

生涯にわたって健康への意識を 持 つ児童を育てるために

健康ゼミ
小学生スポーツ交流



理念・課題意識

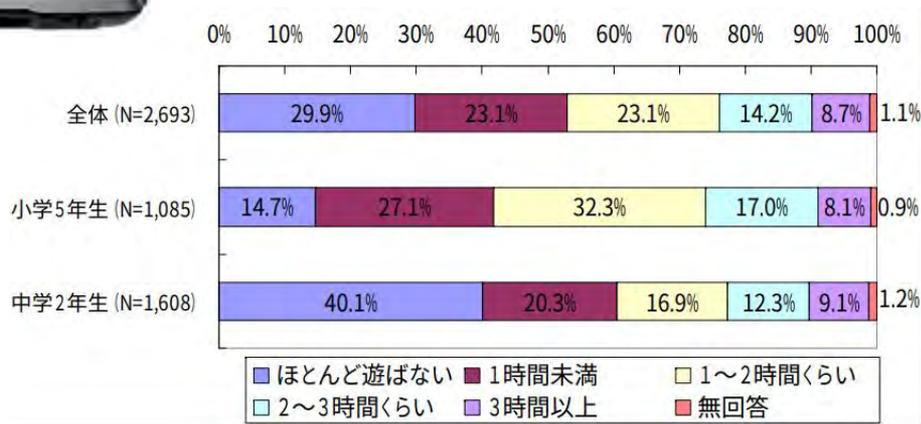
- ・デジタルに囲まれた環境
- ・外で体を動かすという機会が減少



生活習慣病
平均寿命の低下

なので…

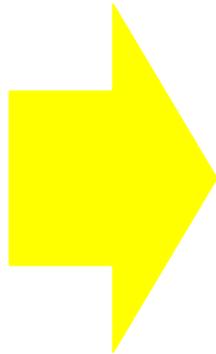
一人でも多くの子供達に健康への意識を持ってもらうために、外での運動を楽しいと思える子が増えるような活動を提供する。



小5と中2の学年は
平均三割が外で遊
んでない

実態・分析

外に出ているけど、端で座っている子や外に出たくない子も...



みんなで外で遊んでほしい！



みんなで同時にできる活動・・・？

仮定



- ・ストレッチをすることで、子供たちが外遊びに興味をもつようにできないか？
- ・ストレッチをすることで、怪我を最低限にまで防げれるのでは？
- ・ストレッチをすることで、将来の健康意識増加につながるのでは？



活動1

- ストレッチ
- バナナ鬼
- 色鬼
- アンケート



↑紙芝居を作って事前に説明しました。



振り返り

① 楽しくないという人が1人いた

= 活躍の場がない

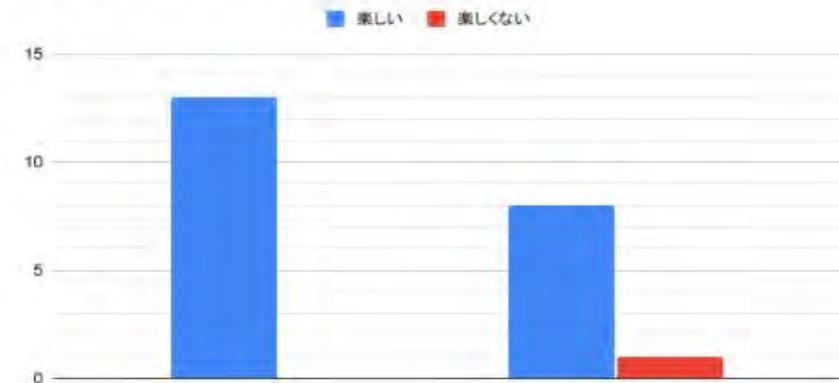
② ストレッチを实际していない

案 ストレッチをしなければならぬ、したいと 思わせる活動

③ 参加していない人がいる

案 遊びをチーム制・ストレッチを工夫

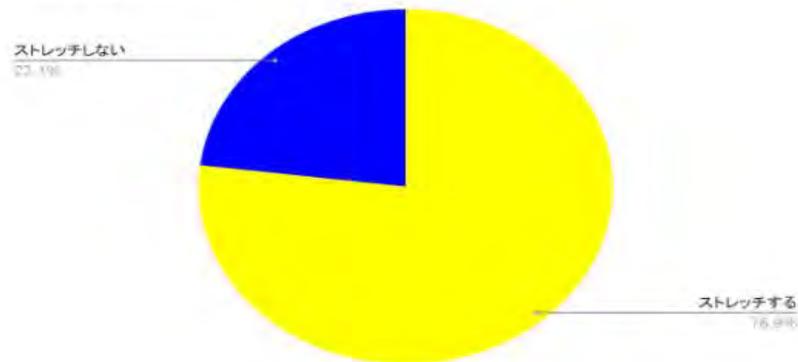
楽しいと楽しくない



ストレッチをするかしないか

Points scored

ストレッチしない
22.1%



ストレッチする
77.9%



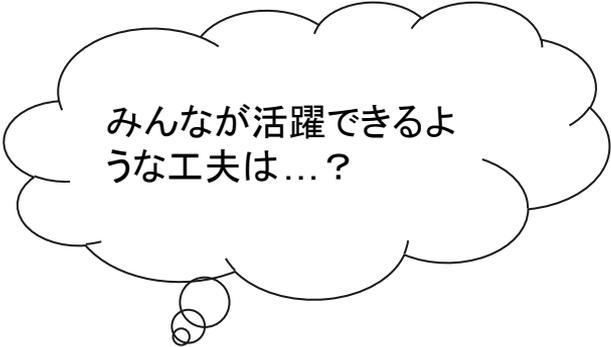
次への展開



楽しくない 鬼がしたかった → 楽しかった また遊びたい



ストレッチしなくていいや → ストレッチをしなきゃ
ストレッチして遊ぼう



みんなが活躍できるよ
うな工夫は...？

仮定2

○ポートボール

- ・ドリブルなし
- ・ラインをなくす
- ・ボールを2つにする
- ・ガードマンをなくす
- ・ゴールマンを変える
- ・チーム全員が点を決めたらボーナス (+3点)



仮定3

リズムストレッチ

- リズムに合わせた音楽を流したり、体を動かすことが楽しくなるようなものを考える
- 準備体操を楽しいものにする事で準備体操そのものを楽しんでもらう
- 外に出ない子でも楽しめるような音楽にする事で外に出て一緒に楽しむ



まとめ

- ・外で遊ぶ動機づけや将来の健康意識を持ってもらうため遊びをするだけでなくストレッチを入れたが実際にストレッチしていた人は少なかった
 - ⇒ **ストレッチをしなければならない、したいと思う**ようにする
- ・多くの子供は楽しめたが一部楽しめてない子もいた
 - ⇒ **楽しめない子をなくすために全員が活躍のできる遊び**にする



◎このことから今後の活動ではただのストレッチではなくリズムを加えたり、遊びは競技性などにして全員が活躍し楽しみながら健康意識を高めてもらう。



引用・参考文献

・文部科学省「子どもの育ちをめぐる現状等に関するデータ集」(2022.1.21参照)

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2009/03/09/1236114_3.pdf