

江別市における児童の体力向上に関する研究（第25報）  
—幼児期とのつながりを意識した出前授業の取り組み—

Studies on Improvement of Physical Fitness at Elementary Students in Ebetsu City 25  
—School Visits considering Connection to Early Childhood—

梅村 拓未	大宮 真一	是枝 亮
UMEMURA Takumi	OMIYA Shin-ichi	KOREEDA Ryo
増山 尚美	竹田 唯史	井上和佳奈
MASHIYAMA Naomi	TAKEDA Tadashi	INOUE Wakana
菊地 はるひ	廣田 修平	横山 茜理
KIKUCHI Haruhi	HIROTA Shuhei	YAKOYAMA Akari

北翔大学北方圏生涯スポーツ研究所年報 第12号 2021

Bulletin of the Northern Regions Lifelong Sports Laboratory Hokusho University Vol. 12

## 江別市における児童の体力向上に関する研究（第25報） —幼児期とのつながりを意識した出前授業の取り組み—

### Studies on Improvement of Physical Fitness at Elementary Students in Ebetsu City 25 —School Visits considering Connection to Early Childhood—

梅村 拓未<sup>1)</sup> 大宮 真一<sup>2)</sup> 是枝 亮<sup>3)</sup>  
増山 尚美<sup>2)</sup> 竹田 唯史<sup>2)</sup> 井上 和佳奈<sup>2)</sup>  
菊地 はるひ<sup>2)</sup> 廣田 修平<sup>2)</sup> 横山 茜理<sup>2)</sup>

UMEMURA Takumi<sup>1)</sup> OMIYA Shin-ichi<sup>2)</sup> KOREEDA Ryo<sup>3)</sup>  
MASHIYAMA Naomi<sup>2)</sup> TAKEDA Tadashi<sup>2)</sup> INOUE Wakana<sup>2)</sup>  
KIKUCHI Haruhi<sup>2)</sup> HIROTA Shuhei<sup>2)</sup> YAKOYAMA Akari<sup>2)</sup>

キーワード：運動遊び，体力向上，幼児の健康

#### I. はじめに

子供の体力については、1985年をピークとして低下していることが指摘されてきた。1985年から続けられている体力テストおよび新体力テストの得点は量的に低下していることが報告されてきた<sup>1)</sup>が、近年では質的にも検討が加えられようになってきている。平川・高野(2010)は、小学校から高校生合計2.9万人の新体力テストの得点を対象に、体力水準の高いグループは低いグループと比べて運動実施時間が極めて長いこと、持続的運動能力と投げるといったスキルに関わる測定項目の得点が極めて高いことを明らかにしている<sup>2)</sup>。このことから、運動する子供とそうでない子供では、数値的な体力の違いだけでなく、新体力テストの背景にある日常生活や運動に対する好き嫌いなど、なぜ運動することから離れていく子供がいるのかという視点から議論することが求められているといえる。

さらに、2019年度の調査において小学校5年生男子の新体力テストの結果が過去最低得点を記録した。その要因として、幼児期の運動習慣が児童期以降の運動・スポーツの習慣につながっていることが指摘されている<sup>3)</sup>。金ほか(2011)は、幼児期に積極的に体を動かす遊びをすることが、児童期の様々な側面に対してポジティブな影

響を与えることを明らかにしている<sup>4)</sup>。そして、幼児期の運動については、指導者による積極的な運動指導よりも子供の自発的な遊びが運動能力を高めることにつながることも指摘されている<sup>5)</sup>。つまり、幼児期の運動習慣を改善することが近年の子供たちの体力に関する問題を解決することにつながり得るが、幼児期への運動に対する積極的な大人の介入は子供の自発的な遊びを妨げてしまう可能性があることも考えられる。

さて、幼児期の子供にとって遊びが重要とされていることは前述の通りであるが、小学校低学年の体育授業においても運動遊びの考え方が重要視されている。まず、幼稚園教育要領においては、「幼児の興味や能力などに応じた遊びの中で、自分から十分に体を動かす心地よさを味わうこと」が内容健康に示されている<sup>6)</sup>。また、小学校学習指導要領解説体育編の小学校低学年の目標において、運動遊びの楽しさに触れることや、基本的な動きを身につけること、運動遊びの行い方を工夫することなどが示されている<sup>7)</sup>。したがって、幼児期に限らず、児童期の運動においても遊びが重要視されており、様々な遊びを通して体力および運動能力を身につけていくことが目指されていると考えられる。

そこで、筆者らは小学校において多様な動きが引き出される運動遊びをもとに考案したプログラムを出前授業として実施した。本論ではその出前授業の内容について

1) 北翔大学短期大学部こども学科

2) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

3) 北翔大学非常勤講師

報告する。

## II. 実施内容

### 1. 対象校・対象児童・実施時期

北海道江別市の5つの小学校に在籍する1年生から6年生計211名（A小学校1年生から6年生21名，B小学校1年生65名，C小学校2年生64名，D小学校1年生61名）を対象に出前授業は行われた。今年度は，令和3年6月と7月に2校，同年11，12月に3校を行う予定であったが，新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言により，11，12月に4校の実践を行った。A小学校は，小規模校であったため，全校児童を対象に実施されたが，その他の小学校では1年生および2年生の低学年を対象として出前授業が開講された。

出前授業においては，実施する小学校での運動能力に関する課題について事前打ち合わせの中で伺い，その課題に応じたプログラムを実践した。主に，走能力（全力疾走，スピード持久力），投能力が挙げられた。また，

令和2年2月より新型コロナウイルス感染によって，児童たちの運動量低下により，全身を動かす機会が減少したことから，北翔大学で作成したリズム体操『North Jump』の普及についても実践してきた<sup>8)</sup>。

本実践は，江別市教育委員会と北方圏生涯スポーツ研究センターと連携事業として児童の体力向上を目的に江別市内の小学校を対象として継続的に実施されている。実施にあたっては，対象校の校長に対して，授業の内容，目的，プライバシーの保護，データの使用範囲，児童たちは参加の拒否ができることなどについても説明をしている。また，児童に対しても事前に説明を実施し，出前授業への参加が強制でないことを伝えている。

### 2. プログラムの内容

本実践は，それぞれの小学校の体育科の授業として45分間で実施された。出前授業の指導にあたっては，感染症対策を十分に行った上で，スポーツ指導を専門とする大学教員が担当した。それぞれのプログラムの内容は下記の通りである（図1，図2）。

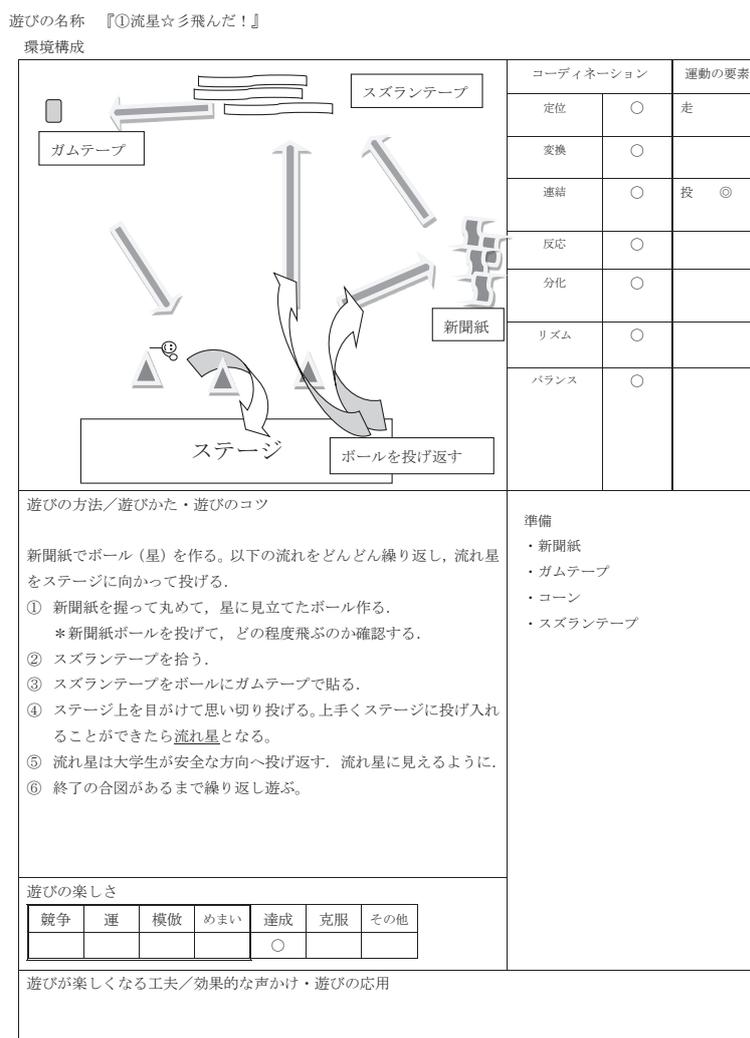
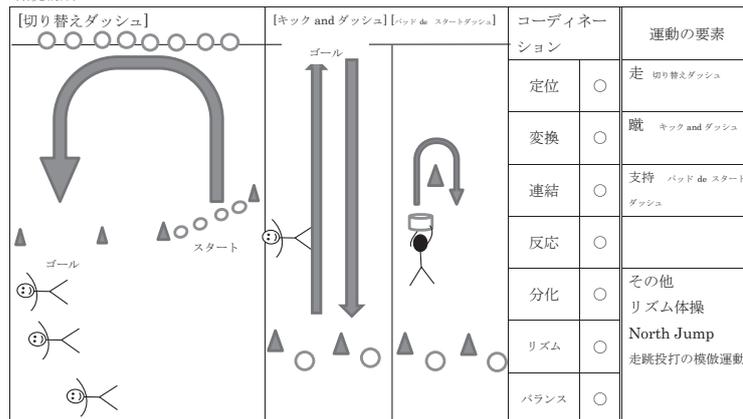


図1 出前授業での環境構成①

遊びの名称 『切り替えダッシュ・キック and ダッシュ・パッド de スタートダッシュ・リズム体操』

環境構成



<p><b>①切り替えダッシュ</b> ダッシュでスタートし、壁に貼ってあるケンステップにタッチし、走る方向を素早く切り替えてゴールを目指す。終了の合図があるまで繰り返し遊ぶ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ひとつ前にスタートした人が壁にタッチしたら、ケンステップに入っている人がスタートする。</li> <li>走りながらタッチするケンステップは1つで、自由に選択する。</li> <li>その後は、学生の高く挙げた手をタッチして、また列に並ぶ。</li> </ol> <p><b>②キック and ダッシュ</b> ゴールとなる壁までキックルパットを蹴り進む。ゴールできたらキックルパットを持ちダッシュで戻る。壁のゴールに何回のキックでたどり着けるか挑戦する。 終了の合図があるまで繰り返す。今回は●列。</p> <p><b>③パッド de スタートダッシュ</b> キックルパッドを雑巾がけのように使用し、スタートダッシュの前傾姿勢に近似し、身体を腕で支えながら、地面をけて前方へ進みコーンを回り素早く戻る。リレー形式で行う。</p> <p><b>④リズム体操【North Jump】</b> 指導者の動きを模倣しながら楽しく体を動かす。 「走・跳・投など」の運動が有する固有の基本リズム要素を含んだ体操。</p>	<p>準備 ケンステップ 30 枚 コーン×4 本 キックルパット×8 個</p>														
遊びの楽しさ															
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>競争</td> <td>運</td> <td>模倣</td> <td>めまい</td> <td>達成</td> <td>克服</td> <td>その他</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		競争	運	模倣	めまい	達成	克服	その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
競争	運	模倣	めまい	達成	克服	その他									
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>											
遊びが楽しくなる工夫/効果的な声かけ・遊びの応用															

図2 出前授業での環境構成②

1) 投運動『流星☆彗飛んだ』(図3)

出前授業では、投運動を組み込んでほしいというリクエストは多かった。出前授業においては、60名以上となる小学校が多いため、限られた時間の中で、児童それぞれの投運動を実践する回数を多くできるように配慮した。なお、「遊び」を中心とした実践であるため、合理的な動作などのコツは一切指導せず、児童が運動したくなる環境を設定した。加えて、ご家庭でも、友達とでも簡単に実践可能にするため、新聞紙、ガムテープ、ポリエチレン製テープを用いた。さらに、新聞紙一枚を丸めてボールにするが、児童の握力によって極力小さくすることができないということも明らかとなった。ボールを落ち着いて握る時間もある程度必要である。

また、撮影した映像から、投げる側の腕と脚が同じという姿が多くみられた(図4)。投動作の習熟がなされていない状況について、出前授業の中での改善は認められなかったが、投げる経験を学校体育および日常での遊

びの中で発達することを期待したい。



図3 運動の様子



図4 投げる腕と同側の脚が出る投動作

2) 走運動『切り替えダッシュ』(図5)

『切り替えダッシュ』は、江別市立A小学校での朝運動で実践してきた<sup>9)</sup>。小学校では体力のうち有酸素的な持久力を考えられていることもあるが、走り方教室と同様に全力で走ること、友達と競争すること、多くの児童が走っている様々な状況で疾走スピードを落とさずに切り返してゴールに向かうことができる、などを目的とした。また、児童のスタートは指導者が一列ずつ「スタート合図」を出す方法もあるが、指導者が全体の様子や児童の動きの変化などを評価することができるように、児童が走り出して壁の輪をタッチしたら次の児童が走り出すというルールを伝えて行わせた。このことにより、児童が効率よく走る回数を増やすことが可能である。



図5 切り替えダッシュ

3) 蹴運動『キック&ダッシュ』(図6)

小学校学習指導要領における低学年の体づくり運動の單元には、蹴運動についての記載はないが、高学年でのゴール型ボール運動・サッカーの單元まで蹴るという動作を経験せずに学年が上がる児童も存在すると考えられる。そのため、蹴運動に親しむために、ボールではなく、キックルパッド（ミズノ社製）を使ったプログラムを作成し、走運動と組み合わせて実践した。



図6 キック&ダッシュ

4) 走運動『パッドdeスタートダッシュ』

キックルパッドを使用して、雑巾がけのような動作でダッシュを行わせた。走り方教室を室内で実施する際に用いるが、ハイハイ姿勢に課題がある児童は、短い距離でも立ち止まってしまう様子が多く見受けられた。つまり、腕で体を支持する、体幹を直線的に保持する、地面をキックして前進する、という3つの動きを同時に遂行することに課題があるということである。スタンディングスタートでのダッシュに近い動きの意識を持たせた。

5) リズム体操『North Jump』(図7)

このリズム体操は、走跳投打などの動作が含まれる。エアロビックを専門とする指導者が手本を示し、数回の実施で動きの流れや曲からのリズム感を体得していく姿が認められた。また、新型コロナウイルス感染症で、自宅待機する児童にもご家庭で使用できることもアナウンスしながら紹介した。



図7 『North Jump』の様子

3. 児童たちの様子

本実践に参加した児童たちは、A小学校以外すべての小学校で低学年を対象に実施された。鬼澤（2017）は、小学校低学年の段階から多様で豊富な運動経験や基本的

な動きの習得を促していくことの必要性を指摘している<sup>10)</sup>。また、小学校低学年では、児童の発達の段階を踏まえ、ねらいとする動きを遊びの要素を取り入れて、児童が成功体験を得やすいように課題やルール、場や用具が緩和された遊びの実施が求められている<sup>7)</sup>。本実践は、一貫して児童たちが遊びを通して、運動能力を高めていくことが目指されており、楽しんで運動する中で様々な動きが発生するようにプログラムが構築されている。

走・投運動では、児童たち自身が必要な道具を走って集め、新聞紙を丸めてできるだけ遠くに投げるといった遊びになっていた。この遊びには、ただ投げるといった動作だけでなく、それぞれの場所にあるアイテム（新聞紙、スズランテープ、ガムテープ）を走って取りに行き、できるだけ新聞紙を強く握って丸めるといった様々な動きが遊びを通して体験できるようになっている。また、流星に見立てて児童たちが遊びに取り組むことで、何度も投げたい、より遠くに投げたいという運動へのさらなる意欲につながる仕組みとなっていた。また、走・支持操作運動においても、蹴って走るという単純な動きではあるが、できるだけ遠くまでキックルパッドを進めようとするために必要となる力を調整して蹴る動きや次の人につなげるためにできるだけ速く走るといった運動をコントロールする能力の向上もねらいとして考えられていた。リズム体操では、講師の真似をする形で児童たちがダンスを覚えていき、繰り返しの中で自然と動きを身につけている様子が窺えた。動きを数回繰り返していく中で講師がポイントを説明することで、児童たちはその動きに慣れることができていた。今回の出前授業で行われたリズム体操は、様々な運動のもとになる動きで構成されているため、小学校低学年段階での取り組みは今後の運動への発展性も期待できるといえる。

### Ⅲ. まとめと課題

本論では、江別市教育委員会と北方圏生涯スポーツ研究センターと連携事業として児童の体力向上を目的に江別市内の小学校を対象として継続的に実施されてきた出前授業について、令和3年度の活動内容について報告した。現在、新型コロナウイルス感染症の影響によって子供たちの運動機会がこれまで以上に失われ、体力低下につながっていることが報告されている<sup>11)</sup>。今後は、今まで以上に子どもたちが自発的に楽しみながら運動に親しみをもてるような働きかけ、環境づくりが重要になるといえる。本報告はあくまで事例の紹介にとどまっており、どの程度子供たちの体力向上に寄与しているか、出前授業の取り組みによって、その後の子供たちの生活がどのように変化したかを説明するものではない。今後は本論で

紹介したような幼児期から重要とされる運動遊びが子供たちの体力問題の解決をどこまで解決できるのか学術的に明らかにしていく必要があるだろう。

### 付記

本研究は、令和3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われたものである。また、令和3年度北方圏生涯スポーツ研究所研究費の助成を受けて実施した。申告すべき利益相反なし。

### 文献

- 1) 文部科学省：平成22年度体力・運動能力調査報告書。  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1368156.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1368156.htm) (参照2022-1-3)。
- 2) 平川和文, 高野圭：体力の二極化進展において両極にある児童生徒の特徴。発育発達研究, 37: 57-67, 2008。
- 3) スポーツ庁：令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果。  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20191225-spt\\_sseisaku02-000003330\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20191225-spt_sseisaku02-000003330_2.pdf) (参照2021-12-28)。
- 4) 金美珍, 小林正子, 中村泉：幼児期の運動や運動遊びの経験が学童期の子どもの生活・健康・体力に及ぼす影響。小児保健研究, 70(5): 658-668, 2011。
- 5) 杉原隆, 吉田伊津美, 森司朗他：幼児の運動能力と運動指導ならびに性格との関係。体育の科学, 60(5): 341-347, 2010。
- 6) 文部科学省：幼稚園教育要領解説。p.148, フレーベル館, 東京, 2018。
- 7) 文部科学省：小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編。東洋館出版社, 東京, 2017。
- 8) 廣田修平, 菊地はるひ, 是枝亮：北海道における子どもの体力・運動能力向上のためのリズム体操の報告。北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 8: 115-116, 2017。
- 9) 大宮真一, 晴山紫恵子, 山本公輔他：江別市における子どもの体力向上に関する研究—A小学校における「朝の運動遊び」実践プログラムの紹介—。北翔大学短期大学研究紀要, 50: 43-58, 2012。
- 10) 鬼澤陽子, 安原志帆, 内藤年伸：小学校の体育授業の充実を目指した基礎的研究—群馬県における低学年の体育授業の実態調査を通して—。群馬大学教育学部紀要芸術・技術・体育・生活科学編, 52: 71-86, 2017。

- 11) スポーツ庁：令和3年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査結果. [https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt\\_sseisaku02-000019583\\_111.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt_sseisaku02-000019583_111.pdf)(参照2022-1-4).