

**令和4年度 地域スポーツ指導者研修会  
YAMAGUCHI ブラッシュアップ研修会 報告書**

**1 研修会の内容**

**PART1 「子どもの体力」について考える**

子どもの体力を向上させるための手立て、体力の測定方法など、動きの「質」を評価する観察評価を学ぶことで、子どものスポーツ環境を学びました。

**PART2 ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）の理論と実践**

ACPを手がかりとした幼児期からのスポーツや運動遊びの効果的な活用を学び、日常生活にACPを取り入れることができるような講習会となりました。

**2 講師** 東京学芸大学教授 佐藤善人 先生  
日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長代理 青野 博 先生

**3 会場** 山口市小郡ふれあいセンター

**4 日程（令和4年11月19日【土】）**

9:30	10:00	11:40	12:30	16:05
受付	開会行事 ◇理論 ・子どもの体力 ・ACPの基礎理論 ◇ACP実技	昼食	◇グループワーク ACP指導案づくり ◇ACP模擬授業	閉会行事 諸連絡

**5 内容**



青野先生による理論

**◇子どもの体力とACP理論**

11月19日（土）、小郡ふれあいセンターを会場に、22人の参加者で、子どもの体力の状況とACPの理論や実技を学びました。

初めに、日本スポーツ協会の青野先生から、「子どもの体力」についての現状を踏まえ、運動適性テストⅡにした改訂の意図について講義がありました。特に、コンディショニング・チェックにより、からだの状態を把握できるようにしたことや「運動能力の量と質の関係による評価」「2つの測定項目の関係による評価」など、体力についての新しいとらえ方を学びました。



佐藤先生による実技と解説

**◇ACP実技**

次に、東京学芸大学の佐藤先生によるACPの実技指導がありました。今回は、午後からの模擬指導に関連付けたACPとして、「体ジャンケン」「宅配便ゲーム」「長縄跳び」「爆弾ゲーム」「ネコとネズミ」の5つの遊びを紹介され、まずは、受講者が楽しく体を動かすことができました。

**◇グループワーク**

午後からは、4つのグループに分かれ、午前中に紹介された5つの遊びを「コミュニケーション」「運動有能感」「投動作の洗練化」「動きの多様化と洗練化」の観点を取り入れてアレンジする時間になりました。



グループごとに指導案作り

Aグループは、「宅配便ゲームにおけるコミュニケーション」、Bグループは「長縄跳びにおける運動有能感」、Cグループは「爆弾ゲームにおける投動作の洗練化」、Dグループは「ネコとネズミにおける動きの多様化と洗練化」が、それぞれの課題となりました。共通の課題として、「楽しく安全に遊ぶこと」を条件とし、グループごとにアレンジを加えた指導案づくりをしました。

発表グループの人以外は、子ども役になって、楽しく運動していましたし、説明するリーダー役以外のサブリーダーの役目も重要であることに気づけた時間となりました。12分間の発表が終わると、指

導した個人の感想や講師からのアドバイスの時間があり、貴重な振り返りの時間となりました。

始めに発表した「コミュニケーションのある宅配便ゲーム」では、ボールを回収していく際に、全員がトンネルを作って、股の間を通して回収するというアレンジを加えていました。これは、言葉によるコミュニケーションだけでなく、体を使ったコミュニケーションをねらったものです。振り返りでは、子どもと同じ向きで示範することやはっきりと順位を発表することも意味があることなどについてのアドバイスがありました。

また、長縄を使って、運動有能感を子どもたちが感じるしかけを発表しました。2本の縄の間を



宅配便ゲームの説明



2本の長縄をくぐれるかな？

くぐったり、縄の動きに変化をつけたりするなど、次々に変化していく縄を使った遊びとなりました。跳ぶ際には、みんなから掛け声が出てきて、有能感と同時に一体感のあるACPとなりました。

このように、爆弾ゲームでは、投げる場所を制限したり、大型爆弾が登場したりしましたし、ネコとネズミでは、すわり方などを次々に変化していくことで、かなりの運動量となりました。

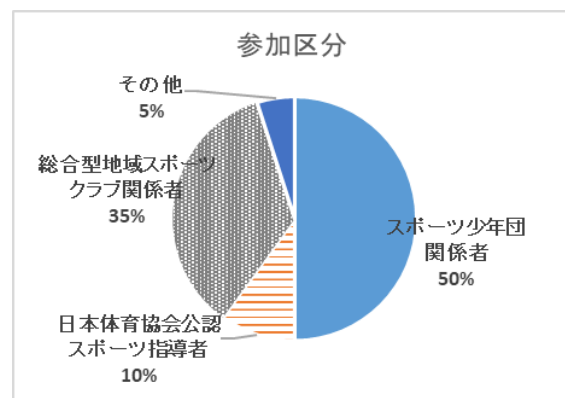
## 6 参加者の声

参加者は、スポーツ少年団と総合型クラブの関係者が多く参加していました。今回は、JSPPO公認スポーツ指導者更新研修を兼ねていましたので、幅広いスポーツ関係者が集まりました。

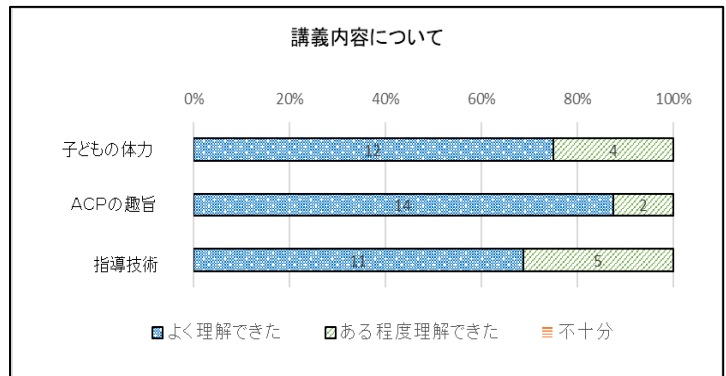
### (1) 講義の内容

講義の内容については、右のグラフのように、ほとんどの人が良く理解できたと好評でした。自由記述欄には、次のような感想や意見があり、参加者の多くがしっかりと学ばれていることがわかりました。

- ・指導者の視点として何に焦点を合わせるのかわかりやすかった。



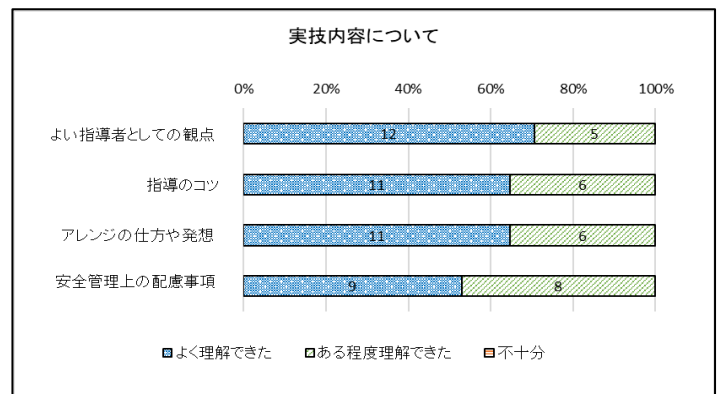
- 発育発達、子どもの発達の特性をくわしく知ることができた。
- 子どもの発育と発達の違いに注目することなど着眼点のポイントがわかり指導が良くなったと感じた。
- 生まれ月や発育と発達の速さには個性があるので一人ひとりを見て適切な声掛けをする必要があると学んだ。
- コロナ以降にチームに参加した子どもたちは主に ACP などにチャレンジして体力チェックというよりは子どもたちと一緒に遊んでいます。良いか悪いか悩むところはありませんでしたが、子どもの生涯を通して決してムダではないことを感じた。



## (2) 実技の内容

遊びの種類だけでなく、コミュニケーションスキルや動作の洗練化などのねらいが課題となったことで、アレンジの仕方が明確になりました。話し合いも、より活発に行われました。参加者の声は、次のようになりました。

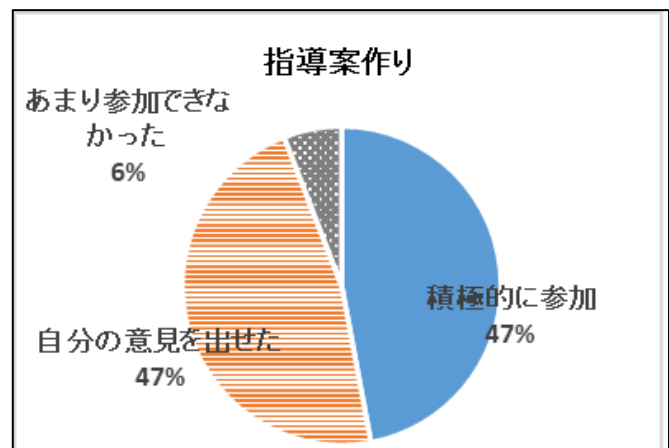
- 同じレパートリーでもアレンジすることで目的を変えた運動ができることに気付いた。
- 勝ち負けのあるゲームは本気になります(燃えます)。チームワークができます。学年に合わせた運動スポーツがあることを十分理解できた。アレンジするとより楽しくなるとわかった。
- いろいろな発想にふれて皆でひとつのものをつくりあげるのも楽しかった。
- 自分だけでは思いつかないようなアイデアがあり気付きとなった。
- 皆で考えてアドバイスを頂けて実践で役に立つものだったと思う。
- まだまだできたという意味でアレンジ、安全管理は「ある程度～」の評価にした。いろんなパターンが見られて感激である。
- 年代に合わせて様々な安全配慮が必要と思った。



## (3) 指導案作り

4～5人の参加者でのグループワークでの学びが効果的であったことは、「指導者の能力を上げる必要性を感じた」、「協力してできた。様々な意見がでた」、「みなさんが楽しい雰囲気の中で指導されていることが勉強になった」などの感想や指導案作りタイムでの和気あいあいな雰囲気から見て取れました。

指導案作りを経験した感想では、右のグラフのような結果が見られました。子ども一人ひとりへの声掛けや指導方法については、まだまだ自信がないように思いましたが、試行錯誤を重ね、子どもの気持ちに寄り添いながら、よりよい指導方法が身についてくるものと思われまます。そういう意味でも、これまで ACP 普及講習会・ACP ブラッシュアップ研



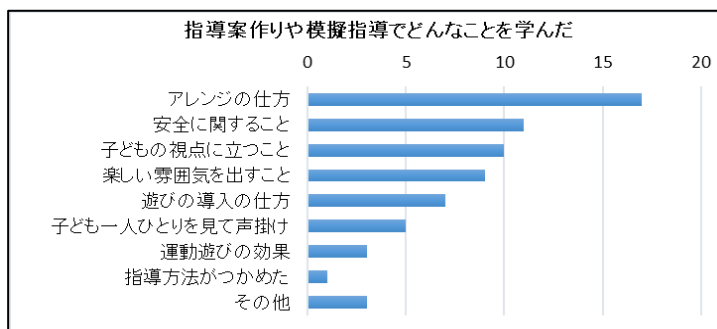
修会などを受講された人が学び直しのために参加されたことの意味は大きいと思われました。

#### (4) ACPブラッシュアップ研修会に参加して

この研修会についての感想としては、「日ごろの活動に活かしたい」

「いろいろな遊びやアレンジの仕方をもっと知りたい」などが多く占めました。個別の感想は次のとおりです。

- 子どもの中には元々集中してできない子ども、理解力が年齢と相対してない子どもなどいろいろな子どもがいる中、今回指導案作成方法を学んでその子どもたちにも皆で楽しくできる「あそび」を学ぶことができました。”指導法”をもっと学んでいこうと思います。
- 実践が多くたくさん学びました。ねことねずみのバリエーション即やってみます。
- 各グループの良い所をたくさんあげてくださりたいへん勉強になった。
- 保護者も誘って、一緒に参加してみたいと思った。
- 初めて参加させていただいたが、実践につながる内容ばかりで大変勉強になった。またぜひ参加させていただきたい。ありがとうございました。
- 他の方ともお近づきになれ普段1人でしているようなACPもつながりを感じて心強く思った。



子どもたちの意見も取り入れて（指導案作り）

#### 7 所見

コロナ禍の中、昨年度に引き続き、ACPブラッシュアップ研修会を開催することができました。地域スポーツを振興するためには、このように学ぶ人をもっと増やしていくことだと思います。今から7年前、平成28年度から始めたACP普及講習会及びブラッシュアップ研修会の参加者が今年度の累計で400人を超えました。それぞれの地域や学校・就学前施設などで、ACPの理念に基づく運動遊びが展開されていくことで、運動やスポーツに親しみを覚える子どもや温かく見守る大人が増えてくることを改めて感じることができました。

これまで、毎年のように、本県にお越しいただき、その都度、新しい考えやスキルを紹介して下さった東京学芸大学の佐藤善人教授、日本スポーツ協会の青野博室長代理のお二人には、本当に感謝申し上げたいと思います。そして、これからも、継続してご指導いただけるものと考えています。

そういう意味でも、ACPに関わったみなさんが実践を持ち寄り、楽しく安全な遊びを作り上げていく時間も必要であろうかと思えます。主催といたしまして、このような研修の場を作り上げていく努力をさらに積み重ねていきたいと思えます。

この会に関わっていただいた皆様に感謝申し上げます。



貴重な振り返りの時間

（文責：山口県体育協会 和田康夫）