

子ども達の スポーツへの導き方

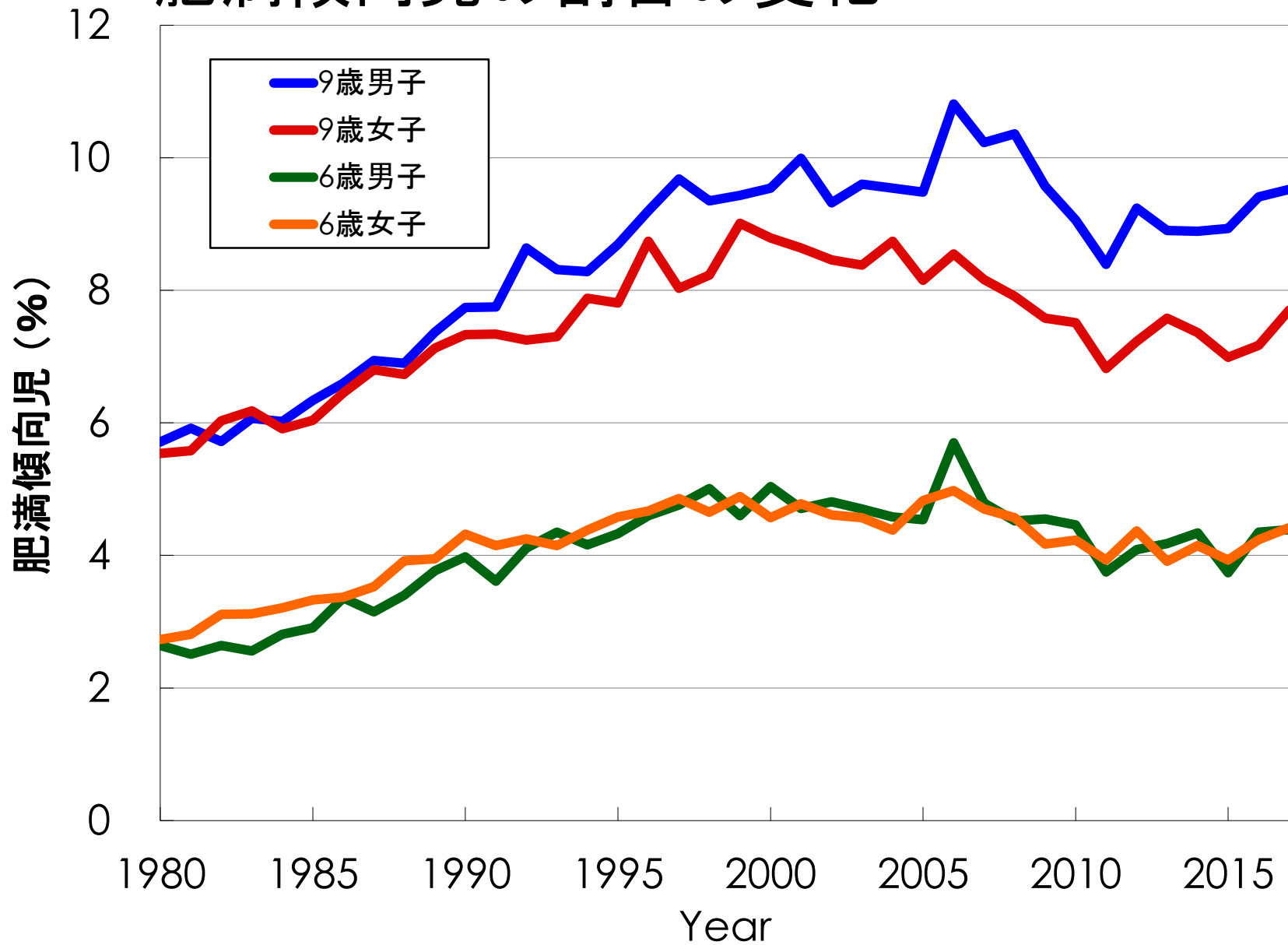
アソビ☆チャイルド☆プログラム

静岡理工科大学 教授

日本スポーツ少年団 常任委員

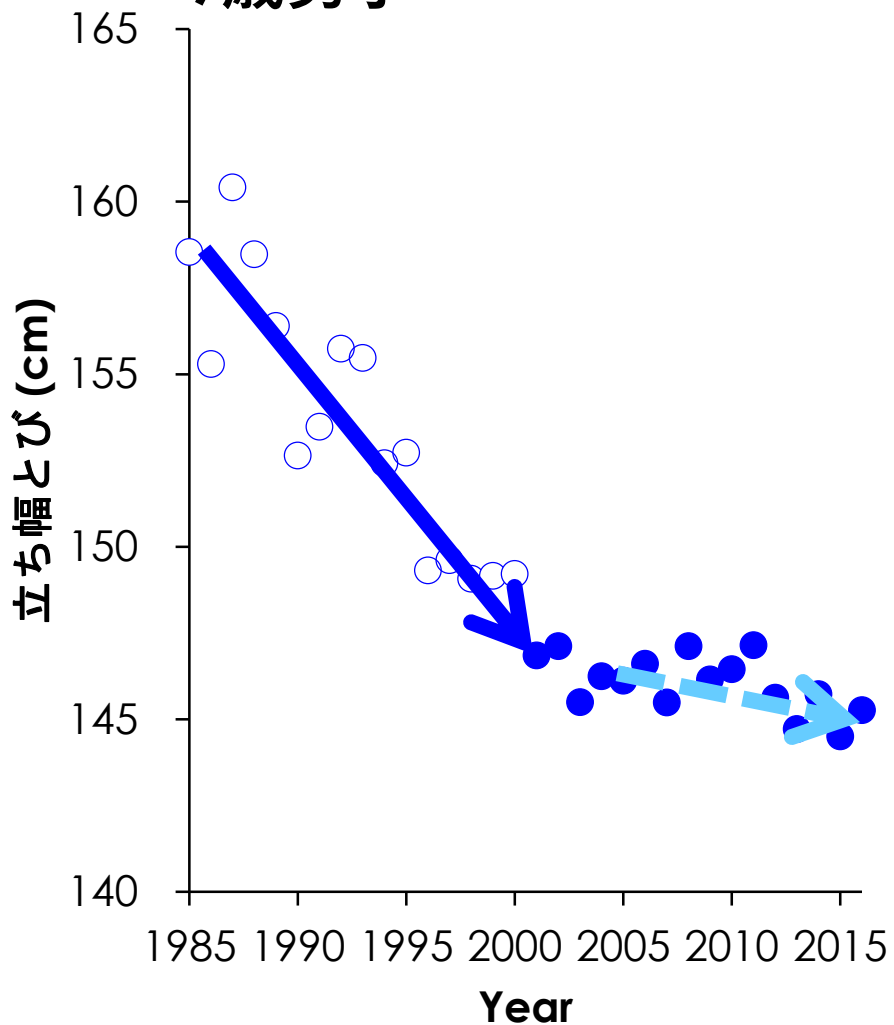
富田 寿人

肥満傾向児の割合の変化

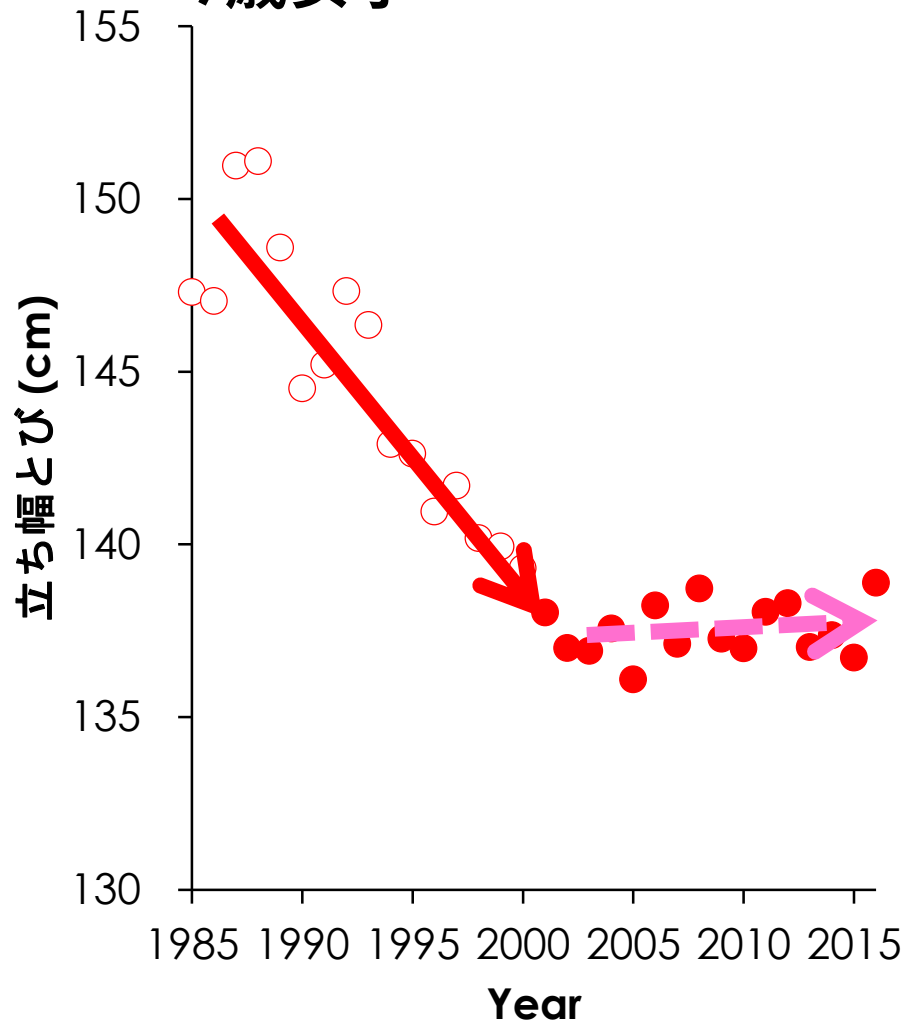


体力の変化(跳ぶ:立ち幅とび)

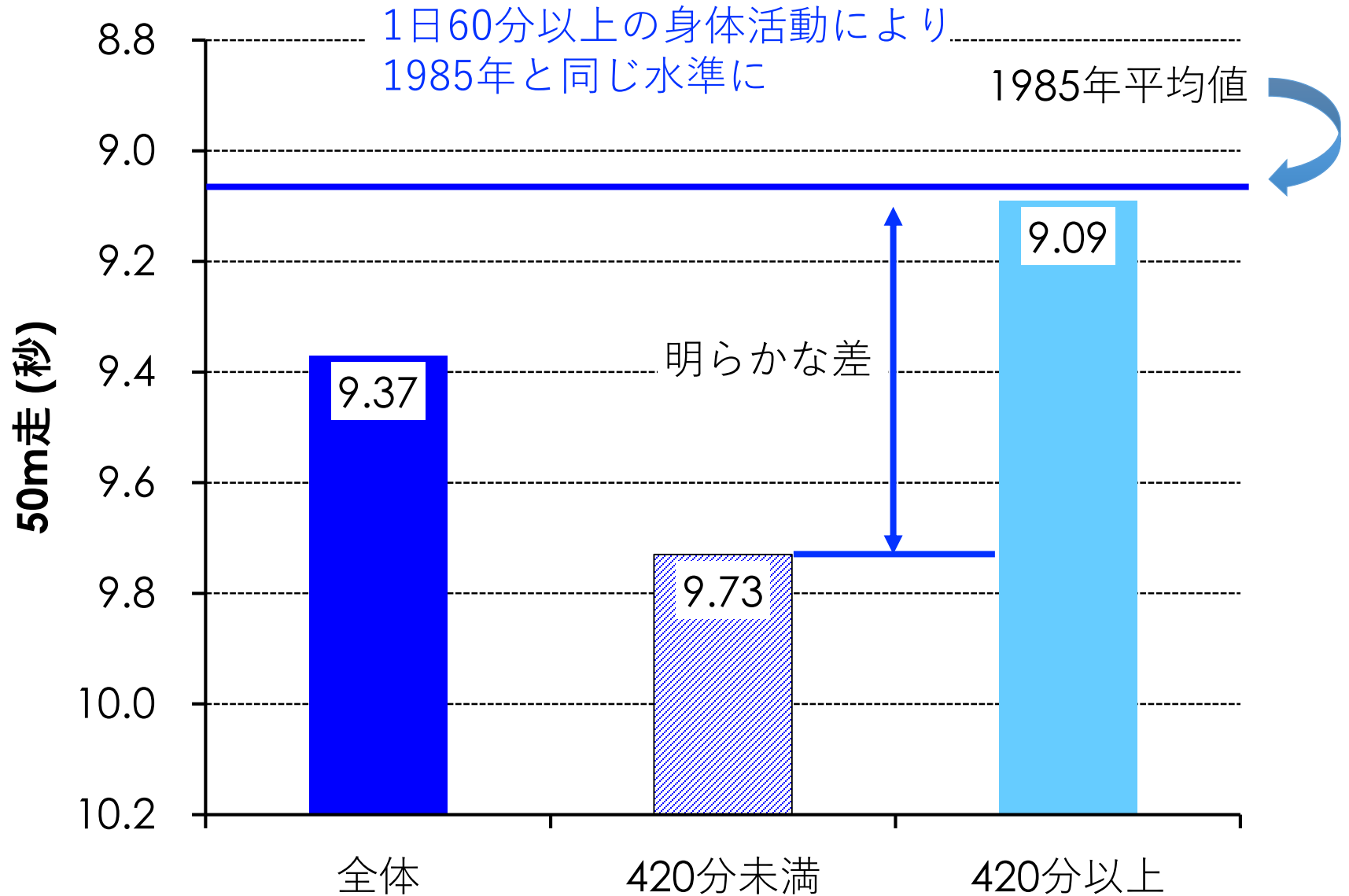
9歳男子



9歳女子

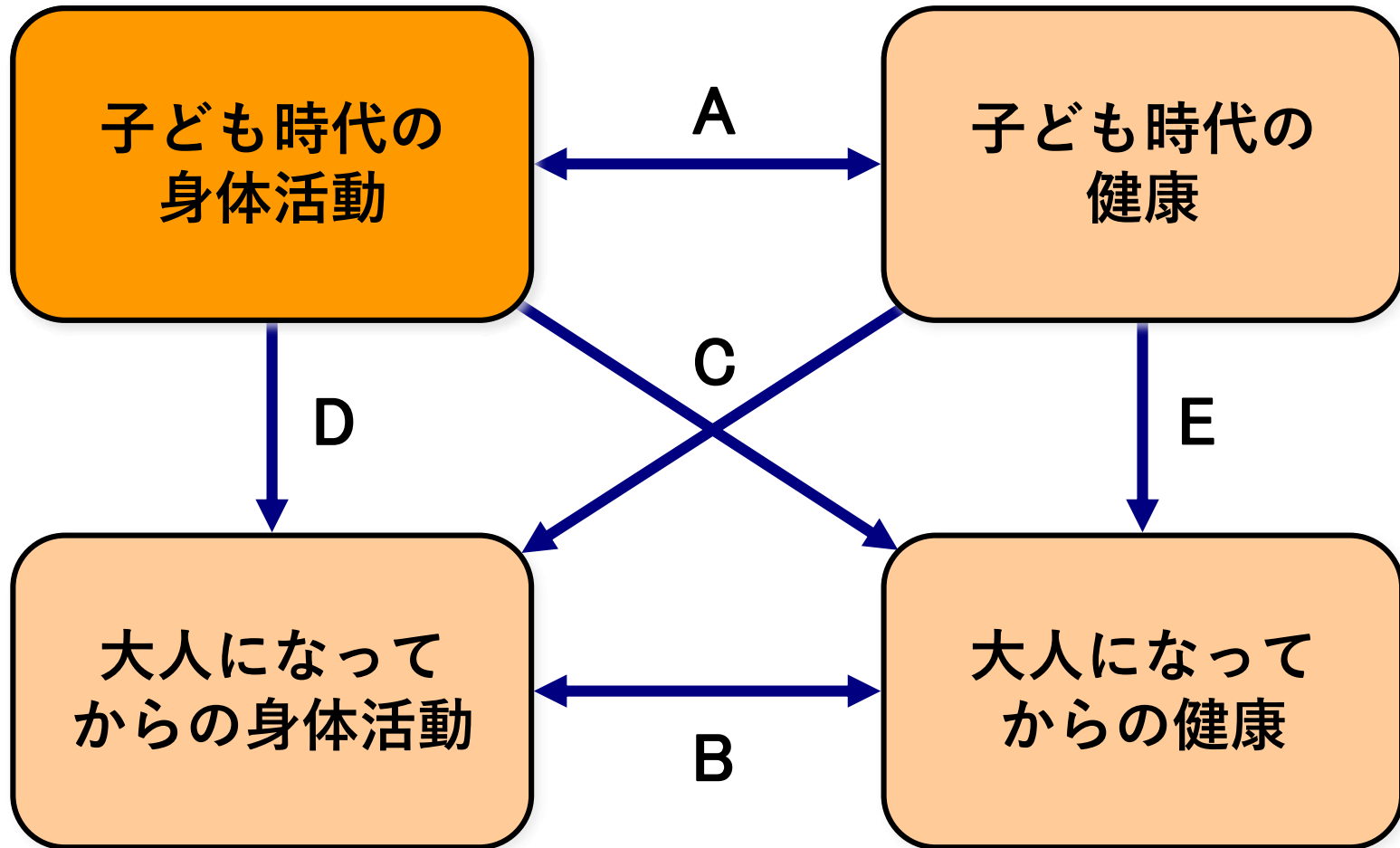


身体活動量と体力の関係(50m走) 10歳男子

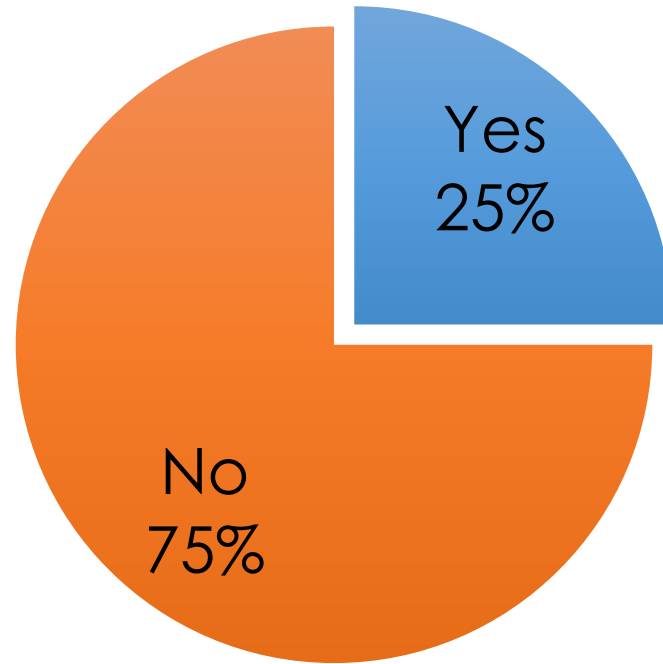


身体活動と健康

身体活動・健康状態の持ち越し効果



あなたは缶けりをしたことがありますか？ (小学生)



その理由は何ですか？ (%)

場所がなかった	友だちがいなかった	時間がなかった	缶けりを知らなかった
37.3	33.3	12.0	10.7

体力低下

動きの質の低下

- 身のこなしが下手，動きが未熟
 - ・・・自分の身体をうまくコントロールできない



日常動作・スポーツ動作に反映
これからのスポーツ人生を左右する

1. 良い指導者としての観点

1. 多様な動きを経験させる
2. 一定の身体活動量と活動強度を確保する
3. 発育・発達の個人差に配慮する
4. 次々にプログラムを展開させる

5. できるようになったことを認めてあげる
6. いつも元気で楽しい雰囲気をつくる
7. こころの発達や社会性の獲得にも配慮する
8. 異年齢交流を積極的に利用する

1. 良い指導者としての観点

4.

次々にプログラムを展開させる

→幼児は飽きやすい（様々なことに集中が向く）ので多様なプログラム設定をする

→ゲーム性の高い遊び

レパートリー × バリエーション

いろいろな種類の動きを幅広く
専門種目にとらわれない

やり方の工夫・自由度があるか
子どもなりのやり方

2. 指導のコツ

1. まずからだを動かす
2. 環境を通じて動きを引き出す
3. 合い言葉やキーワードの活用
4. 約束

5. 話し合い
6. 「指導日誌」の活用
7. 子どものほめ方、しかり方

運動遊びを仕掛けるにあたって

1. 教えすぎないこと
2. せかさないこと
じっくり待つことも大事
3. 子どもの動きを誘発する
そのための仕掛け
4. 子どもの側に立って考える
「やらされている」のではなく
「やりたい」と思わせる

生活習慣は連鎖する

悪い連鎖

夜更かしする

カウチポテト

朝起きられない

体を動かさない

朝食を食べない
食べられない

集中できない

排便しない

体がだるい

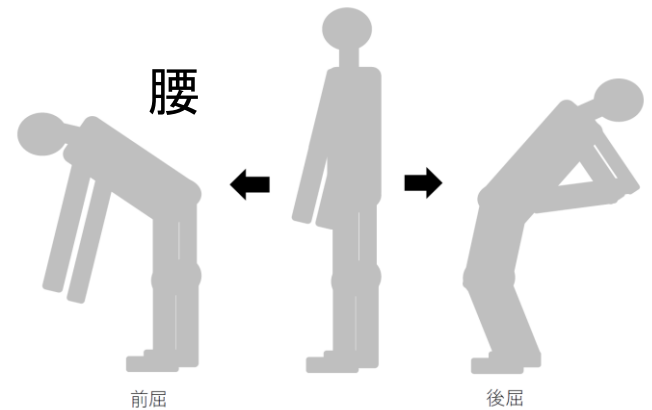
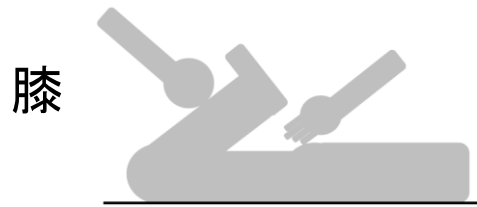
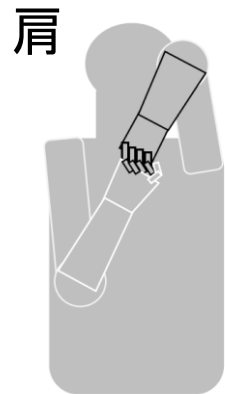
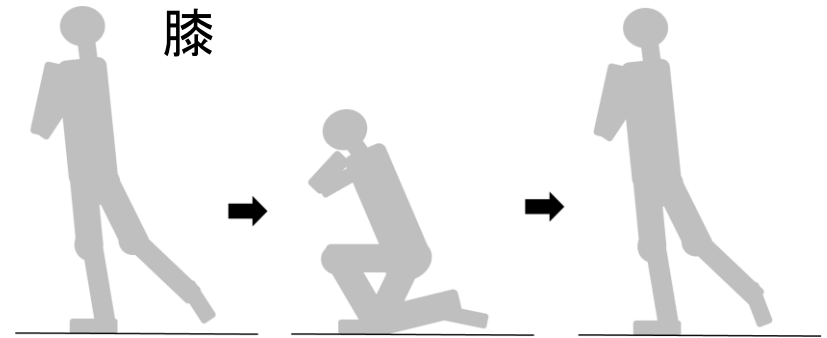
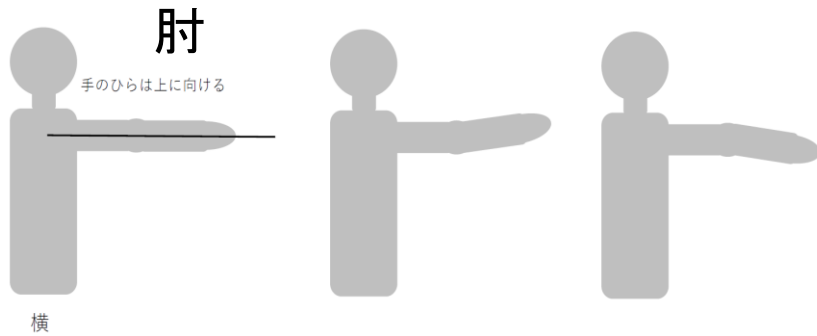
怪我の予防

- 発育に合った適度な運動
 - 休養
 - 準備体操、W-up、ストレッチ
- 怪我の予防に関しては、その効果ははっきりしていない
- 児童期までは、偶発的・不注意による事故や怪我が多い

<私見>

- 第二次性徴後の動きの質が高まった時は必要
- その前は習慣づけとしてする
- 準備体操・ストレッチは身体の痛みを知るのに有効

痛みのチェック方法



RICE (外傷の応急処置の基本)

患部の疼痛、腫れ、および出血を最小限にとどめる

R **Rest** (安静) 運動を中止し、患部を固定するなどして安静にする

I **Ice** (冷却)
受傷後すぐに患部を氷で冷却することで痛みを軽減し腫れを防ぐ

C **Compression** (圧迫)
受傷部位を局所的に圧迫することにより内出血や腫れを抑える

E **Elevation** (挙上)
患部を心臓より高い位置にし患部の腫れと痛みを抑える

★明らかな変形や痛みがひどい場合は専門医の診断を仰ぐ

子どもが怪我をしないために 現場でできること

- 子どものサインを見逃さない
- 子どもが声を出しやすい環境
- 無理をさせない
 - ・ 今の結果でなく5－10年後をみる
 - ・ 適切な運動量(強度×時間)
- スポーツは楽しいもの
- スポーツの厳しさ・つらさは与えるものではない
- 子どもがそれを求めたとき、ブレーキをかけるのが指導者