

江別市における児童の体力向上に関する研究（第19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 City19

— 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

石 井 由 依²⁾

Yui ISHII

近 藤 雄 一 郎³⁾

Yuichiro KONDO

晴 山 紫 恵 子²⁾

Shieko HAREYAMA

I. 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、小学生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、8時10分から8時25分までの15分間に「朝の運動プログラム」を実

施し、その効果を検証した^{4) 5)}。プログラム内容は事前に教員と学生で立案し、教育職員を目指す学生が中心となって展開した。

平成23、24年度は対象者を1、2年生へと変更し、「朝の運動プログラム」を実施した^{6) 7) 8) 9)}。前年度に引き続き、子どもたちのこれからの人生の様々な場面において基礎となる「走・投・跳・支持」の基本運動が質・量ともに十分に経験できるような運動遊びプログラムを作成し実施した。

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、上級学年の参加による「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)}。

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター

3) 北海道大学大学院教育学研究院

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中心に展開する遊び環境への支援と提供をねらいとし実施した¹⁵⁾。

平成29、30年度は、平成28年度からのねらいを引き継ぎながら、Jr.Lの主体性を重要視した環境構成と支援の充実を目指し実施した^{16) 17)}。

本研究は、平成30年度に実施したプログラム内容・体力測定結果、アンケート調査に基づき、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した。

Ⅱ. 研究方法

1. 対象

対象は、江別市内のA小学校（全校児童177名、平成30年5月1日）の1年生30名（男子16名、女子14名）であった。また、1年生時に朝運動を経験してきた4～6年生のうち自主的に参加を希望した23名（4年生12名、6年生11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。昨年と同様に、1年生の指導にあたる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30年4月24日～11月30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29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、子どもの生活における運動習慣の促進、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、教育文化学部教育学科、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5名程度の指導体制で、Jr. Lの支援者となり、教具や環境構成補助などの役割を担った。

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、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。

Ⅲ. 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Jr. L会議日、1年生との合同日の3回を1クールとして実施した。

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年生と実施する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、自主的にメインリーダーを希望したJr. L（2～3名）が中心となり運動遊びを展開した。また、昨年までとは異なり、第1回目～第7回目までの期間は、Jr. Lが指導にあたる際の手本となるように大学教員がメイン指導者となり活動を展開した。1回目は、大学生が鬼役となりJr. Lは全力で逃げ役とした2種類の鬼ごっこを実施した。鬼にタッチされると逃げ手から

鬼に変わる「増やし鬼」と鬼にタッチされると凍り（その場で固まる）、仲間にタッチされると再度逃げるができる「凍り鬼」を実施した。

2回目～4回目では、障害物を越えながらダッシュで進み、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である「宝あつめ」を実施した。活動後にはJr. L全員で1年生に教える「運動遊び」を考え、案の候補から実際に遊びを試しながら1年生と遊ぶ時に必要なルールや改善点を話し合う活動とした。

5回目～7回目では、ダッシュで紙ボールを拾っては目標物へ向かって投げるを繰り返して遊ぶ「チョイスaスローイング」を実施した。ダッシュで移動しながら投動作へ変換し、目標物をしっかり見て投げることをねらいとした。

8～10回目では、2グループに分かれ、グループ①は、決められた範囲内でボールを投げたりキャッチしたりと繰り返す遊び、グループ②は、グループ①が遊んでいる外側を使ってボール落としゲームをする「ピッチングダッシュゲーム」を実施した。

11～13回目では、走・跳運動として「アドベンチャーゲーム」を実施した。2人1組で2本の棒を使いボールを落とさないよう障害物を越えながら進んでいく遊び。コースにはジグザグコーンやミニハードル、ケンステップジャンプなど様々な障害物があり、バアで息を合わせタイピングやバランスをはかりながらの運動を経験することをねらいとした。1年生とJr. Lは障害物の難易度を変化させて活動した。

14～16回目では、投運動として「鏡ドッ

チボール」を実施した。各チームの外野は3人とし、ドッチボールをスタートする。相手チームのボールに当てられたら、その場でポーズをとり、ポーズに気付いた仲間チームのうち5人以上が同じポーズを真似するとそのまま内野に残ることができ、5人以下であれば外野へと移動する。運動をしながら周囲の状況を瞬時に判断する力を養う活動とした。

17回目では、投運動として「さかなころがしゲーム」を実施した。ボールの投げ手は大魚、逃げ手は小魚に見立てたチーム対抗戦の遊びとした。

18～20回目では「お引越しば取り」を実施した。家に見立てたコーナーまで鬼に尻尾を取られないように移動し、鬼は移動する引っ越し組を追いかけ尻尾をとりに行く遊び。引っ越し組はスズランテープの尻尾をつけ、合図とともに鬼を交わしながら家(コーナー)までダッシュで走る。尻尾を取られたら鬼となる。全力で走りながら鬼をかわしたり、タイミングをはかって移動することをねらいとした。

21～24回目では、投運動として「ボールジェスチャー」を実施した。2チームに分かれて思いっきり投げたりキャッチしたり、ボールをかわしたりして遊ぶ。相手チームのボールに当てられたらジェスチャーコーナーへ移動し、自由に表現する。仲間チームが何のジェスチャーをしているのかを当てると復活できる。当たるまで繰り返しジェスチャーを

する。狙って投げる事や投げる時の力の加減を経験する活動とした。

25～27回目では、走・投運動として「ボール鬼」を実施した。鬼はボールを持ってから3歩まで移動することができ、逃げ手を目がけてボールを投げる。逃げ手はスズランテープの尻尾をつけてダッシュで逃げる。鬼の投げるボールに当たったら尻尾を鬼に渡し、体育館中央の小屋に見立てたコーナーへ移動する。周りを良く見て全力で走ったり、狙った場所へボールを当てたりと思いきり運動を楽しむ活動とした。

28回目では、「グルグル障害物」を実施した。ボールを持ったまま様々な障害物をダッシュで越えていく遊び。ボールを1個持ち、ジグザグ走コーナー、ミニハードル、ケンパ、棒超えの障害物を進んでいく。リズムカルに跳び進んだり、狙ったところへボールを投げたりと運動要素の変化に瞬時に対応していく活動とした。

29回目では、「じゃんけん猛獣狩り」を実施した。ステージ上のリーダーとジャンケンをし、勝敗によって指定された壁へ向かってダッシュ&タッチして戻ってくる。戻ってきたタイミングでリーダーがタンバリンを鳴らす回数と同じ人数であつまりフラフープの中へ入る。終了の合図があるまで繰り返し遊ぶ。5月からともに運動遊びに取り組んできた仲間と運動の楽しさを十分に味わうことのできる活動とした。

表1 平成30年度 朝運動プログラム実施内容

回	月日	曜日	項目	内容
1	4/24	火	走運動 (リーダー会議)	増やし鬼：大学生が鬼となりスタート。鬼にタッチされると逃げ手から鬼に変わる。逃げ手が全員鬼に変わったら終了。 凍り鬼：大学生が鬼となりスタート。鬼にタッチされると凍り(その場で固まる)、仲間にタッチされると凍りが解けて再度逃げるができる。鬼のタイミングをはかりながら仲間と助け合って遊ぶ鬼ごっこ。

2	27	金	走運動 (リーダー会議)	宝あつめ：障害物を越えながらダッシュで進み、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。2チームに分かれてスタートし、コース途中で紙ボールを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。(タッチされたら持っているボールをダンボールに入れて進む。)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す、最後に紙ボールをバケツに多く貯めたチームの勝ちとなる。
3	5/8	火	走運動 (リーダー会議)	宝あつめ：障害物を越えながらダッシュで進み、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。2チームに分かれてスタートし、コース途中で紙ボールを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。(タッチされたら持っているボールをダンボールに入れて進む。)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す、最後に紙ボールをバケツに多く貯めたチームの勝ちとなる。
4	11	金	走運動 (合同日)	宝あつめ：障害物を越えながらダッシュで進み、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。2チームに分かれてスタートし、コース途中で紙ボールを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。(タッチされたら持っているボールをダンボールに入れて進む。)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す、最後に紙ボールをバケツに多く貯めたチームの勝ちとなる。
5	15	火	投運動 (リーダー会議)	チョイスaスローイング：ダッシュで紙ボールを拾っては目標物へ向かって投げる、を繰り返す。一度に拾うことができる紙ボールは1個とし、スズランテープより後ろから紙ボールを投げる。目標物は、新聞紙(難易度低～中)と移動するカゴ(難易度中～高)の2つがあり、こどもが自由に選択して遊ぶ。ダッシュで移動しながらも、投動作へ変換する際には目標物をしっかり見て投げることをねらいとする。
6	18	金	投運動 (合同日)	チョイスaスローイング：ダッシュで紙ボールを拾っては、目標物へ向かって投げるを繰り返す。一度に拾うことができる紙ボールは1個とし、スズランテープより後ろから紙ボールを投げる。目標物は、新聞紙(難易度低×1・難易度中×1)、移動するカゴ、跳び箱上のコーン、ダンボール(難易度中～高)があり、こどもが自由に選択して遊ぶ。ダッシュで移動しながらも、投動作へ変換する際には目標物をしっかり見て投げることをねらいとする。
7	6/5	火	投運動 (合同日)	チョイスaスローイング：ダッシュで紙ボールを拾っては、目標物へ向かって投げるを繰り返す。一度に拾うことができる紙ボールは1個とし、スズランテープより後ろから紙ボールを投げる。目標物は、新聞紙(難易度低×1・難易度中×1)、移動するカゴ、跳び箱上のコーン、ダンボール(難易度中～高)があり、こどもが自由に選択して遊ぶ。ダッシュで移動しながらも、投動作へ変換する際には目標物をしっかり見て投げることをねらいとする。
8	8	金	走・投運動 (リーダー会議)	ピッチングダッシュゲーム：2つのグループに分かれて遊ぶ。 グループ①は、決められた範囲内でボールを投げたりキャッチしたりと繰り返し遊ぶ。 グループ②は、グループ①が遊んでいる外側を使ってボール落としゲームをして遊ぶ。体育館いっばいに大きな円をつくって座り、鬼が来るのを待つ。鬼はボールを持ち、円のまわりを走りながら座っている人の後ろへボールを置き逃げる。ボールを置かれた人は素早く立ち上がりボールを持ったまま鬼を追いかける。鬼にタッチできると再度座って待つ側になる。鬼にタッチできなければ鬼と交代となる。
9	12	火	走・投運動 (リーダー会議)	ピッチングダッシュゲーム：2つのグループに分かれて遊ぶ。 グループ①は、決められた範囲内でボールを投げたりキャッチしたりと繰り返し遊ぶ。 グループ②は、グループ①が遊んでいる外側を使ってボール落としゲームをして遊ぶ。体育館いっばいに大きな円をつくって座り、鬼が来るのを待つ。鬼はボールを持ち、円のまわりを走りながら座っている人の後ろへボールを置き逃げる。ボールを置かれた人は素早く立ち上がりボールを持ったまま鬼を追いかける。鬼にタッチできると再度座って待つ側になる。鬼にタッチできなければ鬼と交代となる。

	18	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	19	火	走・投運動 (合同日)	ピッチングダッシュゲーム：2つのグループに分かれて遊ぶ。 グループ①は、決められた範囲内でボールを投げたりキャッチしたりと繰り返し遊ぶ。 グループ②は、グループ①が遊んでいる外側を使ってボール落としゲームをして遊ぶ。体育館いっばいに大きな円をつくって座り、鬼が来るのを待つ。鬼はボールを持ち、円のまわりを走りながら座っている人の後ろへボールを置き逃げる。ボールを置かれた人は素早く立ち上がりボールを持ったまま鬼を追いかける。鬼にタッチできると再度座って待つ側になる。鬼にタッチできなければ鬼と交代となる。
11	26	火	走・跳運動 (リーダー会議)	アドベンチャーゲーム：2人1組で2本の棒を使ってボールを落とさないように運んでいく遊び。コースにはジグザグコーンやミニハードル、ケンステップジャンプなど様々な障害物があり、2人でタイミングを合わせながらダッシュで進む。ボールを落としたらその場から再度スタートとなる。
12	29	金	走・跳運動 (合同日)	アドベンチャーゲーム：2人1組で2本の棒を使ってボールを落とさないように運んでいく遊び。コースにはジグザグコーンやミニハードル、ケンステップジャンプなど様々な障害物があり、2人でタイミングを合わせながらダッシュで進む。ボールを落としたらその場から再度スタートとなる。
13	7/3	火	走・跳運動 (合同日)	アドベンチャーゲーム：2人1組で2本の棒を使ってボールを落とさないように運んでいく遊び。コースにはジグザグコーンやミニハードル、ケンステップジャンプなど様々な障害物があり、2人でタイミングを合わせながらダッシュで進む。ボールを落としたらその場から再度スタートとなる。
14	6	金	投運動 (リーダー会議)	鏡ドッチボール：2チームの対抗戦で遊ぶ。各チームの外野は3人とし、ドッチボールをスタートする。相手チームのボールに当てられたら、その場で自由にポーズをとる。ポーズに気付いた仲間チームのうち5人以上が同じポーズを真似するとそのまま内野に残ることができる。真似した仲間が5人以下であれば外野へと移動する。
15	13	金	投運動 (リーダー会議)	鏡ドッチボール：2チームの対抗戦で遊ぶ。各チームの外野は3人とし、ドッチボールをスタートする。相手チームのボールに当てられたら、その場で自由にポーズをとる。ポーズに気付いた仲間チームのうち5人以上が同じポーズを真似するとそのまま内野に残ることができる。真似した仲間が5人以下であれば外野へと移動する。
16	17	火	投運動 (合同日)	鏡ドッチボール：2チームの対抗戦で遊ぶ。各チームの外野は3人とし、ドッチボールをスタートする。相手チームのボールに当てられたら、その場で自由にポーズをとる。ポーズに気付いた仲間チームのうち5人以上が同じポーズを真似するとそのまま内野に残ることができる。真似した仲間が5人以下であれば外野へと移動する。
17	20	金	投運動 (合同日)	さかなころしがゲーム：ボールの投げ手は大魚、逃げ手は小魚に見立てて遊ぶ。外野には大魚チーム、内野には小魚チームとし、大魚チームは内野の小魚チームをねらう。内野小魚チームは同じ内野の小魚チームを狙ってボールを転がす。ボールに当たってしまったら、コート中央の水槽へ移動する。使用するボールは5個とする。
18	8/21	火	走運動 (リーダー会議)	お引越しっぼ取り：家に見立てたコーナーまで鬼に尻尾を取られないように移動する遊び。鬼は移動する引越し組を追いかけ尻尾をとりに行く。引越し組はスズランテープの尻尾をつけ、合図とともに鬼を交わしながら家(コーナー)までダッシュで走る。尻尾を取られたら鬼となる。
19	24	金	走運動 (リーダー会議)	お引越しっぼ取り：家に見立てたコーナーまで鬼に尻尾を取られないように移動する遊び。鬼は移動する引越し組を追いかけ尻尾をとりに行く。引越し組はスズランテープの尻尾をつけ、合図とともに鬼を交わしながら家(コーナー)までダッシュで走る。尻尾を取られたら鬼となる。

20	28	火	走運動 (合同日)	お引越しっぴ取り：家に見立てたコーナーまで鬼に尻尾を取られないように移動する遊び。鬼は移動する引越し組を追いかけ尻尾をとりに行く。引越し組はスズランテープの尻尾をつけ、合図とともに鬼を交わしながら家（コーナー）までダッシュで走る。尻尾を取られたら鬼となる。
21	9/4	火	投運動 (リーダー会議)	ボールジェスチャー：2チームに分かれてのドッチボール。思いっきり投げたりキャッチしたり、ボールをかわしたりして遊ぶ。相手チームのボールに当てられたらジェスチャーコーナーへ移動し自由に表現する。仲間チームが何のジェスチャーをしているのかを当てると復活できる。当たるまで繰り返しジェスチャーをする。
22	11	火	投運動 (リーダー会議)	ボールジェスチャー：2チームに分かれてのドッチボール。思いっきり投げたりキャッチしたり、ボールをかわしたりして遊ぶ。相手チームのボールに当てられたらジェスチャーコーナーへ移動し自由に表現する。仲間チームが何のジェスチャーをしているのかを当てると復活できる。当たるまで繰り返しジェスチャーをする。
23	14	金	投運動 (リーダー会議)	ボールジェスチャー：2チームに分かれてのドッチボール。思いっきり投げたりキャッチしたり、ボールをかわしたりして遊ぶ。相手チームのボールに当てられたらジェスチャーコーナーへ移動し自由に表現する。仲間チームが何のジェスチャーをしているのかを当てると復活できる。当たるまで繰り返しジェスチャーをする。
24	18	火	投・走的運動 (合同日)	ボールジェスチャー：2コート4チームに分かれてのドッチボール。思いっきり投げたりキャッチしたり、ボールをかわしたりして遊ぶ。相手チームのボールに当てられたらジェスチャーコーナーへ移動し自由に表現する。仲間チームが何のジェスチャーをしているのかを当てると復活できる。当たるまで繰り返しジェスチャーをする。
25	25	火	走・投運動 (リーダー会議)	ボール鬼：鬼が投げるボールに当たらないように逃げる鬼ごっこ。鬼はボールを持ってから3歩まで移動することができ、逃げ手を目がけてボールを投げる。逃げ手はスズランテープの尻尾をつけてダッシュで逃げる。鬼の投げるボールに当たったら尻尾を鬼に渡し、体育館中央の小屋に見立てたコーナーへ移動する。鬼チームと逃げ手チームの対抗戦とする。
26	28	金	走・投運動 (合同日)	ボール鬼：鬼が投げるボールに当たらないように逃げる鬼ごっこ。鬼はボールを持ってから3歩まで移動することができ、逃げ手を目がけてボールを投げる。逃げ手はスズランテープの尻尾をつけてダッシュで逃げる。鬼の投げるボールに当たったら尻尾を鬼に渡し、体育館中央の小屋に見立てたコーナーへ移動する。鬼チームと逃げ手チームの対抗戦とする。
27	10/2	火	走・投運動 (合同日)	ボール鬼：鬼が投げるボールに当たらないように逃げる鬼ごっこ。鬼はボールを持ってから3歩まで移動することができ、逃げ手を目がけてボールを投げる。逃げ手はスズランテープの尻尾をつけてダッシュで逃げる。鬼の投げるボールに当たったら尻尾を鬼に渡し、体育館中央の小屋に見立てたコーナーへ移動する。鬼チームと逃げ手チームの対抗戦とする。
28	11/27	火	走・投・跳運動 (合同日)	ゲルゲル障害物：ボールを持ったまま様々な障害物をダッシュで超えていく遊び。ボールを1個持ち、ジグザグ走コーナー、ミニハードル、ケンパ、棒超えの障害物を進んでいく。ジグザグ走コーナーでは、コーンを避けながら左右にスラロームで進む。ミニハードルコーナーでは、持っているボールをハードルの下へ真っすぐに転がし、自身はハードルの上を飛び越えていく。ケンパコーナーでは、ボールを持ったまま設置されたケンステップをリズムカルに跳び進む。棒超えコーナーでは、様々な高さに設置された棒から挑戦する棒を選択し、棒の上を超えるようにボールを狙い投げる。終了の合図があるまで繰り返し遊ぶ。
29	30	金	走運動 (合同日)	じゃんけん猛獣狩り：ステージ上のリーダーとジャンケンをし、勝敗によって指定された壁へ向かってダッシュ＆タッチして戻ってくる。戻ってきたタイミングでリーダーがタンバリンを鳴らす回数と同じ人数であつまりフラフープの中へ入る。終了の合図があるまで繰り返し遊ぶ。

	12/18 火	体力測定 (1年生)	<p>握力：強く握る力を測定。左右の平均値を求める。</p> <p>長座体前屈：長座の姿勢で前屈をし、柔軟性を測る。</p> <p>立ち幅跳び：その場から遠くへ跳ぶ力を測定。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
--	---------	---------------	---



図1 宝あつめ



図2 チョイスaスローイング



図3 じゃんけん猛獣狩り



図4 アドベンチャーゲーム



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16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。特に、反復横跳びの項

表2 体力測定結果 (H30) A小学校1年生男子 (n=16)

種目	立ち幅跳び ⁶	握力	長座体前屈	上体起こし	反復横跳び ⁶	シャトルラン
単位	(m)	(kg)	(cm)	(回)	(回)	(回)
男子全国平均値	114.92	9.36	26.18	11.54	27.94	18.64
標準偏差 (SD)	17.47	2.21	6.75	5.41	4.81	9.34
A1男子 (5月)	130.4	9.5	24.8	14.1	28.4	29.1
(SD)	22.2	1.7	7.3	4.0	5.2	16.4
A1男子 (12月)	133.6	9.8	26.4	15.3	31.1	30.0
(SD)	19.2	1.9	9.1	4.7	6.2	14.2
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

表3 体力測定結果 (H30) A小学校1年生女子 (n=14)

種目	立ち幅跳び ⁶	握力	長座体前屈	上体起こし	反復横跳び ⁶	シャトルラン
単位	(m)	(kg)	(cm)	(回)	(回)	(回)
女子全国平均値	107.99	8.79	28.15	11.29	26.98	15.80
標準偏差 (SD)	16.57	2.08	6.36	4.99	4.31	6.39
A1女子 (5月)	121.9	13.5	24.7	14.4	26.8	21.8
(SD)	19.3	14.0	7.9	3.2	5.5	8.5
A1女子 (12月)	131.1	9.1	30.6	16.2	27.5	25.2
(SD)	13.5	1.4	7.9	3.1	3.8	7.2
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

目では有意な向上が認められた。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¹⁷⁾より高い値となった。

A小学校の1年生女子14名に関しては、握力以外の全ての項目で、5月より12月の方が高い値となった。特に、長座体前屈の項目では有意な向上が認められた。

12月の平均値と全国平均値では、全ての項目において、小学校1年生女子の全国平均値¹⁷⁾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「走・投・跳」の基本的な動作を運動遊びを通して繰り返し経験したことにより、対象の児童の体力・運動能力向上に貢献できたと考える。

しかし、体力測定数値は朝運動プログラム

前後で向上したが統計上有意差が出なかった項目があったことにより、児童期の成長による要因を含んでいる可能性が示唆される。今後のプログラム改善に取り組んでいきたい。

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17名であった。「②楽しかった」と回答したのが9名、「③楽しくなかった」と回答した児童はいなかった。回答なしが1

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	17
② 楽しかった	9
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	15
② 好きになった	11
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	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増えた	9
④ 勉強が面白くなった	9
⑤ 遊ぶ友だちが増えた	6
⑥ 変わらなかった	10
⑦ そのほか	0
回答なし	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」と回答したのが15名、「②好きになった」と回答したのが11名、「③きらいになった」と回答した児童はいなかった。回答なしが1名であった。

以上の結果から、1年生は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、運動の楽しさを味わう事のできるプログラム内容だったといえる。

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	18
② 今と同じくらいがよい	7
③ へらしてほしい	2

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？

選択肢	人数
① 週0回	3
② 週1回	6
③ 週2回	8
④ 週3回	5
⑤ 週4回	2
⑥ 週5回	2
⑦ 週6回	0
⑧ 週7回	1

「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多くなった」が9名、「④勉強が面白くなった」が9名、「⑤遊ぶ友だちが増えた」が6名、「⑥変わらなかった」が10名、「⑦そのほか」が0名であった。

この質問から朝の運動プログラムを通して、体を動かして遊ぶことの楽しさを経験し、運動することを肯定的に捉えていたことにより日常生活においても体を動かして遊ぶ機会が増加したと考えられる。しかし、プログラム実施前後の変化が見られなかった児童が10名いたことに関しては、今後のプログラム実施回数と活動内容の見直しが必要だと考えられる。

「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18名、「②今と同じくらいがよい」と回答したのが7名、「③へらしてほしい」と回答したのが2名であった。

「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？」(表8)の問いに対して、「①週0回」と回答した児童が3名、「②週1回」と回答した児童が6名、「③週2回」と回答した児童が8名、「④週3回」と回答した児童が5名、「⑤週4回」と回答した児童が2名、「⑥週5回」と回答した児童が2名、「⑦週6回」と回答した児童が0名、「⑧週7回」と回答した児童が1名であった。この質問から児童の半数以上が1週間うち1時間以上運動する日が週3回未満であったことが明らかとなった。今後は朝運動プログラムを通して、放課後遊びや家庭においても身近に運動に親しむことのできるプログラムを提供していく必要があると考えられる。

3) 保護者へのアンケート

「朝の運動プログラム」全日程の終了後に、保護者を対象としてアンケート調査を実施し、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でしたか？」という問いに対し、「①とても楽しみにしていた」と回答した保護者は13名であった。「②少し楽しみにしていた」と回答した保護者は7名であった。「③あまり楽しみにしていなかった」と回答した保護者はいなかった。「④どちらともいえない」と回答した保護者は6名であった。

「朝の運動を実施してお子様の様子に変化

が見られましたか？」(自由記述)の問いに対し、「朝運動がある日は、朝の支度など時間を見て行動するようになった。」「朝食をたくさん食べて行きました。」「5分ほど早めに登校します。」「早く寝るようになりました。いつもは8時位、朝運動前日は7時位。」「前の日から楽しみにしていました。お兄さんやお姉さんが鬼ごっこやグループを作って遊ぶ事を教えてくれたそうです。他学年とも仲良くなったり、人に教わる事(話を聞くこと)がきちんとできるようになってきていると思います。」「大学のお兄さんお姉さんとの関わりで、帰ってくると楽しそうに話しています。」「楽しそう。」等の回答があった。

「ご家庭で「朝運動」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、「①よく話題になった」と回答した保護者は4名であった。「②ときどき話題になった」と回答した保護者は12名であった。「③全くなかった」と回答した保護者は10名であった。また、「話題になった内容についてお書きください」(自由記述)の問いに対しては、「今日の朝運動も楽しかったよと話してくれました。」「今日は～した。今日の運動は楽しかった…など。」「何をしたのか、こちら側から質問して答えが返ってくることもあれば、「忘れた。」という事もあった。アスレチックのようなことをして楽しかったと話してくれました。」「大学生が来てくれて教えてくれていると話していました。」「楽しかったよと言っていました。」「ジュニアリーダーという言葉がたまに聞かれました。」「大きいお兄さんに遊んでもらったよ！と喜んで話してくれます。」「どんな事をやったか。」等の回答があった。

「本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。」の問いに対し、「色々なゲームを取り入れた運動をさせて頂いたのかなと思います。子どもが嫌がらず楽しみにしていたので良かったです。高学年のお兄さんお姉さんと一緒に運動したのも楽しかったとの事でとても良い時間だと思います。」「家で話をすることはありませんでしたが、アンケートを記入しながら楽しかったと伝えてくれました。このような取り組みが増えると良いなと思いました。」「今後とも続けていただきたいです。」「これからも実施してほしいです。」

「運動が好き！という娘にとってはとても有り難い取り組みです。」「この取り組みを続けてほしいと思います。」「朝や放課後にこのような時間があるととても良いと思います。」「朝早くから来て頂いて運動の機会を与えて頂きありがとうございます。」「最近の子どもは家でゲームとかしかしていなく体を動かす事が少ないと思います。学校へ行って頭を使う前に体を動かして脳を使うという事は良いと思います。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、参加した児童の多くは「朝運動のプログラム」を楽しみにしており、朝運動が運動の機会の増加や運動意欲の増進に繋がったと考えられる。また、異学年交流を通して児童間におけるコミュニケーションの活発化や生活リズムの構築化により、学校生活を営む基盤づくりへ貢献できたと考えられる。

IV. まとめ

平成30年5月～11月まで全31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30名、Jr.L 23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年生女子の握力を除く全ての項目で、男女ともに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年生及び保護者も朝運動を肯定的にとらえていた。リーダー会議を通し、Jr.Lが考案した運動プログラムが効果的であったと考えられる。

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。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・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：新体力テスト実施要項，
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm, 2018.10.
- 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 2, 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 2, 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 50, 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 3, 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 51, 1-16, 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 4, 1-15, 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 52, 1-16, 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 5, 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 53, 21-36, 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 6, 13-27, 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 8, 157-165, 2017.
- 16) 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 -, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要 9, 67-78, 2018.

- 17) 文部科学省：体力・運動能力調査（平成29年度），政府統計の総合窓口（e-Stat），<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/NewList>.

付 記

本研究は，平成30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。