



バルシューレについて

Ballschule (バルシューレ) はドイツで生まれたボール遊び教室。
児童が楽しく関わりながらも、基礎運動能力・社会性・思考性・自発性を
身に付けられる教育研究を背景に持ったボール遊び教室です。



バルシューレについて

1. バルシューレとは

- ・ドイツ生まれの遊びを科学したボール運動教室。
- ・運動が苦手、運動を初めて行う幼児・児童のスポーツの入り口。
- ・児童・園児が楽しく関わりながらも、基礎運動能力・自発性・社会性などを身に付けられる。
- ・教育研究を背景を持ったボール運動教室。



- 子どもたちの可能性や将来の選択肢を広げられる。
- 運動能力はもちろん、人として大事なことを身に付け、バルシューレを通して成長することができる。



Ballschule	ボール教室
開発元	バルシューレ・ハイデルベルグ(ドイツ)
対象年齢	2歳～10歳
概要	全100種目以上のゲームを通して運動能力を向上
提供方法	週1回1時間程度の教室
実施機関	各種スポーツ教室、幼稚園・保育園、小学校など





児童期の発達的特徴に合わせた運動教育

幼児期～児童期は人生の中でも運動能力の発達において非常に重要な時期です。また脳においても、この時期に成人の約90%の重量まで発達するといわれています。

だからこそ、実はこの時期に、特定の競技で子どもたちの運動バリエーションを制限してしまうのではなく、幅広いスポーツの種目を越えたプレイ重視の運動を経験させることが子供たちの将来にとってとても重要なのです。

バルシューレは、120種類を越えるボールゲームを通して様々な体の動きを経験するプログラムであり、幼児期～児童期の発達的特徴に合わせた運動教育になっています。





2. プログラム例

的当て競争 (基礎動作)



時間・正確性の
プレッシャー



ボールを投げる・蹴る・打つなどいろいろな方法で倒していく「的当て競争」。子どもたちは夢中になって「的当て」を楽しみます。

的までの距離・的の大きさを変えながら、力の強弱やコントロールを調整することを覚えます。

スティックで風船上げ (協調性運動性)



着眼点の決定



発泡スチロールの柔らかいスティックを使って風船を空中でトスし続けます。簡単な動作ですが、
 ①スティックをつかむ②風船の落下点を予測する③落ちてきた風船を打つという3つの動きを同時に行う感覚運動です。





3. バルシューレで育む3つの能力

球技に必要な 基礎運動能力

ボールを扱う力
自分の体の使い方
戦術理解

指導者は技術に関する指導は原則行いません。子どもたちの自由な発想を大事にし、潜在的に備わっている能力を忍耐強く引き出します。



自己肯定感

指導者は他者と比較せず、ひとりひとりの考えや成長を認め、積極的に褒めます。子どもたちに小さな“できた”をたくさん経験させ、自己肯定感を育みます。

“そうぞう”(想像、創造)して
チャレンジする力、
自己発信力
意欲的に問題を
解決する力

変化に 対応する力

コミュニケーション力
多様性の理解と受入れ
忍耐力と柔軟性

教室では子どもたちで考える時間やチームで話し合う時間を積極的に与えます。指導者は適切なタイミングで課題解決のヒントを与え、サポートします。





【参考】バルシューレの効果（一例）

『発育・発達期に適した運動能力の向上』

1 運動神経の向上

バルシューレは、継続していくと、神経機能と関わりの強い調整力に向上が見られ、運動神経の向上に有意であるため、発育・発達期に伸ばしておくことで長期的な運動能力の向上が期待できます。※調整力とは、運動技術の学習能力のこと

2 平衡感覚の向上

バルシューレは、継続することで平衡感覚にも向上が見られ、子どもたちのバランス感覚を養うのにも有意であるため、バランス感覚の向上でケガの防止や運動力向上が期待できます。

3 運動応用力の向上

バルシューレは、特定種目に特化しない能力が身に付くプログラムとして有用であるため、低年齢のお子さんに対しては基本能力を養うことができ、また、専門競技に移行する際の応用力向上が期待できます。※特定種目の早期専門化はバーンアウトやドロップアウトにつながる危険性が高いといわれています。





バルシューレを体験したい方は

○ 私たちが皆様のところに足を運びます。

各種スポーツイベント、チームへの出張も致します。
お気軽にお問い合わせ下さい。

○ 私たちの教室に参加できます。

○ 私たちの参加するイベントで体験できます。

私たちは、成田市内を中心に、いろいろなイベントへ参加し、
その中でバルシューレの体験をできる機会を設けております。
どのイベントに参加しているかなどはお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせメール



info@npo-narita-sports.or.jp

【連絡先】電話：0476-36-5318

FAX：0476-36-5270

※定休日、営業時間について

定休日：日曜日及び祝祭日

営業時間：9:00～18:00

※年末年始、ゴールデンウィーク及び夏季休業に
つきましては、ホームページの「お知らせ」を
ご確認ください。

