



体を動かすことで身に付ける力

先週の24日～25日にかけて、熊本県サッカー協会の方々を講師にお迎えし、体育の授業で1・2年生と3・4年生が「パルおに」と「サッカー」に取り組みました。

「パルおに」では、障害物を飛び越えたり、上ったり降りたりすることで、姿勢・速さ・リズム・方向を変えながら、「走る」「跳ぶ」「はねる」「這い上がる」「体を支える」といった多様な動きを経験します。もちろん、子供たちは難しいことを考えているわけではありません。どうすれば障害物をうまく乗り越えられるか、自分なりに工夫しながら挑戦していきます。障害物を使った練習の後は、その障害物が点在するフィールドで鬼ごっこをします。障害物を越えたり、飛び移ったりしながら自由に動いて構いません。15秒以内に鬼が相手を捕まえられかを競います。鬼ごっこが始まると、子供たちは必死に追いかけたり逃げたりします。その中で、「どう逃げれば逃げ切れるか」「どう追えば捕まえられるか」を瞬時に判断する力が育まれます。繰り返すうちに、障害物を上手に使って逃げたり、逆に相手を追い詰めたりする姿も見られました。



「サッカー」では、まず自由にゲームを行います。その後、ゲームを短く区切り「作戦タイム」を設け、「なぜ負けたのか」「どうすればもっと点が取れるのか」を子供たち自身が話し合います。この繰り返しによって、ゲームは少しずつ戦術的になり、チームとしての動きが整っていきます。ここでも、思考力・判断力・表現力が求められます。また、チーム戦である以上、仲間と協力することが不可欠です。決して仲間や相手を責めたり、けなしたりしてはいけません。子供たちはゲームの中で、「うまくいかないときはどうするか」「どう協力すればよいか」を試行錯誤しながら学んでいきます。これはサッカーだけに限らず、社会で生きる力にもつながる大切な経験です。こうした活動を通して、子供たちが自分で考え、判断し、協力しながら成長していく姿を、これからも大切に見守っていききたいと思います。

心と体のつながり



24日の業間、SC（スクールカウンセラー）の〇〇先生が1～3年生に「心と体のつながり」についてお話ししてくださいました。カウンセラーの仕事や、緊張したときに心と体がどう反応するかを、子どもにも分かりやすく伝えていただきました。深呼吸の仕方を一緒に考えたり、先生ご自身の対処法（肩をすくめて力を抜く、ハンカチを握ったりにおいをかいだりなど）も教えてもらったりしながら、最後にみんなで実際にやってみました。ハンカチのにおいをかぐと、「おうちのにおい」「洗濯のにおい」など、子どもたちからいろいろな声が上がりました。子どもたちにとって、お家は安心できる場所なのだと改めて感じるとともに、心と体のつながりを知り、気持ちを落ち着かせる方法を体験できた、あたたかい学びの時間となりました。