

スポーツ選手ふれあい指導事業

もり たじゅん ご

森田 淳 悟 バレーボール  
教室を開催



森田淳悟氏プロフィール

- ・北海道出身、昭和22年生まれ
- ・元日本男子バレーボール代表選手
- ・昭和43年メキシコオリンピック銀メダル
- ・昭和47年ミュンヘンオリンピック金メダル
- ・平成3年バレーボール殿堂入り
- ・日本体育大学教授
- ・日本オリンピック委員会強化常任委員

1月15日(日)、大崎町総合体育館で『子どもの体力向上キャンペーン』の一環として、『森田淳悟バレーボール教室』が開催され、町内外のバレーボールスポーツ少年団など約120人が参加しました。

この事業は、文部科学省(財)日本体育協会が進めているもので、子どもたちの運動・スポーツ習慣の形成に向け、体を動かすというスポーツ本来の楽しさを体験し、スポーツに親しんでもらおうと、トップアスリートの豊かな経験と卓越した技術をもとに、子ども達に講話や実技指導を行い、

子どもの体力向上を目的として全国各地で開催されています。

講演では、「スポーツの世界では、うまく、強くなるためには、毎日コツコツ練習していくことが大事。自分の目標を立て、それに向かって努力してほしい。」と話されました。

実技指導では、ウォーミングアップ、レシーブ練習、パス練習、スパイク練習などが行われ、元オリンピック選手からの指導に、子ども達はもとより指導者までもが熱心に耳を傾けていました。

■子どもの体力向上のために大人ができることは…

子どもにとって体力とは…

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組み意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

こうしたことから、子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることよりも、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

したがって、保護者のみなさんは、子どもの心と身体と知性がバランスよく成長・発達するよう見守り、育て、働きかけていくことが必要となります。とりわけ、体力は、人間のあらゆる活動の源であり、子どもの頃から積極的にその健全な発達を図ることが大切です。

子どもの体力低下の原因

子どもの体力低下の原因は、保護者をはじめとする国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだこ

とにあると考えられます。また、生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。

さらに、子どもが運動不足になっている直接の原因として次の3つをあげることができます。

- ① 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少
- ② 空き地や生活道路といった子ども達の手軽な遊び場の減少
- ③ 少子化や、学校外の学習活動などによる仲間の減少

今日の社会においては、屋外で遊んだり、スポーツに親しむ機会を意識して確保していく必要があります。特に保護者のみなさんが子どもを取り巻く環境を十分に理解し、積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。

また、『よく食べ、よく動き、よく眠る』(調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)という健康3原則をふまえた基本的な生活習慣を身につけることも重要であり、そのためには家庭における保護者の積極的な関わりが不可欠となります。