

体にいいこととしてますか

スポーツ NOW

このコーナーでは
気軽に楽しめる
スポーツ・体力づくりを
紹介します。

織部まつり協賛 ふれあいニュースポーツ広場

土岐市体育指導委員会

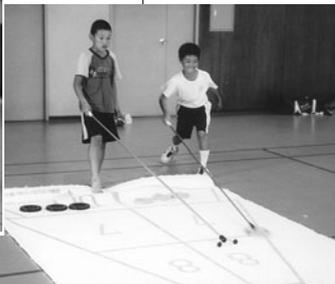
8月2日にセラトピア土岐で、ストラックアウト、シャッフルボードなどのふれあいニュースポーツ広場を実施しました。保育園児、小中学生から大人まで約90人ほどの参加があり、楽しくニュースポーツを体験し、汗を流しました。

参加者の声

ストラックアウト：小さな女の子でも楽しい！
シャッフルボード：小学生の男の子ならすぐコツがつかめる。



ストラックアウト



シャッフルボード

会場では「もういっぺんやってもいい」「10点入れるぞ。」「ぼくのディスクに当てないで」などの声がこちらから聞かれました。テニス経験者の女の子に、体育指導委員がスポレックで負けてしまう姿も見られました。また、「こんな面白いスポーツどこでやっていますか？孫に続けさせたい(泉町の女性)」という声も聞かれました。

体育指導委員会では、毎月第2土曜日の午前10時から午後3時まで、西部体育館で、「ふれあいニュースポーツ広場」を開催しています。一度参加してみませんか。

少年・少女期の スポーツ指導の 在り方



人間の運動機能の中では神経系が最も早く発達し、その後持久力、力強さの順で発達します。

自転車に乗れるようになると、何年間も乗らなくてもいつでもスムーズに乗ることができるように、神経系は一度その経路が出来上がると、なかなか消えることがないといわれています。一方、筋系、呼吸、循環系といったいわゆる体力系は、トレーニング中止とともにその効果も次第に消失してしまうといわれています。

少年・少女期に行うべきスポーツ指導は、これらのことを考慮しながら進めることが大切です。

ゴールデンエイジ(9歳から12歳ごろ)

スポーツの技術を習得するのに最も適した時期は9歳から12歳ごろで、「ゴールデンエイジ」といわれています。この時期はまた、「即座の習得」が可能な時期です。「即座の習得」とは新しい運動を何度か見ただけで、すぐにその運動をこなしてしまう能力のことです。

プレゴールデンエイジ(5歳から8歳ごろ)

ゴールデンエイジを迎える前の時期で、神経系がもっとも伸び(運動神経が発達)、常に新しいものに興味が出ていきます。見て、触れて覚えていく力が高い時期です。「即座の習得」は、この時期の豊富な運動経験と、見た運動に共感する能力の発達が必要だといわれています。

指導者としては、上記の2つの時期を理解し、5歳から8歳ごろは、子どもたちを飽きさせないように、遊びの要素を多彩に含んだものを取り入れて、楽しみながら運動感覚を身に付けていくことが大切です。そんな時期を過ごした9歳から12歳では、自分に適した運動を探しながら、運動技能を高めていく指導が大切になります。

親としては、運動は体力や健康面だけでなく、さまざまな力も身に付けていくことを理解し、小学生の時期に、数多くの運動に触れる機会を提供していくことが大切です。

このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課(内線276)へどうぞ。

陶史の森まつりは九月二十日(土)です。「小雨決行・雨天の場合は二十三日(火・祝)に順延」

参加申し込み、はネイチャーセンターへ。一人でも参加できます。低学年児童は、親子でご参加ください。

参加申し込み、はネイチャーセンターへ。一人でも参加できます。低学年児童は、親子でご参加ください。

対象 参加自由

内容 秋の野鳥の観察

雨天中止

日時 十月二十六日(日) 午前九時～十一時三十分

対象 参加自由要申し込み

内容 羊の毛や草花を使って、オリジナルカードを作る。

対象 参加自由要申し込み

日時 十月五日(日) 午前九時～十一時三十分(雨天実施)

内容 羊の毛や草花を使って、オリジナルカードを作る。

対象 参加自由要申し込み

美しいポストカードづくりに挑戦しよう

10月

催し物 だよ

陶史の森・ネイチャーセンター ☎595144