

平成23年度 スポーツ選手活用体力向上事業  
文部科学省・公益財団法人日本体育協会「子どもの体力向上啓発事業」

## 体操教室「これであなたも体操選手！」

### 1. ねらい

マット運動、跳び箱運動等の体操教室を通して、基礎的な運動を身に付けるとともに、運動に対する興味・関心を高める。また、参加者同士の交流を図り、体操競技の普及に努める。

### 2. 実施日

平成23年11月23日（水）

### 3. 活動場所

国立大洲青少年交流の家体育館

### 4. 参加対象・参加者数

小学校1～3年生 57名

### 5. 講師

畠田 好章 先生（元男子体操日本代表）

### 6. 日程

【11月23日（水）】

8:30 9:00 9:05 9:25 10:50 11:30 11:40

受付	開講式	講話	実技指導① マット運動	実技指導② 跳び箱	模範演技	閉講式
----	-----	----	----------------	--------------	------	-----



### 7. 活動内容

マット運動や跳び箱運動の技能の習得及び体操競技への関心を高めることをねらいとして、日本体育協会「子どもの体力向上啓発事業」を開催した。講師に元男子体操日本代表畠田好章氏をお招きして、体操教室を行った。

はじめに、「体操競技から学んだこと」と題した畠田氏による講話では、体操を始めたきっかけやオリンピックの思い出を話していただき、どの児童も畠田氏の話に熱心に耳を傾けていた。

実技指導では、ウォーミングアップから行った。体をほぐすストレッチを中心に、マット運動や跳び箱運動につながるウォーミングアップをすることで、けがの予防の大切さを理解することができた。マット運動では、各学年に分かれて、前転・後転の練習を行った。畠田氏は、これらの技を実演し、ポイントを解説しながら各児童の指導を行った。畠田氏の発達段階に応じた的確な指導により、多くの児童が前転・後転ができるようになった。跳び箱運動では、技能の習熟度に応じて5つのコースに分けた。畠田氏の指導を受けるたびに多くの児童が、跳び箱を跳べるようになり、「うまく跳べるようになった。」「畠田先生の言うとおりとすると、とても簡単にできた。」などの感想を述べていた。

最後は、畠田氏による模範演技を行った。初めて連続の後方倒立回転を目にした児童は、その技の迫りに圧倒され、改めて元オリンピック代表の技の高さに感心していた。技ができるようになった児童の顔が印象的であり、この教室をきっかけに様々な運動に積極的に取り組んでもらいたい。