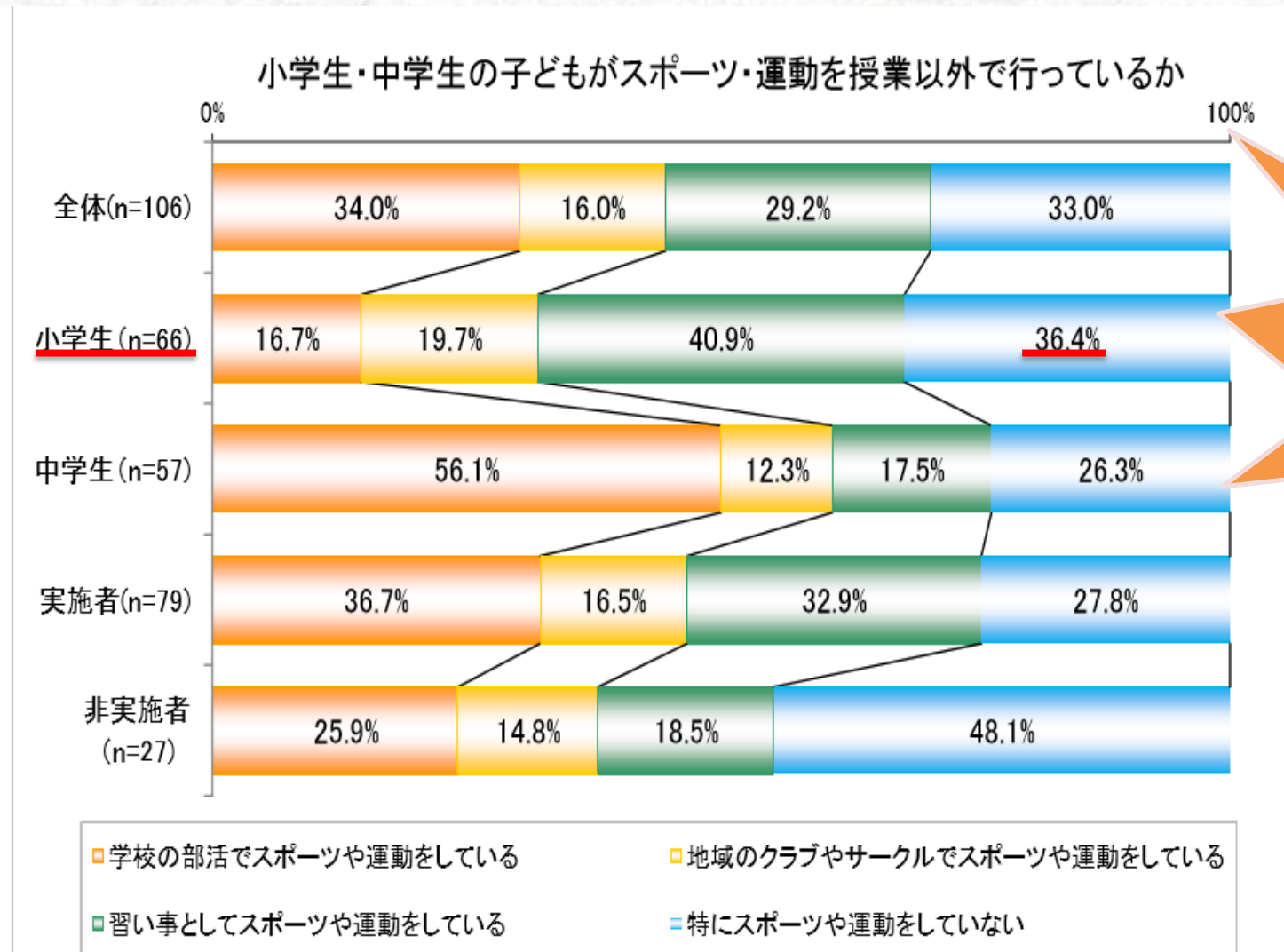


子どもと保護者の運動促進に向けた ～かるがもプロジェクト～

立教大学 松尾ゼミナールB
○佐々木肇 池平倫美 原純平
福崎万依子 小野寺花菜子
丸山梨奈 米津元喜 日詰淳仁

子どものスポーツ不足



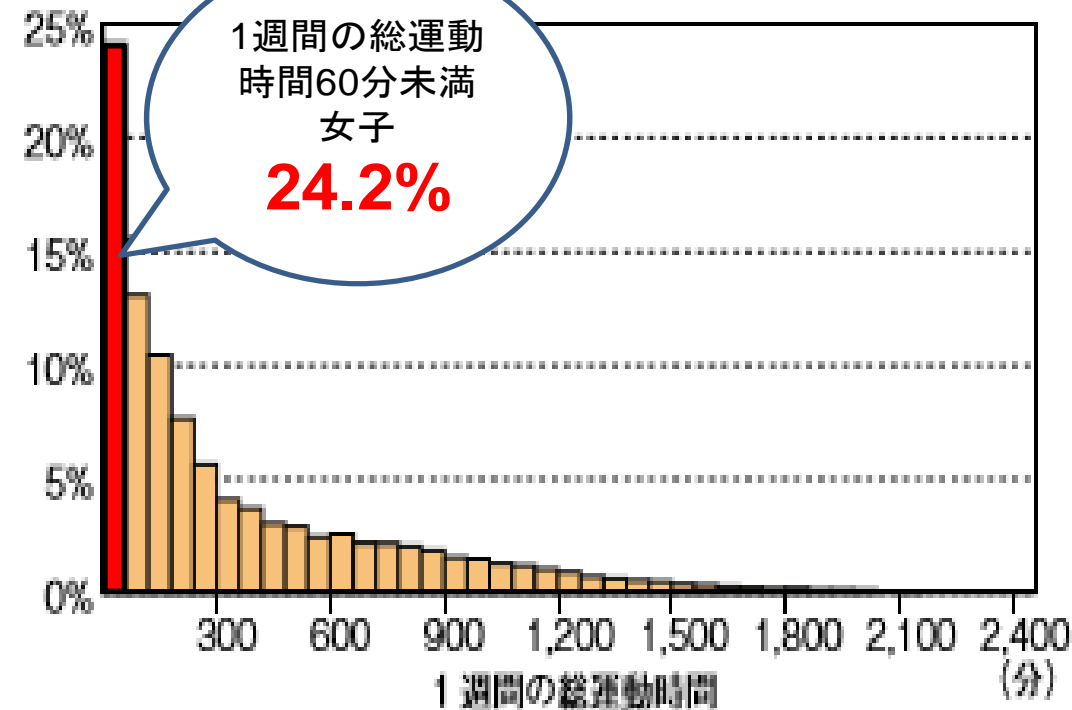
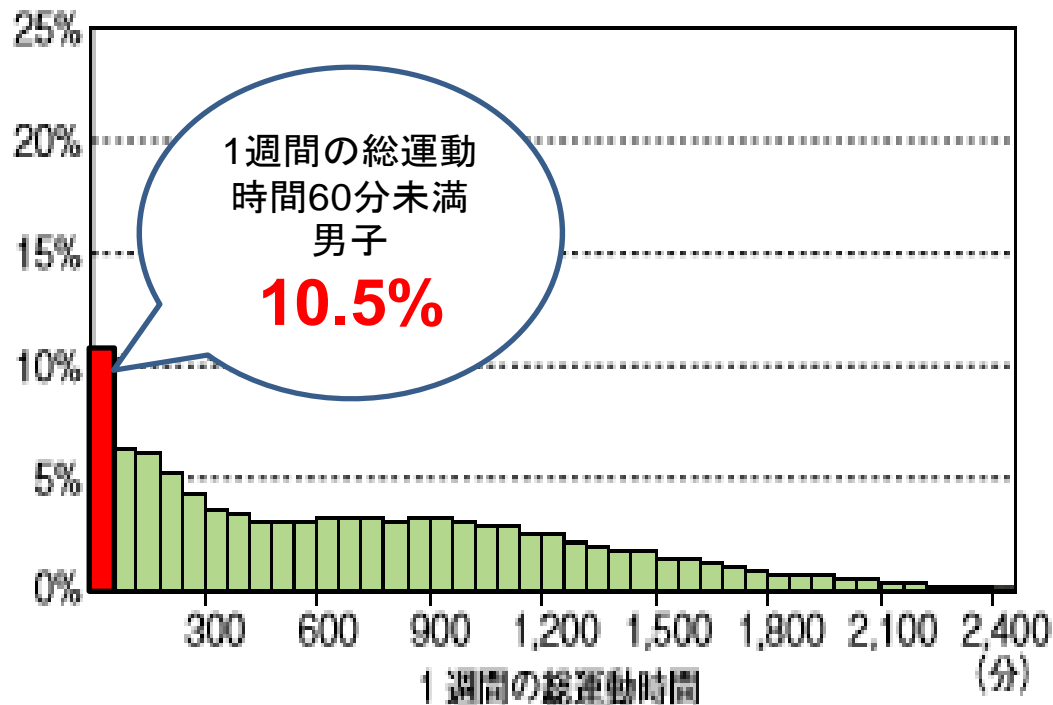
子供の3人に1人が
スポーツや運動を
していない！！

子どものスポーツ不足

小学校

● 男子

● 女子

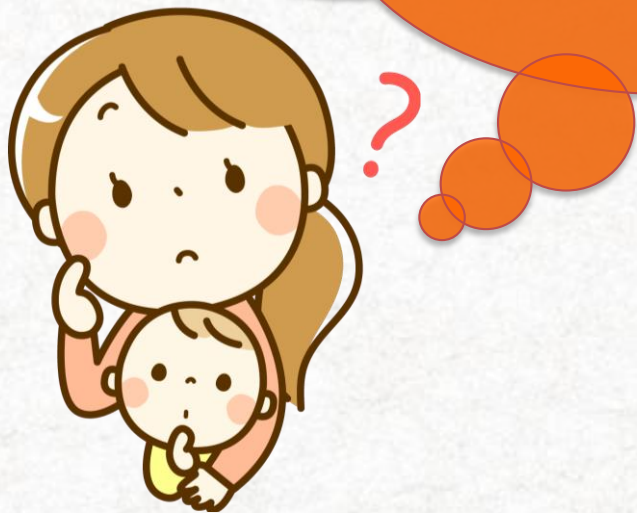


出典：文部科学省、子どもの体力向上のための取り組みハンドブック、2012

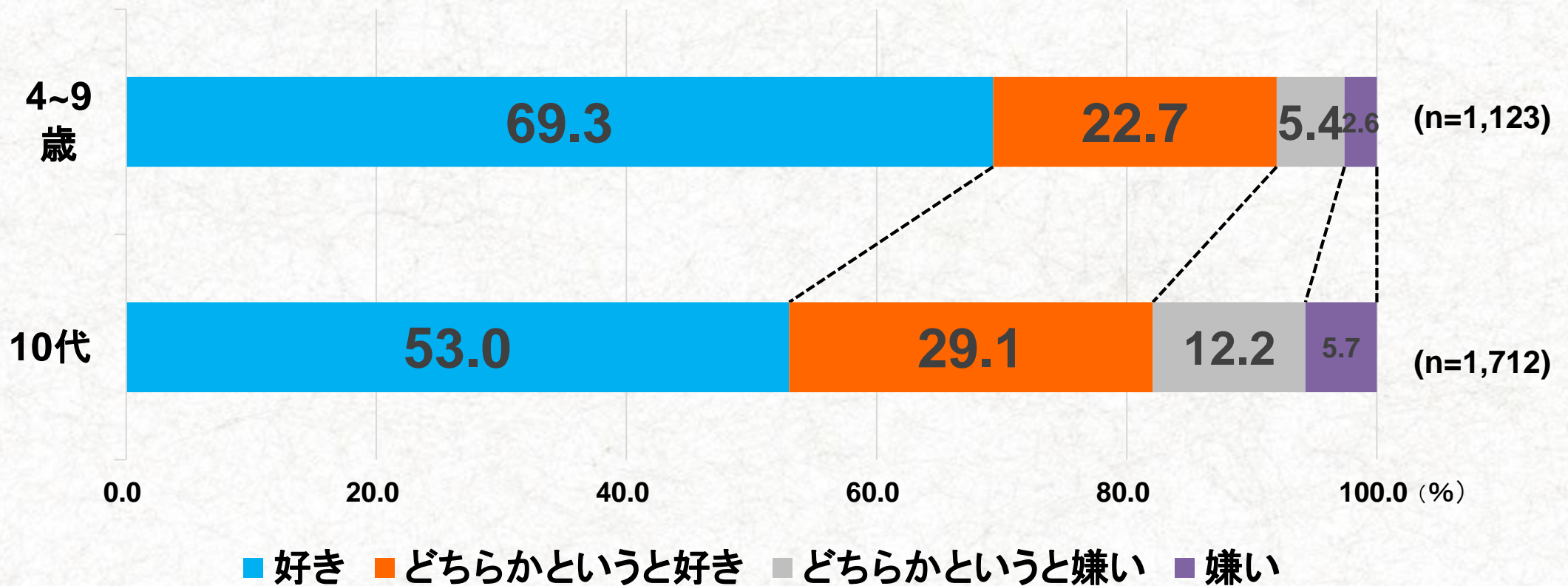
子どもの体力低下

- ・子どもの体力は緩やかな向上傾向にあるが、昭和 60 年頃のピーク時と比較すると依然として低い水準にある。
(第2期スポーツ基本計画、2017)

子ども期のスポーツについて
どのような特徴がある・・・？



子どものスポーツの現状



子どもの運動・スポーツの好き嫌い

出典：笹川スポーツ財団、「4~9歳のスポーツライフに関する調査」、2015、
「10代のスポーツライフに関する調査」、2015

特徴① 好き / 嫌いが決まる時期

- 好きな理由→「体を動かすこと自体が楽しかったから」
(あそび: 71.8%、スポーツ: 74.2%)
- 嫌いな理由→「上手にこなせていると感じられなかったから」
(あそび: 49.3%、スポーツ: 49.4%)

あそび、スポーツとともに、好き / 嫌いだと自覚するようになるのは、**小学校低学年までが過半数**(51.5%)

(株式会社ボーネルンド、2017)

特徴② プレゴールデンエイジ

- 8歳という年齢は（中略）スポーツ実施とジェンダーの関わりが強固にみられるターニングポイントである可能性が示唆されている。（笹川スポーツ財団、2010）

- 走運動の基本的な動きを内包させた運動遊びを体験させ、運動能力の基礎を身につけさせることは、小学校中・高学年（ゴールデンエイジ）以降の多様な運動技能の習得につながっていくことが期待される。（長野ら、2011）

子どもスポーツの現状

子どもがスポーツをする・始める最も適した時期であるのに...

- 子どものスポーツ実施率
- スポーツ好きな子どもの割合

減少

- 「運動ぎらい」の発生のメカニズムの中で、「運動の低位に対する劣等感」が大きな要因として存在する。
(波多野ら、1980)

仮説



小学校1～3年生は、
保護者の影響を受けやすい時期ではないか・・・？

親や家族との運動に関する研究



立教大学

- ・子どもがスポーツを始めるきっかけとして、またスポーツを続けていく動機付けとして、親子でスポーツをすることが有効である。

(文部科学省、2002)

- ・児童期は(中略)家族関係が健全に機能しているかどうかは精神的安定や学校適応などに大きく影響するものと考えられる。

(菅原ら、2002)

親の存在は大きい！

- ・ 現代の親子関係に原因があるのか・・・？
- ・ そもそも保護者はスポーツをしているのか・・・？



親子関係について

- ・ 現代の親子関係に原因があるのか・・・？
- ・ そもそも保護者はスポーツをしているのか・・・？



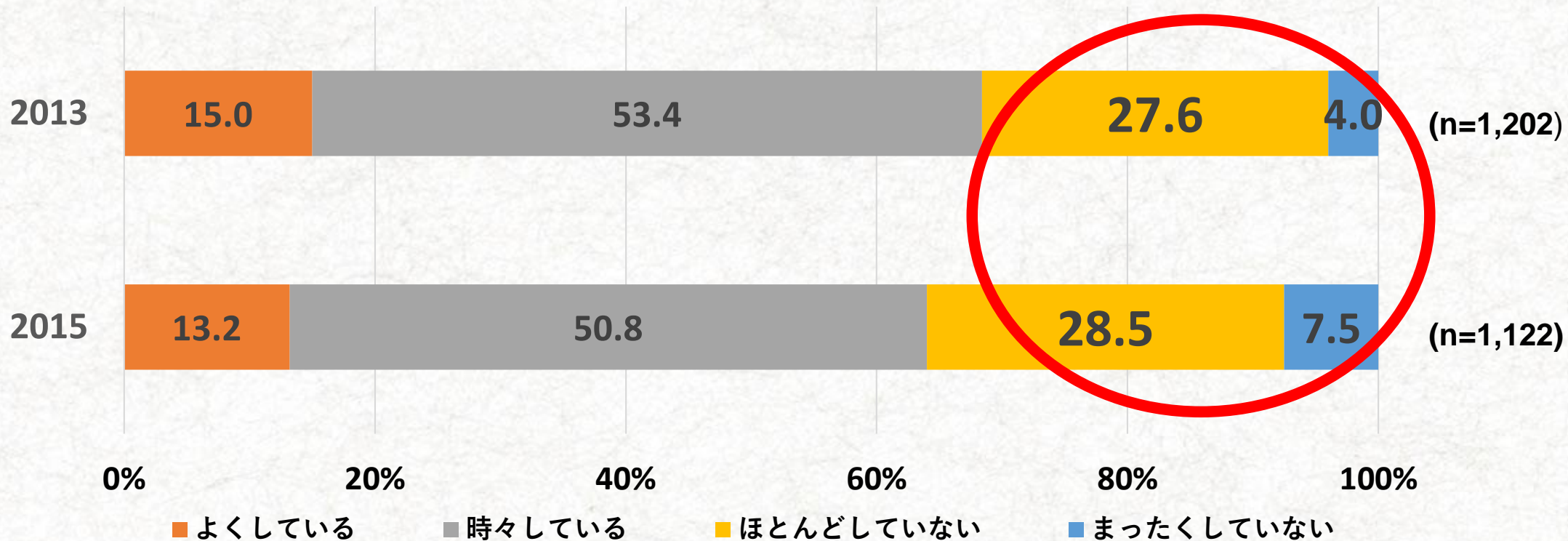
親子関係について

- ・ 両親の共働きが一般化し、親の家事従事時間が減少したことに伴い、食事にかかる時間や食事の内容にも影響が現れている。
- ・ 子どもの塾通いなどにより家族1人ひとりの生活利用時間がまちまちになるなど食卓をめぐる状況が大きく変わった。
(後藤ら、2009)

- ・ また、核家族化・育児の孤立化・情報通信技術の普及といった育児環境の変化が指摘されたが、それが(中略)親子の関係性の変化【親子の関係性の希薄化】に影響を与えていることが示唆された。
(寺本ら、2015)

共有時間の**減少**、家族関係の**希薄化**。

親子でのスポーツ実施



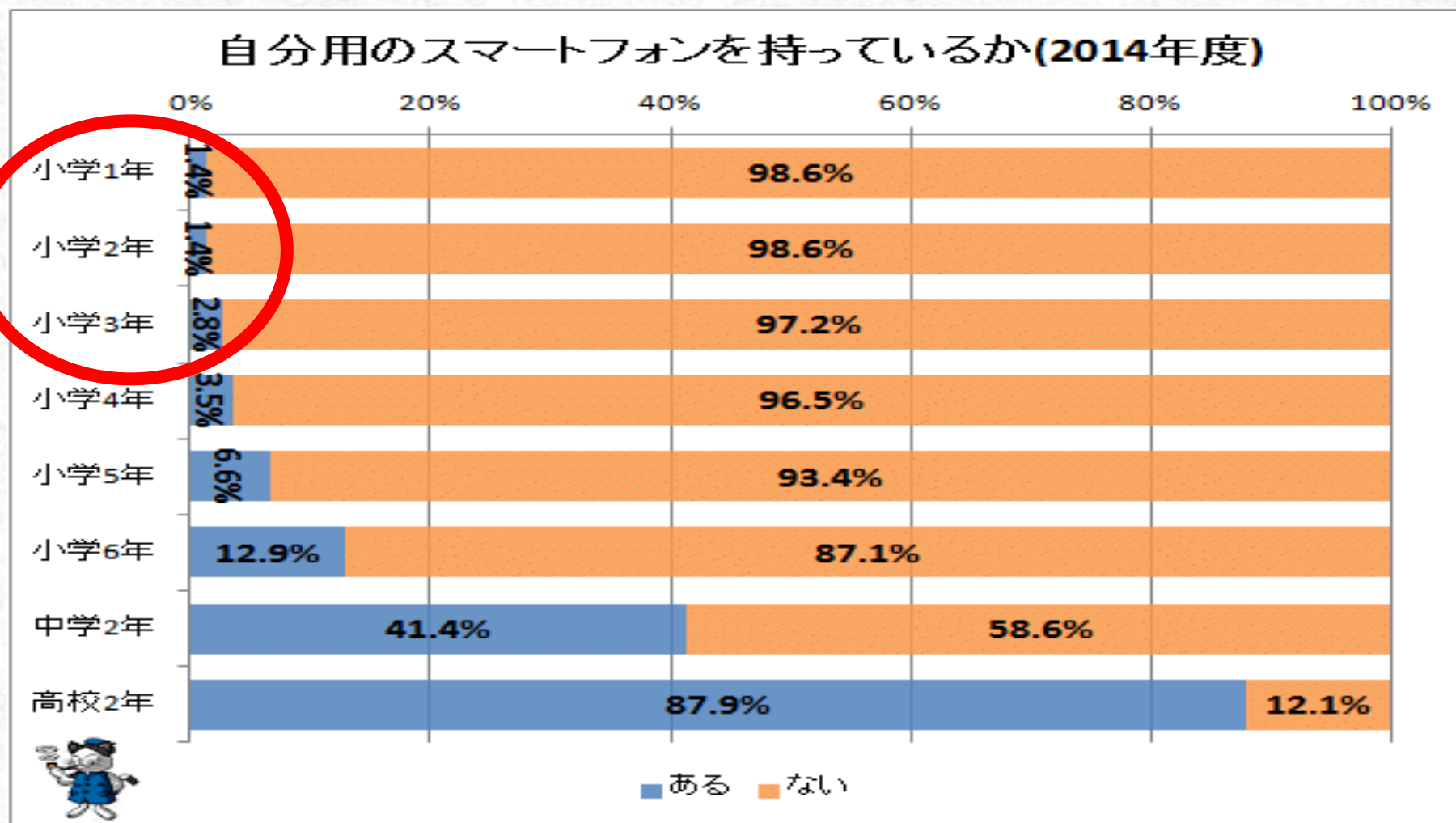
家族との運動・スポーツの実施状況

出典：笹川スポーツ財団、「4~9歳のスポーツライフに関する調査」 2013、2015

親子でもスポーツをしていない！

親子関係について

現代のコミュニケーションツールの主流は「スマートフォン」



親子関係について

スマートフォンの
普及率は
小学校低学年
は低い。



希薄化は
スマートフォンの
せいじゃない！

- ・ 親子の共有時間の確保と
Face to Faceの関係づくり
- ・ 親子でのスポーツ実施

急務である！

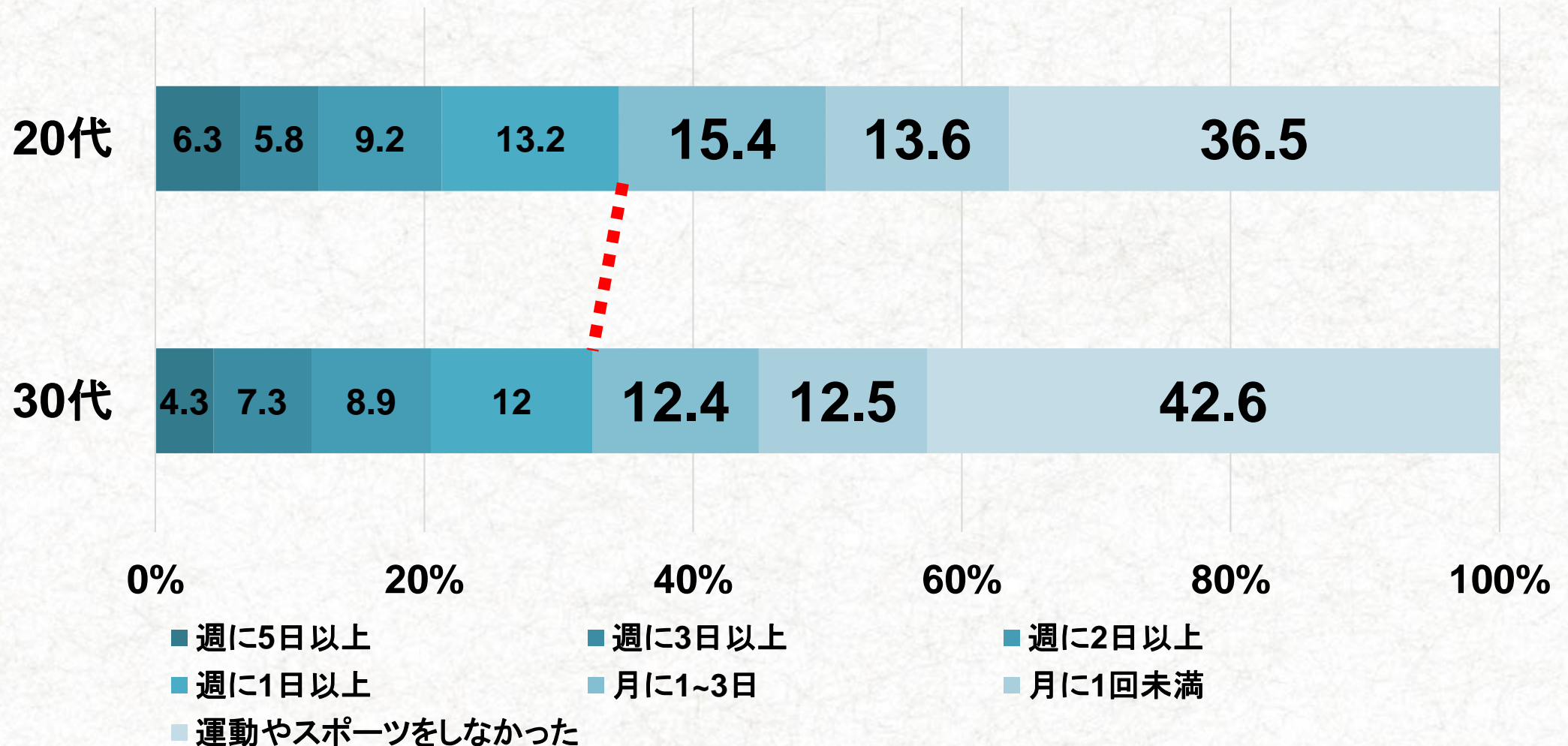
親子関係について

- ・ 現代の親子関係に原因があるのか・・・？
- ・ そもそも保護者はスポーツをしているのか・・・？



保護者のスポーツ実施率

1年間の運動実施率



保護者のスポーツ実施率

主な小学生の保護者世代である、
20～30代のスポーツ実施率は
他の年代と比較して最も低い。

保護者自身もスポーツをしていない！

以上より

親子でスポーツすることが、子どものスポーツ実施に大きく影響を与えるのに保護者がスポーツしていない。

子どもにスポーツを勧められないことが子どもの実施率に影響を与えているのではないか？

アンケート調査

概要

- ① 調査対象：R大学 1～4年生
- ② 配布数：192部
- ③ 有効回答部数：183部
- ④ 有効回答率：95.3%
- ⑤ 時期：2017年7月
- ⑥ 方法：集合法による質問紙調査

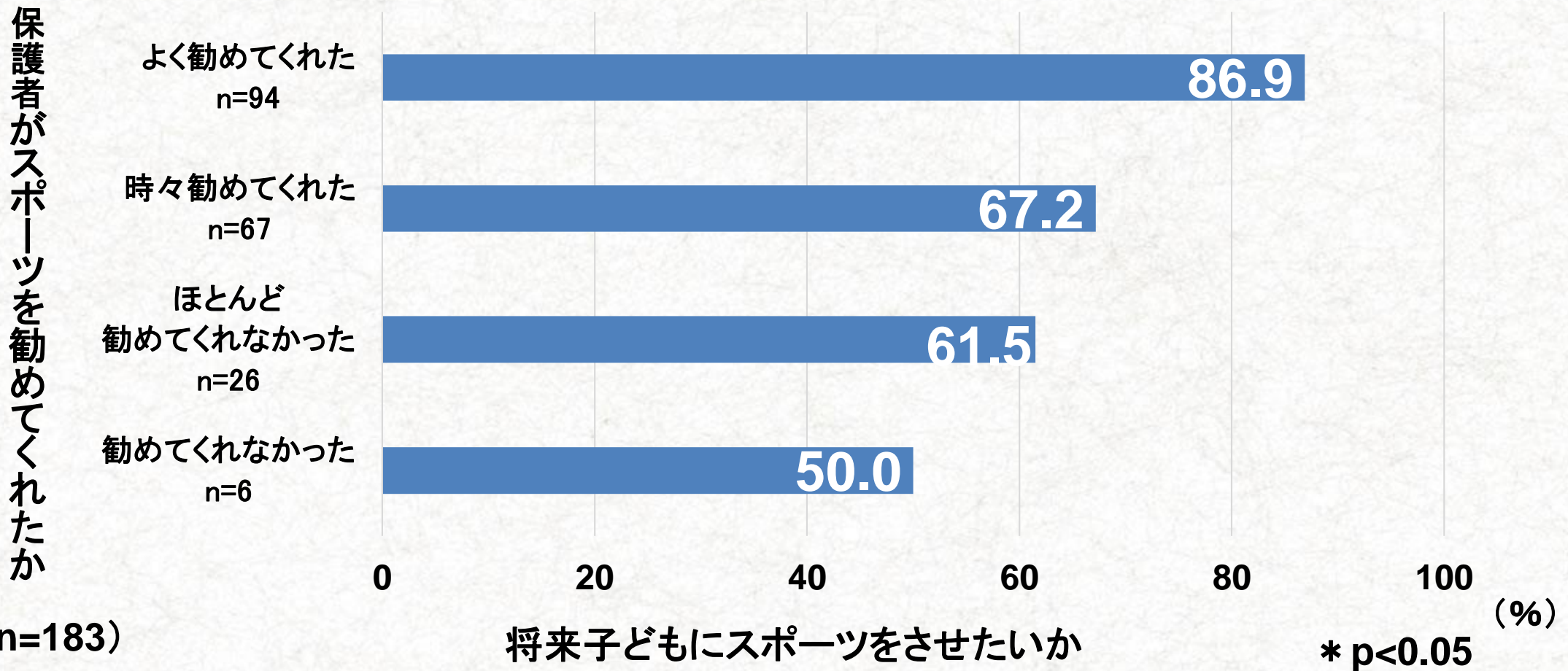
アンケート調査

主な調査内容

- 今までのスポーツ経験
- 現在のスポーツ実施状況
- 将来のスポーツとのかかわり方

調査結果

「保護者にスポーツを勧められたか」と「将来子どもにスポーツをさせたいか」のクロス集計表（一部抜粋）



子ども期に保護者がスポーツを勧めた度合いから見た
将来の我が子に対するスポーツの促進意向

調査結果

- A. 保護者にスポーツを勧められた人は家族と一緒にスポーツをした経験があると回答...**76%**
- B. 家族と一緒にスポーツした人は子どもに将来スポーツをさせると回答...**90%**

調査から得られた知見①

以上のAとBより...

- ・ 保護者にスポーツを勧められた人の中で、スポーツを一緒にに行った経験がある人は、自分の子どもにスポーツを勧める傾向にあることが読み取れる。

調査から得られた知見②

- Bの結果から子どもが生涯にわたってスポーツを続ける要因には、保護者と共に行った経験が強い影響をもたらしていることが言える。
- 子ども期に保護者がスポーツを勧める度合いが高いほど、将来、自分の子どもに対してスポーツを勧める傾向にある。

問題として挙げられる・・・

- ・ 子どものスポーツ離れ
- ・ 保護者自身のスポーツ実施率の低さ

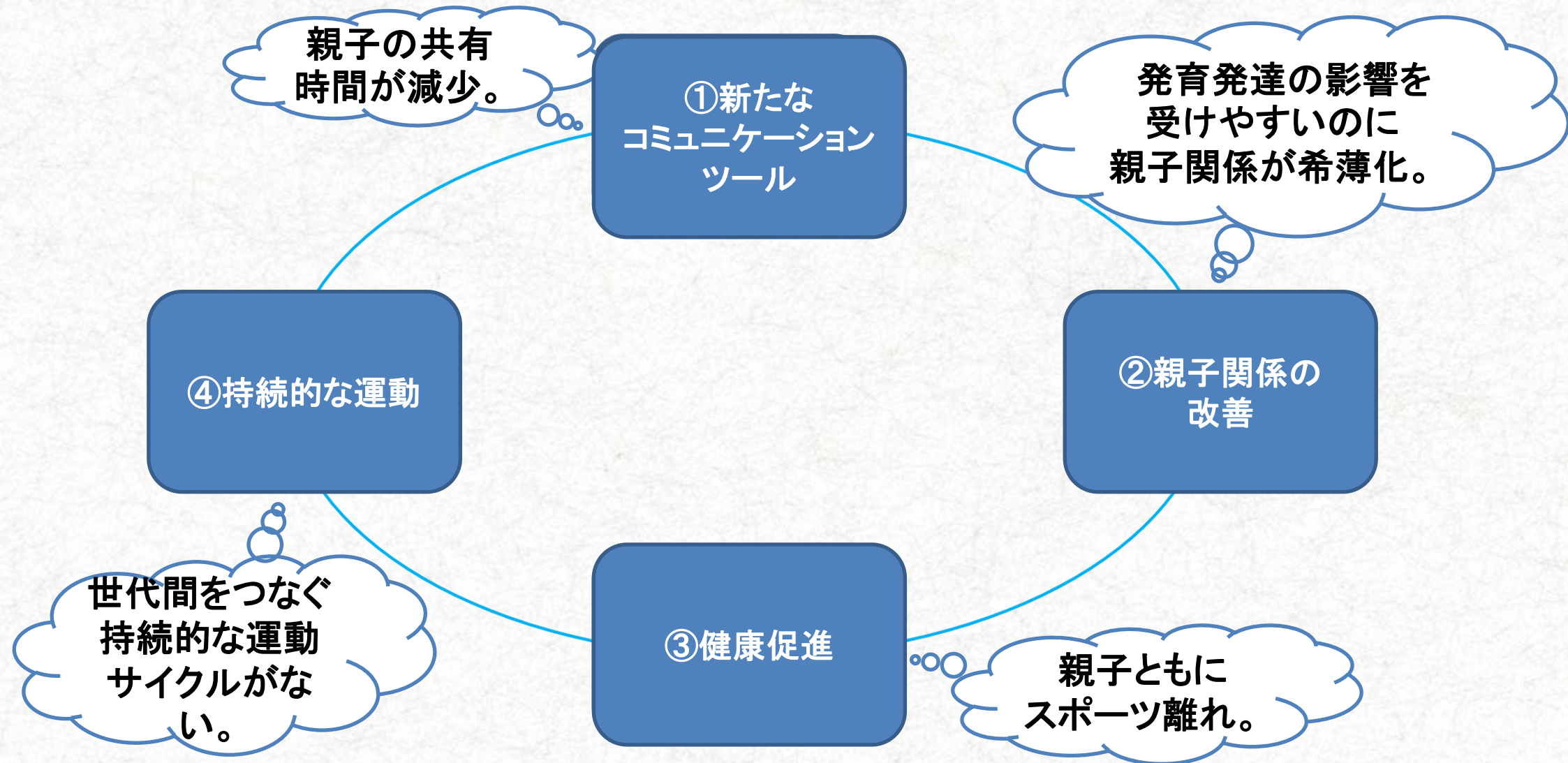


保護者と子ども、それぞれ個別の
支援策だけでは不十分である。

以上のことから...

保護者も子どもも
一緒に運動することが
できる支援策を
提案したい！

先行研究と調査結果より



現状での親子スポーツの課題

⑤一緒に体力を
高める導きが弱い

一緒にやるのは
難しそう

できるようになった
のか分からない

⑦体力向上の
「見える化」が弱い



pixta.jp - 5844018

⑥苦手を防ぐ
取り組みが弱い

苦手意識を持たせない
ためには？

上達法を知らない
から教えられない

⑧保護者が
知らない情報がある

～一緒に体力を高める導きが弱い～

「子ども」のみ「大人」
のみに対する支援が多い。



親子でスポーツを行い、
振り返るきっかけを
提供する必要がある。

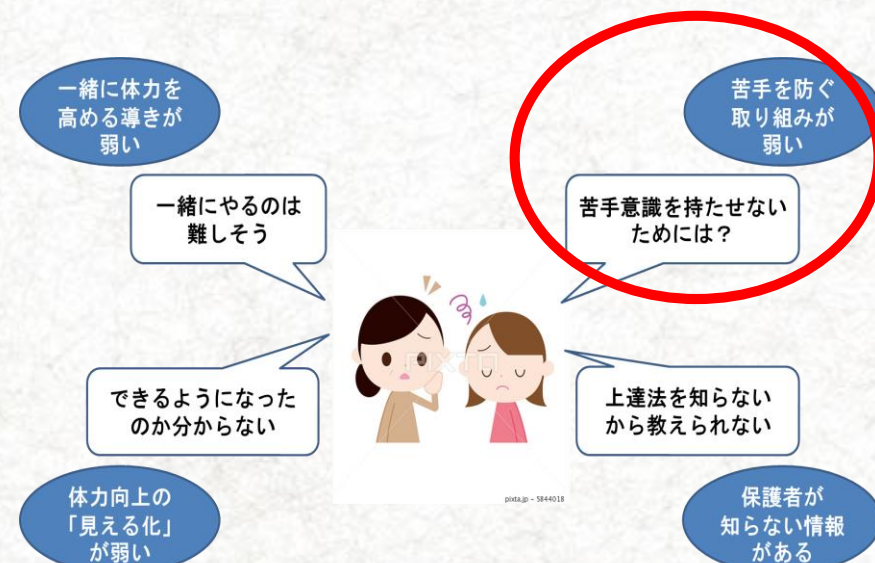


～苦手意識の改善～

苦手意識を持ちやすい
スポーツに対して、対策が
あまりなされていない。



苦手意識を持ち**スポーツ**
離れをする前に子どもに
アプローチをする必要がある。

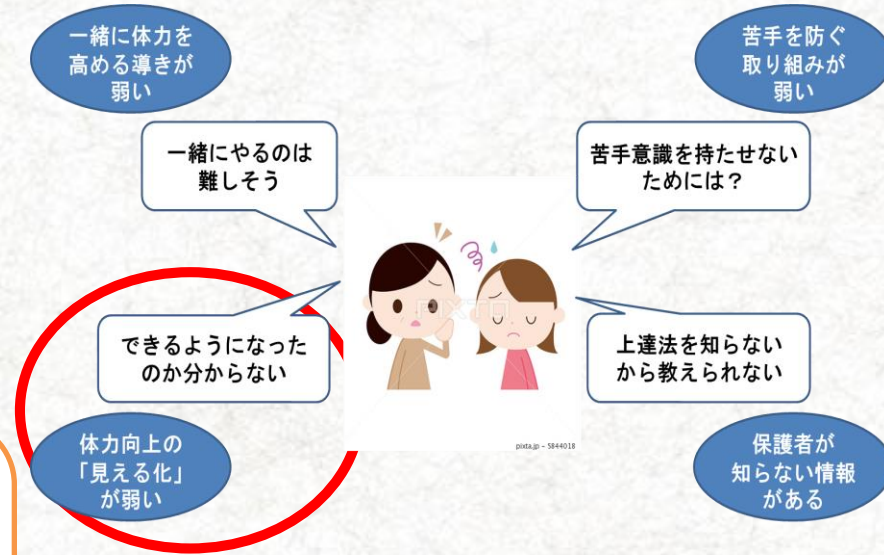


～体力向上の「見える化」～

体力の向上などの「見える化」がないため、実感が湧かない。



「見える化」により子どものスポーツ意欲を高める必要がある。



スポーツの
実施

結果の
見える化

やる気

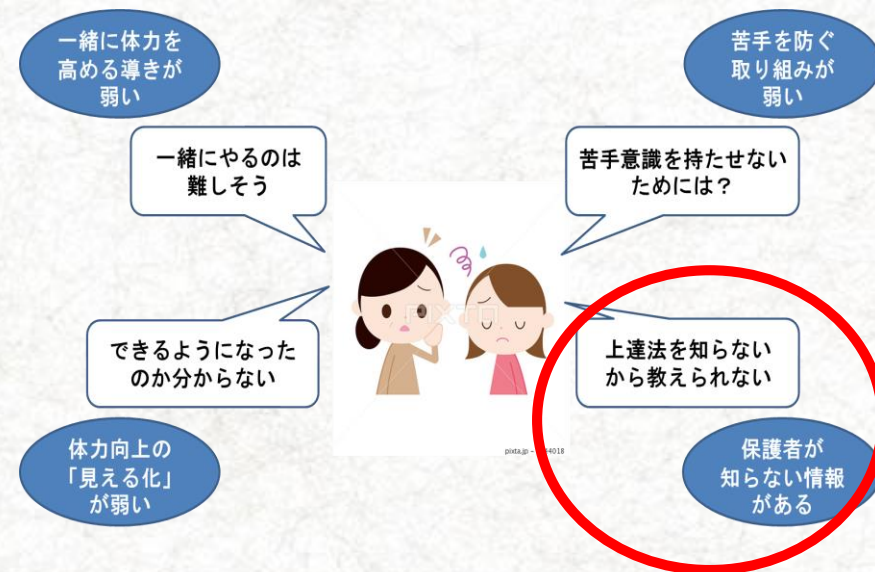
継続的な
運動の実施

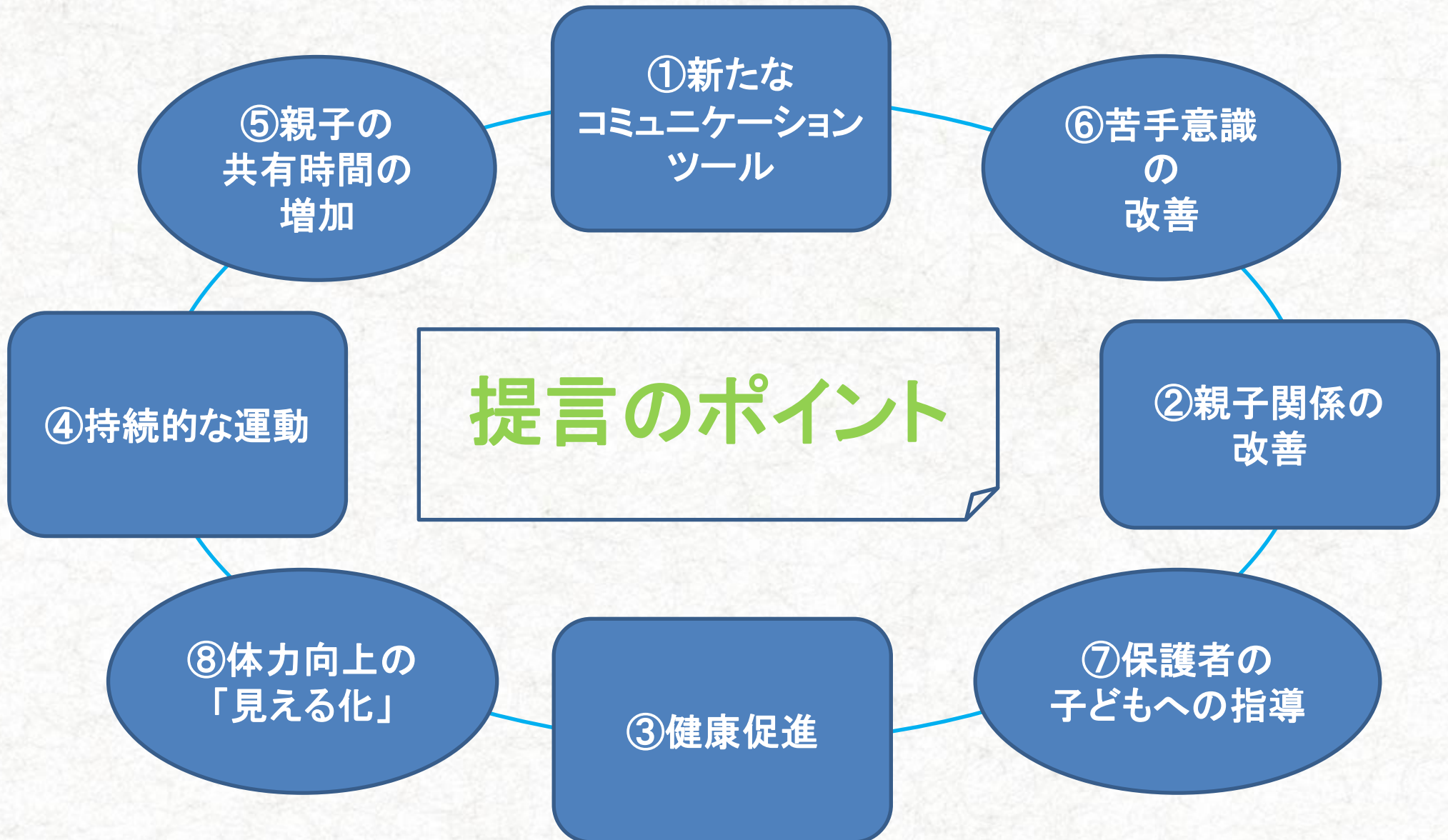
～子どもへの保護者の指導～

保護者が子どもに対して、
スポーツを上手く教える
ことが難しい。

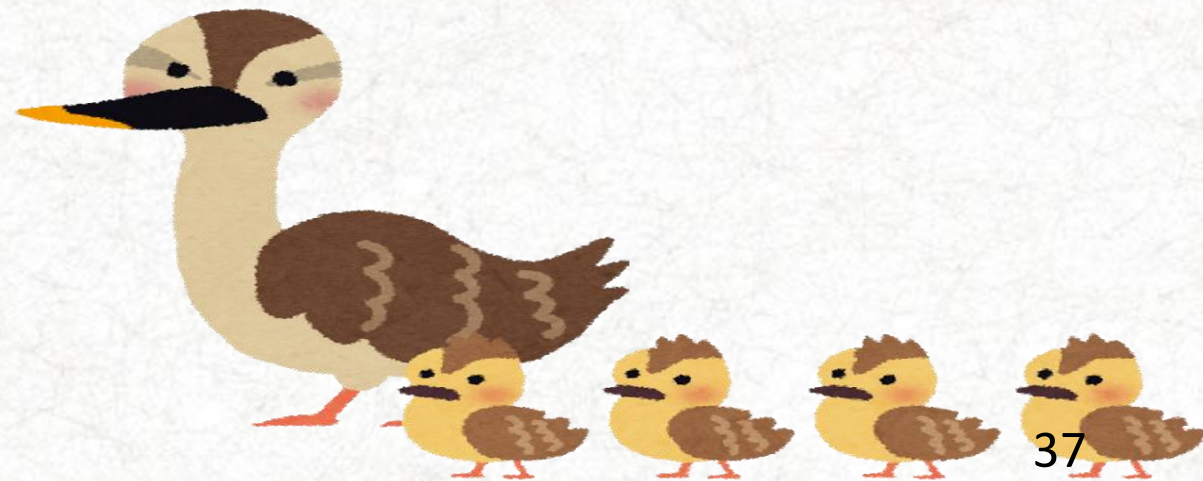


保護者が上達法を知り、
自信をもって指導できる
環境を作る必要がある。





走れ！かるがも スタートアッププロジェクト



プロジェクト内容

かるがもスポーツトライアル

かるがもあしあとノート

かるがもお助け隊

4月

7月

10月

1月



トライアル
(現状把握)

ノート・プログラム

トライアル
(興味・関心)

ノート・プログラム

トライアル
(向上の喜び)

ノート・プログラム

トライアル
(自主性)

ノート・プログラム



ノートの必要性

親子で運動する必要性

- ①新たなコミュニケーションツール
- ⑦体力向上の「見える化」

- ⑧親が子に指導できる
- ②親子関係の改善

日常で運動・スポーツをやる必要性

チェックしながら行う必要性

- ③健康促進
- ⑤親子の共有時間増やす

- ④持続的な運動を可能にする
- ⑥苦手意識の改善

かるがもスポーツトライアル

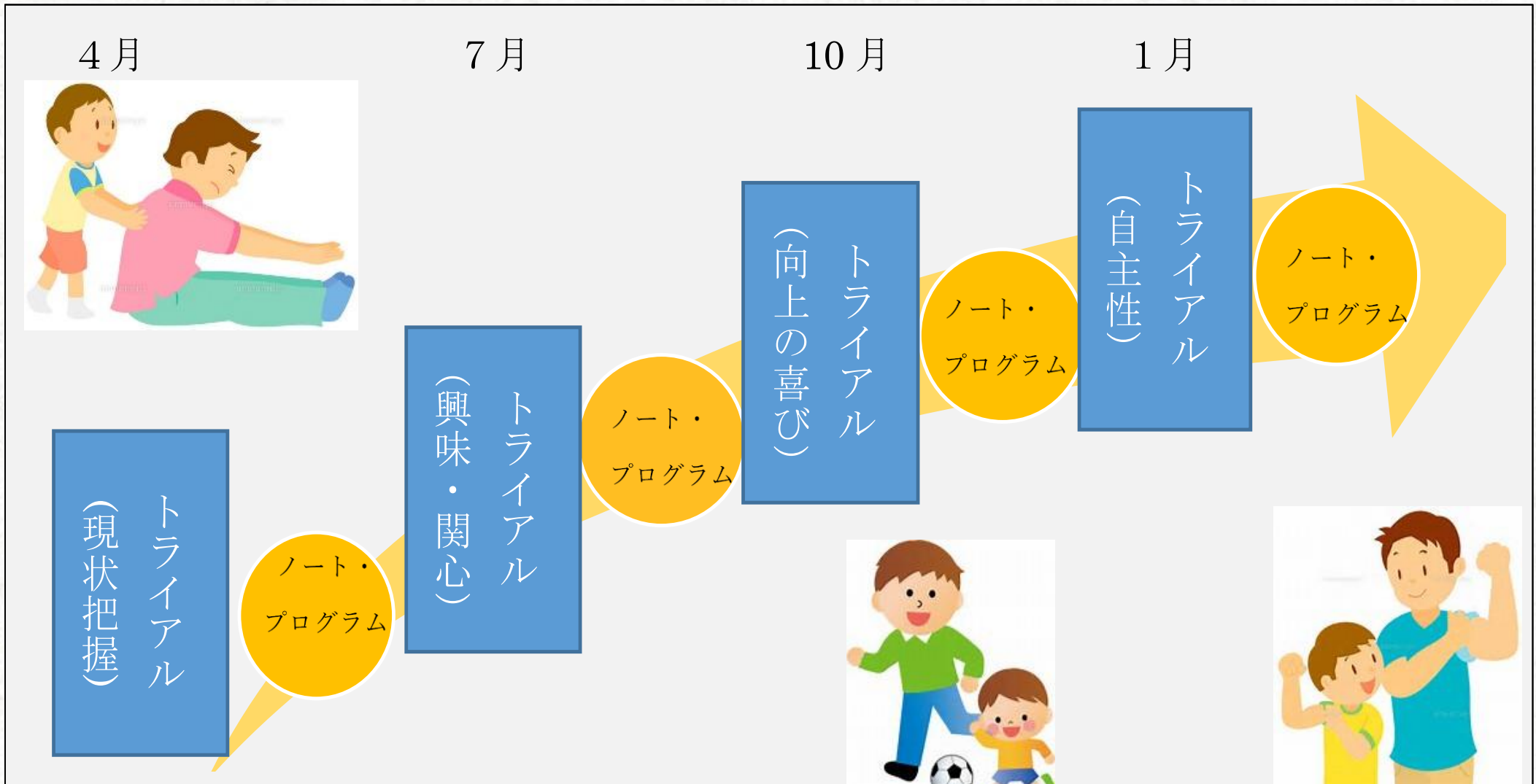


かるがもあしあとノート・かるがもお助け隊

- ①新たなコミュニケーションツール
- ④持続的な運動を可能にする

プロジェクト全体図

親子で活動～定期的な継続～



プロジェクト全体図

ノートの必要性

- ①新たなコミュニケーションツール
- ⑦体力向上の「見える化」

親子で運動する必要性

- ⑧親が子に指導できる
- ②親子関係の改善

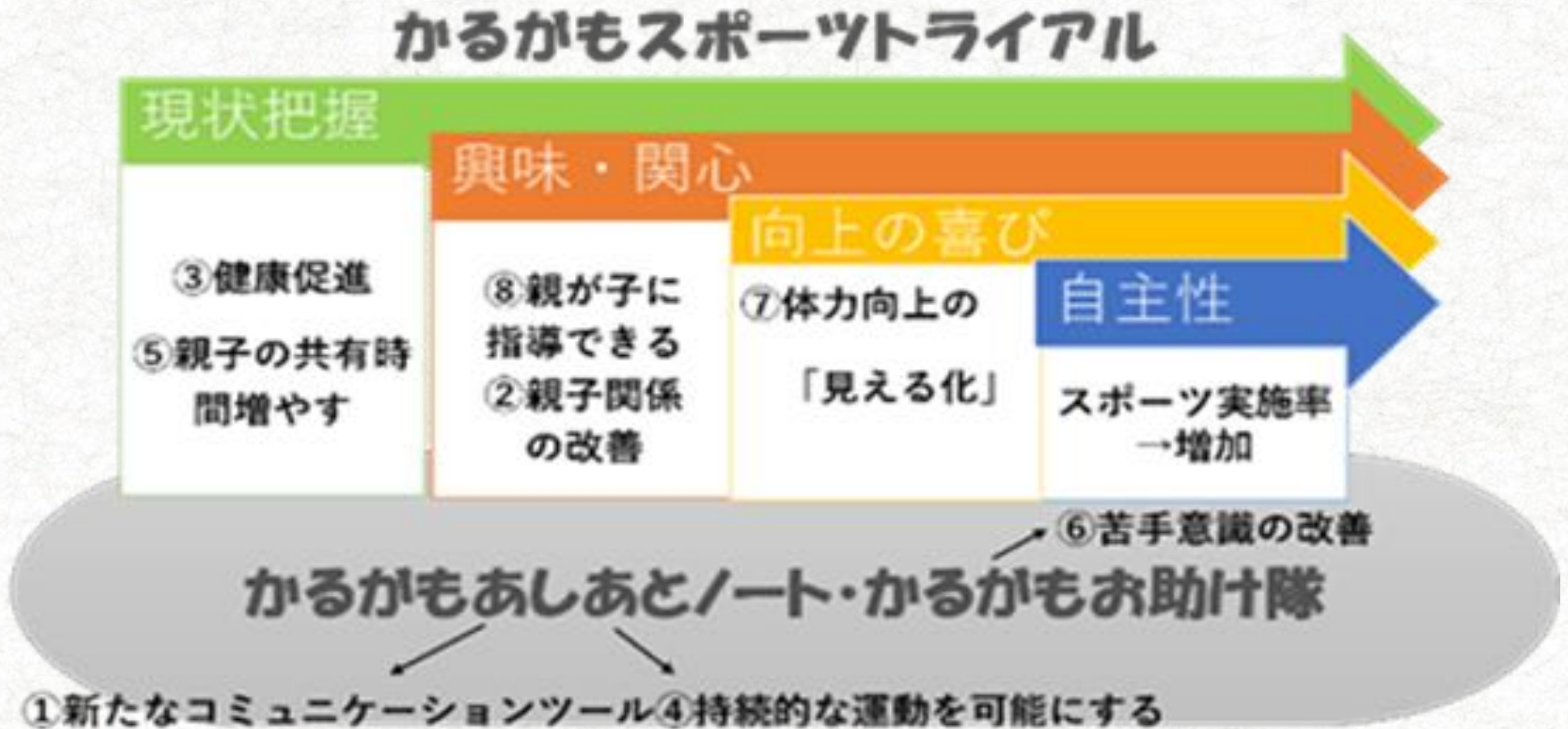
日常で運動・スポーツをやる必要性

- ③健康促進
- ⑤親子の共有時間増やす

チェックしながら行う必要性

- ④持続的な運動を可能にする
- ⑥苦手意識の改善

プロジェクト全体図



親子でトライ！ぐるぐるサーキット体力チェック



特化項目

4月

• 柔軟, バランス

7月

• 走力, 瞬発力

10月

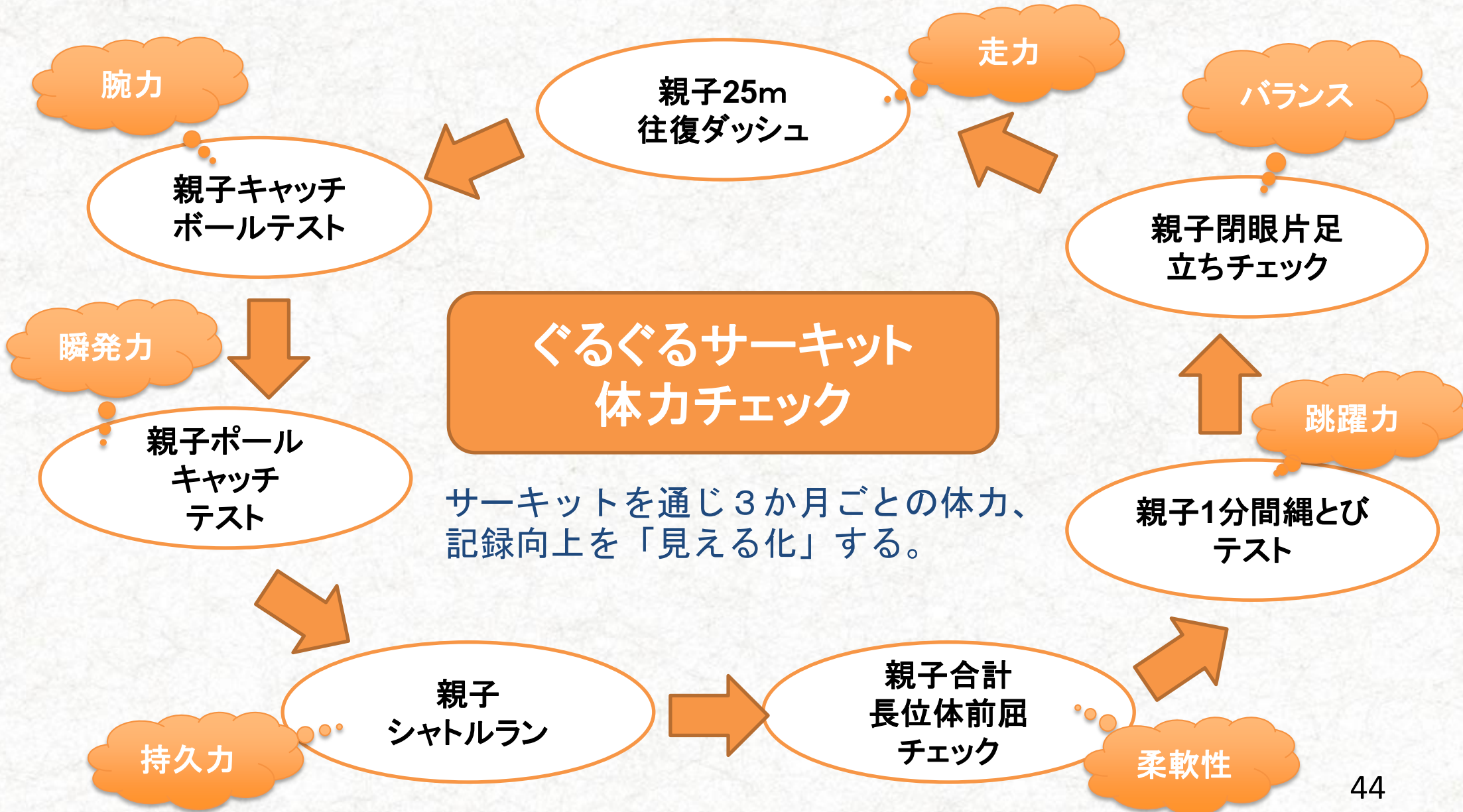
• 跳躍力, 腕力

1月

• 持久力

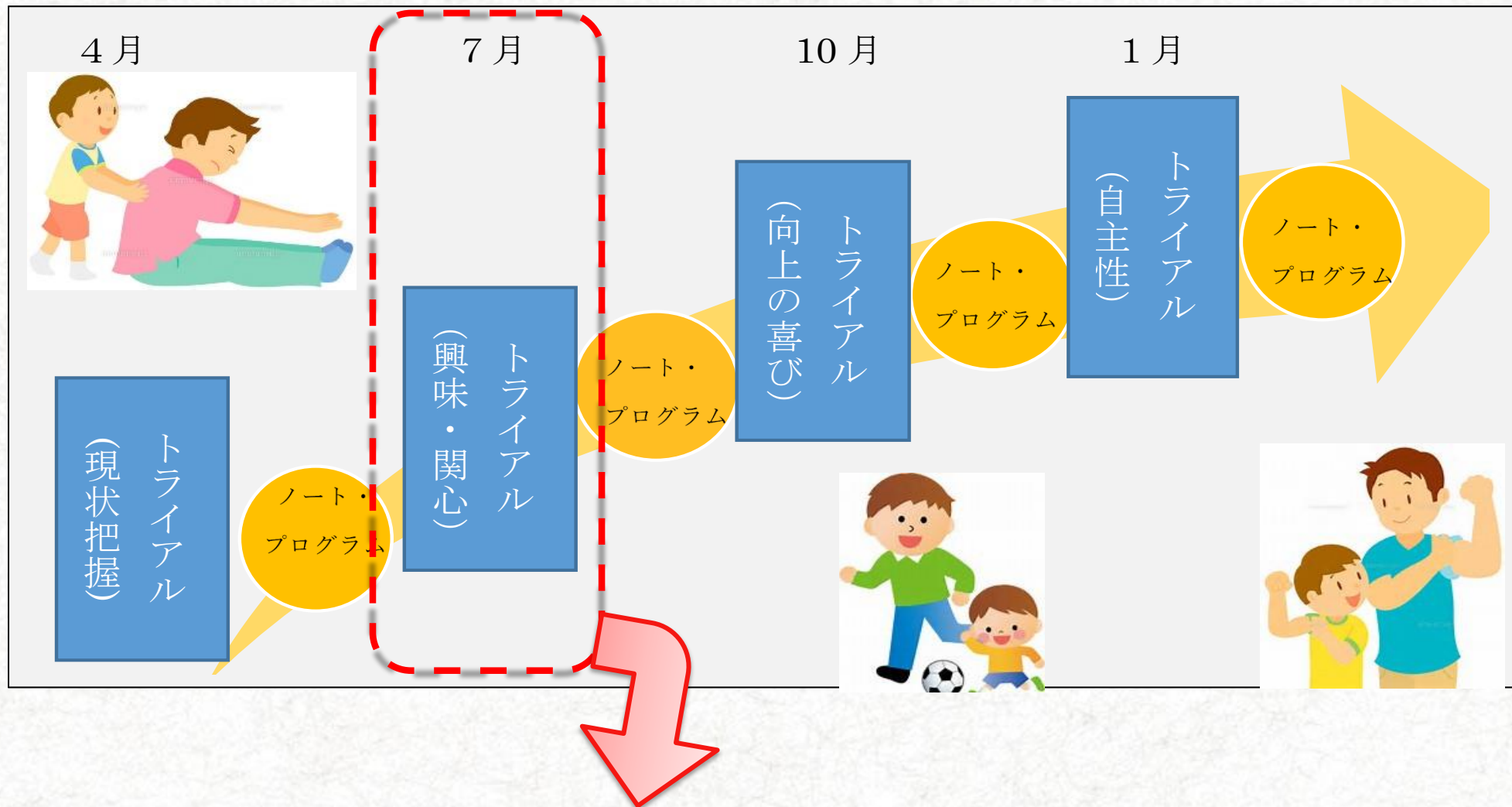
運動強度を徐々に上げる👉

サーキット内容



かるがもスポーツトライアル

親子で活動～定期的な継続～



かるがもスポーツトライアル 7月版

・トライアル項目⇒走力・瞬発力

タイムスケジュール

- | | |
|-------|-----------------|
| 13:00 | 開会式 |
| 13:20 | 準備体操 |
| 13:40 | 3つ集めろ！宝集め鬼ごっこ |
| 14:10 | 親子宝とり |
| 14:40 | 親子でトライ！ |
| | ぐるぐるサーキット体力チェック |
| 15:40 | 親子で作戦タイム&休憩 |
| 15:50 | 振り返り体力チェック |
| 17:00 | 記録の振り返り・閉会式 |

日時：2017年7月第3土曜日

場所：A小学校

・体育館

・校庭

時間：13：00開会式～17：00閉会式

スポーツトライアル7月版

- ・ 親子がサーキットで走力と瞬発力の**現状を把握**。
- ・ 親子一緒に**フィードバック**することで記録向上の方法を考える。

タイムスケジュール	
13:00	開会式
13:20	準備体操
13:40	3つ集めろ！ 宝集め鬼ごっこ
14:10	親子宝とり
14:40	親子でトライ！ ぐるぐるサーキット 体力チェック
15:40	親子で作戦タイム&休憩
15:50	振り返り体力チェック
17:00	記録の振り返り・閉会式

作戦タイム後再度計測し、**成果を実感**することで、どうしたら上達するのかのプロセスを学ぶことができる。

親子が走力と瞬発力の
現状を知り
3か月かけて改善していく。



次回のトライアルでも計測することで、
体力・記録向上を「見える化」する。

かるがもあしあとノート



○保護者

- ・子どもの成長を“見える化”
- ・自分自身へのモチベーションUP

○子ども

- ・記録に残す
- ・交換日記感覚



ノートの内容①



子



親

MEMO

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 海の日	17	18	19	20	21 トライアル
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



ノートの内容②

きょうのできごと

したよ / **みたよ** / たすけたよ

おうちで サッカーの しあいをみ たよ。

1sun

長友選手かっこよかったね。
あした体育のサッカーもがんばれ！ ままより

サッカーだけじゃなくいろいろなスポーツおうえんしたいな。今度の土日サッカーしようか。 ばばより

サッカーにはレッド、イエロカードのほかにグリーンカードがある。○か×か。

きょうのできごと

したよ / みたよ / たすけたよ

3tue

こうこうやきゅうにははいしゃふっかつせんがあった。○か×か。

きょうのできごと

したよ / みたよ / たすけたよ

「する」・「みる」・「支える」に沿った選択肢を用意。忙しい子は○つけるだけでもOK

○×クイズを入れることで親子の話題の材料になる。

めくる楽しさを導入し、継続性を持ってもらう。

2mon

日付を固定することで毎日書いてもらうようにする。

保護者の欄を大きめに。片親に偏らないようあえて点線を入れておく。

サッカーのこうしきせんで149点オウンゴールを入れたしあいがある。○か×か。

きょうのできごと

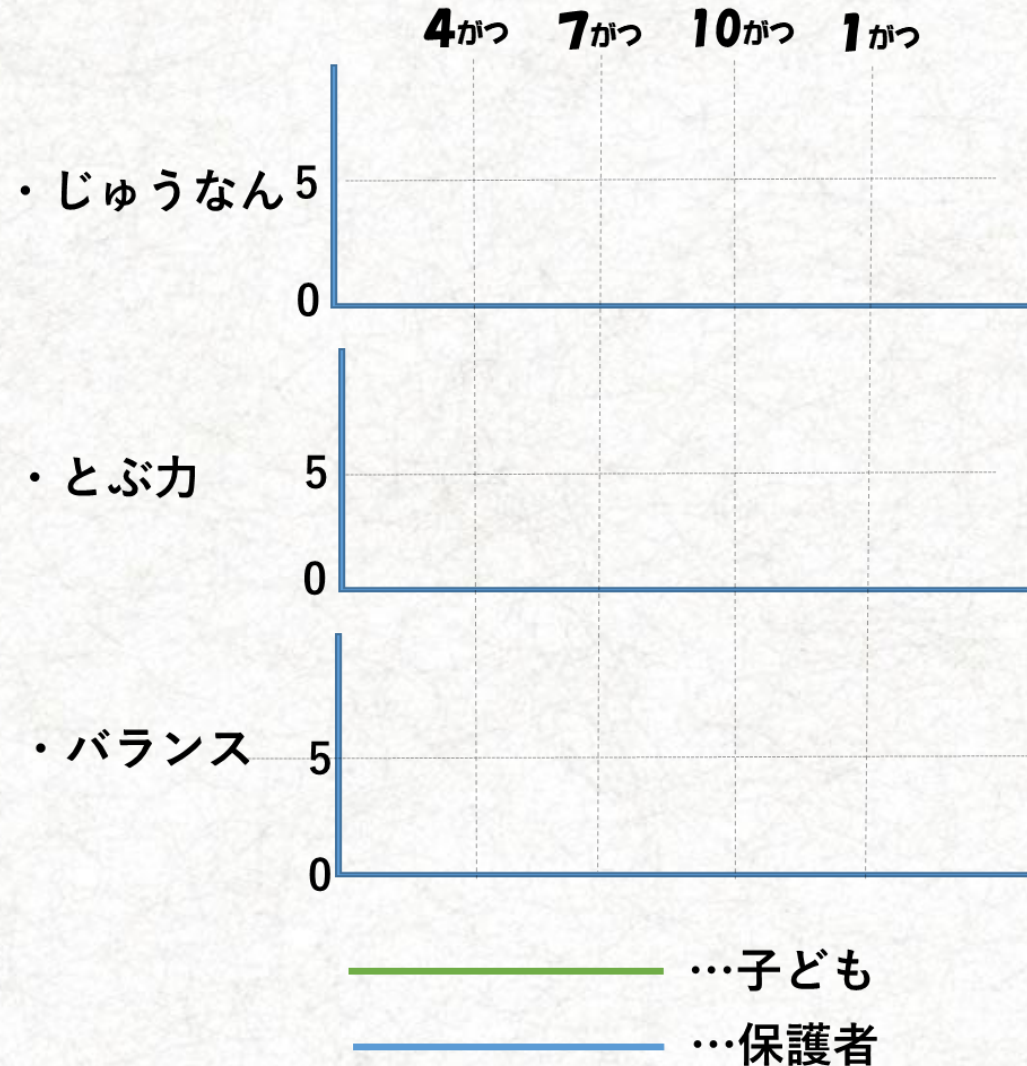
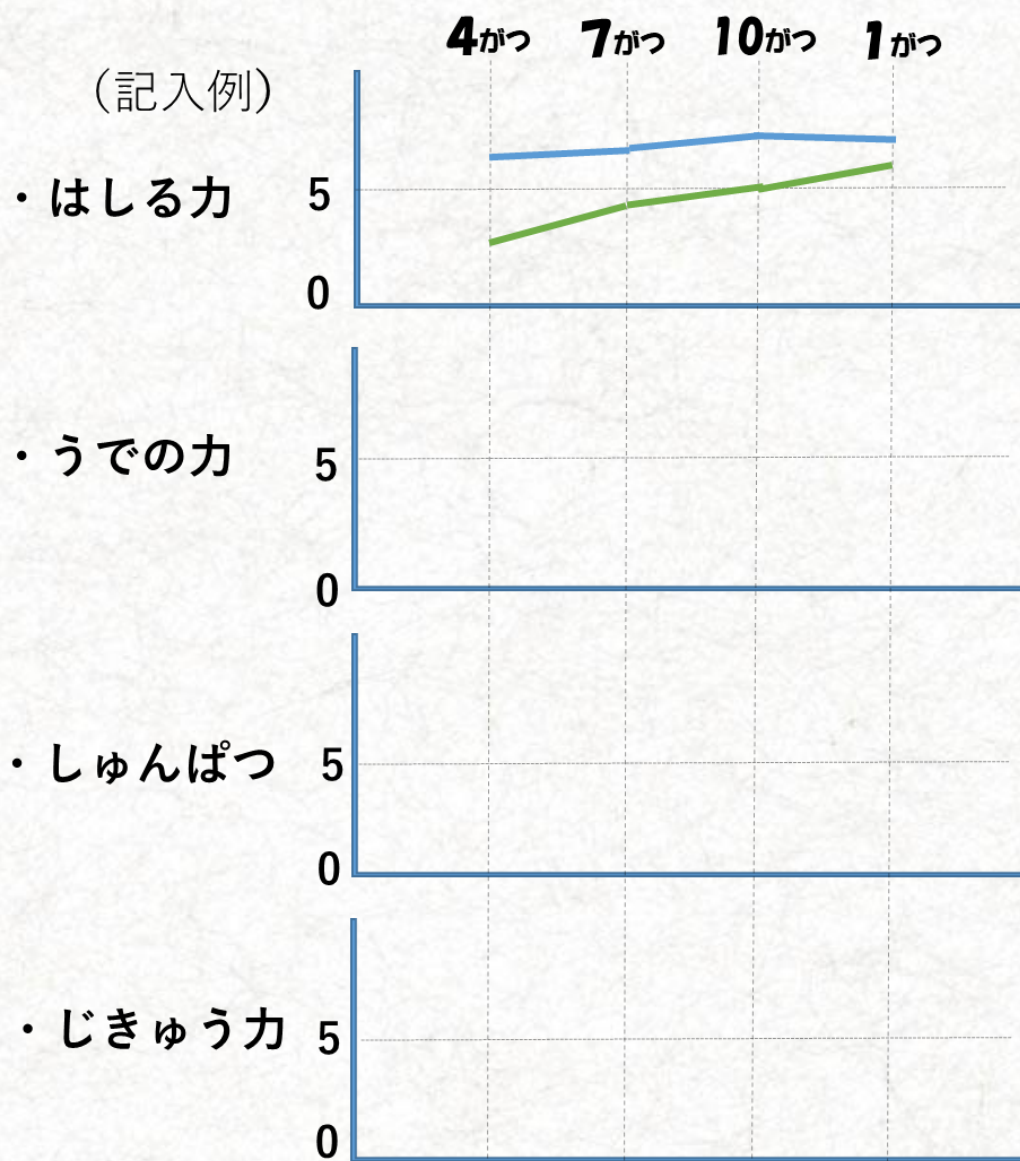
したよ / みたよ / たすけたよ

4wed

バスケットボールは昔50人たい50人だった。○か×か。

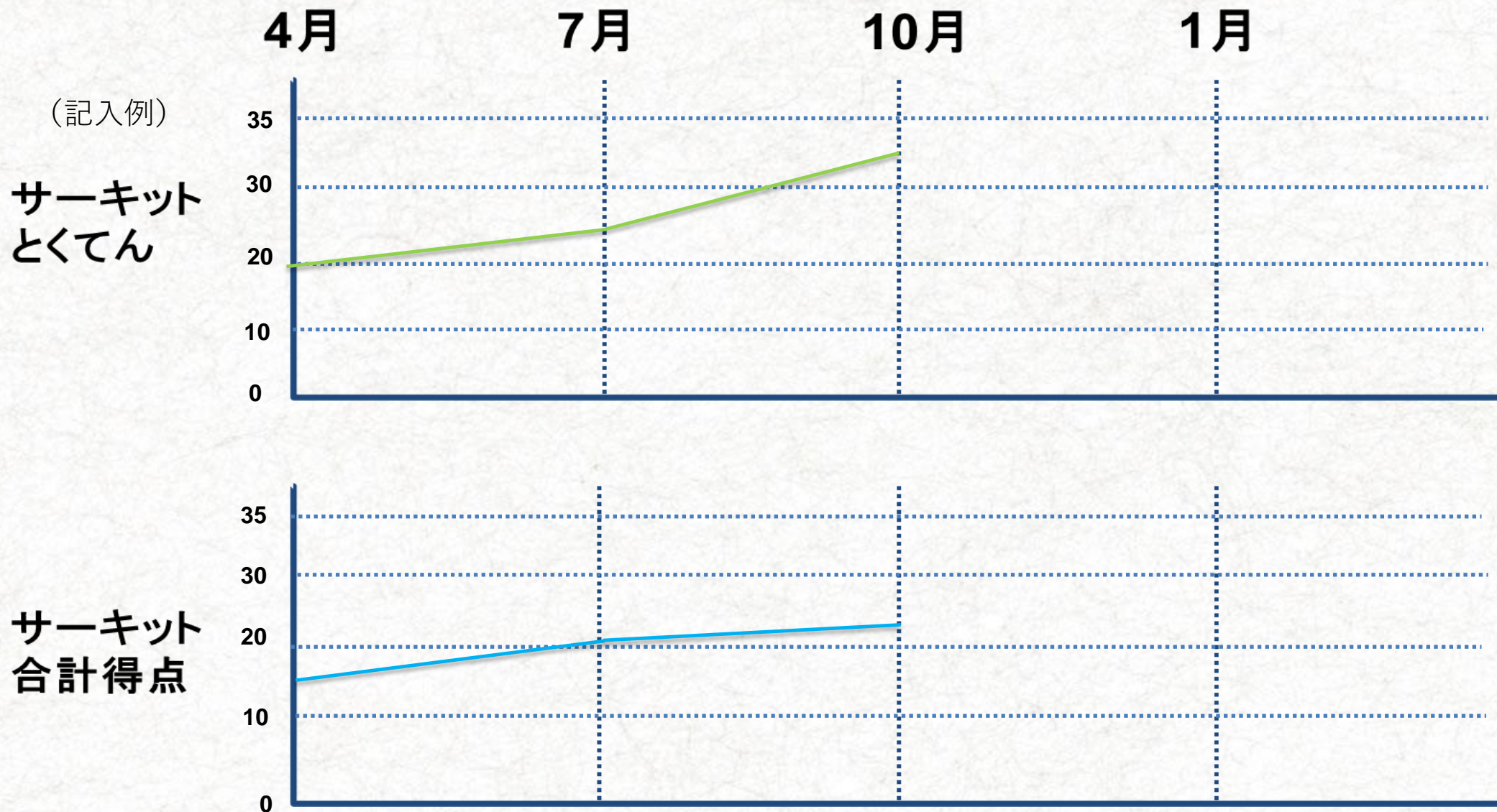
答えはウラページにあるよ！

ノートの内容③



※点数の基準は親子で異なります。

ノートの内容④

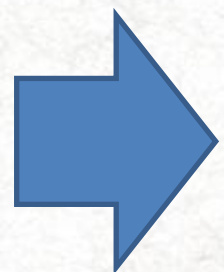


かるがもあしあとノート



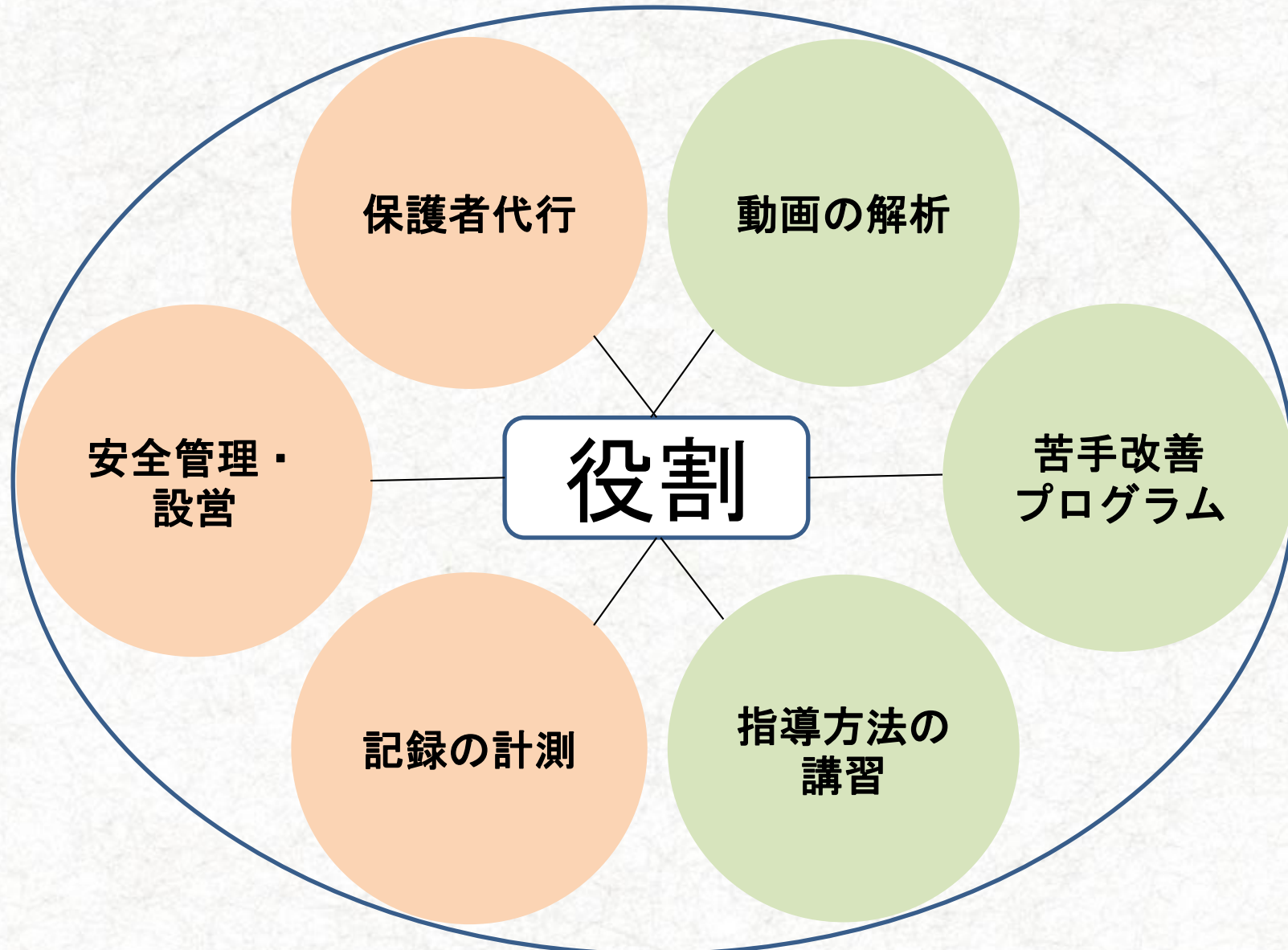
書かない子には...??

- ・ ノートの活用頻度をチェック
→ 中身の確認ではなく、表紙にどれだけチェックされているかでわかるようにする。



記入しているかの確認ができ、
プライバシーの保護も考慮できる。

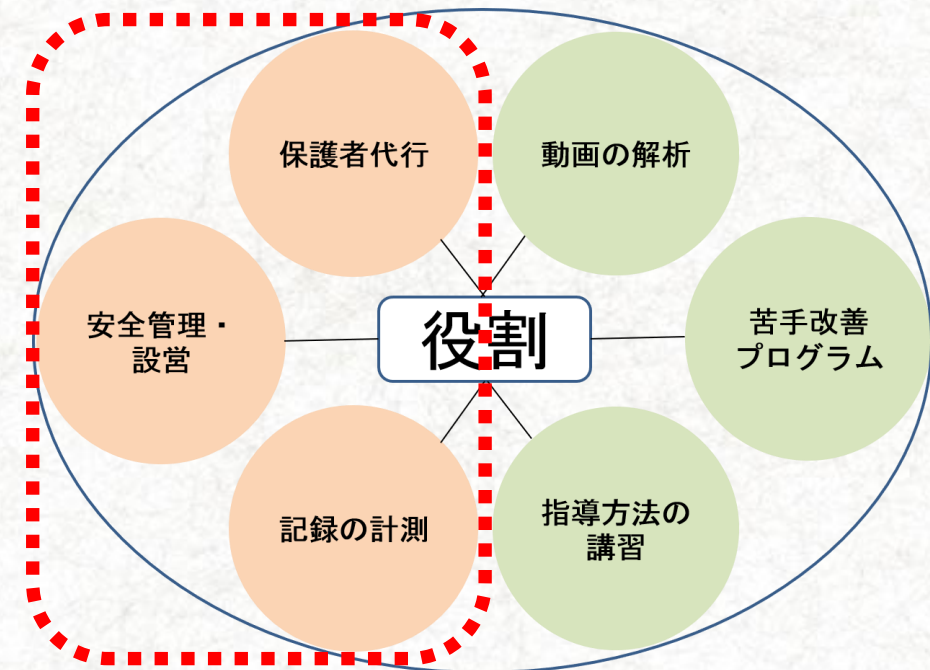
かるがもお助け隊



かるがもお助け隊

◎スポーツトライアル当日

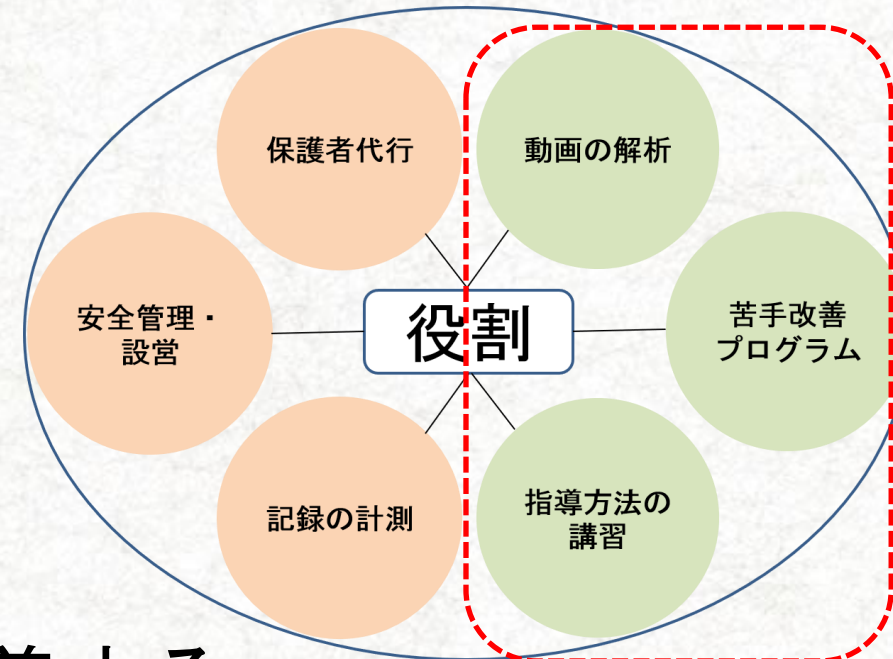
- ・ 保護者が来られない子どもの保護者代わりとして参加。
- ・ 会場・器具の設営、安全面の管理
- ・ トライアルによって計測される記録の記入。



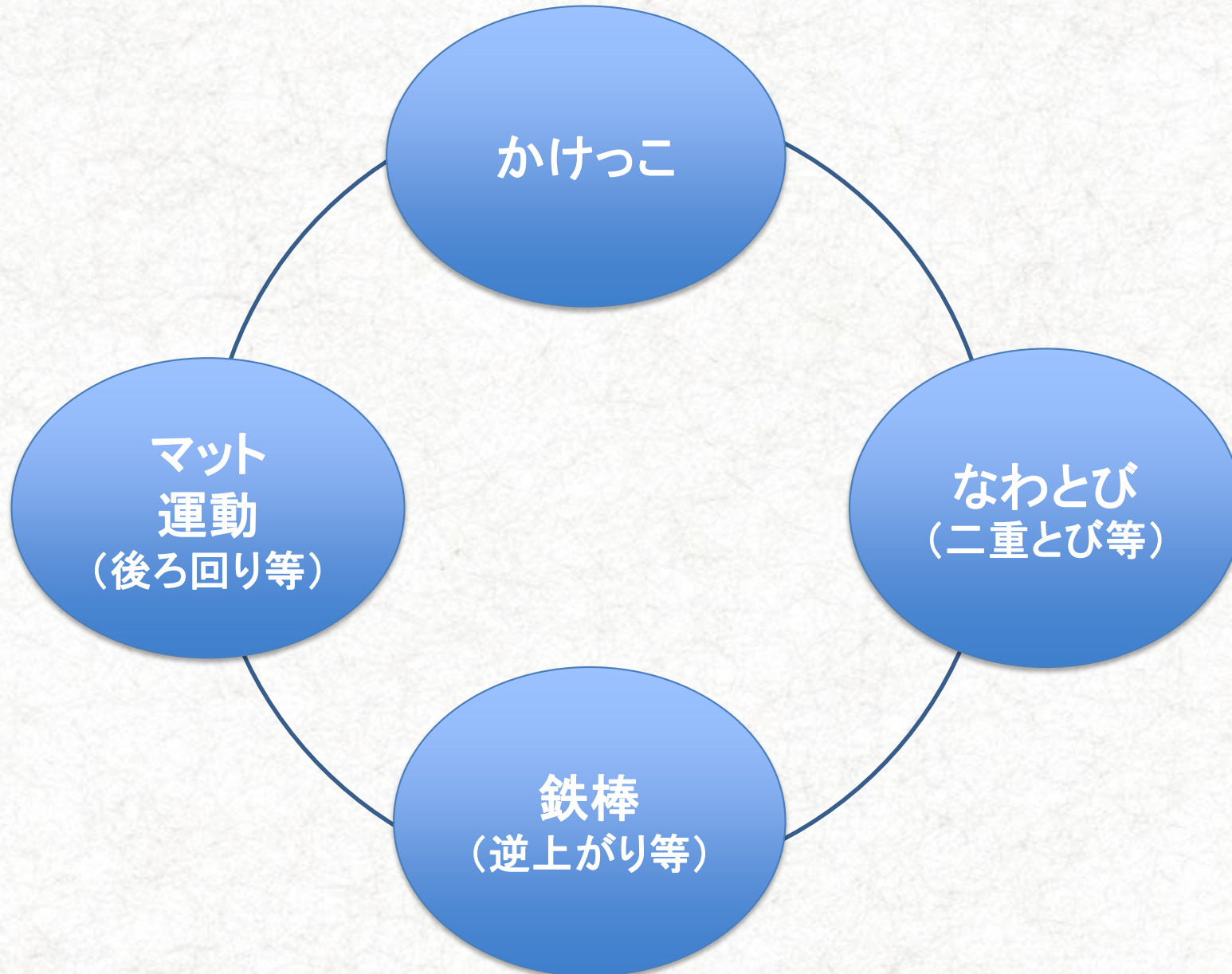
かるがもお助け隊

◎補助プログラム

- 送られてきた動画を解析し、アドバイスを送る。
 - 苦手な運動を、トライアル間に開催する「かるがも講座」で改善する。同時に、参加した保護者に指導のコツも教える。
- ※「かるがも講座」は5月、9月、11月、2月に実施。



子どもの苦手な運動（例）



かるがも講座 9月版

足が速くなるようなアプローチ

子ども

保護者

・早く走れるコツを
教えてもらう

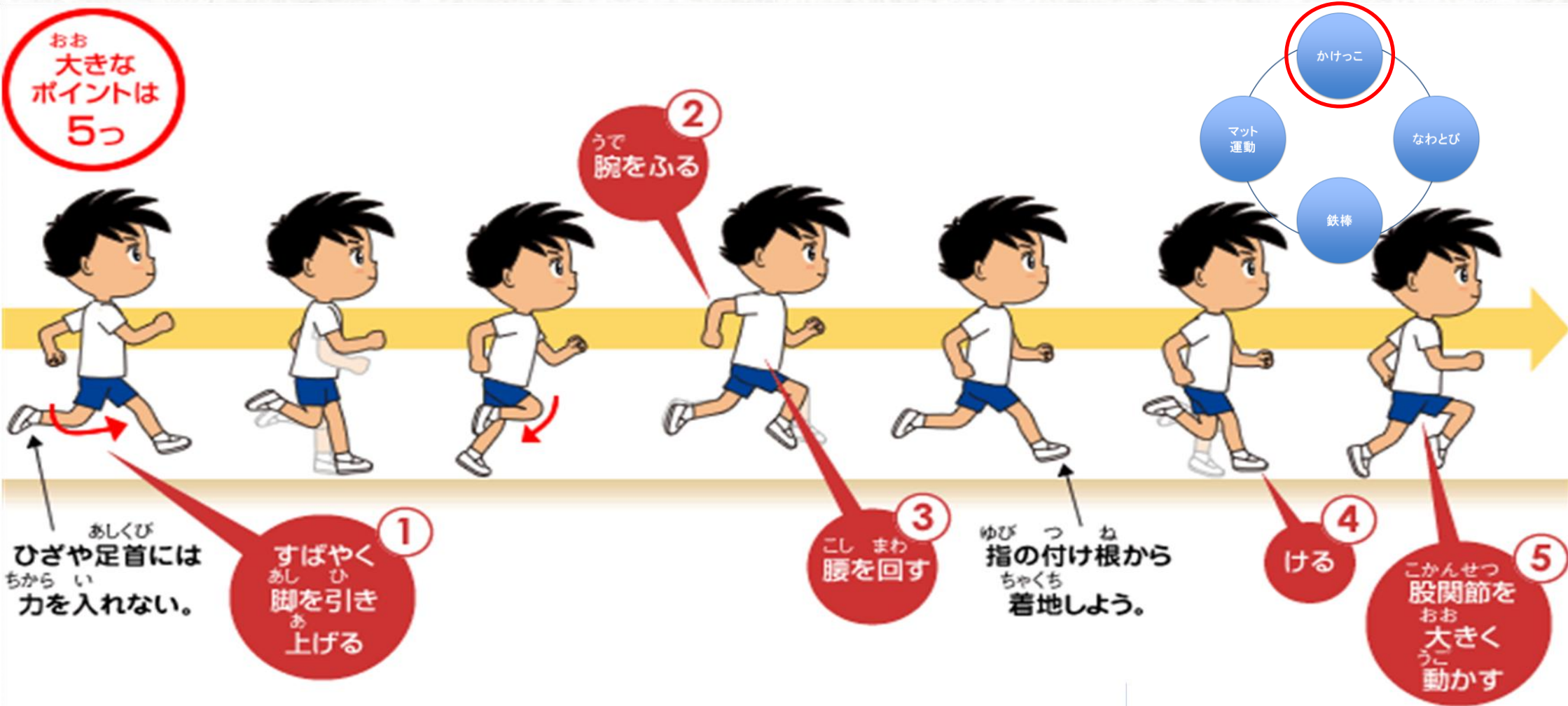
・子どもに教える
コツを教わる

子どもに教えられるようなアプローチ

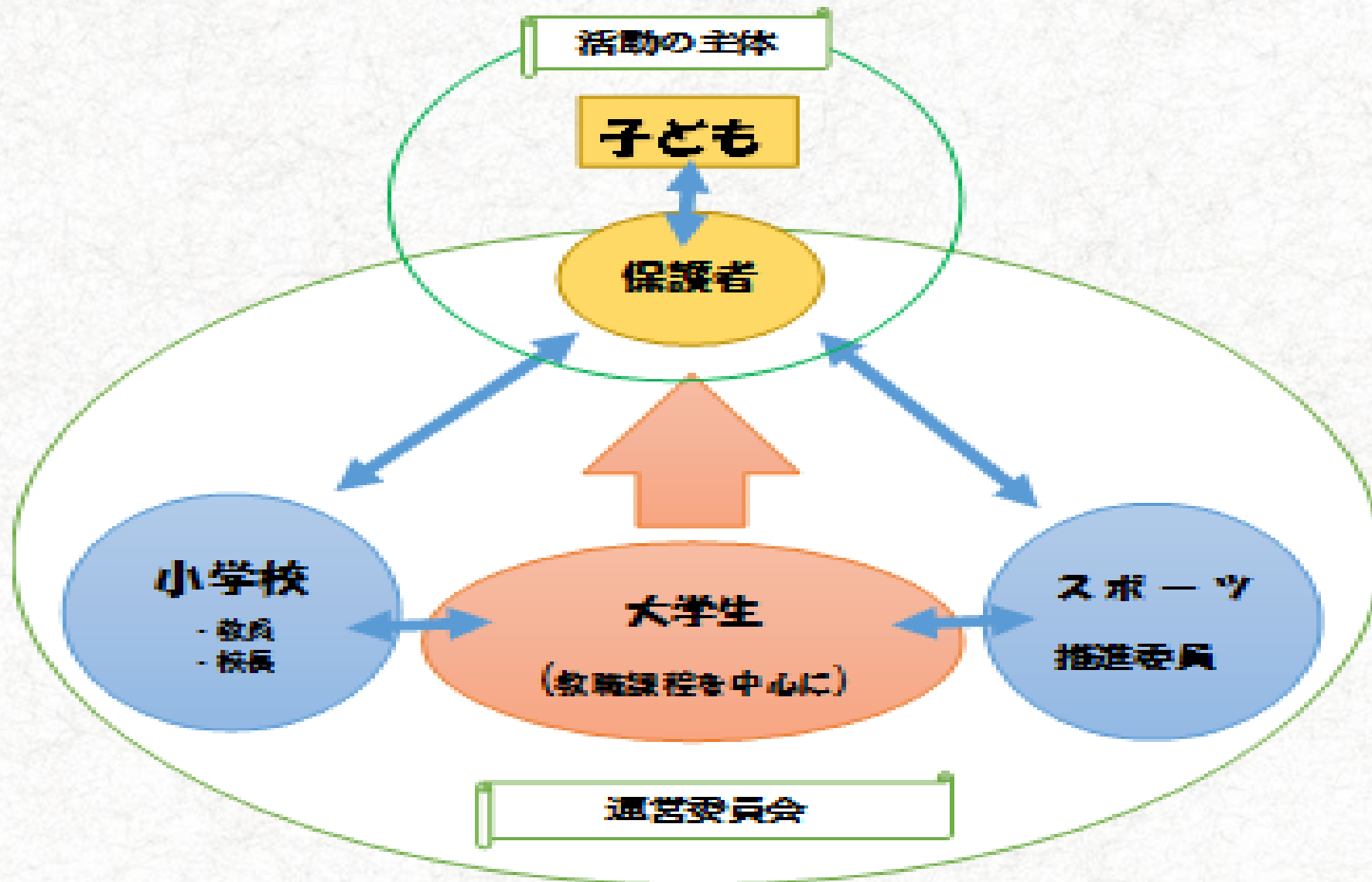


自宅で行える
ように！！

苦手意識を持たないために...



運営体制全体図

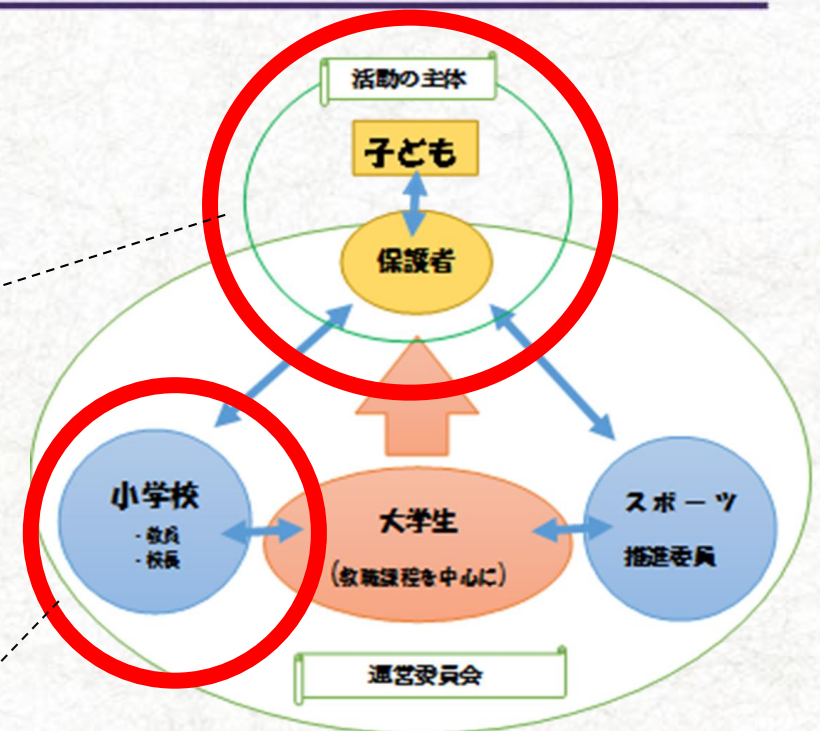


運営体制図①

活動の主体からの参画

《保護者》

- ・ ・ ・ 参加者かつ運営委員会の一員として安全面の管理



小学校

- ・ 場所や設備の提供

《教員》 校長、担当教員

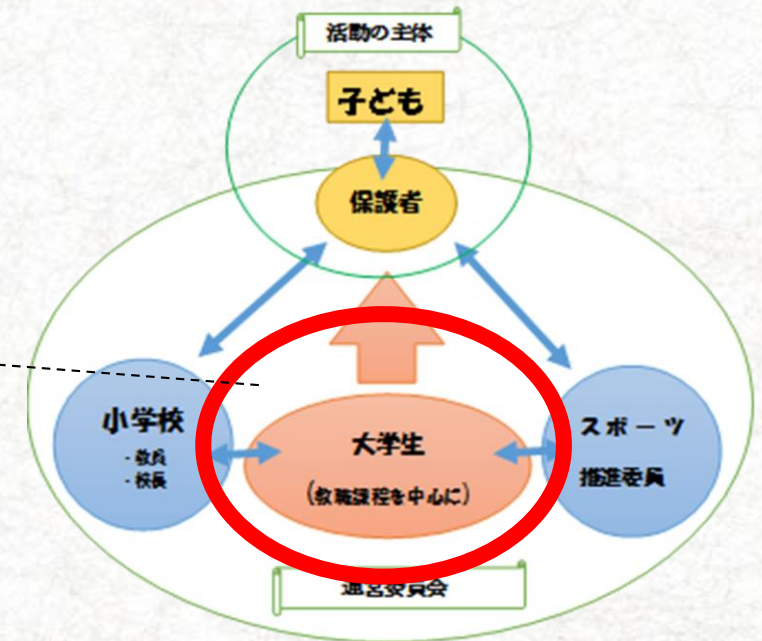
- ・ ・ ・ 児童・大学生の補助、安全面の管理



運営体制図②

大学生（お助け隊）

- ・あしあとノートのチェック
- ・プログラム作成と指導
- ・動画解析を活用したフィードバック
- ・安全面の管理



構成

1DAY
ボランティア

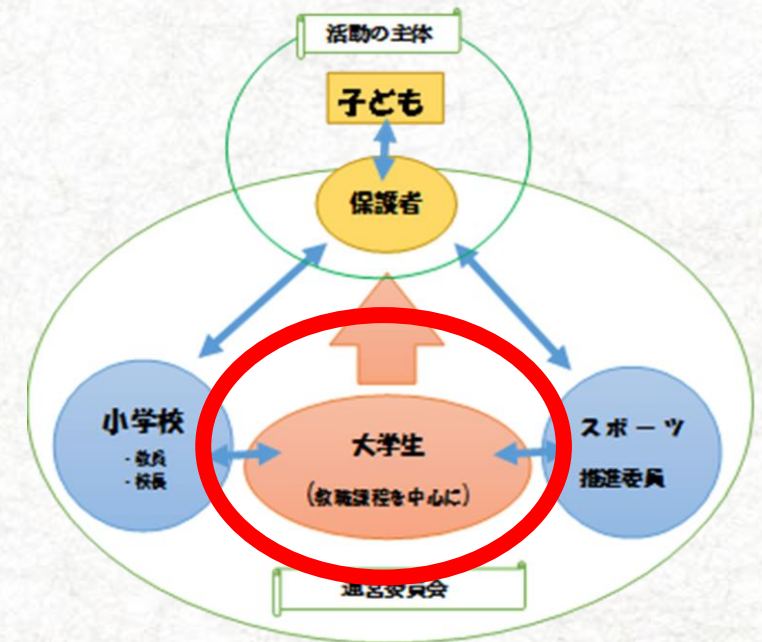
中期委員

長期委員

- ・ トライアル当日のみ募集
→ お手伝い（20名程度）
- ・ 3ヶ月毎のサイクルで募集
→ お助け隊（10名程度）
- ・ 教職課程の学生中心にプロジェクトを企画・運営
→ お助け隊（5名程度）
- ・ 1年間の活動

運営体制図②

◎なぜ大学生が企画・運営に参加するのか？



- ・ 保護者と子どもの潤滑油的存在を担える。
- ・ 教職課程在籍中の学生を中心に子どもと触れ合う機会を充実させる。

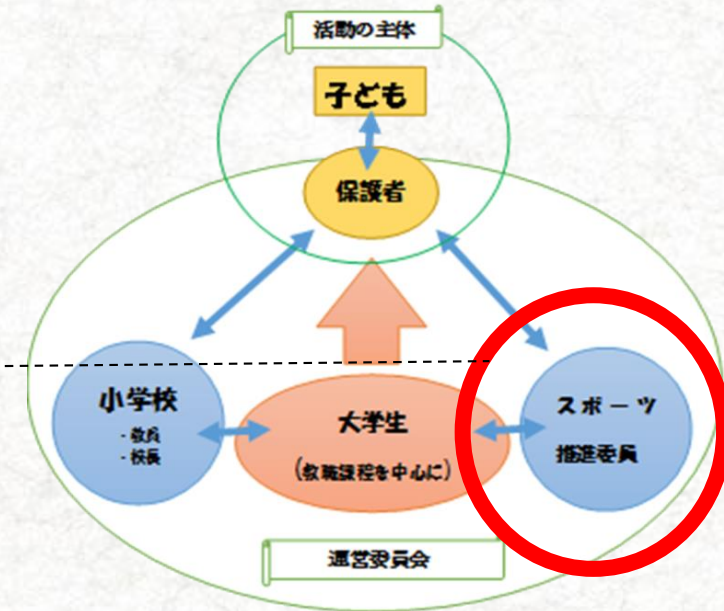
運営体制図③

スポーツ推進委員とは...?

スポーツ推進委員の役割

- ・スポーツの実技の指導
- ・その他のスポーツに関する専門的な指導や助言
- ・スポーツ推進のための連絡調整

(公益社団法人全国スポーツ推進委員連合より)

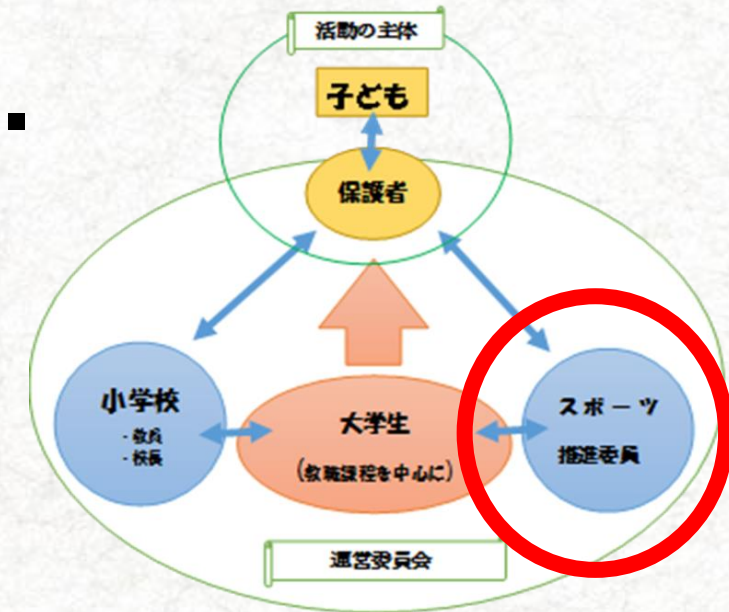


地域スポーツ振興の
コーディネーター

スポーツ推進委員の関わり方 立教大学

◎本プロジェクトにおいては・・・

- ・ かるがもお助け隊の育成として大学生への事前研修を実施
- ・ トライアル内におけるスポーツ実技の指導（子ども、保護者）
- ・ スポーツに関する専門的指導や助言（保護者、かるがもお助け隊）



お助け隊育成プラン

長期委員

- ・事前研修
 - ・スポーツ指導の専門的知識の獲得
 - ・スポーツトライアルの企画・運営
- など

中期委員

- ・事前研修
 - ・安全面の指導
 - ・項目別のスポーツ指導知識の獲得
 - ・トライアル補助方法
- など

1DAYボランティア

- ・安全面の指導
- ・トライアル補助方法



トライアル当日！！

事前研修の内容

○研修概要

目的：中期委員を対象としたかるがもスポーツトライアル、補助プログラムのための大学生指導

時期：トライアル1週間前の平日放課後
(スポーツ推進委員に合わせ予定を調整)

会場：A大学

運営：かるがもお助け隊長期委員

【研修会スケジュール】

17：00～

スポーツ推進委員の挨拶・ストレッチ

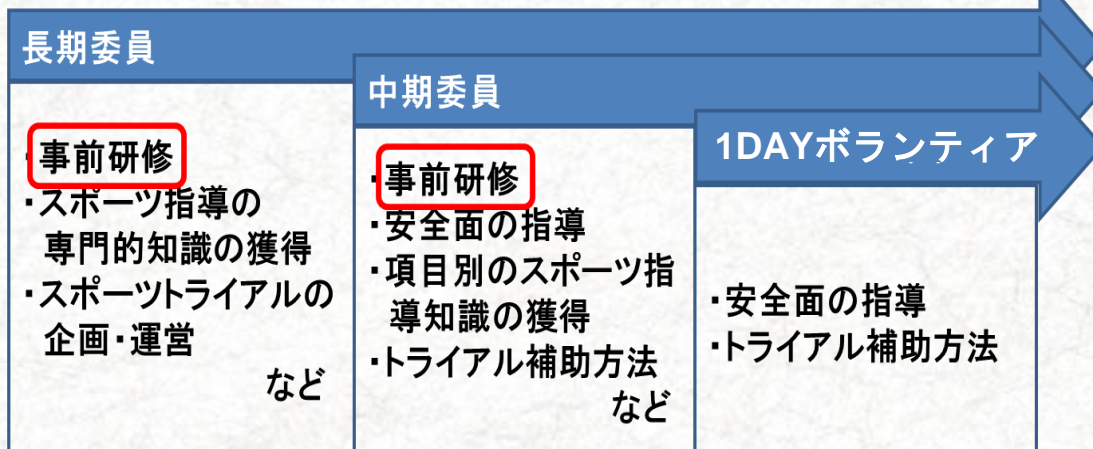
17：15～

かるがもスポーツトライアルで行うメニューのルール説明・簡略版の実践

18：30～

かるがもスポーツトライアル、補助プログラムで想定される子どもの苦手運動に対するアドバイスのポイントを共有

19：30 解散



プロジェクト広報

学級通信・チラシ・ポスター
保護者の中から選出した広報委員（各学年2名）



かるがもスポーツトライアル



小学校・大学HP、学級通信



プロジェクト広報

○学級通信

- ・書く内容がなく先生達が困っていることが現状
(現役小学生教師による証言)

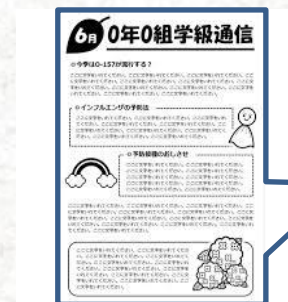
○ポスター・チラシ (大学、小学校に設置)

○保護者の中から選出した広報委員(各学級2人)

- ・ママ友ネットワークを利用
→参加したいという意識を芽生えさせる。

○プロジェクト終了後の広報

- ・小学校・大学HPや学級通信で写真等を掲載



お助け隊の募集

長期委員

企画・運営・ボランティア募集窓口
募集人数：5名程度
条件：1年を通じての参加(事前研修含め)

中期委員

各種プログラム実行
募集人数：10名程度
条件：3ヶ月間の継続的な参加(事前研修含め)

1DAY ボランティア

各種プログラム補助
募集人数：20名程度
条件：プログラム当日の参加

【募集方法】

- ポスター、看板を学校に掲示
- 学内誌に募集の広告を掲載
- 実行委員によるSNS、口コミの宣伝(知人を中心に)

プロジェクト運営費 (参加生徒30名仮定)

かるがも
あしあとノート

B5サイズの無線綴じ、本文180ページ
(1年間分)、30冊分(各学年10冊ずつ
配布):67,587円
1組当たり約2,250円

トライアル
(年4回)

・広報費(ポスター等:13,200円)
・ボランティア保険1人800円×35人
・当日のスタッフ飲み物代:1人108円
×35人分×年4回分=15,120円

合計
128,907 円
(税込)

《その他》

・トライアル用具費... ¥0
⇒学校の設備を利用
・施設費... ¥0
⇒全て学校内にて実施
・推進委員派遣費
... ¥5,000程度

《自己負担》

子どもおよび保護者の
スポーツ保険料800円×2

資金捻出

各市町村の社会福祉協議会に登録



totoのスポーツ振興くじの地方公共団体スポーツ活動助成として
助成金の申請

<過去の事例>

- 助成団体 公益社団法人日本レクリエーション協会
事業名 かしわレクスポクラブあそびん
事業細目名 総合型地域スポーツクラブマネジャー設置支援
助成金額 660,000円
- 助成団体 特定非営利活動法人浦和スポーツクラブ
事業名 みんなの運動会(ボーダーフリースポーツ大会)
事業細目名 スポーツ教室、スポーツ大会等の開催(地方)
助成金額 823,000円



期待される効果

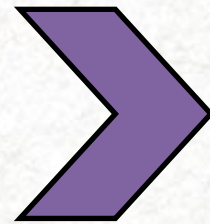
意識
改革

親密な
親子関係

子どもと
保護者の
スポーツ
実施率の
向上

期待される効果①

意識
改革

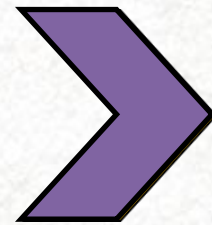


スポーツに対する
意識改革による
定期的なスポーツ
の継続の期待

期待される効果②



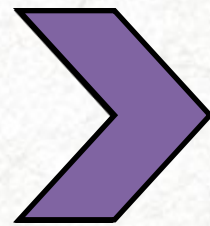
親密な
親子関係



主体的な親子の協
力、コミュニケーションの促進による
親密な親子関係づく
りへの貢献

期待される効果③

子どもと
保護者の
スポーツ
実施率の
向上



学校の授業とは違
う、大学生・保護者
からのアプローチに
より**子どもと保護者
のスポーツ実施率の
向上**

走れ！かるがも
スタートアッププロジェクトで実現！

親密な
親子関係

スポーツ
実施率の
向上

主な参考文献

- 江川 賢一(2013) 子育て世代家族の家族機能と親子の自発的運動習慣との関連性—無作為抽出標本による生態学的検討— 発育発達研究 58:10-17
- 株式会社ボーネルンド(2017) 生涯スポーツ社会の実現に向けて注目される、幼少期のあそび体験
- 国立青少年教育振興機構(2014)「青少年の体験活動等に関する実態調査」
- 後藤紀子・矢澤久史・大澤香織(2009)小児・児童期における家庭の食事環境がその後の親子関係に及ぼす影響東海学院大学紀要 3 : 1
- 波多野義郎・中村精男(1980)「運動ぎらい」の生成機序に関する事例研究 体育学研究26(3):177-187
- 文部科学省(2012) 子どもの体力向上のための取組ハンドブック 第2章 全国体力調査によって明らかになったこと 図2-3 1週間の総運動時間の分布 (平成24年度)
- 文部科学省(2002) 子どもの体力向上のための総合的な方策について (答申案)
- 長野 敏晴・小磯 透・鈴木 和弘(2011) 走運動の基本的動作習得を目指した体育学習—低学年児童を対象とした授業実践を通して— 発育発達研究 53:53_1-53_11
- 笹川スポーツ財団(2015) 子どものスポーツライフ・データ2015、青少年のスポーツライフ・データ2015
- 菅原ますみ他(2002) 夫婦関係と児童期の子どもの抑うつ傾向との関連 -家族機能および両親の養育態度を媒介として-教育心理学研究 50:129-140
- 安光達雄・野川春夫(2010) 小学校における業間中休みを使ったコーディネーションプログラムの効果—すばやい動きに着目して—スポーツパフォーマンス研究2 : 233-245
- 横浜市(2014) 横浜市民スポーツ意識調査報告書 概要版