

特集

# かがやけ! おかやキッズ

## 体力アッププログラム進行中

今年度、新たにスタートした市の事業に、小学1、2年生対象の体力アッププログラムがあります。体格は向上しているのに、体力・運動能力は低下…生活や環境の変化によって、外遊びなどの機会が減り、運動不足になっているといわれる、いまの子どもたちのこの傾向は、社会全体の活力低下にもつながる危険信号です。そこで市では、運動能力が大きく伸びるゴールデンエイジ（9～12歳）の前段階（プレ・ゴールデンエイジ）に、からだを動かすことの楽しさや気持ちよさを十分味わい、からだの土台をつくることが大切と考え、子どもの身体能力アップ、体力強化を図る取り組みを対象学年の体育の授業で開始しました。運動の習慣化で、病気を遠ざけ、精神面もたくましく!…人生の可能性を広げる大切な時期、子どもたちのかがやきアップを応援します。

運動能力形成のゴールデンエイジは、成長期の9～12歳。5～8歳の「プレ・ゴールデンエイジ」と13歳からの「ポスト・ゴールデンエイジ」をあわせても、長い人生のなかのほんのワンチャンス!

運動神経系がぐんと発達する「プレ・ゴールデンエイジ」には、遊びのなかで、いろいろな動作を体験し、次の段階へつなげるように、運動の楽しさをとにかくたくさん味わいましょう。跳び箱や逆上がりが苦手でもぜんぜんへっちゃらです。





# 「かがやけ! おかやキッズ体力アッププログラム」のじかんです!

小学校へ外部から専門指導員を派遣し、授業を行う画期的なこのプログラムは、おかやの子どもたちへのスポーツ指導実績を持ち、専門の知識やノウハウを蓄積する「やまびこスケートの森」への委託で実現。子どもたちが、興味を持って取り組んでいるのはもちろん、特色のある事業として、県内外から注目も集めています。



専任インストラクターの  
山田みずほさん(やまびこスケート  
の森所属)に聞きました!

## どんなことをしているの?

初年度なので、今年は、1・2年生とも共通のプログラムを実施しています。楽しい時間の組み立てを意識し、姿勢の維持、全身の連動、効率のよいからだの使い方、コーディネーション能力の向上をめざします。

内容的には、じゃんけんや鬼ごっこなど、ゲーム性を取り入れ、動いているうちに、知らず知らず運動能力がアップしているように考え、からだを動かすポイントをしっかり押さえて指導しています。

導し、効果を引き出していきます。体操やポーズも、親しみやすく覚えやすい名前(ワニ・二体操、ひこうき体操など)にしてあります。また、反応・判断能力の向上を考え、飽きないよう、どんどん動きに変化を加える工夫もしています。

来年度は、コア体操・コーディネーション運動をレベルアップしながら、ボール・マット・跳び箱などの道具も使い、より楽しく、みんなが運動好きになるよう、体力アップをめざします。

## プログラムに合わせ考案した「おかやつ子二番体操」って?

整列し、1234の号令に合わせて行う体操もいいですが、もっと楽しく準備運動ができないか?そこで、音楽に合わせて、楽しく準備体操ができるように、からだが自然と動き出すような選曲、歌詞、そして振り付けを考えました。ひとつひとつの動きに意味を持たせていますので、楽しく準備体操ができ、その後の体育の授業が充実すると思います。授業開始の合図として行い、習慣にしてほしいですね。

## 運動神経は遺伝する?

運動の得意、不得意に、遺伝は関係ありません。子どものうちに、動きや遊びをどれだけ体験したか、つまりは小さい頃の運動環境が決まってきます。赤ちゃんの時、十分に泣いて、寝返りやハイハイを活発にした、といった積み重ねが、姿勢や歩行の基本となり、運動能力を備えるものになるのです。最近の子どもたちの姿勢不良(授業中に起きていられないなど)を改善するアプローチに、赤ちゃんが立つまでの過程をさかのぼって行う運動もあります。



運動ゲーム、ステップワークなどを行いながら、コミュニケーション力を高め、自分のからだをうまくコントロールして効率よく動かせるように、コア体操(からだの土台づくり)とコーディネーション(リズム・バランス・反応・識別などの調整力)をトレーニング!



専任インストラクターの井出翔太さん  
(やまびこスケートの森所属)

# 小井川小で、2年生(1組・2組合同)の プログラム(第2回)のようすを拝見!



## 学校の手ごたえ



伊藤 恵子校長

いまの子どもは、新しいことに挑戦するようなどき、人目を気にするというのか、構えがちなのですが、このプログラムで、思いきりからだを動かし、友だちといっしょにその楽しさを実感すると、子どもらしい快活さを自然と取り戻しているように思います。運動が好きになるきっかけができただけでなく、ふだんの生活でも、思い込みや苦手意識の払拭につながって、ものごとに取り組む姿勢が全般的に好転しているようです。



2年1組担任  
阿部 適恵先生

自然と声が出て、元気がいっぱい、からだから楽しさがわき出ているようです。ふだんの動作にはない動きをすることで、からだの活動領域が広がるからでしょうが、みんなのびのびしています。すごいいいと思います。

この日は参観日!  
保護者にも感想を  
うかがいました



## 宮坂 敦子さん

子どももつて、基本的にはからだを動かすのが好きなのね、と、きょう改めて感じました。保育園の時に柳澤運動プログラムを体験していますので、このプログラムが積み重ねになり、からだを動かすことが習慣になればと思います。できる、できないといったスキルではなく、動くこと、動かすことが目的というのがいいですね。先生や親ではない人のいうことを聞く、というのも、子どもにとっていい経験になります。

## 高橋 愛さん

プログラム1回目の授業をLCVで放映していただいたので、2回目のきょうは、どんなことをやるのかしらと、楽しみに来ましたが、それほど運動が得意ではないわが子ですが、このプログラムは気に入っているようで、家でよく話しますし、きょうは一番前で張り切っていて、いい意味で驚きました。開放的なようすが見られて新鮮でした。こういう参観日は、とてもいいですね。ありがたかったです。

# 市内各小学校とも、年6回、 年間計画のなかで実施中!

岡谷小1年生  
のようす



楽しいと思うことが

だいじ!

苦手でも、できなくとも、からだを動かすって楽しい、運動するの大好き、気持ちいいと感じてもらえるように。それが、生涯にわたってスポーツに親しむ礎になります。

市の保育園では、柳澤運動プログラムにより、プレ・ゴールデンエイジの子どものからだづくりを進めてきました。そして今年度からは、「かがやけ!おかやキッズ体力アッププログラム」を導入。小学1、2年生限定ではありますが、保育園で運動プログラムを体験済みの年代に、体力アップ向上の事業を継続することができました。今後も、その後運動能力が大きく伸びる、ゴールデンエイジに向けた事業につなげていくことが大切だと考えています。

さらに、それぞれの競技スポーツのシーンでも、フィジカル面などをサポートするしくみをつくれれば、世界で活躍するスポーツ選手を輩出していくことも夢ではありませんし、生涯スポーツの裾野も大きく広がります。おかやが活力あふれる「スポーツのまち」となるよう、子どもの可能性をみんなで応援していきましょう。

