

イベント・講習会

講習会

『Kids Athletics による

身体能力の開発』

講師 **小林 敬和** 中央学院大学教授

相馬 浩隆 公益財団法人日本オリンピック委員会

桜井 智野風 東京農業大学准教授

コーディネーター **沼澤 秀雄** 立教大学ウエルネス研究所



日 時:2013 年 12 月 14 日(土) 13:30~17:00

**場 所:立教大学池袋キャンパス ポール・ラッシュ・アスレティックセンター4 階フロア
2, 3**

参 加:本学学生、教職員、一般 28 名

この講習会は、国際陸上競技連盟が提唱している Kids Athletics のプログラムを紹介して、走る、投げる、跳ぶことによる身体運動の基本的な動作を行ないながら楽しく運動してもらい、児童期の運動指導の方法について研修することを目的としたものであった。今回は Kids Athletics Japan との共催で講師には、国際陸連の Level5 アカデミーコーチである小林敬和氏、JOC キャリアアカデミー事業アシスタントディレクターの相馬浩隆氏、国際陸連の Level1 コーチである桜井智野風氏にお願いした。受講者はコミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科学生、文学部教育学科初等教育専攻学生、スポーツウエルネス学科教員、一般参加者であり、Kids Athletics Japan の関係者では Kids Athletics の講師資格をもつ陸上競技元オリンピック選手や元日本記録保持者(ハニカット陽子さん、松原薫さん、室伏由佳さん、稲垣誠司さん、大島めぐみさん、徳田由美子さん)が参加した。

講習内容は相馬氏による「アイスブレイクとチームビルディング」の実技、小林氏による「BRT プログラムのコーチング」の実技、桜井氏による「こどもの発育発達とフィジカルリテラシー」の講義であった。相馬氏の実技では、子どもたちやスタッフがお互いを理解するためのコミュニケーションツールとして行なわれるアイスブレイクの手法と会社の初任者研修などで実施されるチームビルディングの手法をいくつか紹介していただいた。フラフープの輪をグループ全員の指先で支え、支えている指が離れないようにして上下に移動させることや一畳ほどのシートにグループ全員が乗り、降りることをしないでシートを裏返しにするグループワークを7人程度のグループで試行錯誤しながら取り組んだ。からだを動かしながらのグループワークであったため賑やかに盛り上がりながらのセッションとなった。小林氏の実技はバランス・リズム・タイミングを基軸にした、子どもの運動能力向上プログラム実践とその指導方法を紹介するものであった。一般的に発達期の最適な運動やスポーツトレーニング考えるうえで重要な時期は、5~8 歳頃を「プレ・ゴールデンエイジ」、9~12 歳頃を「ゴールデンエイジ」といわれる時期とされているが、スポーツをうまく行うための「バランス」「リズム」「タイミング」といった基礎的な身体能力の要素を取り入れ、楽しく、達成感をもたせて身体を動かすことは重要なポイントになる。一方で夏期の熱中症や降雪地域の冬期の運動あるいは昨今の PM2.5 による呼吸器への悪影響など外で身体を動かすことへのネガティブな環境が増加している。そこで子どもの発育発達に合わせて室内の省スペースで行なうことの出来る運動である BRT プログラムを紹介していただいた。パフォーマンスを確かめながらの行なわれたクロスホッピングという上下左右に出来るだけ速くステップを繰り返す種目では元オリンピック選手よりも多くのステップを踏んだ学生がいたりして、和やかな中にも真剣な集中したセッションであった。桜井氏による講義は子どものフィジカルリテラシーについてであった。フィジカルリテラシーとは、あるスポーツに限定しない、すべてのスポーツの基礎となる 身体能力の総称であり、発育期の特徴や日常のスポーツ活

動で疑問に思うことについて、わかりやすく解説を加えながら講義が行われた。体力の適時性や子どもの水分補給についての話では教室から「なるほど！」という声が聞こえてくるほど熱心に聞き入っている受講者が印象的であった。

小学校から大学まで一貫教育が可能な環境にある本学においては、学院全体で発育発達期の子どもの体力について考える機会が必要だと思われるが、今回の講習は、スポーツのフールドや教育に関わる関係者が集まったの講習会となり、これからの社会を担う子どもについての研修が出来たことは意義があったのではないかと思われる。ウエルネス研究所と Kids Athletics Japan という外部団体との共催で行なわれ、様々なフールドでスポーツ指導を行なっている参加者を集められたこともよかったのではなかったかと思われる。



(沼澤 秀雄記)

<Kids Athletics>

Kids Athletics の理念は児童期に身体運動の基本的な動作である「走る」、「投げる」、「跳ぶ」を楽しく行うことによって、心身の発達を良好にして、子どもの体力を高めることにある。また、このプログラムはどのようなスポーツにも共通した基本的な身体能力の向上にもつながるものである。したがって、スポーツ指導者を目指す学生、そして児童期の子どもたちの現場関係者の研修として有用な機会となる。

<講師紹介>

小林 敬和(こばやし・ひろかず)氏

JOC ナショナルトレーニングセンター専任コーチングディレクター、国際陸上競技連盟 CECS Senior Lecturer、Level 5 Academy Coach

相馬 浩隆(そうま・ひろたか)氏

JOC キャリアアカデミー事業アシスタントディレクター

桜井 智野風(さくらい・ともぶ)氏

国際陸上競技連盟 CECS Level 1 Lecturer、Level 1 Youth Coach