



仲間と一緒にスポーツを楽しむ!

～放課後子供教室のスポーツ活動～

東京都の子供の体力は、平成20年度から始まった「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」により、全国的に見ても低い水準にあることが明らかになっています。子供の体力低下問題は、学校だけではなく、家庭や地域、そして関係団体とともに、社会総がかりで解決していく必要があります。東京都教育委員会では、「総合的な子供の基礎体力向上方策(第2次推進計画)」を策定し、様々な取組を行っています。

子供の体力低下の要因の一つとして、子供を取り巻く「三つの間(時間・空間・仲間)」の減少が挙げられています。放課後子供教室は、参加してから帰宅するまでの時間があります。地域や教室によって条件は異なりますが、校庭や体育館などの利用できる場所(空間)があり、そして一緒に活動できる仲間がいます。放課後子供教室は、スポーツ活動を取り入れることで、子供の体力を向上させるために必要な「三つの間」を確保できる可能性を持っています。

では、スポーツ活動を実施している地域では、指導者とどのように連携しているのでしょうか。今号では、NPO法人や専門学校、地域の専門の指導者と一緒に、放課後子供教室で子供たちが楽しくスポーツに取り組んでいる事例を紹介します。

事例1 NPO法人によるスポーツ指導 ～荒川区宮前にこにこすくーる～

荒川区立尾久宮前小学校の「荒川区宮前にこにこすくーる」では、陸上競技の現役選手が、1年生から6年生までの約20人に「走り方教室」、「サッカー」、「ドッジボール」等の運動の指導を行っています。

子供たちのスポーツ指導に当たっているのは、「特定非営利活動法人スポーツ塾J.V.I.C」所属の水野龍彦さん。水野さんは、陸上競技400mハードルの現役選手であるとともに日本体育大学陸上競技部短距離プレイングコーチも務めています。

どのスポーツでも、準備運動としてのストレッチから始めます。全身にわたって念入りにストレッチを行うのは、ケガの防止のためです。放課後子供教室の活動では、子供の「自由遊び」が多く、子供たちはすぐにサッカー等のスポーツをはじめることが多いのです。



が、準備運動をしないためケガをする可能性も高くなります。このように子供の頃に準備運動の仕方から指導を受けることは、ケガの予防方法を学び、大人に成長しても運動する前の習慣となっていきます。

この日は、サッカーを行いました。最初の20分間は、ストレッチとダッシュで体を温めていき、日暮れまで「ボールの止め方」「ドリブル」「シュート」の練習をこなしました。

コーディネーターの鶴沼茂子さんに伺いました。

●スポーツ活動を導入したきっかけは

「荒川区宮前にこにこすくーる」の子供たちは、高学年になるにつれ、習い事が多くなり、高学年の参加者が少なくなります。以前から、習い事ではない

が、高学年にもいろいろな体験をさせたいと考えていました。

幸い、活動場所として学校から校庭・体育館が借りられています。普段から運動をしている子供と運動をしていない子供の体力の差が激しかったので、1年生から6年生までと一緒に体を動かせる取組があればいいと思っていました。

児童館では、サークルを作ってスポーツに取り組んでいるところもありますが、指導者は、できるだけいろいろなスポーツの種目の指導ができる方をお願いしたいと考え、インターネットで探していたところ、「特定非営利活動法人スポーツ塾J.V.I.C」が見つかり、指導をお願いすることになりました。

●子供たちの様子は

子供たちは、専門家からスポーツを教わる前とは姿勢が違います。スポーツの知識や技術を学ぶことにより、人から何かを教わることに関心を持つようになりました。

また、何よりもスポーツをすることを素直に喜んでいきますし、楽しんでいます。今後もスポーツの楽しさを知るきっかけを作り、その後子供たちが自主的に地域のチームやサークルに加わり、生涯にわたりスポーツを続けていくことを期待していきたいと思えます。



特定非営利活動法人

スポーツ塾J.V.I.C(ジェイ・ヴィック)

スポーツ選手が学習や経験したことをいかし、子供たちのスポーツスクールや講習会等を行い、大学生や現役選手が安心して競技に専念できる環境を整備していくために、この団体が平成21年に設立されました。

なお、「J.V.I.C」とは、「J」はJAPAN(日本)、「V.I.C」はVICTOR、VICTORY、BIG(勝利者、勝利)を意味しています。

現在、指導者の派遣、地域でのスポーツスクールの開催のほか、小学生から社会人までが登録し活動できるクラブチームを設立し、国際的な舞台で活躍できる選手の育成を目指しています。

ホームページ

http://japan-victory.com/about_JVIC.html

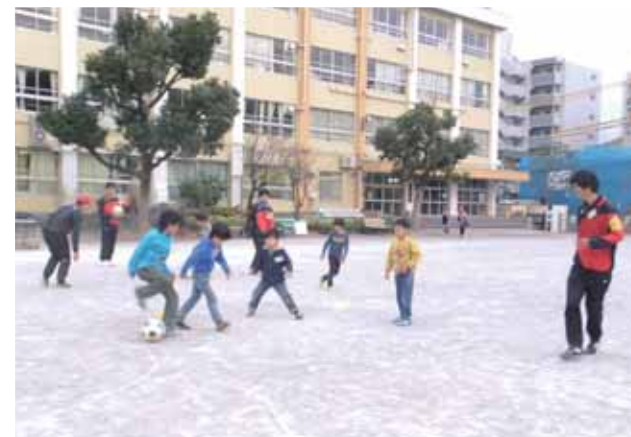
事例2 専門学校によるスポーツ指導 ～江戸川区立第七葛西小学校すくすくスクール～

江戸川区立第七葛西小学校すくすくスクールでは、週1回、近隣の東京スポーツ・レクリエーション専門学校の学生が実習授業の一環として子供たちにスポーツの指導を行っています。

12月5日は、「サッカーコーチコース」の学生4名

が、1時間、子供たちとサッカーを行いました。学生の中には、中国、ルーマニアからの留学生もいて、一緒にサッカーの指導に当たりました。

江戸川区第七葛西小学校すくすくスクールでは、サッカーをやりたい子供が当日参加するという自由



な参加の形をとっているのですが、当日何人集まるかは事前には分かりません。指導をする学生たちには、多くの子供が参加するように、子供の興味や関心を高めていく工夫が求められます。

最初は、鬼ごっこから始まり、パス回し、そして試合を行いました。試合は、低学年と高学年のチームに分かれ、それぞれの力に応じて行われました。

指導する学生の皆さんは、「サッカーのコーチを目指す自分たちにとって子供たちと一緒にスポーツすることは、子供の気持ちも分かるので、非常に勉強になります。指導者になるためには、サッカーに興味がある子供だけでなく、自分たちの力で、サッカーに興味がない子供にいかに関心をわかせて楽しませることができかが大事なことです。

子供の教育や接し方については分からないことが多く、困ってしまうこともあります。自分たちの力が試されているのだと思って続けていきたいと思えます。」と話してくれました。

**東京スポーツ・レクリエーション専門学校
スポーツ健康学部 菅原大輔学部長に伺いました。**

- 「スポーツ教室」に関わるようになったきっかけは
4年前に学生から「近くの小学校でスポーツの指導をしたい」という声が上がりました。スポーツの理論と技術を学ぶことは専門学校でできますが、実際に子供に指導を行う現場はなかなかありませんでした。近くの小学校であれば、専門学校の地域貢献につながると考え、最初は、学生が自主的に小学校へ頼みに行き、スポーツの指導をさせていただきました。そして、3年前から専門学校の実習授業の一環としてスポーツ指導を行っています。
- 活動が広がるそうですね。
サッカーだけでなく、中学校の保健体育で必修になった「ダンスを指導してほしい」という要望も出てきました。来年度からは、ダンスも指導していく予定です。



すすくすくスクール担当者

子供たちは、若い人が関わってくると本当に楽しそうです。この「スポーツ教室」は、「すすくすくスクール」としても専門学校としてもお互いにメリットがあると思います。スポーツ指導では、低学年と高学年の体力の違いへの配慮がちゃんとされています。また、学生は、子供たちをやる気にさせる呼びかけもうまいと思います。試合の途中で止めようとした子供に「あと1点入れよう」と誘って、引き続き参加させています。継続してスポーツ指導してきた経験が、十分にいかされていると思います。

すすくすくスクールは、地域の方と触れ合い、様々な体験の機会となっています。今後さらに学生さんたちの活動が充実し、子供たちの未知の力を引き出してくれるとうれしいです。

東京スポーツ・レクリエーション専門学校

平成7年開校。スポーツ・健康分野のプロを養成するために「スポーツトレーナー科」「アスレティックトレーナー養成科」「スポーツインストラクター科」等の7学科があり、「スポーツトレーナー科」の中には、サッカーの技術や楽しさなどを子供たちに教える「サッカーコーチコース」がある。

ホームページ
<http://www.tsr.ac.jp/>



事例3 地域の専門家によるスポーツ指導 ～豊島区富士見台放課後子ども教室～

カポエイラは、伝統音楽が流れる中、輪になっている人々の中心にいる2人がお互いに蹴りを出し合い、また蹴りをよける、ブラジルの国技となっているスポーツです。

豊島区富士見台放課後子ども教室では、カポエイラをこれまでに5回、実施してきました。

カポエイラの教室は、ポルトガル語の「サウヴィ」の挨拶で始まります。「サウヴィ」は「よろしくお願いします」という意味です。

この日は、準備運動の後に、カポエイラの基本ステップ(「ジंगा」)、蹴りの動作(「マルテロ」他)、よけの動作(「エスキーバ」)、側転(「アウー」)の練習をしました。



指導に当たっているのは、この地域に住む鈴木真紀子さん。「CCJカポエイラ協会」に所属しています。鈴木さんは、新宿区の児童館でもカポエイラを教えています。

「カポエイラは、ブラジルの武道で、仲間同士で練習しています。人の顔を狙って蹴る練習はしますが、絶対に人の顔に当てません。お互いに思いやりをもってちゃんと目を見ながら確認して行うスポーツです。カポエイラは、スポーツを通じた「会話」(コミュニケーション)なのです。

カポエイラには、演武だけでなく、歌、楽器も含まれ



ます。ブラジルでは、カポエイラは無料で習えますので、低所得層の家庭の子供もカポエイラを通じて言語、音楽、体育、道徳、社会が習得できます。

カポエイラを教えている時は、子供の目の輝きが違います。新しいものを習得しようとする意欲があり、ちゃんと目を見てやっています。人と人が触れ合った時の笑顔もいいです。運動が不得意の子供でも自分の殻を破るチャンスだと思います。」

コーディネーターの大野春美さんに伺いました。

●カポエイラを始めたきっかけは

スポーツは、今までバレーボールを行っていましたが、指導者が見つからず、それに変わるスポーツを探していました。たまたま、区の職員の方から「地域にカポエイラの指導者がいる」という情報をいただき、鈴木さんが指導されているカポエイラの教室を見学しました。参加者の中に子供がいたので、これなら放課後子供教室でも実施できると思いました。

●地域や家庭とのつながりについて

ブラジルでの挨拶の仕方を覚えるだけでも、子供の目は世界に向いていると思いますし、何より子供が家庭に帰った時に、放課後子供教室の活動について家族と話ができることが大変良いと感じています。次年度も同じペースで実施する予定です。「子供をほめる」ことを大切に取り組んでいます。これからも地域の大人が温かく励ましながら「世界の宝」となる子供たちを健やかに育てていきたいと思えます。

