

SPOSHIN

公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 機関誌 スポシン

Vol.58
2026 AUTUMN

**運動の基礎は
ここから！**



**体操教室で
育つ体の土台**



特集

**運動の基礎はここから！
体操教室で育つ体の土台**
… 1～3

秋のウォーキングを楽しもう!… 4
教室ピックアップ …… 5
イベント案内 …… 6～8
もっと健康ウォーキング2026 …… 9・10



運動の基礎は ここから！ 体操教室で 育つ体の土台



「運動が苦手だから心配」「子どもには体を動かすことを好きになってほしい」「将来どんなスポーツにもつながる基礎を身につけてほしい」

体操教室へ通い始める理由は、ご家庭によって様々です。しかし体操教室で育まれるのは、技術だけではありません。

幼少期は、走る・跳ぶ・投げる・回る・支える・ぶら下がるなど、多様な動きを経験することが、将来の運動能力の土台づくりにつながる大切な時期です。また、仲間と励まし合いながら挑戦する経験は、心の成長や日常生活にも大きな変化をもたらします。

今回は、長年体操教室に通ってくださっている子ども達や保護者の皆さんへインタビューを実施しました。体操教室との出会いから、体や心の成長、日常生活の変化まで、実際に感じている「体操教室の魅力」をご紹介します。

入会のきっかけ

友達(保護者)紹介。
習い事も考えており、
参加料も安いので
体験に参加しました。

ママ友の会で
子どもが体操をしている
動画をシェアしていました。
参加の輪が広がってきました。

過去に姉が体操教室に
参加していました。
「私もしてみたい!」ということで、
教室に入りました。



体操教室に
参加していなかったお姉ちゃんが、
体育で器械体操が苦手でした。
体育嫌いになってほしくないと思って、
一緒に体操教室に参加しました。



体操教室の参加経験者で、
子どもにも体験してほしいかったので、
場所が近く、参加費用も
安いココを見つけて、
入会しました。



身体を動かすことが
大好きで、母も体操教室に
参加していたので、
参加を決めました。

体の成長について(体力や運動能力の変化)

- 体操を続けることで身体が柔らかくなった。
- 続けていることで、成功体験が増えていき、運動能力が向上しました。
- 身体が柔らかくなり、体力も身につけている。
- 久しぶりの見学で、最初は倒立ができなかったが、倒立をしながら歩くことができるようになり、成長しているのを感じた。
- 器械体操をやっていると他の運動も苦手意識無くこなしていける。



心の成長について (自信の変化。家庭や学校でかわったこと)

- チャレンジする意欲が身につくようになった。
- 初めての習い事ということもあり、慣れない環境で最初は泣き出すこともありましたが、2回目の教室の時、講師先生の寄り添った指導があり、嫌な経験として残らず続けることができた。
- 難しいことに挑戦し、成功体験をすることで、さらなるレベルに挑戦するようになった。



日常生活への変化

- 運動をすることが多くなった。
- 家でも側転や前回りをやっており、下の子も見て、見よう見まねで体操をしている。
- 家でも復習で練習をするようになった。(壁を使うようになり、ソファを動かして練習をしている)
- 体操以外でも他のことについてチャレンジするようになった。
- クラブは文化系ですが、器械体操をすることで体育の授業で苦手意識無く、参加できている。



教室について(通ってよかったこと。教室の雰囲気や指導のいいところ)



- スパルタではなく、のびのびした雰囲気であるが、しっかりと体操をしている。見学ができる。
- 教室での動きを動画で撮っており、先生のアドバイスの後は動きが良くなっている。
- 親切。モチベーションが上がるような指導で的確な指導を行っている。
- レベル別で分かれており、色んな事ができる。料金が安い方なので敷居が低い。
- 熱心に指導してくれるので、生徒さんも講師先生との信頼関係ができている。理想の形を講師先生が披露し、自分もやってみようという将来像ができる。
- フレンドリーなので信頼関係ができる。

これから体操教室に通い始めようか 迷っている方へ一言



- ・初めての習い事にするならピッタリだと思います。
- ・マナーや礼儀(もし、ふざけていたりすると先生からお叱りもある)もしっかりしているので、体験に参加してみてください。
- ・体を動かすことは大事。難しいと思うことでも数をこなしていくことで、できるようになってきたので、体験してみてください。
- ・体操未経験者でも、きっかけになるかもなので最初の踏み出しが難しいけれども、是非無料体験をやってみたいと思います。
- ・信頼できるからこそ成長できる。体操をすることで運動に苦手意識も無くなるので一度体験するのがいいです。

まとめ

子どもの運動能力は、一朝一夕で身につくものではありません。幼少期に様々な動きを経験し、「できた!」という成功体験を積み重ねることが、将来のあらゆるスポーツや日常生活を支える大切な土台になります。そして体操教室は、体を鍛えるだけでなく、挑戦する気持ち、最後まで頑張る力、仲間を思いやる心、自分を信じる自信を育む場所でもあります。

今回のインタビューを通して、多くの子ども達が体だけでなく心も大きく成長していることが伝わってきました。これからも私たちは、一人ひとりの「できた!」を大切にしながら、子ども達の未来につながる『体の土台づくり』を応援していきます。



体操教室の紹介

開催場所 和歌山ビッグウエーブ 講師 和歌山県スポーツ振興財団職員

I. キッズ体操

対 象 年少～年長児

開催曜日・開催時間 ①:(月・水) 16:00～16:50
②:(土) 9:00～ 9:50

II. ジュニア体操

対 象 小学生～中学生

開催曜日・開催時間 ①:(月) 18:00～18:50
②:(土) 10:00～10:50

和歌山ビッグホール・ウエーブ 電話:073-433-0035 Mail:big-w@wakayamasposhin.or.jp

秋のウォーキングを楽しもう！

ウォーキングは手軽に始められる運動ですが、ただ歩くだけで満足していませんか。上半身の使い方を少し変えるだけで、いつものウォーキングがぐっと効果的になります。両腕を伸ばして歩いている方は、肘を90度ほど曲げてみましょう。胸を開き、視線を上げて腕をしっかり振ることで、足の踏み込みが強くなるのを感じられます。まずは3分だけ、または次の信号までなど、短い区切りをつけて試してみるのがおすすめです。いつものウォーキングがより楽しく、運動効果も高まります。他にもウォーキングのコツを紹介していますので、ぜひ参考にしてください。



歩きながら肩回し運動

両腕を同じ方向に大きく回そう！



歩きながら肩回し運動

肩甲骨を動かして、姿勢改善＆体をスッキリ！

