

【國教】【體育】

利用課堂 10 分鐘練習「蜘蛛爬行」、「螃蟹橫走」等運動，藉以提升學童體力。

(讀賣新聞 2008 年 1 月 4 日刊登)

福島縣教育委員會與福島大學共同開發「加強小學生體能計畫」深獲佳評。該計畫於縣內所有公立小學利用體育課實施 10 分鐘。結果有 75% 的兒童回答「運動變拿手」、「運動很快樂」。

此為福島縣教育委員會與福島大學單獨推動之計畫

該計畫係小川宏准教授(體育哲學)會同福島大學另 2 位學者與該縣 7 位小學教師為消除外界對學童體能降低之詬病而提出。使學童平時不常動的肌肉加強運動，不管動作好壞，均能讓所有學童達到相同的運動量為其一大特色。

運動項目包括將身體朝上抬高後學「蜘蛛爬行」般的用四肢走路、學「螃蟹橫走」、投球「碰壁」等大約 30 種，並依低、中、高等不同年級進行運動。起初以 7 所學校作試驗，之後至前年 9 月為止，已普及全縣 535 所學校。

該大學上個月進行實施 1 年後之問卷調查，結果接受問卷調查的所有學校之體育主任及 1,900 位 5、6 年級學生中，有 95% 的教師認為「體力及運動能量提高了」。學童也認為「腳

程變快了」、「不容易疲倦」等。縣教育委員會將在今春把體力測試所得結果用數值驗證其效果。

小川准教授表示，「常常健身的話、就能顯現運動樂趣之效果」。文部科學省體育・青少年局企畫・體育課認為「將提升學童體力的運動列入縣內小學每堂課之一環甚屬少見」。