

みんなの健康ラジオ

『子どものスポーツとロコモ』

ーレッツ スポーツリズムトレーニング！ー

(2022年4月21日放送)

横浜スポーツ医会

潤生会岩間整形外科

岩間 徹



7. リズムトレーニングの効果

リズムトレーニング実施後、以下3項目の効果が検証されました

楽しさ

受講した98%の児童が「楽しい」と答えました。

楽しい理由は「音楽があるから」・「いろいろな技があるから」が多い

継続性

授業時間以外でも、児童が自発的に取り組んでいます。技をレベルに分け、レベルごとの認定証を作ることで、意欲を高めます。

運動能力

文科省が掲げる新体力テストの種目、立幅跳び・反復横跳びが有意に向上しました。

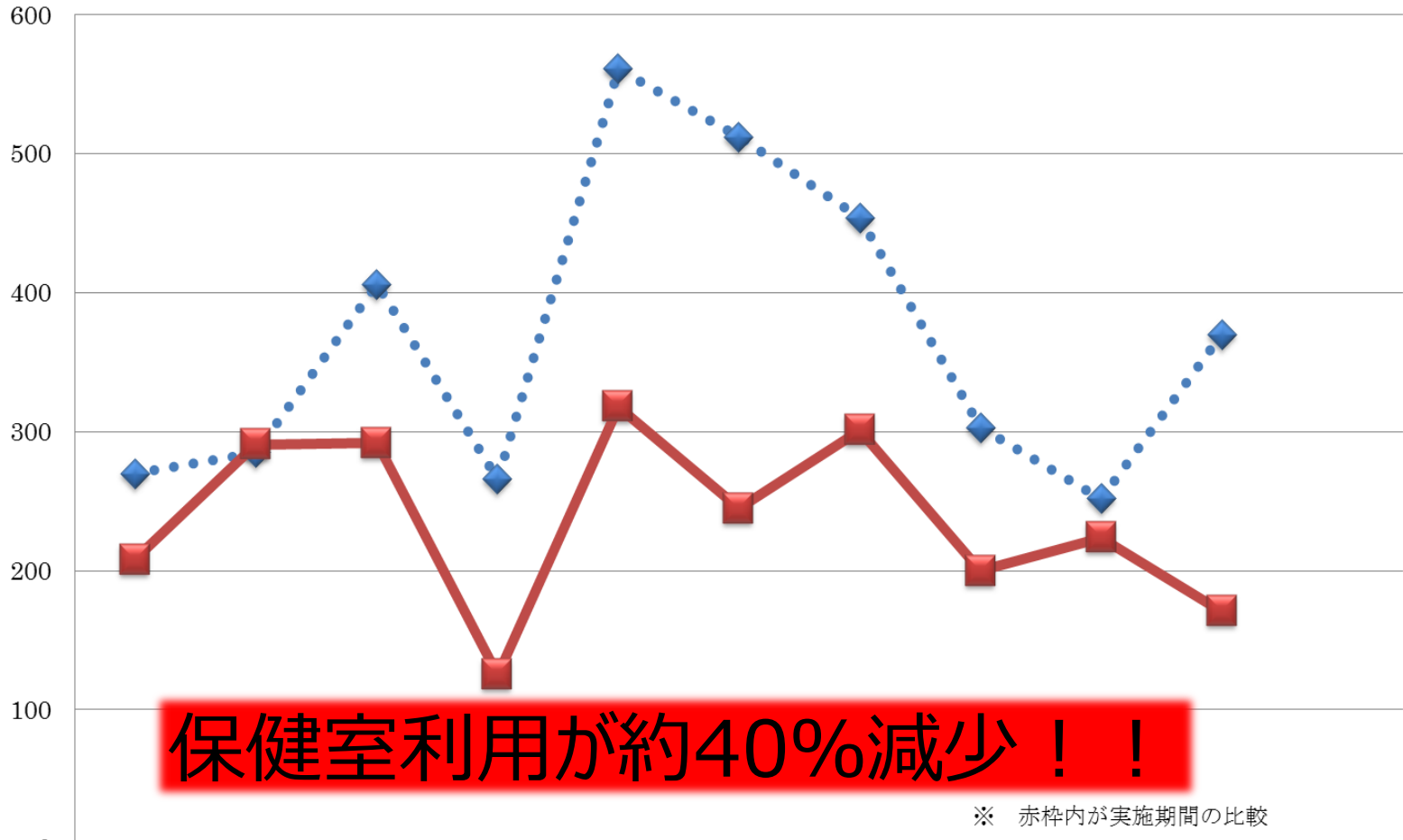
※小学生323名(全学年)を対象に、3週間実施前後(全9回・1回約10分)の記録の比較と実施後のアンケート調査による結果

<<論文>>

津田幸保「小学校児童に対するリズムジャンプの効果について」美作大学・美作大学短期大学部紀要58 p11-17 2013

横浜市立K小学校での事例①

けが・びょうきで保健室にきた児童の人数

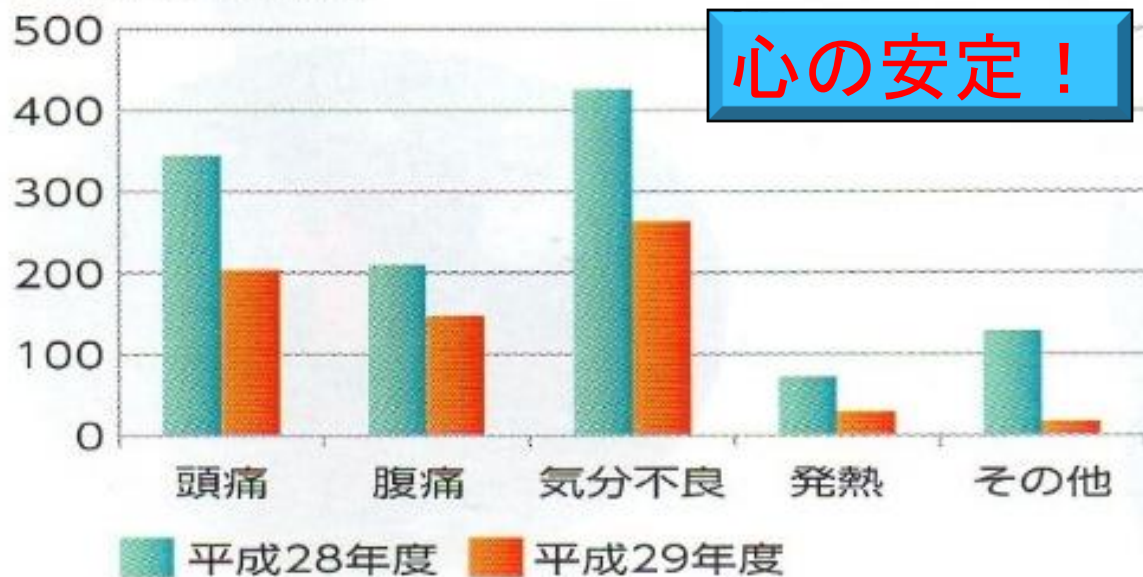


	4月	5月	6月	7月	8月・9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
●◆●平成28年度	270	285	406	266	561	512	454	303	252	370	
■平成29年度	208	291	292	125	318	245	301	200	224	171	

■けが種類別



■病気種類別



日本臨床スポーツ医学会学術委員会 整形外科部会からの提言

提言1.

超高齢社会では、運動嫌いやスポーツ嫌いな子供を作らないために、運動・スポーツなど身体を動かすことが「楽しい」あるいは「楽しかった」と感じられる「子供目線」の体育指導が必要である。

提言2.

小学校1～3年生では、基本動作や基礎体力を向上させることを目的とした授業(跳ぶ動作をする運動を含める)を行う。小学校4年生～中学校1年生では、身体活動時間の増加を目的に体育授業の時限数を増やし、指導内容の中に「ハイインパクト・エクササイズ」を追加する。

提言3.

子供時代の運動・スポーツを生涯にわたる健康・医療戦略の入り口と位置付け、小・中学生に対する学校教育(体育および保健体育)では、その重要性を科学的根拠に基づいて指導する。