

育ネットつなん

津南町教育委員会

育ネットつなん事務局



建部猛さん ようこそ津南町へ

『強くてやさしい人づくり事業』★3小学校体育指導

体育・陸上指導のエキスパート&マスタース棒高跳び4連覇中の建部猛先生をお招きし、6月4日上郷小、5日芦ヶ崎小、11日津南小で、子どもたちに指導していただきました。（建部先生は糸魚川市市振在住の69歳。日々の鍛錬を怠ることなく糸魚川市、上越市などの小中学校を中心に、子どもたちの体育・陸上指導を継続されています。）



手の平が床につくと○です。
せめて指先を床につけよう。

真剣な表情で聞き入る子どもたち



その調子！姿勢良く！！



2週間後に届けられた建部先生の指導記録は、A4用紙で10ページに及びました。

<右枠内参照 →→→ 表紙>

『5 日本一の教育の町を目指して』に、子どもたちと同じ運動に取り組んだ全ての教師に向けて、次の呼び掛けがありました。「クロスカントリー競技に打ち込んできた津南小学校の女性の先生の全ての動作は、体幹、柔軟性、関節の可動域等、素晴らしい理想的なフォームでやられていました。」
「このような素晴らしい先生の姿、動作が子どもたちの心に直接響き、子どもたち自身が努力をしようとするきっかけになるのではないのでしょうか。」

最後に、「何十年経ってもプロとしての意識を持ち続けて子どもたちの前に立ち、向き合っただけならば嬉しく思います。」と結んでありました。

昨年度、4年連続マスタース棒高跳び日本一に輝いた建部さんは、今年度、9月13日から16日まで群馬県で開催される全日本マスタース陸上競技大会に出場予定です。「津南町の子どもたちに良い報告ができるようがんばります！！」と意欲満々のご様子。では、次ページに、右枠内の目次2と3についての建部さんの提言を紹介します。

「津南町各小学校の運動教室から」
津南の大地を担う子どもたちにエールを

目次

はじめに

- 1 各小学校の日程、運動教室のねらい
- 2 子どもたちのからだの動きに異変
- 3 小学生では“良い姿勢を心がけよう”
- 4 小学生の“Sports”を考える
- 5 日本一の教育の町を目指して

おわりに

新潟県糸魚川市市振 951-1 建部 猛

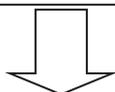
2019.6.2

<建部さんの提言から>

◆ 子どもたちのからだの動きに異変あり

今回、各校で、子どもたちの体の柔軟性の不足、関節周囲の可動域が小さいことを感じた。これは全国的な子どもたちの傾向として問題視されていることだが、津南町の各小学生にも概ね 10%から 20%の人数が当てはまるように見られた。

- 両足を肩幅程度に平行に揃えてしゃがむ。→膝が十分に曲がらずしゃがむことができない。
- 脚の伸展動作では腰を十分に下ろすことができず脚をのばすことができない。



警告：日本臨床整形外科学会より

⇒ 就学児から小学5年生になるまでの間に、運動器疾患や運動器機能不全を起こす者が急増していると警告。

- ◆最近子どもが戸外での体を使った遊びを避け、テレビゲームなど、室内遊びをしていることに起因している。
- ◆十分な運動を行わずに学童期に運動機能不全になると、運動の苦手な子どもになってしまい、年齢を重ねて大人になっても運動を苦手とし、ロコモ対策の必要な年齢層に達しても、十分な運動を行えず要介護になるリスクが高まる。

<注>「ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) 運動器症候群」が、運動器の障害として、高齢者の寝たきりや要介護のリスクが高くなるとして問題視されている。

建部さんの願い

“長時間のゲーム依存による”体の異変、健康問題について、運動を通して、子どもたち自ら、自分の体の状況を感じ取っていただきたい。

合わせて、規則正しい生活習慣を身に付ける重要性を幼児・児童のうちから指導していただけると、相乗効果が期待できると感じました。

◆ <建部さんの提言から>小学生では“良い姿勢を心がけよう”

各校での運動教室で背筋がすっと伸びている児童とそうではない児童との差が大きいことが分かりました。

建部先生の声掛けで「あ、背筋を伸ばさなきゃ。」と気付く子どもたちが多かったです。「走りの基本・原点」とは、「しっかりと立つ」ことの延長線上に、「速く走る」動きがあるということ。「正しい姿勢で立つ」とは体幹部がどこも緩んでいないことでもあり、「立つ」「歩く」その後、走ることで自らの力を 100%走りに結びつけていくことができると建部先生は仰います。(小中学生も、次の3行を2回繰り返して読んでください。)



体力向上には、幼児期からの家族の連携を土台に、体操やスポーツ等の運動による動的な筋力の教育に加え、正しい姿勢（腰椎を立て骨盤をまっすぐにする姿勢）を意識する習慣を付けさせる、静的な筋力の教育である「姿勢教育」を指導する必要がある。

上郷小学校 2年 たきざわてん

今日はいろいろなことを教えてくれてありがとうございました。

ぼくはとくに「ラダー」が楽しかったです。また、上郷小学校に来て、教えてください。

上郷小学校 4年 太田直規

今回初めて、しっかり走る練習ができました。ももを上げたり、スキップなどができてよかったです。ぼくは、走るのがあまりすきではありませんでした。でも今回の練習で、走るのがすきになりました。またやってみたいです。

芦ヶ崎小学校 3年 半戸 星宙

ぼくが陸上教室で学んだことは、しせいをまっすぐにすることです。スキップしたり、ミニハードルをしたりと、どんな動きのときも、しせいをまっすぐに、正しくすることを教えてもらいました。この陸上教室で走るコツをたくさん知ることができたと思います。

ぼくには、50mを7秒で走るという目標があります。たっせいできるように、教えてもらったことをいしきして、これからも練習していきます。

上郷小学校 5年 若井 陸

建部先生、今日は高とびを教えてくださいありがとうございました。

今日初めて知ったことが二つあります。一つ目は足を上げるのを速くすることです。速くしたらスムーズにとべました。

二つ目は、ももを体につけることです。ぼくはこ関節がかたいので、やわらかくしたいです。

津南小学校 6年 富井 遥斗

陸上教室では速く走るコツをおしえてくださってありがとうございました。

ぼくは体がかたいので、運動教室の後、やわらかくなるように、風呂上がりにはじゅうなん体操をしてがんばりました。

おかげで、50mを去年より0.8秒速く走ることができました。

津南小学校 6年 風巻 美緒

私はふだんから姿勢が悪いので、姿勢良く走ることに気を付けて走りました。

陸上教室をやってから、体カテストで50m走を走りました。タイムは0.3秒縮まり、足が速くなったことを実感しました。これからも柔軟をしっかりして走ること自信を持てるようがんばります。本当にありがとうございました。



左腕を耳まで上げて



津南小学校 6年 藤ノ木 美衣

11日は、陸上教室を開いてくださり、ありがとうございました。

走り方のコツが分かって、これからは、より速く走れそうです！！

陸上大会本番では、建部さんが教えてくださったことを思い出してがんばりたいです。



建部さんの指導を特集しました。子どもたちに人気があったのは、ミニハードル等を使った運動でした。各校の希望に添った指導を拝見し、老化は誰にでも忍び寄ってくることを実感しました。子どもたちと建部さんとの年齢差は50歳以上もありますが、柔軟性を始め建部さんの若さに驚嘆しました。

子どもたちの今後の取組次第で、数か月後、柔軟性抜群の体づくりができていることを期待します。

『わくわくキッズ』6保育園の5歳児集合！

6/29(土)津南町5歳児親子交流活動を実施しました。

来春、小学校に入学する5歳児36人が、町総合センター体育館に集まりました。指導者は、おなじみのTapの若井小百合さん、中島恵子さんでした。分かりやすく楽しい遊びを幾つも用意していただき、子どもたちも保護者も汗びっしょりになって、楽しく交流することができました。沢山の保護者が感謝の言葉を記載してくださいました。

★★★保護者の皆さんから書いていただいたアンケートをごらんください。★★★

(当日提出分の集約) ※1、2の設問で肯定的評価の複数回答2名

- 1 親子あそびはいかがでしたか。
(楽しかった:29人・楽しめる活動があった:3人・次の点を改善してほしい:1人)
- 2 6園が交流する活動はいかがでしたか。
(楽しかった:27人・楽しめる活動があった:4人)
- 3 その他感想 ※記述式 (下記をご覧ください。)

- 良い経験ができた。
- 親子で参加でき、今日来てよかったです。
- 最初、慣れるまでの間、親子での交流はすごく有り難かった。
- 子どもの笑顔がたくさん見れてよかったです。
- 親子で楽しくダンスができました。
- 小学校で一緒にならないので交流しても残念だなと思います。
- 親はなかなか6園で集まることができないので、活動をとおして話ができてよかった。
- 子どもとのふれあい遊びが大きくなるとへってくるので、親も楽しめました。
- ルールが分からないことが多く子どももとまどいが合った様子でした。初対面の人と話すのは、親も含め不安がありました。
- 小学校に上がる前に、他の園の子どもたちやお母さんと方と顔見知りになれて良かった。
- はずかしがりながらも最後には、知らない友達の所に行ってじゃんけんできてよかった。
- 他園の保護者と交流することがないので貴重な時間でした。次回もあるなら参加したい。
- 小学校で一緒になるので、年長さんは強制交流でもいいかと思いました。
- 小学校が3つに分かれているので、小学校統合もやはり必要かと、今回思いました。
- 違う保育園の子どもとの交流は、とても新鮮で、子どももとても楽しそうでした。
- 小学校に入る前に、他園のお友達と交流することができ、とてもありがたいです。



津南みらい教室: 7/3~5 実施

マウンテンパーク津南を会場に、好天の中、みらい教室が実施されました。

小学6年生は2泊3日日程で、最終日に中学1年生が合流して(有)イングリッシュアドベンチャーに事業を委託。昨年度の本紙で、本場の英語も聞き取らなければならない交流活動は充実!!イングリッシュアドベンチャーの皆さんの「英語」に圧倒されていた子どもたちが、2日目、3日目と進むにつれ、英語の指示を聞き取り、行動することができるようになったと紹介していました。今年度の児童生徒の感想が楽しみです。