

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ものです。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。

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。
- ★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。

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

イベントと保護者

親子でプレイ! 運動遊び!!

日本体育協会 (会場: 味の素ナショナルトレーニングセンター/東京都北区)



大盛況のスポーツ祭り
2013で、アクティブ・
チャイルド・プログラム
を親子が体験。



遊びの楽しさを知った
参加者が、今後、
地域で普及してい
くことに期待。



オリンピックが飛び
入り参加して、一
緒に遊びました。



遊んでスタンプを
集めると、オリンピッ
ク・シンボルが完成!



DVD
パート4

「体育の日」中央記念行事 スポーツ祭り2013が、国立スポーツ科学センターや味の素ナショナルトレーニングセンター、味の素フィールド西が丘などを会場に開催されました。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。

各種団体と共にイベントを主催する日本体育協会は、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ました。定員を超える申し込みがあるほどの人気で、午前と午後それぞれ60組・120人ほどの親子が運動遊びを体験し、会場は大きな歓声で賑わいました。

参加者は5つのグループに分かれ、順番に5つの運動遊びを楽しみます。子どもには遊び方が書かれたスタンプ・カードが配られ、まずルールを把握します。実際に親子で遊んでみると、難しいことはなく、すぐに夢中になってからだを動かします。

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、存分に遊びを楽しみます。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。

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。楽しいから、好きだから、みんな夢中になって遊びます。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紹介することが、とても重要となっています。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。

一緒に遊んだオリンピックも、とても充実した表情で、からだを動かして遊ぶことの大切さについて話していました。1つの遊びを体験するごとに、配られたカードにスタンプを押した子どもたちは、5つの遊びを終えて、オリンピック・シンボルができあがったことに気づきます。オリンピックを身近なものとして感じる機会にもなったようです。

このイベントを通じて、遊びの楽しさを知った子どもたち。遊びが大好きになり、もっとからだを動かしたいと思えば、いろいろなスポーツにチャレンジしてもよいでしょう。2020年には、再び東京でオリンピックが開催されます。子どもたちは、7年後、「する」「見る」「支える」など多様な方法で、スポーツを楽しんでいることでしょう。

元気な子どもを
育む実践事例

2

スポーツ少年団

ASB28 ～遊ぼう! 28分～

東山スポーツ少年団（愛知県名古屋市）



5～6年生も運動遊びを希望したため、第2部でも導入することに。子どもたちに大好評!

★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

名古屋市で活動する東山スポーツ少年団では、剣道の稽古中に運動遊びを取り入れています。指導者側は、スポーツ少年団のリーダー研修や指導者研修などで遊びプログラムの魅力を学んでいたものの、武道の稽古中に遊びを取り入れることに戸惑いも感じていました。日本体育協会が発行したアクティブ・チャイルド・プログラムを参考にして、運動遊びを取り入れたところ、すぐに大きな手応えを得ました。

まず、「今日は何をして遊ぶんだろう?」と楽しみに道場に来るため、子どもたちの出席率がよくなりました。運動遊びを楽しみに、多くの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ったことも嬉しい変化です。小学生にとっては、中高生と楽しく遊べるだけでなく、剣道の稽古でもよいお手本となってくれるので、稽古の内容が充実しました。中高生にとっては、小学生と一緒に遊べるだけでなく、小学生を指導する楽しさを体験できるので、年長者としての自覚が芽生えたようです。

いまの子どもたちは、日頃から体を動かして遊ぶ機会が少ないため、保護者も驚くほど運動遊びに夢中になります。運動遊びを取り入れることで、多様な動きを経験するようになり、子どもたちは活発にからだを



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えます。

制作メンバーが事前にコンセプトや重要性を保護者に解説して、共感を得ました。



動かすようになりました。剣道における動きもよくなっています。

この少年団の第1部では、「遊ぼう! 28分」を合言葉に、60分間の稽古時間のうち約半分を遊びプログラムに費やすようにしているのです。剣道の稽古時間そのものは短くなりました。しかし、目まぐるしく練習メニューが入れ替わるなかで、それぞれに集中して取り組むようになり、稽古にも一層、集中できるようになりました。

このように、体力・運動能力にとどまらない成長も多く見られます。みんなが遊びを楽しめるよう、ルールを守れるようになりました。そして以前にも増して、子ども同士のコミュニケーションが円滑になり、お互い声を掛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主体的にできるようになりました。

新入団員と継続団員が、遊びを通じてコミュニケーションをとれるのも大きな特長です。剣道のスキルに差はあるものの、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。また、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、指導者が子どものことをほめる機会が増え、少年団の活気がさらに増えています。

DVD
パート4

元気な子どもを
育む実践事例

3

都道府県スポーツ少年団

きたえーるチャレンジクラブ

北海道体育協会北海道スポーツ少年団（北海道札幌市）



さまざまなスポーツを楽しんで、好きな競技を見つけることができます。



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。



DVD
パート4

相手とのコミュニケーションを楽しむテニスの魅力を伝えます。



“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。



きたえーるチャレンジクラブは、小学1～3年生が参加して、1年間に17種目のスポーツを体験できる場です。1種目2回ずつ、計34回の教室が開かれ、子どもたちは、さまざまなスポーツに親しみます。

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もでき、その迫力や華麗さに目を奪われます。「フットサルの試合を見せてくれて、とてもかっこよかった」「バスケットボールのダンクシュートがすごかった」など、子どもたちは喜々として感想を聞かせてくれます。

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。テニス体験の日には、従来は指導者が教え過ぎていたとの反省から、テニスを通じた相手とのコミュニケーションを楽しんでもらえるよう、指導の内容と方法に配慮がなされていました。

ウィンタースポーツが盛んとされる北海道であっても、その経験がない子どもも少なくありません。教室でスケートを初めて体験し、できるようになったから、あるいは上手にできなかったからと、後日、保護者にスケートに連れて行ってもらった子もいるそうです。便利であること・楽

であることが求められがちな世の中ですが、スポーツには、チャレンジをして、壁を乗り越えて、達成感を味わう面があります。「できた!」「嬉しい!」と、とても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。

北海道の子どもたちの体力は、全国平均に比べて低い傾向にあり、身体活動量の不足も懸念されています。子どもたちが楽しみながらからだを動かして、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、きたえーるチャレンジクラブは企画されました。この事業をきっかけに市町村での取り組みも始まるなど、着実に広がりを見せています。

●きたえーるチャレンジクラブの年間スケジュール例（平成25年度）

6月	バスケットボール	11月	テニス、ダンススポーツ
7月	フェンシング、バレーボール	12月	柔道、体操
8月	バレーボール、アクアピクス	1月	体操、剣道
9月	フットサル、スナッグゴルフ	2月	スケート、バドミントン、少林寺拳法
10月	アイスホッケー、カーリング	3月	ドッジボール

元気な子どもを
育む実践事例

4

総合型クラブと行政

子育てひろば

ただみコミュニティクラブ・只見町教育委員会（福島県南会津郡）



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。



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。



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。



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の環境で放課後を過ごせる場が求められていました。

NPO法人ただみコミュニティクラブは、町の豊かな自然を活用して、特色ある活動を幅広く展開する総合型地域スポーツクラブです。地域の立場から子育てに参加して、家庭や学校をサポートするべく、町に企画提案をして実現したのが「子育てひろば」です。専門的なスポーツ活動を行う前の段階の、主に小学校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ます。

町内の只見地区では、子育てひろばが週2回、定期的で開催されています。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。基礎体力や運動能力の向上を目指すとともに、規則正しい生活習慣や学習習慣の確立を図ることが、この事業の目的です。

「やったことがない運動遊びや道具があって楽しい」「上級生と一緒に運動できるのが嬉しい」「できなかったことが、できるようになって嬉しい」。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、参加児童が増加しています。

事業がスタートした当初は、「疲れる」「たいへん」「できない」といった言葉が聞かれましたが、子どもたちは今ではそのようなことを言わなくなり、できないことにチャレンジしようという気持ちが強くなっています。学校やクラブ主催の水泳教室などにも積極的に参加するようになりました。他にも、バランス感覚や柔軟性、持久力の向上が見られます。からだの使い方が上手になり、転ぶ回数も減りました。

クラブでは、宿題の丸付けなどは必ず家庭で保護者と一緒に行ってもらうなど、親子がふれ合う機会を大切にしています。親子参加型のプログラムや保護者向け講習会も開催して、大人への啓発にも力を注いでいます。

町内の他の学校区でも子育てひろばが導入されることになりました。クラブのスタッフは、多くの子どもたちがからだを動かすことを好きになり、生涯にわたってスポーツに親しんでほしいと願っています。

元気な子どもを
育む実践事例

5

総合型クラブ

fun-土 / Flags

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。全員が一緒の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

埼玉県所沢市のWild359ersでは、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、広く地域の子どもの参加が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、一つひと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

6

幼稚園と保護者

大切なことを「体育で教える」

はなその幼稚園・はなその北幼稚園（岐阜県岐阜市・山県市）



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。



壁のぼりをスパイダーマンごっこにしたところ、ぐんと遊びが広がりました。



DVD
パート4



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きます。



はなその幼稚園と、はなその北幼稚園では、園児が思う存分からだを動かすことを重視しています。遊具付近に安全用のマットを設置するだけでなく、園庭に人工芝を敷いて、転がり回って遊べるようにしています。人工芝にはリレー用のトラックやドッジボールのコート、ジグザグのラインなどがあらかじめ描かれているため、園庭に出れば、すぐに思い思いに遊べます。

屋内で過ごしたがる子どももいますが、ひとたび外に出れば、大喜びで遊びます。そのため、とにかく外に出るように、「今日は何をして遊ぼうか？」などと声かけをして、先生も一緒になって遊びます。

少し働きかけるだけで、子どもたちは自由に遊びを広げます。たとえば壁のぼりの遊具を用意しておくだけでなく、ごっこ遊びに見立てれば、みんなで楽しめるように周囲の子と相談しながら、独自のルールで遊ぶようになります。

活発に遊んでいけば擦り傷や切り傷を負うこともあるため、多くの保護者が心配するそうです。しかし、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こともあります。もちろん、園では、怪我の予防対

策や怪我をしたときの対応について、あらかじめ保護者に説明することで理解を求めています。毎月発行する通信でも、からだを動かすことの大切さを繰り返し伝えていきます。保護者との信頼関係を築きつつ、子どもたちがたくましく育っていることを実感できるようになると、保護者の理解は深まるそうです。実際に、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している子どもたちは、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てています。

からだを動かす遊びや運動・スポーツを通じて、友達と競争することや協調することも経験します。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、子どもたちは課題を克服する喜びを知ります。そして、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。子どもたちは、運動会のリレーで必至になって競争し、仲間と協調して見事な組体操を披露するなど、成長した姿を見せました。

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。

元気な子どもを
育む実践事例

7

小学校と大学

遊び塾

岐阜聖徳学園大学教育学部（岐阜県岐阜市）



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、会場はいつも賑やか。



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習の機会です。



アニメ「子どものからだ、動かさないとうなるの？」を、みんなで視聴しました。



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、「遊び塾」を開催しています。遊び塾とは、教師を目指す大学生が、子どもたちに運動遊びや伝承遊びの楽しさを教える取り組みです。子どもたちは、大学生に遊び方を教わり元気に遊んでいます。

遊び塾では、発育・発達に応じた遊びや「縦割り班」に適した遊びを紹介しています。子どもたちは実際に遊ぶことを通して、からだを使って友だちと遊ぶ楽しさを実感しているようです。これまでは遊びの仕方や種類を知らなかった子どもたちも、遊びのレパートリーが増えることで、からだを動かして遊ぶ機会が増えているようです。結果として、この取り組みを通じて子どもたちの体力向上傾向が見られています。

また遊び塾は、教師を目指す大学生にとっても貴重な学習・指導経験の場となっているようです。遊び方や楽しく遊ぶためのコツなど、子どもたちにもわかりやすいよう、説明の仕方を工夫しています。

同大学の附属小学校では、季節の行事に合わせるなど折りあるごとに遊び塾が開催されます。大学生が運動遊びや伝承遊びを子どもたちに教えて、一緒に楽しめます。遊び塾は子どもたちに大好評で、大学生が来

るのをみんなが楽しみにしています。

近くの安八町立結小学校でも、遊び塾が開かれました。ここでも大学生のお兄さん・お姉さんは大人気で、子どもたちは元気いっぱいからだを動かして遊び、「また来てほしい」という声が多く聞かれました。

結小学校で遊び塾が開催された日、アクティブ・チャイルド・プログラムのDVDに収録されているアニメ「子どものからだ、動かさないとうなるの？」を、給食の時間に上映しました。子どもたちはアニメを熱心に視聴して、からだを動かすことの大切さや楽しさを学んだようです。「これからは外に出て遊びたい」と口を揃えて言う子どもたちの姿に、担任教諭は目を細めていました。

運動遊びや伝承遊びに親しむことで、たくさんの友達や異年齢の子どもたちと遊ぶことができ、集団遊びの面白さを存分に味わうことができているようです。遊びを楽しんでいるうちに、1日60分以上という、日本体育協会が発表した「子どもの身体活動ガイドライン」の目標も容易に達成できます。子どもたちは、楽しみながらからだを動かして、多様な動きも身につけていくことでしょう。

元気な子どもを
育む実践事例

8

小学校

体力ピカット週間

萩市立椿西小学校（山口県萩市）



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

9

小学校

柞小タイム ～朝のスポーツタイム～

観音寺市立柞田小学校（香川県観音寺市）



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。



- 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。

柞田小学校は「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。

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秒短縮するごとに学級に対し「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。

元気な子どもを
育む実践事例

10

小学校と保護者

コダイラスロン

小平市立小平第六小学校・早稲田大学（東京都小平市）



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カ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「スポーツロン」、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、裏面は保護者の方へ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載せました。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。

みんなで遊んで元氣アップ!

アタネイブ☆チャイルド☆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 准教授
- 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 教授
- 内藤 久士 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授
- 中村 和彦 山梨大学 教育人間科学部 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 室長代理
- 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 (第1版第1刷)
- 平成23年6月20日 (第1版第2刷)
- 平成24年10月1日 (第2版第1刷)
- 平成25年3月15日 (第2版第2刷)
- 平成25年12月10日 (第3版第1刷)

- 発行 公益財団法人日本体育協会
- 問い合わせ 公益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
<http://www.sunlife.net/>

みんなで遊んで元氣アップ!

アタネイブ☆チャイルド☆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、
元氣にからだを
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
介している元氣
な子どもを育て
取り組みのうち、
8事例を収録して
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)

みんなで遊んで元気アップ!

アタネイブ★チャイルド★ プログラム ガイドブック

— 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



からだを使った運動遊びは、基礎的動きを発達させ、人間関係やコミュニケーション能力も育みます。楽しい運動遊び・伝承遊び(計30種類)を詳しく紹介しています。



文部科学省の発表資料を参照して、子どもたちの活動量と体力の現状について解説。心身ともに健康であり続けるために、からだを動かすことの重要性をまとめています。



動きの獲得やその質の向上に最も適した発育期に、多様な動きを経験し、身につけることが重要です。基礎的動きを適切に観察・評価するためのポイントを解説しています。



子どもが自然にからだを動かしたくなるような「しかけ・場」。学校における工夫や、保護者との連携による効果的な「しかけ・場」づくりの実践事例を紹介しています。

みんなで遊んで元気アップ!

アタネイブ★チャイルド★ プログラム DVD

— 文部科学省委託事業 —

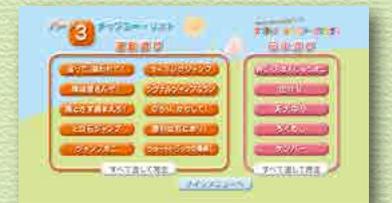
子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発



からだを動かす楽しさを忘れてしまった子どもたちが辿り着いたところは? 子どもたちは笑顔と輝きを取り戻すことができるのか?? 児童・保護者と一緒に!



みんなで遊びながら、自然にからだを動かせる! 子どもたちがいきいき・潑刺とした姿を見せる、楽しい運動遊び・伝承遊び(計15種類)を収録しています。



身のこなしの不器用さを指摘される現代の子どもたち——。からだを動かして遊ぶことで身につけられる「基礎的動き」の観察・評価方法を、詳しく解説します。



からだをのびやかに動かして、チャレンジすること、できるようになることの喜びも知る。「しかけ・場」を用意して、元気な子どもを育てている取り組みを紹介しています。