

2024年6月1日

## ラジオ体操春季講習会(1級・2級指導士フォローアップ研修)

林 但

1. 日時;2024年6月1日(土) 13:30~15:40
2. 場所; 南関東地区会場として、カルッツかわさき(川崎市川崎区富士見)大体育室
3. 参加;65名(ラジオ体操指導士1級・2級の人)
4. 講師;ラジオ体操指導連盟指導委員 田村恵美氏、家根本織永氏
5. 目的;2028年ラジオ体操連盟ができて100周年のため、今年度から従来に増して取り組みを加速していくことが決められこれにもとづき行う。
6. 方法;従来は指導員から第一・第二・みんなの体操を分習(部分的に指導)が主であったが、今回は**体操の指導方法の講義、グループ討議・発表と分習の方法**がとられた。今までとは全く異なる。  
時間は講義・グループごと3,4人で自己紹介他30分、グループ討議と発表が70分、分習が30分。
7. 詳細内容
  - (1) 私のグループは横浜市中区、藤沢市、横須賀市の4名である。横浜市の2名は同じ会社の体操リーダーのようで、週1回みんなでラジオ体操時に前に出て行う。藤沢の方は高齢者施設2ヶ所で毎日指導。
  - (2) 1人1分「ラジオ体操で伝えたいこと」話した後、全体発表。楽しさ、継続すること、とにかく体を動かす、部位・効果を意識して取り組む、体操の良さなどいろいろ…………
  - (3) ラジオ体操指導方法講義…テキストが改定されている指導方法、指導方法の実際が具体的に6ページにわたって記載されている。
  - (4) 模擬指導案をグループに分かれて討議と発表。対象者、時間、場所他をきめる。  
大きな流れは、準備運動・ペアでストレッチ・第一分習・第一・整理運動・まとめである。しかし、対象者や目的・時間によって指導案が異なる。人数が多いため6グループごとに分かれ発表した。色々なケースがあり大いに役立つ内容であり発表内容はメモをとった。
  - (5) 分習で「体をねじる運動」を例に第一・第二で実際に行った、また、ペアワークも一部で行なわれた。
8. 受講して感じた事・気づいたこと他
  - (1) 山梨県からの方もあったが、私も自宅から片道約2時間かかった。自宅から近い所でよかった。
  - (2) 従来に比べ方法が変わって、より主体的に学べて良い方法だと感じた。特に討議、多様な考え方を知った。
  - (3) 講師の研修冒頭の質問で、受講者の約2/3は実際に指導経験がありみんな自信に満ちている。  
話の仕方も上手、笑顔が多いなど学びの多い研修であった。
  - (4) 受講アンケートに「あなたはスポーツ推進委員」の項目あり、周りを見たが知っている人はいなかった。



オリエンテーション



講義



グループ発表



分習