

令和4年度（2022年度） 山口県女性とスポーツの会 研修会
「第9回 スポーツの絆 WOMAN 和-クル」 報告書



1 ねらい

山口県内のキッズ・ジュニア期のスポーツにかかわる女性指導者や大人が集い、女性とスポーツについて学んだり、話し合ったりすることで、お互いの交流の場とする。

2 期日・場所

期日：令和5年2月5日（日） 9：00～12：00

場所：カリエンテ山口（山口市）

3 参加者 32名（内、小学生5名）… 団指導者・団保護者・総合型地域スポーツクラブ・教員 団体職員などの分野の参加がありました。

4 日 程

9：00～ 開会行事 会長あいさつ

9：10～ 報 告 「女性リーダー・コーチアカデミーに参加して」

報 告 者 女性とスポーツの会理事 関井友美

9：50～ 講義実技 「遊びで脳を動かそう」

講 師 梅光学院大学特任教授 難波克己先生

5 報告「女性リーダー・コーチアカデミーに参加して」



今年度は、3年ぶりの集合講座となった「第8回女性リーダー・コーチアカデミー」に、女性とスポーツの会理事の関井友美さんが参加しました。このアカデミーは、順天堂大学の女性スポーツ研究センターの主催で、9月13日（火）から2泊3日、軽井沢プリンスホテルで行われ、全国から40名の受講者と外国からの講師も含めて、約60名となりました。

管理栄養士という立場で、盛りだくさんの内容の中から、特に「スポーツと栄養」と「Coach DISC」を中心に発表されました。子どもたちの成長に欠かせない栄養摂取やサプリメントが必要となるような過度のトレーニングをさせてはならないこと、女子の成長を科学的にとらえることなど、興味深い内容でした。Coach DISCについては、人間の性格はおよそ4つのタイプに行動スタイルがわかれているので、それに応じたコーチングが必要であることにふれていました。

このアカデミーに参加して、個人的な感想として、「女性のリーダーとなろうとする人やモチベーションの高い人が多くいることに、自分も頑張りたいという勇気をいただいた」「自分がどのように行動していくのかをしっかり考えた」「受講者との今後のつながりを大切にしたい」などをもたれたようです。さらに、今後の自分自身の方向性として「子どものスポ



ーツや運動に関わり、食事のサポート・アドバイスをしたい」「栄養相談に関わりたい」という目標をしっかりともてたようです。そして、何よりも英語や他言語を習得し、今回参加された4人の外国からの講師の人と気軽に話したいとの思いが強くなったとのこと。参加者からは、もう少し深く聞きたかったとの声が上がっていました。

6 講話・実技 「遊びで脳を動かそう」講師 梅光学院大学特任教授 難波克己先生



難波先生には、これまでもアドベンチャー教育の手法を用いて講話と実技を行っていただきました。

まずは、参加者一人ひとりに「あなたにとってスポーツとは？どんなことを大切にしているか？」などの問いかけがあり、自分の手のひらを紙にトレーシングして、その手の中に、答えとなる思い思いの言葉を書きました。その紙を持ちながら、受講者同士が自己紹介をすることから、この講義は始まりました。

続いて、玉川大学脳科学研究所からの報告で、「イチロー選手はなぜたくさんのヒットが打てるの？」というオピニオンを紹介されました。この中で、「幼いころから子どもを外で遊ばせることは、運動に関連した脳のネットワークを育むだけではなく、脳の成長においてもよい結果をもたらす。体のためにも脳のためにも、外で元気よく遊ぶことが成長には一番」ということを大人もアクティビティに学んでいくことの楽しさを語られました。

その後は、二人組での「ミラーストレッチ」やダイナミックな動きのあるストレッチを次々に紹介されました。参加者は、相手とのバランスを意識しながら体を使い、強調すること、人との関わりが心地よいことなど、言葉以上に体感を通すと認知できることに気づけたようです。



長縄くぐりでは、一人から二人というように、人数を増やしながら、タイミングを合わせることを考える時間となりました。二人が同時に動くために、最初は、「せーの」という掛け声を出すことが多く、なかなかタイミングが合わないケースもありましたが、難波先生から、縄が地面に当たった時の音を聞いて、3回目に出るようにしたらとの指示で動くと、意外に簡単に息を合わせることができたのです。このように、タイミングの取り方を変えるだけで、スムーズな動きになることを学びました。

軍手をシャトル代わりにして、バトミントンならぬ「軍てんとん」と名前をつけた遊びや伝承遊びの「六虫」なども楽しむことができました。子どもたちは、楽しいから運動し、その運動を繰り返しながら認知となっていきます。そこに、どうしたらみんなで楽しめることができるか、友達と仲良くすることはどういうことなのかなどを難波先生から問いかけられ、参加者の脳も良い刺激を受けることができました。子どもが行動を通して、感情を動かしていくことから、認知していくということを私たち大人がわかっていることが大切なのだと、何度も繰り返しお話されていました。また、子どもたちがクリエーションしていくことを大切にしていくと、年齢を超えた遊びがいくらかでも生まれてくるということが分かりました。

この他、「ごろべえ」や「リンゴの皮むき」などを通して、子どもたちが夢中になって遊ぶことを勧



めてくださいました。

参加者から、次のような感想を伺うことができました。

○アイデアを出すこと、強調することは、運動を通してできることを学んだ。子どもたちの自由な発想を大事にしたい。遊びを通してなんでもできる。

○楽しく体を動かしながらコミュニケーション力を高めることは素晴らしいことだと思うが、やってみようという勇気がなかなか

出ない。まずは会に参加して楽しさを実感するところから。

○息を合わせるとのこと、頭での学び、体を通して実感した。

○昔遊びの行い方が勉強になった。遊びを通して体を動かすことの楽しさを子どもに伝えたい。

○スポーツはクリエイションであること。

○自分が型にはまっていることやまじめすぎることに気づかされた。遊びの中に興味・ひらめき・成長があるとわかった。

○場所・道具・人数を決めずにできることを学び、今後やっていきたい。身近な道具で遊ぶことから動く。

自分の中にはない発想で、勉強になった。

○スポーツよりも簡単にできそうな遊びがあった。六虫が楽しかったので、さっそくやってみたい。

○ボールを使う遊びをもっとしたい。

また、女性とスポーツの会研修会に期待することとして、次のようなご意見がありました。

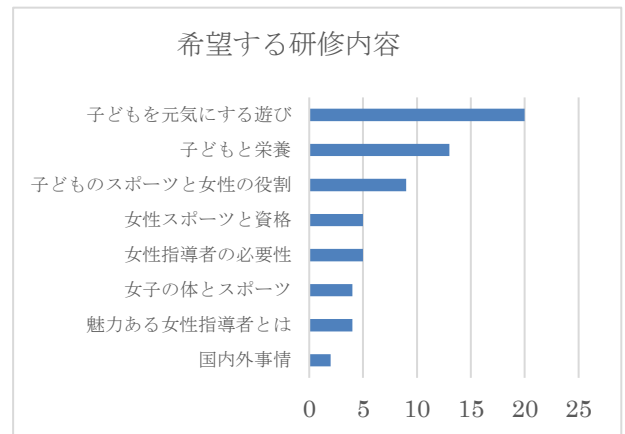
○体を動かして楽しい遊びをしたい。

○いろいろな気質の子どもに対して、どのように声かけをしたらよいのかを学びたい。

○このような研修の機会がありがたい。難波先生にまた教えていただきたい。

○もっと広がっていったら、よりよい輪ができると思った

○忘れることも多いので、学び直しを毎年やっていただきたい。



7 終わりに

本会の廣川会長から、研修会参加へのお礼と仲間がもっと増えることを願うとのあいさつで、この研修会を閉じました。

今後希望する研修内容として、「子どもを元気にする遊び」がダントツの一

位でした。既存のスポーツだけに頼らず、子どもも大人も夢中になる遊び空間が必要であるし、それを多くの人が望んでいるということだと思えます。スポーツ少年団活動の中に、ここでのクリエイティブな考えが少しでも反映されることで、心と体の成長になることを改めて考えることができました。女性とスポーツの会は、今後も、学びの機会を提供し、魅力ある指導者や新たな仲間を増やし、さらにアクティブに活動していきたいと考えています。



(文責：山口県女性とスポーツの会)