

体操教室

指導指針

◎礼儀、礼節を重んじ、ルールやマナーを学んでいく

- ★決められた場所に待機し、準備する。
- ★一度、指導された危険行為は絶対に繰り返さない。
- ★順番を守る。
- ★仲間の競技を応援する→失敗を励ます。

◎楽しく行う・ああ、楽しかった。もっとやりたい・・・

- ★運動との出会いを大切にす。

できる限り子どもが「遊び」と思える環境の中で、走る・登る・跳ぶ・バランスを取る、その他の様々な運動で子どもを熱中させ、さらに発達していくための基礎を作ります。将来、スポーツをする・しない、どのスポーツをするかに関係なく、自分の体をうまく使えるように、必要な基礎を作ります。

- ★継続して参加できるようにする。

また次も来たいと思えるように、その日のクラスを終わります。例としては、「もう一回やりたい!」と言っても、多少、早目に終わる。成功体験で終わるなどです。但し、成功体験ばかりだと、失敗した時や何度チャレンジしてもできないという場面に直面した時、無力感に陥ってしまいますので、失敗するような課題も含めます。

◎トレーニングの基本原則に沿った指導を行う

- ★過負荷の法則（オーバーロードの法則）

人間には順応や適応能力があるので、同じトレーニング（=同じ負荷・刺激）を続けていくと効果が薄れてしまいます。今回の教室に照らし合わせると、課題は少し難しいけど、がんばればできる、何回かチャレンジすればできる、というものを提供します（導入時は除く）。

- ★漸進性の法則

トレーニングの質と量＝負荷＝刺激（強度・距離・回数・時間など）を少しずつ増加させていきます。刺激は個人の能力に対して低すぎでは効果が上がりませんし、高すぎでは危険、もしくは、障害を起こす事もあります。また、急激な負荷の増大は練習効果を減少させたり、外傷や障害の原因となる事も考えられる為、負荷を上げる場合は、少しずつ刺激（負荷）を高くしていきます。

注＝負荷の増大とありますが、頻度や時間に関しては、週一回45分は変更しません。

★全面性の法則

トレーニングはバランスよく行います。体力と言っても、筋力・持久力・筋持久力・柔軟性・敏捷性・巧緻性など様々な要素が考えられます。これらの要素にバランスよく刺激を与え、運動の基礎を作ります。また、上半身、下半身、前面、後面にもバランスよく刺激が与えられるようにします。もちろんですが、現在の発育発達に合わせた刺激を与えますので、筋力や持久力といった要素にはフォーカスしません。

★反復性の法則

トレーニングは1回で効果が得られるという即効性のものではない、というのはご存知の通りですので、適度な間隔（色々な期間）で繰り返し反復、継続していきます。既述の通り、頻度や1回あたりの時間は変更しませんが、できる限り多くの反復ができるようにします。但し、仲間の実技を見る事も大切である事、過度の反復はけがに繋がる事も考慮して回数を重ねます。

★個別性の法則

トレーニングは集団で行います（当体操教室の場合）が、個人個人にあったトレーニング内容を配慮します。現在は性別差はほとんどないので、それ以外の個人の能力や性格、体格などを考慮します。また、子どもには、課題にチャレンジし、失敗した際に、決して能力のせいにはせず、努力や方法が間違っていたと伝えます。

★意識性の法則と特異性の法則

意識性の法則・・・トレーニングを行う選手本人が「なぜトレーニングをするのか」「どういった事を考えて練習したら良いのか」といった目的や目標意識をもって実施する事が必要です。

特異性の法則・・・目的によってトレーニングの内容は変化します。実際はその競技の種目特性に合ったトレーニングを行う必要があります。

但し、上記2つの法則については、現在は難しく、遊びの中で自然に運動ができる事を目標としていますので、これらの法則については、あてはまりません。しかし、指導者や保護者が理解する事は大切だと思います。

※ トレーニングと言う文言を使っていますが、練習や訓練などに置き換えて頂いて結構です。

指導目標

◎マット

- マットに慣れる
- 横向きに転がる事に慣れる
- 正しく手をつき、頭をつける
- 補助付きで三点倒立や倒立ができる
- 補助なしで三点倒立ができる
- 前回りができる
- 様々な種類の前回りができる（開脚、倒立、飛び込み、手つなぎなど）

◎平均台

- 高さに慣れる
- 平均台の幅に慣れる
- 補助付きで歩行できる
- 補助なしで歩行できる
- 様々な種類の平均台の渡り方ができる

◎跳び箱

- 色々な高さに慣れる
- 島跳びができる
- 跳び板を使った踏切ができる
- 色々な乗り方で跳び箱に乗る（足乗り、馬乗り・・・）
- 跳び箱から色々な方法で飛び降りる
- 横跳びができる
- 開脚跳び（横・縦）ができる
- 足抜き跳びができる
- 跳び箱前転ができる

◎鬼ごっこ

- 走る、減速・加速する、止まる
- かわす・避ける
- 方向を変える
- 何か（鬼、エリアなど）を観ながら走る
- ルールを理解する
- 鬼と味方と駆け引きする、変わっていく状況に対応する
- 切り替える