

運動の楽しさを学びました！

2019年度 ACP普及講習会の報告

6月29日(土)、やまぐちリフレッシュパークを会場に、43人の参加者(スポーツ少年団・総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員・教員など多方面の参加者)で、ACPの理論や実技を学びました。

講師は、昨年度と同様、東京学芸大学の佐藤善人准教授とJSPO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。

初めに、子どもの発達特性を中心に、映像やグラフなどの視覚が刺激されるような内容で、青野先生がACPの理論を話されました。

幼児期に大切にしたい・・・楽しい遊び

- ①神経系器官が発達する幼少期には、さまざまな動きの経験が必要。
- ②認知機能が発達する幼少期は、想像力を豊かにするチャンス。子どもは楽しいからこそさまざまな工夫をする。
- ③からだを動かす遊びは、いろいろな動きの組み合わせで成り立つ。
- ④身につけた動きを繰り返して行うことで、効率的・合目的になる。楽しいからこそ、もっとやりたいという意欲が生まれる。
- ⑤大人に比べて骨が柔らかい。過度の負荷や繰り返しを避ける必要がある。

理論の後半は、よい指導者としての観点を具体的な例を挙げながら説明されました。

参加者からは、「誕生月による体力差は思うよりも明らかで、苦手意識をもつ子どもたちのことを考えさせられた。できなくても楽しいというのが、自分たちが目指していることであり、ACPを活用していきたい。」「子どもたちにはいろいろな可能性があるもので、いろいろ体験させたい。」などの意見が寄せられました。

実技は、佐藤先生の指導で、「人間知恵の輪」「輪くぐり競争」「言うこと一緒やること一緒」などで、心をほぐすことから始まりました。

できないけれど、楽しい、そして、笑顔

特に、指導者が、「内発的動機づけ」を意識した声かけやしかけをしていくことが重要であり、「できないけれど楽しい」と思う子どもが増えていくようなスポーツ指導の姿を思い描くことができました。

参加者から、「正直、子どもへの指導に自信がなかったが、自分自身が楽しみ、徐々に一緒にいることができるよう、がんばれそうです。」「理解はできたが、指導するとなると、今時の子どもへの対応力を身につけなければ、やりたくなる遊びへの導入を考えたい。」「ACPの理論や遊び

を知ることができました。子どもの体力低下を危惧しており、生涯スポーツとして、一生からだを動かせるよう、多様な動きを教えていきたいと思います。大人が笑顔になることは、子どもも笑顔になり、その逆もある。大切なことだと痛感しました。」など、前向きな意見が多くありました。

多くの受講者が、「日ごろの活動に活かしたい」との感想をもたれたようです。身近な道具を使って、いつでもできる運動遊び「ACP」は、活用の場も対象も広げていける可能性があります。総合型地域スポーツクラブのプログラムの一つに加えてみてはいかがでしょうか？



わくわく(輪く和く)通信

山口県生涯スポーツ推進センターだより

Vol.29

2019年

8月



運動遊びで気づきが生まれる

2019年度 女性とスポーツの会 研修会「第5回 スポーツの絆 WOMAN 和ークル」

7月20日（土）、Adventure Design 難波克己先生をカリエンテ山口にお迎えし、これまでの流れを受け継ぎ、「スポーツや運動遊びを通して、子どもや指導者にどんな気づきが生まれるのか」というテーマでご指導いただきました。

まずは、「遊びとは?」「スポーツとは?」の問いかけに、参加者からはいろいろな答えが出されました。遊びとは、「人間の本能」「ゆとり」「高揚感」など、様々な解釈がありますが、スポーツになると、「ルール」「競い合う」などのイメージが強くなりがちです。それは、ルールを守ろうとする意識

の現れで、それも必要なことですが、ルールに縛られる過ぎると、創造力を失わせる結果になることもあります。難波先生から、「スポーツはそもそも遊びであり、創造力を育てるものであるはず。スポーツを結果としてとらえずに、プロセスとして見ていくと、スポーツにかかわるすべての人が信頼関係で結ばれるのです」との説明があり、新たな発見をされた人が多く見られました。

講義に続いて行われた実技では、難波先生の巧みなトークで、参加者が体を動かしながら、スポーツの楽しさや創造性などを学び、ここでもたくさんの気づきが生まれたようです。

恒例の「わいわいトーク」では、それぞれの立場からの意見や感想など、気軽に話し合う時間をもつことができました。



Aグループ	小学生をどのくらいのレベルで教えるのか? ・「遊び」をベースにスポーツを。勝つことばかりにこだわらない。
Bグループ	女性がスポーツをできる環境を ・社会・家庭の理解をもっと得るような活動を。子離れ、親離れも。
Cグループ	スポーツを通して見えてくるもの ・介入しないで見守ると、子どもをもっと理解することにつながる。 ・スポーツを通して、自分の気持ちをコントロールできるように。 ・外で遊んでいない子どもたちをどのようにするのか
Dグループ	女性とスポーツ ・主婦がスポ少で指導することは大変難しいが、ファミリーサポートなどを活用できるとよい。 ・食事などの栄養面でのサポートが、女性の役割になっているケースもある。
Eグループ	子どもを育てたり、指導したりする場合 ・上から目線になり、目標を押しつけてしまっている。 ・親と一緒に遊び、子どもの提案を引き出すことが大切。

この研修会では、スポーツそのものを楽しむことに止まらず、「スポーツをクリエイティブしていくことにスポーツの楽しさがある」ことを多くの参加者が学べたようです。女性とスポーツの会のこれからの活動に期待されておられる人も多く、「スポーツの指導だけではなく、子どもをどのように育てていくかに特化して、多方面から深めていくことができ、有意義だった」「女性アスリートが体の変化に伴って、感覚が狂って伸び悩む時期があると聞いている。どのようなことが原因なのかなど詳しく知りたい」などの感想の他に、「このような研修に多くの人に参加してもらえるように」との意見が寄せられました。女性とスポーツの会（5月に名称変更）の実行委員さんが力を合わせて、学びの機会を提供し、魅力ある指導者の拡大に努めてまいりたいと語っておられました。





人がつながる 人でつながる 人がつくる

総合型地域スポーツクラブが量より質の転換を求められています。地域に根ざしたクラブの経営や活動を支えるのは人… このコーナーでは、各コーディネーターがインタビューをして、人を紹介していきます。

コムスポ夢が丘 会長 瀧中 裕氏

平成23年の4月に設立し、9年目を迎えている「コムスポ夢が丘」は、下関市の豊浦地区で活動しています。今回は、会長の瀧中氏にお話を伺いました。

クラブの活動内容は？

今注目されているテニス・卓球・バドミントン・バスケットボールなどのスポーツ系9種目に加え、文化活動として、平成29年の1月から健康麻雀教室を立ち上げ、現在10教室を実施しています。ソフトボールでは、年に1回「コムスポ杯」を開催し、近郷のチームに参加していただいています。その他、プロ野球観戦ツアーを企画し、ヤフオクドームにソフトバンクホークスの観戦に行っています。

クラブを設立して良かったことは？

住みよい地域づくりに貢献したいとの思いでクラブを設立したことで、子どもからお年寄りまで多世代が、様々なスポーツや文化活動、イベントを楽しみながら心身のリフレッシュと地域のふれあいや交流を深めることにつながりました。

また、クラブがあることで、子どもたちは、学校のクラブではできないスポーツを実施できることや部活の延長で参加し技術が上達できることを喜んでくれています。また、高齢者の方には、健康の維持や増進のために役立っているようであり、参加者からそのような喜びの声を聞くことができ、運営側としてたいへん嬉しく思います。

クラブの課題は？

20～40代の会員が少なく、働く世代をどのように取り込むかを模索しています。また、運営委員も不足しており、次を担う人材の発掘・育成が遅れています。クラブの運営については、現在の会員数ではぎりぎりの状態であり、認知度向上・会員数増加に力を入れていく必要があります。

今後の展望は？

指導者へのコンプライアンスの啓発を促し、中学校のクラブ活動の受け皿となる校外クラブへと発展する教室にできたらと考えています。また、障害者スポーツにも取り組み、障害の有無に関係なく参加できるイベントを企画していきたいと思っています。



俵山スポーツクラブ 会長 福浪 賢次氏

長門市にある俵山温泉で有名な地域で活動している俵山スポーツクラブは、設立して8年目となりました。今回は、会長である福浪氏にお話を伺いました。

クラブ設立のきっかけは？

10年前、地域の少子高齢化が進み、それまでスポーツ振興会が開催してきたスポーツ行事を見直す必要性が生じたり、スポーツ少年団や部活動の競技種目の減少が顕著になってきたりするなど、スポーツを取り巻く環境が厳しくなっていく状況でした。そのような中、文科省委託事業（特別支援事業）を活用したクラブづくりに向けて、俵山スポーツ振興会を母体に設立準備委員会を立ち上げました。当初は、住民の理解が進まず、停滞した時期もありますが、地域住民の健康や地域教育の保持と推進をするためにどのような対策が必要なのかを模索・検討した結果、地域全体でスポーツに取り組む総合型クラブを設立することにしました。toto 助成事業（創設支援事業）を2年間活用し、スポーツ教室や交流大会などを実施することで、地域づくりにつなげることを目標としました。その後、スポーツ振興会の補完を総合型クラブが担うこととなり、振興会とは別組織となりましたが、地域住民へ活動の目的を認知してもらい、少しずつ組織の体制も整っていきました。そして、平成24年3月に「いつでも」「どこでも」「だれでも」をキャッチフレーズに俵山スポーツクラブを設立しました。

盛んに行われているグラウンドゴルフでは誰でも楽しめるような工夫をされておられるそうですね？

平成28年3月に俵山中学校が深川中学校に統合されたことから、旧中学校グラウンドの管理をするため、グラウンドゴルフの月例会をスタートさせました。この中で、週2回の練習日を設け、グラウンド整備も合わせて行っています。多くの方に参加していただくため、月例会の優勝・準優勝者にはハンディをつけ、誰でも優勝のチャンスがあるように工夫しています。月例会や練習時にホールインワンを出した人は、100円を支払うという独自のルールを設けており、年間成績優秀賞やBB賞などの賞品代に当てて楽しんでいます。

クラブの問題・課題

各サークル活動は高齢化の進行により参加者が減少し、活動できなくなるサークルが増えています。年齢にあった新しいスポーツ（ペタンクなど）を取り入れていくことも考えています。人口の減少は、俵山地域でも大きな課題となっておりますが、スポーツを通じて「健康で長生き」をテーマに、スポーツクラブへの参加を呼びかけています。



総合型地域スポーツクラブ 訪問日記

イベント名	訪問日	訪問者
長門スポーツカーニバル 2019	令和元年7月20日(土)・21日(日)	岡村 睦美

長門市のルネッサながとにて地域スポーツフェスタ「長門スポーツカーニバル 2019」が開催されました。昨年度、県のスポーツカーニバルを実施した長門市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会が今年度も主管となり運営しました。当初は、バレーボール教室・卓球大会・グラウンドゴルフ大会・ソフトテニス練習試合・フラダンス発表会を予定していましたが、悪天候のため、屋外種目であるグラウンドゴルフとソフトテニスは残念ながら中止となりました。バレーボール教室では、元全日本代表選手4名（宝来氏、櫻井氏、佐野氏、前田氏）を招き、2日間に渡り教室が行われました。トップアスリートから指導してもらえる機会は少ないため、参加者は真剣に取り組んでいました。



卓球大会では、子どもからシニアまで幅広い年齢層が参加し、楽しみながら対戦していました。フラダンスの発表会は、「ながとハワイアンフェスティバル」として3回目の開催で、市内や近隣地域だけでなく、他県から出場するチームもあり、このイベントが少しずつ広がっていると感じました。バンドの生演奏に合わせて、練習した成果を発揮されており、とても素晴らしいステージでした。



教室や大会以外では、全員へ講師のサイン色紙のプレゼントや豪華景品が用意されたじゃんけん大会が企画されており、次回も参加したくなるような工夫がされていました。来年度は、長門市・萩市・阿武町のクラブで連携したイベントを実施する予定となっており、新たなクラブ同士の交流が生まれるのではないかと期待しています。

イベント名	訪問日	訪問者
天野優卓球教室	令和元年8月11日(日)	岡村 睦美

周南地域総合型クラブ主催の地域スポーツフェスタ「サンリツ卓球部コーチ天野優卓球教室」が中学生を対象に開催されました。周南地域総合型クラブは、周南市・下松市・光市の8クラブで構成されており、今回は下松市で活動しているNPO法人絆星スポーツクラブが主管となり企画をしました。講師の天野氏は、現役時代、全日本の大会でシングル・ダブルスともに優勝するなどの活躍を経て今年3月に引退し、4月からサンリツのコーチとして選手の指導・サポートにあたっておられます。



このようなトップアスリートから指導をしていただく滅多とない機会に、周南市・下松市・光市から約110名の中学生が参加していました。バック・ツッツキ・サーブの打ち方など、参加者一人ひとりと球を打ち合いながら直接指導をしたり、デュースの状態から対戦をしたりするなど、参加者とのふれ合いも大切にされると感じました。教室の最後には、サインや小物などのプレゼントが用意されたじゃんけん大会が行われ、歓声が上がっていました。



閉会式では、天野氏から、「親や先生方などに感謝の気持ちを忘れないように。」とのお言葉もありました。

空調のない体育館での実施であったため、スポーツドリンクや氷、飴などを用意し、熱中症の予防対策に運営側として特に配慮されていました。

【生涯スポーツ推進センター問い合わせ先】

中央部地域スポーツ推進センター(山口県体育協会) TEL 083-933-4697
 FAX 083-933-4699