

北海道教育大学一般公開講座「小学生スポーツ体験講座」の受講について

北海道教育大学釧路校

准教授 山本悟

1. はじめに

小学校期にはぜひ多様な運動経験をしてほしいと思います。北海道教育大学釧路校一般公開講座「小学生運動あそび教室」では、「ボールゲーム（バスケットボール）」、「体操・トランポリン」、「カンケリ」、「ラケットスポーツ（テニス）」、「ダブルダッチ」の複数のスポーツを体験してもらい、からだを動かすことが楽しさを学んでもらいたいと思います。簡単なことから学習をするので運動の得意不得意は関係ありません。様々なスポーツを体験してみませんか。

2. 実施内容と日程

○10月8日（土）10:00-12:00「ボールゲーム（バスケットボール）」

様々なボールゲームに共通するボールをつかった運動あそびとバスケットボールの基礎的な学習するとともに、楽しくゲームをできるようにします。

○10月15日（土）10:00-12:00「体操・トランポリン」

マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの基礎的な技の学習をします。柔軟運動や転がる動きや逆立ち練習からはじめ、やってみたい技に挑戦します。

○10月22日（土）10:00-12:00「カンケリ」

近年ほとんど行われることのなくなった「カンケリ」の学習をします。「カンケリ」は、カンを守る親と、カンを蹴ろうとする鬼に分かれて遊ぶ、アクティブなかくれんぼです。

○11/12（土）10:00-12:00「ラケットスポーツ（ソフトテニス）」

テニスのラケットの使い方や動き方の基本的な内容を学習するとともに、楽しくゲームをできるようにします。

○11/19（土）10:00-12:00「ダブルダッチ」

ダブルダッチは、2本の交互にまわるロープを跳んだり、パフォーマンスをしたりするスポーツです。様々な長なわとびのとび方とダブルダッチができるように段階的に学習をします。

3. その他

- ・運動ができる服装と上履きを用意して下さい。
- ・怪我等についてはスポーツ安全保険の範囲で対応します。初回にスポーツ安全保険料 800 円を徴収します。

4. 問い合わせ

北海道教育大学釧路校保健体育研究室 准教授 山本 悟

E-mail : yamamoto.satoru@k.hokkyodai.ac.jp