

# 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 —

## 1. 適切な量と質を満たした身体活動の重要性

幼少期の子どもは、特別なトレーニングをしなくても、年齢が上がるにつれて速く走れるようになり、高く遠くへ跳べるようになっていきます。また、普段の生活に必要な動き、とっさの時に身を守る動き、さらにはスポーツに関連する動きなど、できる動きの種類も自然に増えていきます。これは、からだが成長することと、からだの機能が発達することによるものですが、これらの能力を十分に発達させるためには、子どもの成長や発達に見合った「適切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求められます。

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効果的に使いこなせるかによって決まります。日常生活や運動・スポーツの場で、いまの子どもの身のこなしの悪さや動きの不器用さが目立っているとすれば、それは神経系の機能、すなわち「からだをコントロールする機能」が十分に育っていないことが原因といえるでしょう。

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

しい幼少期は、基礎的動きの獲得やその質の向上に最も適した時期であるといえます。したがって、この時期に様々な基礎的な動きを身につけておくことは、生涯にわたって運動・スポーツを楽しむための基礎を培うという点でも非常に重要な意味をもちます。

この基礎的な動きを習得していくプロセスには、様々な場面で多様な動きを経験することによって動きの種類が増える「動きの多様化(量)」と、その動きを繰り返すことにより、動きの合理性・効率性が高まる「動きの洗練化(質)」がありますが、この「多様化」と「洗練化」は、子どもが夢中になって運動・スポーツを楽しむこと、言い換えれば「からだを動かす豊かな経験」によって促されていくことが望ましいといえるでしょう。

## 2. 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。走るだけでなく、このことは多くの運動に共通します。また、特に学校のクラスやクラブなどの指導場面においては、学年ごとの集団で行われることが少なくありません。同じ学年の中でも遅生まれと早生まれではからだの発育の差も大きく、それが運動の成績にも影響してきます（相対年齢効果<sup>※</sup>）。これは年齢が低いほど顕著に現れます（図1）。

※相対年齢効果：同じ学年における誕生日（実年齢）の違いが、学業やスポーツの成績などに与える影響のこと。

### 3. 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。様々な動きを適切に観察、評価するためには、どのようなところに注目すればよいか、動きの中で眼のつけどころはどこなのかをとらえておく必要があります。

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。

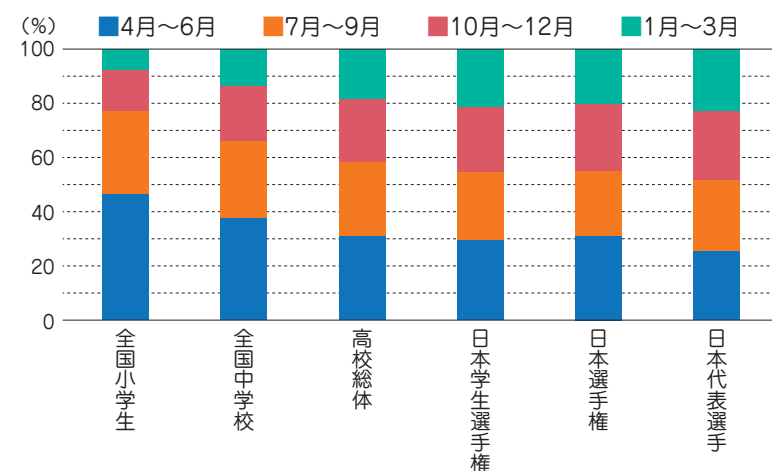
評価をするには動きの観察力が必要となりますが、繰り返し観察や評価をすることによって観察力は向上していきます。また、動きを観察することによって子どもの発達段階ごとの動きの特徴も理解することができ、動きへの関心も高まっていくと考えられます。

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。

こういった成長段階にある子どもの運動を評価する時には、「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」にも目を向けることが重要です。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伴ってパフォーマンス（タイムなどの運動成績）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。

子ども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…）、自身の身を守るための動作（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」です。

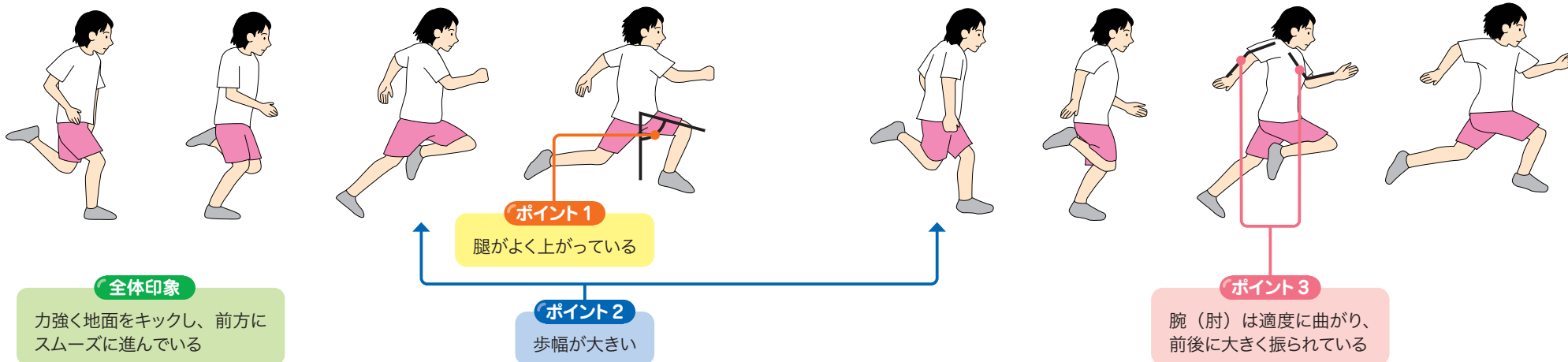
図1 2018年の全国大会出場者および日本代表選手の誕生日分布



競技者育成プログラム—Accelerating JADM—（日本陸上競技連盟, 2019）

# 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、前方にスムーズに進んでいる」かを判断します。進行方向にぐんぐん進んでいく様子が観察できれば、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。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。

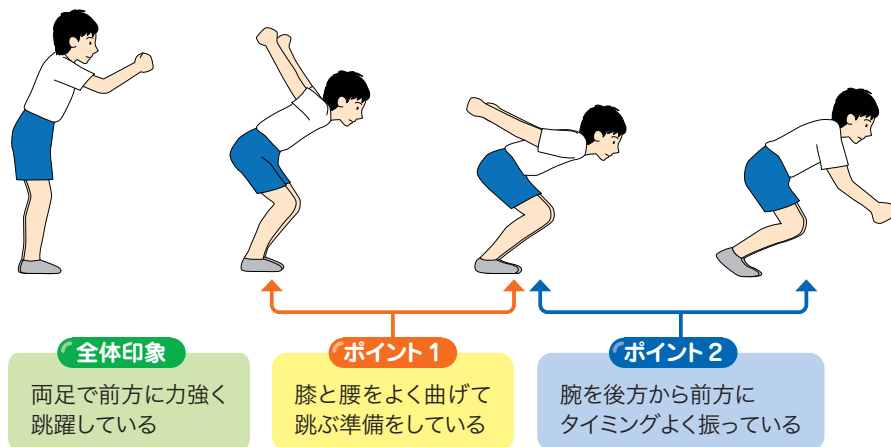
全体印象による評価では、4年生で約85%が「まあよい（B評価）」

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。各部分（観点）の動きでは、2、3年生にな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。

走動作は、幼児期の終わりまでに約80%がB評価となり、走る動作の最も基本となる段階はこの頃までにおおよそ身につくものと考えられます。ただし、幼児期の間でも、走り始めのちょこちょこ細かく脚を運ぶような未熟な走り方から、ダイナミックなよい走り方までの段階的な特徴も見られます（図2：31ページ）。オニ遊びをはじめとした遊びや、日常の活動の中での様々な場面で走る経験を重ねながら、よい動きへと変わっていきます。

# 跳ぶ 立ち幅跳び

## 観察評価のポイント



### 全体印象

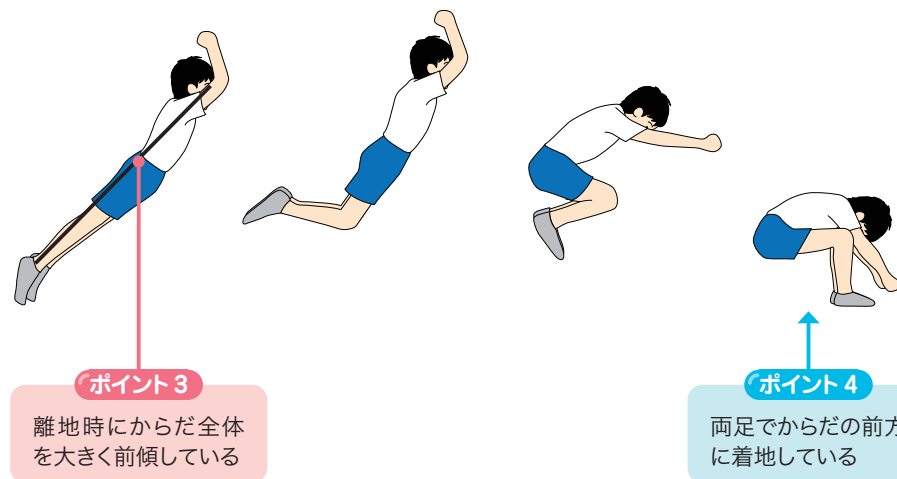
両足で前方に力強く跳躍している

### ポイント1

膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている

### ポイント2

腕を後方から前方にタイミングよく振っている



### ポイント3

離地時にかからだ全体を大きく前傾している

### ポイント4

両足でからだの前方に着地している

## ● 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されれば、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としては、跳び出す時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、

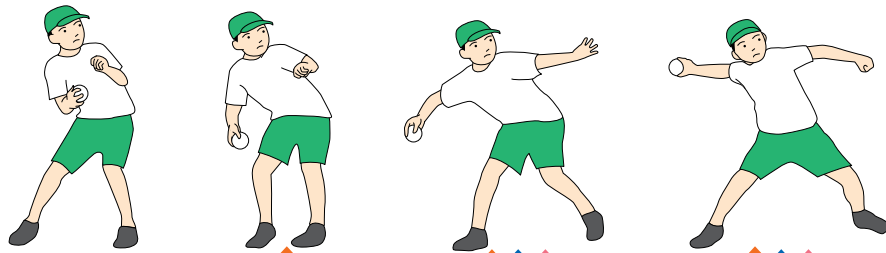
上下肢および全身の協調性が大切な動作です。

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き動きには男女で違いが見られるようです。幼児期には全体印象が「まあよい (B評価)」以上と評価されるのが年長児で約80%以上となり、力強く前方へ跳び出すことができるようになります。この時期に上肢と下肢のタイミングや全身のバランスがとれるようになり、思い切った動きができるようになっていきます (図3 : 32ページ)。小学生になると徐々により力強く全身を使った跳躍ができるようになり、跳ぶ距離も増していきます。

# 投げる

## ボール投げ

### 観察評価のポイント



#### 全体印象

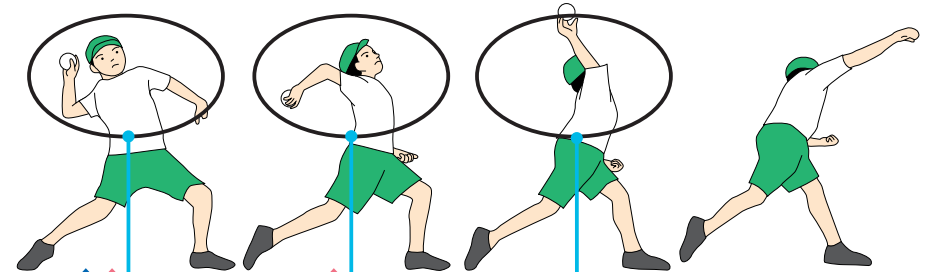
全身を使って力強くボールを投げている

#### 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

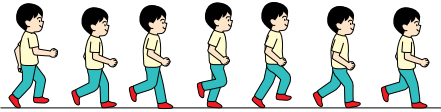
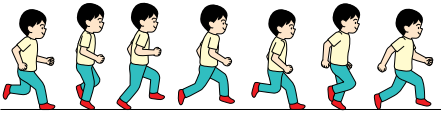
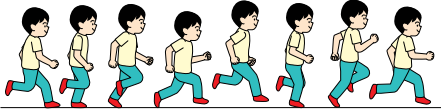

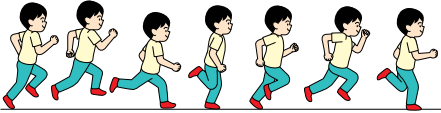
全体印象では「全身を使って力強くボールを投げている」かを判断します。全身をバランスよく使って、ボールを斜め上方に力強く投げ出すことができるとよいでしょう。

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。幼児では両足を揃えて、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（図4：33ページ）。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も、投げる時に前方（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、投げる方向に対し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。動きのポイントとなる各観点も、2年生頃までどんどん向上していきます。一方、女子では、「まあよい（B評価）」以上は1年生で約60%、4年生で約95%へと幼児期から4年生にかけて年齢とともに徐々に向上していきます。しかし、「よい（A評価）」になると幼児ではほぼ0%、4年生でも50%程度と低い値となります。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。こういった差は、経験する機会の多寡によるところが大きいので、遊びの中でも投げる動きにつながる要素を取り入れる工夫が必要です。

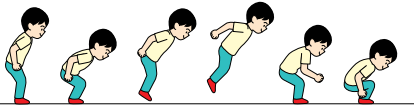
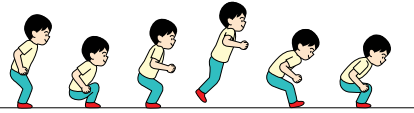
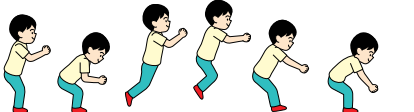
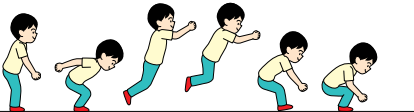
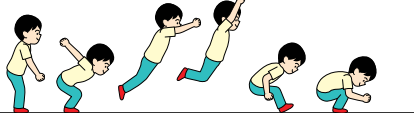
図2 「走動作」の動作発達段階の特徴

パターン	動作パターン
1 両腕のスウィングが見られない	
2 前方で腕をかくような動きや、左右の腕のバランスがとれていないスウィングである	
3 十分な足の蹴り上げがある	
4 大きな振動での両腕のスウィング動作がある	
5 膝が十分に伸展し、水平方向にキックされる	

体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究報告書  
(文部科学省, 2011) をもとに作成

走り方（フォーム）は幼児期に著しく変化し、6歳頃までに基本的な形はほぼできあがります。年齢の低い子どもには、歩幅が小さくちょこちょことした動き（パターン1）や、肘が突っ張り気味で腕を前後に振れない動き（パターン2）もよく見られます。次第に脚やからだを支える力が強くなってくると、歩幅も広がって腕も大きくバランスよく振れるようになり、徐々に力強い印象が変わってきます。6歳頃には、十分「よい」と評価できる走り方をしている子どもも多く見られるようになります。

図3 「跳動作」の動作発達段階の特徴

パターン	動作パターン
1 両腕がほとんど動かないか、跳躍方向と反対の後方に振る	
2 両腕を側方へ引き上げ、肩を緊張させてすくめる	
3 肘が屈曲する程度に、両腕をわずかに前方へ振り出す	
4 肘をほぼ伸展しながら、両腕を前方に振り出す	
5 バックスウィングから両腕を前上方へ大きく振り出す	

体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究報告書  
(文部科学省, 2011) をもとに作成

立ち幅跳びの動きの中でも腕の振りをバランスよく有効に使うことは難しく、特に年齢の低い幼児においては、腕をからだより後ろに引きながら前のめりに跳び出したり（パターン1）、スウィングではなく腕をからだと一緒に引き上げたりするような跳び方をする（パターン2）など、脚と腕との効果的なタイミングをうまくとれない様子が多く見られます。年長になるにつれて、タイミングよく腕を振り出して全身で思い切り跳べるようになってきます（パターン5）。

図4 「投動作」の動作発達段階の特徴

パターン	動作パターン
1 上体は投射方向へ正体したままで、支持面の変化や体重の移動は見られない	
2 両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる	
3 投射する腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する	
4 投射する腕と逆側の足のステップが伴う	
5 パターン4の動作様式に加え、ワインドアップ動作が見られる	

体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究報告書  
(文部科学省, 2011) をもとに作成

投動作は、走動作や跳動作と比べると日常の中で行う機会が大変少ない動きであり、その動きの獲得には経験が大きく影響します。つまり、意識して行わないとなかなか上手になりません。投げられるようになったばかりの子どもの動きは、からだを投げるほうに向けたまま、手だけで投げるような動きになっています（パターン1、2）。徐々に足を一步踏み出したり、体幹のひねりを使いながら少し勢いをつけて投げられるようになってきます（パターン3、4）。からだの動きをボールにうまく伝えられない様子が、多くの幼児に見られる特徴といえます。全身を大きく使った「よい」動き（パターン5）は、幼児ではまだ多くは見られません。

ここまで、動きの評価について「走る」「跳ぶ」「投げる」を例に示しましたが、子どもの遊びや日常の活動の中で実際に見られる動きは多様です。基礎となる動きからバリエーションを広げ、子どもがどのように動けるかも観察してみましょう。全力疾走は速くてもジグザグに走るのは苦手だったり、あまり遠くに跳べなくてもリズムカルなスキップは上手だったり、子どもの得意不得意やそれぞれの特徴をとらえながら、動きの多様化、洗練化に向けてプログラムづくりを工夫しましょう。

## こんな運動できるかな？

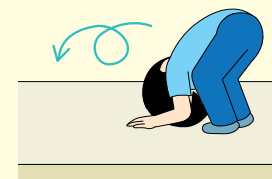
### 子どもの動作を観察しましょう

子どもの動きの獲得（動きの多様化、洗練化）過程を把握することで、発達段階に応じたプログラムを提供することができます。

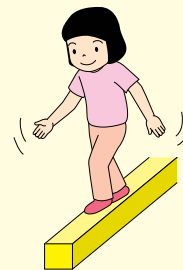
バランスなど 自分のからだを上手にコントロールできますか？



片足で立つ



マットの上で転がる（前転、後転）



平均台から落ちないように歩く（往復）

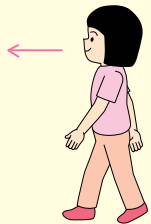


鉄棒にぶら下がる

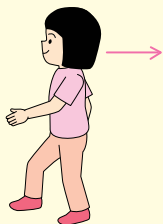
こんな運動できるかな？

歩く・走る いろいろな歩き方、走り方ができますか？

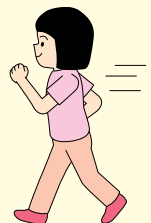
歩く



前を見てしっかり歩く



後ろ歩きをする



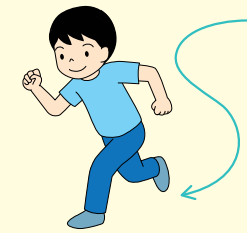
早歩き、ゆっくり歩きをする



つま先(立ち)歩き、かかと歩きをする

走る

まっすぐ前を見て(全力で)走る



曲がりくねったコースやカーブを上手に走る



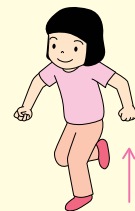
素早く方向転換をして(かわしながら)走る

こんな運動できるかな？

跳ぶ いろいろな跳び方ができますか？



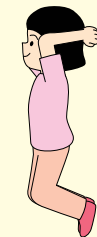
両足を揃えて遠くに(あるいは高く)跳ぶ



片足ケンケン跳びをする



台から上手に跳んで降りる



両足跳びの連続で前進する



リズムよくケンケンパー跳びをする



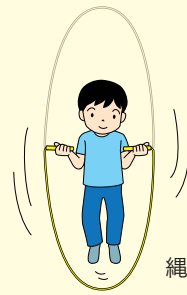
両足で跳び上がりながら回る(1/4回転、半回転、1回転)



ギャロップをする



スキップをする

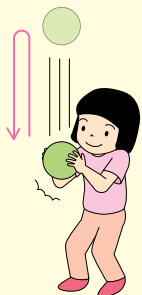


縄跳びをする



## こんな運動できるかな？

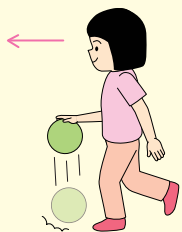
ボール操作 ボールを上手に扱うことができますか？



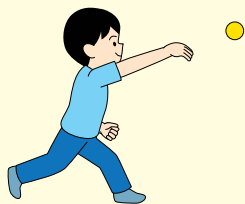
ボールを投げあげて上手に捕る



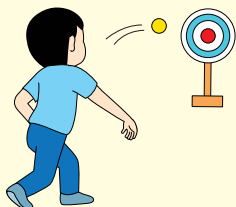
その場で上手にボールつきをする



ボールをつきながら進む  
(ドリブル前進)



ボールを遠くに投げる



ボールを的に当てる

## 運動適性テストII

日本スポーツ協会（日本スポーツ少年団）は、生涯にわたってスポーツや運動を楽しむという観点から、特に発育発達期の子どものからだの動きや、スポーツや運動の適性を評価するテストとして、2020年に「運動適性テストII」を策定し、実施を推奨しています。

### 運動適性テストIIの特徴1 動きの質の評価（観察評価）

従来の運動適性テストや新体力テストは、速さや距離など「量」の評価を行うものでした。しかし、子どもを取り巻く生活様式が変化し、からだの操作が未熟な子どもが増えている現代では、「量」だけでなく、どのような動きをしているかという「質」にも注目することが重要です。そのため、この章で紹介している「走・跳・投」の基礎的動きに関する質的な評価（観察評価）が採用されています。

図5 運動適性テストIIにおける評価項目

評価項目	測定項目	4～5歳程度 (幼児)	6～11歳程度 (小学生)	12～19歳程度 (中学生以上)
走	25m走または50m走	△ (25m走)	△ (50m走)	△ (50m走)
	走動作の観察評価	○	○	×
	5m時間往復走	○	○	○
跳	立ち幅跳び	△	△	△
	跳動作の観察評価	○	○	×
	立ち3段跳び	×	○	○
投	ボール投げ	△ (ボール投げ)	△ (ソフトボール投げ)	△ (ハンドボール投げ)
	投動作の観察評価	○	○	×
	20mシャトルラン	×	△	△
持久力 (全身持久力・筋持久力)	腕立て伏せまたは 膝つき腕立て伏せ	×	○	○
	コンディショニング チェック	×	○	○

- 量的評価の測定項目
- 量的評価および相対的なスキル測定項目
- 観察評価による測定項目
- 質問紙によるセルフチェック
- ：必須項目です。
- △：必須項目ですが、テスト要綱に示された方法と同じ測定方法であれば所属する学校などで実施した記録を参照（転記）することも可とします。
- ×：実施しません。

## 運動適性テストⅡ

### 運動適性テストⅡの特徴2 3種類の評価法

運動適性テストⅡでは、次の三つの評価を行うことができます。

#### 1) 得点を用いた評価

7種目（幼児は4種目）を実施し、それぞれの種目ごとに記録を得点化し、合計得点により総合評価（級付け）を行います。年齢および性別ごとの得点評価表を用いて得点換算を行うことで、運動の基礎となる能力を個別に、あるいは総合的に評価することができます。

#### 2) 運動能力の量と質の関係による評価

運動の基礎的な動きである走（25m走または50m走）・跳（立ち幅跳び）・投（ボール投げ）のテスト記録（量的な評価）と走・跳・投のフォームを観察した質的な評価（3段階：A・B・C）を掛け合わせた評価を行います。量的な評価だけでなく、質的な評価を考慮した運動能力の評価を行うことで、発揮できる力と動きの巧みさの観点から個人の課題を探ることができます。

#### 3) 二つの測定項目の関係による評価

基礎的な動作（走・跳）の測定項目とその基礎的な動作を含む異なる測定項目との組み合わせによって、個人の運動能力の特徴を評価することができます。二つのテストにおける得点の組み合わせから、個人の運動能力の特徴をおおまかに分類できます。

#### 図6 得点を用いた評価

●得点評価表（例：5m時間往復走（男子）の一部）（単位：m）

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
10	35～	38～	41～	42～	44～	45～	47～	49～	51～
9	34	37	40	41	42～	43～	45～	47～	49～
8	32～	35～	38～	39～	41	42	43～	46	48
7	30～	34	37	38	39～	40～	42	44～	46～

#### ●級判定表

級	幼児（4種目）	小学生以上（7種目）
1	16～20点	56～70点
2	12～15点	42～55点
3	4～11点	28～41点
4	—	14～27点
5	—	7～13点

従来のテストと同様に、運動の基礎となる能力や、からだの動きを総合的に評価する。

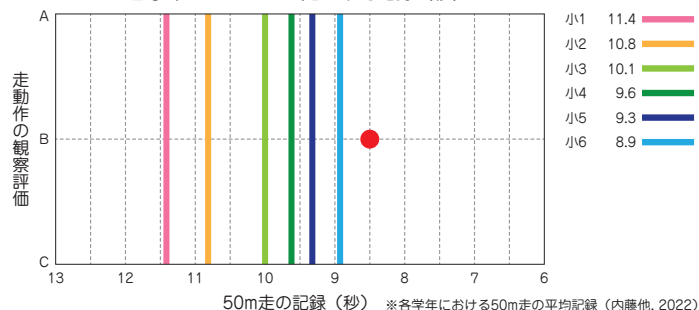
- ①7種目、各種目10点満点（幼児は4種目、各種目5点満点）の各測定結果を性別、年齢別の得点評価表にもとづき得点化する。
- ②各種目の得点を合計して、総合得点を求める。
- ③総合得点から、級判定表にもとづいて級を判定する。

## 運動適性テストⅡ

### 図7 運動能力の量と質の関係による評価

#### ●走動作の記録×フォーム

各学年における50m走の平均記録（秒）



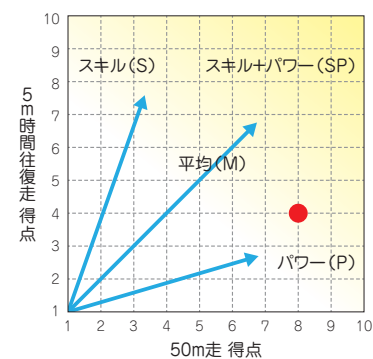
テスト記録（量的な評価）とフォームを観察した質的な評価を掛け合わせて評価する。テスト記録は低調だったが、フォームがよかった子どもに「今後、成長によって記録が向上することが見込める」といったアドバイスが可能になる。

- ①横軸に50m走（立ち幅跳びまたはボール投げ）の記録を用いる。
- ②縦軸には走動作（跳動作または投動作）のフォームを観察した質的な評価を用いる。

※イメージ図は、50m走の記録が8.5秒で、走動作の観察評価がBの場合（●）。

### 図8 二つの測定項目の関係による評価

#### ●走動作の特徴



横軸に50m走または立ち幅跳び、縦軸に5m時間往復走または立ち3段跳びの、得点評価表にもとづく得点を取り、両軸の座標点によって個人の運動能力の特徴を評価することができる。例えば「力強さはあるから、動きづくりや技術的な練習をするとよい」といった評価やアドバイスが可能になる。

- ①横軸には50m走（立ち幅跳び）の得点を用いる。
- ②縦軸には5m時間往復走（立ち3段跳び）の得点を用いる。

※イメージ図は、50m走の得点が8点で、5m時間往復走の得点が4点の場合（●）。

## 運動適性テストⅡ

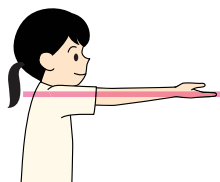
### 運動適性テストⅡの特徴3 コンディショニングチェック

柔軟性や筋力、痛みをチェックすることで、運動適性テストⅡの対象年代（主に4～19歳）に発生しやすいけがの予防につながるという考えから作成されています。スポーツによるけがを予防するためにも、コンディショニングチェックを日常的に実施し、自分のからだに興味をもつことが重要です。

#### 図9 コンディショニングチェックの例

ある一定の基準を超えることができるか否か、定められた動きを一定の回数行うことができるか否か、そして、その際に痛みを感じるか否かで評価する簡便法となっています。

##### ●上肢のチェック-2 .....

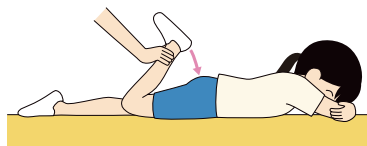


①手のひらを上に  
向け、肘を伸ばす。



②肘を曲げ、  
指で肩にふれる。

##### ●下肢のチェック-1 .....



うつ伏せになり、片膝を曲げる。  
補助者が足首のあたりを持ち、  
かかとをお尻に近づけるように押す。

運動適性テストⅡについて、詳しくは  
日本スポーツ協会のホームページへ。



## 4. 遊びプログラムへの応用

幼児や低学年の児童、あるいは中・高学年であっても運動が苦手な児童は、よい動きのお手本を見たり言葉によるアドバイスを受けたりしても、それをすぐに自分の動きに反映させることが苦手です。なぜなら、目や耳で得た情報をもとにからだを動かす命令をつくる神経系の能力が十分に発達していないからです。このような子どもによい動きを身につけさせるには、指導者による直接的な指導でなく、環境を通じて子どもの動きを洗練化する働きかけが必要です。

環境を通じて動きを洗練化するにはどういったことでしょうか。オニ遊び（オニごっこ）をしている子どもを考えてみましょう。オニ遊びでは、オニから逃げる、あるいはオニとして他人を追いかけることに夢中になることで、自然に全力走を引き出すことができます。走運動中の脚の動きに着目した時に、「腿がよく上がっている」「歩幅が大きい」などの特徴が見られない子どもは、全力で走るという経験そのものが足りないと考えられます。そのような子どもに対しては、まずは大人がオニになって追いかけるスピードを調節しながら、追われるスリルを子どもに楽しませることが重要です。夢中で走り回る中で脚の動きに力強さが出てきたら、オニを子どもにやらせたり、少しずつフィールドを広げたりします。オニ遊びから徒競走のようなスポーツ運動に近づけてもよいですし、手つなぎオニや氷オニなど戦術を楽しむ高度なオニ遊びに発展させてもよいでしょう。

このように、指導者の役割は、子どもが楽しく集中して運動に取り組める環境をつくり、洗練された動きを引き出すことです。そのためには、様々な遊びの中にどのような動きが含まれているか、それらの動きが洗練化されていく過程で質的にどのように変化していくかを知っておく必要があります。そして、より洗練化した動きを引き出せるように、場の構成やルールを柔軟にアレンジできる能力が求められます。