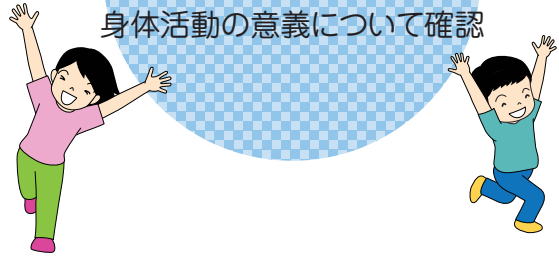


もくじ



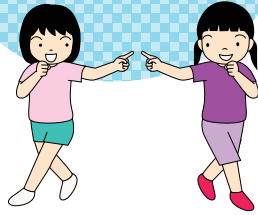
第1章

子どもの体力・身体活動の現状と
身体活動の意義について確認



第2章

走る・跳ぶ・投げるなど
基礎的動きの観察・評価



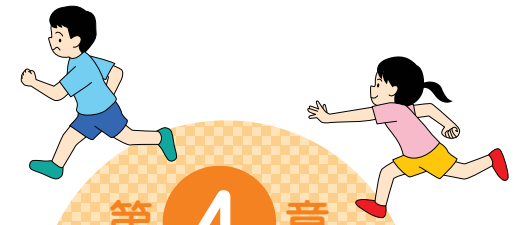
第3章

運動遊びで
子どもたちを笑顔・元気に！



第4章

子どもの指導法や遊びのアレンジ方法、
安全管理のポイント



第5章

ガイドラインや家庭との連携、
チェックリストなどの実践情報



緒言 1

第1章

子どもの身体活動の意義 5

- 1. 子どもの体力や身体活動の現状 5
- 2. 幼児の身体活動・運動 10
- 3. 幼少期における身体活動・
運動・スポーツの意義 12
- 4. 元気な子どもを育むために 18

第2章

基礎的動きを身につけることの
重要性 21

- 1. 適切な量と質を満たした
身体活動の重要性 21
- 2. 発育発達の個人差と動きの質 22
- 3. 動きの質のとらえ方
(動きの評価方法) 24

- 走る (50m走)
観察評価のポイント 25
- 跳ぶ (立ち幅跳び)
観察評価のポイント 27
- 投げる (ボール投げ)
観察評価のポイント 29
- 4. 遊びプログラムへの応用 42

第3章

運動遊びプログラムの紹介 43

- 1. 発達段階に応じた遊びの展開例 43
 - ボール 45
 - ロープ 49
 - 新聞紙 53
 - オニ遊び 57
 - 模倣 (表現) 61
- 2. 運動遊び 65
 - 集合ゲーム 67
 - からだじゃんけん 68

- 大根抜き 69
- ひよこの闘い 70
- 人間知恵の輪 71
- 王様だるまさんが転んだ 72
- 言うこと一緒、やること一緒 73
- キャッチ 74
- 相撲遊び 75
- 新聞紙に変身 76
- 落とさず捕まえる 77
- 大波、小波 78
- ドンじゃんけん 79
- 長縄玉突き跳び 80
- ゴム跳び 81
- 宅配便ゲーム 82
- ムカデドッジボール 83
- ねことねずみ 84
- 氷オニ 85
- 魚取り 86
- お魚ゲーム 87
- 木とリス 88

第4章

子どもの指導法・指導技術 89

- 1. よい指導者としての観点 90
- 2. アレンジの仕方や発想 96
- 3. 安全管理上の配慮事項 101
- 4. 熱中症予防 104
- 5. 感染症への配慮 106

第5章

実践情報の紹介 107

- 1. 子どもの運動・スポーツについての
ガイドライン 107
- 2. 家庭との連携 119
- 3. 指導者と保護者のための
チェック項目 121
- ACPについてのQ&A 125
- ACP総合サイト 127
- 安全管理チェックリスト 巻末



緒言

1. はじめに

現代の子どもを取り巻く環境は、一昔前に比べて大きく変化しています。例えば、塾や習い事通いに忙しく、自由に外で遊ぶ時間と仲間が減っています。また、安全で自由な遊び場を確保するのも容易ではありません。さらに、娯楽性の高いスマホアプリなどの出現が、少なからず子どもたちを外遊びから遠ざけています。

日常生活においても、安全や時間的効率を重視した車による送迎や、エスカレーターやエレベーターおよび家電製品の発達などによって、からだを動かす必要のない環境がますます整備されています。

からだを動かす機会の減少は、いわゆる体力低下のみならず、動きの質の低下、肥満、各種アレルギー、不定愁訴、ストレス増加によるこ

ろの問題などにも影響を与えているとされています。

私たちの願いは、“こころ”も“からだ”も健康で、友達と仲よくでき、いろいろなことにチャレンジする「元気な子ども」に育ててほしいということであり、そのためには「積極的にからだを動かす子ども」を育てていく必要があるのです。

2. 発育期の子どもにおける身体活動の重要性

「からだを動かすこと（身体活動）」は、子どもにとって、どのような意味をもつのでしょうか。

発育期の子どもは、身体活動によって、筋骨格系、神経系、呼吸循環系および内分泌系を発達させ、筋力やパワー、スピードや持久力、そして柔軟性などを高めていきます。

身体活動によって環境や他者からの刺激を得たり、自分と環境や他者

との関係を調整することなどによって、好奇心やチャレンジ精神が養われ、社会的なスキルも高まっていきます。このような成長が、記憶、理解、思考、判断および言語などの認知機能、すなわち学習能力（学力）を高めることにつながるという指摘もあります。

さらに、現在の子どもは、将来の大人です。健康や体力は、積極的にからだを動かすことを継続してこそ得られるものです。したがって、子ども時代からからだを動かす習慣を身につけることは、子どもの「いま」の健康や体力だけでなく、大人になってからの健康や体力にも影響を与える可能性があるのです。

以上のことを踏まえて、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。からだを動かすというと、まず思い浮かぶのが体育の

授業やスポーツ活動ですが、学校の昼休みや放課後に行う外遊びはもちろん、移動手段としての徒歩や階段の利用、家事の手伝いやペットの世話といった日常の生活活動も含まれます。いつでも、どこでも、誰とでもできる外遊びや生活活動にも目を向けることによって、子どもの自由な活動を促すとともに、「できることからやってみよう」という積極性を引き出すことが可能になります。

3. 好奇心や面白さによる動機づけ

大人は、健康増進や体力向上という「目的」のための「手段」としてからだを動かすことにさほど抵抗感を覚えませんが、同じような考え方で子どもにアプローチをしても十分な効果は期待できません。

子どもは何かのためにではなく、その活動に興味をもてば、まずやっ

てみようとして(図1)。そして「面白い」と感じれば、夢中になってその活動を続けます。外遊びやスポーツに消極的な子どもは、必ずしもその活動自体が嫌いなのではなく、能力差などによってはじめから結果(勝敗など)が明らかな活動に「面白さ」を感じていないことが、インタビュー調査からも浮き彫りになっています。子どもの身体活動量を増やすためには、まず「楽しそう」「やってみたい」と思わせ、実際にやってみたら「面白い」と感じさせるための工夫が必要です。

また、遊びやスポーツをより楽し

むためには、そのために必要な技術や能力を身につけることも必要です。子どもは、自分で考え、工夫しながら取り組んだ結果、「やった!」「できた!」という成功や上達の喜びを感じるによって、自信をもって積極的に行動するようになります。我を忘れて楽しんでいるような状態は、「難し過ぎず、簡単過ぎず」という活動(課題)を行っている時に起こるといわれていますが、子どもが「やってみたい」「面白い」と感じるような身体活動を提案し、それを「続けたい」という欲求につなげていくことが求められているのです。

図1 動機づけの分類

外発的動機づけ

動機 → 行動(運動) → 目標

外的報酬(目標)により意欲が引き出される

内発的動機づけ

動機 → 行動(運動) = 目標

行動それ自体が報酬(楽しさや達成感)となり意欲を引き出すよう働く

杉原(2003)を一部改変

4. 動きの質(できばえ)を 観察・評価することの意味

人間の動き(動作)は、日常生活に必要なものから、外遊びやスポーツを楽しむために必要なものまで多岐にわたります。本来、子どもは日常生活や外遊びを経験する中で多くの動きを「自然」に身につけていくものですが、今の子どもがおかれている環境は、必ずしもそうはなっていません。したがって、子どもを育てていく立場にある大人(教師、指導者および保護者)は、子どもが多様な動きを身につけられるように導いていく必要があります。

本書では、子どもたちが楽しみながらからだを動かすことができる「運動遊びプログラム」を紹介するとともに、「走る・跳ぶ・投げる」という基礎的な動きを取り上げ、その動きの「質(できばえ)」の評価方法を提案しています。これによって、子どもの達成度に応じた効果的な導

き方(指導法)を可能にしています。

5. 子どもがからだを動かしたくなる「場・しかけ」の重要性

子どもが活動的になるか否かは、子どもを取りまく人的環境、すなわち友達や保護者、そして教師や地域の人々との関係で決まるといっても過言ではありません。活動的な人々に囲まれている子どもは、自然と活動的になりますし、その逆もまた然りです。したがって、元気で活動的な子どもを育てためには何が必要かを考え、それを実現していくための「場・しかけ」を工夫していく必要があるのです。本書で紹介している子どもの運動・スポーツに関するガイドラインや、保護者の理解と協力を得るための工夫などを参考に、子どもを取りまく環境整備を進めてください。

本書が皆様の活動の一助になれば幸いです。