

スポレク部 始めませんか？



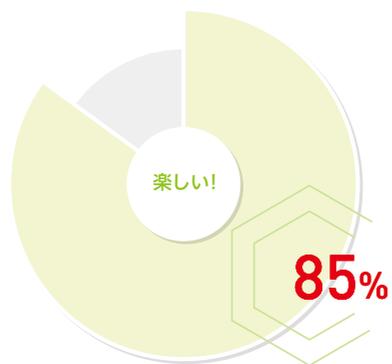
スポーツ庁委託事業 令和2年度 運動部活動改革プラン

～スポーツ・レクリエーション活動部の創設～



85%以上の生徒が スポレク部を**楽しい!**

スポーツ・レクリエーション活動部(スポレク部)を
楽しいと答えてくれた生徒はなんと85%以上!
普段、運動習慣がない生徒も多く含まれており、
運動するきっかけとなるのではないかと期待されています。



と答えて
くれました!



Contents

| | |
|---------|-------|
| どんな部活? | 02-03 |
| 実施体制 | 04-05 |
| 豊富な種目 | 06-07 |
| 1日の活動内容 | 08-09 |
| 生徒の声 | 10-11 |
| 関係者の声 | 12-13 |
| データ集 | 14-15 |



誰もが自分らしくスポーツと
向き合えるように。
そんな思いから発足しました!



ところで、 スポレク部って どんな部活？

運動部というと、激しい運動や

勝敗を競うものというイメージが強いかもしれません。

しかしスポーツは、語源に示されているように、

気分転換や元気の回復、気晴らしや遊び、楽しみといった意味合いが強いです。

スポレク部は、スポーツや運動部に苦手意識がある生徒にも、

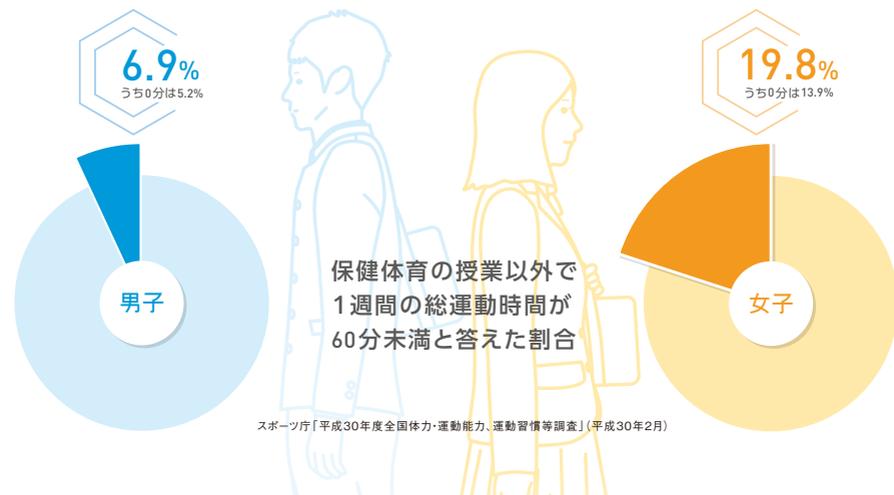
運動をするきっかけを届けたいという思いからつくられた部活動です。



中学生の運動不足も背景に！

スポーツ庁の調査では、中学2年生女子のおよそ5人に1人が1週間を通して60分未満の運動時間であることがわかりました。

そのうち**全く運動しない(0分)生徒は13.9%**もいることがわかりました。



生徒が希望する種目を採用

人気のある種目は、複数回実施したり、スポレク部のメイン種目にするなど、生徒の気持ちを大切にできます。

運動の好き嫌いは関係なし

激しく体力を使う運動は少なく、初めてでもできる種目ばかり。勝敗に重点を置いていないので、失敗してもみんなであって楽しめます。



誰でも参加できて自由度が高い

男女、学年問わず一緒に楽しめるので、新たなコミュニケーションやつながりが生まれ、学校生活の充実につながります。



活動は週1回、1.5時間程度

無理のない活動頻度と時間だから続けられます。

活動種目がたくさんあっておもしろい！

スポレクの種目は多種多様。参加するたびにいろんな種目が楽しめるので自分に合った種目が見つかります。



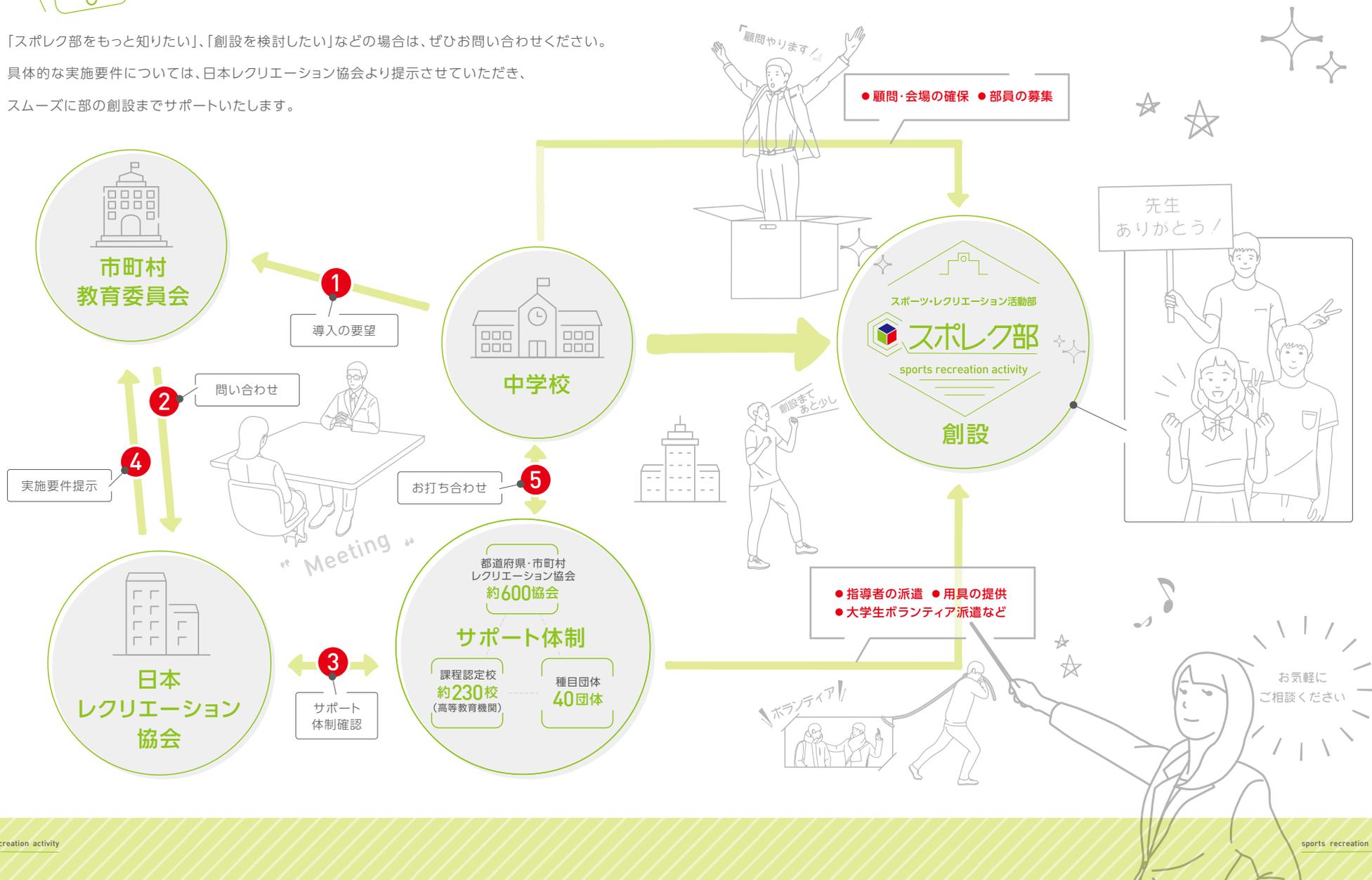


スポレク部に 興味を持ったなら まずはお問い合わせを

「スポレク部をもっと知りたい」、「創設を検討したい」などの場合は、ぜひお問い合わせください。

具体的な実施要件については、日本レクリエーション協会より提示させていただき、

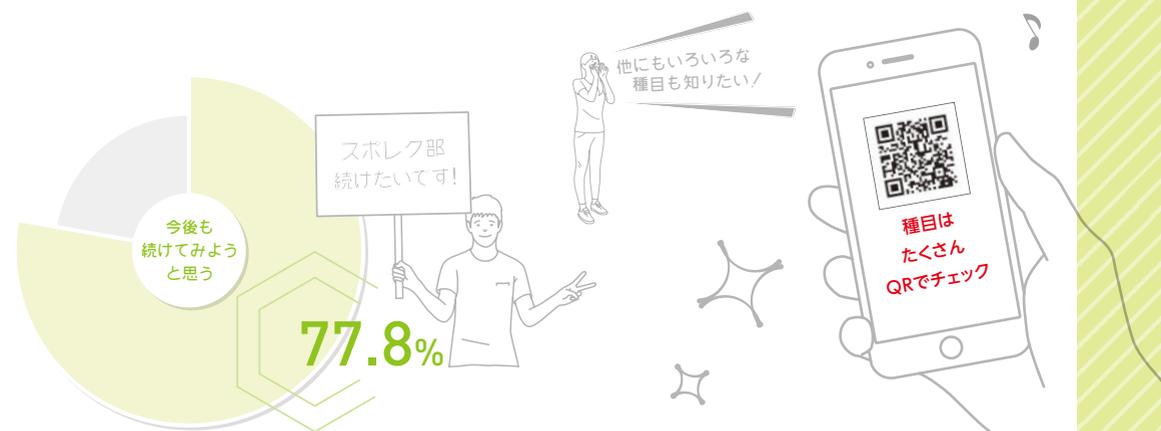
スムーズに部の創設までサポートいたします。



だから続けられる! 豊富な種目に 毎回ワクワク♪

アンケートでは、**77.8%の生徒が「今後も続けてみようと思う」と**答えてきています。

毎回色々な種目が体験できるのも理由のひとつとなっています。



キャッチング・ザ・スティック

横1列に並び、トントンパツのリズムで自分が持っているスティックから隣のスティックに持ち変えるゲームです。



スピード・ラダーゲッター

ヒモでつながっている2個のボールを投げ、ターゲットとなる3本のラダーにひっかけるゲームです。



ボッチャ

的となるボールに向けて自分のボールを投げ、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに的玉に近づけるかを競うスポーツです。



インディアカ

“インディアカ”と呼ばれる羽根付きボールを、ネットを挟んで打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。



ディスクゴルフ

バスケット状のゴールにフライングディスクを投げ、何投で入るかを競うゲームです。



スポーツテンカ

両手アングースローされたボールを必殺キャッチ!キャッチの種類によって展開がかわります。必殺キャッチは100種類以上。



スポーツ吹矢

5~10m離れた的をめがけて矢を放ち、得点を競うスポーツ。腹式呼吸で腹筋が鍛えられたり、集中力アップにも効果的です。



スポーツチャンバラ

やわらかい素材の剣と防具をつけてチャンバラで戦う、スリリングだけど「安全」なスポーツです。

「REPORT!」ある日のスポレク部

スポレク部は、週1回、放課後に約1時間半～2時間活動します。

この日は学校の武道場に集合してスタート! どんな活動をしているのかお邪魔してみました!



緊張感はなく、
和気藹々とした
雰囲気♪



準備体操

全員が集まったら円隊形になって全身をほぐしていきます。今回で3回目の活動ということで声も出てきました。



アイスブレイキング

本日のアイスブレイキングはじゃんけんゲーム。全員が勝ち抜けたチームが勝ちというシンプルさでも、ゲームは白熱!



自分たちで
ルールをアレンジ。
円隊形でチャレンジ!



キャッチング・ザ・スティック

スティックがすぐに倒れて続かないので、まずは1本で挑戦。慣れてきたら2本で。少しずつチームワークも芽生えてきました!

“Challenge”



相手のことを
考えて取りやすい
ボールをパス♪



チーム テンカボール

4人1組のチームになってボールを回すテンカボール。最初は届かなかったり、左右にそれたりしたものの、難易度の高いキャッチに挑戦したりする生徒も。



ラダーにボールを
巻きつけば成功!
やってみると意外と
難しく燃える!



スピード・ラダーゲッター

ゲーム形式ではなく、コツをつかめるまで投げる距離を縮めたり、みんなが楽しめるようにアレンジ。体全体で投げるコツを覚えた生徒もおり、成功した時は大きな拍手が!

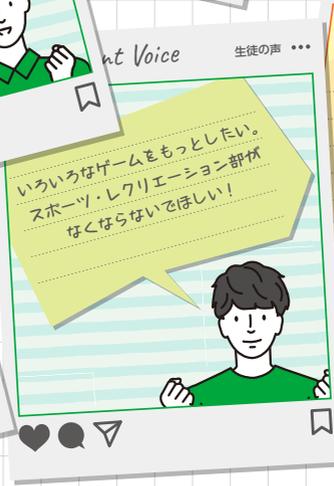


整理体操・ 後片付け

予定していたすべてのメニューを消化して、本日は終了。動いて、楽しんで、ホクホクとした笑顔が印象的でした。



生徒の声
 スポレク部 に参加した
生徒の感想!
 をご紹介 します!



学校関係者やボランティアスタッフからも声をいただきました。

スポレク部での活動は生徒に良い影響を与えるだけでなく、日々多忙な学校の先生の負担を軽減したり、教員を目指す大学生が経験を積み場としても活用されています。

school official Voice 01 × volunteer Voice 02 × professor Voice 03

学校関係者の声

school official Voice 01

運動をするきっかけを提供するには非常に有効

中学校の部活動は勝負事になることが多く、それなりにハードな練習をするのが当然としてあります。生徒の中にはスポーツが苦手で、運動部活動を敬遠している生徒もいますが、中学生は体を動かすことは大切な時期ですので、誰でも気軽にできるスポレク部は運動する良いきっかけとなると感じました。実際の活動を見学しましたが、純粋に楽しんでおり、生徒同士や地域の方と交流している様子が微笑ましかったです。遊びと運動の要素がほどよく調和しており、運動が苦手でも無理なく続けられるのではないかと期待しています。



実施校の校長先生

生徒たちの表情が、以前よりも明るくなった

生徒たちも最初は戸惑っていましたが、徐々に慣れてきて、回を追うごとにたくさん笑顔が見られるようになりました。文化部の生徒を中心に、毎回異なるスポレクをやっているのですが、生徒たちにとっては種目の多さも、続けようと思える魅力のひとつだと感じています。運動を好きになってほしいという思いでスタートした部活動ではありますが、みんなでワイワイ楽しむことにも喜びを見出しているようですし、様々なメリットがあるように思います。



顧問の先生

レクリエーション指導者の声

volunteer Voice 02

夢のある部活の実現

活動では生徒達の友人になっつもりで、用具の使い方やルールは必要最低限の情報を伝えるよう心掛けました。すると生徒自身が、自分たちが楽しめるルールを考えて活動するようになりました。技術力の向上よりも皆で楽しむことを優先すれば、自然に体が動くようになります。そうすると笑いがおきたり、コミュニケーションが生まれたり、部活動そのものが盛り上がります。このスポレク部が、全国にひろがると素晴らしいと思います。



レクリエーション指導者

ボランティア学生の声

volunteer Voice 02

先生方の生徒との接し方が いいお手本になりました

スポレク部に参加して、生徒たちが楽しそうに活動し、普段あまり話をしない生徒同士が交流している姿を見ることができ嬉しかったです。私自身も初めて知ったレクがあり、とても良い経験をさせていただきました。また、中学校の先生方の指導方法や褒め方は勉強になりました。

短い時間でも中学生と仲良くなれて、 スポレクの可能性が感じられた

中学生と共に活動を楽しんで、スポレクの上達や成長が間近で感じられたことが、とても良かったです。普段は接点の少ない中学生と自然と仲良くなれたことで、スポーツ・レクリエーションの可能性を感じました。

生徒の反応が 教える側の大きな励みになる

困難を感じている生徒にコツやポイントを指導するためには、動作を観察し、その生徒の課題を共有しながら乗り越えていくことが大切だと思いました。運動が嫌いだったけどできて嬉しかった、楽しかったと言ってもらえたことで、それが自分の充実感にもつながり、より一層教員の仕事に就きたいと感じました。

スポレク部での活動は 学校生活を楽しむきっかけになる

レクリエーションは競技型ではなく、楽しむことが根底にあるので、運動の魅力を生徒たちに伝えたり、生徒同士が交流する良い機会になると思いました。運動が苦手でルールや動作が簡単なので参加しやすいですし、これからもこの活動が広がっていけば素敵だと思いました。

ボランティア学生を送り出した『大学教員の声』

professor Voice 03

コロナ禍、開催される事業が少ないことや、大学の近くでできるという利便性の高さから、予想を上回る学生がボランティアに応募しました。活動種目など事業の内容も私の授業で行っていたものと重なることも多かったため、今回の取組みは非常に満足できるものであったと考えられます。

参加した学生に感想を聞くとほとんどの学生が、「とても楽しかった」「教員になるために良い勉強になった」など、初めての体験に楽しさと喜びを感じていたようにみえました。

スポレク部 データ集



スポレク部に参加した生徒の心理的变化や生活習慣の変容、スポレク部に対する印象などをまとめたアンケート結果をご紹介します。

アンケートの詳しい分析はこちらへ！

公募型の分析結果



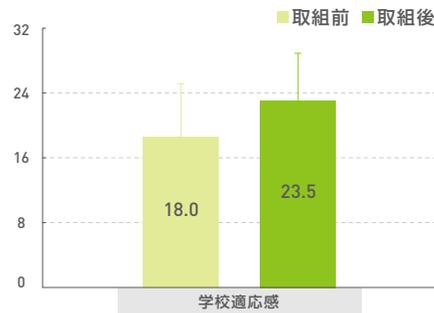
部活動に所属していなかった生徒(n=10)を募った公募型の学校では、スポレク部に参加することで、楽しさを体験し、学校への適応感(周囲に溶け込む、周囲の人と楽しい時間を共有する、ありのままの自分である)があげられました。

運動部兼部型の分析結果



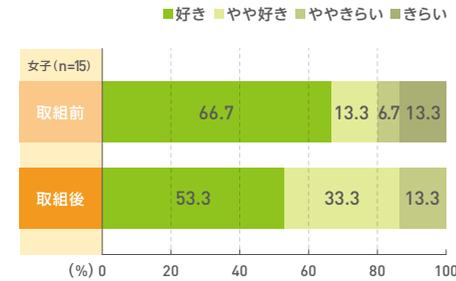
運動部兼部の学校の生徒(n=8)は、スポレク部に参加することで、自尊感情[自己を肯定的に捉える程度(自分自身を基本的によい人間、価値ある存在だと感じている程度)]があげられました。

感受性の程度を考慮した分析結果



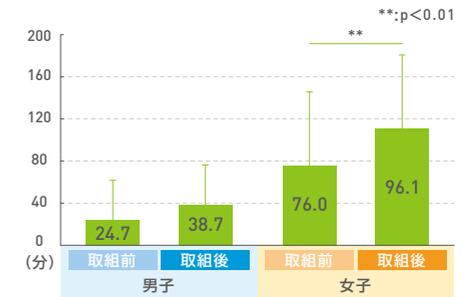
個人の特性(もともとの感受性の豊かさ)を考慮しても、スポレク部に参加することで、生徒(n=6)の学校への適応感があげられました。

性別の取組前後における運動の好意度



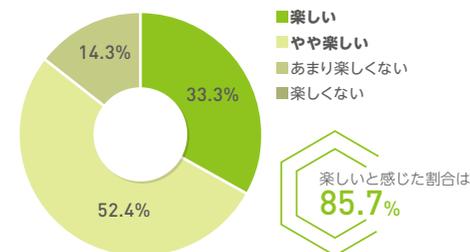
運動の好意度について、男子は取組前後ともに、「好き」と「やや好き」で100.0%、女子は、「きらい」が13.3%から0.0%となり、「好き」と「やや好き」を合わせた割合は、80.0%から86.6%となりました。

性別の取組前後における運動時間



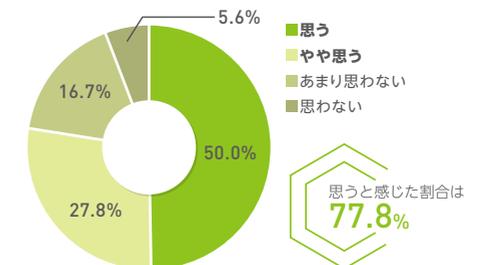
平日の保健体育の授業以外の運動時間が、男子(n=5)では有意差は認められないものの、女子(n=15)では有意差が認められ、取組後が高値を示しました。

スポレク活動部の楽しさ



スポーツ・レクリエーション活動部の楽しさについて、「楽しい」と「やや楽しい」の割合は、85.7%でした。

スポレク活動部の継続意向



スポーツ・レクリエーション活動部を今後も続けたいと思うかについては、「思う」と「やや思う」の割合は77.8%でした。

さあ、 スポレク部、 始めましょう！

今後、スポーツ・レクリエーション活動部は
運動部活動への新しい取り組みとなることでしょう。
これまで運動をしてこなかった生徒が
スポーツの楽しさを知るきっかけとなるだけでなく、
学校生活の充実、生徒の心身の健全な発達にも役立ちます。

さらには生涯にわたりスポーツを生活に取り入れ、
豊かな人生につなげるという
スポーツ庁の推進する「Sport in Life」の基礎づくりにも
役立つことが期待されています。

ぜひ貴校でも、スポーツ・レクリエーション活動部を
導入されてはいかがでしょうか。



S
p
o
r
t

i
n

L
i
f
e



sports recreation activity

スポレク部に関するお問い合わせ

公益財団法人
日本レクリエーション協会 事業部
〒110-0016 東京都台東区台東1-1-14
ANTEX 24ビル7階

TEL

03-3834-1091

e-mail

jigyo@recreation.or.jp

