

「器械運動」を効果的に安全に指導する～動きづくりとサポート・声かけ～

昨年度に引き続き、かざこし体操クラブの活動を体験しながら研修会を行いました。保育園，小・中学校の4名の先生方にご参加いただき、「動きづくりとサポート・声かけ」というサブテーマで実施しました。

参加者は、講師の先生方にアドバイスをもらいながら、かざこし体操クラブのわくわくコース（中級）受講生が行うマット運動に必要な柔軟性，体幹強化などにつながる筋力トレーニング，体を操るために必要な感覚づくり（コーディネーショントレーニング）を見学・体験しました。

講師の先生方が取り組む動きが技にどうつながるかのポイントを説明した後，参加者もそれを意識してもう一度体験してみたり，道具を活用して様々な技につながる感覚を体験したりしました。また器械運動において大切であるサポートの仕方なども学びました。



休日開催 90 分間の研修会でしたが，参加者から様々な気づきや発見があったという感想をいただきましたので，以下紹介します。

【感想】

- ちょっとした意識のさせ方，声かけで子供たちの「できた！」という喜びにつながることで，身体の感覚の育て方のコツが大変勉強になりました。安定して座る，立つという動作が難しくなっている子が多く，遊びの中で自然にトレーニングすることで身につける方法を学びました。
- マット運動が，とび箱や鉄棒などの基本にもなること，マット運動も基本的なパーツの組み合わせでそのパーツをしっかり指導することが重要だと知りました。
- 自分自身が改めてやってみることで，身体の使い方がわかりました。また，難しいことをやりがちですが，日々の少しずつでできることが多くあることに気づけました。

講師の先生方，かざこし体操クラブのみなさん，そして参加者の方々，本当にありがとうございました。

（南信教育事務所飯田事務所 原）