

# 小学校保健体育科教育 実技研修会 終了報告

テーマ	「子どもたちの体力向上を目指して」	
日時	平成29年 7月20日(木)	
会場	北広島市総合体育館	
講師	寺島 聖人氏 (一般社団法人 アクトプロジェクト アシスタントマネージャー)	
参加者	45名	
研修会 の 様子		<p>今年度は一般社団法人アクトプロジェクトアシスタントマネージャーの寺島聖人氏を講師に招き、子どもたちの体力向上のために様々なレクリエーションスポーツを通して実践的な研修を深めた。</p> <p>始めに動的ストレッチを行った。静的ストレッチと違い、関節を動かしながら、様々な部位の筋肉を伸ばす方法を学ぶことができた。静的ストレッチよりもより早く体が温まりやすく、筋肉の可動範囲がより広がると実感した。</p>
		<p>「スポーツ鬼ごっこ」は、1チーム7人制で、5分間ハーフで行う。相手チームの宝を取ると得点となるゲームである。コート内には、DFとOFそれぞれ制限のあるエリアがあったり、タッチされてもまた復活できる方法があったりと、ルールが工夫されていて、参加者は夢中でプレーしていた。また、作戦を考えたりするのも面白く、このおにごっこからボール運動やそのほかの運動につなげていける可能性を感じた。</p>
		<p>ユニホックは、手軽にできる競技。ボールやスティックは軽くとても扱いやすい。児童がボールを打つときは安全面を考え、スティックの先が腰より上がらないように指導する。4対4で数分間体験してみたが、コート内を走り回り、すぐ汗だくになるほど、運動量が確保できた。スティックでボールを打つ難しさはあるが、楽しくプレーできた。</p>
		<p>手のひらラケットは、利き手にスポンジでできたラケットの面をかぶせ、ボールを手のひらで打つ感覚で、ネットを挟んで打ち合うテニスのようなスポーツである。道具をもってボールを打つより、直接ボールを触るような感覚で打てるので、空振りが少なく、スピードの調整もしやすかった。</p> <p>今回の実技研は90分という限られた時間の中で様々なニュースポーツに触れ、体験することができ、大変有意義な研修会となった。</p>