

# 運動が苦手な子どもも達のための短期指導プログラムの開発と指導効果の検証



● 春日 晃章 (岐阜大学)

## 【目的】

本研究は、運動が苦手な小学生の子ども達に対して、運動教室を開催し、その指導効果を科学的に検証し、誰にでも指導できる効果的な短期(3日間)指導プログラムを開発することを主たる目的とした。

注①:本プログラムは、教師や指導者が誰でも、どこでも手軽に用いることができるように実用性を重視したものとする。

注②:子ども達が運動の楽しさを味わいながら、走・跳・投を中心とした基礎的な運動能力を効率的に向上させる。

# 【研究方法】

## ①対象:

### 運動が苦手な小学3・4年生40名

小4:28名 男児14名, 女児14名

小3:12名 男児5名, 女児7名

**運動が苦手な小学3・4年生集まれ!**  
 ~岐阜大学で楽しく、苦手な運動を克服しよう~  
**夏休み3日間集中運動遊びプログラム開催**

開催日:平成27年8月3日(月)~5日(水)3日間コース  
 開催時間:午前8時30分~午前11時30分  
 ・体調チェック、移動、講話:1時間 ・実技プログラム:2時間(休憩含む)  
 場所:岐阜大学 第1体育館、陸上競技場(岐阜市柳戸1-1)  
 指導者:春日晃章(岐阜大学教育学部准教授・医学博士)、  
 岐阜大学大学院生と大学生(保健体育講座所属)10名  
 参加条件:下記の全ての条件に当てはまる子を募集します。  
 ①運動が苦手な、体育や運動遊びがあまり好きではない子  
 ②小学3年生と小学4年生(性別不問)  
 ③岐阜大学に3日間全て通える子(出来れば保護者送迎が望ましい)  
 プログラムの目的:  
 ①運動能力の基本動作である走、跳、投のレベルアップ  
 ②運動遊びを通して、身体活動の楽しさを感じる  
 ③身体活動の重要性を知り、生活習慣改善の一歩とする  
 参加費:無料(保険などは主催者負担) 募集定員:30名  
 応募方法:下記の応募用紙に必要事項を記入して、クラス担任に提出して下さい。  
 なお、応募者多数の場合は抽選などの方法により選択する場合がありますので、  
 ご了承下さい(可否および詳細は後日連絡します)。  
 お問い合わせ:kasuga@gifu-u.ac.jp  
 応募締切:平成27年7月17日(金)

夏期集中運動遊びプログラム in 岐阜大学 応募用紙

児童氏名: \_\_\_\_\_ 性別:男・女 学年: \_\_\_\_\_ 年生 所属: \_\_\_\_\_ 小学校

【今年の体力テストの結果】: 握力 ( \_\_\_\_\_ kg), 立ち幅跳び ( \_\_\_\_\_ cm)  
 50m走 ( \_\_\_\_\_ 秒), ソフトボール投げ ( \_\_\_\_\_ m), 20mシャトルラン ( \_\_\_\_\_ 回)  
 長座体前屈 ( \_\_\_\_\_ cm), 反復横跳び ( \_\_\_\_\_ 回), 上体起こし ( \_\_\_\_\_ 回)  
 ※記録がからない場合は、担任の先生に聞いて下さい。

自宅住所: 〒 \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

保護者携帯(緊急連絡用): \_\_\_\_\_ 保護者メールアドレス: \_\_\_\_\_

上記児童が本プログラムに参加することを承認します。 保護者氏名: \_\_\_\_\_

### 新体力テストの結果から見る参加者の体力. 運動能力特性

	テスト項目	握力	立ち幅跳び	50m走	ソフトボール	20mシャトルラン	長座体前屈	反復横跳び	上体起こし
4年生レベル	男児	3.5年生	1.5年生	1.5年生	2年生	2年生	1年生以下	2年生	1年生
	女児	3年生	3年生	2.5年生	4年生	2.5年生	2.5年生	3年生	2年生
3年生レベル	男児	1.5年生	2.5年生	1.5年生	2年生	1.5年生	2年生	2年生	1.5年生
	女児	2.5年生	2.5年生	1.5年生	3年生	2年生	2.5年生	3年生	2年生

## ②指導効果調査:

- 運動能力テスト(量的変化):プログラム実施前(Pre-test)と3日間のプログラム実施後(Post-test)に6項目を実施(20m走, 20mジグザク走, 立ち幅跳び, 両足三連続跳び, 1号球ソフトボール投げ, 2号球ドッジボール投げ)
- 観察的動作評価(質的变化):走, 跳, 投を撮影し, 5名で評価
- 意識・行動変容調査:プログラム終了直後(9項目)および終了2ヶ月後(6項目)に意識と行動変容を問うアンケート調査を実施

### ③指導プログラム:

- 本指導プログラムは、1日2時間の活動を3日間行うものとした。

### ④指導留意事項:

- ・明るく、元気に声かけ。
- ・愉快地、楽しく、そしてアドバイス(正しい動き、遊びのコツ)。
- ・子どもの変容(動作、態度)に注視し、具体的に褒める。
- ・最初はプレーリーダー、最後はプレーサポーター(先導者から見守り隊へ:子ども達の自主性・自立を促す)。
- ・集団運動(群れ遊び)の楽しさを味合わせる(チーム団結:勝ち負けの楽しさ)。
- ・基本動作の反復練習とレベルアップ。
- ・子ども達の失敗や動きを笑わない
- ・指導者と受講者の一線を守る(教師と児童の関係)
- ・別れ際は、明日(未来)に繋がる言葉がけ

# ⑤指導プログラム例(第2日目):



アイスブレイク



コーディネーション運動



コーディネーション鬼ごっこ



投球指導③



投球指導④



アルティメット玉入れ合戦





ペアキャッチボール



新聞紙ドッジボール大会



+  $\alpha$  鞆飛ばし大会



+  $\alpha$  健康科学講義

# 【結果】

## 3日間の運動プログラム中における平均活動量（抽出計測）

測定項目	走行距離 (km)	平均心拍数 (bpm)	Max心拍数 (bpm)	消費カロリー (kcal)	歩数 (steps)
1日目 平均±SD	4.7±1.7	123.7±6.9	185.6±15.4	471.3±88.9	5548±1792
2日目 平均±SD	8.7±1.4	130.1±6.3	189.4±13.1	613.0±106.6	10185±1723
3日目 平均±SD	5.2±1.7	131.4±5.5	187.7±11.8	473.7±92.2	6351±2260

## 運動能力テストにおけるPre-testとPost-test間比較

測定項目	20m走 (秒)	ジグザグ走 (秒)	立ち幅とび (cm)	両足三連続跳 び (cm)	ソフトボール 投げ (m)	ドッジボール 投げ (m)
Mean±SD(Pre-test)	4.57±0.31	17.0±1.2	121.7±19.0	355.0±54.3	10.3±3.4	6.2±3.1
Mean±SD(Post-test)	4.63±0.31	16.6±1.3	122.6±15.6	371.8±49.8	11.8±4.0	7.5±2.7
効果量 (d)	0.204	0.380	0.052	0.327	0.398	0.458
P値	0.163	0.000**	0.621	0.012*	0.000**	0.000**
t値	1.423	3.971	0.498	2.636	5.330	5.727

注) \*\*: p<0.01, \* : p<0.05

20m走およびジグザグ走は値が小さいほど、記録が良いことを意味する。

## 観察的動作評価テストにおけるPre-testとPost-test間比較

	Pre-test		Post-test		t値	p値	判定
	Mean(点)	SD	Mean(点)	SD			
走動作	3.0	0.9	3.6	0.8	6.963	0.000	**
跳動作	2.8	0.9	3.5	0.8	7.754	0.000	**
投動作	3.4	0.8	3.9	0.7	5.324	0.000	**

\*\* :  $p < 0.01$







# 指導プログラム終了直後のアンケート結果(抜粋)

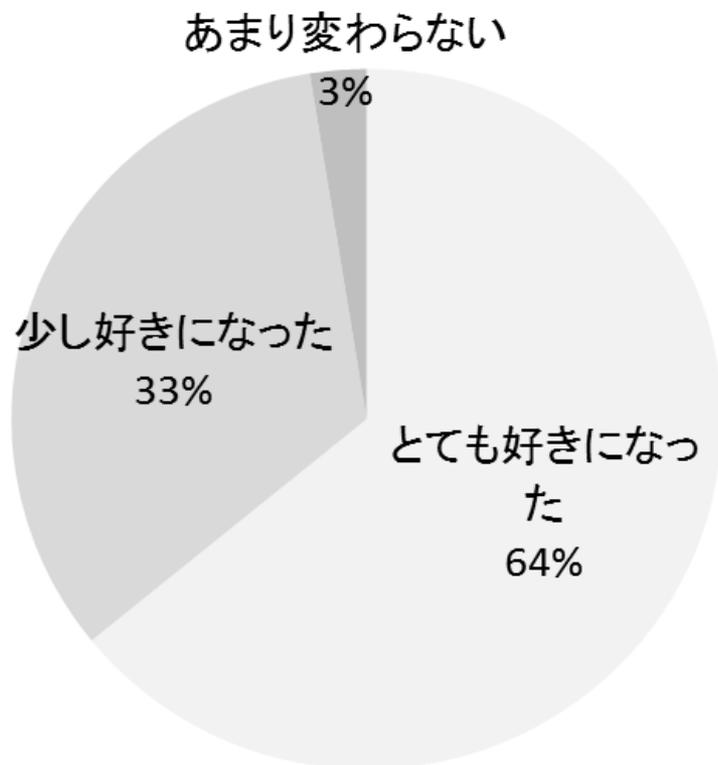


図1 今回の運動プログラムで運動遊びが好きになったか?

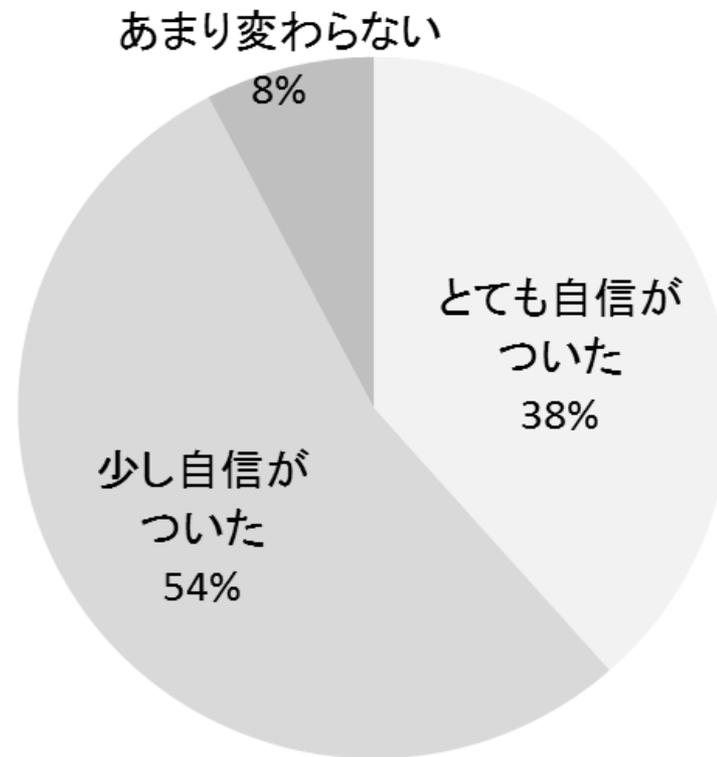


図2 今回のプログラムで運動に自信がついたか?

# 指導プログラム2ヶ月後のアンケート結果(抜粋)

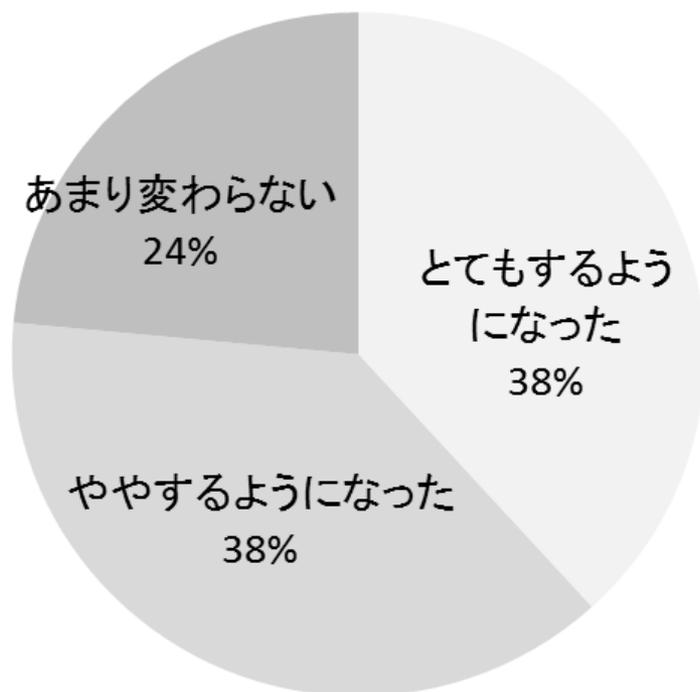


図3 運動プログラム参加後、外遊びや運動遊びをプログラム前よりするようになったか?

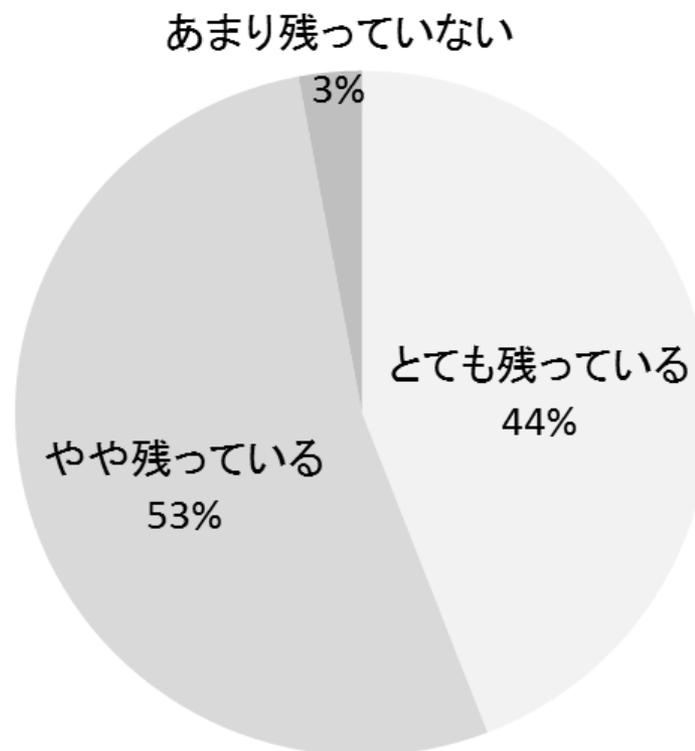


図4 3日間のプログラムでつけた自信は今も残っているか?

## 【結論】

本研究で考案した指導プログラムは、参加児童の運動能力および運動動作様式の向上に貢献することが明らかとなった。

また、参加者の意識や運動習慣の変容にも好影響を及ぼすことが確認された。

今後は、本プログラムの普及啓発に努める必要がある。



## さらに・・・

- 集団運動遊びは、教育のツールとして非常に良いことを痛感.
- 運動が苦手な子でも、導き方によっては誰もが楽しめることを確信.
- 能力別指導の必要性を実感.
- 指導者の方が、やり甲斐と充実感を感じた.

## 提案・・・

- 運動が苦手な子、運動音痴な子、遊び環境が乏しい子ども達をターゲットとした全国的な企画と支援を！

ご静聴、ありがとうございました

# Road for Kids



# 実際実施した 指導プログラム 【第1日目】

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
	スタッフ集合	準備
15分	参加者集合・整列 開会式 事前配布アンケート回収 スタッフ紹介 グループ（G）確認（事前決定）	挨拶（春日）、諸注意伝達 保護者用アンケート 自己紹介 グループ毎に整列 担当スタッフ確認
	子どもアンケート実施	運動の好き嫌い度、体育の好き嫌い度、基本的生活習慣、運動有能感など
	参加者自己紹介	意気込み、苦手な運動、目標
5分	準備運動	
	<b>Pre-test</b>	遠投（ソフト&ドッジ）【岸本、磨美】 20m走（10m区間記録）【鈴木、林】 立ち幅跳び【浅野】 ジグザグ走【優作、川崎】 三段立ち幅跳び【大矢】
50分	プログラム開始前の運動能力と動作のチェック	
5分	休憩	水分補給
10分	アイスブレイク活動	仲間意識向上とリラックスのための軽運動
40分	投動作練習	新聞紙ボールを用いた練習（遠投距離の向上を目指して） 1. 投球マットに足置き投げ 2. 足上げ投球 3. ステップ投球
10分	休憩	水分補給
10分	ボール合戦	練習した遠投動作を意識してゲームを楽しむ。
10分	休憩	水分補給、汗ふき、トイレ
15分	キャッチ&スロー練習	ドッジボール大の新聞紙ボールを使ったキャッチボール 楽しいトレーニングの提供 （向上ターゲット：敏捷性、跳躍力、協応性）
10分	コーディネーション運動	1. 課題ダッシュ 2. ミニサーキット
10分	休憩	水分補給、グループ毎に雑談
	第一日目のPG終了 新聞紙ボール渡し 保護者への受け渡し	水分補給、汗ふき、トイレ 親子でキャッチボール（宿題） 大学プール前にて迎える保護者に児童を引き渡す



実際実施した  
指導プログラム  
【第2日目】

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
	スタッフ集合	準備 ・水分 ・コーディネーション運動 ・アルティメット玉入れの柵 ・投球用マット設置
	参加者集合・整列	身長, 体組成, アンケート (やっていない児童)
5分	アイズブレイク活動	仲間意識向上とリラクスのための 軽運動
5分	準備運動	
15分	コーディネーション運動	4 か所 ・ラダー (グーパー) ・ミニハードル ・ラダー (腰ひねり) ・スラローム走
10分	休憩	水分補給, 汗ふき, トイレ
10分	コーディネーション鬼ごっこ	敏捷性, 協応性, 跳躍力を高める鬼 ごっこ (ラダー&ケンケンパ)
10分	休憩	水分補給, 汗ふき, トイレ
25分	投動作練習 (ステップ投, まと入れ)	ステップ投の反復練習と正確投 1. ステップ投 2. 的入れ投
10分	アルティメット玉入れ	走って, 投げて, 入れ込む究極の玉 入れを チーム戦で競い合う
10分	休憩	水分補給, 汗ふき
10分	キャッチ&スロー練習	ドッジボール大の新聞紙ボールを 使ったキャッチボール
20分	新聞紙ドッジボール	各チームを2つに分けて行う
15分	休憩&移動(外)	水分補給, 汗ふき
10分	靴とばし	レクリエーション活動
5分	休憩&移動 (F101)	水分補給, 汗ふき
25分	講義	運動の楽しさ, 大切さについて
	第二日目のPG終了	水分補給, 汗ふき, トイレ
	保護者への受け渡し	大学プール前にて迎える保護者に児 童を引き渡す



# 実際実施した 指導プログラム

## 【第3日目】

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
	スタッフ集合	準備
	参加者集合・整列	体組成計測定（やっていない子）
5分	準備運動	
5分	アイズブレイク活動	仲間意識向上とリラックスのための軽運動
		4か所
15分	コーディネーション運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラダー（サイド出し入れ）</li> <li>・ミニハードル</li> <li>・スラローム走（細かく設置）</li> <li>・ラダー（ステッピングダッシュ）</li> </ul>
10分	休憩	水分補給，汗ふき，トイレ
15分	ミニサッカー	5対5チーム戦（偶数，奇数）
		余った子は休憩
10分	バウンドボール	バスケットコート
		ボールを目で追う動作やボールキャッチを楽しみながら養う
10分	ぼくだんゲーム （ドッジボール入り）	練習した遠投動作を意識してゲームを楽しむ
10分	休憩	水分補給，汗ふき
40分	ドッジボール	男女分け（A，Bチーム 5対5）
	休憩	水分補給，汗ふき
20分	post-test準備	子どもにアンケートを記入させる 今後のメッセージを記入する
	<b>post-test</b>	
60分	プログラム終了後の運動能力と動作のチェック	遠投（ソフト&ドッジ）【岸本，磨美】 20m走（10m区間記録）【鈴木，林】 立ち幅跳び【浅野】 ジグザグ走【優作，川崎】 三段立ち幅跳び【大矢】
10分	記念撮影	
	移動	スイカ&談笑（第2体育館裏）
	保護者への受け渡し	大学プール前にて迎える保護者に児童を引き渡す

