

## 「大阪の小学生は全国屈指の運動嫌い」汚名返上へ！

オリンピックメダリスト朝原宣治氏監修の「足が速くなるダンス with NOBY」の配信開始！

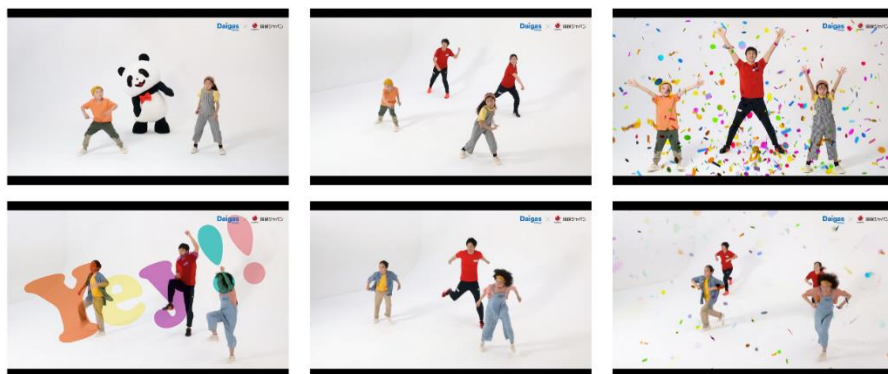
名古屋学院大学リハビリテーション学部 佐藤准教授監修  
「足が速くなるダンス」が深化

文部科学省が公開している「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、「**運動やスポーツが ややきらい／きらい**」と答えた割合が、大阪府の小学生は全都道府県の中で男子がワースト2位で

(7.9%。最下位は高知県8.6%)、女子はワースト1位(14.5%)となっており、男女ともに大阪の小学生の運動嫌いが突出している状態です。

公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会(大阪府大阪市)では、名古屋学院大学リハビリテーション学部の佐藤菜穂子准教授と共に、2018年から「足が速くなるダンス」の研究開発と普及活動を行っておりますが、大阪の子どもたちを取りまく、この汚名を返上すべく損害保険ジャパン株式会社、並びに大阪ガス株式会社の協力を得て、北京オリンピックの陸上のメダリストである大阪ガス所属の朝原宣治氏監修の「足が速くなるダンス with NOBY」を作成し、2021年6月25日から映像を配信させて頂くことになりました。

大阪の子どもたちに「足が速くなるダンス with NOBY」の実践を通して、体を動かす楽しさを伝え、運動を少しでも好きになってもらうためのきっかけを提供できたらと考えております。一人でも多くの子どもたちに実践していただきたいと考えておりますので、広く周知のお力添えのほど、何卒よろしくお願いいたします。



「ベーシック編」と「チャレンジ編」の2つのレベル映像があります。

ベーシック編は小学校中学年程度まで、チャレンジ編は小学校高学年程度以降の想定で作成しております。

### ■なぜ「ダンス」なのか？

「足が速くなるダンス」は公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会と名古屋学院大学リハビリテーション学部の佐藤菜穂子准教授の共同研究により開発されたダンスプログラムです。

速く走れるようになるためには、①ピッチ(足の回転数)を上げる、②歩幅を上げる、③安定した姿勢を保持する、の3つのことが重要になります。速く走るためのトレーニングとして、一般的には、「もも上げ」などの単純な動作の繰り返しや、走り方・走る姿勢を「言葉で指導」されることが多いです。しかし、小学生にとって単純な動作の繰り返しはおもしろくありませんし、言葉で説明されるのではなく、何かを模倣して動くことの方が分かりやすく、自然と動作が身につきます。

「足が速くなるダンス」では、足が速くなるための①～③のトレーニング要素を含んだプログラムを作成しました。ダンスは音楽に合わせて仲間と同じ動きをするため、「楽しんで」走る練習ができることが最も大きな特徴です。音楽に合わせて、楽しみながら、自然と①～③のポイントを身につけることができます。また一定のリズムに合わせて振り付けを踊ることによって、走ることに必要なリズム感も身につきます。

子どもの発育発達側面から考えても、ダンスには大きなメリットがあります。子どもの成長には、年代によって成長する部分に差があることが分かっています（スキヤモンの発育発達曲線）。生まれてから小学生にかけては、バランス感覚・リズム感・敏捷性などの「神経系」が発達していきますので、単純な動作の繰り返しではなく、多様な動きを多く実践することが「神経系」の発達には重要であるとされています。ダンスは、多様な動きを振り付けから実践することができ、また同時にリズム感も養うことができるため、「神経系」の発達のための運動として、非常に有用であると考えられます。この点からも、ダンスを取り入れたトレーニングは、小学生のうちに積極的に取り組む必要があると考えられます。児童に人気のあるダンスで、足が速くなる要素が詰まったダンスの練習に前向きに取り組むことにより、「少し踊れるようになった！」「速く走れるようになった！」といった小さな成功体験をきっかけに、「運動が楽しい」「体育が楽しい」と感じる事が出来れば、運動を積極的に行うようになるような児童を少しずつでも増やせるのではないかと考えています。

「足が速くなるダンス with NOBY」では、これまでの足が速くなるダンスと比べて、速く走るために必要なリズム感を養う振り付けがたくさん入っています。「アップ」と「ダウン」の切り替えや「クラップ」のタイミングに注意しながら、リズムに乗って楽しく踊ることがポイントになります。

#### ■「足が速くなるダンス with NOBY」の特設サイト（6月25日 11時～。動画もあります）

<https://www.sompo-japan.co.jp/company/dance/daigas>



#### ■公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会について

内閣総理大臣より認可を受けた、ストリートダンス関連団体としては日本初の公益法人。教員向けのリズムダンス研修会や、幼保、小学校、中学校、高校等での園児・児童生徒向けのダンス出張授業を全国で実施しています。現在までに全国400回以上の教員向けのリズムダンス研修会を開催、延べ2万人以上の教員に参加いただき、園児、児童生徒向けのダンス出張授業では約3,400授業、延べ34万人へダンス授業を実施し、教育現場でのダンス教育の普及活動を行っています。<http://www.nssa.or.jp/>



#### ■足が速くなるダンス 監修者コメント



名古屋学院大学リハビリテーション学部 准教授 佐藤菜穂子 博士

仲間と一緒に楽しく踊るだけで、子どもの発育発達を促進し、足が速くなる練習もできてしまう、一石二鳥のダンスになっています。走るのが苦手な子も、踊るのが苦手な子も、まずはやってみましょう！ダンスは上手い・下手ではなく、音楽に乗ってたくさん楽しむことがポイントです！

#### ■「足が速くなるダンス with NOBY」の使用音源について

「足が速くなるダンス with NOBY」に使用されているBGMは、世界最大の音楽企業、ユニバーサルミュージックが担当しました。ヨハン・シュトラウス1世が作曲した「ラデツキー行進曲」をダンスバージョンにアレンジし、行進曲に合わせて軽快にステップを踏み、クラップをするBGMに仕上げました。



UNIVERSAL MUSIC GROUP

\*\*\* 本報道資料に関するお問い合わせ \*\*\*

学校法人名古屋学院大学

広報室：小西、橋之口

名古屋市熱田区熱田西町1-25

TEL：052-678-4074

FAX：052-682-6812

e-mail：[kouhou@ngu.ac.jp](mailto:kouhou@ngu.ac.jp)