

帯広市立啓北小学校 体育だより No. 4

つながる 体育

支える

かかわる

できる

わかる

する

見る

平成27年6月5日体育専科 永井悠介

運動会にむけて “好き” がふえる



好きな事物についてたずねられると、誰もがその理由について詳しく話をしてくれます。“好き”ということとは、少なからずその事について詳しく知っているということが当てはまるものだと思います。

3・4年生の社会科では、“帯広”について学習をしています。帯広の農業のすごいところ、開拓時代の苦労など、帯広について詳しくなればなるほど、「帯広のことが身近に感じてきて、“好き”だな」と思う人が増えているはずです。運動会に向けての練習期間は、友達同士の「好き」が増えている期間でもあるなど感じました。

私は、全ての学年の体育授業に関わっていますので、全ての学年の運動会練習の様子を見ることができました。この2週間、私が気づいただけでも、仲間から認められることで自信を深めている児童がいたり、友達へのあこがれから、本気を出すことの素晴らしさに気付いた児童がいたり、友達とのかかわりの中で自分を高めている人を見つけることができました。また、リレーの作戦会議でチームを取り仕切るのが得意な児童、並び方の練習の時にはおしゃべりをしないことをいつも一番に気付いて友達に教えている児童、踊りが大好きで、いつも得意満面に踊っている児童など、運動会に向けての練習では一人一人の持ち味が生かされ、お互いのことを深く理解するきっかけになっているなど感じます。そうやって、友達のすごいところに気付き合い、友達について詳しくなると、友達のことがさらに親しく感じるようになります。そのことが、学級や学年としての仲間意識や、一つにまとまって種目に挑戦する気持ちの高まりにもつながっているなど感じました。

担任の先生を中心として、みなさんの真剣さが高まっていく様子を見ていて、格好いいなど思いましたし、私もみなさんの持ち味にたくさん触れることができ、幸せでした。家族には、運動会本番での、学年や学級が一つになって競技を行う様子しか見せることができません。運動会の前には、自分の頑張りとお友達の頑張りや“好き”を家族に伝えられると、みなさんの家族がもっと運動会を楽しめるのかなと考えました。



火曜日の全校練習後の石拾いの様子。「〇〇君、いっしょうけんめいに拾っているね。」そんな友達同士の声が聞こえてきそう……。

つながる体育

する

見る

支える

運動会でも する、見る、支える

運動会では、様々なドラマが生まれます。大きな歓声で包まれるのは、必ずしも勝った時だけではありません。転んでも立ち上がって最後まで力走している児童、負けが決まってもゴールテープを切る瞬間まで全力で挑戦している児童の姿を見て、自分の子供ではないにも関わらず目に涙を浮かべて応援してくださる方もいらっしゃいます。子供達の頑張りを見抜き、その頑張りを心から応援してくださる保護者の皆様の姿勢が、運動会を何倍も意味あるものにしてくださっているなど毎年感じます。保護者の皆様、今年の運動会も「する」「見る」「支える」で、応援をよろしくお願いします。

①運動会の話をする

お仕事の都合などで当日来られない保護者の皆様もいらっしゃると思います。運動会の前後には運動会をご家庭の話題にしてください。家族からの言葉が、運動会をさらに意味のあるものにします。

②わが子の活躍を見る

当日の活躍だけではなく、練習での成長の様子を想像しながらご覧いただければと思います。声がかかるまで、応援もよろしくお願いします。

③応援で、全校児童の活躍を支える

毎日の練習は、仲間がいるから乗り越えられる部分も大きいと思っています。それは、他の学年の仲間も同じです。全ての学年の種目の応援をよろしくお願いいたします。

閉会式の最後には、児童会役員が全校を代表して挨拶をします。



運動のヒミツ



「速く走りたい!!」

スタートラインに立つと見える真っ直ぐに引かれたライン。聞こえてくるたくさんの声援。いつもより早く走りたい、いや速く走れそうな気がするというのは、運動会がもつ力の一つではないでしょうか。

体育授業では、「地面からの力を上ではなく前へ進む力につなげる感覚づくり」、「スタートでは後ろ足が浮くくらい前に体重をかけること」、「スタート時と中間しっ走の視線の違い」など、速く走るためのポイントを学習しました。

今回は、運動会に向けて、さらに速く走れるように、とっておきのヒミツを教えちゃいます。

みなさんが、全力で走るときの手の形は「グー」「チョキ」「パー」のどれですか。どの手の形の時が、速く走れますか？

よく、速く走るために「腕をしっかりふりなさい。」と言われることがあります。確かに腕ふりを素早くすることで、足も素早く動かせるという効果があります。しかし、その時に手に力が入ってしまうと、ひじから手首までの前腕と言われる部分だけを大きく振ってしまいます。こうなると、足がすばやく動いてはくれません。では、どうするか.....。

答えは、「パー」です。なぜでしょうか？

手を「パー」の形にすると力が入りにくくなります。そうすると、肩の周りの筋肉もリラックスするので肩からひじの上腕と言われる部分を大きく振れるようになります。さらに、「ひじを直角にしたまま、腕を後ろに振り上げる」ようにしてみましょう。体が勝手に前へ進むはず。腕は、前よりも後ろに振った方が、走る動きを助けてくれます。運動会前に、試してみてくださいね。

☆手はパーで肩の回りがリラックス

☆腕は後ろにふりあげる意識