

SPORTS TENKAI!



× 日本レクリエーション協会

とれば、勝ち!

スポーツ テンカ!



ICHIRO
CATCH!
イチロー
キャッチ

CROSS
CATCH!



KAERU
CATCH!
カエル
キャッチ



EAGLE
CATCH!
イーグル
キャッチ



KANI-
BASAMI!
カニバサミ

必殺キャッチ募集中!

<http://sportstenka.com/>

スポーツテンカのおもしろさを
スポーツテンカプロデューサー
ワッキーさんに聞きました。



テンカには4つのいいところがあります。
まずは、手軽にできること。ボールが1個あれば、数人で遊べるし、スペースがあまりないところでもできますね。
2つ目は、誰でも楽しめるということ。子ども向けなだけでなく、大人も真剣に楽しめるところがいいと思います。
3つ目は、チャレンジした技が成功することによって得られる達成感。技に難易度があり、子どもの成長に合わせてチャレンジすることのよさを実感することができるので、子どもたちが成長していくときにとても大切な力(チャレンジ力)を育むことができるのではないのでしょうか。
最後4つ目は、相手とのかけひきの中で瞬時の判断力を身につけることができること。様々なスポーツで状況判断は必要になりますが、このテンカでは、相手に投げられた瞬間に状況を判断し技を仕掛けていくことが求められるので、状況判断力や相手との駆け引き(戦術、戦略)が養われるのではないかと思います。あらゆるスポーツの基礎を鍛えるにもおすすすめしたいですね。
(学校の先生方にメッセージ)
手軽に楽しめるけど奥の深いスポーツです。是非、学校で休み時間や体育の時間等で楽しんでみてください。きっと子どもたちの心やからだが変わってくると思います。
(スポーツテンカのおもしろさ)
①手軽にできる ②誰でもできる ③技にチャレンジする ④相手との駆け引き

「スポーツテンカのよいところ」

スポーツテンカアドバイザー
ストップザロコモ協議会 整形外科医
林 承弘 (はやししょうひろ) 先生



楽しみながら、
からだを動かせる。

効果的な体操、運動を地道に実施することも大切ですが、特に子どもたちには、楽しみながらというところがとてもよいと思います。

ロコモ予防につながる動き、要素が
たくさん含まれている。

挨拶するときの基本姿勢や、キャッチの技(バランス・柔軟性・身のこなし)、キャッチした後の大腿での移動等。

スポーツテンカ新技
キャッチを考えよう!

子どもたちが考えた新技キャッチを大募集します。体育の授業や放課後の時間、クラブの時間等で新技キャッチを考えて申請しよう! 選ばれたら、子どもたちが考えた技が新技として、今後の公式技として認定されます。是非考えて申請しよう!

学校でスポーツテンカ
クラブをつくろう!

全国の学校でスポーツテンカクラブをつくろう! 学校でスポーツテンカクラブができました。スポーツテンカHPに申請しよう。申請をするとHP上でみなさんのクラブが紹介されます。また申請してくれたクラブにはワッキーさん公認のクラブ認定証をプレゼントします。

ロコモって、なに??

「しゃがめない小学生」「片足立ちでふらつく中学生」今、子どもたちの体に「異変」が起きている。宮崎や島根などで5000人以上の子どもの調べた調査でも、およそ10人に一人の割合で、骨や筋肉などの「運動器」に疾患の恐れがあることが判明。さらに、バンザイが出来なかったり、手首が十分に反り返らなかったりなど、手足や腰の運動器が十分に機能していない子どもも少なくないことが新たに分かった。こうした状態を放置したまま成長すると、高齢者に多い「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」になるリスクが高くなるなど専門家も危機感を募らせている。事態を重くみた文科省も約20年振りに、学校健診の「大幅な見直し」を決定。これまで検査項目に無かった「四肢や関節などの運動器の機能」にも注意するよう法令改正に踏み切りました。(NHK クローズアップ現代より抜粋)法令の改定により、平成28年には小学校の学校健診の項目に盛り込まれる。予防をどうするか! 診断された子どもをどう指導するのか...レクリエーション指導者の活躍が期待されます。

監修:



楽しくロコモ予防!
子どもたちの健康なからだづくりを応援!!



クラブ
認定証



秘密の特訓で強くなる!
スポーツテンカが強くなる
秘密特訓がWEBサイトに。

