

## 運動チャレンジ教室①

### —苦手な体操を克服しよう！—

岡本 敦\*

#### 1. はじめに

平成27年8月3日（月）から6日（木）までの4日間、午前9時30分から午前11時まで小学生向けの器械運動の講習会を行った。本学で小学生を対象とした器械運動の教室は、初めての実施であった。その概要を報告する。

#### 2. 受講者


今回の教室の対象は、東海学園大学の近隣に在住する小学校3年生から6年生で、器械運動が苦手な児童を対象とし、定員30名で募集を行った。募集初日に定員をオーバーする応募が有り、34名で募集を打ち切った。実際に参加したのは33名であった。参加者は学年を基準に3つのグループに分けた。

＜東海学園大学小学生向け夏期特別講習会＞

## 運動チャレンジ教室①

～ 苦手な体操を克服しよう！ ～

体育の授業で、鉄棒の「逆上がり」やとび箱、マット運動の「後転」「側転」が苦手と感じたことはありませんか？体操競技のベテラン指導者が基礎から指導します。この機会に苦手な体操を克服しましょう！



**日 程：**平成27年8月3日(月)～6日(木) 4日間  
**時 間：**9:30～11:00 (受付開始 9:00)  
**会 場：**東海学園大学三好キャンパス 5号館アリーナ 他  
**対 象：**小学3年生～6年生  
**定 員：**30名 ※先着順  
**費 用：**4,000円 (全4回分・初日徴収) ※保険代を含む  
**主任講師：**岡本 敦 (東海学園大学スポーツ健康科学部教授)  
**指 導 者：**青山有理 (東海学園大学スポーツ健康科学部非常勤講師)  
 田口由香 (東海学園大学スポーツ健康科学部非常勤講師)  
 その他1～2名 及び 本学学生数名  
**持 ち 物：**動きやすい服装(体操服など)、室内シューズ、飲み物、タオル

**申込方法**

下記必要事項を明記し、メールにてお申込みください。  
**【必要事項】**  
 件名：「運動チャレンジ教室①」  
 本文：「①氏名(ふりがな) ②性別 ③小学校名・学年 ④生年月日  
 ⑤〒・住所 ⑥連絡先の保護者氏名」  
 <メール> ext@tokaigaku-u.ac.jp  
**受付開始** 平成27年7月6日(月)～  
 ※参加確定者には7月下旬に詳細案内をお送りします。

図1 募集ちらし

\*東海学園大学スポーツ健康科学部教授

### 3. 練習内容

小学校の体育の授業で扱うマット、跳び箱、鉄棒の3種目を練習した。期間が4日間と短いので毎日、25分ずつ3種目をローテーションで練習した。マットでは、前転、開脚前転、後転、開脚後転、倒立前転、側転、伸膝後転など、跳び箱では、開脚跳び、かかえこみ跳び、屈身跳び、台上前転など、鉄棒では、脚抜き、前回り降り、足かけ上がり、逆上がり、腕立て前転、腕立て後転などを練習した。練習風景を写真1から6に示した。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6

## 4. 学習効果

今回の教室では班分けの資料とするために、事前に保護者に子供の技術を5段階で評価して提出してもらった。「できない(やったことがない)」を1点、「もう少しでできる」を3点、「できる」を5点とした。保護者が必ずしも正確に器械運動の技を理解して評価したとは言えないが、この事前の評価を基準に4日目の最終日に再評価を行い、技術の向上を評価した。その結果を表1に示した。3班はレベルのばらつきが大きかったので、練習中に2つのグループに分かれて練習した。班ごとに練習した内容が異なるので、評価した種目数や評価した技に違いがあるが、いずれのグループも事前評価に比べると練習後の評価は高くなっていた。練習後の評価で平均点が5.0の技は全員ができたことを示している。

## 5. まとめ

夏休みの4日間、小学生向け夏季特別講習会として「運動チャレンジ教室① ～苦手な体操を克服しよう!～」を行った。本学での初めての小学生向け体操教室であった。学生ボランティアの手伝いもあり、参加した小学生には大きな技術向上が見られた。短期間で連日の教室のため、内容が若干、過密に成り過ぎた部分もあったと思われる。今後、今回の結果をさらに詳細に検討し、小学生向け体操教室を連続し、東海学園大学として地域向けの子供運動教室の充実を図りたい。

表1 事前評価と練習後の評価の比較

|      |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |    |   |        |        |      |      |    |  |
|------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|----|---|--------|--------|------|------|----|--|
| 1班   | マット  |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 鉄棒 |   | 跳び箱    |        | 台上前転 |      | 合計 |  |
| 8名   | 開脚前転 |     | 開脚後転 |     | ブリッジ |     | 逆上がり |     | 開脚とび |     | 台上前転 |     |      |     |    |   |        |        |      |      |    |  |
|      | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前  | 後 | 前      | 後      |      |      |    |  |
| 合計点  | 22   | 36  | 25   | 36  | 26   | 36  | 15   | 32  | 32   | 38  | 12   | 40  |      |     |    |   | 132    | 218    |      |      |    |  |
| 平均点  | 2.8  | 4.5 | 3.1  | 4.5 | 3.3  | 4.5 | 1.9  | 4.0 | 4.0  | 4.8 | 1.5  | 5.0 |      |     |    |   | 6種目平均点 | 16.5   | 27.3 |      |    |  |
| 2班   | マット  |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 鉄棒 |   | 跳び箱    |        | 台上前転 |      | 合計 |  |
| 11名  | 開脚前転 |     | 後転   |     | 逆上がり |     | 開脚とび |     | 台上前転 |     |      |     |      |     |    |   |        |        |      |      |    |  |
|      | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前  | 後 | 前      | 後      |      |      |    |  |
| 合計点  | 32   | 34  | 35   | 46  | 24   | 25  | 45   | 52  | 36   | 52  |      |     |      |     |    |   |        | 172    | 209  |      |    |  |
| 平均点  | 2.9  | 3.1 | 3.2  | 4.2 | 2.2  | 2.3 | 4.1  | 4.7 | 3.3  | 4.7 |      |     |      |     |    |   |        | 5種目平均点 | 15.6 | 19.0 |    |  |
| 3班前半 | マット  |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 鉄棒 |   | 跳び箱    |        | 台上前転 |      | 合計 |  |
| 6名   | 開脚前転 |     | 後転   |     | ブリッジ |     | 開脚後転 |     | 逆上がり |     | 開脚とび |     | 台上前転 |     |    |   |        |        |      |      |    |  |
|      | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前  | 後 | 前      | 後      |      |      |    |  |
| 合計点  | 26   | 29  | 28   | 29  | 29   | 30  | 28   | 30  | 15   | 20  | 30   | 30  | 25   | 30  |    |   |        |        | 181  | 198  |    |  |
| 平均点  | 4.3  | 4.8 | 4.7  | 4.8 | 4.8  | 5.0 | 4.7  | 5.0 | 2.5  | 3.3 | 5.0  | 5.0 | 4.2  | 5.0 |    |   |        | 7種目平均点 | 30   | 33   |    |  |
| 3班後半 | マット  |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     | 鉄棒 |   | 跳び箱    |        | 台上前転 |      | 合計 |  |
| 6名   | 開脚前転 |     | 後転   |     | ブリッジ |     | 側転   |     | 逆上がり |     | 開脚とび |     | 台上前転 |     |    |   |        |        |      |      |    |  |
|      | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前    | 後   | 前  | 後 | 前      | 後      |      |      |    |  |
| 合計点  | 25   | 28  | 30   | 29  | 30   | 30  | 28   | 30  | 22   | 30  | 30   | 28  | 16   | 30  |    |   |        |        | 181  | 205  |    |  |
| 平均点  | 4.2  | 4.7 | 5.0  | 4.8 | 5.0  | 5.0 | 4.7  | 5.0 | 3.7  | 5.0 | 5.0  | 4.7 | 2.7  | 5.0 |    |   |        | 7種目平均点 | 25.9 | 29.3 |    |  |