

平成 28 年度 見附市体育部 活動報告

部長 五百川和也

1 研究主題

児童生徒が主体的に運動に取り組むための指導の工夫
— ベストパフォーマンスを生み出すためのコンディショニングづくり —

2 研究の概要

「できる」喜びを味わわせ、児童生徒が主体的に運動に取り組む態度を育てることが、体育学習のみならず生涯体育・健康面においても重要である。そのために、運動に向かう児童生徒の運動環境「特に身体コンディショニングを最適に整えておく」必要がある。また、事故防止の観点からも、指導教師はそのノウハウを心得ておく必要がある。

そこで、児童生徒が主体的に運動に取り組むために、児童生徒の身体コンディショニングづくりをどのように進め運動環境を整えるか研究することとした。

3 研究の実際



【身体理論と特性の講義】



【可動域を広げる準備運動】

8月22日(月)、名木野小学校体育館において、社団法人レッシュ・プロジェクトマスター級トレーナーの山本潤様を外部講師として招き、身体コンディショニングづくりについて、理論と実技を通して研修を進めた。

「5ポイント理論」、「4スタンス理論」など、独自の身体理論に基づく身体特性とそれらに応じたケアについて実技を通して研修した。

巧緻性など生活環境の変化に伴い現代人が失いつつある運動機能を如何に取り戻すことができるか、普段何気なく行っている準備運動にも、ひと工夫加えることで、全く効果が異なることを、実際に体験してみると実感することができた。

また、各部関節の可動域を広げることや体幹（特に内筋力）を整えることは、チャンピオンスポーツに限らず、運動前の児童生徒にも有効且つ重要であることを学んだ。

時間を割り、最後にテーピング実技まで指導して下さった講師の熱意に会員一同が感謝し、有意義な研修会となった。

4 成果と課題

(1) 成果

自己の経験則を頼りに指導している会員に、理論面での裏付けが重要であることを実感させることができ、非常に貴重な機会となった。

(2) 課題

身体コンディショニング以外の運動環境をどう整えていくのか今後明らかにしていく。



【怪我防止のテーピング】