

令和元年度ラジオ体操指導者実技講習会

子どもの体力については、運動する子どもとしない子どもの二極化の傾向が指摘されるとともに、昭和60年頃と比較すると依然低い水準となっています。ラジオ体操は、短時間で全身運動ができることや運動の基本的な動きがすべて組み込まれているなど健康の保持増進に効果の高い運動です。学校でのラジオ体操指導を積極的に進めていくため、今年度も小学校、中・中等教育学校、高等学校、特別支援学校の教員と将来教職を目指す大学生等を対象に、ラジオ体操の専門家を招いての指導者実技講習会を実施しました。

- 1 会場 井原市井原体育館（令和2年2月7日）
- 2 参加者 小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の教職員
将来教職を目指す県内大学生等 計37名
- 3 講師 岡本 美佳 先生（NHKテレビ・ラジオ体操指導者）
清水 沙希 先生（NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント）
- 4 内容 『理論に基づいた正しいラジオ体操』（実技講習）
- 5 当日の様子

【開会行事】



【講師・来賓紹介】



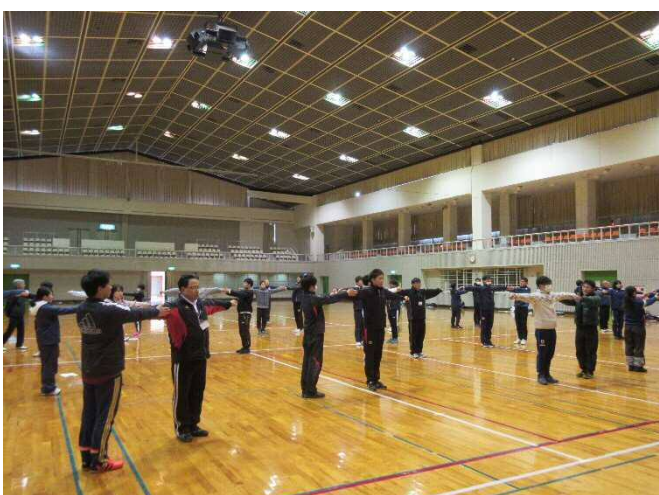
【実技講習】



1つ1つの体操について、模範となる動きを示していただきました。



どこの筋肉が動いているのかを確認しながら練習しました。



ペアでの練習方法や動きの確認の仕方を教えていただきました。



ペアでお互いの動きを確認しながら、ラジオ体操第1に挑戦しました。

☆参加者の声

- ・実演を見せていただきながらの講習会はとても有効でした。説明（話）を聞くだけでは理解しにくい手の動きや次の動作へつなげるときの細かな動きなどもよく分かりました。
(小学校教員)
- ・今まで意識していなかったことがたくさんあることに気づけました。すごく楽しかったです。実践していきます。(小学校教員)
- ・足の動かし方や呼吸の仕方など、細かく丁寧に教えてもらい、参考になりました。ペアで確認することで、自分では分からないことを修正してもらえるので、生徒にも同じように教えていきたいと思います。(中学校教員)
- ・実技講習会に参加させていただき、とても勉強になりました。今まで、とにかく大きく全力で動かすことしか意識していなかったのが、1つ1つの動きにどんな効果や意味があるのか知ることができ、やった後の体の感じがとても変わりました。(中学校教員)
- ・どこの筋肉を使うかなど細かいことを教えていただき、参考になりました。また、2人組をつくっての指導法などもあり、指導の際に使わせていただきます。(高等学校教員)
- ・普段、何気なくやっているラジオ体操が、ここまで理論的なものだと初めて知りました。来週から実践しようと思います。(特別支援学校教員)
- ・ラジオ体操は、よくしていましたが、13番まであることを今日初めて知りました。音楽に合わせて動くだけでなく、それぞれの体操の意味などを考えることで、効果的なラジオ体操ができるのだと思いました。(大学生)