

## 平成 30 年度 第 1 回地域スポーツ指導者養成研修会（ACP 普及講習会）の報告

### 1 はじめに

6月9日（土）、ココランド山口を会場に、45人の参加者で、ACPの理論や実技を学びました。講師に、東京学芸大学の佐藤准教授とJSPOスポーツ科学研究室の青野室長代理のお二人をお迎えしました。参加者アンケートの結果をお示ししながら、報告させていただきます。

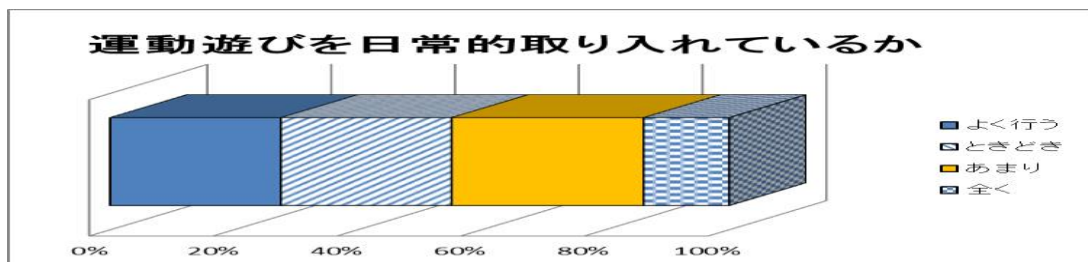


### 2 参加者の所属

参加された人の半数以上は、スポーツ少年団関係者でしたが、下表のように、様々な分野の参加がありました。

スポーツ少年団関係者	24人
公認スポーツ指導者	8人
総合型地域スポーツクラブ関係者	4人
幼稚園・保育園関係者	3人
教育委員会関係者	1人
スポーツ推進委員	1人
その他(保護者・放課後子ども教室関係者・保健師等)	4人

講習会後のアンケートでは、これまでの運動遊びの実践の有無についてお尋ねしたところ、下のグラフのように、約半数の人が、運動遊びを行っているという実態でしたが、講習会を受講されて、すべての参加者が、今後、ACPを実践したいと回答しておられ、それぞれの地域で実践が始まるのではないかと想像しています。



また、すでに運動遊びを実践している指導者が心がけていることについて、次のような貴重な意見を伺うことができました。

- ①小さな子どもから小学生高学年まで、異年齢で楽しめる種目やルールになるよう心がけている。
- ②スポーツが苦手な子どもも楽しめるようにしている。
- ③鬼ごっこ（ことろことろ・ライン鬼）や大根抜きなど、ケガをしないように、はじめにしっかり約束している。
- ④集中がなくなっていると感じたときに運動遊びを取り入れている。
- ⑤跳び箱やマットなどの器械運動を取り入れている。
- ⑥全員が参加できるように、一人一人に気を配り、楽しんで動いているのかを確認しながら、単純な動きでできるようにしている。
- ⑦ジャンケンなどで勝ったときに、大きな声で叫ぶなど、指導者も一緒にやっている。

### 3 理論

理論では、はじめに、子どもの体のぎこちなさ（まっすぐに走れない・ボールをうまく投げられないなど）の深刻な実態をデータや画像で紹介されました。講義の主な内容は次のとおりです。

- ①一日60分以上、体を動かすと、体力は向上する
- ②多様な運動をすることで、運動の質が高まり、ぎこちなさがなくなる
- ③子どもが内発的欲求を刺激すると、自分から運動したくなる
- ④よい指導者としての8つの観点がある
  - 多様な動きを経験できるようにする（その大切さを保護者に伝える）  
楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験すること
  - 一定の身体活動量と活動強度を確保する  
楽しく遊ぶことを通して活動量と活動強度を確保する
  - 発育発達の個人差に配慮する  
発育発達速度の個人差を理解する、時には「見守る」「待つ」
  - 次々にプログラムを展開する  
多様なプログラムを設定する、ゲーム性の高い遊び、「レパートリー」×「バリエーション」
  - できるようになったことを認めてあげる  
肯定的な言葉の積み重ね、こころや社会性の成長をほめる、具体的にほめる
  - いつも元気で楽しい雰囲気をつくる  
表情や感情の表現に気をつかう
  - こころの発達や社会性の獲得に配慮する  
運動有能感の形成、約束、話し合い
  - 異年齢交流を積極的に利用する  
思いやり、リーダーシップ、年上の子どもに対する指導的な配慮

### 4 実技

上記のような理論を踏まえ、実技では、一人で行うことから、仲間とのスキンシップがある運動遊びを次々に展開され、レパートリーとバリエーションについても詳しく解説されました。



△体ジャンケンでアイスブレイク



△ 新聞紙を使って（新聞になりきって）



△ ボール集め

新聞紙やボール・縄などの身近な物を使ってできる遊びでは、ボール集めなどがスピーディで、大きな歓声が上がっていました。

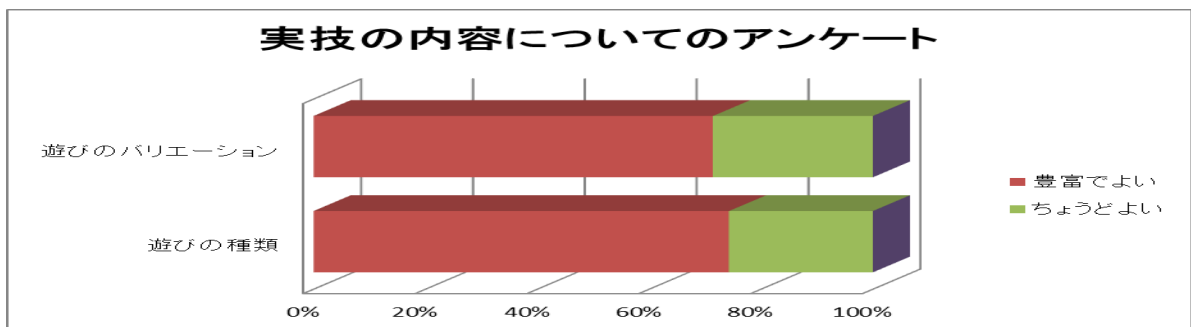
## 5 ふりかえり

参加者からは、「楽しく遊びながら自己決定できるようにしていきたい」「3世代でも取り組める内容で参考になった」などの貴重な意見をいただきました。ある保護者の方からは、「保護者として参加しました。スポ少の先生と相談して取り入れられたらいいなあと思いました。日々の練習に、うちの子は最近行きたがらないけど、今日の楽しそうな顔を見て、始まる前に、遊びを少し取り入れて、『楽しみ』をつくりたいと思います」

この他、多くの人から「楽しく学べた」との感想があり、たくさんのお土産を持って帰られたようです。



△ お魚ゲーム（魚が逃げないように）



2時間という時間で行われた実技についてのアンケートでは、上のグラフのように、「豊富でよい」「ちょうどよい」という感想がほとんどでした。また、今後学びたい研修内容について尋ねたところ、「キッズ・ジュニア期のスポーツの在り方」との意見が一番多く寄せられましたので、今後の参考にさせていただきたいと思います。

山口県体育協会では、ACPの普及を進めてきて、3年目を迎えました。今年の10月には、ブラッシュアップ（さらに磨きをかける）研修会を開催する予定にしています。これまでにACPを学ばれた皆様のさらなるスキルの向上ができれば、きっと、幼児期からの運動の必要性や地域スポーツとしてのスポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブの方向性を一緒に気づいていけるのではないかと考えています。参加された皆様から、たくさんのご示唆をいただくためにも、参加者でつくる研修会の場を提供できればと思います。

（文責：山口県体育協会生涯スポーツグループ）