

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—

Studies of Improvement of Physical Fitness at Elementary Students in Ebetsu City 6

— Practice of Morning Exercise at A Elementary School—

竹 田 唯 史	大 宮 真 一
Tadashi TAKEDA	Shin-ichi OMIYA
山 本 公 輔	増 山 尚 美
Kosuke YAMAMOTO	Naomi MASHIYAMA
晴 山 紫 恵 子	
Shieko HAREYAMA	

北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要  
第3号 2012

## 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—

Studies of Improvement of Physical Fitness at Elementary Students in Ebetsu City 6

— Practice of Morning Exercise at A Elementary School—

竹 田 唯 史<sup>1)</sup>

Tadashi TAKEDA

山 本 公 輔<sup>3)</sup>

Kosuke YAMAMOTO

晴 山 紫 恵 子<sup>3)</sup>

Shieko HAREYAMA

大 宮 真 一<sup>2)</sup>

Shin-ichi OMIYA

増 山 尚 美<sup>1)</sup>

Naomi MASHIYAMA

### はじめに

今日、日本国内をはじめ北海道においても児童の体力低下が指摘されている<sup>1)</sup>。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」<sup>2) 3) 4) 5)</sup>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」<sup>1)</sup>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。その結果、A小学校の5年生における体力・運動能力の特徴として、男女ともに握力、上体起こし、立ち幅跳びおよびソフトボール投げにおける測定値は全国の5年生の平均値と比較して高い値であったが、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルランおよび50m走は低い値であったことを報告した<sup>2)</sup>。

平成22年度は江別市内のA小学校の2・3

年生を対象として、北翔大学および短期大学の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、その効果を検証してきた<sup>4)</sup>。

さらに平成23年度では前年度の研究が継続実施されることとなった。そこで、本研究はそれらの取り組み内容、体力測定結果、アンケート結果に基づき、取り組みの課題について報告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139名、平成23年5月1日現在）の1年生18名（男子10名、女子8名）、2年生35名（男子19名、女子16名）の合計53名であった。平成22年度の対象は、2・3年生であったが、

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科 2) 北翔大学短期大学部こども学科

3) 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター

キーワード： 子ども 体力向上 朝運動 運動能力テスト

平成23年度は、1・2年生を対象とした。その理由は、一般的に3年生からは少年団入団が多く、運動・スポーツが得意な子どもにとっては、活動する場が提供されている。1・2年生という低学年に運動の楽しさを感じ、すべての運動の基礎となる様々な運動能力を修得することが、その後の少年団活動、ひいては小学校以降のスポーツ活動へ移行するためにも重要と考えたためである。

## 2. 「朝の運動プログラム」内容

対象の児童に対し、平成23年4月19日～12月20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40回実施した。

「朝の運動プログラム」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ことをねらいとするものである。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。子どもたちが運動の楽しさを味わい、その活動を通じてスポーツを楽しむ人として育つこと目指して行われた。

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) 基本的運動の体得および体力の向上

様々な動きを体験し、あらゆる生活動作や

スポーツの基礎となる運動を体験し、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、声に合わせて体を動かしたり、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。

## 3. 運動プログラムの指導体制

将来、教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の学生25名、同大学短期大学部こども学科の学生14名が中心となって、「朝の運動プログラム」の指導にあたった。1回につき約5名～7名の指導体制で、そのうち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。

## 4. 体力および運動能力テスト測定

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」<sup>1)</sup>と「げんきキッズ運動能力テスト」<sup>7)</sup>を実施した。「げんきキッズ運動能力テスト」とは、北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター体力向上分野が、財団法人さっぽろ健康スポーツ財団と札幌運動教育研究センターと連携して開発したもので、子ども時代に身につけておくべき体力、運動能力を測定するテストである。

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」であった。

「げんきキッズ運動能力テスト」の種目は、バランス能力を測定する「開眼片足立ち」、脚の筋力と全身の調整力を測定する「またぎ越しくぐり」、素早い移動能力を測定する「ジ

グザグ走」, 上肢の筋力と腕と脚のコーディネーション能力を測定する「ハイハイ走」<sup>注1)</sup>, 投能力を評価する「テニスボール投げ」であった。<sup>2)</sup>

テストの測定項目において平均値と標準偏差を算出した。運動プログラム前後の平均値の差の検定は, 対応のあるt検定(両側)を用い, 有意水準は $p<0.05$ とした。

## 5. 統計処理

新体力テストおよびげんきキッズ運動能力



図1 開眼片足立ち



図2 テニスボール投げ



図3 またぎ越しくぐり



図4 ジグザグ走



図5 ハイハイ走

## 結果および考察

### 1. 運動プログラムの実践内容

1回目（4月20日）～6回目（5月17日）は新体力テストとげんきキッズ運動能力測定を実施した。

7回目（5月20日）～11回目（6月28日）までの5回は、「オセロゲーム」「軍手雑巾がけ」「フープジャンプ」「ダッシュ&ジャンプ」などの各コーナーに分かれて、児童が自由に選択できる方式をとった。これは今年度から対象人数が多く、できるだけ多くの運動量を確保するためのねらいがあった。

12回目（7月1日）～17回目（7月19日）

までは、全員が同じプログラムを行った。前年度に開発した「紙ボール投げ」「しっぽ付ソフトボール投げ」「ぐるっとダッシュ&ジャンプ」などを実施した。

夏休み後の18回目（8月19日）～27回目（11月2日）までは、「輪くぐり」「縄跳びダッシュ」「大縄くぐり」「動物じゃんけん」などの巧緻性を高める運動を中心に行った。

28回目（11月8日）～33回目（11月25日）までは、平均台や紙ボールを利用した「走・跳・投・捕・バランス」などの複合的な運動を実施した。手作りの紙ボールを投げ、それを拾い、平均台の上を移動し、それを投げて・捕けるというものである。

表1 朝運動プログラム 実施内容平成23年度前期 実施プログラム内容

回	月日	曜日	項目	内容
1	4/19	火	新体力テスト①	握力、長座体前屈、立ち幅跳び
2	22	金	新体力テスト②	上体起こし
3	26	火	新体力テスト③	反復横跳び
4	5/10	火	新体力テスト④	20mシャトルラン
5	13	金	げんきキッズ運動能力測定①	開眼片脚立ち：目を開け片足で立ち、最長90秒までのバランス力を測定。 またぎ越しくぐり：総合的な体力や身体を巧みに動かす力を測定。身長 の1/3の高さにあわせ、1m間隔に置かれた2本のゴムひもを「またいで・ くぐって」、3往復したタイムを測定。
6	17	火	げんきキッズ運動能力測定②	ジグザグ走：1.5m間隔に置かれたコーン5個をジグザグに走り、往復 のタイムを測定（敏捷性、巧緻性）。 ハイハイ走：5mの距離を前方へハイハイをし、タイムを測定（巧緻 性）。 テニスボール投げ：テニスボールを投げ、距離を測定（投力）。
7	20	金	走運動・跳運動・ 腕支持運動（選 択して遊ぶ）	開眼片脚立ち：5/13と同様 またぎ越しくぐり：5/13と同様
8	6/10	金	走運動・跳運動・ 腕支持運動（選 択して遊ぶ）	またぎ越しくぐり：5/13と同様 両足ジャンプ：フープの中を両足ジャンプで進む 軍手雑巾がけ：軍手を付けて四つん這いになり雑巾がけのように進む（約 10m） ダッシュ&ジャンプ：指導者と競争し、ゴール地点でジャンプして鈴に タッチ
9	21	火	走運動・跳運動・ 腕支持運動（選 択して遊ぶ）	オセロゲーム：2チームに分かれて巨大オセロ（直径約20cm）を自チ ームの色に変える。 両足&片足ジャンプ：大きなフープは両足で、小さなフープは片足でジャン プして進む（ミドルコース） 軍手雑巾がけ：軍手を付けて四つん這いになり雑巾がけのように進む。 ダッシュ&ジャンプ：指導者とダッシュしてゴール地点でエバーマット にダイビング！

10	24	金	走運動 + 跳運動・支持運動(選択して遊ぶ)	オセロゲーム：6/21と同様 両足&片足ジャンプ:大きなフープは両足で,小さなフープは片足でジャンプして進む(ロングコース) お尻の引っ越し：座りながらロープを引っ張り自分の体を進める ダッシュ&ジャンプ：6/21と同様
11	28	火	走運動 + 跳運動・支持運動(選択して遊ぶ)	オセロゲーム：6/21と同様 両足&片足ジャンプ&ダッシュ：大きなフープは両足で,小さなフープは片足でジャンプして進む。帰りはフープの中をダッシュして戻る。 お尻の引っ越し：座りながらロープを引っ張り自分の体を進める ダッシュ&ジャンプ：6/21と同様
12	7/1	金	投運動	ボール投げ競争：1年生・2年生に分かれて相手陣地に紙ボールを投げ入る。
13	5	火	投運動	どこまでとどくかな?：紙ボールを投げて,ゴムひもを超えたら1つ後ろのラインから挑戦!
14	8	金	投運動	しっぽボール投げ:紙ボールにナイロンテープのしっぽをつけて投げる。(自分の投げたボールの軌道がわかりやすくなる)
15	12	火	走運動(複合的)	ぐるっとダッシュ：体育館の壁に向かってダッシュ!壁にタッチしてゴールの方向へダッシュする。 糸車(5人1組)：手をつないで円を作ってみんなで歌いながらまわる。そして途中からギャロップでスピードを上げて,遠心力に耐える。
16	15	金	走運動 + 跳運動	ぐるっとダッシュ&ジャンプ:体育館をぐるっと競争し,途中で寝転がっている指導者を跳び越え,ゴールは跳び箱へ走り乗ってテープにジャンプタッチ
17	19	火	跳運動	縄跳び遊び：縄を足で回したり,バランスとる。 縄跳び：縄跳びに挑戦(上半身と下半身の協応性) 糸車(全員)：手をつないで円大きな円を作ってみんなでステップを踏みながら回る。遠心力に耐えることができるかな?
18	8/19	火	走運動 + 調整力(複合的)	輪くぐり：指導者が転がしたフープを走ってくぐる。
19	23	金	跳運動	縄跳び：夏休み課題の縄跳び成功回数に別にグループに分かれて挑戦。各グループの指導者にコツを教えてもらいながら色々な跳び方に挑戦する。
20	30	火	走運動	輪くぐり：前回行った輪くぐりの応用に挑戦。連続でくぐるかな? 鬼ごっこ(空気棒)：鬼が空気棒(長さ約40cmのビニール風船)を持ち,棒でタッチする。タッチした人に空気棒を渡し,鬼が交代。
21	9/6	火	投運動	ソフトボール投げ：約180cmほどの高さに渡したゴムひもを越えるようにソフトボール(直径4cm×長さ80cmくらい)を投げる。 糸車(5ジン1組)：7/12と同様
22	9	金	投運動(思考)・走運動	ソフトボール投げ(的当て)：前回の応用。ソフトボールを壁に貼ってあるフープを狙って投げる。投げる位置や的(フープ)の大きさを自分で選択して挑戦する。 鬼ごっこ(空気棒)：8/30と同様
23	13	火	走運動 + 跳運動	ダッシュ&ジャンプ：スタートして壁に貼ってあるケンステップにタッチしてゴール地点的にジャンプでタッチしてゴール。
24	9/16	金	跳運動	2年のみ 縄跳び：チャレンジ表を見ながら,自分で挑戦する技を決める。10回連続跳べたら成功。
25	9/20	金	跳運動・支持運動	縄跳びダッシュ：縄跳びをしながら壁までダッシュする。 動物じゃんけん：じゃんけんして勝ったら次の場所に動物のポーズで移動する。フラミンゴ(片足立ち)→あざらし(腕支持)→カメ(仰向け腕脚支持)→ライオン(四つん這い)→キリン(両腕,片脚支持)。負けたら同様に戻る。
26	30	火	跳運動・走運動	短縄競争：よーいドンでいっせいに縄跳びを跳び,連続で10回跳んだらその場に座る。誰が1番速く跳べるかな? 大縄くぐり：指導者が回す大縄をタイミングよくスタートして縄にひっかからないように通り抜ける。

27	11/2	金	支持運動・バランス運動・走運動(判断)	動物園に行こう：走りながらタンバリンを叩いた数を聞き取って指定の場所へ走って行き、動物のポーズをとる。 フラミンゴ(ケンステップの中で片足立ち)、モモンガ(平均台の上から小さくなってジャンプ)、キリン(フラフープの中でキリンのポーズ)
28	8	火	走運動+投運動+バランス運動(複合的)	紙ボールゴロキャッチ→平均台(横にパス)：新聞紙で作ったボールを追いかけてキャッチする。戻り道は平均台を渡り、渡りながら指導者にボールをパスして指導者が投げ返したボールをキャッチしながら進む。鬼ごっこ(助け鬼、ステージ利用)：捕まった子はステージへ移動し、捕まっていない子がタッチすると復活できる。
29	11	金	投運動+走運動+バランス運動	紙ボール友達投げ→平均台(最後にパス&キャッチ)：次に並んでいる友達の投げたボールを追いかけてキャッチする。戻り道は平均台を渡り、平均台の最後で指導者にボールをパスし、指導者が投げ返すボールを平均台から跳び下りながらキャッチする。 鬼ごっこ(紙ボール当て)、平均台わたり：指導者が投げるボールをよけながら逃げる。ボールがあたったら、平均台を渡らないと復活できない。
30	15	火	投運動+バランス運動	紙ボール投げ→空中へ5回→平均台(最後にパス&キャッチ)：紙ボールを投げ上げながら進む。戻り道は平均台を渡り、平均台の最後で指導者にボールをパスし、指導者が投げ返すボールを平均台から跳び下りながらキャッチする。 鬼ごっこ(紙ボール当て)、平均台わたり：11/11と同様
31	18	金	走運動+投運動	指導者とパス&キャッチ→平均台わたり(こども学科学生と)：指導者とペアを組み並行に並んで走りながらパス&キャッチで進む。戻り道は平均台を渡る。
32	22	火	走運動(仲間との協働)	パートナーと鬼ごっこ：2人組を作り、鬼・逃げ役を決め鬼ごっこをする。捕まえたら鬼交代。たくさんの友達の中から自分のペアを探し出してタッチできるかな？
33	25	金	走運動(複合的)	障害物ダッシュ→ステージタッチ→平均台→ボールキャッチ→的当て 助け鬼(股くぐり)：鬼に捕まったら、脚を開いて立って待つ。友達が両脚の間をくぐってくれたら復活できる。
34	29	火	げんきキッズ運動能力測定①	ジグザグ走、ハイハイ走、テニスボール投げ
35	12/2		げんきキッズ運動能力測定②	開眼片脚立ち、またぎ跳び越しくぐり
36	6		新体力テスト①	握力、長座体前屈、立ち幅跳び
37	9		新体力テスト②	上体起こし
38	13		新体力テスト③	反復横跳び
39	16		新体力テスト④	20mシャトルラン：
40	20		走運動+跳運動+走運動+タイミング	ダッシュ+ダイビング、スライディング：ダッシュで走ってエバマットにダイビングジャンプor床にヘッドスライディングをする(新聞紙の上)。ふたつのコースを選択して実施します。 鬼ごっこ(紙ボール投げ)：指導者が投げるボールをよけながら逃げる。ボールが当たったら鬼を交代する。



図6 オセロゲーム



図7 連続ジャンプ



図8 的あて



図9 ひもを越える



図10 ぐるっとダッシュ (ダッシュ→壁にタッチ→ひもにジャンプ)



図11 縄跳び走



図12 大縄くぐり



図13 大縄くぐり (連続)





図14 動いている輪をくぐる



図15 動物じゃんけん 指導者とじゃんけん



図16 フラミンゴで移動



図17 あざらしで移動



図18 カメで移動



図19 ライオンで移動



図20 キリンで移動 (後ろへ)



図21 平均台の上でボールキャッチ  
(複数の課題の直列的運動)

34回目(11月29日)以降は体力測定を実施した。

## 2. 児童の体力および運動能力の変化

### 1) 新体力テスト項目における4月と12月との比較

表2～5にプログラム開始時(4月)と終了時(12月)の新体力テストの測定結果を示した。

2年生男子19名に関しては、4月の平均値と比較して、12月の平均値が長座体前屈以外のすべての項目で向上した(表2)。特に、立ち幅跳び、上体起こし、反復横とび、シャトルランで有意な差がみられた。12月のシャトルランに関しては小学校2年生男子の標準値<sup>4)</sup>を上回った。

2年生女子16名に関しては、すべての項目で4月より12月の方が高い値となった(表3)。特に、握力は、4月の値と比較して有意に向上した。小学校2年生女子の標準値<sup>4)</sup>より高い値の項目はなかった。

1年生男子10名に関しては、4月の平均値と比較して、すべての項目において12月の平均値が向上した(表4)。特に立ち幅跳び、上体起こし、反復横跳びが有意に向上し、全国標準値と比較すると、12月の長座体前屈と



図22 ジャンプしながらキャッチ  
(複数の課題の並列的運動)

上体起こしが高い値であった。

1年生女子8名に関しては、長座体前屈、上体起こし以外のすべての項目において、4月の平均値よりも12月の平均値の方が高い値となった(表5)。特に立ち幅跳び、握力、シャトルランが有意に高い値であった。全国標準値と比較すると上体起こし、反復横跳びが高い値であった。

各学年、性別において有意に向上した項目は異なるが、長座体前屈はいずれの学年・性別においても有意に向上しなかった。プログラムにおいて柔軟性の内容が不足していたことが課題として示唆された。

### 2) げんきキッズ運動能力テスト項目における4月と12月との比較

表6～9にげんきキッズ運動能力測定結果における4月と12月の測定結果を示した。

2年生男子19名の開眼片脚立ち以外のすべての平均値で向上した(タイムは短縮し、距離は延びた)。特に、またぎ越しくぐり、テニスボール投げ、およびジグザグ走において有意に高い値であった(表6)。

2年生女子16名においては、4月に比べて12月のすべての項目で平均値が有意に向上した(表7)。

表2 新体力テスト測定結果（2年生男子，n=19）

種目	立ち幅 跳び	握力	長座 体前屈	上体 起こし	反復 横とび	シャトルラン
単位	(m)	(kg)	(cm)	(回)	(回)	(回)
小学校2年生男子標準値 <sup>4)</sup>	1.42	13.0	29.1	15.3	33.9	32.4
2年男子平均（4月）	1.16	9.5	23.9	11.8	28.2	27.6
標準偏差	0.21	3.5	5.3	4.5	3.2	13.3
2年男子平均（12月）	1.26	11.4	23.7	14.8	31.4	33.3
標準偏差	0.22	2.9	6.7	4.9	5.0	18.9
t 検定 4月 vs12月	**	ns(p=0.06)	ns	**	*	*

ns : no significant, \* : p&lt;0.05, \*\* : p&lt;0.01

表3 新体力テスト測定結果（2年生女子，n=16）

種目	立ち幅 跳び	握力	長座 体前屈	上体 起こし	反復 横とび	シャトルラン
単位	(m)	(kg)	(cm)	(回)	(回)	(回)
小学校2年生女子標準値 <sup>4)</sup>	1.31	12.0	31.5	13.6	32.4	25.7
2年女子平均（4月）	1.18	11.0	27.9	10.9	27.8	22.9
標準偏差	0.17	2.3	11.3	5.2	3.0	9.8
2年女子平均（12月）	1.22	11.9	28.8	13.4	28.1	24.9
標準偏差	0.14	2.6	6.4	4.8	2.1	9.3
t 検定 4月 vs12月	ns	*	ns	ns(p=0.06)	ns	ns

ns : no significant, \* : p&lt;0.05

表4 新体力テスト測定結果（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 横とび	シャトルラン
単位	(m)	(kg)	(cm)	(回)	(回)	(回)
小学校1年生男子標準値 <sup>4)</sup>	1.31	11.0	26.8	12.8	28.0	24.8
1年男子平均（4月）	1.04	8.9	26.2	12.7	23.1	17.0
標準偏差	0.21	2.6	5.6	4.2	4.5	9.2
1年男子平均（12月）	1.24	10.1	27.8	19.8	27.8	19.0
標準偏差	0.30	3.2	6.2	3.6	3.2	11.2
t 検定 4月 vs12月	*	ns	ns	**	**	ns

ns : no significant, \* : p&lt;0.05, \*\* : p&lt;0.01

表5 体力テスト測定結果（1年生女子，n=8）

種目	立ち幅 跳び	握力	長座 体前屈	上体 起こし	反復 横とび	シャトルラン
単位	(m)	(kg)	(cm)	(回)	(回)	(回)
小学校1年生女子標準値 <sup>4)</sup>	1.21	10.3	30.0	11.3	27.4	20.4
1年女子平均（4月）	0.89	7.0	27.3	15.0	24.9	13.0
標準偏差	0.15	1.6	5.9	3.0	6.7	3.1
1年女子平均（12月）	1.11	10.1	26.9	13.6	28.3	18.5
標準偏差	0.11	1.3	5.9	3.3	5.1	6.9
t 検定 4月 vs12月	**	**	ns	ns	ns	*

ns : no significant, \* : p&lt;0.05, \*\* : p&lt;0.01

表6 げんきキッズ運動能力テスト測定結果（2年生男子, n=19）

種目	またぎ越しくぐり	開眼片脚立ち	テニスボール投げ	ハイハイ走	ジグザグ走
単位	(秒)	(秒)	(m)	(秒)	(秒)
2年男子平均（4月）	14.2	40.2	12.6	2.7	9.5
標準偏差	4.0	33.3	4.1	0.3	1.0
2年男子平均（12月）	12.5	39.9	17.1	2.5	9.0
標準偏差	3.5	36.5	4.7	0.6	0.9
t 検定4vs12月	**	ns	**	ns	**

ns : no significant, \*\* : p&lt;0.01

表7 げんきキッズ運動能力テスト測定結果（2年生女子, n=16）

種目	またぎ越しくぐり	開眼片脚立ち	テニスボール投げ	ハイハイ走	ジグザグ走
単位	(秒)	(秒)	(m)	(秒)	(秒)
2年女子平均（4月）	14.7	46.0	7.4	3.2	10.1
標準偏差	2.1	34.1	2.5	0.6	0.7
2年女子平均（12月）	12.9	71.5	9.2	2.7	9.5
標準偏差	1.9	29.3	3.2	0.5	0.6
t 検定4vs12月	*	*	**	**	**

ns : no significant, \* : p&lt;0.05, \*\* : p&lt;0.01

表8 げんきキッズ運動能力テスト測定結果（1年生男子, n=10）

種目	またぎ越しくぐり	開眼片脚立ち	テニスボール投げ	ハイハイ走	ジグザグ走
単位	(秒)	(秒)	(m)	(秒)	(秒)
1年男子平均（4月）	14.6	15.1	10.4	3.2	10.1
標準偏差	1.3	12.5	5.8	0.6	0.5
1年男子平均（12月）	13.3	29.3	12.7	3.0	9.5
標準偏差	2.0	21.0	6.6	1.0	0.4
t 検定4vs12月	ns	ns	ns	ns	**

ns : no significant, \*\* : p&lt;0.01

表9 げんきキッズ運動能力テスト測定結果（1年生女子, n=8）

種目	またぎ越しくぐり	開眼片脚立ち	テニスボール投げ	ハイハイ走	ジグザグ走
単位	(秒)	(秒)	(m)	(秒)	(秒)
1年女子平均（4月）	16.0	47.4	5.6	3.6	10.7
標準偏差	2.4	32.6	1.4	0.7	1.1
1年女子平均（12月）	14.9	56.9	8.2	3.2	9.8
標準偏差	2.4	35.3	1.7	0.7	0.8
t 検定4vs12月	ns	*	**	**	**

ns : no significant, \* p&lt;0.05, \*\* : p&lt;0.01

1年生男子10名に関しては、すべての項目において平均値が向上し、特に、ジグザグ走が有意に向上した(表8)。

1年生女子8名に関しては、すべての項目において平均値が向上し、またぎ越しくぐり以外の項目で有意に向上した(表9)。

以上の結果をまとめると、新体力テストおよびげんきキッズ運動能力テストにおいて、4月の結果と比べて12月ではほとんどの項目で改善がみられた。しかし、柔軟性のプログラムが不足していたことが示唆された。

### 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) 児童へのアンケート

児童へのアンケートの集計結果を表10～14に示す。

「朝の運動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」と回答したのが1年生は16名、2年生は26名であった。「②少し楽しかった」と回答したのが1年生1名、2年生4名であった。

「朝の運動をするようになって前より好きになりましたか？」(表11)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、1年生が15名、2年生が18名であった。「②少し好きになった」と回答したのは1年生1名、2年生11名であった。「③変わらない」と回答したのが1・2年生で各2名であった。一方、2年生の中には「少しきらいになった」「とてもきらいになった」が合計5名いた。

「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12, 複数回答可)という問いに対して、「①朝食を

しっかりとるようになった」と回答したのが1年生が13名、2年生が14名、「②決めた時間に起きられるようになった」が、1年生11名、2年生12名、「③体を動かして遊ぶことが多くなった」が1年生16名、2年生17名、「④勉強がおもしろくなった」が1年生12名、2年生8名、「⑤よく遊ぶ友だちがふえた」が1年生12名、2年生15名、「⑥今までと変わらない」が1年生1名、2年生4名であった。この質問から朝の運動プログラムを通して、子どもたちの「体を動かす機会」が増加したことに加え、朝運動に対する意識の好転がみられたといえる。

「来年もこの朝運動がしたいですか？」(表13)という問いに対して、「①毎日したい」と回答したのが1年生9名、2年生16名、「②週に2回くらいしたい」が1年生8名、2年生11名、「③週に1回したい」が1年生1名、

表10 朝の運動は楽しかったですか？(人数)

選択肢	1年生	2年生
①とても楽しかった	16	26
②少し楽しかった	1	4
③ふつう	1	2
④あまり楽しなかった	0	1
⑤とても楽しなかった	0	3

表11 朝の運動をするようになって前より好きになりましたか？(人数)

選択肢	1年生	2年生
①とても好きに好きになった	15	18
②少し好きになった	1	11
③変わらない	2	2
④少しきらいになった	0	1
⑤とてもきらいになった	0	4

表12 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	2年生
①朝食をしっかり取るようになった	13	14
②決めた時間に起きられるようになった	11	12
③体を動かして遊ぶことが多くなった	16	17
④勉強がおもしろくなった	12	8
⑤よく遊ぶ友だちがふえた	12	15
⑥今までと変わらない	1	4

表13 来年もこの朝運動がしたいですか？

選択肢	1年生	2年生
①毎日したい	9	16
②週に2回くらいしたい	8	11
③週に1回したい	1	3
④したくない	0	5

表14 1時間以上運動する日が1週間に何日ありますか？(体育授業や少年団・運動教室・自由遊(あそび)なども含む)

選択肢	1年生	2年生
1日	2	2
2日	3	9
3日	6	7
4日	3	7
5日	2	2
6日	2	2
7日	0	7

2年生3名、「④したくない」が2年生5名であった。この結果から朝の運動プログラムは、子どもにとって楽しいものであり、運動意欲をかき立てる効果があったといえる。しかし、「したくない」と回答した子どもが5名いたことはプログラムあるいは指導工夫に

おける課題といえる。

## 2) 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13名、2年生の保護者31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子がみられましたか？」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6名、2年生14名であった。「少し楽しみにしていた」と回答したのが、1年生3名、2年生9名であった。

「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4名、2年生3名であり、「ときどき話題になった」と回答したのが、1年生6名、2年生24名であった。「全くなかった」と回答したのが1年生2名、3年生3名であった。

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る。

## まとめ

平成23年4月～12月まで全40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18名、2年生35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、ほとんどの項目で改善がみられた。このことは、児童の成長の影響も含まれるが、朝運動プログラムの巧みさを求める運動や、素早く動く運動、様々な複合的な運動プログラムが効果的に働いたと考えられる。

また、児童のアンケートからも、朝運動を楽しみにしており、運動意欲をかき立てるも

のであったことが明らかとなった。

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ため、プログラムの見直しをはかり、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。

## 注 記

注1) 平成22年度までは「後方ハイハイ」を実施していたが、子どもの基礎的な運動能力である「支持」動作を正確に測定するために、平成23年度から前方へ進む「ハイハイ走」へと変更した。

## 参考文献

- 1) 文部科学省：平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査。東京，2010.
- 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) 首都大学東京体力標準値研究会：新日本人の体力標準値Ⅱ。不味堂，2007.
- 7) 渡邊將司，晴山紫恵子：子どもの体力，運動能力向上を目的とした運動教室「げんきキッズ」の取り組みと成果，北方圏における生涯スポーツ社会の構築。北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター編，174-179，響文社，札幌，2010.

## 付 記

本研究は、平成23年度江別市教育委員会委託事業の補助金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島田茂先生をはじめ、関係教職員、対象児童、保護者の皆様のご理解とご協力に深謝申し上げます。