

江別市における児童の体力向上に関する研究（第14報）

— A小学校における朝運動プログラムの実践と効果検証—

Studies on Improvement of Physical Fitness at Elementary Students in Ebetsu City 14

— Practice of Morning Exercises at A Elementary School—

竹 田 唯 史¹⁾

Tadashi TAKEDA

大 宮 真 一³⁾

Shin-ichi OMIYA

晴 山 紫 恵子⁴⁾

Shieko HAREYAMA

石 井 由 依²⁾

Yui ISHII

増 山 尚 美¹⁾

Naomi MASHIYAMA

山 本 公 輔⁴⁾

Kosuke YAMAMOTO

はじめに

今日、日本国内をはじめ北海道や江別市においても児童の体力低下が指摘されている。中学生の体力は改善傾向がみられるが、小学校においては依然として体力の低下が指摘されている¹⁾。筆者らは、平成21年度から江別市教育委員会と連携し、「江別市内における児童生徒の体力向上に関する実践的調査研究」を行ってきた。平成21年度は、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から、江別市内のA小学校の児童の体力水準について分析を行った^{2) 3)}。平成22年度は、大学近隣のA小学校2年生、3年生を対象として、教員を目指す学生が中心となって「朝の運動プログラム」を実施し、その効果を検証した^{4) 5)}。平成23、24年度は対象者を1、2年生として「朝の運動プログラム」を実施した^{6) 7) 8) 9)}。

平成25、26年度は、これまでの朝運動プログラムの目的である、「運動好きの子ども」の育成、「体力・運動能力の向上（特にコーディネーション能力の向上）」に、上位学年の参加による「ジュニアリーダー（以下、Jr.L）育成と異学年交流」という新たな視点を加え実施することとした^{10) 11) 12) 13)}。

平成27年度は、昨年度からの「Jr.L育成と異学年交流」という視点を重視し、Jr.Lへのさらなる指導の重点化をねらいとして実施した。

本研究はそれらの内容・体力測定結果、アンケート結果に基づき、朝の運動プログラムの効果について検証することを目的とする。

研究方法

1. 対象

対象は、江別市内のA小学校（全校児童

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 北翔大学大学院生涯学習学研究所

3) 北翔大学短期大学部こども学科

4) 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター

キーワード：こども 体力向上 朝運動 運動能力テスト コミュニケーション能力

155名、平成27年5月1日現在)の1年生23名(男子10名、女子13名)であった。平成25年度から「Jr.L育成と異学年交流」という取り組みを追加した。Jr.Lは過去3年間に朝運動を経験してきた4～6年生で自主的に参加を希望した24名(4年生7名、5年生5名、6年生12名)が参加した。Jr.Lには、「任命証」を渡し、リーダーとしての自覚を促した。1年生との合同日とJr.Lのみでの活動として「Jr.L会議」を設け交互に実施し「Jr.L会議」では、1年生への指導に備え内容・ルールを検討する活動とした。平成26年度からはJr.Lが1年生に運動遊びを指導する場面を加えた。平成27年度はその指導を確実にできるよう、第1回目に2名1グループのペアを作り(グループ名も決める)、全員が1年生へ指導できる機会を設定した。

2. 「朝の運動プログラム」内容

対象の児童に対し、平成27年5月8日～12月18日までの期間に、午前8時5分～25分までの20分間に「朝の運動プログラム」を全33回を実施した。

「朝の運動プログラム」とは、体を動かす遊びを中心とした運動プログラムの実践を通して、運動の楽しさを子どもたちへ伝えることを目的とし、そのことによって子どもの生活における運動習慣が促進され、体力・運動能力の向上を図るものとした。同時にコミュニケーション能力の醸成を図るために運動遊びの形式を取り入れ、「生きる力」の基礎作りもねらいとした。また、Jr.Lには異学年交流による「リーダーシップ性育成」を目標として行われた。

具体的な目標は以下の3点である。

1) 運動・遊び好きの子どもの育成

「汗を流すと気持ちいい」「運動することが楽しい」と感じることでできる子どもの育成をめざす。これにより生活スタイルの中に運動を取り入れ、運動の習慣化の確立をねらう。

2) 基礎的・基本的運動を学び、体力の向上

様々な動きを体験し、あらゆる運動やスポーツの基礎となる運動を学び、体力の向上をめざす。

3) コミュニケーション能力の向上

仲間とともに運動の場と時間を共有し、声を合わせ体を動かしたり、競争して遊ぶことによって、コミュニケーション能力の向上をめざす。特にJr.Lはリーダーシップ性の育成を目指した。

3. 運動プログラムの指導体制

教育職員を目指している北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科学生、教育文化学部教育学科学生、短期大学部こども学科の学生が中心となって、「朝の運動プログラム」の指導にあたった。1回につき10～15名の指導体制で、1名がメイン指導者となり、他の学生がサブ指導者となって指導にあたった。事前にプログラムの検討を行い、実施した。

4. プログラムの検証

プログラム開始前と終了時に文部科学省の「新体力テスト」を実施した。

新体力テストで実施した種目は、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」の室内で実施できる6種目であった。

新体力テストの測定項目において、それぞれの平均値と標準偏差を算出し、5月と12月

の変化については、対応のある t 検定（両側）を用いた。有意水準は $p < 0.05$ とした。

結果および考察

1. 運動プログラムの実践内容

実施した運動プログラム概要を表 1 に示す。

Jr.L のみの活動日と 1 年生との合同日を交互に実施し、Jr.L のみの活動日を「Jr.L 会議」として 1 年生との実施プログラムの内容やルールを検討した。

1 回目は、ダッシュして床に置いてあるカードを拾い、同じ言葉が書いてある人とペアになり、ケンステップの中に入る遊びを実施した。1 年生との合同実施日では、一回目の遊びでできたペアごとに 1 年生への指導にあたった。

2～3 回目では、楽器の音ごとに動作を指定し。ランダムで鳴る音に合わせて動作を変化させていく「サウンドジャンプ&ラン」や、色のチームにわかれ、ダッシュで各コーナーのオセロを自分のチームの色に変えていく「みんな de オセロサーキット」など、全身を使った支持運動を実施した。

5～7 回目では、体育館を一人一周走ったら次にの人にバトンを渡していくチーム対抗のリレー「ぐるぐるリレー」や、ケンステップをたすきに見立てて走る「ぐるぐる駅伝」、じゃんけんの勝敗により指定された動作を行う「色いろいろじゃんけんダッシュ」を実施した。思いっきり走ることにねらいを置き、走運動を多く取り入れた。

8～13 回目では、投運動として、フルーツに見立てた紙ボールを、キャッチしたり投

げたりして遊ぶ「フルーツキャッチ」や、壁に貼ってある 5 色のケンステップをめがけて紙ボールを投げる「ストライカーをめざせ」や、円陣になっているケンステップをリズムに合わせて跳び進む「カンガルーの回転寿司屋」などの支持運動を実施した。

14～18 回目では、壁に向かってダッシュし壁を駆け上がり張ってあるタッチシートにタッチする「壁掛け上がり」、ケンステップを持った鬼を追いかけて、タッチすると鬼からケンステップを貰う事ができる「小人さんの指輪集め」といった走運動や、手を繋ぎ円陣をつくり、うたを歌いながら移動したり、足踏みしたりして遊ぶ「五色の玉」、鬼と親を一人ずつ決め、鬼と掛け合いを楽しみながらの鬼ごっこ「きつねとガチョウ」など、うたを歌ったり、大きな声で掛け合いをしたり、仲間を守ったりといった、コミュニケーションをはかることのできる遊びを実施した。

19～21 回目では、グルーピングとして、Jr.L で手をつなぎ、オニとなって 1 年生 2 人を捕まえ 4 人組をつくる「手つなぎ鬼」や、受け手と投げ手に分かれて輪投げの要領で、列の 1 番前の人へ発砲スチロール輪を投げ入れローテーションしながら繰り返す「輪投げ&キャッチ」などを実施した。

22～24 回目では、大きめの円陣をつくり、中にいる 2 人に取られないようにピロロンリングのパス回しをする「ピロロンリングパスゲーム」や、外野と内野にわかれてピロロンリングを当てたり逃げたりするピロロンリングを用いてのドッチボール形式のゲーム「ドッチビー」などの投運動を実施した。

25～28 回目では、内野と外野にわかれ、持ち点を競うドッチビーの要領を用いた「サ

バイバルゲーム「ドッチビー」など、投・走運動を実施した。

29回目～30回目では、紙ボールをえさと見立て、サイドステップをしながら右側のリングから右手でえさを取り、えさを左手に持ち替えて左側のリングに置く「えさ集め」や、ストレッチボールをローラーと見立て、三人一組となり、一人はローラーの上に仰向けになり両手で木の棒を掴み交代しながら体育館

の端まで進む「もみの木切り出し大作戦」などの支持運動を実施した。

31～32回目では、2チームに分かれて、オセロを1枚ひっくり返したら、体育館中央に置いてあるテーブルにタッチして次の場所に行く「寄り道オセロ」や、ケンステップをたすき掛けにして逃げ、それを何も持たない人が追いかける「宝鬼」など、走・支持運動を実施した。

表1 平成27年度 朝運動実施プログラム内容

回	月日	曜日	項目	内容
1	5/8	金	走・ベアつきり	ベア作り：ダッシュして床においてあるカードを拾い、同じ言葉が書いてある人とベアになって、ケンステップに入って座る。今後、リーダーとなる場合のベアとした。
2	5/12	火	支持・跳・走運動	サウンドジャンプ&ラン：楽器の音ごとに動作を指定しランダムで鳴る音に合わせて右回り、左回り、その場でジャンプ、中央にダッシュをと動作を変える。最後はダッシュし体育館中央にある4つのフラフープの中に入る。 みんなdeオセロサーキット：色チームにわかれ、体育館の中央から全員同時にスタートし、好きなコーナーからオセロを1枚返して自分のチームの色にする。1枚返したら左回りで次のコーナーへ移動し終了の合図まで繰り返す。
3	5/15	金	支持・跳・走運動 (Jr.L指導)	サウンドジャンプ&ラン：楽器の音ごとに動作を指定しランダムで鳴る音に合わせて右回り、左回り、その場でジャンプ、中央にダッシュをと動作を変える。最後はダッシュし体育館中央にある4つのフラフープの中に入る。 みんなdeオセロサーキット：色チームにわかれ、体育館の中央から全員同時にスタートし、好きなコーナーからオセロを1枚返して自分のチームの色にする。1枚返したら左回りで次のコーナーへ移動し終了の合図まで繰り返す。
4	5/19	火	走運動	ぐるぐるリレー：8チームが4コーナーから同時にスタートし、全力で走るチーム対抗のリレー。1人一周走ったら次の人へリングバトンを渡すを繰り返す。アンカーが1周してバトン第1走者に渡しコース中央の指導者の腕へバトンをかけて順位が決まる。
5	5/22	金	走運動 (Jr.L指導)	ぐるぐるリレー：8チームが4コーナーから同時にスタートし、全力で走るチーム対抗のリレー。1人一周走ったら次の人へリングバトンを渡すを繰り返す。アンカーが1周してバトン第1走者に渡しコース中央の指導者の腕へバトンをかけて順位が決まる。
6	6/16	火	走運動	色いろいろじゃんけんダッシュ：ステージに立っている指導者とじゃんけんをして、勝ったらそのままケンステップに入りしゃがむ。負けとあいこはダッシュし後方の壁（ステージと反対側の壁）にタッチしてからケンステップに入りしゃがむ。2回目と3回目は前回とは異なる色のケンステップに入ることにする。 ぐるぐる駅伝：たすき(ケンステップ)をつなぐ駅伝形式のチーム対抗競争。4コーナーから同時にスタートし1人一周したら次走者へたすきを渡すを繰り返す。チーム全員が走り終わったらアンカーは第一走者へたすきを渡し体育館中央にいる指導者の腕にかける。腕へかけた順で勝敗がきまる。

7	6/23	火	走運動 (Jr.L指導)	色いろいろじゃんけんダッシュ：ステージに立っているJr.Lとじゃんけんをする。勝ちと負けは体育館横の壁に、負けとあいこはステージと反対側の壁にダッシュ&タッチしてからケンステップの1つに入りしゃがむ。最初に1年生がスタートし続いてJr.Lがスタートする。終了の時点でケンステップ内には1年生1人とJr.L1人の計2人が入っている状態となる。 ぐるぐる駅伝：たすき(ケンステップ)をつなぐ駅伝形式のチーム対抗戦競争。4コーナーから同時にスタートし1人一周したら次走者へたすきを渡すを繰り返す。チーム全員が走り終わったらアンカーは第一走者へたすきを渡し体育館中央にいる指導者の腕にかける。腕へかけた順で勝敗がきまる。
8	6/26	金	支持・投・走運動	ぐるぐるオセロ：4色チームにわかれ、コーナーに置かれたオセロを一枚だけ返し自分のチームの色にする。返したら次のコーナーへ移動し終了の合図まで同じことを繰り返す。最初は右まわりでスタートするが鐘の音の合図で逆回り、右回りと移動する方向が変化する。終了の合図で体育館中央に集まり、勝敗を競う フルーツキャッチ：Jr.Lと大学生の2チームにわかれてフルーツに見たてた紙ボールをキャッチしたり投げたりして遊ぶ。キャッチ側はマットよりも前に出ないこととし、飛んでくる紙ボールを床に落とさないように袋でキャッチをする。投げ側は一個投げれば一個拾うを素早く繰り返す。一回戦目はJr.Lがキャッチ側となり、二回戦目ではキャッチ側と投げ側が交代する。
9	6/30	火	支持・投・走運動 (Jr.L指導)	フルーツキャッチ：投げ側は一個投げれば一個拾うを素早く繰り返す。一回戦目はJr.Lが投げ側となり、二回戦目ではキャッチ側と投げ側が交代する。 ぐるぐるオセロ：4色チームにわかれ、コーナーに置かれたオセロを一枚だけ返し自分のチームの色にする。返したら次のコーナーへ移動し終了の合図まで同じことを繰り返す。最初は右まわりでスタートするが鐘の音の合図で逆回り、右回りと移動する方向が変化する。終了の合図で体育館中央に集まり整列する。
10	7/3	金	投・跳運動	フルーツキャッチ：2チームに分かれて、紙ボールをフルーツに見たてて受けたり投げたりする遊び。受け手側は飛んでくるフルーツ(紙ボール)を床に落とさないように袋で受ける。投げ手側は受け手が上から落ちてくるフルーツを目で追って移動できるように一個づつ高く遠くに投げてから、次を拾う。受け手は飛んでくる球を目で追い移動して捕る。受け手側と投げ手側が交代しながら遊ぶ。 カンガルーの回転寿司屋：グループ全員がケンステップで作った円陣に一個置きに入った状態でスタートし、うたのリズムに合わせて両足跳びで1個づつ進む。うたの「さ」のところでは開脚してケンステップの端を踏むようにする。うたの最後のせで、全員がスタート時の間隔を保っていれば成功。何度か繰り返し成功した回数を競って遊ぶ。
11	7/7	火	投・跳運動 (Jr.L指導)	壁ダッシュ&タッチ：壁に貼ってあるケンステップにジャンプタッチしダッシュで戻りステージ前のケンステップに入り座る。 フルーツキャッチ：紙ボールをフルーツに見たてて受けたり投げたりする遊び。受け手側は飛んでくるフルーツ(紙ボール)を床に落とさないように袋で受ける。投げ手側は受け手が上から落ちてくるフルーツを目で追って移動できるように一個づつ高く遠くに投げてから、次を拾う。受け手は飛んでくる球を目で追い移動して捕る。最初はJr.Lが投げ手となりその後交代する。
12	7/10	金	投・跳運動	カンガルーの回転寿司屋：Jr.L役と1年生役にわかれてペアをつくり、2列に並んで手を繋ぎスタートする。「あんたがた だれさ」を歌いながら、歌のリズムに合わせて両足跳びで進み、うたの終わりの「せ」のところでは開脚してケンステップの端を踏むようにする。ペアでリズムに合わせて最後まで跳び進み、最後の「せ」を開脚で終わることができたら成功となる。 ストライカーをめざせ：壁に貼ってある5色のケンステップを目掛けて紙ボールを投げる。紙ボールを投げる前に自コースの大学生へねらうケンステップの色を申告し、ねらい通りに紙ボールを当てることができたら1得点を得る。

13	7/14	火	跳運動 (Jr.L指導)	カンガルーの回転寿司屋：Jr.Lと1年生がペアで、手をつなぎ2列に並んだケンステップを両足跳び(グー跳び)で進む。「あんたがた だれさ」のうたをJr.Lが歌い、1年生とリズムを合わせて両足跳びができなくなったらスタートに戻り、最初からやり直す。少しずつ揃って跳べる距離を伸ばし、うたの終わりまで飛ぶことができれば「せ」のところで開脚してケンステップの端を踏む。ペアのリズムが最後まで揃って跳び進むことができれば「目標達成！」である。
14	7/21	火	支持・投・跳・走運動	長縄：うたに合わせて波跳びと回し跳びに挑戦する。 動物のえさあつめ：2チームに分かれ時間内にどれだけ紙ボールを籠へ投げ入れることが出来るかを競う。 小さな雲：雲に見立てたポリ袋を上へ打ち上げる。袋の落ちてくる位置を予測しながらチームで声を出して数を数えて遊ぶ。 壁かけ上がり：壁に向かってダッシュし壁を駆け上がり貼ってあるシートにタッチする。タッチしたシートによって貰える得点が異なり、たくさん得点を集めた人の勝ちとなる。(4つの遊びを子どもが自由に選択) 小人さんの指輪集め：ケンステップを持った鬼をタッチするとケンステップをもらえる。ケンステップを持つと追い手にも逃げ手にもなる。ケンステップを多く集めた人が勝ちとなる。
15	8/21	金	支持・走運動	五色の玉：手をつなぎ円陣をつくり、「五色の玉」のうたをうたいながら移動したり足踏みしたりして遊ぶ。 きつねとガチョウ：鬼と親を1人ずつ決め、他の子どもは子となり親の後ろに一列に繋がる。鬼と親の掛け合いの後に鬼は列の一番後ろの子を追いかけ、親は子がタッチされないように両手を広げて守る鬼ごっこ。
16	25	火	支持・走運動 (Jr.L指導)	壁ダッシュ(チーム編成)：Jr.Lから壁に向かってダッシュ&タッチし、ステージ前のケンステップに入る。次に1年生がスタートしJr.Lの入っているケンステップに入る。ケンステップにJr.L 1人と1年生1人が入ったら座る。 五色の玉：手をつなぎ円陣をつくり、「五色の玉」のうたをうたいながらスラロームで移動したり足踏みしたりして遊ぶ。 きつねとガチョウ：鬼と親を1人ずつ決め、他の子どもは子となり親の後ろに一列に繋がる。鬼と親の掛け合いの後に鬼は列の一番後ろの子を追いかけ、親は子がタッチされないように両手を広げて守る鬼ごっこ。
17	9/1	火	支持・走運動	きつねとガチョウ：鬼と親を1人ずつ決め、他の子どもは子となり親の後ろに一列に繋がる。鬼と親の掛け合いの後に鬼は列の一番後ろの子を追いかけ、親は子がタッチされないように両手を広げて守る鬼ごっこ 五色の玉(首飾りを創るリズムあそび=踊り)：手をつなぎ円陣をつくり、「五色の玉」のうたをうたいながらスラロームで移動したりして遊ぶ。
18	8	火	支持・走運動 (Jr.L指導)	きつねとガチョウ：鬼と親を1人ずつ決め、他の子どもは子となり親の後ろに一列に繋がる。鬼と親の掛け合いの後に鬼は列の一番後ろの子を追いかけ、親は子がタッチされないように両手を広げて守る鬼ごっこ 五色の玉(首飾りを創るリズムあそび=踊り)：手をつなぎ円陣をつくり、「五色の玉」のうたをうたいながらスラロームで移動したり足踏みしたりして遊ぶ。
19	11	金	投運動	輪投げ&キャッチ(2人組と集団遊び)：受け手と投げ手に分かれて輪投げの要領で、列の1番前の人へ発砲スチロール輪を投げ入れローテーションしながら繰り返す。
20	15	火	投運動 (Jr.L指導)	手つなぎオニ(グループピング)：Jr.Lで手をつなぎ、オニとなって1年生2人を捕まえる。1人捕まえたら2人の間にはさみ、一緒に次の1年生をつかまえる。4人組が出来たらグループ作りの完了。 輪投げ&キャッチ(2人組と集団遊び)：受け手と投げ手に分かれて輪投げの要領で、列の1番前の人へ発砲スチロール輪を投げ入れローテーションしながら繰り返す。

21	18	金	投運動	手つなぎオニ（グループピング）：Jr.Lで手をつなぎ、オニとなって1年生2人を捕まえる。1人捕まえたら2人の間にはさみ、一緒に次の1年生をつかまえる。4人組が出来たらグループ作りの完了。 輪投げ&キャッチ（2人組と集団遊び）：受け手と投げ手に分かれて輪投げの要領で、列の1番前の人へ発砲スチロール輪を投げ入れローテーションしながら繰り返す。
22	29	火	支持・投・走運動	ピロロンリングパスゲーム：大きめの円陣をつくり、中にいる2人に取られないようにピロロンリングのパス回しをする。両隣のひとはパスできず、中にいる人が捕ったら、パスを出した人と交代する。 ドッチビー：ピロロンリングを用いてのドッチボール形式のゲーム。外野と内野にわかれてピロロンリングを当てたり逃げたりする。終了の合図で内野の数が多い方が勝ちとなる。
23	11/13	火	支持・投・走運動	ピロロンリングパスゲーム：大きめの円陣をつくり、中にいる2人に取られないようにピロロンリングのパス回しをする。両隣のひとはパスできず、中にいる人が捕ったら、パスを出した人と交代する。 ドッチビー：ピロロンリングを用いてのドッチボール形式のゲーム。外野と内野にわかれてピロロンリングを当てたり逃げたりする。終了の合図で内野の数が多い方が勝ちとなる。
24	17	火	支持・投・走運動 (Jr.L指導)	ピロロンリングパスゲーム：大きめの円陣をつくり、中にいる2人に取られないようにピロロンリングのパス回しをする。両隣のひとはパスできず、中にいる人が捕ったら、パスを出した人と交代する。 ドッチビー：ピロロンリングを用いてのドッチボール形式のゲーム。外野と内野にわかれてピロロンリングを当てたり逃げたりする。終了の合図で内野の数が多い方が勝ちとなる。
25	20	金	投・走運動	サバイバルゲーム - ドッチリング：ドッチビーの要領を用いた『サバイバルゲーム』。1回目はJr. Lが内野、学生が外野で、2回目は交代する。制限時間終了時の内野の持ち点（各コートにより異なる）の合計で勝敗が決まる。
26	24	火	投・走運動 (Jr.L指導)	サバイバルゲーム - ドッチリング：ドッチビーの要領を用いた『サバイバルゲーム』。1回目は1年生が内野、Jr. Lが外野で、2回目は交代する。制限時間終了時の内野の持ち点（各コートにより異なる）の合計で勝敗が決まる。
27	27	金	投・走運動	サバイバルゲーム - ドッチリング：ドッチビーの要領を用いた『サバイバルゲーム』。大学生対Jr.Lのチーム対抗戦で、1回目は大学生が内野、Jr.Lが外野で、2回目は交代する。勝敗は内野の持ち点の合計で決まる。
28	12/1	火	投・走運動 (Jr.L指導)	サバイバルゲーム - ドッチリング：ドッチビーの要領を用いた『サバイバルゲーム』。1回目は1年生が内野、Jr. Lが外野で、2回目は交代する。制限時間終了時の内野の持ち点（各コートにより異なる）の合計で勝敗が決まる。
29	4	金	支持運動	えさ集め：紙ボールをえさと見立て、サイドステップをしながら右側のリングから右手でえさを取り、えさを左手に持ち替えて左側のリングに置く。一人はえさ集めをし、もう一人はえさをいくつ集めることができたかを数える。 もみの木切り出し大作戦：ストレッチポールをローラーと見立て、ローラーの上を転がる人をもみの木と見立てる。三人一組となり、一人はローラーの上に仰向けになり両手で木の棒を掴み交代しながら体育館の端まで進む。
30	8	火	支持運動 (Jr.L指導)	えさ集め：紙ボールをえさと見立て、サイドステップをしながら右側のリングから右手でえさを取り、えさを左手に持ち替えて左側のリングに置く。一人はえさ集めをし、もう一人はえさをいくつ集めることができたかを数える。 もみの木切り出し大作戦：ストレッチポールをローラーと見立て、ローラーの上を転がる人をもみの木と見立てる。三人一組となり、一人はローラーの上に仰向けになり両手で木の棒を掴み交代しながら体育館の端まで進む。

31	11	金	支持・投・走運動	<p>寄り道オセロ：白と黒の2チームに分かれて、オセロを1枚ひっくり返したら、真ん中に置いてあるテーブルにタッチして次の場所に行く寄り道オセロゲーム。</p> <p>終了時に4コーナーの数を加算して勝敗を決める。</p> <p>宝鬼：最初、学生ケンステップをたすき掛けにして逃げる。それを何も持たない人が追いかけて、最初にタッチした人だけもらえ、逃げ手となる。取れたら逃げ手となりそれ以上は取ることはできない。取られて無くなったら追手になる。</p> <p>終了時点でケンステップを持っていない人は次のゲームの最初の鬼になる。</p>
32	15	火	支持・投・走運動 (Jr.L指導)	<p>寄り道オセロ：赤と青の2チームに分かれて、オセロを1枚ひっくり返したら、真ん中に置いてあるテーブルにタッチして次の場所に行く寄り道オセロゲーム。</p> <p>一回目は1年生、二回目はJr.Lが挑戦する。終了時に4コーナーの数を加算して勝敗を決める。</p> <p>宝鬼：最初、学生ケンステップをたすき掛けにして逃げる。それを何も持たない人が追いかけて、最初にタッチした人だけもらえ、逃げ手となる。取れたら逃げ手となりそれ以上は取ることはできない。取られて無くなったら追手になる。</p> <p>1年生同士、Jr.L同士でしかケンステップの受け渡しは出来ず、終了時点でケンステップを持っていない人は次のゲームの最初の鬼になる。</p>
33	18	金	支持・跳・走運動 (学生指導)	<p>あっ！というまにクリスマス：制限時間内に1年生、Jr.Lそれぞれの「もみの木」にクリスマスの飾り付けをしていく。体育館の飾りコーナーへダッシュで飾りを取りに行ったら素早く戻って「もみの木」へ貼り付ける。終了の合図があるまで繰り返す。</p> <p>ツリーの完成の祝いダンス：完成した「クリスマスツリー」の出来栄を鑑賞し、頑張りを称えて楽しく踊る。踊りはすぐに覚えられるような簡単なものとし、音楽に合わせて踊るようにする。</p>



図1 みんなdeオセロサーキット



図2 ぐるぐるリレー



図3 フルーツキャッチ

表2 体力測定結果 (H27) A小学校 1年生男子 (n=10)

種目	立ち幅跳び	握力	長座体前屈	上体起こし	反復横跳び	シャトルラン
単位	(m)	(kg)	(cm)	(回)	(回)	(回)
1年男子全国平均値	114.2	9.2	25.7	11.6	27.2	18.9
標準偏差 (SD)	17.24	2.30	6.26	5.06	5.07	9.38
A1男子(5月)	122.5	9.7	25.7	12.8	23.0	10.7
(SD)	24.8	2.4	8.7	4.2	9.8	4.5
A1男子(12月)	133.3	9.9	26.7	12.9	27.0	16.0
(SD)	19.3	1.3	4.7	2.4	2.6	8.5
t検定5月vs12月	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

n.s. : no significant, * : p<0.05, ** : p<0.01

表3 体力測定結果 (H27) A小学校 1年生女子 (n=13)

種目	立ち幅跳び	握力	長座体前屈	上体起こし	反復横跳び	シャトルラン
単位	(m)	(kg)	(cm)	(回)	(回)	(回)
1年女子全国平均値	106.3	8.5	28.1	11.0	26.6	15.0
標準偏差 (SD)	16.11	2.09	6.47	5.01	4.30	5.81
A1女子(5月)	125.8	9.4	29.1	13.8	28.1	13.8
(SD)	16.02	2.06	10.41	4.53	3.15	1.01
A1女子(12月)	122.8	9.6	31.6	13.5	29.0	18.5
(SD)	14.2	2.6	7.0	5.6	3.1	8.0
t検定5月vs12月	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*

n.s. : no significant, * : p<0.05, ** : p<0.01

32回目では、体育館の飾りコーナーへダッシュで飾りを取りに行ったら素早く戻って、もみの木へ貼り付け、制限時間内に1年生、Jr.Lそれぞれのもみの木にクリスマスの飾り付けをしていく「あっ！というまにクリスマス」や、完成したクリスマスツリーの出来栄を鑑賞し、頑張りを称えて楽しく踊る「ツリーの完成の祝いダンス」といった走・跳・支持運動を実施した。

2. 児童の体力および運動能力の変化

1) 新体力テストの5月と12月との比較

表2,表3にプログラム開始時(5月)と終了時(12月)のA小学校の新体力テストの測定結果を示した。

A小学校の1年生男子10名に関しては、5

月の平均値と比較して、12月の平均値は全ての項目で向上した。しかし、統計上有意な差はなかった。また、12月の平均値では、立ち幅跳び、握力、長座体前屈、上体起こしの項目において、小学校1年生男子の全国平均値¹⁴⁾より高い値となった。

A小学校の1年生女子13名に関しては、握力、長座体前屈、反復横とび、シャトルランの項目で、5月より12月の方が高い値となった。特に、シャトルランでは統計上有意な差があった。

12月の平均値と全国平均値では、立ち幅跳び、握力、長座体前屈、上体起こし、反復横跳びの項目において、小学校1年生女子の全国平均値より高い値となった。

以上のことから、指導した朝運動プログラ

ムは対象の1年生の体力・運動能力向上に貢献できたと考える。

3. アンケート調査結果

全プログラム終了後に対象の児童と保護者にアンケートを実施した。

1) 1年生へのアンケート

児童へのアンケートの集計結果を表4～表8に示す。

「朝の運動は楽しかったですか？」(表4)という問いに対して、「①とても楽しかった」と回答したのが13名であった。「②楽しかった」と回答したのが2名、「③楽しくなかった」と回答した児童は1名であった。

「朝の運動をするようになって前より運動が好きになりましたか？」(表5)という問いに対して、「①とても好きになった」と回答したのは11名であり、「②好きになった」と回答したのは4名であり、「③きらいになった」と回答した児童はいなかった。

以上の結果から、1年生は全体として朝運動に対して好意的にとらえ朝運動を有意義な運動の時間として活動していたことより、今年度の朝運動プログラムは1年生にとって適したプログラム内容だったといえる。1名が楽しくなかったと答えたことは今後の改善点である。

「朝の運動をするようになって生活の仕方がどのように変わりましたか？」(表6、複数回答可)という問いに対して、「①いつもより朝食をとるようになった」と回答したのが2名、「②自分で起きられるようになった」が2名、「③体を動かして遊ぶことが多くなった」が7名、「④前より勉強がおもしろくなった」が4名、「⑤遊ぶ友だちがふえた」

表4 朝の運動は楽しかったですか？(人数)

選択肢	1年生
①とても楽しかった	13
②楽しかった	2
③楽しくなかった	1
回答なし	0

表5 朝の運動をするようになって前より運動が好きになりましたか？(人数)

選択肢	1年生
①とても好きになった	11
②好きになった	4
③きらいになった	0
回答なし	1

表6 朝の運動をするようになって、生活の仕方がどのように変わりましたか？(人数)

選択肢	1年生
①いつもより朝食をとるようになった	2
②自分で起きられるようになった	2
③体を動かして遊ぶことが多くなった	7
④前より勉強がおもしろくなった	4
⑤遊ぶ友だちがふえた	6
⑥その他	1
回答なし	2

表7 朝運動の回数はどうでしたか？

選択肢	1年生
①もっと多くやりたかった	9
②ちょうどよかった	4
③多すぎた	2
回答なし	1

表8 体育の授業のほかに1時間以上運動する日が1週間に何回ありますか？(体育授業や少年団・運動教室・自由遊びなど)

選択肢	1年生
①スポーツ少年団	2
②運動教室	15
③自由遊び	16
④家族とする運動遊び	11
⑤その他の運動遊び	4
回答なし	1

が6名、「⑥その他」では、「風邪をひかなくなった」の回答があった。

この質問から朝の運動プログラムを通して、子どもたちは生活習慣の見直し、改善を図ることが出来たといえる。運動習慣が生活習慣に大きく影響したことが考えられる。

「朝運動の回数はどうでしたか？」(表7)という問いに対して、「①もっと多くやりたかった」と回答したのが9名、「②ちょうどよかった」と回答したのが4名、「③多すぎた」と回答した児童が2名いた。

2) Jr.Lへのアンケート

Jr.Lへのアンケートの結果を表9～表15に示す。

「朝の運動は楽しかったですか？」(表9)という問いに対して、「①とても楽しかった」と回答したのが11名、「②楽しかった」と回答したのが12名、「③楽しくなかった」と回

表9 朝の運動は楽しかったですか？(人数)

選択肢	Jr.L
①とても楽しかった	11
②楽しかった	12
③楽しくなかった	0

表10 1年生と一緒に運動することは、楽しかったですか？

選択肢	Jr.L
①とても楽しかった	6
②楽しかった	16
③楽しくなかった	0
回答なし	1

表11 1年生に運動を指導すること、は楽しかったですか？

選択肢	Jr.L
①とても楽しかった	6
②楽しかった	15
③楽しくなかった	2

表12 1年生と一緒に運動することで、身についたこと、感じたこと為になったことを書いてください。(自由記入)

回 答	人数
<ul style="list-style-type: none"> ・運動に限らず、何事にもチャレンジするようになった ・時間を守ることが身につきました ・あるひとつの遊びをやった時に、自分たちの事だけでなく「1年生から見たらどうだろう？」と考えたりすることが出来ました ・指導力がついた ・みんなをまとめることが身についたと思う ・1年生に指導できたから少し自信になった ・コミュニケーション力がついた ・敬語が身についた ・下の学年に合わせてあげること！ ・1年生のペースに合わせてことが出来た ・小さい子に合わせてこと ・優しくおしえてあげる ・1年生を静かにして、指導することの大変さ ・Jr.Lが説明している時に1年生が話を聞いていないから大変だった ・司会のやり方が少し良くなった。 ・人との関わり合い 	16
・特になし	2
回答なし	5

答したのが0名だった。

「1年生と一緒に運動するのは楽しかったですか？」(表10)という問いに対して、「①とても楽しかった」と回答したのは6名、「②楽しかった」と回答したのは16名、「③楽しくなかった」と回答したのが0名であった。

「1年生に運動を指導することは楽しかったですか？」(表11)という問いに対して、「①とても楽しかった」と回答したのは6名、「②楽しかった」と回答したのは15名、「③楽しくなかった」と回答したのが2名であった。以上の結果から、JrLは朝運動に対して好意的にとらえていた。

「1年生と一緒に運動することで、身についたこと、感じたこと為になったことを書いてください(自由記入)」(表12)という回答では、「運動に限らず、何事にもチャレンジするようになった」「あるひとつの遊びをやった時に、自分たちの事だけじゃなくて「1年生から見たらどうだろう？」と考えたりすることが出来ました」、「1年生に指導できたから少し自信になった」、「コミュニケーション力がついた」など、肯定的な意見が多く、目標としていた「JrLの育成」「異学年交流」に対し効果があった。

「朝の運動をするようになって生活の仕方がどのように変わりましたか？」(表13, 複数回答可)という問いに対して、「①いつもより朝食をとるようになった」と回答したのが4名、「②自分で起きられるようになった」が2名、「③体を動かして遊ぶことが増えた」が9名、「④勉強がおもしろくなった」が2名、「⑤遊ぶ友達関係が深くなった」が6名、「⑥学校に行くのが楽しくなった」6名、「⑦低学年と交流することがある」が6名であった。

この質問から朝の運動プログラムを通して、子どもたちは「異学年交流の機会」が増加したといえる。

「来年もJrLとして参加したいですか？」(表14)という問いに対して、「①したい」と回答したのが8名、「②したくない」と回答したのが0名、「③その他」が3名、「④回答なし」が7名だったが全員6年生であり、「中学生になるからできない」との回答があった。平成26年度は、「したくない」と回答した児童が3名であったが、今年度は0名であったことは、プログラムの改善の効果である。JrLに主体性を持たせ、JrLも十分に運動しながらも、1年生へ指導する喜びを感じさせることができたといえる。

3) 保護者へのアンケート

「朝の運動プログラム」の全日程が終了後に、保護者を対象としてアンケート調査を実施した。1年生の保護者17名、JrLの保護者19名が回答した。

「お子様は、朝の運動を楽しみにして参加している様でしたか？」という問いに対し、「とても楽しみにしていた」と回答したのは1年生保護者4名で、JrL保護者10名だった。「少し楽しみにしていた」と回答したのが、1年生保護者7名、JrL保護者6名であった。「あまり楽しみにしていなかった」と回答したのが1年生保護者0名、JrL保護者1名。「どちらともいえない」と回答したのが、1年生保護者6名、JrL保護者2名であった。「朝の運動を実施してお子様の家庭生活に変化が見られましたか？」(自由記述)の問いに対し、1年生保護者からは、「朝運動をした日の方が、一日を通して元気に過ごしている(アクティブ)様子でした」、「朝早

く用意しなければいけないので、前日の準備を念入りにするようになった」、「朝の準備が少し早く出来るようになった」、「朝起きてから学校に行くまでの身支度が、朝運動の日だけ早くできました」、「毎朝楽しみにしていて、しっかりご飯を沢山食べていくようになった」、「代謝がよくなった」等の回答があった。Jr.L保護者からは、「Jr.Lとしての責任を持つことができ、火・金は早く学校へ行くという意識になり、朝の準備も早々としていました」、「責任感がついた」、「朝のJr.Lのある日は早起きするように自ら気をつけていました。Jr.Lをすることで下級生の名前や顔も早く覚えているようでした」、「下の学年の子に教えるときにどうすればいいのかを考えているようでした」、「体を動かす事がますます好きになった様です」、「運動する機会が増えてよかったです」等の回答があった。「ご家庭で「朝の運動」のことについて話題になることがありましたか？」の問いに対し、「よく話題になった」と回答したのが、1年生保護者1名、Jr.L保護者1名であった。「ときどき話題になった」と回答したのが、1年生保護者7名、Jr.L保護者14名であった。「全くなかった」と回答したのが、1年生保護者9名、Jr.L保護者4名であった。「話題になった内容をお書き下さい」(自由記述)に対して、1年生保護者「朝運動でどんな事をして体を動かしたのか」、「誰が何をやったのか」、「指導して下さる方が親切だったり、楽しかった運動などについて話してくれます」、Jr.L保護者「運動の内容など」、「1年生との会話など」、「楽しかったと話していた。大学生とのやりとりなど」、「運動の内容はほとんど話題にならなかったものの、下級生の名前や大

表13 朝の運動をするようになって、生活の仕方がどのように変わりましたか？(人数)

選択肢	Jr.L
①いつもより朝食をとるようになった	4
②自分で起きられるようになった	2
③体を動かして遊ぶことが多くなった	9
④強強がおもしろくなった	2
⑤遊ぶ友達関係が深くなった	6
⑥学校へ行くのが楽しくなった	6
⑦低学年と交流することがある	6
⑧その他	3
回答なし	2

表14 来年もJr.Lとして参加したいですか？(4, 5年生のみ回答)

選択肢	Jr.L
①したい	8
②したくない	0
③その他	3
④回答なし	7

表15 体育の授業のほかに1時間以上運動する日が1週間に何回ありますか？(体育授業や少年団・運動教室・自由遊びなど)

選択肢	Jr.L
①スポーツ少年団	22
②運動教室	12
③兄弟や友達との運動遊び	15
④家族でする運動遊び	18
⑤その他の運動遊び	10

学生のリーダーさんの名前が普段の学校生活の話題と一緒に出てくることがありました、「もっと色々やりたい」との回答があった。「朝運動の取り組みに対する、ご意見、感想、要望があればご自由にご記入願います」(自由回答)に対しては、1年生保護者「北海道の子は運動不足なので良いと思う」、「1年生だけでなく6年生まで継続して欲しいです。高学年になるにつれ運動量が減っていると思います」、「とてもいい取り組みだと思います」

す。一年生だけではなく全学年でもおこなってほしいです」,「沢山運動をしてほしいと思っている」,「朝から体を動かすのはこのような機会がないとなかなか出来ない」,「1年生は朝運動の内容を家で話すことは少ないと思うので、親は朝運動の内容を把握できず話題にならなかった」,「冬の朝の運動は早く行かなければならず、雪道で夏よりももっと早く行かなければならなかったので大変でした」,「自由参加にして欲しい」との意見があった。Jr.L保護者「今後も是非、続けて行ってほしいです」,「北海道は雪国ということで、他県よりどうしても運動不足になりがちですが、こういった取り組みで学校の体育とは違い、運動に親しんでもらえたら、親としても嬉しいです。また、先生以外の方と関わる機会も子どもにとって貴重だと思います」,「朝運動の取り組みはとても良いと思います。外で遊ぶ時間が少なくなった子どもたちですが、朝運動をしながら体力向上を目指して欲しいです。Jr.Lとして教わる立場から教える立場での大変さも学んだようです」,「1年生にとっては体を動かす良い機会であり、上級生とも交流できるのでコミュニケーションの場にもなると思います。4～6年生にとってはリーダーとしての接し方などを学べる機会だと思うので、これからも続けて欲しいです」などの意見があった。

以上のことから、参加児童は「朝運動のプログラム」を楽しみにしていたといえ、朝運動が生活習慣の改善につながり、保護者からも肯定的に評価されていた。

4) 教員へのアンケート

「朝の運動プログラム」の全日程が終了後に、担任を対象としてアンケート調査を実施した。

1年生の学級担任やJr.Lの担任など計6名の教員が回答した。

「児童は、朝の運動を楽しみにして参加している様でしたか?」という問いに対し、「とても楽しみにしていた」と回答したのは5名だった。「少し楽しみにしていた」と回答したのが、0名であった。「あまり楽しみにしていなかった」と回答したのが0名。「どちらともいえない」と回答したのが1名であった。

「朝運動を実施して児童の学校生活の様子に変化がみられましたか?」(自由回答)に対しては、「運動遊びをよくするようになった」,「リーダーとしての気持ちや役割を自覚するようになった」,「異学年交流が広がった」,「登校時間など、時間を守ろうとする気持ちが育った」,「生活リズムの面で効果的だったと思います。楽しい運動を通して、日常生活においても体を使った遊びを好む児童が増えたように思います」,「運動がある日の一時間目、表情もクリアで学習への取り組みが良い。Jr.Lとの関係が日常でも生かされていると思います」などの意見があった。

以上のことから朝運動を通して異学年交流やリーダー性の育成などに貢献できたと考える。

まとめ

平成27年5月～12月まで全33回(うち体力測定2回)の「朝の運動プログラム」を江別市内のA小学校の1年生23名、Jr.L24名を対象として実施した。

プログラム前後の体力測定の結果、1年生女子の上体おこしを除くすべての項目で、5月の値に比べ12月の値が向上した。

また、児童のアンケートからは、1年生、

及びJr.L, 保護者, 教員も朝運動を肯定的にとらえていた。これまでのプログラム改善が効果的であったとみなす。

来年度もこのプログラムは継続実施されることが決定しているので, プログラムの更なる見直しをはかり, 子どもたちが意欲的に興味を持って取り組めるようなプログラム開発とその効果を検証していきたい。

参考文献

- 1) 文部科学省：平成24年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査結果,
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1332448.htm, 2013. 3.
- 2) 大宮真一, 竹田唯史, 増山尚美, 晴山紫恵子, 山本公輔：江別市における子どもの体力向上に関する研究—A小学校の体力・運動能力の現状と身体活動力の調査方法について, 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 創刊号, 57-67, 2010.
- 3) 竹田唯史, 大宮真一, 増山尚美, 晴山紫恵子：江別市における児童の体力向上に関する研究—東広島市内小学校における児童の体力向上の取り組みの視察報告—, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要：創刊号, 107-119, 2010.
- 4) 竹田唯史, 大宮真一, 山本公輔, 増山尚美, 晴山紫恵子：江別市における児童の体力向上に関する研究（第3報）—A小学校における朝運動プログラムの実践—, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 第2号, 19-34, 2011.
- 5) 大宮真一, 竹田唯史, 増山尚美, 晴山紫恵子, 山本公輔：江別市における児童の体力向上に関する研究（第4報）—千葉県八千代市内小学校における児童の体育授業の取り組みの視察報告—北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要 第2号, 101-108, 2011
- 6) 大宮真一, 晴山紫恵子, 山本公輔, 竹田唯史, 増山尚美: 江別市における児童の体力向上に関する研究（第5報）—A小学校における「朝運動遊び」実践プログラムの紹介—, 北翔大学短期大学部研究紀要 第50号, pp.43-58, 2012.
- 7) 竹田唯史, 大宮真一, 山本公輔, 増山尚美, 晴山紫恵子：江別市における児童の体力向上に関する研究（第6報）—A小学校における朝運動プログラムの実践—, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要 第3号, pp.13-26, 2012.
- 8) 大宮真一, 晴山紫恵子, 山本公輔, 増山尚美, 竹田唯史：江別市における児童の体力向上に関する研究（第7報）—A小学校における「朝の運動遊び」実践プログラムの紹介2—, 北翔大学短期大学部研究紀要 第51号, pp1-16, 2013
- 9) 竹田唯史, 大宮真一, 山本公輔, 増山尚美, 晴山紫恵子：江別市における児童の体力向上に関する研究（第8報）—A小学校における朝運動プログラムの実践—, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀, 第4報, pp1-15, 2013.
- 10) 大宮真一, 晴山紫恵子, 石井由依, 増山尚美, 竹田唯史, 山本公輔：江別市における児童の体力向上に関する研究（第9報）—A小学校における「朝の運動遊び」の新たな実践プログラム—北翔大学短期大学部研究紀要 第52号, pp1-16, 2014.
- 11) 竹田唯史, 増山尚美, 大宮真一, 晴山紫

- 恵子, 山本公輔, 石井由依: 江別市における児童の体力向上に関する研究 (第10報) — A小学校における朝運動プログラムの実践 —, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 第5号, 1-14, 2014.
- 12) 大宮真一, 晴山紫恵子, 石井由依, 増山尚美, 竹田唯史, 山本公輔: 江別市における児童の体力向上に関する研究 (第11報) — A小学校における「朝の運動遊び」の異学年交流実践プログラム —, 北翔大学短期大学部研究紀要 第53号, pp21-36, 2015.
- 13) 竹田唯史, 石井由依, 増山尚美, 大宮真一, 晴山紫恵子, 山本公輔: 江別市における児童の体力向上に関する研究 (第12報) — A小学校における朝運動プログラムの実践 —, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 第6号, pp13-27, 2015.
- 14) 文部科学省: 体力・運動能力調査 (平成26年度), 政府統計の総合窓口 (e-Stat), <http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/NewList.do?tid=000001016672>, 2015.11.10.

付記

本研究は, 平成27年度江別市教育委員会委託事業補助金の交付を受けて行ったものである。

謝辞

江別市立文京台小学校校長の松井卓先生をはじめ, 関係各位と対象児童の保護者の皆様のご理解に深謝申し上げます。