

室内での スポーツ活動

春日 晃章 (岐阜大学 教育学部)

kasuga@gifu-u.ac.jp



コロナ禍で子供の体力は・・・？

県内のある小学校で昨年と今年の結果を比べてみると、走(50m走)、跳(立ち幅跳び)・投(ソフトボール投げ)の多くの学年で昨年より劣っていた。

中でも特に顕著なのが50m走の記録低下！⇒子供たちの下半身の筋力が著しく低下していると予想される。

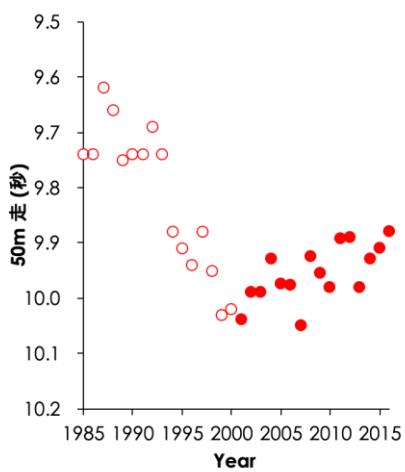
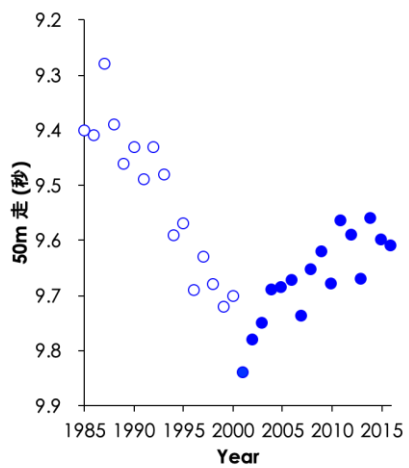
50m走の学年平均値 (秒)

	【男子】R1	R2	【女子】R1	R2
1年生	11.67	11.92	11.42	12.27
2年生	10.37	10.75	10.65	11.23
3年生	10.20	10.58	10.25	10.73
4年生	9.33	10.06	9.90	10.33
5年生	9.55	9.46	9.65	10.06



□は昨年の自分達より記録が悪い⇒体は大きくなっても関わらず昨年を下回ることは通常はあり得ない！
異常事態





現代の子供や若い世代は昭和世代に比べ、かなり低水準の体力



高めるためには運動量を増やすしかない



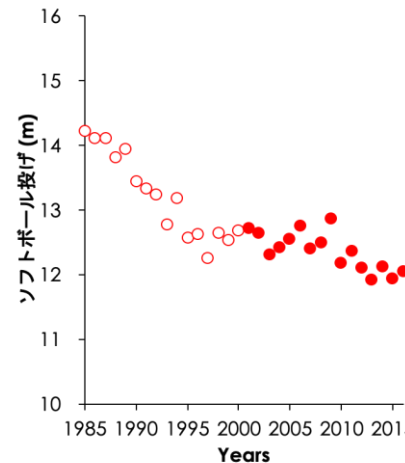
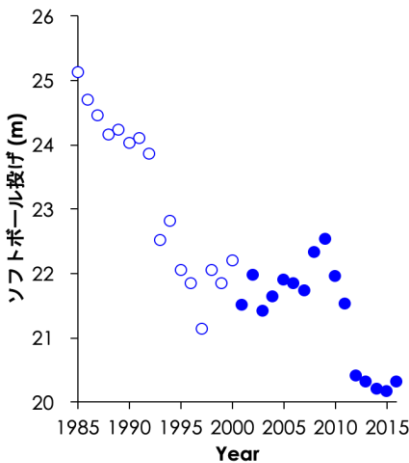
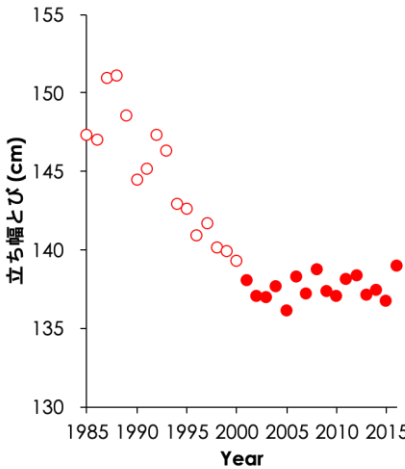
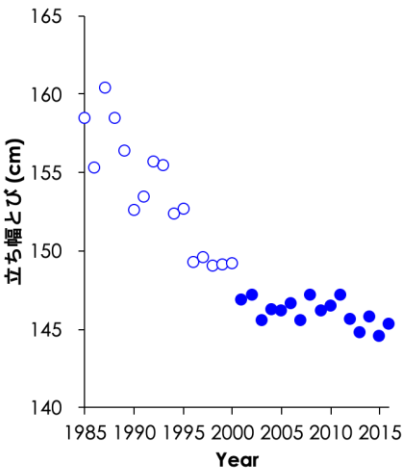
苦しいトレーニング的な活動を楽しみながらできると良い



伝承遊びなどの皆が楽しめる身体活動を積極的に導入



室内スポーツ（運動遊び）の必要性が大！



室内でもできる 運動遊びの 工夫と実践

「家チャレ」





おすわりバレー

準備物

タオル 1 枚、ビニール袋 1 枚

プログラム提供: 岐阜大学春日晃章研究室





バランスしりとり

準備物

特になし

プログラム提供: 岐阜大学春日晃章研究室





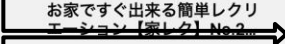


アップロード済み すべて再生

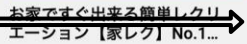
☰ 並べ替え

<p>家レクNo.25 ヒップウォーク グリコ</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>3:05</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.25</p> <p>345 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.24 バランス しりとり</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:41</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.24</p> <p>187 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.23 フワフワクラゲ</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>3:40</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.23</p> <p>690 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.22 全身じゃんけん あっち向いてホイ</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:21</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.22</p> <p>261 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.18 進化じゃんけん</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>4:18</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.18</p> <p>584 回視聴・5か月前</p>
<p>家レクNo.21 握手でパッチン</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:44</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.21</p> <p>280 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.20 タオル綱引き</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:01</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.20</p> <p>367 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.19 ひっくり合戦</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:36</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.19</p> <p>286 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.17 キャッチ</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>3:13</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.17</p> <p>280 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.16 ねことねずみ</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:24</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.16</p> <p>464 回視聴・5か月前</p>
<p>家レクNo.14 キャッチ ボール</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>3:02</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.14</p> <p>506 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.6 リフティング しりとり</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:11</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.6</p> <p>182 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.15 キャッチ リング</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:51</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.15</p> <p>294 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.13 人間知恵の輪</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:29</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.13</p> <p>617 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.12 シッティング ンバレー</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>3:16</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.12</p> <p>452 回視聴・5か月前</p>
<p>家レクNo.11 タッチミー</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>1:31</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.11</p> <p>550 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.10 股割りじゃんけん</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:27</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.10</p> <p>315 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.9 いろいろ相撲</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>1:44</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.9</p> <p>491 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.8 言うこと一緒 やること一緒</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:03</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.8</p> <p>748 回視聴・5か月前</p>	<p>家レクNo.7 手のひらパッチン</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>1:27</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.7</p> <p>808 回視聴・6か月前</p>
<p>家レクNo.5 コップミントン</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:17</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.5</p> <p>1151 回視聴・6か月前</p>	<p>家レクNo.4 しっぽとり</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>1:34</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.4</p> <p>867 回視聴・6か月前</p>	<p>家レクNo.3 あっちとんでびよん</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:01</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.3</p> <p>1030 回視聴・6か月前</p>	<p>家レクNo.2 人間お好み焼き</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>2:22</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.2</p> <p>1210 回視聴・6か月前</p>	<p>家レクNo.1 グルグルキャッチ</p> <p>お家で簡単 楽しく運動</p> <p>1:51</p> <p>お家ですぐ出来る簡単レクリエーション【家レク】No.1</p> <p>2816 回視聴・6か月前</p>

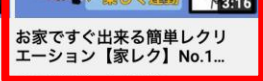
しゅんしゅん
クリニックP



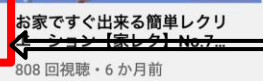
トータルテンボ
ス



おばたの
お兄さん



カーリーレコー
ド
チャンネル



大山加奈



家チャレの 持つ可能性と必要性

1. コロナ禍における身体的，精神的諸問題解消のための活用
2. 災害時における避難所等での活用
3. 省スペースを活かした大規模スポーツイベントにおける活用
4. 学校体育における活用





遊びをアレンジする創造力

アレンジ (遊びの創造)



遊びの
レパートリー × 遊びの
バリエーション

いろいろな種類の動きを幅広く
専門種目にとらわれない

やり方の工夫・自由度があるか
子どもなりのやり方







子どもの保護者世代（20代，30代） への取り組み

子重トレーニング

～ボディーマイクと親子スキンシップ～





子重フロントスクワット



子重ジャンプツイスト



子重サイドリフト



子重レッグレイズ



子重ヒップリフト

子重トレーニング

produced by Kasuga & Hayashi at Gifu University



お家で簡単！運動不足解消！コロナに負けるな！

親サポトレニング

～一日たったの5分で子どもの運動不足解消～

お家で簡単！ 運動不足解消！ コロナに負けるな！

1日たったの5分！小学生に大学教授がオススメする

親サポトレニング

岐阜大学 春日晃章 林敏平 FC岐阜 岐阜聖徳学園大 村上

4:08





親サポトレーニング produced by Kasuga & Hayashi at Gifu

