

## 平成 30 年度 第 2 回地域スポーツ指導者養成研修会 YAMAGUCHI ACP ブラッシュアップ研修会の報告

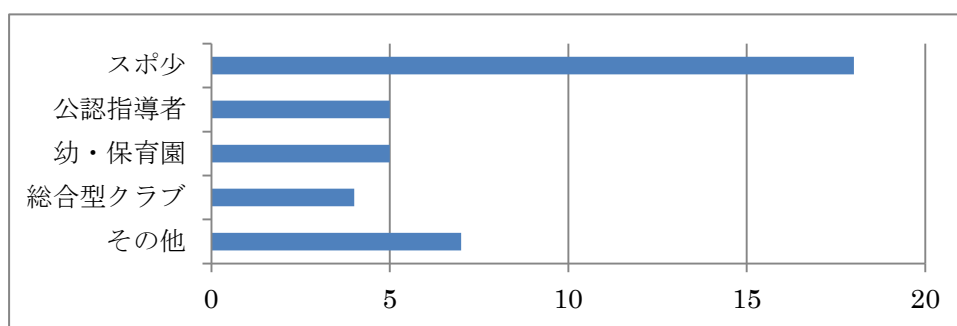
### 1 はじめに

10月27日（土）、維新百年記念公園スポーツ文化センターを会場として、これまでに実施してきたACP普及講習会などの受講者を対象に、ACP理論と実践をさらに深めるための研修会を行いました。41人の受講者が、県内での普及活動に携われる指導者として、たくさんの方のことを学びました。

講師には、静岡理工科大学（日本スポーツ少年団活動開発部長）の富田寿人教授と日本スポーツ協会スポーツ科学研究室の青野博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

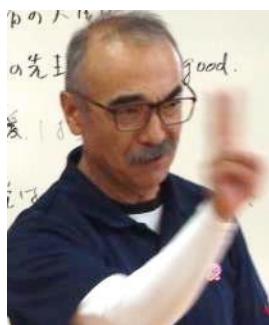
参加者の所属については、下のグラフのとおりです。（所属先の重複あり）



特に、幼稚園や保育園の関係者が参加されたことで、幼児の実態に応じたグループワークを行うことができました。

その他には、大学・行政・地域スポーツ関係者が含まれています。

### 3 ACPの理論（富田氏）



理論では、子どもの体力の現状をデータで示され、ピーク時の1985年の体力データと比較しながら説明されました。近年の体力テスト結果では、50m走はやや回復したものの、ボール投げは、回復傾向が見られないなどの深刻な実態を示されました。これは、体格がよくなり、腕や足の筋肉は伸びているのに、筋肉の太さがないこと、運動する時間が減少していることなど、複数の要因が関係していることを再確認しました。また、スポーツが嫌い・苦手な子どもは、すでに幼児期から見られ、幼児期からの運動遊びを大人が提供していくことについても学び直すことが

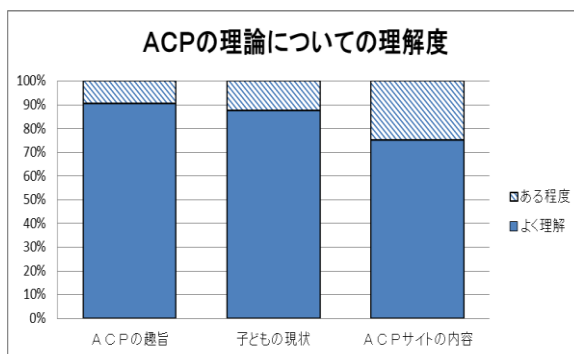
できました。

理論の後半は、よい指導者としての8つの観点を再確認しました。多様な動きでは、「基本的な動きを複雑にしていく」ことが求められ、身体活動量の確保では、「強度・時間・エリア・人数・気温」などの様々な条件を指導者が見極めていくことの大切さを説明されました。

また、これまでも協調されて来られた「レパトリーよりもバリエーション」を何度も説明され、「あきやすい幼児の心理面を想定したしかけ」や「話し合いによるルール工夫」など、児童の社会性の発達を助長することについても協調されました。

参加者からは、次のような感想がありました。

- 何のために体力づくりが必要なのか、わかりやすく説明され、活動のやる気が出た。
- データで示されたことで、現場での活動を考えていくきっかけになった。
- 正しい知識をもって指導することの大切さを改めて感じた。
- 体力の低下が、日常的に運動をしていない子どもが増えていることが原因になっていることを知り、ACPの役割の大きさを感じた。



#### 4 ACPの実技(青野氏)

実技では、これまでの普及講習会でやってきた運動を行いながら、基礎的な動きからの変化やたくさんのバリエーションを紹介されました。



アイスブレイキングで行う「言うこと一緒やること一緒」では、その導入として、左右に跳ぶというように、単純な遊びを行うことなど、幼児への配慮が必要であることを学びました。

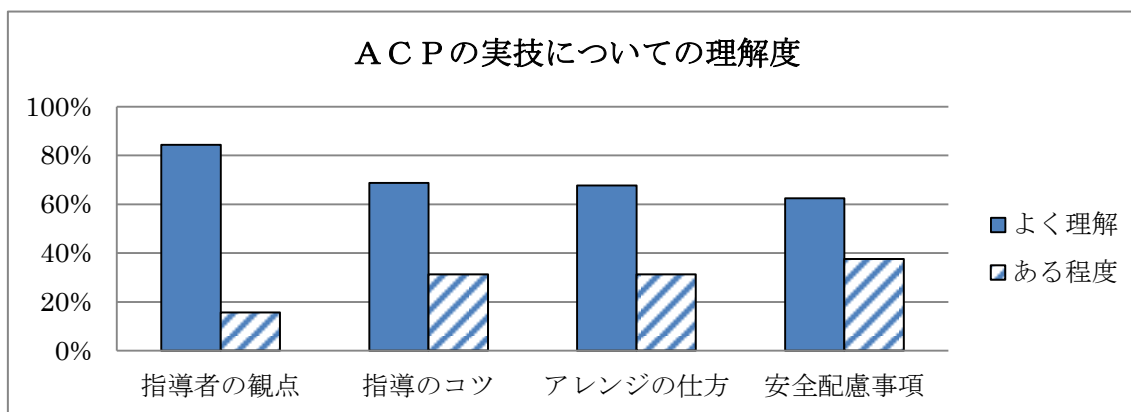
その他、「新聞紙を使って」「縄を使って」「ボール遊び」「鬼遊び」、合わせて5つの分野で体を動かしながら、幼児の実態に合わせたアレンジの仕方を紹介され、今後の参考になりました。



子とろ



ドカンジャンケン



## 5 グループワーク

今回の研修の目玉である「グループワーク」では、4人でグループをつくり、5つの分野（アイスブレイキング・新聞紙・なわ・ボール・鬼ごっこ）の内、一つを選択し、15分程度の時間を想定した指導案を作成しました。



作成に当たっては、青野氏から、目標・内容・方法に一貫性が求められることの説明がありました。対象年齢や場の設定などは各グループに任せられました。また、安全管理面での留意事項について、サブ指導者の動きも含めて指導案に記入するように指導がありました。

主な留意点としては、次の点がありました。

- ①遊びは、原則、実践編資料から選択する。
- ②レパトリーよりもバリエーションを重視する。
- ③新しい遊びを創作するわけではない。
- ④指導法・指導技術を駆使する。

30分程度の時間しかありませんでしたが、それぞれのグループが考えたACPは次のとおりです。

	分野	ねらい	種目	主な内容や留意点
A	アイスブレイキング	主活動前の心身の準備協力	○お料理づくり ○輪くぐり競争	・お料理作りの後、集合ゲームでチームを作る。 ・1回目を行った後、チームミーティングの時間をとる。
B	新聞紙	全身を使って体力の向上	○爆弾ゲーム ○ボール入れ	・一人が2つのボールを作って。 ・チームごとに輪の中心にあるサークルに新聞紙ボールを入れる。 (1分間×2回)
C	ボール	判断力の向上	○集合ゲーム ○ボール集め	・男女などが交じるように指示する。 ・4チームでのボール集めにする。 3種類の大きさが違うボールを7つ用意する。 2回目は、ボールをトスできるルールに発展させる。
D	縄あそび	楽しく体を動かす経験	○いろはにこんぺいとう ○大波小波	・バリエーションとして、忍者のようななどの具体的な動きを示す。
E	鬼ごっこ	楽しくからだを動かす(走)	○しっぽとり	・安全(約束ごと) 押さない、つかまえない、足をひっかけない ・しっぽがとられても参戦できるようにしていく。
F	アイスブレイキング	からだを動かす楽しさ	○大根抜き ○体ジャンケン	・体ジャンケンで、大根を抜くお百姓さんを決める。 ・横に並んだり、輪になったり、うつぶせになったり、仰向けになったりするなどのバリエーションで。 ・安全(服を引っ張らない、周囲の安全確認)

G	新聞紙	いろいろな友達と	○新聞紙に変身 ○新聞紙貼り付けゲーム ○新聞紙ボール	・先生対子どもから、子ども同士にかべに新聞紙を貼り付ける遊び。その後、リレーに変化させる。 ・一人から二人で
H	ボール	足腰の強化 チームワーク 判断力	○ボール集めゲーム	・3色のボールで、早く3つ集める。 ・ゲーム後に話し合いの時間をとる。 ・ボールの色に意味をもたせる。
I	縄あそび	みんなと一緒に	○マーカー両足ジャンプ ○ドカンジャンケン	・縄に沿ってドカンジャンケンをする。 ・途中に、マーカーやリングを置く。 ・各チームが好きなのところに、マーカーやリングを置くようにする。

指導案に従って、4つのグループが模擬指導を行いました。

### 模擬指導の様子

◆ACPブラッシュアップ研修会 指導案

氏名                      F グループ

<指導概要>

プログラム名: 大根抜き・けんけん

目的: 体の動かしやすさを楽しむ。

対象年齢: 5才 対象人数: 15人

活動場所: 室内 活動時間: 15分

準備用具:

安全管理上の留意点:

- ・約束を確認する。
- ・大根抜の子は、友だちの体や服を引っ張らない。
- ・安全確保の確保（周囲に危険なものはないか確認する。）

時間	指導内容（指導法・指導技術、指導体制、役割分担等）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遊びの内容について説明し、けんけんについて「両足ジャンプ」の約束</li> <li>①大根は横割りにありあてになる。(1人ずつ)</li> <li>・スタートから1mの位置にラインを引く。ラインから手が出ると手は引かれ人はお昼寝人になる。</li> <li>・全員抜けたら、けんけんしる。</li> <li>②大根一本取り。うつぶせで大根になる。</li> <li>・けんけんする。</li> <li>・全員抜けたらけんけんしる。</li> <li>③スクラムを組んで内にはりありあてで寝る。</li> <li>・全員抜けたらけんけんしる。</li> <li>④スクラムを組んで内にはりけんけんしるうつぶせになる。</li> <li>・全員抜けたらけんけんしる。</li> <li>・次の活動について話し、月待を待たせる。</li> </ul>

★この用紙は各グループ、個人でメモとして使用してください。提出は不要です。

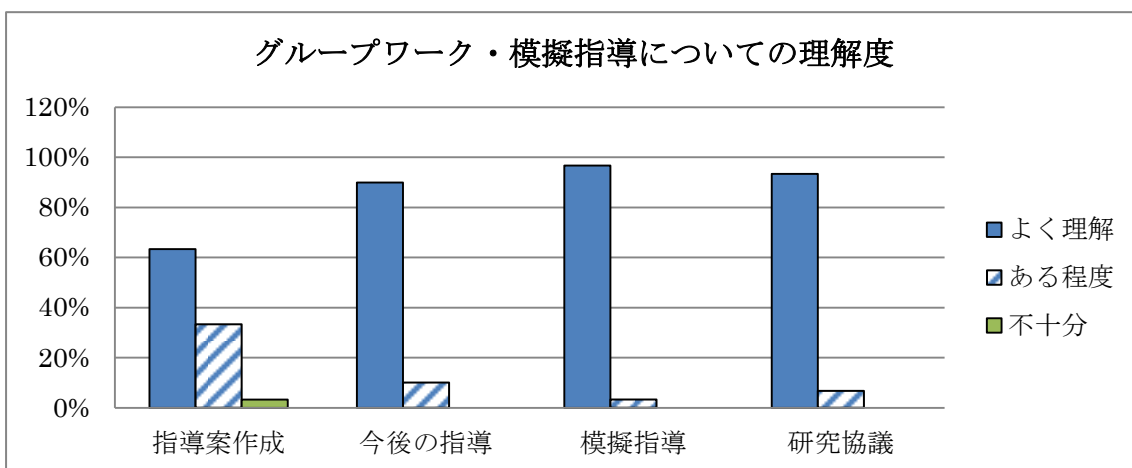


模擬指導を終えて、講師からは、次のようなアドバイスをいただき、みんなで共有することができました、

- 主担当が笑顔で指導できていた。また、サブ担当がフォローする姿が見えた。
- 大きな声、声のトーン、ジェスチャーなどが的確であった。
- 励ましの声やハイタッチなどで、子どもが有用感を実感できるようにしていた。
- 多様な動きを引き出そうとしていたが、右側だけになっていた。
- 勝敗のあるゲームは最低2回は行いたい、その際に、作戦タイムやルールの変更を取り入れたい。ルールの変更については、子どもが納得できるようにすることも大切である。「早くできたチームからヒントをもらおう」と働きかけると効果的である。
- 「先生、疲れた～」と指導者の感情を伝えることはよいこと。感情的になるのは控えたい。
- 「わかりましたか？」という問いかけに、「わかりました」と応える幼児の場合、オウム返しに答えていることが多いことを念頭にしておく。



グループワーク・模擬指導についての理解度



グループワークについての理解度については、上のグラフのようになりました。

肯定的な感想としては、「日ごろはメモ程度で指導しているが、今回のようにグループで作ることは有意義であった」「他の人の意見が聞いてよかった」「指導者同士でこのような話し合いが必要である」という意見がありました。一方、改善意見として、「少人数でのグループ編成にしていたが、自己紹介程度ですぐに話し合いになったので、アイスブレイクしておく、話し合いがもっとスムーズにいくように思われた」「指導案の作成の手順を具体的に示していただくと、さらに充実したのではないか」という意見が見られました。短時間での指導案作成ということでしたが、参加者の皆様の積極的な参加が見られました。

## 6 まとめ

参加者の感想は次のとおりです。

- 遊びのレパートリーとアレンジを幅広く教えていただき、大変よかった。
- 研修で勉強させていただいたことを日々の保育で活かすことで、乳幼児期から体を動かすことを楽しめるようにしていきたいと思いました。
- スポ少の指導者全員が学ぶべきだと思いました。メインとサブの指導者の協調性が大切。新しい視野が広がりました。
- 前回の受講後に練習の合間にACPを取り入れています。今後も、クリスマス会などの行事の際でも続けて実践したいと思います。
- 少ない準備で簡単に実践できることが多く、帰ってすぐにやってみようと思います。
- 実践させていただき、自分のやり方を評価していただく機会となり、大変良かったです。
- 参加した自分自身が楽しくできました。そのままやってみようと思いました。

この他、たくさんの意見をいただきました。理論や実技を通して、指導者の役割を再認識されたようです。また学び直しをしたいとの意見も多くあり、有意義な研修会であったのではないのでしょうか。受講された皆様に、ACPのワッペンをお渡ししました。これは、山口県のACP講師として活躍していただきたいとの思いで作成いたしました。いろいろな地域や職場、単位団やクラブで、ACPが日常的に行われることを期待しております。

アンケートの「ACPを積極的に実践したいと思いますか？」という質問に全員が「はい」との回答を得ました。



(文責：山口県体育協会生涯スポーツグループ)