

子どもの声

- ・とび箱が飛べるようになった!
- ・体育が好きになった!
- ・最初は不安だったけど、面白かった!
- ・来年もまたやりたい!
- ・ボールを使った運動、ゲームみたいな運動が多くて楽しい!

先生の声

- ・学習内容と関連したトレーニングで子どもたちも興味をもって取り組んだ。
- ・運動が不得意な子どもも体を動かすことを楽しんでいた。
- ・整列や道具の後片付けが速くなった。

保護者の声

- ・子どもの楽しそうな姿が見られた。
- ・実際にやってみて楽しかった。

【平成24年11月 留萌小学校授業参観日にて】



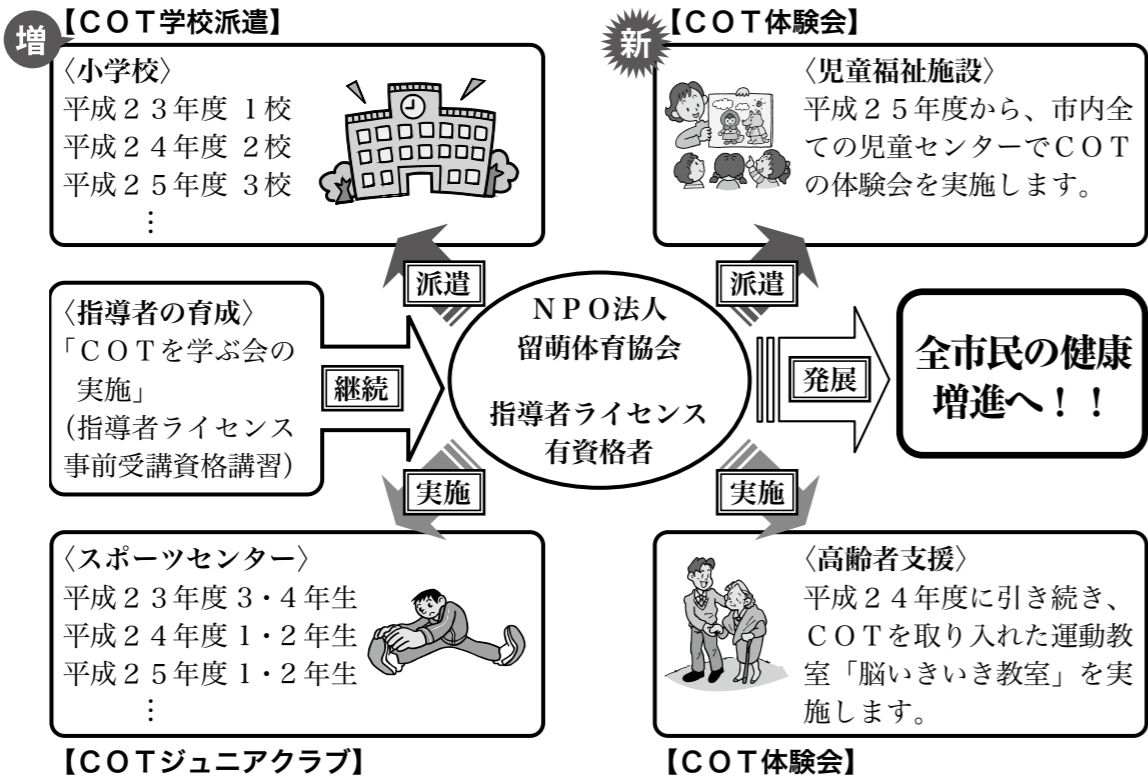
COTの実例【ジャンケンシャトルラン】
足でじゃんけんをして負けた子が、負けた足の形を維持しながら、勝った子のまわりをジャンプして回る。

今後の取組

今後の取組みについては図のように、学校への派遣、市民対象の体験会、スポーツセンターや児童センターでの子どもたちへの指導などを中心に積極的に行い、特に、平成25年度にはCOT学校派遣を3校に拡大することで、子どもたちの体力向上を進めていきます。

市では、これまでの取組みの拡大と新たな取組み、また、指導者の養成を進めながら将来的に全市民の健康増進へとつなげていきたいと考えています。

【子どもの体力アップ推進事業の今後の姿】



COT導入の背景と目的

市では、道内でもいち早く小学校の体育授業にコーディネーショントレーニング(以下「COT」)を導入しています。

文部科学省の調査では、子どもの体力は昭和60年頃から長期的に低下し、肥満などの生活習慣病の増加とともに、子どもの体力に格差が広がっているという結果が報告されています。子どもたちの体力低下は、将来的に市民全体の体力の低下につながり、社会全体の活力が失われることが危惧されます。

市では、「走る」「跳ぶ」「投げる」という基礎的な運動能力の向上と少しでも高いレベルに体力を向上させることを目的に、遊びを取り入れながらゲーム感覚で行えるCOTを、平成23年度から新規事業として取り入れており、道内でも先進的な取り組みとして、注目を浴びています。

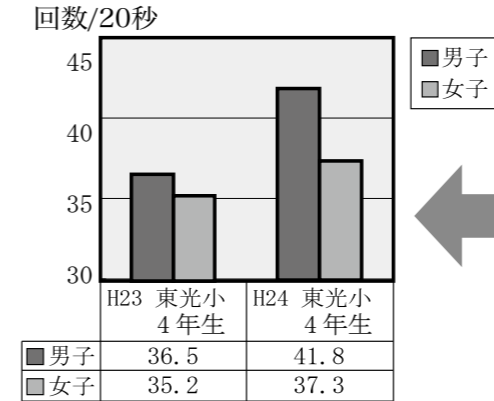
COTの取り組みと効果

子どもたちの神経系統の発達には、10歳前後で95%まで発達するとされており、最も運動の習得速度が速いとされる6歳から10歳前後の時期に、多様な運動の刺激を与えると、複雑な神経回路を作ることが可能で、昔の「木登り、鬼ごっこ、かけっこ」などがCOTの要素を持つ遊びとされています。

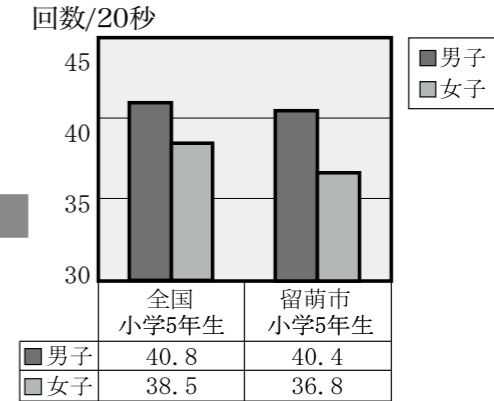
市では、平成23年度に東光小学校で試験的に実施し、平成24年度は1年目の事業成果に基づき、東光小学校、留萌小学校の2校に拡大して実施しています。

- 【対象】小学校3・4年生
- 【時期】2学期の体育の時間
- 【回数】各学年それぞれ週1回程度。初回と最終回に体力テストを実施し、効果を検証。
- 【方法】小学校に指導者が赴き指導。(NPO法人留萌体育協会職員など)

反復横とび平均値比較 (平成23年度：平成24年度)



反復横とび平均値比較 (平成21年度)



▶平成21年度の調査(右グラフ)では、市の子どもの反復横とびの平均値は全国を下回る結果でしたが、COTに2年間取り組んできた東光小学校4年生の今年の結果(左グラフ)は、男子は、全国の小学5年生の平均値を上回っており、この2年間のCOTの成果は目を見張るものがあります。平成23年度の4年生と今年(24年度)の4年生を比較しても体力レベルが向上しており、明らかな成果が見てとれます。

コーディネーショントレーニング(COT)とは

ドイツで生まれたトレーニング方法で、五感で察知した周囲の状況を脳で判断し、次にどんな動作をしたらよいか筋肉に伝える能力を向上させます。脳や神経系統も鍛えられ、学力面やコミュニケーション能力にも効果が期待され、ゲーム感覚で行えるため、運動嫌いの子どもでも楽しみながら、運動能力、知力、集中力、精神力がアップします。

子どもたちの健やかな体を育てるため、コーディネーショントレーニング(COT)を導入しています。その取り組みと効果、今後の展開について紹介します。