

令和6年度 「体験の風をおこそう」運動応援団キャラバン隊派遣事業  
～池谷直樹さんの跳び箱教室～

- [ 主 催 ] 独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立曽爾青少年自然の家  
(企画・運営 体験の風をおこそう in 奈良実行委員会)
- [ 共 催 ] 宇陀市PTA協議会
- [ 期 日 ] 令和6年11月16日(土)
- [ 対象/参加 ] 対象50名 / 参加25名
- [ 担 当 ] 森岡亮平(企画指導専門職)、横山将大(専門職)  
金端秀太(事業推進係)、角田正博(次長)

### 1 趣 旨

現代の子どもたちにとって、体験の機会の不足や、体力の低下が今日的な課題となっている。本事業では、元体操選手であり、スポーツタレント、跳び箱世界記録保持者の池谷直樹さん(「体験の風をおこそう」運動応援団)をアドバイザーに迎えて、跳び箱教室(体操教室)を開催する。参加する子どもたちが、跳び箱の楽しさを体験し健康を増進させるとともに、全力で取り組むことの大切さを感じる貴重な場(機会)として実施し、直接体験の重要性及び人との交流の大切さを広く普及啓発する。

また、地元のPTA協議会と連携し、子どもたちに体験活動を進めるための機運を高める「体験の風をおこそう」運動を推進する。

### 2 プログラム展開

- 10:30 受付開始
- 11:00 開会式
- 11:10 跳び箱教室  
指導:池谷直樹氏、頓宮菜月氏
- 12:20 閉会式 集合写真撮影

### 3 活動の様子

跳び箱教室 ①ストレッチ(10分間)、②体ほぐし運動(20分間)、③跳び箱教室(30分間)の3部構成で実施した。講師の池谷直樹さんが動きの説明をして、同行していた頓宮菜月さんがデモンストレーションをするといった流れで行った。①ストレッチでは、準備体操やストレッチをして関節をほぐすなど柔軟運動をした。その後の主運動につながった。②体ほぐし運動では、ダッシュしたりスキップしたり心拍数を上げるメニューを行った。手で体を支える動きの確認もした。参加者は楽しみながら自分の動きを工夫したり、仲間のよい姿を見たりして、動きをより高めていった。②の後、5分休憩をした。③跳び箱教室では、横にした跳び箱を跳んだ後、跳び箱を縦にして跳ぶなど、段階的に運動をした。参加者は講師のアドバイスをよく聞きながら、一生懸命跳び箱を跳び、跳び箱の楽しさを十分に感じていた。



### 4 まとめ

跳び箱世界記録保持者の池谷さんや同行した頓宮さんの技術を実際に見て学んだことにより、跳び箱の魅力と楽しさを体験することができた。また、講師の池谷さんからは、はじめからは上手くないことや練習を続けなければいつかできるようになることなどの話があった。このように跳び箱の跳び方などのフィジカル面から、努力の大切さなどのメンタル面まで、学びの多い跳び箱教室だった。参加者はあきらめずに努力し続けることの大切さを感じ、これからの生活につなげようとする気持ちを育てていた。