

「第7回スポーツの絆 WOMAN 和ークル」 報告書

- 1 期日 令和2年10月17日(土) 13:30~14:30
令和2年11月3日(火) 13:30~15:30

2 場所 カリエンテ山口

3 第7回研修会の実施(実行委員での話し合い)

コロナ禍の中、研修会の在り方について実行委員会を開催し、オンラインによる研修会の案が出された。Zoomの機能を活用するためには、発信する側と受診する側の双方向の理解が必要であることから、10月17日(土)にプレオンライン研修会を実施することとした。

■テーマ：三倉先生自身のスポーツの体験や今の仕事とのかかわりなどを中心に

■方法：新しい講習会の在り方として、オンラインでの研修会を開催することで意見が一致した。

①プレオンライン研修会の開催

- ・10月17日(土)13:30~15:00
- ・オンラインでの参加者希望者に対して、実験的に行う。
- ・女性の会有志が、家庭でもできるACPを紹介する。

②メインオンライン研修会

- ・11月3日(火・祝) 13:30~15:30
- ・順天堂大学 三倉茜先生による講話「私とスポーツ」

3 実際

10月17日(土)「お家でできるACP」

■ 廣川会長あいさつ

私たち女性指導者が大切にしたいことの一つとして、「より多くの子どもたちにスポーツの喜びを提供する」ということがあげられます。

そのためには、女性が、スポーツについて学ぼうとするきっかけが必要かと思います。今日は、わずかな時間ですが、アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)に焦点を当て、幼児期からの運動プログラムについて、皆様と一緒に考えたいと思います。どうぞ、よろしく願いいたします。始めに、心と体のウォーミングアップです。

■お家でできるACP

○新聞ジャンケン

ジャンケンをして、負けた方が新聞紙を半分に折っていく。新聞紙に乘れなくなるまで。

○新聞紙ボール

- ・一枚の新聞紙で作ったボール
投げ上げたり 拍手したり 二人でチェンジしたり
- ・4枚程度で作った新聞紙ボールも紹介する

○ティッシュペーパーで

- ・一枚のティッシュペーパーを上投げあげてとる。
- ・2枚のティッシュペーパーでもやってみる。
- ・一人がティッシュペーパーを落として、それをキャッチする

○皿回し

- ・作り方を紹介
- ・一人で回す。数人でバトンタッチしていく

○DVD 上映

ここで、スポーツ少年団が中心となって、地域の幼児たちを集めて、ACPによる運動遊びをしている様子を紹介する。

■ACPの紹介

山口県体育協会としては、ACPの普及には、指導者の存在がとても大切だと考えています。幼児期からの運動遊び経験が心にも体にも大きな影響が

あるとされています。

- ・はじめに、「ひよこの闘い」です。幼児の中には、ルールを守らない、守れない子どもがいます。ここでは、手は足首をもつことなのに、おしりや手をついたら、大人はどう対処すればいいのでしょうか？
- ・小学生と幼児を分けた風船遊びの様子です。小学生には、集団で風船をつくという課題を出しました。つないだ手でボールをつくというのは、人間関係づくりにもつながってきます。
- ・幼児が風船列車を行いました。本来は、風船を手で持たないようにするのですが、スモールステップ。
- ・日本スポーツ協会のホームページでは、ACPのページがありますので、いろいろな運動の情報を得ることが可能です。(ACPのページを紹介)

○トラストフォール

- ・背筋も足も伸ばして倒れる。もう一人が支える。相手を信じて、膝を伸ばして倒れる。
- ・3人になれば、前後の動きでできる。
- ・倒れる人は、胸の前で両手を組んで、バンパーにしておく。

○三倉先生による予告

最後に次回登場していただく「順天堂大学の三倉先生」に講演の概要をお話ししていただいた。

11月3日(火・祝)「講演とお家でできるACP」

○「私とスポーツ」

順天堂大学女性スポーツ研究センター 三倉 茜 氏



▲オンライン講演(三倉先生)

三倉先生の幼いころからのスポーツとの出会いや大学院での研究のことなどを紹介された。

○講演の概要

中学・高校では、陸上の高跳び選手として、大学3年生からは陸上の主務(マネージャー)としてスポーツにかかわることで、将来の夢が定まった。マネージャーであることで、北京での世界陸上にボランティアで参加し、貴重な経験になった。院生として、海外の研究者にから多くの学びをしている。その中で、「スポーツをする女子や女性はなぜ少ないのか？」という課題に対する研究の一端を紹介する。

歴史的背景

男性中心として生まれた近代スポーツは「速く・高く・強く」という特徴からもわかるように、男性に有利な種目が選ばれている。

社会的背景

女性の就労率は上がっているが、家事・育児に関する負担は依然として女性が担っている。

環境

学校生活や体育の授業の中には、多くのジェンダー規範が隠されている。(体育の種目はほとんど近代種目・男子が騎馬戦、女子はダンス・コーチや指導者は男性が多い など)

女性コーチを増やしていく支援は始まったばかりで、これから女性がスポーツにかかわる環境が整えられていくはず。そのためにも、女性だけではなく、すべての人がかかわる文化にしていくことが必要である。これまで差別されてきた女性がスポーツに参加するようにな



▲ひよこの闘い



▲手をつないでボールつき



▲風船列車

ることで、スポーツが男性だけのものではなくなる。また、異なる性質をもっている人が新しく文化に加わる大切さやダイバーシティ（多様性）への気づきのために、女性の参加がきっかけになれば。

■質問タイム

○女性コーチの地位や価値の向上のために、男性に求めていることは？

⇒（三倉）まずは、関心をもっていただく。偏見を捨てていくことが必要。

⇒（三倉）女性コーチの重要性を広めていくことが大切。

⇒（廣川）男性中心の中でのバレーボールの指導者として、女性同士の横のつながりができると、女性だけの審判団を組織することができた。女性とスポーツの会では、いろいろな種目の女性が集まっているので、そのメリットを発信していきたい。

○剣道を指導している。女子団員が多いので、女子への指導へのアドバイスがほしい。

⇒（三倉）よく聞かれる質問であるが、最終的には個を見るのが大切。無理にカテゴライズする必要はない。女子はこうだからと決めつけない。このように接していると、それなりの女子選手になってしまいがち。

○特に、歩き方（内また）にかかわる指導について教えてほしい

⇒形態的な男女差は確かにある。女子が弱くなりがちな大腿とか膝周りの筋肉をある程度鍛えていくことも。



▲お家でできる ACP「紙鉄砲」

■お家でできる ACP

第2回目となる「お家でできる ACP」を紹介した。3人の実行委員を中心に、楽しく遊びながら、実技を披露した。

○紙でっぼう

チラシなどの紙を使って、子どもころに遊んだ「紙鉄砲」を作ります。同じように、折っていただきますね。（おり方を説明しながら）できたら、鳴らしてみましょ。子どもにとって、少しでも大きな音を出そうとして、肩や手を回し始めます。遊びの中で、培われることが多いですね。

○紙フリスビー



▲お家でできる ACP「フリスビー」

新聞紙をこのように丸めるように折り込んでいくと、フリスビーができます。家の中でも外でもできます。フリスビーの角度を変えたり、反対の手で投げたりしてみましょ。

ACPでは、右でやったり左でやったりする動きの「両側性」を大切にしています。

○鶴のポーズ

子どものロコモチェックの一つとして、片足立ちのポーズで、上げた足を前に出したり、後ろに伸ばしたりしましょ。同じ足ばかりではなく、反対の足でもやってみましょ。ここでも、両側性を意識してみるといいですね。

4 終わりに

コロナ禍の中、オンラインでの研修会を試みたが、参加者が23人という少なさであった。家にいて研修をするためには、義務研修ではないゆえ、それなりの意欲が求められる。また、ネットを扱うことへの抵抗などもあったことが原因であろう。

三倉先生の話は、中高生にも聞いてほしい内容であった。スポーツを学びとしてとらえることができると子どもたちの将来はもっと広がるかもしれない。（文責：事務局）