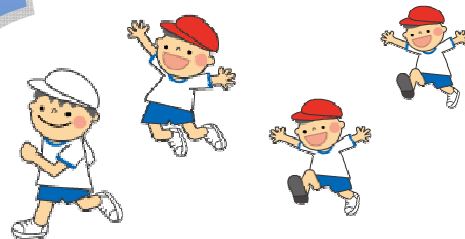


親子でチャレンジ!

「マット・鉄棒・跳び箱」体験講座

～体育編～



「プレ・ゴールデンエイジ」と呼ばれる5歳から8歳頃は、神経系統が著しく発達し、体内に様々な神経回路が張り巡らされていく時期です。この時期にいろいろな運動を経験しておくかどうか、その後の動作の習得に大きな影響を及ぼすと言われています。そこで、今回の子そだてマナビィ講座では、「マット・鉄棒・跳び箱」を使って様々な運動の感覚（回転運動や逆さ感覚など）を、親子で体験しました。

講座では、小学1年生・年長・年中の3グループに分かれて「マット・鉄棒・跳び箱」をそれぞれ20分ずつローテーションで回り、いろいろな運動を体験しました。

※写真は今回の講座の様子です

『プレ・ゴールデンエイジとは?』

◇神経系の発達が著しい5歳から8歳頃をいい、脳をはじめとした神経回路の発達が急ピッチで進む大切な時期です。運動能力の基礎は、この年代に形成されます。この時期の子どもは、長続きはしないものの高い集中力をもっているという特徴があります。この時期に多種多様な動きを体験させ、体を動かす楽しみを知ることが、その後の動作の習得や専門的な技術の上達へとつながっていきます。



【ウォーミングアップ】

『ゴールデンエイジとは?』

◇9歳から12歳頃をいいます。神経系の発達がほぼ完成し、動きの巧みさを身につけるのに最も適している時期です。また、一生に一度だけ訪れる、あらゆる動作を短時間で覚えることのできる「即座の習得」を備えた時期として重要視されています。ただしこの「即座の習得」は、それ以前の段階で様々な運動を経験し、神経回路を形成している場合にしか現れません。だからこそ「プレ・ゴールデンエイジ」が重要になるのです。

また、この時期は、精神面でも自我の芽生えとともに競争心が旺盛になってくる時期なので、高度なテクニックを身につける子どもも多く見られます。一度習得した技術は大人になってからもずっと身につけているので、この時期に多くの技術を学ばせることが、将来大きく伸びるためのポイントともいえます。しかし、筋力が未発達なため、強さや速さに対する体の準備はできていないので、大人になっても必ず残る「技術」を身につけさせるようにすることが大切です。



【首倒立(マット)】

【 山部先生からのメッセージ 】



『子どもへの運動の必要性とは』

◇20歳の運動神経は、10～12歳頃までにすでに作られています。跳んだり、跳ねたり、回ったり、走ったりすることで、脳の中に運動神経の回路が作られます。多種多様な運動刺激の反復により、その回路をつなぐための配線作業を行うことが大切です。今回取り上げた「マット・鉄棒・跳び箱運動」には日常得られない刺激要素がとて多く含まれています。

◇人の運動能力に関する両親からの遺伝的因子は約10%、残りの90%は後天的なものであり、成長過程における環境と運動の取り組み方が重要です。

◇運動神経と体力とは違うものです。持久力・筋力・柔軟性が高くても、それをうまくコントロールできる能力が必要です。運動神経とは、脳と筋肉をつなぐ回路のことです。スキヤモンの発達曲線を見ると、神経系統は5歳頃までに80%ができ上がり、12歳でほぼ100%完成することがわかります。体（目・耳・口・鼻・皮膚などの感覚器官）への刺激を与えることで運動神経は発達していきます。刺激の数は無限大です。日常におけるすべての情報や動作が子どもたちの運動神経回路を作っていくのです。

◇昔の子どもは、遊びの中で運動神経を鍛えていました。生活環境の変化によって、今の子どもの遊びには、運動神経を刺激するものがあまり見られなくなりました。

◇子どもが少しずつ運動神経を伸ばしていくために、手助けは必要最小限にとどめ、焦らずじっくりと実体験や経験を積ませるようにしてください。

◇隔たりを作らないために、前後・左右・上下の偏りをもたせず、運動の両側性を大切にしてください。

◇子どもの成長過程は様々です。進歩は同じではありません。

「みんな違ってみんないい」です！

◇子どもは金の卵です。その金の卵が割れたりつぶれたりしないように、大切に温めるような環境をつくり、多くの経験をさせていくことが私たち大人の役割です。



【またぎ下り（跳び箱）】



【手ぶら下がり（鉄棒）】

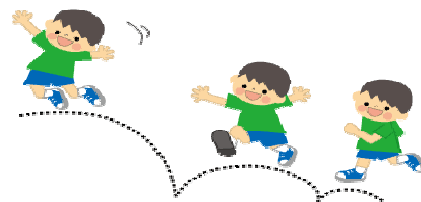


【お父さん・お母さんもしょにストレッチ！】

『親にとっても運動は必要！』

◇車社会、便利な生活等が運動不足をもたらしています。

今、働き盛りの方もメタボリックシンドロームにならないように運動をしていきましょう。また、高血圧、高血糖、高コレステロールなどの生活習慣病の予防のためにも運動をしましょう。



- ◇一日何歩歩いていますか？目安は8000～10000歩です。約300kcalのエネルギー消費を心がけましょう。
- ◇特に筋力の低下を防ぐようにしましょう。20代をピークに筋力体力は低下していきます。
- ◇親が動けば子どもも動きます。親子で動いて相乗効果！活動的な生活を送りましょう。
- ◇運動は習慣化することが大切です。30分以上の運動を週2回以上行うことが目安です。
- ◇生活の中にどうやって運動を取り入れるかがポイントです。休日・朝・昼休み・夕方・通勤など空いた小さな時間を大切にしましょう。
- ◇運動の効果はすぐには出ません。長く続けることで効果が出てきます。「継続は力なり！」です。
- ◇動くことでおいしく食事をし、ほどよい肉体疲労によって深い眠りをとるという生活リズムをつくりましょう。
- ◇運動するときは、準備運動を行い、けがを防止しましょう。また、こまめな水分補給を心がけましょう。整理運動をきちんととして疲れを残さないようにしましょう。

背中をマッサージ♡



【いっしょにがんばってくれたお礼に…】

『最後に…』

- ◇今回の講座で取り上げた運動は、家庭でも行うことができます。マットは布団などで代用できますし、跳び箱は「馬とび」で練習することができます。ポイントをあげると、跳び箱は両足でしっかりと踏み切ることが大切です。また、鉄棒は握る力が必要ですので、幼稚園や小学校にある「鉄棒」や「うんてい」を使って練習してみてください。
- ◇様々な運動や遊びにチャレンジしてみてください。いろいろな感覚（目・耳・口・鼻・皮膚など）から刺激を与えてあげると吸収が早くなります。これからであれば、冬のスポーツ（スケート・スキーなど）にも機会があれば、ぜひ挑戦してみてください。



【ご指導いただいた山部先生ご夫妻】

【講座の内容について】

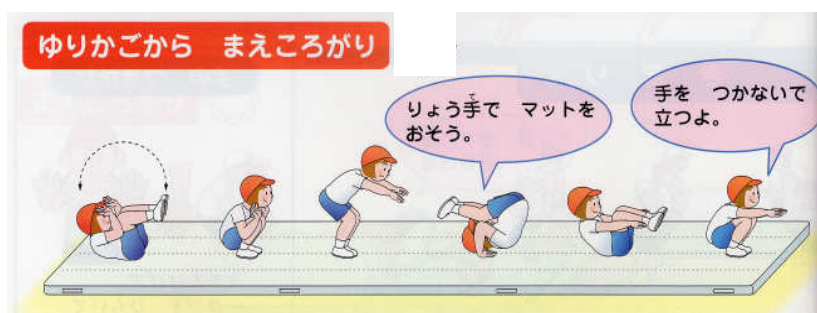
※今回の講座の内容については、この後のページに掲載している資料をご覧ください。



運動シート(1) マットあそび

	項 目	工夫の例
①	丸太転がり	二人で手をつないで、上り坂・下り坂
②	手のつき方、あごを引く 前転がり ゆりかご→転がり起き 前回り(前転)	二人で向かい合って前転後、両手タッチ
③	開脚前転、伸膝前転 【発展技①】	
④	手のつき方(手の指先を肩方向へ) 起き上がり方(足は後ろ、手をつき、押し起き上がり) ゆりかごから手を耳横へ着く 後ろ回り(後転)	
⑤	開脚後転、伸膝後転 【発展技②】	
⑥	かえるの足うち 首倒立 手のつき方(手は肩幅、指を開く、目線はマットへ) 親かべ登り逆立ち(かべ登り逆立ち) 手を着き足を振り上げて逆立ち(親補助)	回数を数える
⑦	手のつき方、足の運び方 川跳び	
⑧	側方倒立回転 【発展技③】	

②



④



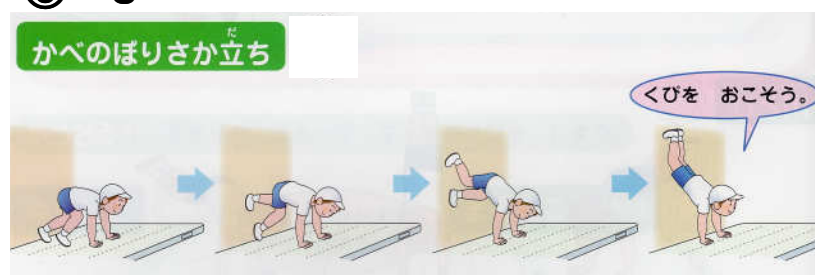
⑥-1



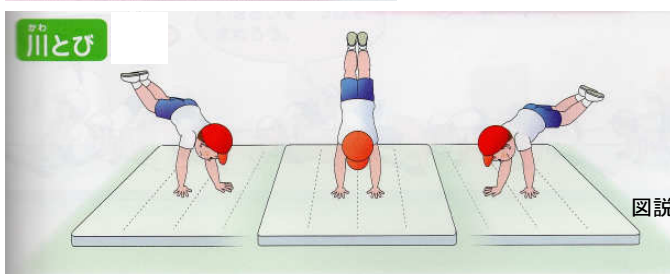
⑥-2



⑥-3



⑦



図説出典:「わたしたちのたいいく 1年」

編著者: 山口県小学校体育連盟、中・四国小学校体育連盟
発行者: 株式会社 文教社

運動シート(2) 鉄棒あそび

	項 目	工夫の例
①	おサルのぶら下がり おサルのぶら下がり振り	ぶら下がり時間競争、ぶら下がりじゃんけん
②	手ぶら下がり 手ぶら下がり振り 手ぶら下がり(ひじ曲げ) 手ぶら下がり(ひじ曲げ)振り	横歩き、片手じゃんけん 振りとび競争 ぶら下がり時間競争
③	足ぬき回り・もどり	
④	とび上がり支持 支持からのとび下り	言葉や足でのじゃんけん、空中ぱた足・自転車こぎ 後ろとび競争
⑤	支持で手首の使い方	
⑥	ふとんほし ふとんほし振り	補助者の手にタッチ
⑦	とび上がり支持→前回り下り	
⑧	足の振り上げ 逆上がり補助 タオルを使った逆上がり 自力で逆上がり	
⑨	前方支持回転、後方支持回転 【発展技①】	

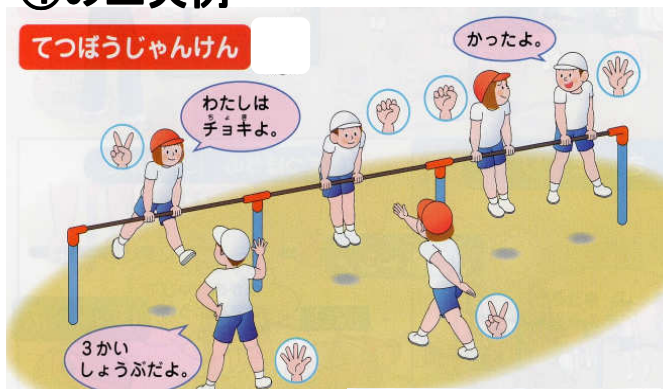
④

とび上がり



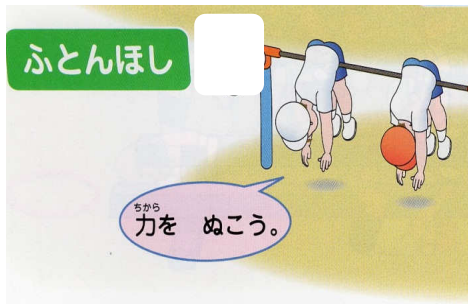
④の工夫例

てつぼうじゃんけん



⑥

ふとんほし



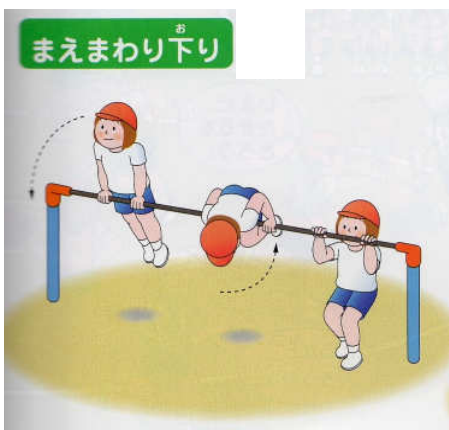
かた手じゃんけん



<注意>

⑦

まえまわり下り



図説出典:「わたしたちのたいいく 1年」

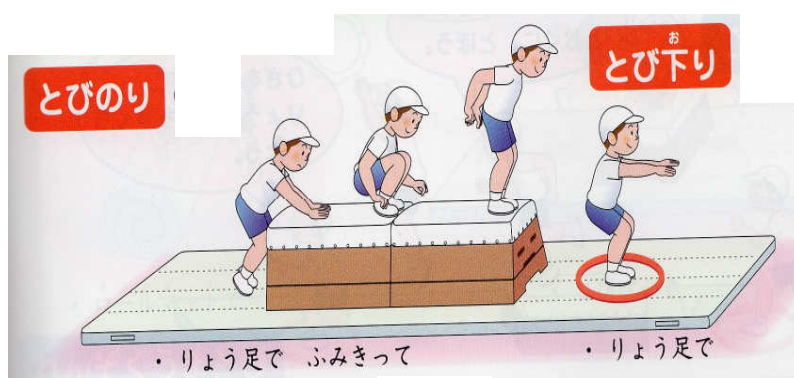
編著者: 山口県小学校体育連盟、中・四国小学校体育連盟

発行者: 株式会社 文教社

運動シート(3) 跳び箱あそび

	項 目	工夫の例
①	跳び箱に上がってかっこいい(かわいい)ポーズ 安全に下りる	手たたき下り、回転下り
②	少し高い跳び箱に上がる 少し高い跳び箱から下りる(きれいな着地)	目標物(ケンステップ)を設置
③	両足ジャンプ・腕支持 助走して両足踏み切り・腕支持	
④	またぎ乗り→またぎ下り 軽い助走→またぎ乗り→またぎ下り	
⑤	開脚跳び(跳び箱 縦)	馬跳び(縦)
⑥	開脚跳び(跳び箱 横) 【発展技①】	馬跳び(横)、タイヤ跳び
⑦	両足かかえ跳び乗り 両足かかえ跳び下り かかえこみ跳び 【発展技②】	ひざ乗り、足乗り
⑧	2台の跳び箱にマットをかぶせた台上前転 台上前転 【発展技③】	

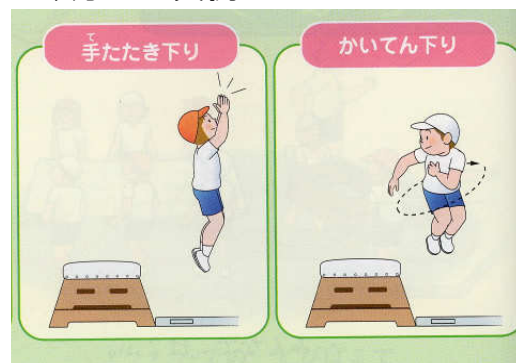
①②



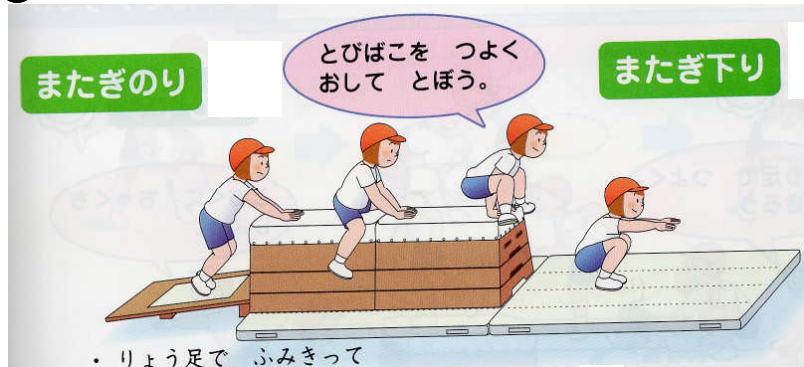
乗り方の工夫例



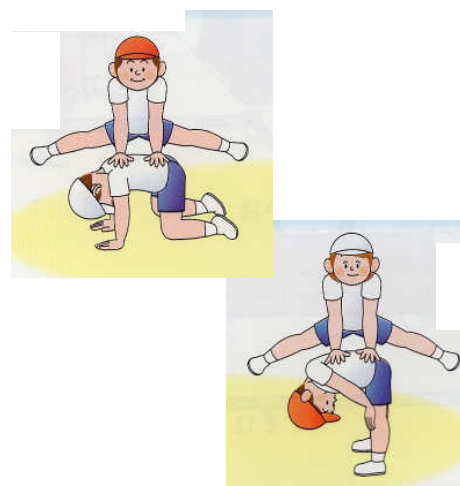
下り方の工夫例

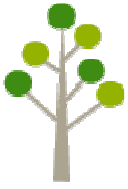


④



⑤の工夫例





受講生の方からいただいた貴重なご意見の一部を紹介します



- ためになるお話やご指導ありがとうございました。跳び箱が跳べるようになり、子どもも自信を深めたようです。今後もこのような取り組みをしていただけると助かります。
- 先生のお話がとても分かりやすく、運動ができない息子にとってとてもよい経験ができました。親としても、どう教えてよいか分からなかったので、本日は本当に素敵な体験をありがとうございました。
- 種目ごとにポイントを教えてもらえて、分かりやすい講座でした。親子で参加できたのが良かったです。
- マットや跳び箱は普段やる機会がありません。鉄棒も、どう教えてよいものか正直よく分かりませんでしたが、今回の講座を受けたことで子どもの恐怖心もとれたし、とてもよい体験をさせていただいたと思います。普段の生活の中でも運動を取り入れていきたいと思いました。先生方がとても丁寧に教えてくださったので、子どもにも自信がついたようです。最後には恐ろしくてどうしようもなかった鉄棒に、自分から挑んでいけたところが感動しました。
- 子どもの運動神経・能力に非常に気をもんでいたのも、今回の受講はとても有意義なものでした。これから家庭でも取り入れていきたいです。
- もう少し鉄棒の時間があつたらよかったと思いました。跳び箱はずいぶん上手になり、1回跳ぶことができて親子で喜びました。これからも親子で体を動かして、たくさんふれ合いたいです。
- 鉄棒は公園とかでできなくはないけれど、跳び箱は普段やる機会が少ないので、体験させる機会を設けていただいてありがたかったです。
- マットや鉄棒、跳び箱はなかなか教えていただける機会がなく、すごく嬉しかったです。運動の苦手な我が子も跳び箱が好きになりました。また、このような講座を開いてください。
- 大変楽しく参加させていただきました。親も久しぶりに体を動かして気持ちよかったです。マットの時間が短かったのが少し残念でした。
- コツが分かれば、子どもはすぐにできるようになるのですが、コツを教えるのが難しいので参加してよかったと思います。
- 短い時間でしたが、マット・跳び箱・鉄棒をどのようにしてとりかかったらよいのかを知る、とてもよい機会になりました。なかなかすぐにはできないと思いますが、家でも親子で体を動かして『見事逆上がり！』になれるようにチャレンジしたいです。
- 逆上がりの感覚がつかめなかったのも、もう少し時間がほしかったです。先生のわずかなアドバイスで、ぐんと伸びたり上達したりしたのに驚きました。
- 内容が充実していてとても勉強になりました。子どもの得意・不得意なものが分かったので、今後の参考になりました。3日間ぐらい続けてあると、あと少しのものができるようになりそうで…もう少しやらせてみたいなと思いました。親子での準備体操も家でやってみたいと思います。
- 跳び箱が跳べるようになりました。本人がと一っつも嬉しかったようです。
- 幼稚園であまり運動をしないので、今日はたくさん運動ができて良かったです。跳び箱は最初恐がっていたのですが、練習するうちにどんどん跳べるようになって楽しんでいました。定期的にこの講座をしていただけたら嬉しいです。