

令和6年度 広島県スポーツ推進委員研修会 (兼) 尾三地区スポーツ推進委員研修会

期日：令和6年9月15日（日） 会場：尾道市長者原スポーツセンター

趣旨 スポーツ推進委員としての活動に資する知識や技能を習得し、生涯スポーツの推進者として指導・企画等に関する資質の向上を図る。

参加状況 県内スポーツ推進委員・生涯スポーツ推進の関係者・県内スポーツ振興担当者
約150名 うち広島市スポーツ推進委員23名（南区スポーツ推進委員5名）

研修内容

- ・テーマ「気軽に楽しく運動機会を獲得するために」
- ・講師（株）ATHER 代表取締役 米澤 和洋 氏
＝運動習慣の二極化が進行しており、地域住民を対象として、気軽に楽しく、スポーツ・運動に親しんでもらうことを目的とした実践活動を行うための指導力の向上を目指します。年齢を問わず、誰でも楽しめる運動を紹介します。＝



バルシューレ(ドイツ発祥)を学ぶ

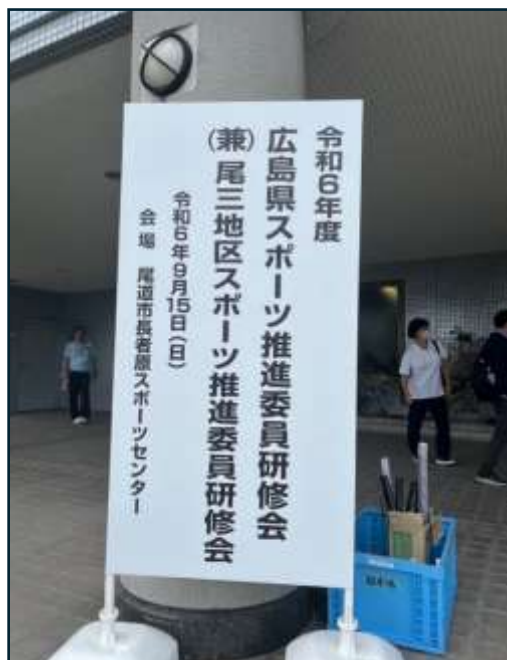
バルシューレとは・・・子ども向けのボールゲーム指導プログラム

（ボールを使ったゲームを通して様々な体の動きを経験するプログラム）

遊びから入るので運動への苦手意識を持ちにくい

子どもたちが楽しく関わりながら自発性・社会性や思考性を身につけていく

会場の様子



実技の様子

◆ボールを使わずに



簡単な動きに1つの負荷を加えることで動きが複雑になり、効果も大きくなる。例えば、「ライン上で」、「人数を増やして」、「一回まわって」・・・など、動作に合うものを考える。頭・腰・つま先…の掛け声に合わせて両手で体にタッチしていく中、「コーン」の声で素早くコーンにタッチ！単純な動きなのに戦闘モード全開だった(=^・^=)

◆風船を使って



風船を運ぶ・・・手でつきながら、蹴りながら
風船を打つ・・・少しずつ離れていく。人数を増やしていく。

◆ボールを使って

- ・ボールを使った身体操作運動(転がす、投げる、止める、つくなどの動きをボールと共に進行)



ボールを使った簡単な動きでも、「コーンでキャッチ」や、二人で「網で投げてキャッチ」、「輪になって右へ・左へ、一人飛ばして右へ・左へ」と、素早く頭を回転させてボールを扱うのは大変🌀転がるボールに当たらずに歩くのも人数が増えると難しい(;^ω^)

区に持ち帰って活動に取り入れられるのでは?!と感じた、楽しい研修だった。