

山大連携 けが防止プログラムについて

体育でのけがが多い。臨時休業が多く、運動不足の子が多く、けががこわい、という授業者の声を聞きます。附属光小学校では、毎年、体育科の授業や遊びの中でのけがが多いという課題がありました。何とか、けがを減らしたいと考え、山口大学の青木 健 先生と、けがを防ぐ運動プログラムについて共同で開発しました。プログラムの内容を紹介します。

1 概要




- (1) けがをしないためには
 - ・普段から様々な体の部位の可動域を広げる
 - ・多様な運動経験を行う（低年齢のうちから）
 - ・周りをよく見て動く
- (2) プログラム後について
 - ・今回行ったプログラムを継続して行う



2 内容

(1) まねっこ遊び

動物	動き	動物	動き
クワガタ	両手を上にあげ、胸を張る。両肩より後ろに手がくるようにする。この形で、上下に動かす。10回×2。肩回りの関節の可動域を広げる（ピッチャーの準備運動でよく見かけます）。 	アメンボ	両手を腰のあたりにもってくる。なるべく腰より後ろの位置にする。この状態で後ろの人をつかむように両手を引いていく（胸をさらに張る感じ）。10回×2。手の平は上か下、どちらに向いてもよい。 
カエル	腰を落とし、両足を外側に開く（足先が外側に向くように）。この状態で、左右に体重を移動していく。10回×2。股関節の可動域を広げる。 	クモ	カエルの形で、両腕を内側から巻き付けるように、くるぶしあたりをもつようにする。この状態で、左右に体重を移動していく。10回×2。 
蛇	アキレス腱を伸ばす形から、さらに姿勢を低くする。片足は膝をたて、もう一方はしっかり伸ばす。前の足と同じ方向の手で、前足のくるぶしを握る。もう一方の手は床につける。前後に体を動かす。10回×2 	カニ	カエルのように、腰を落とし低い姿勢になる。手をチョキにし、10秒間、足をバタバタさせる。 

動物	動き	動物	動き
サル	<p>両足の太ももをつける（内股のような感じ）。両手は曲げた状態で内側に向ける。足を外側に開くと同時に両手は胸付近をとおらせて開く。10回×2。</p> 	チンパンジー（パート1）	<p>一方の手の肘と、同じ側の足のももや膝あたりをつける。一度つけたら、反対側を行う。これを10回×2行う。できるだけリズムよく行う。</p> 
チンパンジー（パート2）	<p>一方の手の肘と、その手とは反対の足のももや膝あたりをつける。一度つけたら、反対側を行う。これを10回×2行う。できるだけリズムよく行う。</p> 		

(2) いろいろな立ち方の体験（座る→立つ）

①体育座り→立つ

立ち方の例：手をついて立つ，片方の足の外側を地面につけて立つ

※「手を使わずに立ちましょう」と教師が呼びかけると，子どもはいろいろな方法で立ち上がっていく。子どもが行った方法を例に挙げ，「みんなでやってみましょう」と呼びかけると，様々な立ち方を体験することができる。

②あぐら→立つ

立ち方の例：手をついて立つ，片方の足の外側を地面につけて立つ，両足のみで立つ

※「手を使わずに立ちましょう」と教師が呼びかけると，子どもはいろいろな方法で立ち上がっていく。子どもが行った方法を例に挙げ，「みんなでやってみましょう」と呼びかけると，様々な立ち方を体験することができる。

③足を伸ばしたまま座る→立つ

立ち方の例：手をついて立つ，足を曲げながら立つ，片足から立つ

※「手を使わずに立ちましょう」「足を伸ばしたまま立ちましょう」などと教師が呼びかけると，子どもはいろいろな方法で立ち上がっていく。子どもが行った方法を例に挙げ，「みんなでやってみましょう」と呼びかけると，様々な立ち方を体験することができる。



④正座→立つ

立ち方の例：手をついて立つ，片足をたてて立つ，ジャンプして立つ

※「手を使わずに立ちましょう」と教師が呼びかけると，子どもはいろいろな方法で立ち上がっていく。子どもが行った方法を例に挙げ，「みんなでやってみましょう」と呼びかけると，様々な立ち方を体験することができる。

⑤寝る→立つ

立ち方の例：手をついて立つ，両足を振り上げて勢いで立つ，赤ん坊の寝返りの仕方で立つ

※「手を使わずに立ちましょう」と教師が呼びかけると，子どもはいろいろな方法で立ち上がっていく。子どもが行った方法を例に挙げ，「みんなでやってみましょう」と呼び掛けると，様々な立ち方を体験することができる。



<寝返りからの立ち方>

(3) 片足立ち (水平バランス)

- ①片足で立ち，両手はまっすぐ伸ばす。10秒間，片足のままバランスをとる。
- ②片足で立ち，両手はまっすぐ伸ばす。目をつぶり，10秒間，片足のままバランスをとる。



(4) じゃんけんゲーム

①足じゃんけんⅠ

- ・勝った人は，その場で気をつけをする。負けた人は，出した足の形で，勝った人の周りを回る。
- ・5回行う。



<グー>



チョキ



パー>

②足じゃんけんⅡ

- ・勝った人は，その場で気を付け。負けた人は，片足でけんけんしながら，勝った人の周りを回る。
- ・5回行う。



(5) あっち向いて ほしい (走れ)

- ・ペアで向かい合い，手でじゃんけんをする。
- ・じゃんけんには勝った方は，どの方向でもよいので指をさす。
- ・負けた方は，指をさされた方向の壁へと走り，タッチをする。タッチをしたら元の場所に走って戻る。
- ・負けた人が戻ってきたら，これを繰り返す。(5回くらい)

※初めは一斉に，じゃんけんをする。その後は，それぞれのタイミングで行う。人とぶつからないように走るということを指示する。周りを見て走らせるようにする。

(6) 様々なスキップや走り方を行う

- ①スキップをする
- ②スキップ大をする (①より大きなスキップ)
- ③後ろスキップをする
- ④ギャロップをする→前足，後ろ足を入れかえる
ギャロップ：アキレス腱を伸ばすような形をとる。
この形をくずさず，はずみながら前に進む。
- ⑤後ろギャロップをする
- ⑥後ろ向き走をする



<スキップ>



<スキップ大>



<ギャロップ>

(7) 動物歩き

動物	動き
ラクダ	両手を広げて地面をつかむように触る。右手と右足、左手と左足という順に前に進んでいく。同じ方向の手足を出す。 
クマ	両手を広げて地面をつかむように触る。右手と左足、左手と右足という順に前に進んでいく。異なる同じ方向の手足を出す。ラクダより速く動ける。 
ウサギ	両手を広げて地面をつかむように触る。両足は閉じたような形にする。両手を前に出し、地面に触れたら、両足を閉じたまま、両手の間にもってくるように進んでいく。  
チーター	両手、両足を広げる。両足は開く。両手を前に出し、地面に触れたら、両足は開いたまま、前に進む（飛び跳ねる感じ）。できるだけリズムよく行う。 

4つの動物の歩き方をマスターさせて

○じゃんけんゲーム

- ・ペアで向かい合い、手でじゃんけんをする。
 - ・じゃんけんに勝った方は、4つの動物のうち1つの名前を言う。
 - ・負けた方は、その動物の歩き方で、勝った友達の周りをまわる。
 - ・負けた人が1周したら、これを繰り返す。(5回くらい)
- ※動物はいろいろな種類の動物を言うようにする



(8) ワクワ克蘭ニング

・列ごとに走り、友達とぶつからないように走らせる。友達とぶつからずに走れるようになったら、全員で行うようにするとよい。

