

夏ー4 ラジオ体操にチャレンジ

*DVD を使用し実際に体を動かすユニットです。**活動1～3**とも、教室全体で行ってください。人数が多い場合でも、少なくとも**活動3**は教室全体で行ってください。

1. 活動の目的

- ①健康的な日常生活を送るにはどうすればいいか考える。
- ②体操する際に必要な体を動かす表現を知る。
- ③ラジオ体操を習得し、地域の活動への参加を促す。

2. 準備するもの (☆は教材ファイルにあるもの)

- ☆ストレッチ
- ☆運動のことば
- ☆出席カード
- ☆ラジオ体操 DVD
- ・モニター

3. 活動の手順

留: 留意点 **参**: 参考 **発**: 発展的活動

活動1

DVD+モニター

- ・読んで大体の意味を取る。
- ・デスクワーク、パソコン作業、車依存、外出しない日の運動不足など、日常の運動不足による体の不調について話し合う。
- ・林さんへのアドバイス=日常的にできる軽い運動やストレッチ
- 留** 運動以外のアドバイスも一旦受け入れる。
- ・ストレッチの方法を紹介

ストレッチ
(必要なら)

活動2

DVD+モニター
出席カード

- ・読む。佐々木さんはどんな人か考えさせる(=小学生の子どもを持つお母さん)。夏休みの子どものラジオ体操についてボランティアが紹介する。
- ・「ラジオ体操」とは何か、想像させて少し話し合ってから、DVDを見る(第1のみ)。感想を話し合う。
- ・ラジオやテレビで毎日放送していること。子どもは学校で。大人は職場で(一部の職場)。お年寄り公園で。日本人なら誰でも知っていることなどを伝える。
- ・学習者の国にも同様の体操があるか。どんな体操か。

活動3

運動のことば
(必要なら)
ラジオ体操動作
表(必要なら)

- ・言葉の説明、練習。体を軽く動かしながら楽しく行う。
- ・ここにはない言葉で、学習者が知りたい言葉があれば必要に応じて補足する。
- ・ジェスチャーゲームのような形式で、出題者・回答者を交代しながら行い、動作の日本語の定着を目指す。ボランティアまたは学習者が動作を見せる→動作の日本語を言う(動詞)、また、その逆。体の名称(名詞)も同様。

- ・机を寄せてスペースを確保する。
- ・再度ラジオ体操を見て、前出の動作の日本語を確認。(ラジオの通りの日本語でなくても OK)
- ・日本語を確認しながら、実際にラジオ体操の順番通りに体を動かす。(第 1 のみ)ここでは DVD なし
- ・DVD に合わせてラジオ体操を行う。

留 学習者の様子を見て、1～2 回程度。しつこくならないように。ボランティアも一緒に行うこと。

- ・時間があれば、歌も歌ってみる。(DVD に映像あり。)ラジオ体操の歌も、日本人誰もが知っている。歌詞を紙に書きとめながらも、内容の説明は不要。

留 座ってすることもできる。特に必要な場合以外は立って行う。無理しない。嫌がる学習者もいるかもしれない。その場合は無理強いしない。

発 夏休みの朝に行っている子どものラジオ体操や、近隣の地域自治体などで日々行っているラジオ体操に、一緒に参加できると尚よい。

参 ラジオ体操 DVD 出演者の皆さんは、関西大学千里山キャンパスにて活動中(2014. 10 現在)。