



山部 巧 先生

親子でチャレンジ! 「マット・鉄棒」体験講座

日 時：平成25年11月30日(土)
10:00~12:00

会 場：山口市立小郡小学校 体育館
講 師：健康運動指導士 山部 巧 氏
参加者：大人 25人 子ども 29人



「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」を使って様々な運動の感覚(回転運動や逆さ感覚など)を、親子で一緒に体験しました。小学1年生・年長・年中の子どもたちとその保護者29組が2グループに分かれて、それぞれ「マット・鉄棒あそび」を体験しました。指導には講師の山部先生の奥様である泰代様にも加わっていただきました。

ウォーミングアップ

天気には恵まれたものの、朝の体育館は冷え冷えとしていました。最初に、山部先生のお話を聞きながら、親子で一緒にウォーミングアップ。少し体をほぐして温めました。



□ 鉄棒あそび

Aグループは前半、Bグループは後半に鉄棒あそびを体験しました。講座資料として配布した「運動シート（１）鉄棒あそび」（※参考資料参照）に従って実践しました。山部先生や他の指導員の説明のもと、各項目をひとつずつ親子で一緒に実践したり、お子さんの体験を保護者が補助したりして、それぞれの運動のポイントやコツを学びました。

「運動シート（１）鉄棒あそび」

	項目
①	おサルのぶら下がり
	おサルのぶら下がり振り
②	手ぶら下がり、ひじ曲げ手ぶら下がり
	手ぶら下がり振り、ひじ曲げ手ぶら下がり振り
③	とび上がり支持
	支持からの後方とび下り
④	片足を乗せて前方下り 【発展技①】
⑤	支持で手首の使い方
⑥	ふとんほし
	ふとんほし振り
⑦	足ぬき回り・もどり
⑧	とび上がり支持→前回り下り
⑨	足の振り上げ
	逆上がり補助
	自力で逆上がり
⑩	前方(後方)ひざかけ回転
⑪	前方(後方)支持回転 【発展技②】

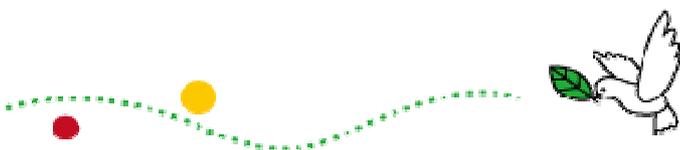


□ マットあそび

Aグループは後半、Bグループは前半に、マットあそびを体験しました。講座資料として配布した「運動シート（2）マットあそび」（※参考資料参照）に従って実践しました。山部先生や他の指導員の説明のもと、各項目をひとつずつ親子で一緒に実践したり、お子さんの体験を保護者が補助したりして、各運動のポイントやコツを学びました。

「運動シート（2）マットあそび」

	項目
①	丸太転がり
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)
③	開脚前転 【発展技①】
④	手のつき方(手の指先を肩方向へ)
	ゆりかごから手を耳横へ着く
	起き上がり方(足は後ろ、手をつき、押し起き上がり)
	後ろ回り(後転)
⑤	開脚後転 【発展技②】
⑥	かえるの足うち
	手のつき方・目線
	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)
⑦	手のつき方、足の運び方
	川とび
⑧	側方倒立回転 【発展技③】



□ 自宅でできる運動・整理運動



□ 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。

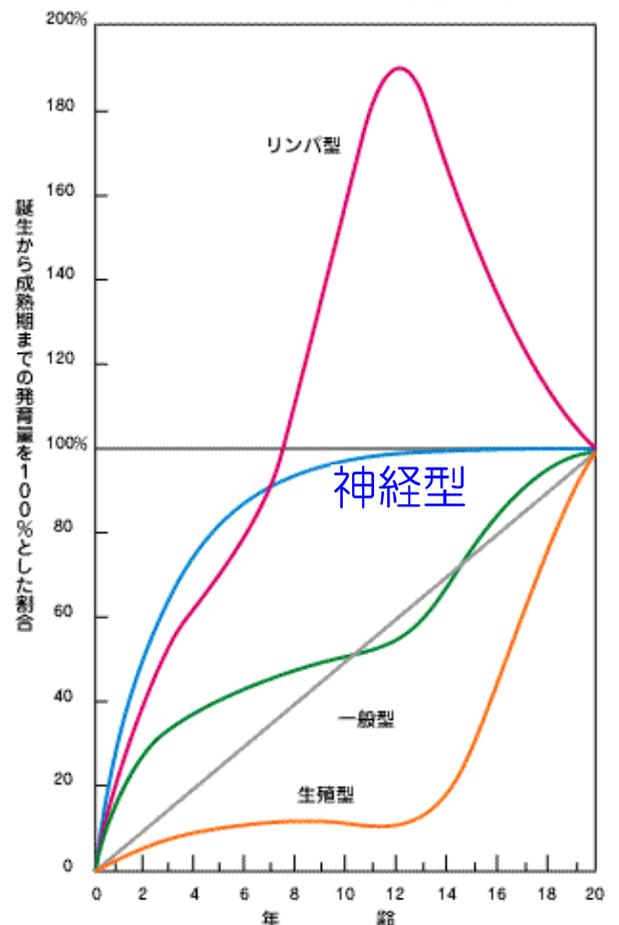
◇ 人の運動能力に関する両親からの遺伝的因子は約10%、残りの90%は後天的なものであり、成長過程における環境と運動の取り組み方が重要になります。

◇ 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。

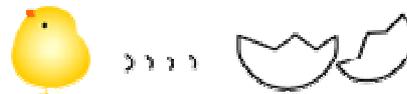
スキャモンの発達曲線を見ると、神経系統は5歳頃までに80%ができ上がり、12歳でほぼ100%完成することがわかります。体（目・耳・口・鼻・皮膚などの感覚器官）への刺激を与えることで運動神経は発達していきます。刺激の数は無限大です。日常におけるすべての情報や動作が子どもたちの運動神経回路を作っていくのです。

◇ 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。

スキャモンの発達曲線



- ◇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み重ね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。
- ◇他の子と比べることを強調しないでください。進歩はそれぞれです。「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、大切に温めることが私たち大人の役割です。



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して疲れを残さないようにしましょう。



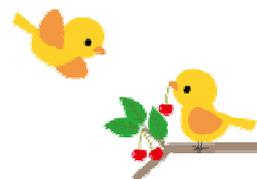
最後に…

- ◇今回の講座で取り上げたマット運動は、家庭でも布団などで代用することができます。鉄棒はまず何かにぶら下がることから始めてください。しっかりと握る力が必要になるので、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。

□ 講座を終えて

今回の講座では、父親と子ども、祖母と孫、母親と子どもの組み合わせ、また、ご家族皆さんでの参加もありました。ひとつの項目をクリアするたび、「じょうず、じょうず～」と手をたたいて笑顔を見せていらっしゃいました。休憩中にもマットや鉄棒の練習を頑張る親子の姿や、広い体育館でとても嬉しそうに走り回る子どもたち、そしてそれを嬉しそうに眺める保護者の姿がありました。今後も、このように運動を通して、家族一緒の時間を共有できる機会をどうぞたくさんつくって

※今回の講座で使用した資料を、この後のページに掲載します。

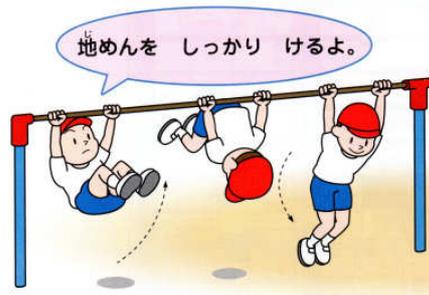


運動シート(1) 鉄棒あそび

	項目	ポイント・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
②	手ぶら下がり、ひじ曲げ手ぶら下がり 手ぶら下がり振り、ひじ曲げ手ぶら下がり振り	腕力をつける ★ぶら下がり競争、横歩き 遠くをけるようにする ★振りとび競争
③	とび上がり支持 支持からの後方とび下り	腕をしっかり伸ばす、おなかに力を入れる
④	片足を乗せて前方下り 【発展技①】	鉄棒にかけた足と反対側の手を逆手にしてとび下りる
⑤	支持で手首の使い方	
⑥	ふとんほし ふとんほし振り	力をぬく ★補助者の手にタッチ
⑦	足ぬき回り・もどり	地面をしっかりける、体を丸くする、手を離さないこと
⑧	とび上がり支持→前回り下り	
⑨	足の振り上げ	ボールを後ろまでけり上げる感覚
	逆上がり補助 自力で逆上がり	足振り上げの補助、腰を鉄棒へ寄せる ★タオルや補助具の使用 高さのあった鉄棒を選ぶ
⑩	前方(後方)ひざかけ回転	足を大きく振る ★補助具の使用
⑪	前方(後方)支持回転 【発展技②】	おへそを鉄棒につける、回ったときに手首を返す



⑦ 足ぬき回り



⑨、⑩



<注意>



運動シート(2) マットあそび

	項目	ポイント・工夫の例(★)
①	丸太転がり	手を伸ばし体をまっすぐに、逆にも回れるように
②	手のつき方、あごを引く	
	前転がり	小さく丸くなる
	ゆりかご→転がり起き 前回り(前転)	ゆりかごで勢いをつける まっすぐ回り、手を前方へ伸ばして起き上がる
③	開脚前転 【発展技①】	手でマットを押して立ち上がる
④	手のつき方(手の指先を肩方向へ)	手は耳の横へ、顔をひじで挟む感覚
	ゆりかごから手を耳横へ着く	
	起き上がり方(足は後ろ、手をつき、押し起き上がり) 後ろ回り(後転)	柔軟性が必要、足裏で着地 まっすぐ回る、手をしっかり着く
⑤	開脚後転 【発展技②】	
⑥	かえるの足うち	★回数を競う
	手のつき方・目線	手の感覚は肩幅、指を開く、マットを見る
	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)	首を起こす 体をまっすぐに伸ばす
⑦	手のつき方、足の運び方 川とび	腰を高く上げる
⑧	側方倒立回転 【発展技③】	※図参照

② ゆりかごから まえころがり

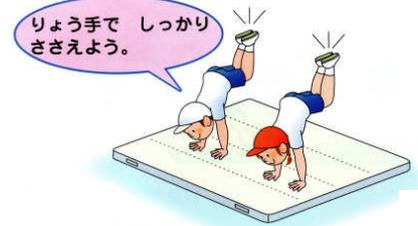


④ ゆりかごから うしろころがり

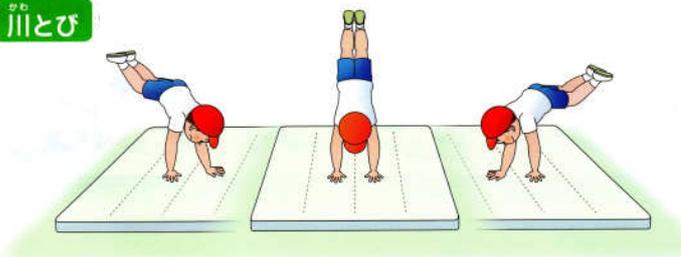


⑥-1

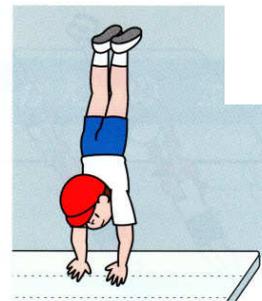
かえるの 足うち



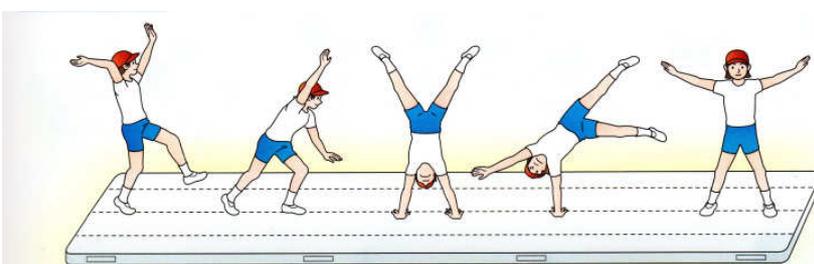
⑦ 川とび



⑥-2



⑧



- 手をつく方向に つま先を向ける。
- ふみ出したあしと 同じ方の手を先に つく。
- つま先までのばす。

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



- ★ 来たときは寒かったけど、数時間で体がポカポカになりました。運動ってやっぱりいいですね。親子で過ごす時間が幸せでした。おうちでもやってみようと思いました。
- ★ 子どもに教えるコツがわかりとても参考になりました。これからやってみようと思います。
- ★ ボールを使った運動をしてみたいです。
- ★ とてもよかったです。今度は回数を増やして何度かやっていただきたいです。
- ★ つかれました！
- ★ こういう機会もなかなかないので、とても楽しかったです。ありがとうございました。
- ★ 家庭でできるポイントを教えていただき、今後役立てたいです。やさしい言葉がけがあったので、子どももやる気になりました。ありがとうございました。
- ★ 講座、親子で学べてとてもよかったです。自宅でも取り組みたいです。
- ★ とても楽しくてよかったです。こういう講座をもっとやってほしいです。ありがとうございました。
- ★ 楽しく鉄棒やマットをさせてもらいました。ありがとうございました。ちょっとしたコツが知れてよかったです。家で実践してみます。
- ★ 子どもの体力がわかってよかったです。うちの子はできなくて、できる子にはさまれてプレッシャーになっていたので、できる子とできない子に分けて欲しかったです。でも、全体的にはすごくよかったです。
- ★ なかなかふだん相手をしてやれないので、一緒にやれて親子ともどもとてもよかったと思います。
- ★ 体を動かす時間がもて、大変よかったです。
- ★ 子どもと一緒に有意義な時間が過ごせました。それぞれの子どもがこの講座を通して、少しでも何か自信に通じればよいと思います。ありがとうございました。
- ★ 日頃、運動をしていないので大変よかったです。お風呂上りに子どもとストレッチをしたいと思います。
- ★ 大人が子どもよりも一人少なかったため、ご迷惑、お手数をおかけしました。嫌な顔もなさらず、相手をしていただき助かりました。ありがとうございました。
- ★ 引き続き、小学2年・3年対象でもやってほしいです。



ご協力ありがとうございました。

