

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「朝の運動遊び」実践プログラムの紹介 ——

Studies of improvement of physical fitness at elementary students in Ebetsu city 5
—— Introduction of practice programs for morning
physical exercises in play at A elementary school ——

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

I は じ め に

本研究紀要の前号では、江別市教育委員会と本学が連携して行っている江別市における子どもの体力向上事業について指導者として参加した学生の実践教育ならびにキャリア教育の観点から報告した（大宮ほか，2011）が，本号においては「朝の運動遊び」の実践プログラムと指導上の観点について報告する。

「朝の運動遊び」は「朝の運動」（仮称）として平成22年度から江別市A小学校の2・3年生の児童を対象に子どもの体力向上を目的に開始された。2年目となった平成23年度は，対象を1・2年生の児童に変更して実施した。一般的にスポーツ少年団への入団の多くは小学3・4年生からであるため入団以前に基礎的な運動能力・体力を身につけ，スポーツ少年団や他のスポーツ教室等の活動を長期的に継続できる心身の状況を早期に準備する観点からの変更である。初年度の実践を通して幼児期に既に身に付けていなければならない基本的運動の経験の量も質も不十分であることが検証できたことから，前年度に引き続き子どもたちのこれからの人生において日常生活やスポーツ活動，職業生活のどの場面をとっても基礎となる「走・跳・投・支持」の基本運動が質・量ともに充分経験できるような運動遊びを作成し実施した。その中から「朝の運動遊び」を象徴するような事例を紙面の許す限り紹介し，「幼少年期の子どもの体力向上」のプログラム作成の一考察としたい。

また紹介する運動遊びが子どもたち自身の遊びの財産として地域や学年を超えて伝承され受け継がれていくものになることを願い，指導上の留意点についても報告する。

II 運動プログラムの紹介

運動プログラムの紹介に関して，運動名とそのねらい，その運動によって養われるコーディネーション能力*注^(p56)（綿引，1990），あそび方・あそびのコツ，指導者の効果的な声かけ，応用例について記述した。

* 北翔大学短期大学部こども学科 ** 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター

*** 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

走運動

2人組ボール鬼ごっこ

すばやくかわしたり，持続して走る力を高める

☆コーディネーション能力の分類*注p56

定位	変換	連結	反応	分化	リズム	バランス
○	○	○	○	○	○	○

●用具 ドッジボール大の紙ボール^注（組数分）

注）新聞紙5～6枚を丸め，ガムテープを巻く

要点	内 容
あそび方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2人組になり，1人が鬼になり，1人が逃げる。 ・ ボールを当てられないように逃げる。 ・ 鬼にボールを当てられたら，逃げる側と交替する。
あそびのコツ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 多くの2人組が鬼ごっこを同時に行っているので，鬼は逃げる側の人を見失わないようにし，逃げる側はボールに当てられないようにすばやく走る。 ・ 鬼も逃げる側も，周りの人とぶつからないようにすばやくよける。



要点	内 容
効果的な声かけ	・「周りをよく見てごらん」 ⇒鬼は素早く狙って投げられるようにする。
あそびの応用	・紙ボールを空気棒などに変えて、逃げる側にタッチする。



投運動

ソフトボール投げ，紙ボール投げ

遠くにねらって投げる力を高める

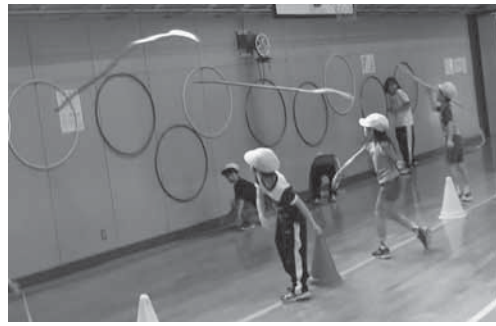
☆コーディネーション能力の分類*注p56

定位	変換	連結	反応	分化	リズム	バランス
○	○	○		○		○

●用具:ソフトボール(長さ80cm,直径2cmのウレタン製の柔らかい棒)・紙ボール(児童の人数分),平テープ,ビニールテープ,粘土,コーン10本,支柱2本,ゴムひも,フープ

要点	内 容
あそび方	<ul style="list-style-type: none"> 指導者の持つフープの輪の中を通すようにねらって投げたり,高さ2mくらいに張られたゴムひもを越えるように全力で投げる. 1m間隔ほどにコーンを置き,ボールまたはボールがフープに届いたり,ゴムひもを越えたら1つ遠いコーンから投げ,どの距離まで離れて成功できるか挑戦する.
あそびのコツ	<ul style="list-style-type: none"> ボールまたはボールに平テープ(0.5~2m)でしっぽを付けて投げると,勢いや軌道を感じることができる.また,ボールの場合どの位置を持つと,より飛ぶようになるのかを何度も投げて体得できるようにする. 投げる際に利き腕側の足を踏み出している児童には,反対足が出るように輪(ケンステップなど)を置き,そこに1歩踏み出せるようにする.

要点	内 容
効果的な声かけ	<ul style="list-style-type: none"> • 「しっぽがきれいに伸びていったね」 ⇒ 投げる勢いを意識できるようにしっぽの伸びの違いを評価する。
あそびの応用	<ul style="list-style-type: none"> • ソフトボールまたは紙ボールを投げて、目標物に届いた距離やフープの高さ、さまざまな色の輪に入って成功したものを点数化し、制限時間内に何点取れたか競って遊ぶ。



走+跳

切り換えダッシュ+ジャンプ

全速力からすばやく方向転換する力と全力疾走から踏み切る力を高める

☆コーディネーション能力の分類*注p56

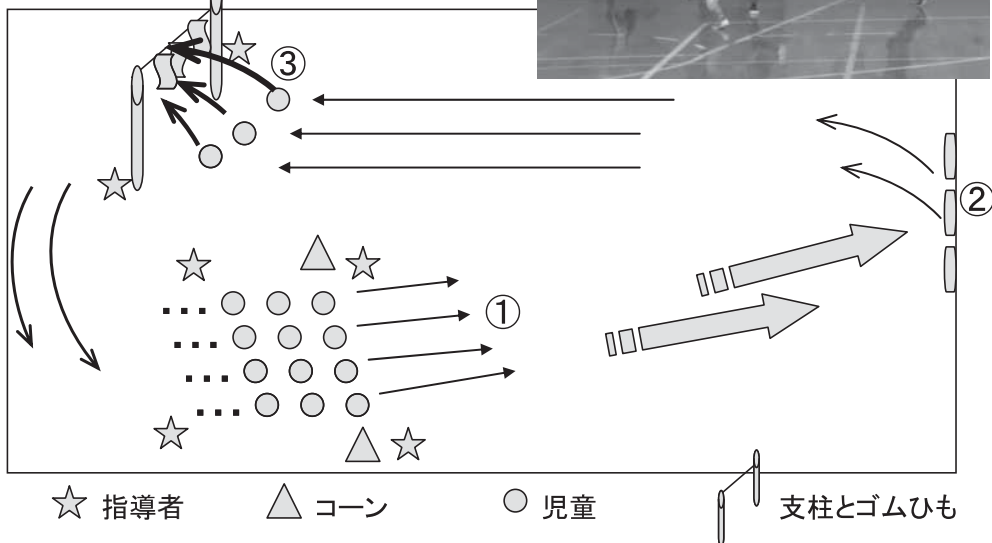
定位	変換	連結	反応	分化	リズム	バランス
○	○	○	○	○	○	○

●用具：輪、支柱2本、ゴムひも、音がなるもの（鈴など）、平テープ、長い台

要点	内容
あそび方	次ページ，体育館内の配置図参照 ・ ①壁に向かってダッシュし，②壁に貼った目印（輪）をタッチして方向を切り換えてゴール目指し，③ゴール付近で目標物にジャンプしてタッチする。
あそびのコツ	・ スタートして壁にタッチする時に，どの位置をタッチすれば方向転換しやすいかを感じさせる。 ・ ゴール付近では，できるだけ速いスピードから片脚で踏み切ってジャンプできるようにする。



要点	内 容
効果的な声かけ	<ul style="list-style-type: none"> • 「スピードが落ちないでタッチできるかな？」 ⇒スピードに乗ってコーナーを走るような体勢を意識できるようにする。
あそびの応用	<ul style="list-style-type: none"> • スタート直後に、フラフープをくぐってからダッシュする。 • スタート直後に長い台を置いて、その台を跳び越えたり、跳び乗ってから遠くへ跳び降りたりする障害物を設ける。 • ゴールでは、ロイター板を用いて踏切が強調できるように置いても良い。また、ゴムひもに平テープで飾りをつけたり、鈴付の音がでるものを付けて音が鳴るようにする。



走＋跳＋投

ダッシュ ⇒ ジャンプしてテープ取り ⇒ テープを紙ボールに貼る

紙ボール投げ

ダッシュ力とジャンプ力を高める，遠くにねらって投げる力を高める

☆コーディネーション能力の分類*注p56

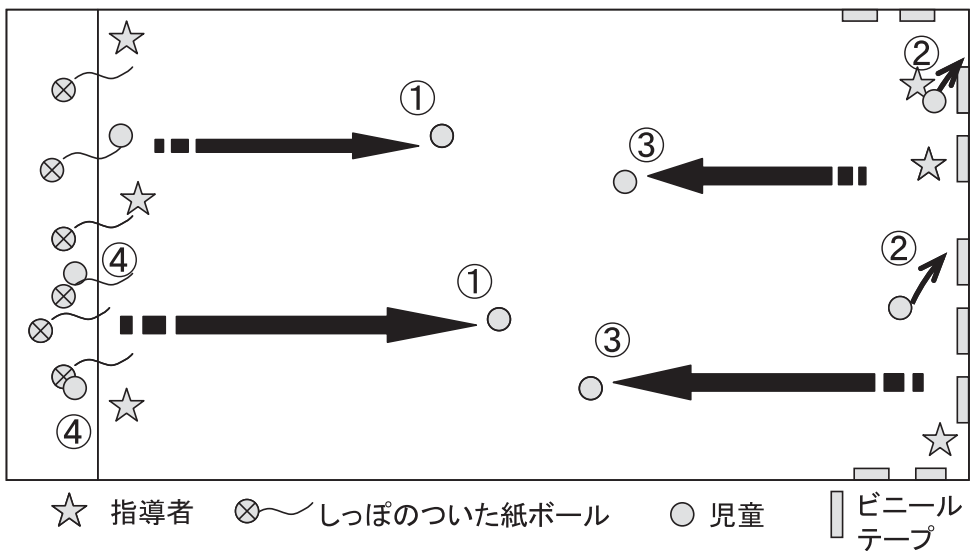
定位	変換	連結	反応	分化	リズム	バランス
○	○	○	○	○		○

●用具：ビニールテープ，テニスボール大の紙ボール（児童の人数分）

平テープ，コーン10本，支柱2本，ゴムひも，フープ

要点	内 容
あそび方	<p>次ページ，体育館内の配置図参照</p> <ul style="list-style-type: none"> ①壁に向かってダッシュし，②壁ではさまざまな高さに貼られたテープ（高いほど長い）をジャンプして取る。③テープを取ったら，ダッシュして元の所へ戻り，④自分の紙ボールにテープを貼る。 1m間隔ほどにコーンを置き，ボールがフープに届いたり，ゴムひもを越えたら1つ遠いコーンから投げ，どの距離まで離れて成功できるか挑戦する。
あそびのコツ	<ul style="list-style-type: none"> 制限時間内にダッシュとジャンプを繰り返し，テープをできるだけ取ってきて紙ボールに貼る。 紙ボールに平テープ（0.5～2m）でしっぽを付けて投げると，勢いや軌道を感じることができる。 ジャンプしてもカラーテープに届かない場合は，指導者にジャンプの補助をしてもらう。

要点	内 容
効果的な声かけ	<ul style="list-style-type: none"> 「テープを貼ったら遠くに飛ぶようになったね」 ⇒できるだけ長いテープを貼ると重みが増すことを意識できるようにする。 ※ボールの重さが変わることによって自分の力が伝わり易くなることを気付くようにする。
あそびの応用	<ul style="list-style-type: none"> ダッシュの途中に長い台を置き、跳び越えたり、跳び乗って遠くへ跳び降りたりすることによってジャンプ力をさらに高める。



走＋跳または滑

ダッシュ＋ダイビング，スライディング

ダッシュで高めたスピードを維持しながら，前方へ跳ぶ力や前方へ滑りこむ力を高める

☆コーディネーション能力の分類*注p56

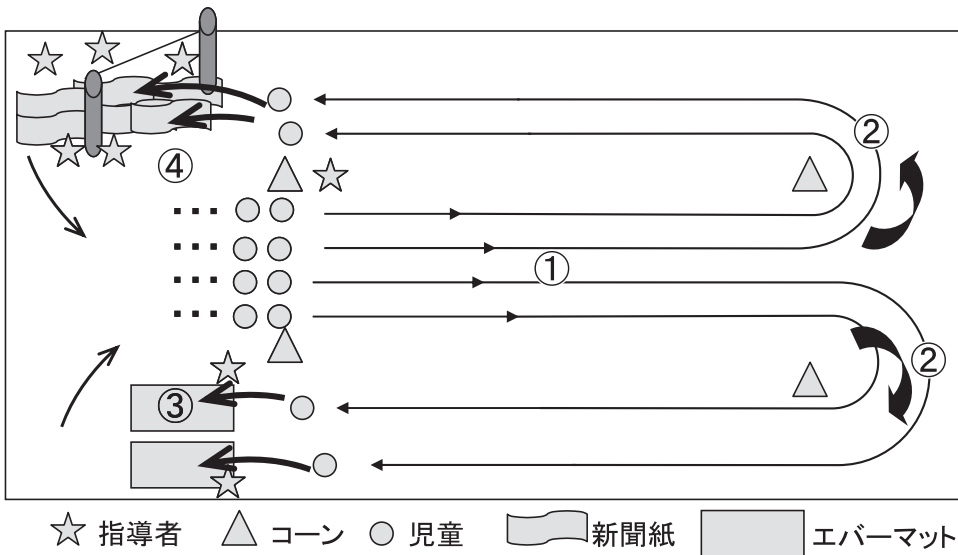
定位	変換	連結	反応	分化	リズム	バランス
○	○	○	○	○	○	○

●用具：コーン2個，エバーマット2枚，新聞紙，支柱2本，ゴムひも

要点	内 容
あそび方	<p>次ページ，体育館内の配置図参照</p> <ul style="list-style-type: none"> ①スタートダッシュしてから，②コーンを回り，その勢いを活かして③エバーマットに飛び込む，または④新聞紙上をヘッドスライディングする。
あそびのコツ	<ul style="list-style-type: none"> エバーマットに飛び込む時，空中に浮いている感覚を体験する。 新聞紙にヘッドスライディングする時，勢いが強いほど遠くまで滑ることのできる感覚を体験する。



要点	内 容
効果的な声かけ	<ul style="list-style-type: none"> 「スーパーマンみたいに跳べるかな？」 ⇒床やマットに対して平行に飛び込むことを意識できるようにする。
あそびの応用	<ul style="list-style-type: none"> 脚からスライディングする。 エバーマットの飛び込み時に、地面から50cmくらいの高さでゴムひもを張って高い位置から飛び込んでみる。



走＋捕

ボールを追いかけてキャッチ ⇒ 平均台の上をバランスよく歩く ⇒
平均台上でボールを投げ渡し、降りるときにボールをキャッチ

調整しながら走る力、バランスを取りながらボールを投げる力、空中でバラン
スを取りながらキャッチする力を高める

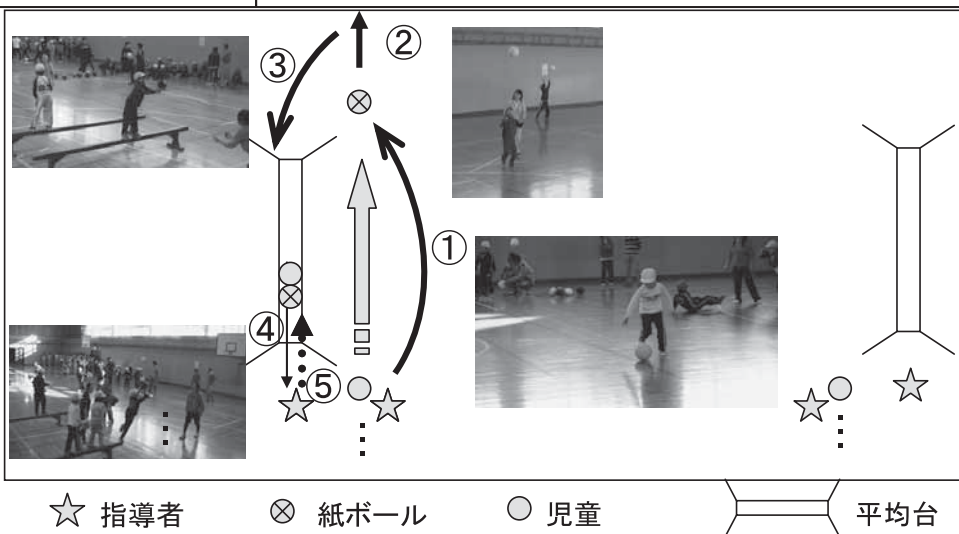
☆コーディネーション能力の分類*注p56

定位	変換	連結	反応	分化	リズム	バランス
○	○	○	○	○	○	○

- 用具：ドッジボール大の紙ボール注（児童の人数分）、平均台5台、輪
注）新聞紙5～6枚を丸め、ガムテープを巻く

要点	内 容
あそび方	<p>次ページ、体育館内の配置図参照</p> <ul style="list-style-type: none"> ①指導者または児童が背後から投げたボールが頭上を越えてまたは下から転がっていくことが視界に入ったらスタートし、追いかけてキャッチする。 ②ボールをキャッチしたら前方の壁にタッチし、③すばやく平均台へ移動する。 ④平均台上を歩きながら前方の指導者へボールを投げる。 ⑤平均台から跳び降りると同時に、指導者からボールを投げてもらいキャッチする。
あそびのコツ	<ul style="list-style-type: none"> ボールが見えたら、すばやくスタートする。 平均台でのボール渡しとキャッチが止まらずにそしてスムーズにできるようにし、跳び降りてからのボールキャッチ時は地面までの高さを予測できるようにする。

要点	内 容
効果的な声かけ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「ボールを見ながら速く走れるかな？」 ⇒すばやいスタートの開始と全力で走ることを意識できるようにする。 ・ 「せいの・ジャンプ！」 ⇒跳び降りて空中でキャッチできるようにタイミングを合わせやすくする。
あそびの応用	<ul style="list-style-type: none"> ・ 児童と指導者が2人1組になって実施する場合，“追いかけてキャッチ”をボールパスをしながら壁まで歩く。そして、平均台の上でもボールの投げ渡しをしながら移動する。 ・ 壁タッチを、輪を少し高い位置に貼ってジャンプタッチする。その後、ボールを頭上より高く5回投げ上げながら平均台まで移動する。 ・ 平均台から跳び降りキャッチにおいて、慣れてきたら空中において少し高めめの位置でキャッチできるようにする。



*注 コーディネーション能力

コーディネーション能力とは、運動の目的を効果的・効率的に達成するために身体を巧みに動かすことのできる能力である。今回の運動プログラムにおける運動遊びのねらいについても、さまざまな基礎的な動作が組み合わされて達成される。特に、神経の発達著しい幼少年期において運動遊びを通して身体を巧みに動かせるようにしておくことは、将来のスポーツ活動において重要な意味を持つ。

コーディネーション能力（綿引，1990）は、以下の7つが挙げられる。

定位（空間認知）能力	相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する能力
変換能力	状況に合わせてすばやく動作を切り換える能力
連結能力	いくつかの部位の動きを組み合わせて新しい動きを生み出す能力
反応能力	合図に対してすばやく正確に反応する能力
分化（操作）能力	力の入れ具合・タイミング・空間の把握について手足や用具などを精密に操作する能力
リズム能力	動きのリズムを自由に操作する能力
バランス能力	姿勢が変化しても動きの目的を達成する能力

III 指導上の留意点

筆者らは、ここに紹介する「運動遊び」が発育発達のための教材から文化としての「運動遊び」と発展していくことを願っている。「運動遊び」が体力向上や運動能力発達のツールとしてだけでなく、子どもたちに愛され繰り返し遊ばれ、子どもたちの手によって遊びが変化して地域や年代に即した遊びとして伝承されてはじめて文化としての遊びに生まれ変わると考えられる。そのため、「運動遊び」のプログラムは遊びの本質的な面白さを踏まえたものが盛り込まれていることが必要である。このことを受け、本研究ではカイヨワ（1990）が示す遊びの分類、「競争」・「偶然」・「模擬」・「めまい」、いずれかの要素を含んでいる「運動遊び」になっているかといった視点でそれぞれの遊びを捉えるように心がけた。

次に、「運動遊び」の性質を損なわないようにするために指導者は指示的態度を控え、あくまでも遊びの仲間としての姿勢で遊びの要領を伝え、全力で子どもの遊び相手となるように努めた（藤井，2011）。また、子どもが遊びの主導権を握り、夢中で遊ぶ過程で遊び仲間としての指導者の運動から生まれるパワーやリズムを感じ取る機会を意図的につくるよう心がけた（佐藤，2010）。しかし、児童53名の大集団ではねらいの達成にしばしば困難がつきまとったため、5～10人のサブ指導者を参加させることにより前述の効果を拡大させて、最終目標である体力向上を達成しようとした。

さらに、提供した「運動遊び」に対して子どもの意欲を引き出すために空間の変化や用具の工夫を試みている。運動が生まれ易い環境（2人組鬼ごっこ，p44・45写真）（切り換えダッシュ+ジャンプ，p48・49写真）やイメージが広がる興味深い環境（ダッシュ+ダイビング，

スライディング, p 53 写真) (ソフトボール投げ, p 47 写真)を用意すれば指示しなくても期待する運動を子どもが考え出してやりはじめ, 子どもの主体性を育むことにつながると考えられる。

また, 基本的運動の経験の量を確保するために, 運動をシンプルにして全力を出し切ることで生理的欲求が満たされる楽しい遊びに仕上げた。経験の質の確保については, 例えば走って行ってシュートするなど複数の課題を直列的に繋いで遊ぶことから, 走りながらシュートをするような複数の運動を並列的に行う遊びへと変化させることで遊びの質が向上して知的好奇心の充足が得られる。したがって, 意欲のレベルアップが運動の質の向上には重要な要素となっていることが子どもたちの活動の様子から理解できた。

IV お わ り に

2010年4月から2011年12月までの約2年間で実践してきた「朝の運動遊び」を通して現在の低学年児童の子どもの基本的運動・基礎的動作の獲得の状況が少し見えてきた。今後は, より強制的要素が少ない, そして子どもが夢中になって遊びを楽しみながら自然に運動のスキルが高められる基本的運動の技能の要素を含んだ遊びを開発することおよびそれらを生み出すような遊具の創作が必要である。

最後に, 以上のようなA小学校での運動プログラムを実践してきた中で, 児童たちの体力向上や運動能力の発達に加えて, 思いもしない効果も得られている。それは, 学生が指導者になることによって子ども・親・学生間に地域にある大学と小学校という教育機関同士の枠を超えて, 住民同士というコミュニティ感覚が出現してきたことである。さらに, A小学校の学級の父母会が有志でスポーツ教室を立ち上げた報告を受けている。これらは「朝の運動遊び」の波及効果であるといっても過言でない。今後も, より一層地域とのつながりを強くしていくことや課外活動としての運動をより習慣化できるような指導についても検討していく必要がある。

文 献

- 藤井勝紀 (2011) 意欲を育てる子どもの活動. 子どもと発育発達 8 (2) 巻頭言.
- カイヨワ, R (1990) 遊びと人間 (多田道太郎・塚崎幹夫訳). 講談社: 東京, pp 42-81.
- 大宮真一, 晴山紫恵子, 山本公輔, 竹田唯史, 増山尚美 (2011) 本学学生の「子ども体力向上事業」への指導者としての参加の事例報告—官学連携による地域の子どもの体力向上事業を活用したキャリア教育の試み—. 北翔大学短期大学部研究紀要, 49: 55-70.
- 佐々木玲子 (2010) 子どもにとって大切な動きとは何か. 子どもと発育発達 7 (4) 巻頭言.
- 佐藤由夫 (2010) 期待される指導者像. 子どもと発育発達 7 (4), 255-257.
- 綿引勝美 (1990) コーディネーションのトレーニング. 新体育社: 東京.

謝 辞

江別市立文京台小学校校長の島田茂先生をはじめ、関係教職員の方々、対象児童と保護者の皆様のご理解に深謝申し上げます。

（付記）

本研究は、江別市教育委員会から平成23年度江別市大学連携調査研究事業補助金の交付を受け、北方圏生涯スポーツ研究センターへの研究委託事業として行われたものである。