

外部専門家連携だより

No.3

ストレッチマン体操を活用しよう

外部専門員としてお越しいただいている、神奈川県立保健福祉大学教授の笹田哲先生が考案された「ストレッチマン体操」が9月にNHK Eテレ「ストレッチマン」で放映され、NHK for schoolのホームページに掲載されています。

体操は6つのパートで構成されています。全部通して1分50秒間と短く、取組みやすいように作られています。掲載されている動画は、①6つの動き一つ一つを説明しているもの、②全部通した体操を正面から見たもの、③全部通した体操を後ろから見たもの、と3種類あります。実態に応じて使い分けすることができます。「ストレッチマン」が登場したり、ヒーローの決めポーズが設けられていたりするなど、主体的に、継続的に取組めるように工夫されています。

笹田先生から、「体操の効用やどの動きを見ていけばよいのか」についての解説文を御提供いただきました。そこでは、この体操が、①粗大運動、対称的な運動、バランス運動などの基本的な動きを多く取り入れていること、②体操をすることだけが目的ではなく、体操の後に学習や運動で上手に体を使うためにも活用することができること、③体のメンテナンスにも活用でき、転倒などの怪我の防止にもつながること、などが説明されています。

本校のGIGAプロジェクトでは、このストレッチマン体操をすぐに授業に取り入れられるように各動画に対応するQRコードを作成しました。6つの動きを説明している動画では、一つ一つの動きごとに作成し、取組みたい動きをすぐ見られるようにしました。小学部から高等部まで、それぞれの目的に応じて朝の運動の時間や体育、昼休みの時間に取組んでいます。

また、ストレッチマン体操に取組んだときの児童・生徒の様子や教員の感想を記録し、笹田先生に提出しました。よりよい支援方法などを助言いただく予定です。

裏面に、作成したQRコードを掲載します。スマートフォンや小学部、中学部のみなさんが冬休みに持ち帰るタブレット端末を活用して、この冬休み、是非取組んでみてください。全部通した体操の動画では、椅子に座って行うバージョンも同時に行われています。御家族そろってトライしてみたいかがでしょうか。





まえ
前から



うし
後から



トントングーパッ!



カシャ カシャ スー



ブラ ブラ ピシッ!



ニョキ ニョキ
ストレッチマン



グッ シャキーン



トントングーパッ!