



3人のインストラクターを迎えて授業開始

テーマ

Theme

音楽に合わせて楽しく『リズムジャンプ』

学校・園名

School name

長浜市立永原小学校

講師等

Lecturer etc.

一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会公認
STAR滋賀

実施日

Date

平成31年10月11日

教科等

Subject etc.

PTA親子研修

授業
Class



長浜市立永原小学校1～6年生の98人および保護者70人を対象に「音楽に合わせて楽しく『リズムジャンプ』」と題して、一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会公認STAR滋賀による連携授業が実施されました。

講師からリズムに合わせてジャンプすることで運動能力が高まり、速く泳げるようになったり、速く走れるようになる等の説明があり、拍手と足踏みをする準備運動から活動が始まりました。

グループ毎に設けられたラインを踏まないようにリズムにのって両足を上げて前に進む、次に両足を揃えてラインの左右に交互にジャンプし進む、さらにケンケンでジャンプし前に進むなど少しずつ難易度が高まりましたが、参加者は徐々に慣れてスピードアップしリズムにも合わせて進めるようになりました。

休憩の後、前半のジャンプ動作に両手を頭や肩、そして交差して胸にあてる動きと拍手を交えることにチャレンジ。はじめは手と足の動きが合わなかったり、ラインを踏んでしまったりと失敗もありましたが、子どもたちは回数をこなすにつれて、上手く取り組めるようになりました。リズムに乗れて上手くジャンプできたときには笑顔が出たり、歓声をあげたりして喜ぶ姿が見られました。

児童より Impression from Children

- 足をクロスさせながら進んだり手の動きがついたりして難しかったけれど、何回もやっているうちにだんだんできるようになり楽しかった。
- リズムカルに身体を動かすことがあまりないのでみんな楽しんでました。
- 家でもできそうな動きがたくさんあったのでまたやってみたい。

学校より Impression from school

- PTA活動として初めて取り組んだメニューでしたが、児童はもちろんPTAの皆様にも積極的に参加いただき一緒に汗をかく楽しい活動となりました。
- 「におねっと」を活用し多彩なプログラムを授業に取り入れていきたい。

講師より Impression from lecturer

- 活動が終わったあとに「楽しかった」「またやりたい」との感想があり、リズムにのって身体を動かすことの楽しさを体験していただけたと思います。
- 先生方からは「体育の授業などに取り入れたい」「教員研修でも実施したい」とのお話をいただきましたので今後も活用していきたいと考えています。

感想
Impression