

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

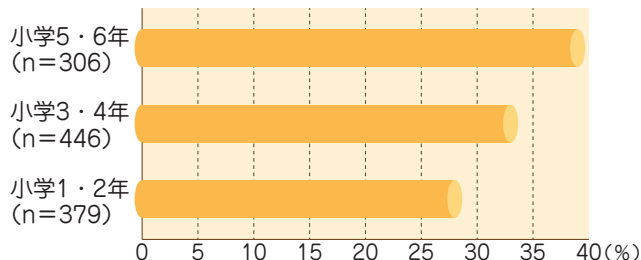
スポーツは「する」だけではもったいない

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

直接スポーツ観戦率



笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」
2015 (小学5・6年)
笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」
2015 (小学1・2年、小学3・4年)

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

＼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。

