

地域人材の活用による体育科「体づくり運動」の充実 ～縄跳び（ダブルダッチ）を通して運動の楽しさにふれよう～

講師：谷澤潤（パフォーマー）・谷澤真衣（Dance School Stellar 代表）
安藤信義（JJRU 山梨支部）・安藤万実（Marola 新体操教室）

1. 目的および経緯

- ・体育授業における地域人材の活用の一環として、本校体育科「体づくり運動」の授業に、地域で活躍するプロのパフォーマーやダンサーを講師として招聘し専門的な技能にふれることで生徒の運動への関心を高めるとともに、生涯スポーツへの意欲を育む一助とする。
- ・身体能力の向上と運動の多様性、縄跳び（ダブルダッチ）特有の「調整力」や「敏捷性」に着目し、体の動きを高める運動とし、仲間とタイミングを合わせて跳ぶ活動を通じ、運動の楽しさを味わいながら心身の調和のとれた発達を図る。

2. 内容

(1)プロパフォーマーによるデモンストレーション・挨拶

(2)準備体操

(3)ダブルダッチ体験学習

- ・多様な跳び方への挑戦（体の動きを高める運動：調整力・敏捷性）
- ・チームでの連続跳躍（体力を高める運動：持久力の向上）
- ・チームワークを重視した運動
- ・声掛けとタイミングの同期（協調性を高める運動）

(4)まとめ・振り返り

3. 成果と課題

□成果

- ・地域人材の活用により、地域のスポーツの現状に触れ、生徒の地域に対する関心が高まった。
- ・指導者が地域の方であったため、その生き方を知ることは、生徒にとって将来を考える良い刺激となり、学習意欲も向上した。
- ・専門家による直接指導は、苦手克服と自己肯定感向上に繋がった。特にダブルダッチは調整力を高める好教材である。

□課題

- ・3クラス合同・2箇所分散は人数に対し待ち時間が多く、運動量の確保が課題となった。今後はグループ編成やローテーションを再考し、跳躍回数の増加を図る必要がある。
- ・1回限りの体験では技能の定着に限界があるため、年間計画の中に複数回の指導機会を組み込み、ステップアップした内容へとつなげていきたい。

