

岐阜県家庭教育学級実践事例

講演会型+体験活動参加型(小学校)

学校名等	安八町立牧小学校
実施日時	令和7年9月25日(木)
会場	安八町立牧小学校
参加人数	1年生9人 2年生7人 保護者6人
学習課題(分野)	子供の体力とコーディネーション(基本的な生活習慣)
運営者の願い	体幹がしっかりすると姿勢だけでなく、集中力や持久力がアップします。猫背や肩こりの改善にもつながる体幹の重要性について講演をいただき、子供と一緒にトレーニングの実践指導を体験したい。

学習の内容

<当日の流れ>

- 講演「子供の体とコーディネーション」
講師:体操クラブインストラクター
- 体を動かそう
 - ・ボールを使ったゲーム(力の制御)
 - ・ジャンケンを使ったゲーム(瞬発力)
 - ・布を使ったゲーム(タイミングをつかむ)
 - ・組み合わせた動き



<取組の様子>

- ・「立つ」という活動にしても、①力を抜く ②力をこめる ③輪の中に入ると徐々に動きに変化を付ける。
- ・布を使って柔らかい動きやタイミングをはかります。



<アンケートより>

- ・「体力」と一言でいっても運動の体力以外にも種類があることがわかりました。
- ・スポーツをしなくても日常の動きで楽しんで活動できることを学びました。タオルを使って家でもやってみようと思います。
- ・昨年にも来ていただいた先生でしたが、お話の内容が違って興味深く聞きました。子どもがたくさん楽しんで動ける遊びを教えてくださいました。親子で遊びながらトレーニングできそうです。
- ・秋の活動でしたが、外はまだ猛暑が続く、外で思いっきり遊べない日が続いていました。
- ・教えていただいた運動は、家のリビングでもできそうな活動ばかりで楽しくコミュニケーションをとりながら行うことができました。



家での実践

子どもと一緒に体験することで、身体の使い方や動かし方を共通理解でき、家でも行うことができる。



一貫性のある内容

同じ講師の話なので、体幹の重要性といった点で一貫性のあるトレーニングの方法であった。