

# ラダーゲッター体験の講習会を行いました

12月18日（水）第4回衛生委員会が行われました。毎年4回目の衛生委員会では、子どもたちの指導に活用できる健康増進活動を行っています。

今回は本校職員の長谷川麗央教諭が指導者となり、産業医の五十嵐先生もご参加いただき、**ラダーゲッター**を実施しました。

ラダーゲッターとは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点となる三世代交流も可能なスポーツ・レクリエーションです。ルールは簡単で、投げたボールがラダーにハングすると、表示されている数字がポイントになります。

基本となる投げ方は、2個あるボールのうち片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスイングし、ボールが後方回転しながら山なりに飛んでいくようにアンダーハンドで投げます。3本あるラダーには、下から1、2、3とポイントが表示されていて、それぞれのラダーにハングしたボールの数×表示されたポイントの合計ポイントを競います。ただし、投げたボールが床にバウンドして3本あるいずれかのラダーにハングした場合は、表示されている数字に関係なくハングしたボールの数×5ポイントとなります。（日本レクリエーション協会ホームページより抜粋）

初めてラダーゲッターを体験した教職員も多かったのですが、道具があればすぐに始められる簡単なルールでありながらも、高い得点をとるために、投げ方を工夫しなければならない面白さがあり、時折歓声の声があがるなど、皆楽しい時間を過ごしていました。今回の体験を通して、老若男女、障がいのあるなしに関係なく楽しめるスポーツの良さを子どもたちにも伝えていきたいと思います。



産業医五十嵐先生の3投連続ポイントに会場からは大きな歓声があがりました。

