

## 平成28年度 第4回地域指導者養成研修会

### 指導者・育成母集団拡大研修会Ⅱ「スポーツは脳を鍛える！」報告

○重点テーマ 「ジュニア期のころとからだを育てる」

#### 1 主 催

山口県体育協会山口県スポーツ少年団本部  
山陽小野田市スポーツ少年団本部  
やまぐち広域スポーツセンター

#### 2 共 催

山口県スポーツ少年団指導者協議会

#### 2 期 日・場 所

平成28年12月10日（土）13時30分～17時  
山陽小野田市民館体育ホール

#### 3 研修会のようす

参加者・・・66人

##### ① 情報提供「総合型地域スポーツクラブとスポーツ少年団」

###### □総合型地域スポーツクラブとスポーツ少年団

日本体育協会では、1997年から「スポーツ少年団を核とした総合型地域スポーツクラブ」の育成に取り組み、約20年を経過しました。現在、全国3500クラブの内、スポーツ少年団とかかわりをもっているクラブが、約700クラブとなっています。スポーツ少年団は20歳以下を対象とする傾向（小学生に限る傾向もまだ現存している）がありまるが、総合型地域スポーツクラブは、幅広い年齢層で構成され、会員の多くは成人であり、とりわけ高齢者の会員率が高いのがそれぞれの特徴です。

共通しているのは、会員として、スポーツや文化活動をサークルで楽しんでいることですが、競技性が強いスポーツ少年団においては、偏った競技志向によって、子どものころもからだも育たないことが以前から指摘されています。

昭和37年に結成されたスポーツ少年団は、50周年を期に、新たな理念として「地域貢献」を明確に位置づけました。これは、総合型地域スポーツクラブの理念とほぼ変わらない理念。このように考えると、スポーツ少年団と総合型地域スポーツクラブとのすみ分けをする必要に何ら意味がないと言えます。双方とも、スポーツや文化を通じた地域づくりにかかわっているからです。

50年を超える歴史のあるスポーツ少年団ですが、必ずしも発足当時の理念や意義が踏襲されているとは言いがたい事例が見られるようになりました。ここで、今一度スポーツ少年団について学ぶことは、これからの総合型地域スポーツクラブにも、単位団での活動や運営にもきっと役に立つはずです。

###### □育成母集団とは

育成母集団という名称は、日本スポーツ少年団が独自に使用している名称です。

#### スポーツ少年団活動の理念

子どもたちにスポーツの喜びを  
子どもたちころとからだを育てる  
+

地域の人をつなぎ、地域づくりを

スポーツが苦手な子ども  
がいっぱいいるのでは？

単位団活動を支える“母体となる集団”という意味で、母親たちの集団ということではありません。スポーツ少年団は、生涯にわたってスポーツを楽しむことができる地域クラブを目指して活動する団体なのです。すなわち、単に子どもたちだけの集団ではなく、やがては大人も含めた地域集団の形成を目標としていることを今一度確認していききたいものです。

**② 講義 「スポーツは脳を鍛える！」**



7月に引き続き、講師に玉川大学教授（玉川大学TAPセンター所長）難波克己先生をお迎えして、プロジェクト・アドベンチャー（以下、P.A）の手法による指導法を学びました。

**○スポーツと遊び**

「諫早市こどもの城」の取組を例に挙げながら、自然の中で、遊びを見つけ出す活動が見直されている事例を紹介されました。

「スポーツがルールで構成されており、どちらかという粗大筋を鍛えているのに対して、遊びは微細筋を必要としています。体にとっては、ダイナミックな動きも手先の器用なしなやかさも子どもの頃には大切な身体機能です。脳科学の面から考えると、子どもの頃からの遊びやスポーツで、脳の可塑性が拡大していくのです。遊びができないとスポーツもできないと言っても過言ではないでしょう。」

**○スポーツ哲学**

「子どもを指導する上で、スポーツ哲学が大事です。親も指導者もスポーツ哲学をもって子どもに接するのですから、どちらも本当に重要な職業なのです。」

**スポーツにおける哲学とは・・・**

- ・スポーツは、自分に自信をもつことを促進させる。
- ・スポーツは、チームワーク、尊重する気持ち、責任感、フェアプレイ、我慢、がんばりなどの大切な糧を育む。
- ・プレイ時間は平等に与えられる。ポジションも平等な機会を与えられる。
- ・チームのルールや何か起きたときの対処は公平に首尾一貫して伝えられる。
- ・コーチと保護者は、子どもたちに学んでほしいことを自ら実践をする。
- ・私たち大人は、子どもたちが自身の可能性に気づくために支援する責任がある。
- ・子どもたちに何かの価値を教えるには、地域全体がかかわることが大切。
- ・勝敗は、試合（自分たちの持っている力を試し合うゲーム）の結果の一つである。

**○感情から行動、そして、認知へ**

「大人は、子どもに比べて認知領域（知識）が広いために、子どもにも認知面から要求することがあります。子どもを静かにさせたいときに・・・」

**大人が子どもの行動や感情をコントロールする（指示・命令）**

**認知**⇒「人の話を聞くべき、しかも、正しい姿勢で・・・」という認知

**行動**⇒「口を閉じて、顔を向けて、姿勢良く・・・」という行動を子どもにとらせる

**感情**⇒子どもにとって、押さえられた感情になってしまう



### 子どもが自分をコントロールする（自己決定）

感情⇒やってみたい・聞いてみたい・見てみたい

行動⇒聞く・見る

認知⇒なるほど・できた・わかった

「PAでは、感情から入ることを基本としています。いわゆる常識とか知識でいっぱいになっている大人のフレームではなく、感情に左右されやすい子どもに対して、大人がどんなフレームでかかわっていくのかが問われているのです。」

### ③実技をしながらの講義

#### ○ジャンケン

「ジャンケンをして勝ったら、相手に敬意を表してお辞儀する、負けた方は、胸を張っていいというルールでジャンケンをします。脳の中では、これまで学んだこと（勝った方が胸を張る）と違うことをすることになりますが、そこに新しい学びが起こります。固定観念を変えていく一例がこのジャンケンにあります。」

#### ○進化ジャンケン

「赤ちゃんから大人までをいくつかの区分に分けて、その区分の動作をしている者同士がジャンケンをします。勝てば進化して、より人間に近づいていくという遊びです。例えば、足を曲げて（赤ちゃんポーズ）→腰をかがめた姿勢で（おかげさまポーズ）→指を一本立てて（キャプテンポーズ）などのような動作をしながら、同じ区分の人とジャンケンして、進化していきます。ただし、キャプテンポーズで負けた場合は、赤ちゃんポーズに戻るのです。進化は繰り返されるという意味づけもあります。（参加者の多くは、キャプテン同士ではジャンケンをしなかった様子を見て）通常は、キャプテンポーズで終わりとなるのですが、早くから到達してしまっはおもしろくないと思いませんか。外国人がやると、キャプテン同士でもどんどんジャンケンをします。日本人とは、感覚が違うのです。」

#### ○1→2→3

二人で向かい合って、「1」「2」「3」の言葉を交互に発する遊びをしました。

⇒まずは、言葉で。

次に、「1」は、両手を上に上げた動作で。このときには、「1」とは言いません。その次には、「2」の時には、ジャンプをします。もちろん声は出しません。

「脳は、リピートや間違ふことを恐れます。ですから、言葉だけでやっているときよりも動作が入ってくると、視線を合わせなくなります。次の数字はどんな動作なのかを考えるあまりに、そのようになるのです。」

#### ○忍者エクササイズ

円になって、手を伸ばしてふれる距離をとり、片足をバスケットボールのピボットのように動かして、隣の人の上にタッチする遊びです。忍者のように手や体を動かしているとストレッチになっていました。この他、肘たたき、手をつないでつま先タッチなどの遊びをしました。



忍者エクササイズ

### ○なぜルールが？

「バスケットボールは、5対5でやるというのはなぜですか？子どもたちが遊んでいる姿を見ると、コートの外に待っている子どもがいます。それは、5対5でやるというルールがあるからでしょうか？これでは遊びではないです。スポーツも遊びも楽しむことが基本にあるのに、5対5というルールに縛られては、楽しくないばかりではなく、子どもの創造性も育たなくなってしまいます。」

### ○People to People

このアクティビティは、「リズムに合わせて拍手をしながら、『肩と肩』『肘と肘』『肘と膝』などの言葉で、隣の人と体の部分をあわせる。体の部分によっては接触できない場合があるので、『大変だ。大変だ』と言えば、その指示には従わなくてよいという選択ができる。この逃げ道によって、全員が参加していることになる。さらに、『Pea



People to People

ple to Peaple』という合図で、相手を代える。その場合に一人余るようにしておき、余った人が次の動きを指示する。」というルールで行われました。

### ○この他・・・



足を使ってボール回し



シットアップ

この他、二人で片足ずつ使ってボールを送ったり、つま先を合わせてバランスを取りながら立ち上がったたりする遊び（シットアップ）などをしました。

「シットアップは、二人ですると意外に簡単なのに、人数が増えると難しくなります。この遊びでは、課題解決のために子どもたちが考える時間をもつことがポイントです。ただし、誰かが苦しかったり、痛さを我慢したりするのでは、解決とは言えません。子どもたちができないと思ったときに、適切なコーチングをすることは、指導者の役割です。子どもたちが試行錯誤している時に、誰がリーダーシップを発揮しているのか、何人だったら課題解決ができるのかに気づくことも指導者の役割です。」

キャプテンという在り方も気をつけたいものです。キャプテンを固定することで、キャプテンへの依存が始まることもあります。」

## OC（コンフォート＝安心）ゾーンを広げる

「とにかく、今やっているスポーツのフレームを一度取り払ってしまうことも脳科学の立場からすると必要なことです。人の脳は、新しいものを求めるようにできています。スポーツで新しいニューロンをつなげていきたいのです。

そのためにも、Cゾーン（安心ゾーン）にいる状態から、ストレスゾーンにチャレンジすることで成長していくと言われていています。スポーツや遊びとの出会いもストレスゾーンへのチャレンジです。そこでのエラーを再チャレンジにつなげていく体験学習サイクルが子どもにとっては必要なことです。スポーツは、安心感も居心地の良さも必要です。Cゾーンとストレスゾーンを行き来しながら、こころが育っていきます。体験学習の中にあるスポーツの醍醐味です。」

## ○体験学習の原則

「スポーツで脳を鍛えるというテーマでのお話の終わりに次のことをみなさんにお考えいただきたいと思います。」

□学習者は参加者であって、情報の受け手ではない

□教わることは学びにならない

□ほぼどんな体験からでも学べることはあるが、将来の成長を目指した状況から、真の成長が生まれる（ジョン・デューイ）

## 参加者の感想

### 指導者から（一部）

- ①固定観念にとらわれすぎず、発想を豊かに指導していくこと。人を信用し、協力し合い、スポーツを通して私も子どもらとともに学んでいきたいと思います。
- ②練習時間に制限があり、一番大切なものを育てる余裕がなかったと反省。
- ③今までにない経験ができ、大変よかった。ぜひ、今後の活動に一つでも取り入れたい。痛みがないストレッチ運動が肝要だと学んだ。
- ④スポーツの楽しさを教えることが大事と痛感した。固定概念でしないということが大事。
- ⑤楽しく行うこと。個人ではなく、2人以上で社会性をもたせること。行ったことの感想を聞く大切さ。
- ⑥様々に体を動かすプログラムを学ぶことができた。
- ⑦AFPYの研修を受けたことがあるので、思い出すことができた。

### 育成母集団・事務局から（一部）

- ①楽しみながら学ぶことの大切さ。発想の転換。枠にとらわれすぎない。
- ②普段あまり体を動かさないのので、気持ちよかった。
- ③家でも楽しめる運動が知ることができた。考えて楽しむことができるので、子どもとやってみたい。
- ④とにかく子どもに考えさせることが大事である。指導者は、その手助けをすることだけだということがわかった。
- ⑤全身を使って、たくさんの方とコミュニケーションが取れて、とても心地よい時間だった。
- ⑥遊びの中にもいろいろな要素をとりいれながら楽しく学ばすことがすごく大事なのがわかった。
- ⑦苦手なことも楽しく工夫すると克服できる。それがまた次の克服につながる。
- ⑧日頃、スポ少での活動ばかりだが、今日、教えていただいた「からだを動かしながら脳を鍛える」活動は、子どもだけでなく、大人も楽しく笑いながらできた。

⑨この研修を通して、からだを動かすことの楽しさを実感できた。今後のスポ少の練習などに取り入れていければよいと思った。

⑩固定概念にとらわれなければ、驚くほど自由に無限に可能性が生まれるんだと…大切なことを学んだ。

⑪年に4回、体育教室の先生の体育遊びを実施している。鉄棒・跳び箱は何のためにするのか？子どもががんばり、できたときの達成感の現れで、心の成長を感じる時がある。スポーツの前段階で、自然の中で遊ぶことは、保育園でも実践していきたいと思っていたことなので、確信をもつことができた。研修の内容は、保育にもつながった。

### 総合型地域スポーツクラブから

①準備運動のメニューが増えた。楽しくウォームアップができそう。

②本日の研修は、高齢者にまで応用ができ、楽しみながら学べた。自然に協力が生まれてくることを学んだ。不可能と思わず、やり方次第で可能になる。

### 教員から

①なぜするのか、目的をもって今日学んだことを実践に活かしていきたい。

②ウォームアップのいろいろな方法を試してみたいと思う。1-2-3のアクティビティは、脳の活性化を実感しただけではなく、体も使うのでとてもよい。いろいろな動きをいれると楽しくなりそう。楽しく笑顔で学べることは、活力につながる。

③楽しく取り組めることが一番だということ。講師の話術・動きに引き込まれ、あっという間の時間。学校に帰って、明後日から子どもたちと一緒に楽しむ。

### その他

①毎回参加させていただいているが、いつも新鮮で刺激的。人とかかわりながら、相手を大切に、楽しみながら学んでいくことが大切だと改めて思った。だれでも参加できるのがうれしい。

②卓球スポ少の指導経験があるが、今は引退している。競技レベルでの指導が主体だが、ウォーミングアップに今日の指導内容を取り入れたい。

③基本の基本が学べた。チャレンジ・成功を繰り返すことが重要だとわかった。

## 4 まとめ



アグレッシブな講義…

参加者にとっては、今回も新しい学びがあったようです。これからの子どもにとって、体験学習の重要性が問われる中、スポーツを通じた学びの場を提供することは、子どもの脳の発達（こころの発達）に大きな意味をもってくることを確認できた研修会となりました。大人が、子どもへのリスペクトをもつこと、子どもの感情を大切にすること、そして、子ども同士が活動を工夫できるようにすることなど、それぞれの活動において、たくさんのヒントをいただけたのではないのでしょうか。

指導者を含め、大人が子どもにどのように接していくのかを考えるきっかけをいただきました。これからも試行錯誤しながら、キッズ・ジュニア期のスポーツ環境がますます好転していきますよう、豊かな学びの場を提供していきたいと思えます。

山口県スポーツ少年団