

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

運動遊びやスポーツの楽しさとは

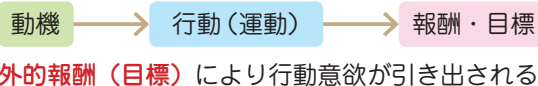
運動遊びやスポーツの楽しさには、人間を行動に向かわせるための二つの動機づけが関連しています。

一つは、競争に勝つ、ほめられる、注目されるなど、外的な報酬・目標によって行動への意欲が引き出される「外発的動機づけ」が満足される楽しさです。もう一つは、それぞれの運動遊びやスポーツを行うことで直接的に得られる独自の楽しさ（ドッジボールであれば、ボールを当てる、当てられないように逃げるなど）や喜びが報酬・目標となる「内発的動機づけ」が満足される楽しさです。

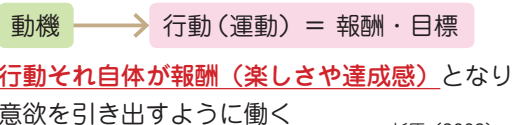
子供たちの継続的な身体活動を引き出すために、一人ひとりの子供が“今できる力”で夢中になれるような、内発的動機づけが満足される楽

動機づけの分類

[外発的動機づけ]



[内発的動機づけ]



杉原(2003) 一部改変

しさを味わうことのできる「場」や「しかけ」を工夫することが求められていると言えるでしょう。

ご褒美は 達成感と 面白さ!

＼コラム！ オリンピック・パラリンピック

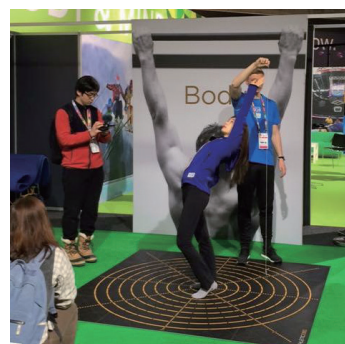
ユース・オリンピックとは？

ユース・オリンピックは、国際オリンピック委員会の会長(当時) ジャック・ロゲが2007年に提案して創設された大会であり、4年に1度開催されています。

日本国内のニュースでは、ほとんど競技の結果のみに焦点が当てられていますが、そもそもユース・オリンピックは、スポーツ・文化・教育が一体となったイベントを実現することを目的としています。ユース・オリンピックに出場する選手は、大会の全期間を通じて選手村への滞在が義務付けられており、また“Learn &

Share”という文化・教育プログラムに参加しなければなりません。

“Learn & Share”では、世界各国の地域文化を紹介するブースや、料理教室、スポーツ体験コーナーが用意されており、さらには過去のメダリストと触れ合うことや、現役引退後のキャリア相談、アンチ・ドーピング教育なども行われます。競技では、大陸や地域ごとに異なった国の選手とチームを組むものもあり、積極的に国際交流ができるよう仕組みられているのです。



▲Learn & Share における教育プログラムの一部



▲環境保護を啓発するための氷でできたオブジェ