

令和2年2月17日  
石川県立大学 教養教育センター  
宮口 和義 教授  
076-227-7493

## 小学校で使用できる体育教材DVD「ラダー運動」を作成しました

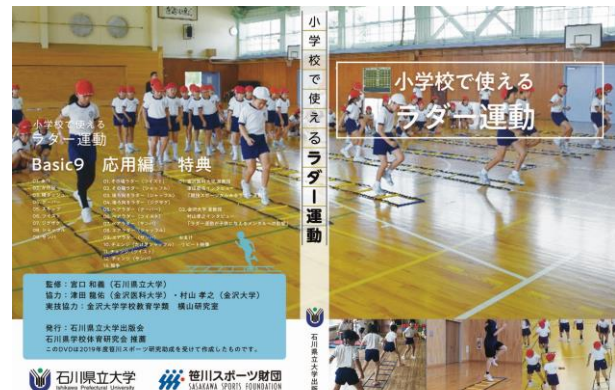
### 1 概要

この度、2019年度笹川スポーツ研究助成により小学校で使える「ラダー運動」のDVDを作成しました（発行：石川県立大学出版会）。ラダー運動とは縄梯子状のトレーニング用具を地面に敷き、そのマスの1つ1つをステップしていくことで、主として運動調整能力を養うものです。最近では多くのスポーツ少年団も活用しており、小学校でもすでに導入しているところもあります。このDVDはその使用方法、特に小学生を指導する際のポイントについてわかりやす伝えることを目的として作成したものです。元々が競技選手用に開発されたトレーニングですが、神経機能の発達が著しい児童期にこそ、ぜひ導入してもらいたい運動といえます。今回のDVDでは体育を専門としない先生方にもわかりやすい内容となっています。身のこなしがよくなり、運動パフォーマンスの向上だけでなく、日常生活においてもケガの防止につながる効果も期待されます。

2月12日に開催の「いしかわっ子体力アップ研究協議会（地場産業センター、13:15～）において、県内の全小学校および特別支援学校に配布しました。

### 2 DVD内容

9つの基本ステップとそれらを使った応用ステップが紹介されています。また、ラダー運動の有効性について津田龍佑先生（金沢医科大学）、村山孝之先生（金沢大学）にも解説してもらっています。モデルは金沢大学学校教育学類の学生です。



### 3 問い合わせ先

石川県立大学 教養教育センター 教授 宮口 和義  
TEL : 076-227-7493 (携帯) 090-2373-8955