

びわスポキッズプログラム

松田 保¹⁾ 若吉浩二¹⁾ 渋谷俊浩¹⁾ 佐々木直基¹⁾

Biwa-Spo Kids Program

Tamotsu MATSUDA Kohji WAKAYOSHI Toshihiro SHIBUTANI Naoki SASAKI

Key words : 子ども, スポーツ, 発育発達, バランス, リズム, タイミング

1. びわスポキッズプログラムの経緯と展望 (担当: 松田)

2003年びわこ成蹊スポーツ大学創設と同時に日本サッカー協会が立ち上げたキッズプロジェクトに、滋賀県サッカー協会と共に参画して以来9年目の取り組みとなる。

「新しいスポーツ文化の創造 (パラダイムシフト)」を謳う大学として、オリジナルに開発した運動遊びである「びわスポキッズプログラム」を地域で展開し、キッズからの一貫指導を押し進めてきた。「スポーツフォアオール」「スポーツ文化を地域に根差す」「スポーツでもっと幸せな国へ」等の100年構想を達成するためにも大変重要であると考え、学術委員会やスポーツ開発・支援センターの重

点目標の一つとしても取り組まれてきた。

「環境・習慣 (信念・思考・潜在意識)こそがDNAをコントロールする」と細胞生物学者のブルース・リプトン博士が言うように、生活 (環境・習慣) の中にスポーツを取り込むことによって人体の50兆の細胞が良い方向にコントロールされ、健康でクリエイティブな生き方をもたらすと考えられる。スポーツの持つ素晴らしい力をキッズ年代からの生活に取り込むことによって、生涯を通して個の持つ能力を最大限に活性化させる生き方を身につけさせることが可能である。

今後の課題

- 1) 産・官・学の連携の強化, スポンサーシップの拡大, 活動・研究資金の確保



1) 競技スポーツ学科

- 2) オリジナルのびわスポキッズプログラムの質を高める研究, プログラムの展開に必要なオリジナルグッズの開発
- 3) キッズ指導者養成講習会と研修会の開催, 指導者の質と量の確保, びわスポキッズプログラムの巡回指導やフェスティバルの幅広い地域への展開
- 4) 志を持ってキッズからの一貫指導を学んできた指導者(学生)たちの進路保障, 姉妹校の大阪成蹊短大との連携, 保・幼・小の保育士・教員免許の取得の道を早く開き, 採用試験を経て専門職としてキッズからの一貫指導に取り組む道の開発

「びわこから世界へ」キッズの指導に携わった卒業生たちの多くがスペイン・ドイツ・イギリス・エチオピア・ベトナム等海外でもキッズからの一貫指導に携わり「人づくり・地域づくり」に貢献している。よって、「びわスポキッズプログラム」は世界の子供たちを救う取り組みともいえるのではないだろうか。

2. 子どもとスポーツ (担当: 若吉)

現代の子どもの体力・健康の現状は、決して好ましいものではない。

文部科学省が昭和39年から行っている「体力・運動能力調査報告書」によれば、児童・生徒の体力・運動能力は、昭和60年頃を境に低下し、近年では下げ止まり状態となってい

る。現代の子ども達は、体力問題に加え、慢性運動不足、肥満・生活習慣病、自閉・不登校などの心身の健康の問題も取り上げられている。したがって、子どもの発育過程において、幼児期に適切・最適な運動刺激は、五感の発達において必要不可欠である。

そこで、本学では、松田保教授を中心に、大学独自の、子ども用運動プログラムの開発を開学以来、継続して行われており、2年前より、“びわスポキッズプログラム”として、本学の学生たちが、地域の子供たちに巡回指導を行っている。

このびわスポキッズプログラムの特徴は、子どもたちの健やかな成長を願って、“スポーツの芽”を育む観点から、バランス(balance)、リズム(rhythm)、タイミング(timing)のキーワードを大切にしていることである。3つの頭文字から、BRT(パート)と名付けている。

ここで、BRTに関する研究の一部を紹介する。

図1のステップラダーは、ゼミ学生と一緒に取り組んだ研究で、ラダーを使ったアスリート向けのトレーニングをアレンジしたものである。1mのマスを10個作り、その中に、三色(赤、青、緑)のポインターを3枚ずつ配置する。それらを、左右の足で踏みながら、進んでいくわけであるが、3色の指定と足の動かし方が、課題となる。例えば、最も



プログラム名:ステップラダー

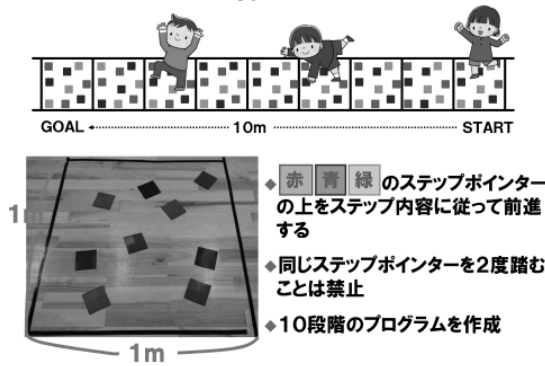


図1. ステップラダー (山縣麻美 2009年卒論)

シンプルな課題は、同色を走りながら、踏んでいく。これを、同色から2色、そして3色にしていけば、課題の難度は上がる。加えて、足の動かし方も、走る動作から、片足ステップ、両足ステップ、片足・両足交互ステップを交えて行えば、難度はさらに上がる。

実際に、幼児を対象に5週間のトレーニングを行ったところ、「同色+ラン動作」から「2色+片足ステップ」まで、レベルアップした児童も見られた。

一般的に、ラダートレーニングは、瞬発力・敏捷性といった神経系への刺激に用いられる。しかしながら、幼児を対象に、複雑な動きを教えるのは困難である。上記のステップラダーであれば、ワクワクドキドキ感を持たせながら、BRTに刺激を与えることができる。

今後も、学生たちと一緒に、実践的活動に合わせて、びわスポオリジナルなプログラム開発を行っていきたい。

3. キッズプロジェクト事例紹介：基本運動（走・跳）編：プログラムの概要と課題（担当：渋谷）

当キッズプログラムは「バランス」「リズム」「タイミング」（以下BRT）の3つの能力がキーワードとなっている。実はこれらの能力の重要性については、陸上競技の現場では数十年前から指摘されており、古くは「調整

運動」として、また近年では神経と筋の連動性・感性・動きの柔軟性を高めるなどの効果が期待される「コーディネーショントレーニング」として日常のトレーニングに取り入れられてきた。本学の授業においても陸上競技実技のウォーミングアップ・動き作りドリルとして導入しており、加えて体を「大きく・速く・まっすぐに」使うことを学生に伝えている。

今回私が提案した「まねっこラン」や「びわこサーキット」も、選手や学生が取り組んでいる内容に「遊び」の要素を加えたものである。特に「びわこサーキット」は、体軸を意識することによって自分の体の傾き（前後左右）を認知し、多様なコース（直線やカーブ、傾斜や起伏）をいろいろなスピードで競走することによってBRT能力の開発を意図するものである。

しかしながら、一方ではこれらのプログラムに「不自然さ」を感じる。「面白み」も少ない。プログラムはどの程度人為的であって良いのか。大人感覚・考えが過剰に反映されていないか。

我々は遊びを通じてスポーツに触れたが、近年は最初からスポーツとして教えられることも少なくない。スポーツ少年団やタレント発掘プロジェクトも然り。ある特定競技のためだけの取り組みになる危険性が懸念される。極論ではあるが、まずはチョウとバツタ

とでは捕まえ方が異なることや、オニごっこで逃げる子を捕まえたとき、自分の手でその子の体重や体温を感じることを体験することが重要であると考えます。

いずれにせよ、子供たちのスポーツ環境の現状には、早期専門化とバーンアウトの問題、様々な偏り（種目、志向、資源等）の問題が散見されることも事実である。子供たちにとってのスポーツのあり方とは？「いつ」「何を」「どのように」伝えるのか？今後の我々の検討課題である。

4. びわスポキッズプログラム～ボール運動について～(担当:佐々木)

びわスポキッズプログラムではボールを使った運動を、①投げる、取る(キャッチ)、弾くなど「手でボールを扱う」、②蹴る、止めるなど「足でボールを扱う」③バットで打つ、ラケットで打つ、グローブで取るなど「道具を使ってボールを扱う」の大きく3つに分けてプログラム開発を行っている。今回報告を行うのは、専門とするバスケットボールで必要となる「投げる」、「取る(キャッチ)」ことを中心に考案したプログラムの例である。

では、「投げる」、「取る」ということは、単に強く、遠くにボールを投げることができ、強いボールを落とさずにキャッチできることができればよいのだろうか。

びわスポキッズプログラムでは、子どもたちが将来専門とするスポーツがどんな種目であっても、「バランス(B)・リズム(R)・タイミング(T)」が良いことが競技力向上やその種目を楽しむために必要であると考え、「BRT」と称し、プログラム作りを行っている。つまりボールを単に強く、遠くへだけでなく、時にはゆっくり、やさしく、さらには動きながら、的確に投げ、確実にキャッチするといった巧み能力を伸ばせるようにプログラムが考案・開発されている。

図2は、年中・年長を対象にしたプログラムの一例である。このプログラムでは、投げられる2つのボールを取ることが求められ、ボールを取るために左右の手をそれぞれ違う動作でタイミングよく出すことや身体のバランスを保つこと、また予想と違うボールにも即座に対応する能力が必要となり、能力が向上されるように考えられている。

今回示したのは一例であるが、開発中のプログラムでは「BRT」に代表されるような能力を同時に複数組み込み、子どもたちにとって楽しく、漸進的な挑戦や課題で、競争的要素を含んだ内容にしている。そうすることで、子どもたちは意欲的に取り組むことができ、自然にスポーツに必要な能力を身につけていけると考えている。

対象(年中・年長)		対象(年中・年長)	
レベル4	ボールIII:腕系・キャッチ()	レベル5	ボールIII:腕系・キャッチ()
BRT レベル	BRT	BRT	総合
	B()		B()
	R()		R()
	T()		T()
ゲーム名	《両方とれるかな?》	ゲーム名	《両方とれるかな? 振り向きバージョン》
内容 進め方 ルール	①3人組で2人がボールを持ち、1人に同時に(もしくはタイミングをずらして)パス ②受け手は投げられてくる二つのボールを落とさずに両方キャッチする ③可能であれば二つのボールを同時にそれぞれに返す	内容 進め方 ルール	①3人組で2人がボールを持ち、後ろを向いている1人に声をかけ、振り向いたタイミングで同時に(もしくはタイミングをずらして)パス ②受け手は投げられてくる二つのボールを落とさずに両方キャッチする ③可能であれば二つのボールを同時にそれぞれに返す
人数・用具	【人数】3人組 【用具】ソフトバレーボール(小さめ)	人数・用具	【人数】3人組 【用具】ソフトバレーボール(小さめ)
ポイント 留意点	二つのことを同時に行わせることがポイント。難しければタイミングをずらして1つを持った状態にして2つ目を取らせる。できる場合は3つ目も取らせる。	ポイント 留意点	振り向き様に飛んでくるボールを処理させる。できれば2つのボールを同時になる。

図2. 両方取れるかな？(年中・年長)(右側は、振り向きバージョン)