

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

遊び場がない！？現代っ子の体力問題とは？

子供の体力が改善傾向にある中で課題としてあげられているのは、握力やボール投げの記録低下、そして運動する子・しない子の体力格差です。

便利な世の中になったことで、人間は体をあまり動かさなくても多くのことができるようになりました。そのため日常のちょっとした身体活動が昔よりも減っています。またボール投げ禁止の公園や不審者情報の増加によって運動遊びの環境は制限されています。昔は日常の身体活動や遊びの中で自然と獲得された能力が、今ではスポーツ少年団や運動部活動などに参加しなければ獲得しにくい環境になっています。

ボール投げは全身を連動させて行う、動作の巧みさを要求されるものです。そのためボール



投げの記録低下は、投げる経験の不足だけでなく、日常的な運動・スポーツ経験の不足と考えることができます。子供の体力の課題はテスト対策によって解決するのではなく、日常的な運動・スポーツ経験を増やすことによって解決することを目指しましょう。

嗚呼不便、不便楽しみ 元気アップ

今月の運動遊び やってみよう!

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

どかーんジャンケン

★特徴

タイヤやラインの端から中央に向かって、それぞれ2チームに分かれた先頭の一人が走り出し、合流したところでかけ声に合わせてジャンケンをして、相手チームの陣地を目指す遊びです。



★遊び方

- 1 5～6人程度を2チームに分け、場の両端（陣地）に一直線で並びます。
- 2 スタートの合図で、それぞれ先頭の1人が陣地から相手の陣地に向けて走り出し、合流したところで、「どかーん、ジャンケンポン！」というかけ声のもと、ジャンケンをします。
- 3 ジャンケンに負けたら降りて道を譲り、陣地に戻ります。すぐに次の仲間が陣地から走り出します。勝ったらそのまま進みます。移動の途中に下に落ちてアウトです。
- 4 これを繰り返して、全員が相手の陣地にたどり着いたチームが勝ちです。

★気をつけること

- ぶつかる危険があるので、スピードを出しすぎないようにしましょう。

遊びの展開例

- 怖がる子がいたら、地面にラインを引いてその上でやってみましょう。
- 直線だけでなく、曲線のラインを引いてやってみましょう。

日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

今月の予定 2017年 5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

＼コラム！スポーツを楽しむために

フェアプレイ ～あくしゅ、あいさつ、ありがとう～

日本体育協会では、フェアプレイの具体的な実践として、「あくしゅ、あいさつ、ありがとう」を推進しています。誰もができて、誰もが気持ち良くなる行動。そして、スポーツをしている時も、そうでない時でもできる行動を喚起させ、フェアプレイの活動を目に見えるものとして広げていくものです。

あくしゅ、あいさつ、ありがとう

あくしゅをしよう。

ゲームを始める時、ゲームができることへの感謝の気持ちを含めて、対戦相手と審判と握手をしよう。ゲームが終わった時、互いの健闘を称えあい、対戦相手と握手をしよう。ゲームを進めてくれた審判に、再び感謝の気持ちを込めて握手をしよう。

あいさつをしよう。

練習が始まる時、仲間たちとあいさつをしよう。きっと信頼はどんどん深まるはず。

練習場所で会う人や、町の人たちにもあいさつをしよう。その一言がスポーツの輪を広げることになるはず。

ありがとうと言おう。

家族やコーチに、ありがとうと言おう。審判や応援してくれる人たちに、ありがとうと言おう。ゲームの準備をしてくれた人たちに、ありがとうと言おう。もっともっと、キミたちを支えてくれるようになるから。

フェアプレイ7カ条

1. 約束を守ろう
2. 感謝しよう
3. 全力をつくそう
4. 挑戦しよう
5. 仲間を信じよう
6. 思いやりを持とう
7. たのしもう