



小学生の体力アップに大学の知見を生かす！ 武庫川女子大学の学生がトレーニングカード作成

武庫川女子大学健康・スポーツ科学科の長井ゼミでは、体育指導の知見を子どもたちの基礎体力の向上、中でも神経系の発達に生かそうと、トレーニングメニューを図解するカード式ハンドブックを作成し、活用しています。カードに付記したQRコードを読み込むと、学生のお手本を動画で見ることができます。連携する丹波市の各小学校に配布しており、学生たちが出向いて子どもたちと一っしょにトレーニングに取り組む「出前授業」も行っています。

制作したのは現4年生と昨年の卒業生計32人。教員を目指す学生が多く所属し、体育指導を研究テーマにしているゼミの特性と大学ならではの知見を生かそうと取り組みました。

カードは約40枚あり、ファイル式で1枚ずつ取り外して使うことができます。ゲームカード、ダンスカード、トレーニングカードの3種で構成され、トレーニングカードには、両手を開いたり握ったりする「グーパー体操」、「片足ジャンプ」「開脚スクワット」など30種のトレーニングメニューを表示しています。上半身、下半身、体幹のどこを鍛える動きかを表示するとともに、難易度を★で示しており、複数のカードを組み合わせると全身を効果的に動かします。

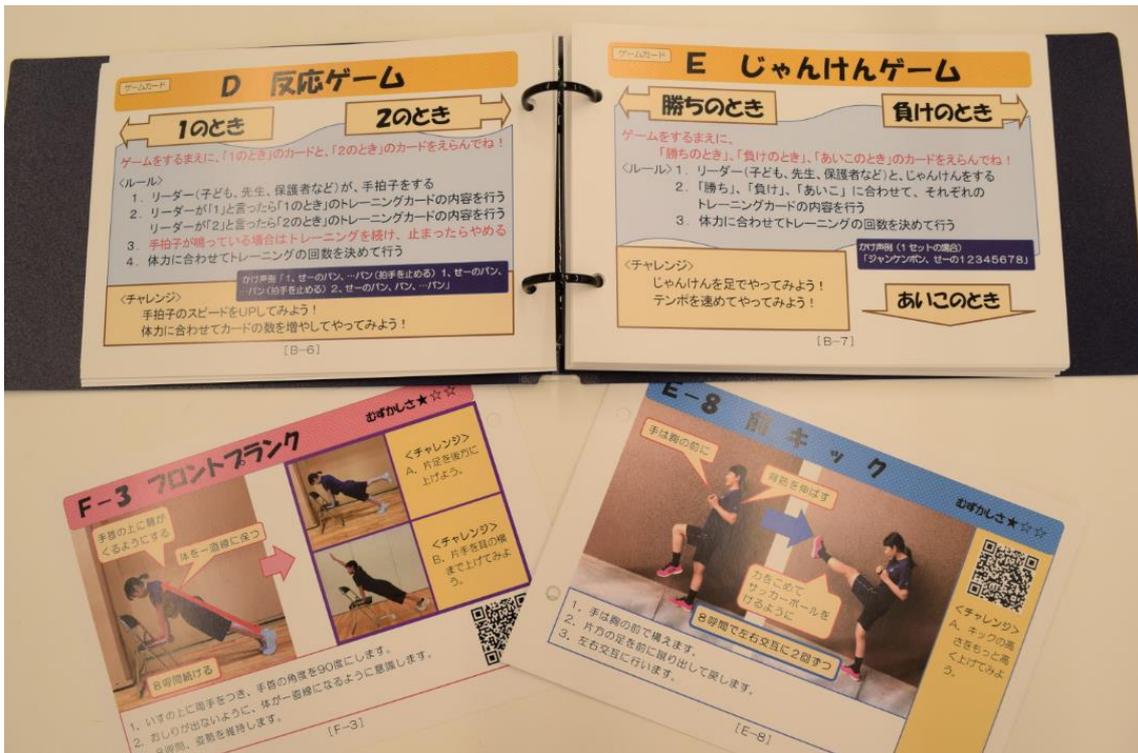
ゲームトレーニングやダンストレーニングでは、それぞれカードの指示に沿ってゲームやダンスに取り組みます。たとえば、「暗記ゲーム」では、トレーニングカードを2枚選び、「1のカード」と「2のカード」と指定。リーダーが「1、2、1」などと呼びかけると、それぞれ数字に対応する動きを行います。身体を動かすだけでなく、目や耳をフル活用することで、神経系の発達を促進するのが狙いです。

武庫川女子大学と丹波市は包括連携協定を締結しており、この取り組みは協定に基づく「丹波市体カアップ事業」として実施しています。カード式ハンドブックは昨年12月に第一刷を発行し、今年、追補版を発行しました。学生は動きの見本を写真や動画で撮影してカードに取り入れ、色やデザインで見やすさを追求しています。カード式ハンドブックは各小学校に常備されており、子どもたちは朝の会などで日常的にトレーニングに取り組んでいます。9月に長井ゼミの3、4回生8人が丹波市の2つの小学校で「出前授業」を行い、子どもたちとトレーニングに取り組みました。音楽を2倍速にする難度高めの動きにも子どもたちの反応はよく、日ごろトレーニングの成果が見られました。11月にも出前授業を行う予定です。

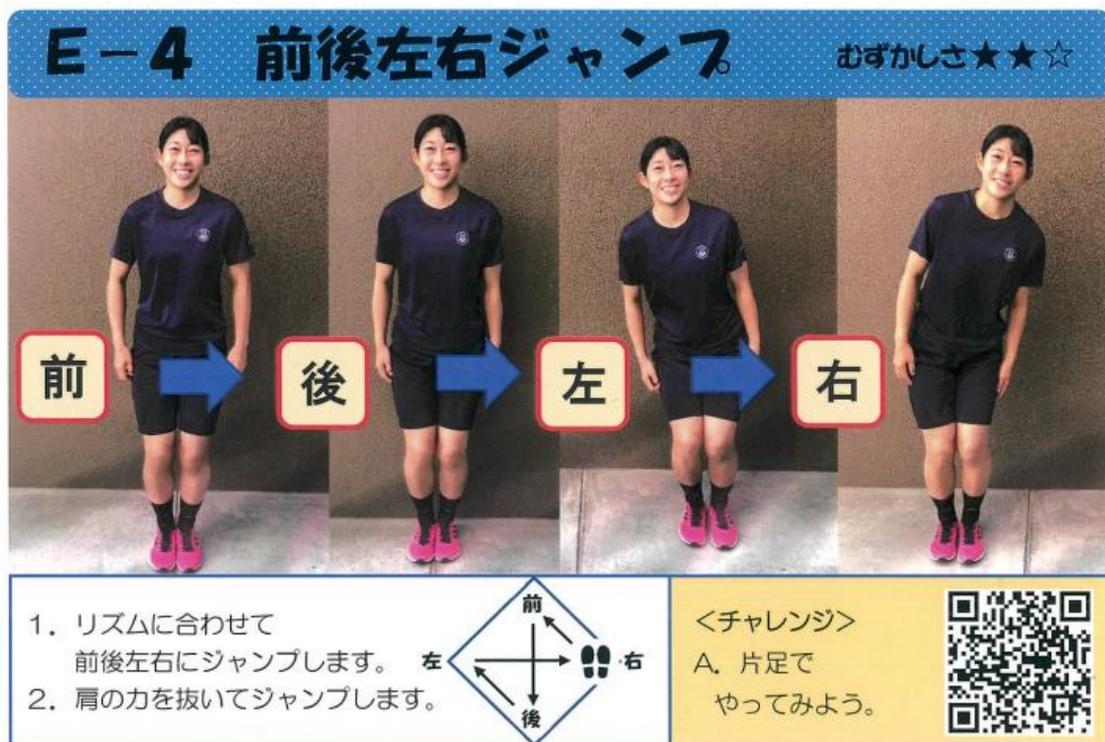
指導する長井勘治教授は「基礎体力をアップするにはいろんな動きをすることが大切です。神経系の発達は小学校で鍛えるのが効果的。一つ一つは簡単な動作なので、ゲームやダンスで楽しみながら継続してほしい」。カード制作に取り組んだ4年、黒崎百菜実さんは「子どもたちに伝わりやすいよう、動画を何度も撮り直すなど工夫を重ねました。失敗してもいいので、どんどん動いて取り組んでほしい」と話しています。

この件に関するお問い合わせは

武庫川女子大学広報室 Tel 0798-45-3533 (kohos@mukogawa-u.ac.jp) へお願いします。



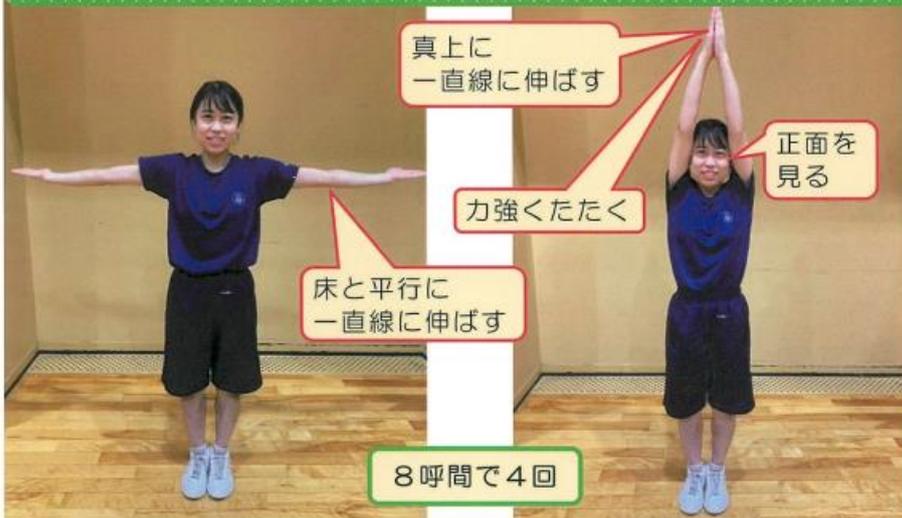
ファイルから外して使えるカード式ハンドブック



トレーニングメニューの一例 モデルは学生

D-1 クラップ

むずかしさ ★☆☆



<チャレンジ>

- A. 手を開くと同時に足を開き、手を閉じると同時に足も閉じてみよう。
- B. 手を開くと同時に足を閉じ、手を閉じると同時に足を開いてみよう。

1. 手のひらを上にして、両腕を横一直線に伸ばします。
2. 両腕を真上に上げます。
3. 頭の上で手の平をたたきます。

QRコード読み取りで視聴できる動画

