

場・しかけの重要性

身体活動の習慣化を促すアプローチ

前章でさまざまな遊びのプログラムを紹介しましたが、身体活動の継続性や習慣化をさらに促すためには、子ども自身が自然にからだを動かしたくなるような「場・しかけ」づくりを、われわれ大人が意図的に行う必要があります。

これまでも、子どもの身体活動量を増やすためのさまざまな試みがなされてきましたが、それでも子どもの体力や、それを支える身体活動量の“二極化”が進行してきたとすれば、アプローチの仕方を再検討する必要もあるでしょう。特に、からだを動かすことに消極的な子どもの特徴やニーズをとらえたうえで、彼らに合ったアプローチが求められているのかもしれません。

本書の冒頭でも述べたように、日本体育協会では、子どもにとって最低限必要な身体活動量を「1日60分以上」

とするガイドライン（めやす）を提示しました。このガイドラインは、子どもの身体活動量と健康的な発育発達との関係を科学的に検討した結果として提示したのですが、子どもはその科学的な根拠によって動機づけられてからだを動かすようになるわけではありません。「1日60分以上」というガイドラインは、子どもが自分でも気づかないうちに、自然に到達してしまうような働きかけを創造するための「めやす」であることを忘れてはなりません。

習慣化を促す子どもの動機づけの程度は、それを高めようとする大人（保護者、学校教員および行政やスポーツ団体関係者など）の働きかけに大きく依存することが知られています。また、子どもの身体活動と大人のサポートに関する研究では、子どもの身体活動量を高めるために、「行動実践に対する励ましや賞賛」「適切な場所への送迎」「一緒にからだを動かす」「お手本を見せる」という4種類のサポートが効果的であることが報告されています。これらのサポートを効果的に組み合わせたり、複数の大人が協力して働きかけることによる相乗効果も期待できます。

以下に、子どもへのアプローチ方法に関するヒントを示します。

- ★1日のスケジュールのなかで、どのように工夫すれば60分以上の身体活動（生活活動や運動・スポーツ）が行えるかを考えさせましょう。同時に大人は、子どもがどのような活動を好み、どのような機会を提供すればその活動が活性化するかを考えてみましょう（放課後に行える活動のアイデアなど）。
- ★身体活動に関する目標を立てたり、身体活動に関連するテーマについて考えさせ、グループ学習の成果発表会や表彰の機会を設けてみましょう。
- ★運動遊び（伝承遊び）のやり方を教えたり、一緒に行ったりしてみましょう。また、新しい遊び方やルールを創作を勧めるなど、子どものイメージを活性化させてみましょう。
- ★保護者のメーリングリスト（連絡網）を作成し、公園などで遊ぶときに連絡を取り合いながら、子どもの遊びをサポートしてみましょう。

ここからは、家庭（保護者）、学校および地域における工夫や連携による効果的な「場・しかけ」の実践事例を紹介します。前述のヒントやこれらの事例を参考に、そ

- ★授業の始めに、短時間のストレッチ運動などをさせてみましょう。
- ★遊具やグッズを子どもの目につくところにおいたり、一人でも複数でも遊べるようなレイアウトを工夫してみましょう。
- ★子どもと一緒に、徒歩や自転車でいろいろな場所を探検してみましょう。
- ★縄跳び、一輪車、各種ボールなど、からだを動かすことにつながるグッズをプレゼントしてみましょう。
- ★地域で行われている伝統行事やボランティア活動、イベントの機会などを有効活用しましょう。
- ★自然保護団体やハイキングクラブなど、アウトドア活動の行事をみつけて、家族で参加してみましょう。

れぞれの環境条件や場面に応じたアプローチの仕方をイメージしながら、まずは無理なくできることから始めてみてください。

元気な子どもを
育む実践事例

1

小学校

体力ピカット週間

山口県萩市立椿西小学校



多くの児童が参加するため、動線確保や順番待ちの方法など、安全面について配慮する意識も浸透しました。



体育の授業でできなかったことを集中的に練習して上達する機会となっています。



椿西小学校は、平成16～18年度に実施された「子どもの体力向上実践事業」において実践活動を行いました。その後も、無理のない範囲で継続的に実践活動に取り組んで、児童の体力水準を維持しています。

現在は新たな取り組みとして、「ピカットタイム」と称し、昼休みに児童が自由に運動できる場を設定しています。一定期間、跳び箱運動やボール運動など定められた種目の運動を行う場をつくり、児童が自由に運動を行います。教員が協力して、上達のためのポイントを指導するので、基礎的動きの獲得にも有効に機能することが期待されます。

「体力ピカット週間」は、昼休みに行うプログラム（ピカットタイムでの運動指導）と体育の授業内容を連動させた期間です。一定期間（2週間ほど）、全校一斉に、体育の授業において特定種目を実施して、昼休みにも同じ運動種目を体験できるよう、場の設定を行っています。

具体的には、5月の「体力ピカット週間」では跳び箱運動に、6月はボール投げに特化して実施します。基礎的な体力の向上を目指すとともに、誰でも参加できるという趣旨から、プログラム内容を決定しました。3学期中の「体力ピカット週間」では、「ピカット遊び」と称して、多様

な動きづくりができる運動遊びに取り組みます。

5月の「体力ピカット週間」では、6年生の体育委員が始業前に跳び箱を設置して、昼休みあるいは午後の体育の授業終了時に片づけます。体育館に設置されたままとなっている跳び箱を活用して、体育の授業や昼休みに跳び箱運動を実施します。授業ごとに準備・片づけをする必要がないので、より長く指導時間を確保できるのが大きなメリットです。昼休みには、全学年から希望者が参加して体育館に集まります。跳び箱は10～12台設置してあるので、児童の学年・能力に関わらず、さまざまなレベルに対応できます。

昼休みの指導に際しては、体育専科の教員だけでなく、できるだけ多くの教員が参加するよう学内で協力を呼びかけています。体育の指導経験が少ない教員には指導法を学ぶ機会となり、教員自身の研修の場ともなっています。また、高学年の児童が低学年の児童を指導するなど、子ども同士で教え合う姿も見られます。当初は友達に連れられて、遊びの延長として参加していた児童も、上達する喜びを体験することで、積極的に参加するようになっていきます。

元気な子どもを
育む実践事例

2

小学校

柞小タイム 一朝のスポーツタイム

香川県観音寺市立柞田小学校



クラスで団結してタイムの向上を目指す朝のリレー風景。精いっぱい走ることで、一日の生活リズムも整います。



校庭で元気に遊ぶ子どもたち。子どもがからだを動かすことに理解がある土地柄です。



柞田小学校も「子どもの体力向上実践事業」の実践校として、平成16～18年度に児童の体力向上に関するさまざまな取り組みを行いました。それ以前から実施されており、現在も同校で10年以上続く特徴的な取り組みが、全校あげての朝の色別対抗リレーです。

柞田小学校では、始業時間前の8時10分～8時25分を「柞小タイム」と称しています。毎週火曜日と金曜日の柞小タイムは「朝のスポーツタイム」で、月・水・木曜日は漢字や計算ドリル、読書の時間としています。朝のスポーツタイムでは、夏のラジオ体操、冬の縄跳びや持久走の期間を除いて、一年中、色別対抗リレーを実施しています。

色別対抗リレーでは、学年によって走る距離を変えて、年齢に応じて全力で取り組めるよう配慮しています。5月当初に基本タイムを設定して、毎回タイムを計り、変化を記録します。基本タイムから10秒短縮すごとに学級に対し「頑張り賞」を授与しているため、チーム内でリレーの順番を工夫するなど、タイム短縮に向けて、一致団結して取り組む姿が見受けられます。

色別対抗リレーの目的（ねらい）を次に列挙します。

- ① 体力づくりの日常化を図り、運動に親しんでもらう。
- ② 朝一番のリレーにより、一日の学校生活のリズムを整えてもらう。
- ③ タイム短縮のための団結した取り組みを促し、学級経営に資する。

色別対抗リレーは、柞田小学校の恒例行事として、保護者をはじめ地域の人々にも受け入れられています。陸上競技が盛んな地域で、トップアスリートが多く育ち、また、有志の大人によるソフトボールチームが平日の夜に地域内の各所でリーグ戦を行うなど、もともと運動に熱心な土地柄です。そのため、「柞小タイムでリレーを実施する回数を減らして、学習時間を増やしてほしい」といった運動を控える要望は保護者から出たことはありません。

保護者の理解・支えのもと、体力向上を目指す取り組みが、長年にわたって継続して行われています。そのため、休み時間や昼休みにたくさんの子どもが校庭で遊び、放課後の陸上部の活動に全校生徒の約2割が参加するなど、児童にとってはからだを動かすことが自然な習慣となっているようです。

元気な子どもを
育む実践事例

3

スポーツクラブ

fun-土 / Flags

Wild359ers (所沢市西地区)



普段は体験することのないようなニュースポーツ。全員が一緒にスタートラインから始めることができます。

小学校学習指導要領解説で例示され、フラッグフットボールは体育授業でも実施可能に。



● fun-土の年間スケジュール例

4月	ドッチビー、キンボール	10月	クリケット
5月	コーフボール (室内)	11月	トランポリン
6月	ゲートボール (屋外)	12月	オーストラリアンフットボール
7月	フラッグフットボール (屋外)	1月	ユニバーサルホッケー
8月	夏季休暇	2月	ソフトラクロス
9月	アルティメット	3月	春季休暇

Wild359ersは、埼玉県所沢市西地区の総合型地域スポーツクラブです。地域のスポーツ施設で週1回のフラッグフットボール (Flags) と月1回のニュースポーツ体験 (fun-土) を行っています。後者は会員以外の子どもたちの参加も広く募集して、1種目のニュースポーツを体験します。会員だけでなく、広く地域の子どもたちが参加できるプログラム展開が特徴です。

基礎的動きづくりに関して、fun-土では、さまざまなスポーツを行うことで、単一の動きのみを練習するのではなく、投げる、跳ぶ、蹴るなど多様な動きを経験できるようにしています。Flagsでは、投げる、走るなど基本的な動きに関してコーチ陣がいろいろなアドバイスをし、子どもたちが納得できるまで練習しています。また、実戦に近い練習を設定し、1つ1つの動きに集中するようにしています。

体力づくりに関して、fun-土では、運動中に飽きを感じさせないようなメニューを用意し、運動をすることに楽しみを感じられるよう配慮しています。Flagsでは、練習中にリレーや鬼ごっこを取り入れ、楽しく体力をつけられるようにしています。

指導者は、スポーツ少年団等に参加する児童は比較的スポーツが好きで、一定以上の体力や技能を有していると考え、そのような場をもたない子どもたちへの対応や、受け皿がないことが大きな問題であると受け止めています。また多くの少年スポーツでは、単一種目において同じような動きの練習しかしていないように見受けられます。そのような背景から、小学校の学習にも取り入れられたフラッグフットボールと、種目を限定しないfun-土の活動を展開しています。

フラッグフットボールとは？

アメリカンフットボールをもとに、小学生でも簡単に安全に楽しめるように考案されたスポーツです。ポジションごとの役割分担が明確にあるため、プレーヤー一人ひとりが運動特性に合った重要な役割を果たします。試合や練習では、攻撃のたびに必ず作戦会議を行い、立案・実行・検証の作業を繰り返します。そのため、「考える力」を養うスポーツとして教育的価値の高さが認められています。

元気な子どもを
育む実践事例

4

保護者との連携

コダイラスロン

東京都小平市立小平第六小学校・早稲田大学



週ごとの目標と活動記録を簡単に記入できる「ポイント表」。保護者が確認してサインするつくりとなっています。

「身体活動」「睡眠活動」×「前期ステージ」「後期ステージ」の、2×2=4パターンを作成・配布しました。



陸上競技の10種競技をご存知でしょうか？ 10種目の競技記録を得点化し、それらの合計得点で勝敗を決定するもので、別名を「デカスロン」と呼びます。コダイラスロンは、このデカスロンを参考に、児童が普段から行っている遊びや身体活動をそれぞれ得点化し、合計得点を児童にフィードバックして身体活動量の増強を目的とするプログラムです。

コダイラスロンは約1か月間のプログラムで、1週間を区切りとして4期で構成されます。各週によってテーマが分かれていて、1週目は学校の休み時間に、主にスポーツや道具を利用した外遊びを推奨する「スロスロン」、2週目は主に友人とともに行う外遊びの「ソトスロン」を実施します。3週目は自宅で行う家事活動や、両親のお手伝いなどを主な推奨種目とする「ジタクスロン」。4週目は、早寝早起き、歯を磨くなど基本的な生活習慣を強化するための「ハテナスロン」です。

スポーツや運動だけでなく、家事活動や身体活動も推奨しているので、運動が苦手な児童に対してもからだを動かすように働きかけることができます。ジタクスロンを行うことで、保護者にも関わっていただくことができるのも大きな特徴です。

コダイラスロンを実施した翌年は、健康づくり新聞「コダイラスロン新聞」を発行しました。表面は児童向けの内容で、裏面は保護者の方に向けた情報提供ページです。児童が行っていることを保護者にも伝え、家庭を巻き込むことをねらっています。

配布に先立って、身体活動や睡眠および食習慣に関する調査を実施しました。その結果、身体活動や睡眠などの生活習慣があまり定着していない児童を前期ステージ（がんばろうステージ）、すでに定着している児童を後期ステージ（いいぞいいぞステージ）に区分し、新聞に記載する内容に違いをもたせました。

新聞は、2週間ごとに3回、児童へ配布しました。1回目は、身体活動と睡眠についてのアドバイスを、2回目は、より具体的なアドバイスに加え、間食の制限に関する記事を書きました。3回目は、身体活動のバリア要因である雨の日の対策を具体的に記載しました。また、睡眠に関する豆知識を記載し、テレビ視聴やテレビゲームを行う時間についても言及しました。毎回、新聞の内容を確認する〇×クイズと養護教諭によるコラムを載せて、児童が楽しめるように配慮しました。

みんなで遊んで元気アップ!

アタネイブ☆チヤイルド☆プログラム

●制作メンバー

- 福林 徹 早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授
- 木村 和彦 早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授
- 窪 康之 国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部 研究員
- 佐々木玲子 慶應義塾大学 体育研究所 教授
- 佐藤 善人 岐阜聖徳学園大学 教育学部 専任講師
- 竹中 晃二 早稲田大学 人間科学学術院 教授
- 富田 寿人 静岡理工科大学 総合情報学部 准教授
- 内藤 久士 順天堂大学 スポーツ健康科学部 教授
- 中村 和彦 山梨大学 教育人間科学部 准教授
- 松尾 哲矢 立教大学 コミュニティ福祉学部 教授
- 伊藤 静夫 日本体育協会 スポーツ科学研究室 室長
- 森丘 保典 日本体育協会 スポーツ科学研究室 主任研究員
- 青野 博 日本体育協会 スポーツ科学研究室 研究員

— 文部科学省委託事業 —

子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発

発行日 平成22年10月20日

発行 財団法人日本体育協会

問い合わせ 財団法人日本体育協会 スポーツ科学研究室

〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館内

Tel. 03-3481-2240

<http://www.japan-sports.or.jp/>

制作協力 株式会社サンライフ企画

みんなで遊んで
元気アップ!

アタネイブ☆チヤイルド☆ プログラム

ガイドブックの内容を、
さらにわかりやすく
お伝えできるように
制作したDVDです。



身体活動の意義
を児童や保護者
にもお伝えし、
元気にからだを
動かすことを促
す映像です。

●メインメニュー



多様な動きを経
験することの大
切さと、基礎的
動きの観察・評
価の方法を解説
しています。

遊んでからだを
動かせる10種類
の「運動遊び」と
5種類の「伝承
遊び」を収録して
います。

ガイドブックで紹
介している、元気
な子どもを育て
2つの小学校の
取り組みを収録
しています。

●付録

このDVDは、DVDプレーヤーで映像
をご覧いただくほか、印刷してご利用
いただけるPDFデータを付録にして
います。PDFデータは、DVDドライ
ブのついたパーソナルコンピューター
で読み込んでご利用いただけます。



評価シート (観察記録用)



遊びプログラム (配布用)