

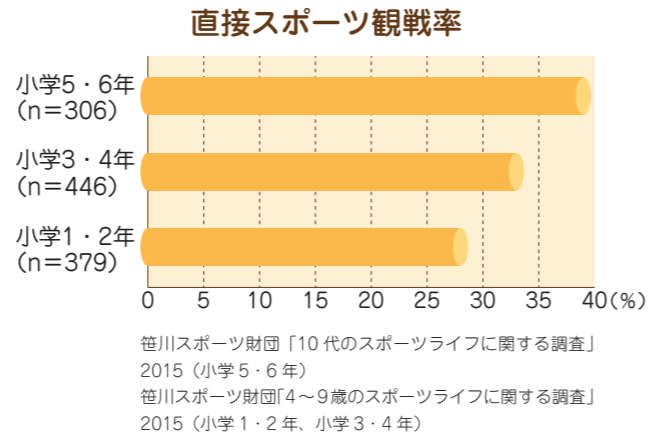
＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

スポーツは「する」だけではもったいない

スポーツへの関わり方は多様です。スポーツは「する」ものだけと考えがちですが、それだけではありません。スポーツを「見る」ことや「支える」ことも学びに満ちたものです。

例えば「見る」スポーツ。スポーツ選手は時として人間の極限まで鍛え上げた体の動きと技を見せてくれます。1年間で体育館・スタジアムなどに足を運んで直接スポーツを観戦した子供の割合は、小学1・2年生で27.7%、3・4年生で33.2%、5・6年生で38.6%となっています。プロ野球、Jリーグサッカーなどの試合だけでなく、トップ選手の真剣なゲームを見ることで子供は、感動と憧れをいただき、頑張ることの大切さを学ぶでしょう。

そして「支える」スポーツ。スポーツ大会や選手のお世話、指導のお手伝いなどの経験は、スポーツを支えることの大切さや面白さを気づかせてくれる



チャンスにもなります。

スポーツへの関わり方は多様です。お子様の興味・関心に合わせて、いろいろな楽しみ方をぜひ味わわせてください。

するスポ 見るスポ 支えスポ スポーツ みんなの分あるよ

今月の運動遊び

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

王様だるまさんが転んだ



★特徴

通常の「だるまさんが転んだ」に、「オニが振り返ったときに、子はオニの指示通りの動きをする」というルールが加わったゲームです。

★遊び方

- 1 オニを1人決め、他の子は一定の離れたラインから「はじめの一步！」でスタートします。
- 2 オニは、子に対して自由に動作を指示しながら振り返ります。たとえば、「だるまさんがジャンプした!」「だるまさんが泳いだ!」などです。
- 3 子は、オニの指示通りの動きをします。オニの指示通りの動きがとっさに上手にできないと、オニに捕まります。
- 4 他のルールは「だるまさんが転んだ」と同じです。



★気をつけること

- オニは、危険な動作（転倒、ケガをしようとする動き）や悲しい動作（車にひかれた、〇〇を叩いた、など）を指示しないようにしましょう。

遊びの展開例

- 最初は、あらかじめオニが指示する動作をいくつか決めて、その動作をみんなで練習しましょう。
- オニは、子がすぐにその動作をするのが難しくなるように、指示するタイミングを変えたり、早口で指示してみましょう。

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

今月の予定 2018年1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

内村航平選手の着地に注目!!

昨今のテレビ番組では、20段以上も積み上げた跳び箱を跳ぶアスリートの姿が映し出され、高い跳び箱を跳ぶことが「かっこいい」という意識が高まっています。もちろん、高さへの挑戦や新しい技の習得は器械運動の楽しさですが、それだけではありません。

ロンドン、リオデジャネイロ五輪の体操競技で個人総合金メダルを獲得した内村航平選手の演技に魅了された人は多いと思います。内村選手のダイナミックな技は素晴らしいですが、誰もが感動するのはあの着地ではないでしょうか。鉄棒での下り技で何回も回転しながら着地し、それでも半歩も動かさずピタッと止まり、ポーズ

を決めるあの瞬間。あの着地は、器械運動で学ばせたい技術の一つです。

跳ぶだけ、回るだけでは器械運動をしっかりと学んでいるとは言い難いです。簡単な技でも完成度にこだわり、着地も決める。こういった器械運動の楽しみ方もお子様に学んでほしいものです。

