

平成29年度「オリンピック・パラリンピック・ムーブメント全国展開事業」

事業実施報告書

- I スポーツ及びオリンピック、パラリンピックの意義や歴史に関する学び
- II マナーとおもてなしの心を備えたボランティアの育成
- III スポーツを通じたインクルーシブな社会（共生社会）の構築
- IV 日本の伝統、郷土の文化や世界の文化の理解、多様性を尊重する態度の育成
- V スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成

道府県・政令市名【 茨城県 】

| | |
|---------------|---|
| 1 実践テーマ | 【 V 】 |
| 2 実施対象者 | 北茨城市立精華小学校 5学年 73名 6学年 70名 |
| 3 展開の形式 | (1) 学校における活動 ① 教科名 (体育) 2 行事名 () 3 その他 () (2) 地域における活動 1 イベント名 () 2 その他 () |
| 4 目標 (ねらい) | ○楽しく走れるために、正しい姿勢を身に付けよう。 ○腕を振ることで、肩甲骨が動いていることを確認しよう。 ○呼吸法を覚えよう。 ○無理をせず、自分のペースで走ってみよう。 |
| 5 取組内容 | 基本的な走りからより速く走れる方法 3校時 5年生(73人) 4校時 6年生(70人) ○正しいランニング・フォームづくり ・正しく立つこと ・重心のバランスをとる(重心が安定すると力が入られる) 押し相撲で試す ・着地した足に体重を載せる(片足ずつ体重を載せる) ・立った状態で腕振りをする(肩甲骨が動いていることに気づく) 肩甲骨を背中中央に引き寄せるイメージで回す ・ウォーキングからそのままランニングへ ・腸腰筋を鍛え、足の回転を補助する ○呼吸の仕方 ・リズムを使って、息を吐くことを意識して ・疲れてきたら、息を長く吐く ○練習場所について ・道路やタータンなどの専門の施設より、校庭の土で練習がよい |



| | |
|--------------------------|---|
| 6 主な成果 | <p>○児童たちの声</p> <ul style="list-style-type: none"> • 金先生の授業を受けて、腕の振り方や正しい姿勢、ストレッチなどもでき、もっと速く走れるようになってうれしかった。楽しく学習ができてよかったです。これからも、一所懸命がんばりたいです。 • 金先生から教えてもらって、姿勢よく走ることができてとてもうれしかったです。また、ふんばる練習が楽しかったです。また機会があれば、教えて欲しいです。 • 楽しく走る走り方やストレッチを学びました。学んだことを生かして、これからも走っていきたいです。 • もともと走ることが好きだったので、金先生に教えてもらったことを生かしたら、もっと走るのが楽しくなったので、これからも金先生に教えてもらったことを生かしながら走っていきたいと思います。 • 授業を受けて一番驚いたのは、姿勢をよくするだけで走りやすくなるということです。最初に走ったときよりも二回目の方が走りやすくなりました。これからも学んだことを生かして走りたいです。 |
| 7 実践において工夫した点 (事業の特色) | <p>○体力を高める運動として、持久走を取り入れている。持久走の指導としては、ペース走やクロスカントリーを生かした駅伝競走に取り組んでいるが、中には、「走るのがつらい」という声も聞かれる。そこで走る楽しさを感じられる指導を学びたいと考え、体が軽く感じられて、しかもなかなか疲れない走り方を指導できる金先生の指導を取り入れることにした。走る姿勢や腕の振り方を少しだけ意識するだけで肩甲骨を動かすことができ、疲れない走り方を体感させ、走ることは楽しいということを経験できるようにした。</p> |
| 8 主な課題等 | <p>○講師の金先生が大変忙しく、2時間の指導終了後すぐに東京へお帰りになった。できれば講演会を実施し、陸上長距離走にける金先生の思いやオリンピック精神等の話を聞く場を持ちたかった。そうすることで、子供たちが「東京オリンピック・パラリンピック」を見に行く、TVで応援するなど、いろいろな形でオリンピック・パラリンピックに関わり、盛り上げていけるのではないかと思う。</p> <p>○参加した児童数が多かったため、細部にまで金先生の指導が行き届いたかが心残りである。</p> <p>○12月の実施だったため、霜がおりグラウンドの状態が悪い所での授業だったので、時期を早めにすれば良かったと感じている。</p> |
| 9 来年度以降の実施予定 | <p>○できれば、もう一度金先生に来校していただき実施したいと考えているが、日程調整や謝金等の面で難しいと考える。誰か講師を紹介していただければ幸いと思う。</p> |