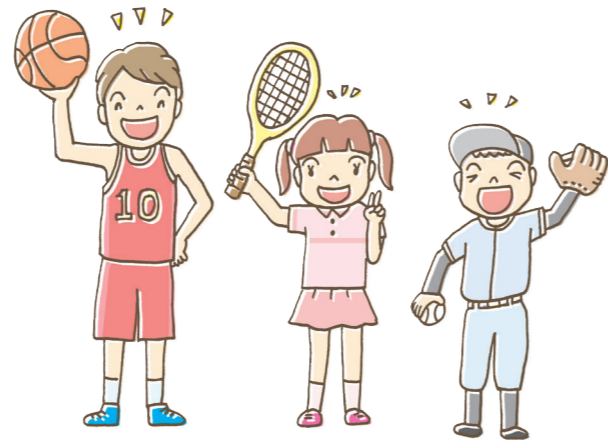


＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

多様な価値をもつスポーツ

2013年に日本体育協会が発出した「スポーツ宣言日本」には、「スポーツは、自発的な運動の楽しみを基調とする人類共通の文化である」と述べられています。

スポーツは、人間的な交流を促す「社会・生活向上価値」、人々に夢や感動を与える「鑑賞的価値」、スポーツ関連産業の広がりをもたらす「経済的価値」、世界の人々の相互理解を促す「国際的価値」、さらには人間教育に貢献する「教育的価値」など多様な価値をもった人類共通の文化であると言えますが、その根幹にあるのは、スポーツが、人間の本源的な欲求（卓越・達成・克服・自己（身体）表現など）にこたえ、爽快感や達成感・充実感、楽しさや喜びが得られることにあります。



スポーツのもっている価値をより高めていくためには、一人でも多くの人々が運動・スポーツを「自発的に楽しむ」ことのできる社会を構築していく必要があると言えるでしょう。

スポーツの 価値は勝ち負け だけじゃない！

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

ケンパー

★特徴

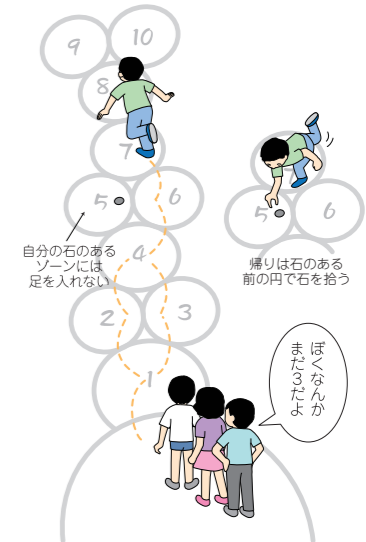
地面に複数の円を描き、そのうちのひとつに石を投げ入れ、その円は踏まないようにしながら片足（ケン）、両足（パー）で円を移動するゲームです。

★遊び方

- ①円を地面に描いて、できるだけ平たい石を用意します。
- ②順番を決め、最初の子がスタートラインから「1」の円へ石を投げ入れます。
- ③うまく入ったら、最初の円を飛び越え、「2」と「3」へ両足（パー）をつきます。
- ④その後は、片足（ケン）、パーを繰り返しながら、往復します。
- ⑤帰りに「2」と「3」に足をついたときに、「1」にある石を拾ってスタートラインに戻り、次の人と交代します。
- ⑥次に自分の順番が来たら、「2」に石を投げ入れます。それを「10」まで繰り返して、一番早く終了できた人が勝ちです。
- ⑦狙った円に石が入らなかったり、飛び方を間違えたり、円からはみ出したりしたら、次の人と交代します。次にやるときは、先ほど失敗した円に石を投げ入れるところから再開します。

遊びの展開例

- 遠くの円に石を投げ入れることが難しいようであれば、「5」までで終了にするなど、短縮してやってみましょう。
- 幼児が遊ぶ場合は、石は使わないで、ケンパーのジャンプ移動だけにしてみましょう。



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 検索

今月の予定 2017年 12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！ クローズアップ体育

体づくり運動ってな～んだ??

体育授業の領域に「体づくり運動」があるのをご存じですか。知らない保護者の方も少なくないと思われます。体づくり運動は1998年の学習指導要領の改訂で登場した新しい領域です。子供の体力・運動能力の低下や社会性の欠如などの問題状況に対応しようとしており、現在では唯一、小学校から高等学校まで必修の領域として位置づけられています。

小学校の体づくり運動は、「体ほぐしの運動（全学年）」と「多様な動きをつくる運動（低・中学年）」、「体力を高める運動（高学年）」の3つに分かれています。体ほぐしの運動は、多様な運動遊びを通して、心と体の変化に気づくこと、体の調子を整えること、仲間と交流することが主なねらいです。多様な動きをつくる運動では、さまざまな器具用具を用いながら、日常生活とは異なる動きの経験を獲得しようとして



います。体力を高める運動では、柔軟性や敏捷性、持久力などの体力要素の育成をねらっています。陸上運動と思われがちな「持久走」は、実は体力を高める運動の一つです。

ただし、年間数時間の体づくり運動の学習だけでは、体力・運動能力の向上や社会性の育成は難しいです。授業をきっかけとして、休み時間やご家庭で継続的にスポーツや運動遊びを実践する子供の習慣づくりが求められています。