

平成 28 年度 加茂市・南蒲原郡体育部 活動報告

部長 廣野 達也

1 研究主題

「健全な心身の発達を促すための保健体育教育の工夫」
～ 体幹を中心としたトレーニングと体育授業への応用 ～

2 研究の概要

運動に関する基礎知識やそのトレーニング方法、及び体育授業へ応用できるような技術等に関する内容について、講義と実技による研修を行った。

- (1) 日時 8月26日(金)
- (2) 会場 下条体育センター
- (3) 内容 講義・実技研修「教員に向けての子供達へのコーディネーショントレーニングの重要性」
- (4) 講師 新潟経営大学体操競技部コーチ 星 陽輔 先生

3 研究の実際

【前半：講義】

星先生が体操選手として、日本のみならず世界で御活躍された経験や、大学で学んだこと、コーチとして指導している技術や考え方等を、体操の動きや一般的な体の動きを交えて講義いただいた。概略は以下の通りである。

- | | | |
|------------|-------------|------------------|
| ・体幹トレーニング | → 締める・つまらない | → 正しい良い姿勢・保持 |
| ・コーディネーション | → 緩める・楽しい | → 協調 |
| ・用具の状況・情報 | → 五感で察知 | → 頭で考えて行動に起こす重要性 |

柔軟に取り入れることで、児童生徒の心身の発達を促すことができる。体幹トレーニングだけではなく、コーディネーショントレーニングの必要性を学んだ。

【後半：実技】

コーディネーショントレーニングの意義を学んだうえで、実際の動きを確認しながら実技研修を行った。コーディネーショントレーニングの7つの能力【「定位」「変換」「リズム」「反応」「バランス」「連結」「識別】を踏まえて、個人でできる運動を中心に講師先生に紹介していただいた。また、個人や親子、ペア・グループ等での関わりをもちながら行う運動や、ボールや縄等の道具を活用した運動など、様々な要素を取り入れた運動を紹介していただいた。

参加者からは、「体幹とコーディネーションの両面が必要だということを理解できた。」「小学生でもできそうな運動を知ることができて良かった。」「今回はできなかった様々な運動をもっと学び、授業に活用していきたい。」といった感想が出された。



体幹を意識したバランスのとり方

4 成果と課題

健全な心身の発達を促すためには、全体的な運動神経を高める運動を発達段階に応じて取り入れていくことが大切であることを今回の研修で学んだ。学習内容に応じた場と課題を教師が意図的に設定し、継続的に取り組めるように体育授業に位置付けることが今後の課題である。