

# 石教研 保体(小)部会教育 実技・理論 研修会 終了報告

テーマ	「遊びを通して、全力を引き出す走り方指導」	
日時	令和 元年 7月 5日(金)	
会場	江別市立野幌小学校	
講師	大宮 真一氏 (肩書:北翔大学 生涯スポーツ学部 スポーツ教育学科)	
参加者	42名	
研修会 の 様子		<p>北翔大学の宮真一准教授を講師に招き、「遊びを通して全力を引き出す走り方の指導法」について、参加者全員で体を動かしながら実践的な研修を行った。</p>
		<p>はじめは、「エンジンをかけるウォーミングアップ」について学んだ。この時に話をされていたことは、人間が全力を出せる時間は「7 秒間」。この 7 秒間でいかに遠くまで走れるかが大事なことだった。ジャンケンをして、①勝ったら〇〇先生のところで「うでふり」、②あいこだったら〇〇先生のところで「もも上げ」③負けたら〇〇先生のところで「忍者のように走る」などと、遊びを交えながら 7 秒間全力を出すことを意識させた学習を教えていただいた。</p>
		<p>次は「スタートダッシュ」について。一回目は目線を下にしてスタートする。二回目は目線を上げてスタートする。その後、どちらの方がスタートしやすかったかを問い、理由も考えさせていた。結果としては、全員に同じ方法を教えるのではなく、子どもが自ら考える方法で、自分のやりやすいスタートダッシュができればいい。というのが新鮮だった。</p>
		<p>次に、築山を使ってジャンプをする学習をした。なぜ走るためにジャンプが必要かという、「バネ」を出す運動をすることで、腱が伸び、それが筋に伝わって力が発揮されるとのことだった。また、ジャンプの仕方、膝を曲げてジャンプする仕方と膝をまっすぐに伸ばしてジャンプをする仕方では、鍛えられる部位が異なるため、両方組み合わせながらやっていくことが大切だと理論も加えながら教えていただいた。</p>
		<p>最後に、「ぐるぐるリレー」を行った。スタート位置がみんな違うことで、運動能力が高い子も低い子も楽しみながら参加できると感じた。 その後、体育館に移動して、理論についても学ばせていただいた。実技だけではなく、なぜそうなのかという理論も学ぶことができる大変有意義な研修会となった。</p>

