

## 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 B チーム

○佐々木 肇 池平 倫美 小野寺 花菜子 原 純平  
日詰 淳仁 福崎 万依子 丸山 梨奈 米津 元喜

### 1. 緒言

小学校の低学年は「神経系の発達時期である『プレゴールデンエイジ』(安光ら)であり、この時期は動作の習得に関わる非常に大切な時期であるにもかかわらず、子どもの外遊びの減少や体力低下の問題が指摘されている。一方、親世代に着目するとスポーツ庁による調査(2016)によれば、20代から30代の週1回以上のスポーツ実施率が約20~30%と他の年代と比較して最も低い。子どもと親世代への支援が急務である。しかしながら、これまでのスポーツ支援の大半は、子どもは子ども、大人は大人への個別支援が中心だったといえる。また親子の関係の希薄さも喧伝されている。

そこで私たちは親子が関係を深め、親子で一緒に楽しく継続的に運動ができ、体力向上に努められる支援策を提言する。

### 2. 研究の方法・結果及び考察

#### (1) 先行研究にみる小学生スポーツの現状と課題

小学生スポーツに関する先行研究として以下の研究があげられる。

- ・笹川スポーツ財団(2015)の調査によると、8歳という年齢はスポーツ実施とのかかわりが強固にみられるターニングポイントである。
- ・厚生労働省(2014)の調査によると、30代と70代の運動習慣を比較すると、30代の運動習慣は70代の3分の1以下に留まっている。

#### (2) 子どものスポーツ活動における保護者の影響をめぐる課題

- ・菅原ら(2002)によると、児童期の家族関係が健全に機能しているかどうか、精神的安定や学校適応などに大きく影響を与えていることが分かっている。
  - ・後藤ら(2009)によると、両親の共働きや子どもの塾通いなどが一般化し、生活利用時間にずれが生じていることから、家族関係の希薄化が示唆されている。
- 以上の結果に加え子どものスポーツ活動に対する保護者の影響について、大学生を対象とした調査を実施した。

【大学生に対するアンケート調査】

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



【調査結果から得られた知見】

- ・以下の 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共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。
  - 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した人が 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した人が 90%
- ・ B の結果から子どもが生涯に渡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と言える。
- ・ 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

(3) 保護者と子どもと一緒に運動するにあたって考えられる課題

- ・親子で一緒に体力を高める導きが弱い。
- ・苦手意識を持ちやすい運動に対し、それを防ぐための取り組みが弱い。
- ・体力の高まりの「見える化」が弱い。
- ・保護者がスポーツの上達法を知らず、子どもに教えることができない。

3. まとめ・提言

(1) まとめ（上記で得られた知見からみた提言のポイント）

①スマートフォンの使用率が低い小学生に新たな保護者とのコミュニケーションツールを提供する必要がある。②発育発達の影響を受けやすい小学生は、親子での運動によって関係を強めていく必要がある。③親子ともに運動を通して心身共に健康促進の必要がある。④世代間をつなぐ持続的な運動実施を促すサイクルが必要である。

また、提言を行う上で、⑤親子で一緒に体力を高める導きが弱い。⑥苦手意識を持ちやすい運動に対し、それを防ぐための取り組みが弱い。⑦体力の高まりの「見える化」が弱い。⑧保護者がスポーツの上達法を知らず、子どもに教えることができない。

以上の 8 点を支援策提言のポイントとする。

(2) 提言

支援策：走れ！かるがもスタートアッププロジェクト

ア、支援策の内容

親子の会話、スポーツへの関心を促すために、私たちは親子で行う「かるがもスポーツトライアル」、日々のスポーツ活動を記録する「かるがもあしあとノート」、上達を手助けする「かるがもお助け隊」の3つを1つのサイクルとして行う。

親子で活動～定期的な継続～

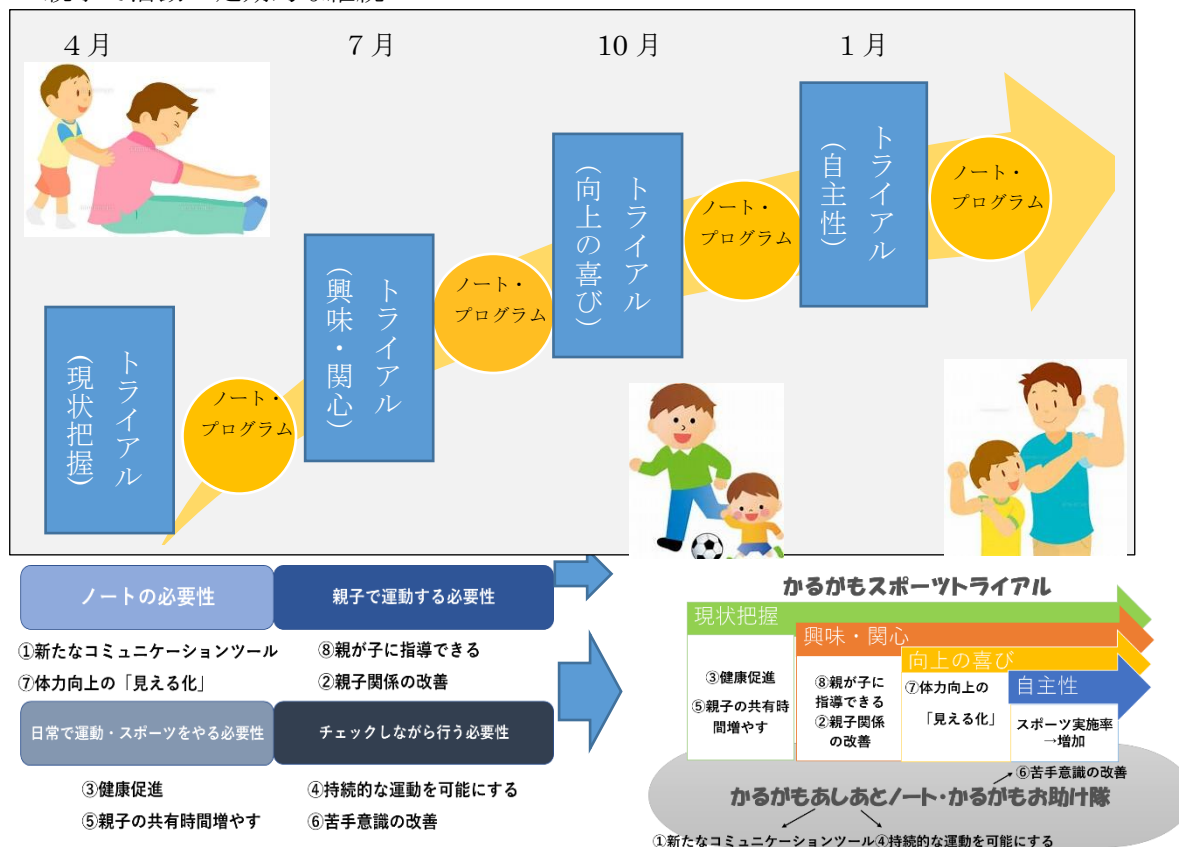


図1. プロジェクトの全体像

① かるがもスポーツトライアル

行う目的として、親子の現状を知ってもらい、改善にむけて日々の生活にスポーツを取り入れることとし、これを3か月に1回のサイクルで行うことで常に自身の状態を把握することにある。

② かるがもあしあとノート

体力テストで知ることのできた現状をより良い方向に向かわせるために、スポーツ手帳に活動記録を記入し、親子で確認する。スポーツ活動をするたびに記録し、親子でスポーツに関する会話をし、スポーツを一緒に行い、また体力テストを行うというサイクルが好循環をつくる。

### ③ かるがもお助け隊

子どもが苦手とする種目によってスポーツ嫌いにさせないために、大学生（教職課程の学生を中心に）が子どもの上達を目的とした補助プログラムを作成し定期的を実施する。親子で補助プログラムに参加してもらうことで、親にも教えるコツをレクチャーし、プログラム外でもできるように工夫を凝らす。

#### イ、運営体制

大学生が中心となって、走れ！かるがもスタートアッププロジェクトの体力テストおよび補助プログラムを企画、実施する。大学生の主な活動は、かるがもあしあとノートのチェック・プログラム作成・指導・フィードバックであり、そのプログラム作成や実際の指導をするにあたり、小学校教員、スポーツ推進委員にも協力してもらい、保護者を含めこれを運営委員会として構成する。実際に生徒と関わり状況がわかる教

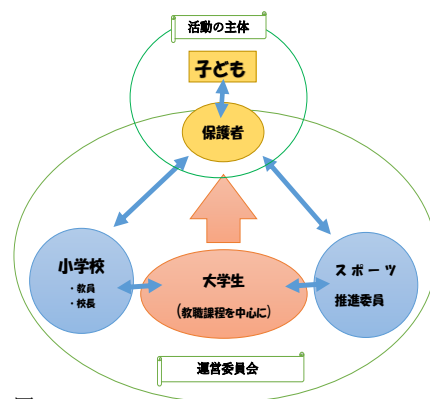


図2

員、各地域のスポーツ推進を熟知しているスポーツ推進委員を運営委員会に置くことで、プログラムをより強固なものとする。

#### ウ、期待される効果

- ① 親子が一緒となって、かるがもスポーツトライアルを定期的に行うことで、親子間で体力向上やスポーツに対する考え方が段階的に変わっていき、親子で行う種目を作ることで、親子でスポーツを行う時間、会話する時間が増える。最終的にスポーツの定期的な継続が期待される。
- ② かるがもあしあとノートの活用により、主体的な親子での取り組みとコミュニケーションを促すことで、結果の「見える化」と親子の関係づくりに貢献できる。
- ③ 大学生のかるがもお助け隊と保護者の指導からできない事によるスポーツ嫌い、スポーツ離れを防ぐことができる。

#### <主な参考文献>

- ・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
- ・笹川スポーツ財団(2015)子どものスポーツライフ・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