

令和元年度「スポーツ・パフォーマンス・プロジェクト in 鹿部」(生涯学習推進講座) 開催要項

- 1 目的 保護者が、少年団活動に対する一層の理解を深め、少年団育成母集団の一員であることを自覚し、互いのつながりを強化することで、鹿部町の少年団活動の一層の充実を図る。
- 2 主催 鹿部町教育委員会 鹿部町スポーツ推進委員会 鹿部町スポーツ少年団本部
北海道立生涯学習推進センター
- 3 会場 鹿部町総合体育館(茅部郡鹿部町字宮浜 265-1)
- 4 実施日 令和元年(2019年)12月～令和2年(2020年)2月(計3回)
- 5 参加対象 鹿部町スポーツ少年団等に参加する児童の保護者
- 6 参加者 30名程度
- 7 日程及び研修内容

【第1回 SPPS】テーマ「食とパフォーマンス」

17:00		18:10		19:00	
12月13日 (金)	受付 開講式	講義：食とパフォーマンス 講師：小松信隆氏 (株)ウェルネスプランニング札幌 コンサドーレ札幌管理栄養士	協議 「少年団のパフォーマンスを 上げるための望ましい「食」について」 進行：生涯学習推進センター職員 協力：渡島教育局社会教育指導班	閉会式	

- 講義 …日々の食事や大会前の食事がどのように運動パフォーマンスにつながっているかを学ぶ。
- 協議 …それぞれの少年団の現状や参加者の「食」についての考え方を交流し、鹿部町の子供たち、または所属する少年団のパフォーマンスを上げるための望ましい「食」や「食習慣」の在り方について協議する。

【第2回 SPPS】テーマ「シューズとパフォーマンス」

17:00		18:10		19:00	
1月	受付 開講式	講義：シューズとパフォーマンス ～装備と運動との関係～ 講師：児玉明子氏 サロン オーララ 足育アドバイザー	協議 「少年団のパフォーマンスを 上げるために必要なことについて」 進行：生涯学習推進センター職員 協力：渡島教育局社会教育指導班	閉会式	

- 講義 …シューズの違いによるパフォーマンスの違いを知り、パフォーマンスを上げるためのシューズの選び方、競技用シューズと日常のシューズの履き分け方、手入れの方法などを知り、日頃から留意する点を学ぶ。
- 協議 …それぞれの少年団の現状や参加者の「装備(道具)」についての考え方を交流する。少年団活動を通して、子どもたちがどのように成長するのか、より成長するためにどのような働きかけが有効なのかについて協議する。

【第3回 SPPS】テーマ「親のパフォーマンス」

17:00		18:10		19:00	
2月	受付 開講式	講義 「親のパフォーマンス」 ～育成母集団の在り方～ 講師：少年団指導者	協議 「育成母集団への理解を広げ、 仲間を増やすための活動について」 進行：生涯学習推進センター職員 協力：渡島教育局社会教育指導班	閉会式	

- 講義 …保護者自身の在り方、子どもとの接し方や育成母集団の在り方について学ぶ。
- 協議 …今後の鹿部町スポーツ少年団の目指す姿を共有し、そのために育成母集団は何をするべきかを協議する。

【様式6】

令和元年度 第1回スポーツ・パフォーマンス・プロジェクト in 鹿部研修会（生涯学習推進講座） 報告書

1 講座概要

日 時	令和元年12月13日(金) 17:00～19:00
会 場	鹿部町総合体育館
運 営	鹿部町教育委員会生涯学習課主査 瀧澤 静 道立生涯学習推進センター 主査 久末考 勇
講 師	(株)ウェルネスプランニング 札幌代表取締役 小松 信隆 氏
参加人数	14名



【講義の様子】

2 プログラム概要

- 開 会
- 講 義「食とパフォーマンス～身体づくりの栄養から試合前後の栄養コンディショニングまで～」
講師 株式会社ウェルネスプランニング 札幌代表取締役 小松 信隆 氏
- 協議・質疑応答
- まとめ



【講義の様子】

3 講座内容と参加者の様子

本研修会は、鹿部町教育委員会、鹿部町スポーツ推進委員会、鹿部町スポーツ少年団本部が共催し、保護者が、少年団活動に対する一層の理解を深め、少年団育成母集団の一員であることを自覚し、互いのつながりを強化することで、鹿部町の少年団活動の一層の充実を図ることを目的として開催している。

講義では、「子どもたちが試合で勝つためのエネルギーの補給の方法」や「子どもたちの身体づくりや回復のために必要な栄養」について具体的な例を交えた説明を受けた。「勝つためのエネルギー補給の方法」では、どんなエネルギーをどのタイミングで補給すると良いのか、試合前日の夕食や当日の朝食の摂取時刻、摂取すると良い栄養素やそれが含まれる食品などが例示され、参加者は、今までの家庭での様子をふりかえり、見直す機会となった。

協議・質疑応答では、講師の説明に対し、時間の限り多くの質問が参加者から出された。また、他の参加者の質疑を聞くことで、自らの家庭の様子と比較することができ、保護者同士の意見を共有する機会となった。



4 アンケートの結果

研修会の事前と事後に、少年団活動への関心や保護者向け研修会に対する関心などについて、アンケートを実施した。結果では、特に「研修会開催への理解」、「研修内容(食育)への関心」の数値が上昇した。初めて、少年団の保護者を対象とした研修会を開催したが、学習ニーズがあることを確認することができた。

項目		事前	事後
1	鹿部町スポーツ少年団活動への関心	3.4	3.4
2	子どものスポーツ少年団活動への関心	3.2	3.3
3	少年団への保護者がサポートすることへの理解	3.9	3.9
4	保護者向け研修会開催への理解	3.0	3.7
5	「食」についての関心	3.7	4.0

数値は参加者13名の平均値（小数第2位を四捨五入）

【様式6】

令和元年度 第2回スポーツ・パフォーマンス・プロジェクト in 鹿部研修会（生涯学習推進講座） 報告書

1 講座概要

日 時	令和2年1月15日(水) 17:00~19:00
会 場	鹿部町総合体育館
運 営	鹿部町教育委員会生涯学習課主査 瀧澤 静 道立生涯学習推進センター 主査 久末考 勇
講 師	サロン オーララ 児玉明子氏
参加人数	14名



【講義の様子】

2 プログラム概要

- 開 会
- 講 義「走れる健康的な足の作り方・シューズの選び方」
講 師 サロン オーララ 児玉明子氏
- 演 習「健康的な足を作るエクササイズ」
講 師 サロン オーララ 児玉明子氏
- 協 議「少年団のパフォーマンスを上げるために必要なことについて」
進 行 北海道立生涯学習推進センター主査 久末考 勇
- まとめ



【演習の様子】

3 講座内容と参加者の様子

本研修会は、鹿部町教育委員会、鹿部町スポーツ推進委員会、鹿部町スポーツ少年団本部が共催し、保護者が、少年団活動に対する一層の理解を深め、少年団育成母集団の一員であることを自覚し、互いのつながりを強化することで、鹿部町の少年団活動の一層の充実を図ることを目的として開催している。

講義では、「足の役割」や「シューズの選び方」について具体的な例を交えた説明を受けた。参加者にとって、「足育」の大切さについて目を向ける機会となった。

演習では、家庭で簡単に組み立てる体幹バランスを整えるための下肢を中心としたマッサージの方法について説明を受けた。参加者はマッサージの効果をその場で体感し、子供だけではなく、大人のセルフケアについても考えることができた。

協議では、参加者同士で講義や演習で学んだことを振り返り、今後、家庭や少年団でどのように活かしていくか話し合った。



【演習の様子】



【実習の様子】

4 アンケートの結果

前回と同様のアンケート項目を実施した。結果では、前回と同様に「研修会開催への理解」、「研修内容(足育)への関心」の数値が上昇した。自由記述では「足育の大切さを知ることができた」「今回学んだストレッチを子どもとやってみよう」といった記述がみられた。これらのことから研修内容が参加者のニーズに即していたことがうかがえる。

項目		事前	事後
1	鹿部町スポーツ少年団活動への関心	3.2	3.4
2	子どものスポーツ少年団活動への関心	3.3	3.4
3	少年団への保護者がサポートすることへの理解	3.5	3.3
4	保護者向け研修会開催への理解	2.8	3.2
5	足育についての関心	3.5	3.7

数値は参加者13名の平均値(小数第2位を四捨五入)