

江別市における児童の体力向上に関する研究（第17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 City17

— Practice of Morning Exercise at A Elementary School —

竹 田 唯 史¹⁾
Tadashi TAKEDA
大 宮 真 一¹⁾
Shin-ichi OMIYA
増 山 尚 美¹⁾
Naomi MASHIYAMA
山 本 公 輔⁴⁾
Kosuke YAMAMOTO

石 井 由 依²⁾
Yui ISHII
近 藤 雄 一 郎³⁾
Yuichiro KONDO
晴 山 紫 恵 子⁴⁾
Shieko HAREYAMA

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」¹⁾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¹⁴⁾。

平成28年度は、Jr.L育成と異学年交流とい

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研究科修士課程

3) 北海道大学大学院教育学研究院

4) 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター

う視点からの最終形態を目指し、「子ども社会における遊び集団－遊びのリーダー育成－」を重視し、Jr.L中心の遊び環境の支援と提供をねらいとし実施した¹⁵⁾。

平成29年度は、前年度からのねらいである「子ども社会における遊び集団－遊びのリーダー育成－」に引き継ぎ重点を置き、実施内容の作成や検討及び実施と全ての活動をJr.Lに任せ、Jr.Lが自分たちの力で自由に運動遊びを作り上げることを目指し実施した。

本研究は平成29年度に実施した朝運動プログラムの内容について示し、体力測定結果、アンケート結果から、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154名、平成29年5月1日現在）の1年生29名（男子14名、女子15名）であった。また、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26名（4年生9名、5年生9名、6年生8名）をJr.Lとして位置づけた。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。29年度は、3回を1クールとして、Jr.Lのみの運動遊びや遊び内容を検討する「Jr.L会議」、1年生との合同日を繰り返し実施した。また、昨年度までとは異なり、1年生の指導にあたるメインのJr.Lは遊び毎に希望者を募り、Jr.Lの自主的・主体的活動を重視し実施した。

2. 「朝の運動プログラム」内容

対象の児童に対し、平成29年4月25日～12月5日までの期間に、午前8時00分～20分までの20分間に「朝の運動プログラム」を全27回実施した。

「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、運動習慣の確立をねらう。

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経験し、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はリーダーシップの育成をめざした。

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5～10名の指導体制で、1名がJr.Lの補助指導者となり、他の学生がサブ指導者として指導にあたった。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」¹⁾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、6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。

ジュニアリーダー（以下、Jr.L）のみの活動日とJr.L会議、1年生との合同日の3回を1クールとして実施した。

昨年度までと同様にJr.Lのみの活動日には、遊びの中心となるJr.L自身が全力で運動遊びを経験する日を設けた。「Jr.L会議」では、1年生との実施プログラムの内容やルール、使用する道具の検討をした。1年生との合同日では、自主的にメイン指導者を希望したJr.L（2～3名）が中心となり運動遊びを展開した。

1回目は大学生が鬼役となりJr.Lはケンス

テップを持った鬼を追いかけ、鬼にタッチするとケンステップを1枚もらえる「ケンステップ鬼」を実施した。

2回目では、Jr.L全員で1年生に教える「運動遊び」を考え、案の候補の中から実際に遊びを試しながら1年生と遊ぶ時に必要となるルールや改善点を話し合う活動として実施した。

3回目では、1年生との合同日としてJr.Lが中心となり、「小魚鬼」を走運動として実施した。

4～6回目では、コーンをジグザグに走り抜けたり平ゴムを潜り抜け進んでいく「ぐるっとダッシュ」を走運動として実施した。平ゴムに触れずに自身の体を意識しながら潜り抜け、鬼の大学生にタッチされないようにタイミングをはかり走り抜けるなどといった全身を使った活動とした。

7～9回目では、人数より3～4個少ない数のフラフープを配置し、鬼の出題したお題に当てはまる人は両隣以外の別なフラフープへとダッシュで移動しなくてはならない「巨大フルーツバスケット」を走運動として実施した。言葉に瞬時に反応し全力で走ることをねらいとした。

10～12回目では、走、跳運動として「なかよしリレー」を実施した。4コーナーから同時にスタートしチーム毎にペアで手をつないで障害物を越えていく。タイミングやバランスをはかりペアで息を合わせての運動を経験することをねらいとした。

13～15回目では、跳運動として歌に合わせてリズムカルに跳び進む「カンガルーの遠足」を実施した。Jr.Lはケンステップの中を、1年生はJr.Lの横について跳び、進み歌の終わりでJr.Lがスタート時と同じ間隔を保っていけば成功となる。音に合わせてリズムカル

に体を動かすことをねらいとして活動した。

16～18回目では、複合的運動として「障害物リレー」を実施した。4コーナーから同時スタートし、跳び箱よじ登りジャンプ、平均台渡り、紙ボールシュートをダッシュで進んでいく。1年生とJr.Lは障害物の難易度を変化させて活動した。

19～21回目では「コロコロリレー」を実施した。体育館4コーナーから同時にスタートし、ダッシュで障害物を越えながら進んでいく複合的運動遊びである。体を横にしてマットの上を転がり続けるなど非日常的な体の使い方を経験することをねらいとして活動した。

22～24回目では、投運動として「玉入れ競争」を実施した。2チームにわかれ、床に置かれた段ボールやフラフープを目掛けて紙

ボールを投げ続ける。段ボールやフラフープ毎に貰える得点は異なり紙ボールを中に入れる事が出来ると得点となる。狙う段ボールなどの難易度が高いほど得点も高くなる。狙って投げる事や投動作時の力加減を経験することをねらいとして活動した。

25～27回目では、走、投運動として「ボール鬼」を実施した。制限された範囲内での鬼ごっこであり、ボールを拾った人が鬼となり逃げ手はボールをよけながら逃げる。ボールに当たった場合はコーン外側を1周全力でダッシュすることで再度コーン内側の鬼ごっこゾーンに復活できる。周りを良く見ながら全力で走ったり、ボールを狙い当てるなど、思いきり運動を楽しむことをねらいとして活動した。

表1 平成29年度 朝運動プログラム実施内容

回	月日	曜日	項目	内容
1	4/25	火	走運動 (リーダーのみ)	ケンステップ鬼：ケンステップを持った鬼を追いかける鬼ごっこ。鬼にタッチするとケンステップを1枚もらえる。鬼により持っているケンステップの色は異なり各色集めることを目指して遊ぶ。
2	28	金	走運動 (リーダー会議)	運動あそびを考えよう！：Jr.L全員で1年生に教える走る遊びを考える。遊びの案の中から候補が決まったら、実際に遊びながら1年生と遊ぶ時に必要なルールや改善点を話し合う。 小魚鬼：鬼はサメとなり逃げる小魚を追いかける鬼ごっこ。サメにつかまった小魚はサメの子分となりサメの後ろをくっついて走る。最後に残っている小魚の数でサメとの勝敗が決まる。
3	5/9	火	走運動 (合同日)	小魚鬼：鬼はサメとなり逃げる小魚を追いかける鬼ごっこ。サメにつかまった小魚はサメの子分となりサメの後ろをくっついて走る。最後に残っている小魚の数でサメとの勝敗が決まる。
4	12	金	走 支持運動 (リーダー会議)	潜って逃げてボールを集めろ！：ダッシュで障害物を越え、ゴールのバケツに紙ボールを集めていくチーム対抗戦の遊び。ボールを1個拾い、持ったまま体が平ゴムに触れないように潜り抜ける。平ゴムに触れずに潜り抜けられたらボールを持ったまま進める。次の紙ボールエリアでまた1個拾い、鬼エリアの大学生にタッチされないようにタイミングをはかりながら走り抜ける。終了の合図があるまでスタートからゴールまでを繰り返し遊び、最後に紙ボールをかごに多く貯めたチームの勝ちとなる。
5	16	月	走 支持運動 (リーダー会議)	ぐるっとダッシュ：ダッシュでスタートしコーンをジグザグに走り抜け進み、平ゴムゾーンではゴムに体が触れないように潜り抜け、鬼ゾーンでは鬼にタッチされないようにタイミングをはかりダッシュで走り抜ける。終了の合図があるまで繰り返し遊ぶ。

6	19	火	走運動 (合同日)	ぐるっとダッシュ：ダッシュでスタートしコーンをジグザグに走り抜け進み、平ゴムゾーンではゴムに体が触れないように潜り抜け、鬼ゾーンでは鬼にタッチされないようにタイミングをはかりダッシュで走り抜ける。終了の合図があるまで繰り返し遊ぶ。
7	6/6	火	走運動 (リーダー会議)	巨大フルーツバスケット：人数より3～4個少ない数のフラフープを配置し、鬼の出題するお題に当てはまる人は両隣以外の別のフラフープへとダッシュで移動する。移動時にフラフープに入れなかった人が次回の鬼となる。
8	9	金	走運動 (リーダー会議)	巨大フルーツバスケット：人数より3～4個少ない数のフラフープを配置し、鬼の出題するお題に当てはまる人は両隣以外の別のフラフープへとダッシュで移動する。移動時にフラフープに入れなかった人が次回の鬼となる。
9	13	火	走運動 (合同日)	巨大フルーツバスケット：人数より3～4個少ない数のフラフープを配置し、鬼の出題するお題に当てはまる人は隣以外の別のフラフープへとダッシュで移動する。移動時にフラフープに入れなかった人が次回の鬼となる。
	14	水	体力測定 (1年生)	握力：強く握る力を測定。左右の平均値を求める。 長座体前屈：長座の姿勢で前屈をし、柔軟性を測る。 立ち幅跳び：その場から遠くへ跳ぶ力を測定。 上体起こし：30秒間に上体を起す回数を測定し、腹筋の力を測定。 反復横跳び：1m間隔の3本のラインを20秒間にできるだけ素早く左右に往復し、敏捷性を測定。 20mシャトルラン：20mの距離を何往復できるかを測定し、持久力を測定。
10	20	火	走運動 (リーダー会議)	ぐるっとリレー：4コーナーから同時にスタートし、跳び箱ジャンプやミニハードルの障害物を越えていくリレーあそび。1人1周走ったら次走者へとケンステップの襷を渡していき、アンカーは体育館中央のコーンへとケンステップをかける。ケンステップをかけた順で順位が決まる。
11	27	火	走 跳運動 (リーダー会議)	なかよしリレー：チーム内のペアごとに手をつないで進んでいくリレー遊び。各チームが4コーナーからペアごとに手をつないで同時にスタートする。ケンパゾーンや跳び箱とび越えゾーンをペアで息を合わせながらダッシュで跳び進む。アンカーは中央のコーンへケンステップをかける。ケンステップをかけた順で順位が決まる。
12	7/4	火	跳運動 (合同日)	なかよしリレー：チーム内でリーダーと1年生でペアをつくり手をつないで進んでいくリレー遊び。各チームが4コーナーからペアごとに手をつないで同時にスタートする。ケンパゾーンや跳び箱とび越えゾーンをペアで息を合わせながらダッシュで跳び進む。アンカーは中央のコーンへケンステップをかける。ケンステップをかけた順で順位が決まる。
13	7	金	跳運動 (リーダー会議)	カンガルーの遠足：円陣をつくり歌に合わせてケンステップをリズムカルに跳び進む。歌の終わりでスタート時の間隔を保っていれば成功となる。
14	18	火	跳運動 (リーダー会議)	カンガルーの遠足：円陣をつくりケンステップを歌に合わせてリズムカルに跳び進む。歌の終わりでスタート時と同じ間隔を保っていれば成功となる。
15	8/22	火	跳運動 (合同日)	カンガルーの遠足：円陣をつくり歌に合わせてケンステップをリズムカルに跳び進む。リーダーはケンステップの中を跳び、1年生はリーダーの横について跳び進む。歌の終わりでリーダーがスタートと同じ間隔を保っていれば成功となる。
16	25	金	複合的運動 (リーダー会議)	障害物リレー：4コーナーからスタートし、跳び箱よじ登りジャンプ、平均央渡り、ボールシュートをダッシュで進んでいく。アンカーが体育館中央に置かれたコーンへケンステップをかけた順で順位が決まる。
17	29	火	複合的運動 (リーダー会議)	障害物リレー：4コーナーからスタートし、跳び箱よじ登りジャンプ、平均央渡り、ボールシュートをダッシュで進んでいく。アンカーが体育館中央に置かれたコーンへケンステップをかけた順で順位が決まる。

18	9/5	火	複合的運動 (合同日)	障害物リレー：リーダーと1年生の合同チームで遊ぶ。4コーナーからスタートし、跳び箱よじ登りジャンプ、平均台渡り、紙ボールシュートをダッシュで進んでいく。アンカーが体育館中央に置かれたコーンヘケンステップをかけた順で順位が決まる。(ケンステップはバトンがわりとし、たすきがけにする)
19	11/7	火	複合的運動 (リーダー会議)	コロコロリレー：4コーナーからスタートし、マット転がり、ミニハードル、ボール転がしのゾーンをダッシュで進んでいく。アンカーが体育館中央のコーンヘケンステップをかけた順で順位が決まる。(ケンステップはバトン代わりとしたすきがけにする)
20	10	金	複合的運動 (リーダー会議)	コロコロリレー：4コーナーからスタートし、マット転がり、ミニハードル、ボール転がしのゾーンをダッシュで進んでいく。アンカーが体育館中心に置かれたコーンヘケンステップをかけた順で順位が決まる。(ケンステップはバトン代わりとし、たすきがけにする)
21	14	火	複合的運動 (合同日)	コロコロリレー：4コーナーからスタートし、マット転がり、ミニハードル、ボール転がしのゾーンをダッシュで進んでいく。アンカーが体育館中心に置かれたコーンヘケンステップをかけた順で順位が決まる。(ケンステップはバトン代わりとしたすきがけにする)
22	17	金	投運動 (リーダー会議)	玉入れ競争：床に置かれた段ボールやフラフープをめがけスポンジボール(小)を投げ、上手く中に入れる事が出来ると得点が貰えるチーム対抗戦の遊び。段ボールやフラフープ毎に貰える得点は異なり難易度が高いほど得点も高くなる。
23	21	火	投運動 (リーダー会議)	玉入れ競争：床に置かれた段ボールやフラフープをめがけスポンジボール(小)を投げ、上手く中に入れる事が出来ると得点が貰えるチーム対抗戦の遊び。段ボールやフラフープ毎に貰える得点は異なり難易度が高いほど得点も高くなる。
24	24	金	投運動 (合同日)	玉入れ競争：床に置かれた段ボールやフラフープをめがけスポンジボール(小)を投げ、上手く中に入れる事が出来ると得点が貰えるチーム対抗戦の遊び。段ボールやフラフープ毎に貰える得点は異なり難易度が高いほど得点も高くなる。
25	28	火	投・走的運動 (リーダー会議)	遊びをかんがえよう！：1年生と遊ぶ最後の遊びを考える。これまでの合同日の遊びを振り返りながら「最後はどんな運動遊びがしたいか」、「1年生が喜んで遊ぶか」をJr.L全員で考える。 ボール鬼：4か所に置かれたコーンの中での鬼ごっこ。鬼はボールを持ち追いかけ、逃げ手はボールをよけながら逃げる。ボールに当たった場合はコーンの外側を1周全力でダッシュすると再度コーン内側の鬼ごっこゾーンに復活できる。
26	12/1	金	投・走運動 (リーダー会議)	ボール鬼：4か所に置かれたコーンの中での鬼ごっこ。鬼はコーンの外から逃げ手を狙いボールを投げる。逃げ手はボールをよけながら逃げる。ボールに当たった場合はコーンの外側を1周ダッシュすると再度コーン内側の鬼ごっこゾーンに復活できる。
27	5	火	走・投・支持運動 (合同日)	ボール鬼：4か所に置かれたコーンの中での鬼ごっこ。ボールを拾った人が鬼となり逃げ手はボールをよけながら逃げる。ボールに当たった場合はコーンの外側を1周ダッシュすると再度コーン内側の鬼ごっこゾーンに復活できる。
	13	水	体力測定 (1年生)	握力：強く握る力を測定。左右の平均値を求める。 長座体前屈：長座の姿勢で前屈をし、柔軟性を測る。 立ち幅跳び：その場から遠くへ跳ぶ力を測定。 上体起こし：30秒間に上体を起す回数を測定し、腹筋の力を測定。 反復横跳び：1m間隔の3本のラインを20秒間にできるだけ素早く左右に往復し、敏捷性を測定。 20mシャトルラン：20mの距離を何往復できるかを測定し、持久力を測定。

図1 コロコロリレー



図2 カンガルーの遠足



図3 ケンステップ鬼



図4 障害物リレー



図5 リーダー会議



図6 合同日



2. 児童の体力および運動能力の変化

1) 新体力テストの6月と12月との比較

表2、表3にプログラム開始時（6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13名に関しては、6月の平均値と比較して、12月の平均値は、握力以外の全ての項目で向上した。特に、長座体前屈、上体起こし、シャトルランの項目では統計上有意な差があった。また、12月の平均値では、全ての項目において、小学校1年生男子の全国平均値¹⁶⁾より高い値となった。

A小学校の1年女子14名に関しては、立ち

幅跳び、握力、長座体前屈、上体起こし、シャトルランの項目で、6月より12月の方が高い値となった。特に、立ち幅跳び、握力、上体起こしの項目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、反復横跳び以外の全ての項目において、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

表2 体力測定結果 (H29) A小学校1年生男子 (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年男子全国平均値	114.36	9.44	26.26	11.64	28.13	19.22
標準偏差 (SD)	17.82	2.30	6.63	5.60	5.34	9.71
A1男子 (6月)	118	10	26	13	31	26
(SD)	15.0	1.7	6.3	5.8	2.3	10.7
A1男子 (12月)	126.2	10.0	32.7	14.1	31.8	31.0
(SD)	21.11	2.25	7.04	6.14	5.25	12.19
t 検定 6月 vs12月	n.s.	n.s.	**	*	n.s.	**

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

表3 体力測定結果 (H29) A小学校1年生女子 (n=14)

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	107.41	8.81	28.23	11.25	27.51	16.37
標準偏差 (SD)	16.28	2.22	6.28	5.17	4.54	6.67
A1女子 (6月)	113.9	8.9	27.1	11.2	28.0	25.6
(SD)	13.9	1.7	7.7	3.3	1.9	9.9
A1女子 (12月)	123	10	31	14	27	28
(SD)	13.2	1.7	5.5	3.1	3.7	8.3
t 検定 6月 vs12月	*	*	n.s.	*	n.s.	n.s.

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

にアンケート調査を実施した。

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16名であった。「②楽しかった」と回答したのが7名、「③楽しくなかった」と回答した児童はいなかった。

「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」と回答したのが14名、「②好きになった」と回答したのが9名、「③きれいになった」と回答した児童はいなかった。

以上の結果から、1年生は朝運動を好意的

にとらえ、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。

「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0名、「②自分で起きられるようになった」が4名、「③体を動かして遊ぶことが多くなった」が7名、「④勉強が面白くなった」が5名、「⑤遊ぶ友だちが増えた」が5名、「⑥変わらなかった」が8名、「⑦そのほか」が0名、回答なしが1名であった。

この質問から朝の運動プログラムを通して、子どもたちは体を動かして遊ぶことの楽

しさを経験し、主体的に運動遊びに取り組む機会が増加したと考えられる。

「全部で朝の運動は10回ありましたが、回数はどうでしたか？」(表7)という問いに対して、「①もっと朝の運動の日を増やしてほしい」と回答したのが14名、「②今と同じくらいがよい」と回答したのが8名、「③へらしてほしい」と回答したのが1名であった。この質問から児童は運動あそびを通した異学年交流の機会の増加を望んでいると考えられる。

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26名が回答した。

「お子様は、朝の運動を楽しみに参加している様子が見られましたか？」という問いに対し、「①みられた」と回答した保護者は13名、「②みられない」と回答したのが保護者1名であった。「③どちらでもない」と回答したのが保護者11名であった。

「朝の運動を実施して学校生活に変化が見られましたか？」(自由記述)の問いに対し、保護者からは、「朝運動がある日は少し早く登校していた。楽しみにしているようだった。」「早起きの習慣がついた。体育の授業以外に運動がする時間があるのは体力作りや、ストレス発散に良いと思う。」「体育以外に運動が出来るのが楽しい。」「朝運動がある日はいつもより早く出なければならないので自分の時間を気にして準備できるようになった。」「朝早く身支度をして出れる日があった。」等の回答があった。

「朝運動の取り組みに対するご意見、感想、要望などがあればご自由にご記入お願いします

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	16
② 楽しかった	7
③ 楽しくなかった	0
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	13
② 好きになった	9
③ きらいになった	0
回答なし	0

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	0
② 自分で起きられるようになった	4
③ 体を動かして遊ぶことが増えた	7
④ 強強が面白くなった	5
⑤ 遊ぶ友だちが増えた	5
⑥ 変わらなかった	8
⑦ そのほか	0
回答なし	1

表7 全部で朝の運動は10回ありましたが、階数はどうでしたか？

選択肢	1年生
① もっと朝の運動の日を増やしてほしい	14
② 今と同じくらいがよい	8
③ へらしてほしい	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？

	月	火	水	木	金	土	日
スポーツ少年団		1	1				
運動教室	1	3	5	2	1		
友達や家族と自由遊び		1				5	3
回答なし	6						

す。」の問いに対し、保護者からは「朝から身体を動かすことで、すがすがしい気持ちで1日をスタートできると思うので良いと思います。」「朝から体を動かすことは、脳の活性化や全ての事に良い作用をもたらすので、積極的に取り組んで頂ければと思います。」「今後もぜひ続けてほしいです。」「朝運動をすることはいいことだと思うので続けていたきたいです。」「本人は楽しかったけれど時間が短いと思っていたようです。働いていて習い事はあまりさせてあげられないので、運動の機会を作って頂けるのは有り難いです。朝早くに大変だったと思いますが、ありがとうございました。」等の意見があった。

以上のことから、1年生は「朝運動のプログラム」を楽しみにしていたといえ、朝運動が運動の機会の増加や異学年交流、さらに学校生活の活発化などに貢献できたと考える。

まとめと考察

平成29年4月～12月まで全29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29名、Jr.L26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年生男子の握力、女子の反復横跳びを除くすべての項目で、6月の値に比べ12月の値が向上した。

アンケート調査からは、1年生及び保護者も朝運動を肯定的にとらえていたといえる。さらに、参加児童の実態として1年生は平日の「友達や家族との運動あそび」の時間が著しく少ない事が明確になり、あそび集団の重要性とあそびの手軽さが今後の課題となった。

また、1年生は朝運動実施日の1クール(3

回)に1回という少ない参加日の中で、Jr.Lに運動あそびを教えてもらうという経験が今後の運動の機会の増加や運動習慣の確立に影響するとともに、「自分もJr.Lみたいになりたい」とJr.Lに対しての憧れを抱く事ではないかと考えられる。それらにより、自身がJr.Lにしてもらったように下級生に対して「運動あそびを教えてあげる」という場が朝運動の活動日以外でも自然と生まれ繰り返されていくのではないかと考える。

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、また主体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。

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) 竹田唯史，石井由依，大宮真一，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－，北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要 7，1-16，2016.
- 15) 竹田唯史，石井由依，大宮真一，近藤雄一郎，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15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－，北翔大学生涯

スポーツ学部研究紀要, 第8号, pp157-165,
2017.

- 16) 文部科学省：体力・運動能力調査（平成28年度）, 政府統計の総合窓口（e-Stat）,
[http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/
NewList.2018.1.3](http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/NewList.2018.1.3)

付 記

本研究は、平成29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三科圭介先生をはじめ、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。