

149. 家庭での体育学習の方法

【問い】 息子が4年生になりました。3年生までの体育の成績がよくないので力をつけさせたいと思います。家庭での体育学習の方法について教えてください。

【答え】 かつては戸外での遊びが家庭での体育学習の役割を果たしていたのです。最近では、テレビを見る時間が多くなるなど、戸外での遊びの時間の減少にもなって運動量が減少しています。

体育の力をつけるためには、必要な運動量を確保することが大切です。お子さんのために注意したいことは、おっくうがらないうで運動をする習慣を身につけることです。

子供の時期から運動に親しみ、運動体験を積んでおくことは、生涯にわたって健康を保持し続けるためにたいへん役に立ちます。

家庭における体育学習は、運動を楽しく行う習慣を身につけさせることに重点をおかれればよいと思います。

なわとび、ボール遊び、うまとび、腕（指）ずもう、肩ぐるま、手押しぐるま、ころがり遊び、補助倒立、ビー玉遊びなど、てがるにできる運動ですからお子さんと一緒に行ってあげてください。また、時にはサイクリング・ロードなどに出かけられ、自転車の遠乗りやかけっこなどをしてはいかががでしょう。

鉄棒や跳び箱の運動は、家では行い難い運動ですが、校庭や公園などの器具を利用し学校での体育学習の状況に合わせて、技能を身につける努力をさせてください。

4年生の鉄棒、マット、跳び箱の運動は、きちんと身につけておくことが大切です。高学年、中学校と続く体育学習に大きな影響を及ぼします。

5、6年生になると、特設クラブ活動やスポーツ少年団活動の機会ができてきます。これらの活動に参加させ家庭ぐるみで励ましてやることもよい結果を得ることのできる方法です。