

子ども達が多様な運動動作を経験する地域拠点の創造と 実践メニューの開発

～官学連携による子ども達の体力向上拠点の形成～

中野貴博*

春日晃章** 小磯透***

抄録

本研究では、運動があまり得意でないと感じている低学年児童を対象に、第一に多様な運動動作を体験する実践メニューを開発すること、第二に短期間の「多様な運動体験プログラム」が、体力測定値、身体活動量、活動意欲をどのように変化させるかを検討することを目的とした。目的達成のために、1)子ども達の体力・運動能力の実態把握、2)多様な運動体験プログラムの実践と効果評価、の2つの研究課題を設定した。課題1の対象者は小学校教員153名であり、子ども達の身体活動に関するアンケート調査に回答した。子ども達の運動不足や体力低下を実感していることが確認された。また、能力に応じた対応の必要性や学校体育だけで運動の楽しさを教えることの難しさなどの課題を抱えていることが確認された。課題2では、地域と専門機関が共同して、子どもたちの体力向上および運動・外遊びの楽しさを伝える実践活動を3日間集中で展開した。小学1,2年生33名を対象に、身体感覚能力、バランス能力、動きの反応・変換能力、用具操作能力を中心とした実践を行った。実践により、対象児童の体力測定値が向上した。3日間の身体活動量は徐々に向上が見られた。特に、初日の歩数が少なかった児童において顕著な向上が見られた。キープレイ中の身体活動量においても、初日の歩数が少なかった児童において最も大きな向上が見られた。これらの結果より、実践活動により子ども達の活動意欲が向上したと推察された。実践後には、子ども達の自宅等での運動遊びの様子や基本的な生活習慣にも好影響が確認された。また、すべての参加児童で実践を楽しんでいたことが確認され、運動の楽しさを伝えられたことが示唆された。以上の結果より、本研究では、運動があまり得意でない児童の測定値、身体活動量、活動意欲を改善可能な「多様な運動体験プログラム」が開発されたことが示唆された。

キーワード：児童，活動意欲

* 名古屋学院大学 〒480-1298 愛知県瀬戸市上品野町1350

** 岐阜大学 〒501-1193 岐阜県岐阜市柳戸1番1

*** 中京大学 〒470-0393 愛知県豊田市貝津町床立101

Creating a regional base for children to experience various motor movements and developing a physical activity program

- Creating a regional base to develop children's physical fitness
by cooperation with government and college -

Takahiro Nakano*
Kosho Kasuga** Toru Koiso**

Abstract

This study has two aims. The first aim was to develop a physical activity program for children to experience various motor movements, and the second aim was to examine the effect of this type of physical activity program on physical fitness scores, amount of physical activity, and willingness to engage in physical activity. There were two research tasks to achieve these aims. The first was to assess the current state of children's physical fitness, and the second was to evaluate the effects of this physical activity program. The subjects of the first task were 153 elementary school teachers. These teachers answered a questionnaire about children's physical activity. The investigation confirmed that teachers realized the extent of the decline in children's physical fitness and their lack of physical activity. Additionally, the investigation confirmed that teachers experience problems regarding physical education, such as providing support appropriate to the children's physical development, and difficulty in teaching children that physical activity can be fun. In the second task, a collaborative physical activity program to develop children's physical fitness was conducted for three days with the help of the regional educational government. The subjects were 33 grade 1 and 2 elementary school children. The main physical activity program focused on abilities related to bodily senses, reaction and conversion, and balance and operation of tools. Physical fitness scores were developed after the physical activity program. The amount of physical activity was gradually increased each day. Notably, children who had taken a small number of steps on the first day showed remarkable improvement. A similar tendency towards improvement in physical activity was observed in the key play. The results of the study suggest that participation in our physical activity program helped to develop the children's willingness to engage in physical activity. After the program was completed, it was observed that there were beneficial effects on the children's behavior at home and on their basic lifestyle. In addition, it was confirmed that all the children had fun during our physical activity program. This suggests that our program introduced the children to the pleasure of physical activity. These results suggest that we developed an effective physical activity program involving the experience of various motor movements. It is hoped that this program will improve children's physical fitness, their level of physical activity, and their willingness to engage in physical activity.

Key Words : elementary school children, willingness to physical activity

* Nagoya Gakuin University, 1350 Kamishinano-cho, Seto-shi, Aichi-pref, Japan 480-1298

** Gifu University, 1-1 Yanagito, Gifu-shi, Gifu-pref, Japan 501-1193

*** Chukyo University, 101 Tokodachi, Kaizu-cho, Toyota, Aichi-pref, Japan 470-0393

1. はじめに

近年、子ども達の体力低下が広く問題視されてきた。さらに、基本的な生活習慣の悪化や夜型生活など、現代の子ども達が抱える問題は多い(中野 2008)。中でも体力低下問題は、測定値の低下のみならず、運動動作の獲得の遅延や身体活動量の低下、さらには、活動意欲自体の低下が問題視されている(日本体育協会 2015)。運動動作獲得の遅延に関しては、幼少期に獲得すべき動作が適切に獲得できていないことが指摘されている(中村ら 2011, 杉原・河邊 2014)。加えて、身体活動量に関しても、以前と比べて大きく低下してしまっていることが明らかになっている(小林ら 2008, 中野 2010)。また、小学生における外遊び時間を示したデータ(日本体育協会 2010)では、二極化現象が大きな問題となっている。体力や身体活動量の二極化問題は、小学校の中学年ごろには既に顕在化していることもわかっており、それまでの取り組みが重要であることが示されている(春日ら 2010)。文部科学省が発行した幼児期運動指針(文部科学省 2012)は、このような研究成果を背景として策定されたと考えられる。さらに、文部科学省は幼児期の運動を促進するために「幼児期の運動に関する指導参考資料作成事業」を平成 26-27 年度に実施している。このような社会の動きを受けて、筆者らも幼児を対象とした体力向上や運動促進に関連した研究活動を行ってきた。

これまでの研究成果と活動実績を受けて、我々は特に、運動が苦手な子ども達をターゲットとした実践的方策の必要性を痛感している。事実、二極化問題の解決には、運動嫌いを減らすこと、運動の得意苦手が顕在化する前の取り組みの充実が重要である。さらに、文部科学省の幼児期運動指針にも示されているように、将来、運動に親しむ基盤を形成するためには、単一の運動を繰り返すのではなく、多様な運動を幼少期は体験することが重要である(日本発育発達学会 2014)。つまり、児童期前半までに少しでも多くの運動動作を体験させ、かつ、運動が嫌いにならないような取り組みを行うことが重要であると考えられる。加えて、地域や専門の大学が一体となって、子ども達の体力低下や運動不足問題に取り組むことは、学校体育で成績と直結した形で行う体育活動とは異なり、子ども達の活動意欲を高める上でも有効な活動になりうるものと考えられる。また、このような取り組みは地域力の向上にもつながり、地域全体で子ども達の問題を考えていくきっかけとなり得る。

以上のような背景を踏まえると、大学と地域行政が子ども達の体力低下や運動不足に関する問題意

識を共有し、一体となって取り組んでいくことの意義は大きい。さらに、実践の成果を的確に評価し公表していくことは今後の活動促進の礎となりうる。加えて、単なる体力測定の上昇ばかりに目を向けるのではなく、運動実践中の子ども達の活動の変化を的確にとらえ評価することで、子ども達の活動意欲の向上を明らかにすることができる。

そこで、児童期前半の子ども達に多様な運動体験機会を提供し、運動の楽しさを伝えること。さらに、実践活動を通した子ども達の体力測定値、身体活動量、活動意欲の変化を計量的に示すことを本研究の目的とする。

2. 目的

本研究では、運動が不足しているもしくは、運動があまり得意でないと感じている低学年児童を対象に、第一に多様な運動動作を体験する実践メニューを開発すること、第二に短期間の「多様な運動体験プログラム」が、子ども達の体力測定値、身体活動量、活動意欲をどのように変化させるかを検討することを目的とした。

3. 方法

[研究課題]

1. 子ども達の体力・運動能力の実態把握(小学校教員を対象として)
2. 多様な運動体験プログラムの実践と効果評価

[対象者]

課題 1 では、S 市内の小学校に勤務する a)1~3 学年の担任、b)中・高の保健体育免許保持者、c)教務主任のいずれかに該当する教員 153 名を対象とした。各条件に該当する対象者数は a)125 名、b)24 名、c)20 名であった。また、a)、b)、c)に重複して該当する対象者が複数いた。調査は管轄の教育委員会および学校長会からの同意を得て実施した。

課題 2 では、S 市内の全公立小学校 20 校に通う 1, 2 年生全てに開催案内を配布し、136 名の応募の中から 33 名(1 年生: 男子 11 名 女子 5 名, 2 年生: 男子 6 名 女子 11 名)の対象者を選抜した。応募用紙には、「お子様の体力・運動能力は同学年の児童と比べてどの程度だと思いますか。」、「お子様が身体を動かして遊ぶ機会が不足していると感じますか。」の 2 問への回答および、走(50m 走)跳(立ち幅跳び)投(ソフトボール投げ)の直近の測定結果を記載させた。対象者の選抜にあたっては、前述の 2 つの設問および体力テストの結果を参考に、日常的に運動が不足しており、かつ、運動能力の低

いと判断された児童を選抜した。また、性・学年のバランスにも配慮した。選抜者には詳細な開催案内を事前に送付し、実践内容、調査・測定に関する同意書を実践初日に提出させた。加えて、主催者側で一括して安全保険に加入した。

[実践プログラムの構築]

課題2の実践では、3日間各2時間30分(午前9時30分～正午)を実践時間とした。また、初日と3日目は時間内で後述する2項目の体力測定を実施した。実践プログラムの構築にあたっては、幼少期に経験することが推奨されている以下の4つの運動能力を中心に構築した。

- ① 身体感覚能力：よける、追いかける、捕る、予測するなどの幅広く深い運動感覚であり、新たな運動感覚を敏感に得る上で重要な能力
- ② バランス能力：渡る、くぐるなどの動作を中心とした動きの中で身体のバランスをコントロールする能力であり、転倒予防や①の身体感覚能力の基礎ともなり得る能力
- ③ 動きの反応・変換能力：跳ぶ・はねるの連続、捕る、よけるなど素早く反応し、滑らかに動きを変換する能力であり、②同様に①の身体感覚能力にも通じる能力
- ④ 用具操作能力：打つ、投げる、捕るなどバットやボールなどの道具を巧みにコントロールする能力であり器用さとも関連の強い能力

上記の運動能力を中心に実践を展開した。具体的には、①ではケンパやミニハードル走、鬼ごっこ、障害物競走などの運動遊び、②では平均台やバランスディスク、フラフープを用いた運動遊び、③では鬼ごっこ、ラダー運動などの運動遊び、④ではボール投げやダイビングキャッチ、ティーボールなどの運動遊びを実施した。日別では、1日目は身体感覚能力とバランス能力、2日目は動きの反応・変換能力と用具操作能力、3日目は動きの反応・変換能力と身体感覚能力を中心にプログラムを構成した。また、3日間の運動強度の差が極力小さくなるように配慮した。

[キープレイの設定]

本研究では、実践プログラムの中に子ども達の活動意欲の変化を捉えるためのキープレイを設定した。つまり、初日と最終日にまったく同じ範囲、時間、実践方法による運動遊びを設定することで、3日間の実践による子ども達の活動の変化を捉えることを目指した。また、本研究では、この変化を活動意欲の変化であると間接的に解釈した。

本研究で設定したキープレイは、タグ取り鬼ごっ

こであり、実施時間は2分間、実施範囲は15m×30mの空間とした。また、実践方法は、最初に4人のタグをつけた補助学生が入り、その後、残りのタグ数が減るたびに2人ずつのタグをつけた補助学生を空間内に投入し続けることで、常に子ども達が追いかけるタグが不足することのないようにした。

[調査・測定項目と手続き]

課題1では15の大問で構成されるアンケート調査を実施した。調査領域は1)教員自身に関する質問(教員種別、担任、専門教科、経験年数など)、2)教員から見た子ども達の運動や外遊び、体力の現状に関する質問、3)子ども達の運動、体力に関する教員の意識・対策・行動に関する質問、4)放課後の校庭や遊具の使用に関する質問、5)体力低下の要因、指導・教育上の工夫、教育上で困った経験(自由記述)であった。自由記述項目以外の回答方法は、4件法もしくは、直接該当児童の割合を記入させた。また、調査用紙はA4用紙2枚にまとめ、管轄教育委員会から各校校長に配布し、その後、調査対象教員に各校校長より配布、回収させた。

課題2では、実践中および実践後に以下の4種の測定・調査を実施した。

- 1) 投動作・跳動作に関する体力測定および動作の撮影(ソフトボール投げ、立ち幅跳び)
- 2) 実践中の身体活動量(歩数)の測定
- 3) キープレイ中の身体活動量(歩数)の測定
- 4) 実践による参加者および保護者の意識変化に関するアンケート調査(A4用紙1枚)

1)に関しては、初日の最初と最終日の最後に実施した。ソフトボール投げはソフトボール1号球を用い、2回の遠投結果の最良値を代表値とした。記録は0.5m刻みで計測した。立ち幅跳びは文部科学省の新体力テストによる要領に従い、2回の計測結果の最良値を代表値とした。記録は1cm刻みで計測した。2)および3)に関しては、スズケン社製のライフコーダーEX4秒版を用い、実践期間中およびキープレイに設定したタグ取り鬼ごっこ中の歩数を計測した。キープレイ実施にあたっては開始時刻と終了時刻を記録した。ここで、キープレイは2分間と短時間の計測のため、各測定機器間での時計の誤差が記録に大きく影響する。本研究では、事前に同様の基準ですべてのライフコーダーの時刻合わせを行ったが、秒単位での誤差は生じていたものと思われる。そこで、キープレイ開始前には1分以上の説明と準備時間を、終了後にも同じく1分以上の勝敗決定のためのタグカウント時間を設定し、これらの時間中は児童を座って待機させることで活動が概ね0となるようにプログラムを構成した。これによ

り、実施時刻と思われる2分間の記録の内、最大の身体活動量を示した1分間とその前後1分、合計3分の記録を抜き出し、代表値とすることで時計設定の誤差の影響を排除した。4)のアンケート調査は最終日の実践開始後に保護者に調査用紙を配布し、終了時に回収した。

[データ分析]

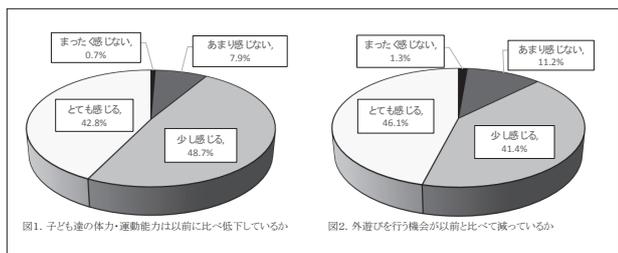
課題1では、各調査項目の回答比率および平均値を算出することで、小学校教員が感じている子ども達の体力・運動能力の実態を把握した。

課題2では、1)実践前後の体力測定値を対応のあるt検定により検討、2)実践中の歩数の変化を、初日の歩数グループおよび実施日を要因とした、二元配置分散分析により検討、3)キープレイ中の歩数の変化を、初日の歩数グループごとに対応のあるt検定により検討、4)実践による参加者および保護者の意識変化を各設問の回答比率により検討、の4つの分析を実施した。また、2)および3)の事後検定にはBonferroni法を用い、いずれの分析においても有意水準は5%とし、10%未満の結果に関しては有意傾向とした。すべての解析にはMicrosoft社製Excel 2013およびIBM社製SPSS Statistics 22.0Jを用いた。

4. 結果及び考察

[子ども達の体力・運動能力の実態把握]

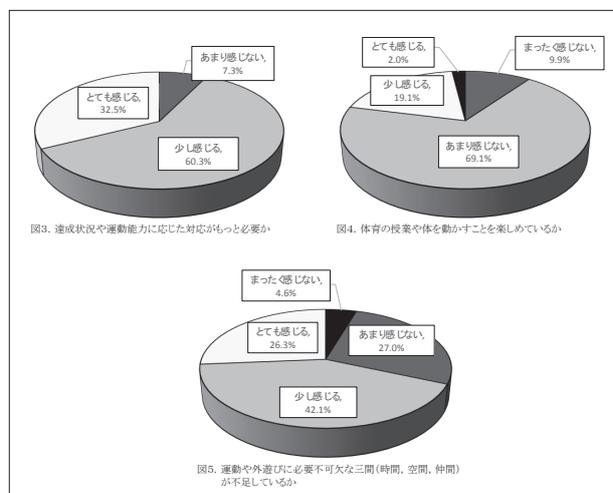
現在、小学校に勤務する教員153名を対象に行ったアンケート調査結果の抜粋を図1から図5に示した。図1は「子ども達の体力・運動能力は以前に比べて低下していると感じるか」を尋ねた結果である。「まったく感じない」と回答した割合はわずか0.7%であり、「とても感じる」と「少し感じる」を合わせると9割を越えていた。次に図2は「外遊びを行う機会が以前と比べて減っているか」を尋ねた結果である。こちらも「とても感じる」と「少し感じる」で9割弱を占めていた。これらの結果より、現場の小学校教員が、今の子ども達の体力低下や外遊びの不足を感じていることが確認された。



続いて、図3、図4には、「達成状況や運動能力に応じた対応がもっと必要だと感じるか」「体育の

授業や体を動かすことを楽しめていると感じるか」の結果を示した。いずれも学校体育授業に関連する項目であった。図3では、「とても感じる」と「少し感じる」で9割を越え、能力等に応じた対応の必要性を強く感じていることがわかった。また、図4では「まったく感じない」と「あまり感じない」で8割を占め、学校体育で運動の楽しさを伝えることの難しさを示している結果であったと推察される。いずれの項目の結果も、現在の学校体育の限界を示していると考えられる。さらに、図5には、「運動や外遊びに必要な三間(時間、空間、仲間)が不足していると感じるか」の結果を示した。「とても感じる」と「少し感じる」で約7割を占め、社会的な環境面でも難しい状況があることがうかがえた。一方で、「体育の授業や体を動かすことが「好き・楽しい」と感じている子どもの割合」を尋ねた結果では、79.6 ± 11.8%の児童が「好き・楽しい」と感じていると回答されていた。

これらの結果を受けて、本研究では、地域と専門機関が共同して、子どもたちの体力向および運動・外遊びの楽しさを伝える実践活動を展開することとした。さらに、地域での実践活動が対象の子ども達に与える影響についても検討をした。その結果を次節以降に示す。



[プログラム実践前後の体力測定値の変化]

前節の結果を受けて、今回の実践活動では、学校体育に比べ多くの補助学生を活用することで、できる限り子ども達の状況に応じた対応ができるように配慮した。また、測定値の向上よりも子ども達が楽しいと感じること、そして、一つの運動に固執することなく多様な運動体験プログラムを提供することを重視し、幼少期に獲得が推奨されている多様な運動動作獲得に貢献することを目指した。さらに、基本的な運動指導に加えて、競争要素を盛り込んだ運動遊びを多く取り入れることで、子ども達の活動

意欲向上も目指した。

最初に実践プログラムによる、体力測定値の変化を示す。図6にソフトボール投げと立ち幅跳びの変化を示した。前述のように投動作や跳動作に特化した運動実践ではなかったが、いずれの項目においても有意傾向もしくは有意な改善が確認された。それぞれの動作に対応した運動遊びをより多く取り入れることで、効果は大きくなると思われるが、本実践が楽しさと多様な運動体験、活動意欲を主とした活動であったことを考慮すると、十分な成果であったと思われる。また、幼少期の子ども達においては、一つの動作に特化せずに多様な運動動作を体験することで、身体の動かし方を体得し、様々な運動能力の向上に繋がる基盤を形成できることが示唆された。

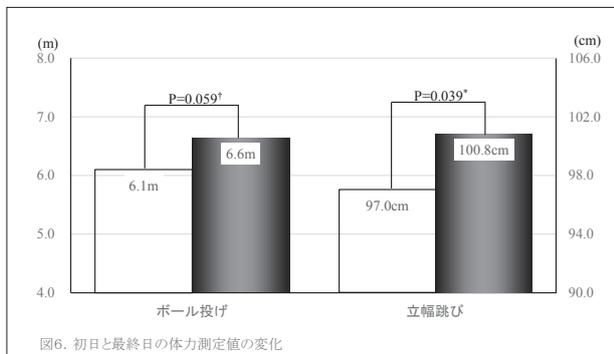


図6. 初日と最終日の体力測定値の変化

[実践プログラム中の身体活動量の変化]

続いて、3日間の実践プログラム中の身体活動量(歩数)の変化を検討した結果を示す。図7は各日における歩数を1時間あたりの値に換算して示した結果である。3日間の歩数は有意に向上していた。各日の運動メニューに関しては、できる限り強度に差が出ないように配慮して構成している。また、目安の指標として、実践中に主担当(子ども達の班付き)の学生の歩数についても同様に計測を行ったところ、初日のみ若干少ない値を示したが、2日目と3日目はほぼ同じ値を示しており、運動プログラムによる影響は少なかったものと思われる。

続いて、図8に初日の歩数を基準に3つのグループに分け、それぞれのグループの初日と最終日の歩数変化を示した。各群間で歩数には有意な差が確認された。また、初日と最終日の比較では、初日の歩数が少なかった群では645.5歩、歩数が平均的であった群では458.4歩、歩数が多かった群では289.6歩の増加が確認された。本実践活動が、体力に自信がなかったり、普段運動が不足したりしている児童を対象とした実践であったことを考慮すると、初日の歩数が少なかった群で最大の増加量を示したことは、大きな成果であったと考えられる。また、初

日の歩数が多かった群では多くの増加を見込むことは難しいと思われるが、今回の実践ではこれらの児童においても歩数の増加が確認されており、子ども達が意欲的に活動できるようになっていたことが示唆された。

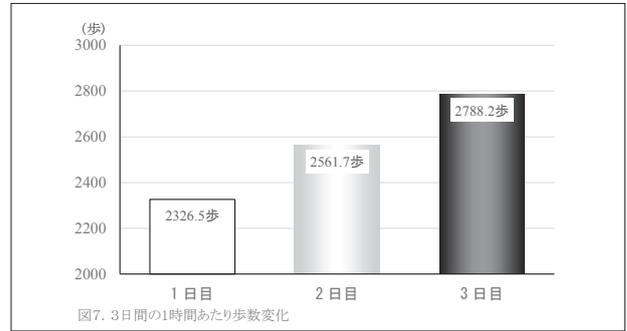


図7. 3日間の1時間あたり歩数変化

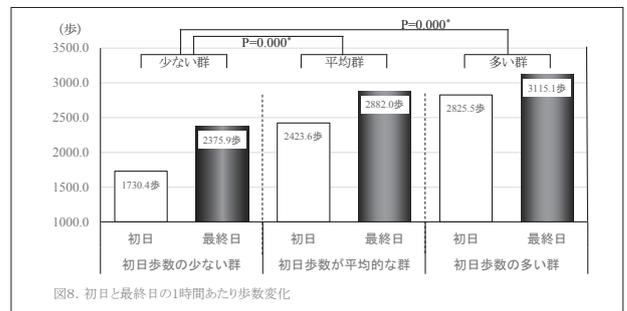


図8. 初日と最終日の1時間あたり歩数変化

[キープレイ中の身体活動量の変化]

最後に、今回のキープレイとして設定したタグ取り鬼ごっこ中の身体活動量(歩数)の変化をグループ別に図9に示した。残念ながらいずれのグループにおいても統計的な有意差は確認されなかった。しかしながら、初日の歩数が少なかった群と多かった群においては、キープレイ中の歩数の増加が観察された。3つの群の中で歩数の増加が最も顕著であったのは、初日の歩数が少なかった群であり、今回の実践が、体力水準の低い児童をターゲットとした運動プログラムであったことを考慮すると、良好な結果であったと思われる。一方で初日の歩数が平均的であった群においては歩数が低下してしまっており、この点は今後の大きな課題である。教員を対象としたアンケート調査でもあったように、子ども達の体力水準や運動能力に応じた対応の必要性を再確認させられる結果であったと思われる。

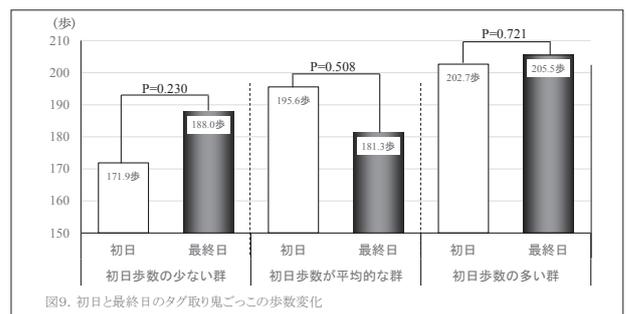


図9. 初日と最終日のタグ取り鬼ごっこの歩数変化

[実践による参加者および保護者の意識変化]

3日間の運動実践プログラムの後に実践による参加者および保護者の意識変化に関するアンケート調査を実施した。表1に結果の抜粋を示した。最初に子ども達の様子に関して、「プログラムで行った遊びあるいはそれに似た遊びを後日、自宅等で行う様子が見られましたか。」では、「多く見られた」と「少し見られた」を合計すると45.2%であり、半数近くの子供達プログラム内で実践した遊びを自宅に帰って以降も行っていったことが確認された。今回の実践では、プログラムに用いた遊具等の貸し出しはしていなかったことや、帰宅後に実践中と同じような遊び空間は確保しづらかったと思われることを考慮すると、上記の結果は良好な結果であったと思われる。「プログラムをお子様は楽しいと感じている様子が見られましたか。」では、「多く見られた」が90.3%であり、「少し見られた」を加えると100%であった。今回の対象者は、事前調査で運動が苦手あるいは不足と回答していた児童達であったことを考えると、今回の実践が子ども達に運動の楽しさを伝える上で、非常に有効なものであったことが示唆された。3つ目の「プログラムに参加した日は、食事をよく食べる、しっかり眠れるなどの生活習慣上の良い影響が見られましたか。」においても、「多く見られた」と「少し見られた」を合計すると87.1%であり、単に運動促進という意味合いだけではなく、児童期において大変重要な基本的生活習慣に関しても、本プログラムが有効に作用していたことが確認された。

続いて、保護者の様子に関しては、「お子様の運動や体力への保護者様の意識が以前と比べて高まりましたか。」では、71.0%の保護者が「少し高まった」と回答していた。今回の実践に応募する段階で、多くの保護者が一定程度の意識を子ども達の運動・体力に持っていたと推察されるため、良好な結果であったと思われる。また、「今回のプログラムについて、親子で話をしましたか。」では、61.3%の保護者が「少し話をした」と回答していた。これに関しては、約3割の家庭であまり話をしていなかったと解釈され、もう少し高い水準での結果を今後は求めていきたいと考えている。特に、保護者の意識や態度を変化させるためには、共同参加させる運動メニューや子どもと保護者が一緒に実践する運動メニューを追加するなどの工夫が必要であると思われた。

表1. 実践による参加者および保護者の意識変化

質問項目	多く見られた	少し見られた	あまり見られなかった
プログラムで行った遊びあるいはそれに似た遊びを後日、自宅等で行う様子が見られましたか。	6.5%	38.7%	54.8%
子どもの様子に関する設問(抜粋) プログラムをお子様は楽しいと感じている様子が見られましたか。	90.3%	9.7%	0.0%
プログラムに参加した日は、食事をよく食べる、しっかり眠れるなどの生活習慣上の良い影響が見られましたか。	41.9%	45.2%	12.9%
保護者の様子に関する設問(抜粋) お子様の運動や体力への保護者様の意識が以前と比べて高まりましたか。	0.0%	71.0%	29.0%
今回のプログラムについて、親子で話をしましたか。	0.0%	61.3%	38.7%

5. まとめ

本研究では、運動があまり得意でないと感じている低学年児童を対象に、第一に多様な運動動作を体験する実践メニューを開発すること、第二に短期間の「多様な運動体験プログラム」が、体力測定値、身体活動量、活動意欲をどのように変化させるかを検討することを目的とした。実践前に実施した小学校教員への調査では、子ども達の運動不足や体力低下を実感していることが確認された。また、能力に応じた対応の必要性や学校体育だけで運動の楽しさを教えることの難しさなどの課題を抱えていることが確認された。そこで、本研究では、地域と専門機関が共同して、子どもたちの体力向および運動・外遊びの楽しさを伝える実践活動を3日間集中で展開することとした。実践により、対象児童の体力測定値(ソフトボール投げ、立ち幅跳び)が向上した。また、3日間の身体活動量(歩数)は徐々に向上が見られた。特に、初日の歩数が少なかった児童において顕著な向上が見られた。キープレイとして設定したタグ取り鬼ごっこ中の身体活動量においても、初日の歩数が少なかった児童において最も顕著な向上が見られた。これらの結果より、実践活動により子ども達の活動意欲が向上したと推察された。

実践による参加者および保護者の意識変化では、子ども達の自宅等での運動遊びの様子や基本的生活習慣にも好影響が確認された。また、すべての参加児童で実践を楽しんでいたことが確認され、運動の楽しさを伝えられたことが示唆された。さらに、保護者においても、子どもの運動や体力に関する意識等の改善が見られた。

以上の結果より、本研究では、運動があまり得意でない児童の測定値、身体活動量、活動意欲を改善可能な「多様な運動体験プログラム」が開発されたことが示唆された。

参考文献

- 春日晃章, 中野貴博, 小栗和雄 (2010) 子どもの体力に関する二極化現象出現時期 -5歳時に両極にある集団の過去への追跡調査に基づいて-, 教育医学, 55(4), 332-339.
- 小林博隆, 秋葉裕幸, 小澤治夫 (2008) 生活活動の運動量, 子どもと発育発達, 6(2), 81-86.
- 文部科学省 (2012) 幼児期運動指針 -毎日, 楽しく体を動かすために-, 文部科学省:東京, pp1-60.
- 中村和彦, 武長理栄, 川路 昌寛, 川添公仁, 篠原俊明, 山本敏之, 山縣然太郎, 宮丸凱史 (2011) 観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達, 発育発達研究, 51, 1-18.
- 中野貴博 (2008) 子どもの生活時間の今, 昔, 子どもと発育発達, 6(2), 66-70.
- 中野貴博, 春日晃章, 村瀬智彦 (2010) 生活習慣および体力との関係を考慮した幼児における適切な身体活動量の検討, 発育発達研究, 4, :49-59.
- 日本発育発達学会 編 (2014) 幼児期運動指針実践ガイド, 杏林書院, pp1-9.
- 日本体育協会 (2010) アクティブチャイルドプログラムガイドブック, 日本体育協会, pp5-12.
- 日本体育協会 (2015) 幼児期からのアクティブチャイルドプログラムガイドブック, 日本体育協会, pp13-34.
- 杉原隆, 河邊貴子 (2014) 幼児期における運動発達と運動遊びの指導, ミネルヴァ書房, pp66-67.

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

