

# スポーツ少年団に参加しよう!!

スポーツは身体を鍛えるとともに、スポーツマンシップや礼儀、思いやりの心などの心の成長にもつながります。子どもの心身の成長を促すスポーツ少年団に参加しませんか？

「スポーツをしたい」と思っている子どもたちや「子どもにスポーツをさせたい」と考えている人は、お近くのスポーツ少年団か鹿屋市スポーツ少年団本部事務局までお問い合わせください。

※練習日時・場所や少年団費等は各スポーツ少年団によって異なります



鹿屋武道館剣道スポーツ少年団の皆さん

キミの参加  
お待ちしております!

### 中学校部活動の地域移行について

少子化の影響などで生徒数が少なくなると、部員数や部活動の数が減ったり、配置される教員数が減少したりすることにより、今までどおりの部活動を維持することが難しくなっています。また、専門でない先生が指導に携わざるを得ないという現状もあります。

このような問題解決のため、昨年末に国から「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関するガイドライン」が示されました。これは、学校教育の一環である部活動を総合型地域スポーツクラブや文化芸術団体などの地域団体が運営する地域クラブ活動へ移行していく取り組みです。

ガイドラインでは令和5年度から3年間を「改革推進期間」と定めており、具体的には休日の活動の地域移行を段階的に進めていく期間としています。本市では、教職員がいなくても部活動の指導や引率ができる「部活動指導員」を市内の複数の部活動に配置し、地域クラブ活動への移行に向けた検証を行っているところです。そのほか、現在でも一部で運用されている複数校での合同部活動などの

弓削 壮司 指導主事



鹿屋市学校教育課  
0994-31-1137

推進を図りながら、生徒の活動機会を確保しつつ地域の実情に応じた段階的な整備を行う予定です。

現在、市内のスポーツ・文化芸術活動を行う団体や有識者で構成される「鹿屋市部活動地域移行推進協議会」を発足しており、これらの団体等と連携して課題解決への取り組みを進めています。

課題としては、受け皿となる運営団体の整備と指導者の確保が挙げられますが、地域団体の協力をいただきながら子どもたちのスポーツ・芸術能力を発揮できる環境づくりに取り組んでいきます。

また、指導者について興味がある方は市学校教育課までお問い合わせください。

## 運動の種をまき 身体教養を身に付ける

近年、外で遊ぶことが少なくなったり、塾や習い事で運動する時間が取れなかったりと、様々な要因によって体を動かす機会が減り、子どもの体力が低下しているというデータがあります。体力の低下を防ぐためには、意図的に身体活動を増やす必要があります。

スポーツをすることで筋力や持久力などが向上することはもちろんですが、脳の活性化にもつながります。体を動かすには脳を使うため、勉強前に短時間でも軽い運動を行うことで勉強効率が向上する可能性があることや、活発な子どもほど学力が高いという傾向もあるようです。運動と勉強は別々のものではなく表裏一体で、一流のスポーツ選手ほど考えながらトレーニングをしています。トレーニングを工夫し、体の動かし方や動きのコツを獲得する過程で「身体教養」を身に付ける。そこには物理だったり数学だったり、様々な学問が必要になります。スポーツを通じて、子どもたちの「勉強したい」という気持ちを育むことができます。かと私は考えています。



鹿屋体育大学 高井 洋平 准教授

## 指導者の役割と 身体教養の第一歩

幼児からスポーツを始める場合は、とにかく体を動かして遊ぶことが大切です。小さい子どもに理屈を説明しても中々理解が難しいので、指導者や周りの大人は子どもたちが自然とその動作をするように誘導してあげる環境づくりを取り組んでください。例えば「太ももを上げて走る」ことを覚えさせたいなら、進路上に少し段差を設けるなど環境によって理想の動作へ誘導する「アフオーダンス」を行う工夫が大切です。もちろん、けがをしないように大人が気を配る必要もあります。

また、子どもの成長に合わせた体の動かし方を教えてあげることでも大事。小さい頃のフォームと身長が伸びた後のフォームでは、腕の振りなどは違ってきます。年齢やその子どもに応じた適切な指導

を行うことで、より良い体の動かす方を覚えることができます。大人になってから運動を始めることも大切ですが、体を動かす習慣がないのに歳を重ねてからトレーニングを始めるのは意外とハードルが高いもの。しかし、子どもの頃の運動習慣は大人になっても影響するので、子どものうちに身体活動量を増やしておけば、大人になっても運動を継続しやすいです。1人で始めることは難しくても、スポーツ少年団をはじめとするスポーツ団体に参加することはそこまで難しいことではありません。

小さい頃から運動の種をまき、身体教養を身に付ける。子どもたちの将来のために、まずは軽い運動から始めてみませんか。



## 5分間の運動で体力アップ

「Exseed」とは「Exercise（運動）」と「Seed（種）」を組み合わせた造語で、運動の種をまいて子どもの頃から楽しく運動に親しみ、身体活動の習慣化を目指すプログラムです。Exseedは、走る・跳ぶなどの5分間の運動を通して、正しいフォームでしっかりと体を動かすことができます。



▲ Exseed プログラムの一部

Exseedは、3つの難易度に分かれているほか、2人組で行うものなど全8種類があります。