

## 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、日本スポーツ協会では、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、子どものイマジネーション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。
- ★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、1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。
- ★なわとび、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見つけて、家族で参加してみましょう。

ここからは、全国各地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。



# 日本スポーツ協会

(会場：東京都北区)



大盛況の「スポーツ祭り」で、アクティブ・チャイルド・プログラムを親子が体験。



楽しいから、みんな夢中になって遊びます。笑顔で向き合う親子の姿から、格別な時間を過ごしていることが伝わってきます。

## 親子でプレイ！運動遊び！！

「スポーツ祭り」は、毎年10,000人を超える参加者が体育の日に集い、スポーツの楽しさ・喜びを共有するイベントです。日本スポーツ協会が親子で参加できるアクティブ・チャイルド・プログラムを提供したところ、定員を超える申し込みがあるほどの人気で、会場は大きな歓声で賑わいました。

楽しみながら、積極的にからだを動かせるアクティブ・チャイルド・プログラム。からだを動かす遊びは、運動好き、スポーツ好きになる素地となり、健康や体力、社会性を身につけることにもつながります。地域や学校でこのような遊びが伝承されなくなった現在、「楽しそう！」「やってみたい！」と思えるような遊びを子どもたちに教えることが、とても重要となっています。

イベントに来場したオリンピックも飛び入りで参加して、一緒に遊びました。親子はますます大喜びで、遊びを楽しみます。



遊びを体験し、配られたカードにスタンプを押すと、オリンピック・シンボルが完成！



遊びの楽しさを知り、もっとからだを動かしたいと思ったら、いろいろなスポーツにチャレンジしてもよいでしょう。

# 北海道体育協会北海道スポーツ少年団

(北海道札幌市)



## きたえーるチャレンジクラブ

「きたえーるチャレンジクラブ」では、小学1～3年生が参加して、1年間に17種目ものスポーツを体験できます。子どもたちが楽しみながらからだを動かし、好きなスポーツを見つけて、その後も継続してくれるようにと企画されました。

1種目2回ずつ、計34回の教室が開かれます。大きな特徴は、各競技団体の指導者やアスリートが教えに来てくれること。一流のアスリートによるお手本を間近に見ることができ、その迫力や華麗さに目を奪われます。

「できた！」「嬉しい！」と、晴れやかな表情を見せる子どもたちを、会場の一角で保護者が見守ります。親子でスポーツについて話したり、一緒に楽しんだりする、よいきっかけにもなっています。



さまざまなスポーツを楽しんで、好きな競技を見つけてことができます。



北海道のウィンタースポーツ人口は減少傾向。各競技の普及も図ります。



教室は毎回、サポート役のスポーツ少年団のリーダーが、子どもたちに遊びを教えてスタート。



“本物”の競技を見せてくれる指導者と、直接ふれ合って体験します。



スポーツの魅力を伝えるよい機会であるため、指導者は知恵を絞って教室に臨みます。

4 場・しかけの重要性



# 北海道体育協会

(北海道札幌市)



①北海道体育協会による普及

## 「手間をかける大人」を増やす取り組み

北海道体育協会が道内の市町村や団体に呼びかけて、「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム概要説明会」を開催しました。講義と実技、研究討議からなる構成で、参加者は幼児の現状について学び、からだを動かして遊ぶ楽しさを体験しました。

後日、説明会に参加した美幌町教育委員会の職員が、町内の幼稚園・保育所を対象に講習会を企画し、現場での実践につなげました。地域の担い手を育てるため、日本スポーツ協会から都道府県体育協会へ、そして市町村、現場へと、着実な普及が図られています。

北海道体育協会による取り組みを紹介するとともに、日本スポーツ協会から招いた講師が「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」について伝達しました。

実技では、「幼児期運動指針普及用パンフレット」にも紹介されている、用具を使った遊びも体験しました。新聞紙を用いて、鬼ごっこや爆弾ゲームで遊びます。

マットを使った遊び。参加者は、子どものように「ひよこの闘い」や「大根抜き」に興じていました。

②美幌町教育委員会による普及



日本スポーツ協会から講師を招き、町内の幼稚園教諭・保育士を対象に、講義と実習を提供しました。



実技ではたくさん笑顔が見られ、「ぜひ明日から子どもたちと遊んでみたい」という感想が寄せられました。



# 東山スポーツ少年団

(愛知県名古屋市)

## ASB 28 ～遊ぼう！28分～

東山スポーツ少年団が剣道の稽古中に運動遊びを取り入れたところ、剣道の稽古時間そのものは短くなりましたが、次々と展開するプログラムに夢中になって取り組むので、稽古に一層、集中できるようになりました。多様な動きを経験し、剣道における動きもよくなっています。遊びを楽しみに道場に来るため、子どもたちの出席率もよくなりました。

みんなが遊びを楽しめるよう、ルールを守れるようにもなりました。また、子ども同士のコミュニケーションが円滑になり、お互い声をかけ合って練習に励むようになりました。その結果、自主性が高まり、ストレッチなどウォーミングアップも子どもたちが主体的にできるようになりました。

### ★稽古の時間割

午後6時～	第1部	小学校1～4年生、初心者
午後7時～	第2部	小学校5～6年生
午後8時～	第3部	中学生以上、社会人含む

中学生や高校生が、小学生の稽古時間から参加するようになりました。一緒に遊び、稽古ではよいお手本となって、年長者の自覚が芽生えています。

ルール・戦略を工夫しながら取り組める遊びだからこそ、活発に意見を出し合うことができます。

遊びを通じてコミュニケーションをとれるので、剣道のスキルに差があっても、新入団の子どもたちがすぐに溶け込めるようになりました。

剣道の稽古だけでは見えない子どもたちの長所が見えるので、指導者が子どもたちのことをほめる機会が増え、スポーツ少年団の活気がさらに増えています。

アクティブ・チャイルド・プログラムの制作メンバーがコンセプトや重要性を解説する場を用意して、保護者の理解を得ました。



## 有朋柔道塾

(広島県広島市)



### 全力で遊ぶ柔道家たち

有朋柔道塾は、全国大会に出場するほどの強豪として、近隣で名を馳せています。道場に到着して着替えをすませた子どもたちは、おもむろに運動遊びを始めます。鬼遊びでは全力で駆け回り、大根抜きでは力いっぱい引っ張り、勝負にこだわって遊びを楽しみます。

幼児の団員も受け入れて、別メニューを用意し、指導者や高校生があたたかく見守っています。少子化が進み、スポーツ少年団に入る子どもも減っている中、運動遊びを導入に、からだを動かして遊ぶ楽しさを教え、スポーツに親しんでもらう取り組みを進めています。



幼児は、まずは道場で遊び、興味をもったら柔道を始めます。

異年齢の子どもたちが、全力で運動遊びを楽しみます。



負けず嫌いの子どもたちは、遊びの勝ち負けにもこだわります。



幼児には独自の練習メニューを提供しています。一緒に遊んだ上級生が、よく面倒をみます。



## 竹鼻アクティブ・チャイルド・クラブ

(岐阜県羽島市)



### 夢中になって遊ぶ場を、子どもたちに

日曜日の午前中、小学校の校庭に幼少期の子どもたちが集まり、元気にからだを動かして遊んでいます。近年、遊びの3つの間（時間・空間・仲間）の不足に加えて、大人が手間をかけるのも難しい状況です。昔の子どもたちのようにたくさん遊んでほしいとの願いから、竹鼻アクティブ・チャイルド・クラブは活動しています。

みんなで鬼ごっこやケンパー、だるまさんが転んだを楽しんだり、バットやボール、フリスビーで遊んだり、校庭にある遊具を活用したり。早くから特定のスポーツを始めるとはせず、遊びが大好きな子どもたちを受け入れる、地域の受け皿となっています。



小学校の校庭に、鬼ごっこに興じる子どもたちの歓声が響きます。



作戦タイムをとった鬼たちは、今度こそ上手に捕まえられるでしょうか？



子どもたちは、「だるまさんが転んだ」や「どんじゃんけん」などの伝承遊びが大好きです。



用具もあるので飽きずに遊べて、多様な動きを経験します。





# 竹の子プレ이스クールスポーツ少年団

(福岡県北九州市)



## 障がいのある子どもたちの、 こころとからだを育む

竹の子プレ이스クールスポーツ少年団は、障がいのある子どもたちを受け入れて、地域のスポーツ施設などで活動しています。代表指導者の田中友治さんが、日独スポーツ少年団同時交流に参加した際、ドイツでの状況を視察して、障がいをもつ子どもたちが活動できる場の必要性を感じ、取り組みを続けてきました。

子どもたちは、初めてやることには消極的な姿勢を見せることもあるそうです。しかし、一人ひとりに丁寧に寄り添えば、跳び箱も竹馬もできるようになり、少しずつ自信をつけていくそうです。行政をはじめ、周囲の理解と協力を得て、手応えを感じながら、子どもたちの心身の成長を応援しています。



最初は「できない」と言う子どもたちも、丁寧な指導のもと、やがてできるようになり、自信が芽生えていきます。



教えてもらった運動遊びを、みんなで一緒に楽しめます。

放課後からからだを動かす貴重な機会。障がいのある子どもを受け入れる場は、まだ少ないのが現状です。

# 安バレーボールスポーツ少年団

(広島県広島市)



## 指導者とリーダーを養成し、 団員を手厚くサポート

大会を控えている時期に、安バレーボールスポーツ少年団が、みんな運動遊びを体験しました。普段は、違う学校に通う子どもたちが高学年と低学年に分かれて練習しているので、一緒に遊ぶのはとても新鮮なことです。

安バレーボールスポーツ少年団は、「異なる世代がスポーツを通じて育ち、育てていくこと」を重視し、指導者とリーダーの養成にも力を注いでいます。運動遊びを通じて、指導者とリーダーは、子どもたちとの距離がぐっと近くなったことを感じたそうです。また、からだを動かす遊びが、特に低学年のうちに必要な「楽しい」という体験をさせてくれること、高学年以降のスポーツ活動に生きていくことを実感していました。



リーダーや指導者も、団員の輪に入って運動遊びを楽しみます。



違う学校に通っているため、一緒に遊ぶ機会は多くありません。それでも、この日はみんなで元気に鬼ごっこ。



このスポーツ少年団で育った指導者が、後輩の団員の指導にあたります。指導者やリーダーの養成にも、力を注いでいます。





# ただみコミュニティクラブ

(福島県南会津郡只見町)



## 子育てひろば

少子高齢化と人口減少が急速に進む只見町では、多くの児童がスクールバスや保護者の送迎により登下校しています。午後5～6時を過ぎなければ迎えに行けない保護者も多いため、子どもたちが安心・安全な環境で放課後を過ごせる場が求められていました。そこでただみコミュニティクラブでは、主に小学1～3年生を対象に、運動遊びを柱とするプログラムを提供しています。

子どもたちは放課後になると、クラブのスタッフが待つ小学校前の地区センターに移動して、協力して宿題に取り組みます。宿題の後は1時間以上、小学校の体育館で運動遊びに親しみます。飽きることがないようにさまざまなプログラムが用意されていることもあり、「子育てひろば」は大好評で、町内の他の学校区でも導入されるなど、広がりを見せています。

ただみコミュニティクラブは、雪上スポーツのイベントや子ども自然塾を企画するなど、ユニークな活動を展開しています。



学校から家庭に帰るまでの時間帯に、からだをたくさん動かして遊べる場を用意しています。



宿題の時間も運動遊びの時間も、自然に声をかけ合い、協調する姿が見られます。



からだの使い方が上手になり、転ぶことも減りました。バランス感覚や柔軟性、持久力の向上も見られます。



「できなかったことができるようになって嬉しい」。子どもたちは、積極的にチャレンジする姿勢を見せるようになりました。



# きよねスポーツくらぶ

(岡山県総社市)



## 楽しさを伝えることを第一に

きよねスポーツくらぶでは、からだを動かすことの楽しさとスポーツの魅力を子どもたちに知ってもらうため、「わんぱくクラブ」と「ジョイスポくらぶ」というプログラムを用意しています。

「わんぱくクラブ」は、幼児対象のものと小学生対象のものがあり、参加する子どもたちは毎週、さまざまな運動遊びで元気からだを動かします。「ジョイスポくらぶ」は、地域のスポーツ少年団の種目を中心に、スポーツ体験ができる場です。スポーツ少年団の団員と交流し、指導者から直接教えてもらう機会もあります。

「わんぱくクラブ」と「ジョイスポくらぶ」の両方で、指導者と大学生が子どもたちと一緒に遊びます。「スポーツって楽しい!」と感じてもらえるよう、指導者はルールに柔軟性をもたせ、楽しさを第一に取り組んでいます。

幼児と小学生対象の「わんぱくクラブ」を、それぞれ週に一度開いています。遊びを通じて、からだを動かす楽しさを知ってもらう場です。

「ジョイスポくらぶ」では、地域のスポーツ少年団と連携し、定期的に交流しています。参加している子どもたちは、複数のスポーツ種目を体験できます。



小学1～4年生の子どもたちが参加して、スポーツの楽しさを体験できる「ジョイスポくらぶ」も、週に一度のペースで開催しています。





# Wild359ers

(埼玉県所沢市)



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。

## 「fun-土」の年間スケジュール例

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

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の授業でも実施可能になりました。



## fun-土 / Flags

Wild359ersは、ニュースポーツ「fun-土」やフラッグフットボール「Flags」などを地域のスポーツ施設で体験するプログラムを提供しています。

「fun-土」では、月替わりにニュースポーツを体験できます。さまざまなスポーツを楽しみながら行うことで、単一種目に取り組むのとは違い、投げる、跳ぶ、蹴るなど多様な動きを経験できます。

「Flags」では、年間を通してフラッグフットボールの練習と試合を行います。練習に運動遊びを取り入れたり、実戦に近いメニューを用意するなど、楽しみながら集中して取り組めるようにしています。

他にキッズダンスやスポーツチャンバラのプログラムも用意するなど、スポーツに親しむ場をもたない子どもたちの受け皿として、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、一人ひとりのプレーヤー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。

# CLUB Leven

(千葉県印西市)



## 子どもたちのそばに立つクラブ

CLUB Levenは、順天堂大学のサッカー部に練習に励むグラウンドで活動しています。クラブの子どもたちは、サッカー部に所属する大学生と一緒にサッカーをして遊ぶことができます。幼児や保護者も一緒に遊んでいます。

サッカー部の吉村雅文監督が、オランダで視察したクラブのよう「人々の集いの場」としてのクラブが身近にあればと考え、CLUB Levenを創設しました。サッカーの技術を教える場ではありません。サッカーやスポーツを子どもたちと一緒に楽しむ機会を大学生がもち、そこから豊かな人間関係が育まれることを願い、活動しています。



サッカー部所属の大学生と一緒に、子どもたちがミニゲームをして遊びます。



ボールを使って遊びながら、サッカーの楽しさ・人間関係の大切さを自然に学ぶ場です。



サッカー以外の遊びを自由に始めることも。



試合で見せる大学生の真剣な姿。憧れの眼差しを向ける子どもたち。





# 島根県教育庁

(島根県松江市)



## 子どもたちに笑顔を ～ACP普及の取り組み～

島根県教育庁では、日本スポーツ協会主催の「アクティブ・チャイルド・プログラム講習会」に職員が参加したことをきっかけに、県内各地でACPを取り入れた研修会を開いてきました。ACPの制作メンバーを講師に招き、幼稚園教諭や保育士、スポーツ指導者を対象に、継続して開催しています。

教育庁が県内の全小学校を視察したところ、すでに運動が嫌いな子や、基礎的な動きができない子がいることを確認しました。そのため、幼児期からの対応が必要であると認識し、文部科学省の幼児期運動指針も参照し、早い段階からの取り組みを進めています。

幼稚園教諭や保育士が対象の研修会は教育庁が、スポーツ指導者が対象の研修会は県の体育協会が開催し、連携を図っています。これからも、より多くの担い手がACPを使いこなせるように、その基盤づくりを進めていきます。



市内の保育園に通う子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。先生が上手に遊びをリード。



島根県教育庁が、ACPを取り入れた研修会を開催し、幼稚園教諭や保育士に参加を呼びかけました。地域のスポーツ指導者向けの研修会は、島根県体育協会が分担して開催しています。



# はなぞの幼稚園・はなぞの北幼稚園

(岐阜県岐阜市・山県市)



## 大切なことを「体育で教える」

はなぞの幼稚園とはなぞの北幼稚園には、リレー用のトラックやドッジボールのコートなどが描かれた人工芝の庭があるので、教室から出れば、園児はすぐに遊ぶことができます。だるまさんが転んだをしたり、ドッジボールをしたり、リレーをしたり。それぞれの遊びに没頭する子どもたちは、お互いがぶつからないよう周囲に気を配りながら、安全に楽しく遊ぶ力を育んでいます。

友達と競争することや協調することを経験します。勝つこともあれば負けることもある。そんな経験を繰り返すなかで、課題を克服する喜びや、みんなで同じ目標をもって何かを作り上げる喜びも知ります。体育を教えるのではなく、「体育で教える」。この方針のもと、子どもたちは幼稚園で、大切なことをたくさん学んでいます。



ラインが引いてある園庭で、担任の先生や常勤の体育の先生と一緒に、子どもたちが活発に遊びます。



ひとたび外に出れば大喜びで遊ぶ子どもたち。とにかく外に出るように声かけをして、先生も一緒に遊びます。



壁のぼりをスパイダーマンごっこにしたところ、くんと遊びが広がりました。

活発に遊んでいれば、怪我をすることも。大きな怪我を予防するための小さな怪我はやむを得ないと考え、保護者に説明し、理解を求めています。



運動会では、リレーで競争する姿、組体操で協調する姿が見られました。



毎月発行する通信で、園での子どもたちの様子と共に、からだを動かすことの大切さを伝えています。





# 岐阜聖徳学園大学教育学部

(岐阜県岐阜市)



## 遊び塾

岐阜聖徳学園大学では、教育学部の大学生が近隣の小学校を訪問し、運動遊びを教える「遊び塾」を開催しています。

小学生は、たくさんの友達や異年齢の子と一緒にからだを動かして遊ぶ楽しさを知ります。遊びのレパートリーが増えたので、休み時間などに率先して運動遊びをするようになりました。その結果、子どもたちの身体活動量は増え、体力向上傾向も見られています。

「遊び塾」は、教師を目指す大学生にとっても貴重な学習・指導経験の場です。大学生は、小学生にもわかりやすいように、遊び方を工夫して説明するようになります。また、みんなで楽しく遊ぶためのコツも身につけていきます。



子どもたちは、からだを動かして遊ぶのが大好き。笑顔と歓声で、「遊び塾」の会場はいつも賑やか。

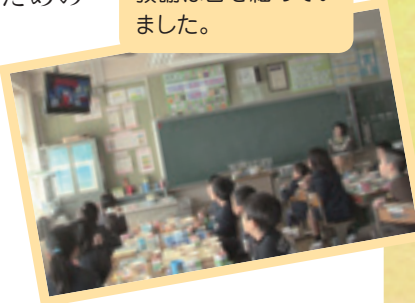


楽しみながらからだをたくさん動かして、多様な動きを身につけていきます。



大学生のお兄さん・お姉さんは、子どもたちに大人気。学生にとっても貴重な学びの場です。

「遊び塾」が開催された日に、アニメ「子どものからだ、動かさないとどうなるの?」を視聴しました。これからは外で遊びたいと言う子どもたちの姿に、担任教諭は目を細めていました。



# 早稲田大学応用健康科学研究室

(埼玉県所沢市)

## 生活見直し隊、 こころのABC活動

早稲田大学応用健康科学研究室は、子どもたちの心身の健康を守るため、さまざまな調査研究を行ってきました。自治体や小学校などと連携して実施しているものも多く、円滑に取り組めるよう各種のツールも開発しています。

「生活見直し隊」は、子どもたちに日頃の生活習慣について振り返ってもらい、それに応じたアドバイスを載せたお便りを発行するテラーメイドシステム。東京都の小平第七小学校では、お便りを見て今後はどのようなことを心がけるか考え、ビンゴゲームでさらに学習する授業が3年生に提供されています。

「こころのABC活動」は、ネガティブなことに目を向ける時間を少なくし、ポジティブなことに目を向けて積極的に取り組むことを促すもの。ストレスから自分を守り、回復する力を育てる試みです。アニメやワークシートを活用して、日頃の実践につなげています。

望ましい生活習慣について、ビンゴゲームでも楽しく学習できます。

毎日の振り返りをする記録用紙。ABC活動を積極的に行うと、ポジティブな気持ちが育まれます。

## 生活見直し隊



生活見直し隊の質問用紙。「休み時間に外で遊ぶ」など8つのチェック項目があり、子どもたちが回答します。



質問用紙への回答にもとづく個別メッセージが載ったお便りを作成・配布できます。



## こころのABC活動



「こころのABC活動」のアニメを、授業の冒頭に視聴します。



アニメを見た後にグループワークなどをして、ワークシートに記入していきます。





ちんぜい  
萩市立椿西小学校

(山口県萩市)



体力ピカット週間

椿西小学校では、体育の授業内容と昼休みの運動指導を連動させた期間「体力ピカット週間」を設けています。例えば5月の体育の授業は全学年共通で跳び箱運動にして、昼休みにも体験できるようにしています。始業前に跳び箱を設置して、午後の体育の授業終了時に片づけるので、授業ごとに準備・片づけをする必要がなく、指導時間を長く確保できます。

昼休みには、全学年から希望者が体育館に集まります。10～12台の跳び箱が設置してあるため、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。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し、積極的に参加するようになりました。

体育館に設置されたままの跳び箱を活用して、体育の授業や昼休みに跳び箱運動を実施します。

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。

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。

6月にはボール投げを実施します。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。



体育の指導経験が少ない教員が指導法を学ぶ場にもなっています。



くにた  
観音寺市立柞田小学校

(香川県観音寺市)



柞小タイム

～朝のスポーツタイム～

柞田小学校では、始業前の8時10分～8時25分を「柞小タイム」と称しています。毎週火・金曜日の柞小タイムは「朝のスポーツタイム」で、夏のラジオ体操、冬のなわと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。

5月に基本タイムを設定して、毎回タイムを記録します。基本タイムから10秒短縮するごとに「頑張り賞」をもらえるので、タイム短縮に向けてクラスで団結して取り組む姿が見られます。

色別対抗リレーは、保護者をはじめ地域の人々に恒例行事として受け入れられています。運動に熱心な土地柄でもあり、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、休み時間や昼休みにたくさんの子どもが校庭で遊んでいます。

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。

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。

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。



色別対抗リレーの目的（ねらい）

- 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。



# アクティブクラブ

(宮城県女川町)



## 災害後の子どもたちへのケア

女川町は、町内の約2/3の住宅が全壊するなど、東日本大震災で甚大な被害を受けた地域です。震災から半年後に実施した調査の結果、子どもたちの運動量が低下していることが明らかになりました。特に、スポーツ少年団や運動部活動に所属していない子どもたちが深刻な状況にあることがわかりました。

この状況の改善を目指し、『アクティブクラブ』はスタートしました。当初はイベントを開催し、やがて放課後に運動遊びの場を設けるなど、子どもたちの運動量を増やす活動を展開してきました。その後、地域のサッカークラブ・コバルトレ女川がアクティブクラブの運営を引き継ぎ、放課後教室を開催しています。

運動量の確保にとどまらず、ストレスを発散する効果が大きいことを、保護者や町の人々は実感しています。町の未来であり、未曾有の災害を経験した子どもたちの健やかな成長のため、アクティブクラブの活動は続きます。

工事車両が行き交う町内。多くの子どもたちが仮設住宅で暮らすことになり、安全確保のため、スクールバスで登下校しています。



東北学院大学に所属していた鈴木宏哉先生(現・順天堂大学准教授)と町の教育委員会が協力し、運動遊びの提供を始めました。



アクティブクラブの活動時間ではない機会にも実践できるように、楽しい運動遊びの体験を中心に展開してきました。



学校の休み時間にも運動遊びをするようになり、子どもたちの運動量は全国平均と同等まで増加しました。



コバルトレ女川は、ボランティアでアクティブクラブを運営しています。今後の安定的な継続が課題となっています。



女川町復興祭2017というイベントで、アクティブクラブに参加する子どもたちが元気に遊ぶ姿を披露しました。

# からだの音

(広島県広島市)



## からだの根っこ(基礎)をつくる

広島市にある浜脇整形外科グループに勤務する理学療法士が、幼少期の子どもたちに運動遊びを提供しています。土曜日の午前中に、それぞれ1時間ずつの幼児クラスと小学生クラスを開催し、事前申し込みをした親子がリハビリセンター内の一室に集まります。

転んで骨折したり顔を怪我したりする子どもや、肩こりを訴える幼児が医療機関を訪ねるケースが増えています。怪我をした後に医療を提供するだけでなく、運動・スポーツによる外傷や障害の予防も視野に入れた活動を展開するべく、一般社団法人からだの音を立ち上げ、取り組みを続けてきました。

以来、からだづくり教室や地域でのイベントなどを通じて、幼少期の子どもたちがからだをたくさん動かして遊び、多様な動きを経験して健やかに成長していくことをサポートしています。



指導者は教室前に必ずミーティングをして、プログラムの安全性や展開方法について確認します。



手の平をしっかりと開いて床につき、からだを支えながら移動する動きを身につけます。



保護者とスキンシップをとって遊べるプログラムも用意しています。親子の歓声が室内に響きます。



毎回の教室で、子どもたちは汗びしょりになって遊びます。



小学生も元気に声を出し、からだを活発に動かして遊びます。



楽しさを第一に、多様な動きを引き出せる遊びを考え、提供しています。



リレー方式にしてゲーム性をもたせるなど、子どもたちが夢中になれるような工夫を重ねています。



4  
場・しかけの重要性