

◆子どもの体力・運動能力をアップする「トレーニング・ゲーム」体験フォーラム

【兼 平成 29 年度第 1 回レク有資格者フォローアップ研修会】

【平成 29 年 4 月 30 日（日）山口県セミナーパーク 参加者 40 名】



講師に立教大学の松尾哲矢教授をお迎えして行いました。

「トレーニング・ゲーム」略して「トレ・ゲーム」とは、体力や運動能力の向上につながる運動あそびを意味しており、ゲームを楽しんで、その結果トレーニングの効果が期待されることを意図とされています。

第 1 部では、運動がなぜ気晴らしになるのか、勝ち負けにこだわると負け続けることで運動嫌いの子どもを産む可能性がある、「競争型」よりも「達成型」の運動なら楽しく続けられる、というお話から始まって、この「トレ・ゲーム」がいかに有効なのか、なぜ有効なのかを、実演を交えてご説明くださいました。今の子どもは昔の子どもよりも体格はいいのに運動能力は下がっているというデータもご紹介いただき、この「トレ・ゲーム」への期待が高まりました。

第 2 部では、実際に「トレ・ゲーム」を体験しました。まさに、「ゲームで楽しく遊んでいるうちに運動している」体験です。「楽しい」と思ってやっていると、気づくと走っていたり、腕を伸ばしていたり、ひざの屈伸をしていたりと、夢中で体中を動かしていました。この「夢中になって楽しめる状態」がスポーツの面白さにつながっています。運動のできる人もできない人も活躍できる場面があり、運動の苦手な人には「自己申告で少しルールを変えることができる」というルールもあって、そこには人間関係が形成されていく要素もあり、奥深さを感じました。



第 3 部では、グループに分かれて「トレ・ゲーム」を創作してみました。風船、トランプ、紙テープ、新聞紙などの身近な道具を使って、2人組、4人組、8人組を想定して考えました。レクリエーション関係者の強みを発揮し、様々な楽しい「トレ・ゲーム」ができました。

「トレ・ゲーム」を実施するに当たっては、「動かす身体の部位や動きのバランスを考慮すること」や「人間関係の形成過程に応じて配置すること」が大事だとのことです。この「人間関係の形成過程に応じて配置する」というのは、レクリエーションで学んだアイスブレイキングの組み立て方と似ています。レクリエーション有資格者だからこそ提供できる、子どもの体力づくりの方法が、ここにあると感じました。

先生のお人柄もあり、もちろん「トレ・ゲーム」の効果もあって、4時間が、とっても楽しくあっという間に感じられ、そして気づくとしっかり運動もしていました。

＜本事業は、子どもゆめ基金の助成を受けて実施しました＞

◆あそびが運動になる！運動があそびになる！ チャレンジ・ザ・ゲーム講習会

【チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員養成講習 兼 普及審判員・推進員フォローアップ研修】

【平成 29 年 5 月 28 日（日）山口市阿知須体育センター 参加者 28 名】



テキストに沿って概要を説明した後、昨年の大会種目 16 種目に、新たに加わった「チームふらば～るボール」を含めた計 17 種目の体験をしてもらいました。

普及審判員養成ということもあり、ゲームを指導する際に必要なリードアップゲームや予備運動の紹介、効果の説明もしました。既に普及審判員・推進員として活躍していらっしゃる方のフォロ

ーアップ研修も兼ねていましたので、ゲームの内容やルールの確認など、一歩踏み込んだ質問も出ていました。

また実際に記録会を行う際の留意点についても説明しながら、記録会も行いました。朝からの練習の成果を大いに発揮し、記録会は大変盛り上がりました。

この日新たに普及審判員 19 名、推進員 3 名が誕生しました。チャレンジ・ザ・ゲームを県内に普及させるべく、今後のご活躍を期待しています。

