

平成27年度 魚沼市体育部 活動報告

部長 平原 哲雄

1 研究主題 『体育を楽しむ子どもの育成 ～陸上指導の工夫と改善～』

2 研究の概要

<第1回部会>

- 期 日 平成27年4月16日(木)
- 会 場 小出郷文化会館
- 内 容 ・会員の自己紹介
・事業計画立案

<第2回部会>

- 期 日 平成27年8月7日(金)
- 会 場 魚沼市立井口小学校
- 内 容 陸上指導講習会
- 講 師 大塚 謙児 様



(日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ・日体協スポーツプログラマー)

3 研究の実際

(1) 陸上指導についての講話

発育発達にそって、どのタイミングでどの要素を伸ばしていくか見極めていくことが大切である。特に、小学生後期(ゴールデンエイジ)と呼ばれる期間に様々な運動を通して調整力を磨き、これから出会うスポーツや種目に対応できる体づくりを目指していくべきである。子どもに「面白い、楽しい、共鳴」を感じさせ、運動への動機づけ、生涯スポーツへとつなげてほしい。

(2) 実技講習(参加者が子どもの立場になり実際に指導を受けながら)

① どの種目にも通じる準備運動

準備運動のねらいは「関節の可動域を確保する」「心身共に動作の準備をする」の2つである。例えば、肩甲骨・股関節の柔軟性やバランス、スキップ・ジャンプなどである。指導者が正しい動作を認識し、指導者同士が共通視点・言語を構築することが大切である。

② 各種目の指導法

「走」運動では、スキップを中心に、クラウチングスタートや長距離のペース走などの理論的な説明を受けながら段階的な指導法を学んだ。

「跳」運動では、ゴム跳び・ステージ跳び・川跳びなど、指導の場面づくりの工夫や多様な練習方法を体験した。また、幅跳びの助走やハードル走のまたぎ越しなどの段階的な指導法を学んだ。

4 成果と課題

最新の陸上指導について講義をいただき、大変有意義な研修となった。体育の授業でも、課外陸上でもすぐに活用できる指導法ばかりであった。

小学校段階では、それぞれの種目において全体像や型にとらわれ過ぎず「全力を出す」活動ができるような環境づくりや種目の本質を理解した指導の工夫が大切である。この研修で学んだことを校内研修等で共有し、全職員へ伝えることが必要である。