

横浜市立白幡小学校（同市神奈川区）の1年生を対象にした体力向上プログラムが子どもたちに好評だ。地元でテニススクールなどを運営する学校法人五大（横浜市西区）が無償で手掛ける取り組みは本年度で6期を数え、定員はほ

ぼ満員の人気ぶり。全国体力テストで神奈川が下位に沈んだ測定結果が上向く一方、助け合いの心も芽生えるなど心身両面で成長を促す効果も生まれた。地道な活動が着々と実を結んでいる。（清水 嘉寛）

体力向上へ成果着々

市立白幡小で 学校法人 プログラム 児童に好評

放課後を知らせるチャイムに、ランドセルを背負った子どもたちが元気いっぱい校舎を飛び出す。「早く行こう」と手を取り合って向かうのは、隣接するテニススクール「GODAI白楽」だ。

テニスコート1面を貸し切り、希望した1年生向けの体力向上プログラム。約80人が4クラスに分かれ、週1回の待ちわびた楽しみに目いっぱいのエネルギを発散し、人工芝のコートを駆け回る。

きっかけは、県内児童の体力低下。スポーツ庁が全国公立小学校の児童を対象に2013年度に実施した「体力・運動能力調査」では、「握力」「ソフトボール投げ」など全8項目の合計点で、神奈川は女子が全国で下から2番目、男子も同7番目にとどまった。

「スポーツクラブは地元の人々に支えられている。スポーツを楽しむきっかけづくりが自分たちができること」。そう意気込んだ五大のスタッフが翌14年からプログラムを

始めた。期間は9月から翌年3月までの半年間。テニスボールを使ったサッカーなどゲーム形式で体を動かし、徐々にテニスの要素を増やす。今期は1月28日に柔らかなボールとジュニア用のラケットを使い、ネットを挟んで打ち合うラリーもこなした。

プログラムが進むほど、子どもたちはたくましくなる。一度転ぶとコートを離れていた子どもが、今ではすぐに立ち上がり、競争の輪に再び飛び込むようになる。石崎勇太支配人（38）が見守っている。転倒した子どものそばにいる同級生が「大丈夫？」と手を差し出した。プログラムは協調性も養おうと、日替わりで全員がキャプテンを務める。

プログラム開始前と終了後には、同法人と連携する慶応大学大学院健康マネジメント研究科が子どもたちのデータを測定。男女とも下位だったボール投げでは、平均記録が1ヶ月前後伸びた。体の成長による体力アップを上回る「頭

心身の成長促す効果も



テニスコート1面を貸し切ってプログラムを楽しむ子どもたち
= 1月28日、横浜市神奈川区

著な向上」がみられるなど、着実に成果が表れている。岡野来くん（7）は「みんなと一緒に競争して、（ラケットで）ボールを打つのが楽しい」と話し、本格的にテニスを始めたいと思うように。母

・貴子さん（38）は「今まで病気がちだったが、最近では体調を崩さなくなった」と成長ぶりに目を細める。講師の安藤美穂さん（47）は「スポーツクラブが地域に還元できることはたくさんある。他の地域でも活動が広まってほしい」と期待を込めた。