

～学びと育ちの連続性～

浦幌小中一貫CS便り

平成27年6月20日 (N0.60)



浦幌町教育委員会

浦幌町教育研究所

(前号からの続き)

第2部 講演及び実技指導

■札幌からフィジカルコンディショニングトレーナーの森脇俊文氏を招き、「体力向上を目指す環境づくりと楽しく体を動かすために」と題して講演及び実技指導が行われました。

道内の児童生徒の体力が低下している理由

のひとつに冬期間の運動不足があり、戸外で雪に親しむ「^{ゆきいく}雪育」の必要性について力説されました。近年子どもの平均歩数が激減し、「フォアグラッ子」になっている憂うべき状況についても指摘がありました。

■自分の身体を支えられない児童生徒への対策として、背筋を伸ばす習慣を作ること、全身を使って遊ぶことなどの大切さを提案され、参加者全員が「コアキッズ体操」の実技指導を受け、成長時の体幹(コア)や手足の運動能力の土台づくりの大切さを体感しました。

また、特定の運動だけでなく、より多くの要素を取り入れた運動の必要性についても触れ、現在浦幌町が進めている総合型地域スポーツクラブの方向性に力強い後押しをしていただきました。

■第2回目の教育の日実践交流会は、10月24日、「リレー家読」をテーマに行います。「早寝・早起き・朝ごはん(挨拶・ノーテレビデー)」運動を基本に、読書を通して学力向上に努めていきます。



森脇講師の講演



熱が入った実技指導

乳児期の仰向け、寝返り、うつ伏せ、はいはい、四つ這い、お座り、高這いなどの動きには、子どもの成長時の体幹(コア)や手足の運動能力の土台づくりに大きく影響しています。

動きの元気な子どもを育てるために、乳幼児期の発育発達の過程での動きを体験することが大切です。



コアキッズ体操を楽しむ参加者