

スポーツ・レクリエーション体験教室 ～気軽にスポーツを楽しもう～

総合体育センター

「体育センターがやってきた！」

事業概要

本事業は、総合体育センター職員が学校を訪問し、「スポーツに親しむことの楽しさ」を体験できる場を提供するとともに、スポーツ・レクリエーション活動の振興を図る目的で実施しています。

本年度は、7～2月の期間に希望があった学校の中から28校(1,144人の児童)を対象に実施しました。

活動内容(90分)

- 1 開会行事
(職員紹介・ルール説明等)
- 2 準備運動
- 3 ニュースポーツ等の体験
(ボッチャ等の障害者スポーツ含む)
- 4 閉会行事
(児童の感想等)



開会行事で、取り扱うニュースポーツの特徴やルールを説明し、準備運動では、簡単な動きで心と体をほぐすとともに、

運動への意欲を高めました。その後、3～5班に分かれ、班ごとにニュースポーツを楽しんでもらい、最後に感想等で体験を振り返るという流れで実施しました。

ニュースポーツの魅力

ニュースポーツは、競い合うことよりも子供から大人まで誰もが楽しめることに主眼があり、ルールが易しく初心者でも挑戦しやすい運動です。運動量を自分自身が調整できるものも多く、自分の体力と相談しながら楽しめる良さがあります。激しい運動を要求しない種目が多いので、運動が苦手な人や、普段あまり運動をする機会がない人にもおすすめです。

活動の様子



【ボッチャ】



【キャッチング・ザ・スティック】



【ディスクゲッター】



【スカイクロス】



【ラダーゲッター】



【スカットボール】

児童の感想

- ・ 私は運動が苦手で自信がありませんでした。しかし、やってみるととても簡単で楽しくできました。
- ・ この「体育センターがやってきた！」で、みんなで楽しむ大切さを知ることができました。多くのルールがあるスポーツもよいですが、みんなが楽しめるスポーツもよいことに気付くことができました。これから、いろいろなスポーツをやってみたいです。
- ・ 私は、手を怪我していたのですが、怪我をしていてもできるというのは、ニュースポーツのいいところだと思います。

スポーツ・レクリエーション用具の貸出情報

本センターでは、スポーツ・レクリエーション用具の貸出を無料で行っていきます。貸出内容の詳細はホームページで御確認ください。

