

# こども会大阪 OSAKA

No.339  
2020  
9月号

Osaka Prefectural Federation of Children's Associations

## こども会活動 再スタートに向け、 レッツゴー!!!

新型コロナウイルス感染がなかなか収束せず、こども会活動の再開はまだちょっと…、というところも多いことでしょう。そんな中、この「こども会大阪」を通して今できることは何だろうと考え、再開に向けて準備しておいていただきたいことを発信していくことにしました。

まず一つ目は、現状では、遠くや都心部へ行く活動はまだ難しく、地域での活動が中心になるだろうということで、地域のことをもっと知っていただくために、各地に伝わる伝統や文化芸術、特産等、地域の特色を生かした活動等を次号からブロックごとに紹介していきたいと思えます。穴場情報やコアな活動をされているこども会の情報など、どしどしお寄せください!

二つ目は、より安全な活動をするために気を付けていただきたいことなどをご紹介します!  
さあ、再開に向け、準備をはじめましょう!



### もくじ

- こども会活動再スタートに向け、レッツゴー!!
- こどものケガを予防しよう!
- なっちゃんのかうつうあんぜんきょうしつ

一般財団法人 大阪府こども会育成連合会

大阪市浪速区幸町2丁目7番3号 リそな・アルテ桜川ビル2階  
TEL 06(6561)0051 FAX 06(6561)0053  
Eメール fukodomo@oak.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.fukoren.sakura.ne.jp/>

# こどものケガを予防しよう!

2020年3月の「こども会大阪 NO.337」では、「ケガ防止対策」指導者養成講習会の報告がありましたが、具体的な内容をご紹介できませんでした。今子ども達は、コロナ禍で体力や柔軟性が低下していたり、ストレスがたまっていたりして、ケガをしやすい状態になっているかもしれません。今号では、これからの活動再開に向け、特にスポーツ活動時に気を付ける点をご紹介します!!



## 1 ウォーミングアップ(軽い準備運動)しないとケガをする?!

### ウォーミングアップの目的と効果

- パフォーマンス(運動能力)の向上
- 筋肉の温度(筋温)を高める…軽いランニングなどの有酸素運動により心拍数が上昇し、血液循環が促進され、筋温が高まる。筋温が高まるとストレッチングの効果が促進され、関節運動をスムーズに行えるようになる。
- 神経の伝達速度を高める…外部刺激に対する反応性が高まり、危険から身を守ることに繋がる。
- 関節可動域を大きくする…筋肉や腱の柔軟性が向上し、ダイナミックかつスムーズな動きができるようになり、ケガの予防につながる。
- 集中力を高める…ケガの予防につながる。

### ウォーミングアップの種類

- 有酸素運動  
ランニングなどにより、筋温が上がり、関節の潤滑性が高まる。
- スタティック(静的)ストレッチング  
反動をつけずに筋肉をゆっくり伸ばし、その状態を維持するという静的なストレッチングで、20~30秒程度その姿勢を保持することで効果が得られる。最も安全に柔軟性の改善効果が得られ、心臓に近い筋肉から順番に伸ばしていくと効果的である。
- バリストック(動的)ストレッチング  
反動や弾みをつけて行うストレッチングで、同じ反動動作を10回前後繰り返す。それぞれのスポーツ動作に合わせたストレッチが行いやすいため、積極的に取り入れる。急激な反動は注意が必要。
- コーディネーショントレーニング  
身体をスムーズに動かすためのトレーニング



## 2 クーリングダウン(スポーツ後の運動など)はなぜ大切?

### クーリングダウンの目的と効果

- 疲労回復の促進…スポーツで蓄積された乳酸は、有酸素運動のエネルギー源として使われるため、疲労回復を促進させることができる。
- めまい、失神、吐き気の予防…スポーツを急に停止すると、血流量が減り、めまい・失神・吐き気などが起こりやすくなる。
- ケガの予防と柔軟性の向上…スポーツ後の縮んだ筋肉などを運動前に戻すことでケガを予防する。

### クーリングダウンの種類

- 有酸素運動…しゃべりながらできるくらいの強度で行う。
- ストレッチング…主にスタティックストレッチングをリラックスした状態で心臓から遠い筋肉から行う。
- アイシング…疲労感が強い部位、その日特に使った部位、過去にケガをして不安がある部位には、アイシング(冷却)が効果的である。

# ウォーミングアップは、①⇒②⇒③⇒④の順に実施しましょう

## ①ランニングなどの有酸素運動

## ②スタティック(静的)ストレッチ

- 反動をつけず、ゆっくり呼吸しながら行う。
- 伸びている筋肉を意識しながら行う。

### 【肩後部】

腕の角度を変えて伸ばす



### 【前腕の屈筋群】

押さえる位置を手のひら、指の付け根、指先(1本ずつ行うとより効果的)と変えて伸ばす



### 【大腿後面】

つま先の方を変えて伸ばす



## ③バリスティック(動的)ストレッチ

- 関節の動く範囲全体で大きく動かす。
  - 動かしている関節、筋肉を意識して行う。
- ※各動作とも、関節の動く範囲全体を使って、10～20回繰り返す

### 【肩甲骨】

上下左右に動かす



### 【股関節】

前後・左右に大きくふる



### 【股関節】

外回り、内回りに大きく回す



## ④コーディネーショントレーニング

- 7つの能力(定位・変換・連結・反応・識別・リズム・バランス)の視点をもって意図的・計画的・継続的に行う。

### ウォーミングジャンケン(2人から複数人)

指導者が「ジャンケンポンッ!」と言って出した後に、子どもは「ポンッ!」と大きな声を出して同じものを出す。何回かリズムよく行った後に、勝つもの、負けるものと変えて行う。



### まねっこゲーム(2人～複数人)

指導者が行った動きの真似を素早くする。動きを変えるテンポを徐々に速くしていく。(2人1組など、子ども同士で行ってもよい)



### 地面タッチキャッチボール(2人)

2人が向かい合い、それぞれボールを持ち、「せーの!」と言い、同時にボールを投げる。地面を素早くタッチしてから、ボールをキャッチする。



ここにご紹介したのは、ストレッチの一部です。もっと知りたい方は、下記のテキストを参考にさせていただきます

- 参考文献：全国子ども会連合会発行
- スポーツの練習・競技中のケガ防止対策マニュアル 会員275円、一般330円
  - スポーツの練習・競技中のケガ防止対策マニュアル指導書 550円

※全国子ども会連合会で販売しています。  
TEL:03-5319-1741 FAX:03-5319-1744  
詳しくはHPをご覧ください。



*Let's Join!!*

## #みんなの国勢調査

インターネット回答期間

9/14 月 - 10/7 水

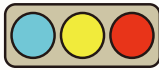
10/1 水 - 10/7 水

国勢調査2020

国勢調査をもとにしたデータ(さざ)や  
不審な調査にご注意ください。

国勢調査2020

総務省統計局・国勢調査・体研有村



# なっちゃん



## こうつうあんぜんきょうしつ

1分で学べる！交通安全動画を配信中！ お子さんと一緒にご覧ください！

① こうつうあんぜん <a href="https://youtu.be/54gq5DI3eMU">https://youtu.be/54gq5DI3eMU</a>		② しんごう <a href="https://youtu.be/zpW1CbGn2es">https://youtu.be/zpW1CbGn2es</a>	
③ ひょうしき <a href="https://youtu.be/l1-D_8DI4cs">https://youtu.be/l1-D_8DI4cs</a>		④ とまれ <a href="https://youtu.be/STHvd0K25qk">https://youtu.be/STHvd0K25qk</a>	
⑤ おうだんほどう <a href="https://youtu.be/YNIR0IURr1E">https://youtu.be/YNIR0IURr1E</a>		⑥ おうだんきんし <a href="https://youtu.be/O-xkj5RbkIQ">https://youtu.be/O-xkj5RbkIQ</a>	
⑦ つうがくろ <a href="https://youtu.be/pUbg1gzhGmQ">https://youtu.be/pUbg1gzhGmQ</a>		⑧ くるまのあいず <a href="https://youtu.be/RzWTEhUy4uE">https://youtu.be/RzWTEhUy4uE</a>	

### 英語バージョン！

I want to learn about road traffic safety with you!

(なっちゃんと一緒に交通安全のお勉強をしようね！)



Is there a car from the left?

(左から車来ないかな?)

英語で交通安全の勉強ができます！

英語音声・英語字幕

<https://youtu.be/mU3egshkKKE>



英語音声・日本語字幕

<https://youtu.be/kvYYrSOtk9o>



大阪府警察交通部公式 **YouTube** チャンネル登録をお願いします!!



大阪府警察本部 交通総務課

#### 編集後記

コロナ禍が収束せず、各地の子ども会活動も一部しか再開できない状況が続いております。

皆様が各種活動を再開するためこれと知恵を絞り、また色々な情報を集めてこられ、どうすれば安全にできるのか、事務局にもお問い合わせをいただく事があります。

今後は子ども会大阪や府こ連HPを通じて指導者・育成者の皆様に少しでもヒントとなるような情報をお届けできるようにアンテナを張り巡らせて行きます。なお、府こ連事務局は各方面からの要請及びリスク回避のためテレワークを導入しており、職員3名にて平日1名出勤体制で、10時から16時までの時短勤務とさせていただきます。引き続きご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

#### INFORMATION

現在、新しいご案内はありません。なお、長らく掲載を続けておりました「子ども会のカタチ」は終了させていただきます。

「子ども会大阪」は社会福祉法人 大阪府共同募金会・パナソニック株式会社などのご協力で作成しています。