



基礎的動きを 身につけることの重要性

— なぜ動き方が大切なのか —

適切な量と質を満たした身体活動の重要性

発育発達の過程にある子どもたちは、特別にトレーニングをしなくても、年齢が上がるにつれて走るスピードは速くなり、遠くへあるいは高く跳べるようになります。また、できるようになる動きの種類も自然に増えます。これは、からだが大きく成長することと、成長にともなってその機能が発達することによるものですが、それらの能力を十分に発達させるためには、子どもの成長に合わせて適切な時期に必要な量と質を満たした身体活動による刺激を与えることが重要になります。

体力・運動能力テスト（新体力テストなど）の成績は、運動に必要なからだの能力がどれだけ高いかということと、その能力をどれだけ使いこなすことができるかという神経系の機能によって決まります。いまの子どもたちは、

特に、からだをコントロールする機能が十分に育っていないというのが現状といえるでしょう。日常生活のなかで、身のこなしの悪さや動きの不器用さが目立っているのもそのあらわれです。人間の身体諸器官の発達過程を踏まえれば、神経系機能の発達が著しい思春期以前の時期（幼児・児童期）は、動きの獲得やその質の向上に最も適した時期になります。したがって、この時期に多様な動きを経験し、さまざまな基礎的な動きを身につけることは、非常に重要な意味をもちます。

発育発達の個人差と動きの質

子どもの成長の進度には個人差があります。同じ年齢でも、発育が早く身長が高い子どもは速く走るために有利な条件をもっており、多少フォーム（動き）が悪くても“速い”タイムを出す可能性があります。一方で発育の遅い小さな子どもは、なかなか好タイムが望めません。

ここで大切なのは、どのような走り（動き方）をしているかを見逃さないということです。よい動きを獲得していれば、その後のからだの成長にともなってパフォーマンス（タイム）の向上が期待できます。逆にタイムがよかったという結果に満足し、よくない動きが見過ごさ



れたままになってしまうと、その後のパフォーマンスの向上が保証されるとは限りません。したがって、「何秒」「何メートル」「何回」などであらわされる「量」的な結果だけではなく、どのような動きをしているのかといった「質」にも目を向けてあげることが重要になります。

子どもたちの日常における動作は、大人に比べてその数が多く、また多様な展開を示します。それらを分類すると、日常生活に密着した動作（立つ、歩く、持ち上げる…）、自身の身をまもるための動作（よける、転がる、水に浮く…）、スポーツの基礎となる動作（走る、跳ぶ、投げる…）などに分けられます。いずれも発育発達段階に応じて十分な形で身につけておくべき「基礎的な動き」になります。

動きの質のとらえ方（動きの評価方法）

それでは、大人（指導者）は子どもの動きをどのように観察し、その良し悪しをどのように評価したらよいのでしょうか。さまざまな動きを適切に観察、評価するためには、どんなところに注目すればよいか、動きのなかで眼のつけどころはどこなのかをとらえておくことが必要です。

人間の動きは、部分の動きの単純な足し算ではなく、

個々の組み合わせのバランスやタイミングなども加わり、からだ全体の動きとなります。したがって、まず、子どもの動作を総合的に見て、全体的な動きの印象（全体印象）を3段階（A、B、C）で判定します（「A：成熟型／よい動き」「C：未熟型／よくない動き」「B：AとCの間／まあよい動き」）。

次に、身体部分に注目した各動作のポイントとなる動きなど、いくつかの観点（3～4項目）について、それぞれ満足しているか否か（○か×）を判定します。なお、これらの部分的な観点は、動き全体を構成する大事な要素であり、よい動きを指導するための有効なポイントとなります。

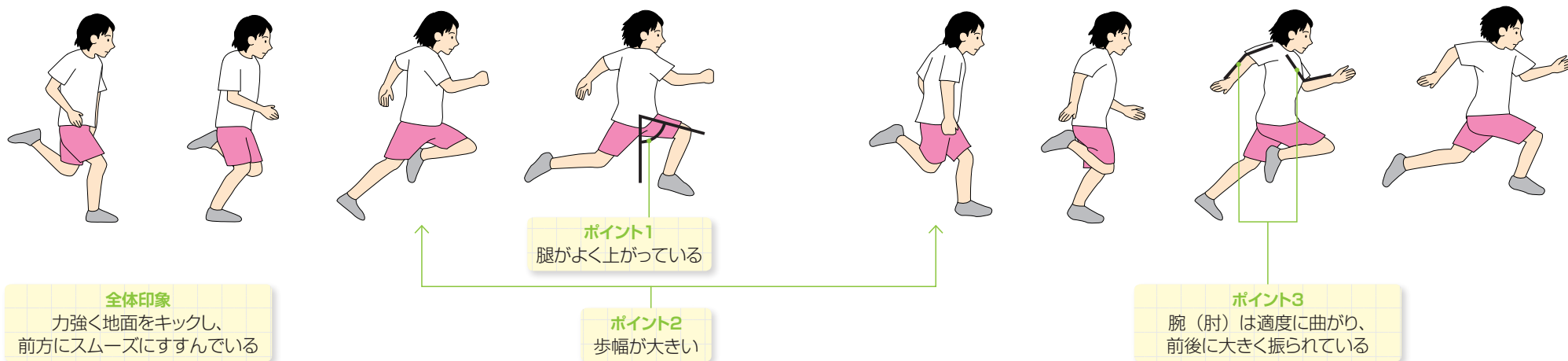
評価をするには動きの観察力が必要となりますが、くりかえし観察や評価をすることによって観察力は向上していきます。また、動きを観察することによって子どもの発達段階ごとの動きの特徴も理解することができ、動きへの関心も高まっていくこととされます。

以下に、「走・跳・投」の基礎的動きとして、新体力テストで行われている「50m走（全力疾走）」「立ち幅跳び」「ボール投げ（遠投）」を取り上げ、その観察評価のポイントについて解説します。



走る — 50m走 —

観察評価のポイント



走動作 (50m走) の

観察評価

50m走では、中間地点（20～30m）付近の動作を中心に観察します。全体印象として「**力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる**」かを判断します。進行方向にぐんぐんすすんでいく様子が観察されればよい走りだといえます。全体印象は、「A：よい」「B：まあよい」「C：よくない」の3段階で評価をします。

からだの部分の動きや様子については、脚の動きに着目して、「**腿がよく上がっている**」「**歩幅が大きい**」という2つのポイントを観察します。腿がよく上がっていて、大きくテンポよく前方に脚が運び出されているのがよい動きだといえます。幼児期の子どもや、動きの未熟な子どもには、ちょこちょこ細かく脚を運ぶような走り方が見られます。もう一つのポイントは腕振りです。「**腕（肘）は適度に曲がり、前後に大きく振られている**」かどうかに着目します。腕が大きくしっかり振られていることは、歩幅の大きさにも関係するとともに、全身（上肢と下肢）の

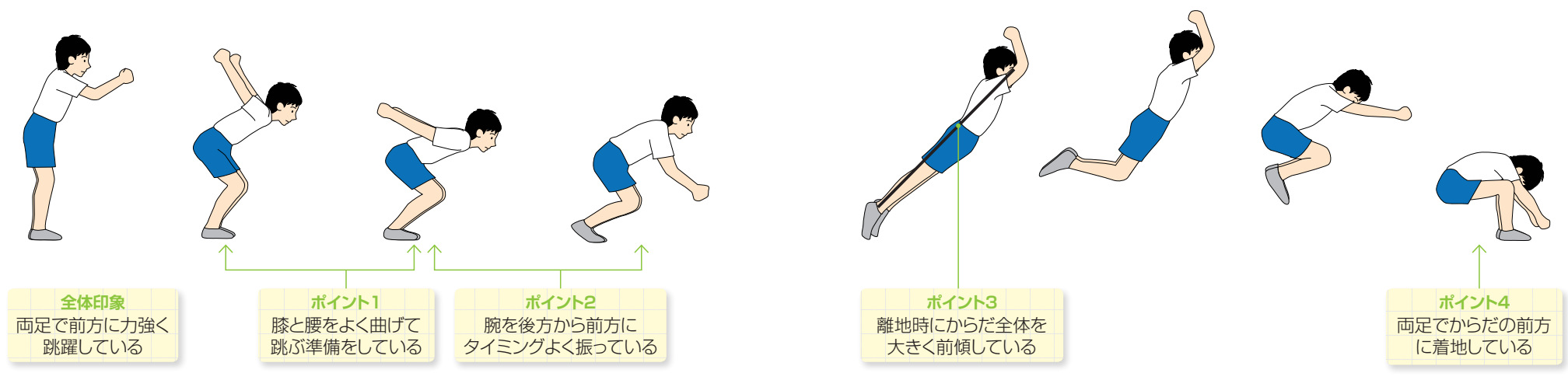
バランスのよい大きな走りの印象を受けます。これら部分の観点については、それぞれ「○」「×」で評価をします。

全体印象による評価では、4年生で約85%が「まあよい（B評価）」以上と評価されます。ただし、A評価は40～50%程度となります。各ポイント（観点）の動きでは、2、3年生に進学する頃には腿が上がるようになり、歩幅も広がり、約70%がよい動きを獲得できています。それに比べて腕の振り方は、年齢を問わず50～60%で推移し、変化があまり見られません。脚の運びは年齢とともに改善していく傾向にあるのに対し、腕振りに関しては改善の余地を残したままである場合が多いようです。



跳ぶ — 立ち幅跳び —

観察評価のポイント



跳動作 (立ち幅跳び) の 観察評価

全体印象では「**両足で前方に力強く跳躍している**」かを判断します。前方に向かって全身が勢いよく跳び出している様子が観察できればよい動きだといえます。

からだの部分の動きや様子については、まず「**膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている**」かを見ます。多くの場合、この動きと同時に振り出す腕も後方に引かれています。次に「**腕を後方から前方にタイミングよく振っている**」かを見ます。未熟な動作パターンでは、跳び出すときに腕を前方に振り出せず、むしろ後方に引いてしまう動作がよく見られます。次に「**離地時にからだ全体を大きく前傾している**」かを見ます。この動きは立ち幅跳びの跳躍距離を伸ばすために重要なポイントとなります。最後に「**両足でからだの前方に着地している**」かを見ます。からだを前屈させて、着地する足の地点をできるだけ前方にすることで跳躍距離を伸ばすことができます。腕を振り出しながら全身を伸ばして空中に跳び出し、それを屈体させて着地する、という一連の動きがダイナミッ

クにできるとよい印象の動きとなります。立ち幅跳びは単にパワーだけでなく、上下肢および全身の協調性が大切な動作です。

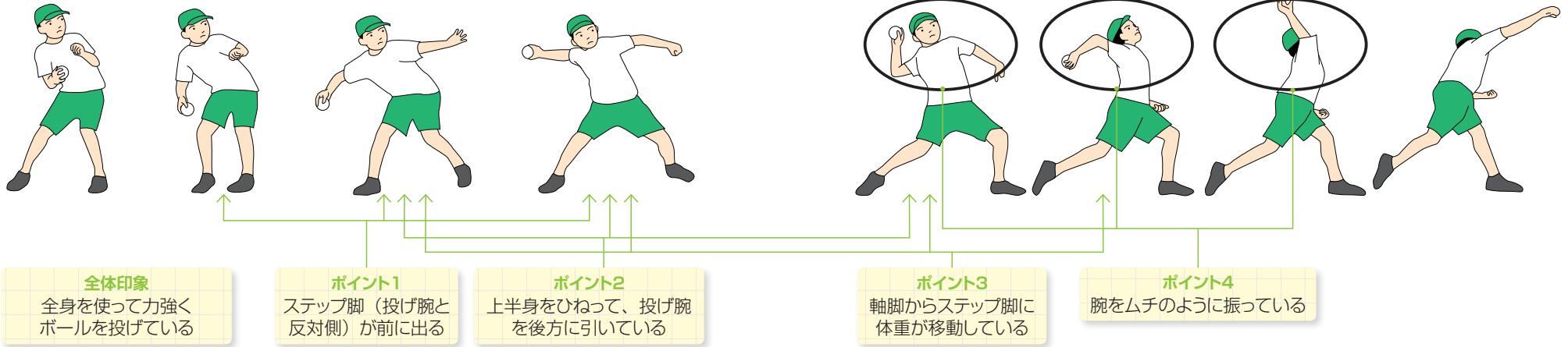
全体印象による評価では、「まあよい (B評価)」以上と評価されるのは1年生で約90%に達しており、動きは幼児期に急激に変化します。A評価は、1年生から4年生にかけて増加し、4年生では男子で約50%、女子で約40%ほどです。各ポイント (観点) の動きでも、幼児期に急激な向上を示し、1年生から4年生にかけてさらに緩やかに向上していき、4年生で約70%になります。観点の一つの「離地時にからだ全体を大きく前傾している」については、男女に少し差があり、小学生では各学年とも男子のほうが女子を10%程度上回っており、からだを前に倒しこみながら低く跳び出していく動きには男女で違いが見られるようです。

2 基礎的動きを身につけることの重要性



投げる — ボール投げ —

観察評価のポイント



全体印象
全身を使って力強くボールを投げている

ポイント1
ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る

ポイント2
上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている

ポイント3
軸脚からステップ脚に体重が移動している

ポイント4
腕をムチのように振っている

投動作 (ボール投げ)の 観察評価

全体印象では「全身を使って力強くボールを投げている」かを判断します。全身をバランスよく使って、ボールを斜め上方に力強く投げ出すことができるとよいでしょう。

からだの部分の動きや様子については、まず「**ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る**」かを見ます。幼児では両足をそろえて、あるいは投げ腕と同じ側の足を踏み出す例がよく見られます。次に「**上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている**」かを見ます。胸が投げ腕側の側方を向く（右利きなら右側を向く）ように、腕を後ろに引くことができると、上半身がひねりやすくなります。幼児期には、動作の最初に上半身のひねりがほとんどなく、肘を屈曲させ、それを伸展させることによってボールを投げ出すといった未熟な動作パターンがよく見られます。次に「**軸脚からステップ脚に体重が移動している**」かを見ます。両脚を前後に踏み出している、投げるときに前方（ステップ脚）への体重移動がないとボールを遠くに投げることはできません。「**腕をムチのように**

振っている」かどうかは、ボール投げの動きの完成度をはかる観点といってもよいでしょう。具体的な動きでいえば、ボールのリリース前に投げる方向に向かって、肩がリードして腕やボールが遅れて出てくるような動きになります。全身を使った力強い動きの印象を導き出す大きな要素といえます。これらの評価のポイント（観点）は、おおよそボール投げの習熟過程に沿った項目になっています。

投動作は、最も男女の差が大きい動きです。全体印象による評価では、男子は幼児期に急激に動作が向上し、1年生で約50%が「よい（A評価）」、4年生では80%を超えます。「まあよい（B評価）」以上であれば1年生で約95%に達し、4年生では100%にさらに近づきます。一方、女子では、幼児期から4年生にかけて年齢とともに向上して「まあよい（B評価）」以上は1年生で約60%、4年生で約95%になります。しかし、「よい（A評価）」は幼児ではほぼ0%、4年生でも50%程度と低い値です。ポイントとなる観点についても同様で、男女差が大きい項目です。

基礎的動きを身につけることの重要性

— なぜ動き方が大切なのか —

遊びプログラムへの応用

子どもたちの日常生活、遊びやスポーツ活動は、多くの動きから成り立っています。子どもたちが楽しみながらからだを動かし、その結果として多様な動きを獲得していくことが本来の望ましい姿です。これらの動きは、単一の動作として身につけるのではなく、遊びなどの場面で複合的に組み合わせられたなかで経験し、身につけていくのがよいでしょう。

本章では、基礎的な動きの質を高めていくことができる遊びプログラムを提案します。個々のプログラムには、効果が期待できる主たる運動要素があげられていますが、プ

ログラムのなかの動きは多様であり、そのほかにも多くの要素が含まれます。指導者は、遊びの要素を含んだ楽しさやゲーム性のある全体の流れとともに、子どもたちの個々の動きにも目を配るようにしましょう。特に年長の子どもたちには、動きのポイント（動作の観点）にもとづいたアドバイスが、プログラムの展開に効果的に反映されるよう加えていくとよいでしょう。動きが改善されると、全体のスピード感や巧みさなどが引き出され、それを子どもたちが実感できれば、さらにプログラムを楽しめるようになることが期待できます。