

令和7年 3月 27日

関市長 様

住所 岐阜県美濃市さくらヶ丘 2-2-5

団体名 GAKU&MANA

氏名 梅村 柊哉

〔 団体にあつては、代表者の住所又は活動の拠
点となる所在地、団体名及び代表者の氏名 〕

関市若者まちづくり活動報告書

令和6年7月23日付け 市協第42号により登録決定の通知のあつたまちづくり活動
について、下記のとおり実施したので報告します。

記

活動期間	令和6年 7月 21日 から 令和7年 3月 31日 まで
活動目的	小学生のサポート 教員志望の学生に実践的機会の提供およびスキル向上 教員志望の学生たちのコミュニティ形成 若者のコミュニティ形成のきっかけづくり
活動内容	実施日、活動場所、参加者数など、具体的な活動実施内容を記載してください。 実施日：令和7年3月22日 場所：鮎ノ瀬グラウンド 参加者数：小学生33名 活動内容：小学生に走りの基礎を学んでもらいながら、楽しくスポーツ する機会を提供する。 実践内容の詳細および活動風景は別紙のとおり ※走りの教室後、アンケートを実施したが、楽しめるような内容も入れつ つであったが、意外と説明が難しかったとか基礎といえどどのように身 体を動かせばいいかわからない動きもあつたなど、難易度が少し高く感じ た小学生もいたようなので、小学生へのアプローチ方法を吟味してより良 い活動に発展できるように、次回へ今回の反省を生かしたい。

※活動状況のわかる写真、新聞記事その他活動の実績を示す資料を添付してください。

GAKU & MANA 実施内容（最終）

◆内容

- ・“走り”中心とした学び

⇒ただがむしゃらに走るだけじゃなくて、頭を使うことの必要性を届けたい

【スケジュール】

13：30～16：00 想定

- ・準備（30分）

ミニコーン、ミニハードルの設置

- ・オープニング（10分）※受付10分前

走りに関して、学び楽しみながらも走りもがむしゃらにしすぎないことを軽く伝えたい
で、実践に移っていく

- ・ウォーミングアップ（10分）

2～3周ほどジョギングをして体を温めていく

ストレッチを行い、けがの予防を行うことの大切さも伝えていく

（ストレッチのしすぎでけがにつながったケースもあったことも伝えたい）

◎“走り”の実践（30分）※基本的に講師が動きを見せ、見様見真似でやってもらう

1.軽く両足でジャンプ

最初は勢いがないとできないこともあるので、状況を見て軽く体の動かし方は伝えてもよい

2.大股で歩いていく（歩きつつランジを行うかたち）

この動きについては、追加情報は極力伝えない

3.もも上げを行う

一人が立った状態でもう一人が立っている人の方に片手を置きバランスを崩さないような状態をつくって行う

4.股関節を回しながら歩く

ミニハードルを用いて、「足を横に上げ、上げた足をそのまま前に持ってきて下ろす動き」と「進む方向に背を向け、前に足をあげ、その足を横へもっていきながら、後ろのほうへ足をついていく動き」の2通り行う

5.スパイダーマンの動きを行う

手を地面につき、大きく足を体に当たらないよう斜め外に出しながらスパイダーマンのように進んでいく

6.腰を下げたまま、大股歩きを行う

スタートは大股歩きではじまり、その体制から腰の位置を変えず進んでいく

◎“走り”についての学び（10分）

これまでの動きにはすべて意識すべき点があることを伝え、同じ動きに対して講師が思う意識すべき点を伝えながら、6つの動きをもう一度行う

※重要なのは、頭で動きをイメージし、その動きは何が重要なのかを考えることが大切であることが伝わればよい

◎“走り”の実践（30分）

1.軽く両足でジャンプ

膝を伸ばしたまま行い、地面から体全体で反発を受けていることを感じながら行うことを意識する

※一番最初はジャンプするのではなく、飛んでから膝を伸ばしたまま着地し、頭まで衝撃がくることを感じてから行ってもよいかも

最終的にはバネを使うことを感じられたらより良い

2. 大股で歩いていく（歩きつつランジを行うかたち）

もも上げの状態を作り、その姿勢がまず重要なことを伝える

その姿勢をできる限り維持しながら、前に傾斜していき、前の足にできる限り体重が乗るよう行う

3.もも上げを行う

身体が1本の棒のようになっていることを意識しながら、膝の動きをしっかりと確認しつつ行い、下すときは体の真下に卸すことの一連になる動作の流れを意識することを伝える。

※ももの上り幅についてはあげればよいということではなく、膝を上へ上げる意識ではなく、膝を前へもっていきようなイメージを伝え忘れないように！

4. 股関節を回しながら歩く

まず、体ができる限りブレないように意識しながら、股関節を大きく動かすことが最重要
また、足の中で動きをリードする箇所は膝であることも重要

※以上の2点を伝えただけで、足をつくときには、足の真上に体くるような進み方を意識したい

5. スパイダーマンの動きを行う

非常に難しい動きであることから、動きがぎこちないことはやむを得ないが、あくまで膝を前に前に出していくことができていることだけが重要である。

6. 腰を下げたまま、大股歩きを行う

ある程度の筋力も要するため、「5.」の動き同様、ぎこちないことはやむを得ない

「5.」の動きと同様に膝を前に前に出していくことだけが重要である。

※できれば腕が使えていないことだけは指摘してもよい

【より足が速くなるために】

ここでは、より足が速くなることを追求するために、家でもできる運動を紹介していく
そして、必ず意識することも忘れず伝えること

1. クライミング

(みんなで円になって、30秒やってみる)

【ミニゲーム】

6~7人1グループに分かれて鬼ごっこ

作戦会議時間は2~3分

鬼ごっこ実践は30秒

※講師を捕まえられたチームには景品あり

【まとめ】

今回の学びを通して、姿勢が最重要ポイントであり、何事もその姿勢から動きを確立していくことにより、自身がイメージする動きと実際の動きがイコールになっていくことにより、運動神経を育成していけるはずである



