

連載

子どもをその気にさせる運動指導

～指導者・保護者が変わるときがきた!!～



Getty Images



Getty Images

第21回

今の子どもたちの 発育発達を考慮した 運動指導の在り方



文／中野貴博 (名古屋学院大学スポーツ健康学部 准教授)

監修／佐藤善人 (東京学芸大学教育学部 准教授)

体力低下、運動能力低下が叫ばれて久しいが、
その原因を子どもに押しつけてはいないだろうか？

指導者や保護者の関わり方ひとつで、

子どもはその気になったり、やる気をなくしたりするもの。

つまり、大人も変わらなければならないのである。

子どもに運動・スポーツの楽しさをいかに伝えていくか？

体育授業や部活動・クラブの練習にどのようにして工夫を凝らすか？

どのように大人が関われば、子どもがその気になるのか？

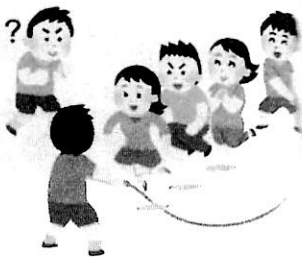
さまざまな立場の方からのヒントを基に、その秘訣を探りたい。



Getty Images



Getty Images



1 子どもたちの 発育発達状況の変化

最初に、今の子どもたちの発育と発達の特徴を確認しておきたいと思います。まず発育面、つまり身体の大きさの変化ですが、子どもたちの発育は以前に比べて明らかに大きく、かつ、早くなってい

ると考えられがちです。実は、このような発育の加速化現象や促進現象というものが多く論じられたのは、1960～70年代頃のことです。松浦（1964）の論文の冒頭には、日本人の体位の増大は、戦前十数年かかった量をこの頃では5年程度で満足してしまう、と記載されています。

しかし、学校保健統計調査によれば、65年の17歳男性の平均身長は166.8cmであるのに対し、2015年のデータでは170.7cmと、およそ50年間での伸びは4cm程度しかありません。また、初めて平均身長が170cmを超えたのは82年であり、それ以降の変動の幅は1cm以下。しかも、

ここ数年は増減を繰り返しており、おおむね伸びは止まったともいわれています。つまり、到達身長だけ見れば、加速度的な伸びは80年頃までであり、現在ではそのような傾向は見られず、今後もないといえるでしょう。

一方で、最高身長に達するまでの過程には変化が生じていると考えられています。いわゆる早期化傾向です。大澤（2014）によれば、学齢期の発育量は戦後減少し続け、逆に、乳幼児期の発育量は増加し続けているといえます。つまり、日本人の大型化は、乳幼児期の発育によってもたらされたことが示されているのです。

このように、今の子どもたちの到達身長は頭打ち状態にありますが、その過程は早期化傾向にあり、しかも乳幼児期という極めて早い時期の発育が加速しているという事実があります。このような現状において、子どもたちが運動を幼少期から多く体験すべきといわれるのも当然のように思えます。心理的な発達も体位と同様の傾向かどうかは定かではありませんが、幼少期から多くの運動体験を促進していく上で、教育や運動指導に関わる我々は、多くの点に配慮しながら実践を進めていく必要があるものと思われます。

2 子どもたちの運動や体育に対する意識

続いて、ここでは今の子どもたちが発育発達に伴って、運動や体育授業に対してどのような意識変化を起こしているのかについて考えてみます。15年度の文部科学省の全国体力・運動能力、運動習慣等調査（文部科学省、2015）の結果によれば、小学5年生の男子では72.7%が、女子では59.4%が体育の授業は楽しいと答えているものの、中学2年生になると、それぞれ49.6%と38.5%に低下します。さらに、筆者らが独自に、ある中規模市の

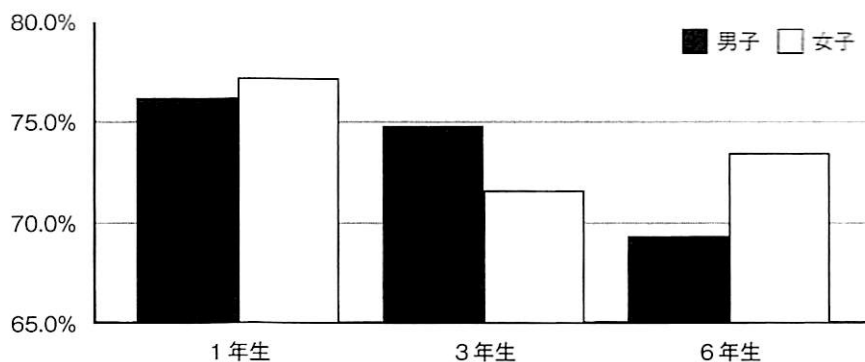


図1 体育授業が好きと回答する割合の変化
（筆者らが、ある市全体5761名の児童対象に調査）

表1 教員から見た今の子どもたちの体力及び運動実施の実態
（筆者らが、ある市内の教員152名に調査）

質問項目	とても感じる	少し感じる	あまり感じない	全く感じない	合計 (%)
以前に比べて体力が低下	42.8	48.7	7.9	0.7	100
外遊び機会の減少	46.1	41.4	11.2	1.3	100
休み時間中の外遊びが不足	11.2	52.0	34.9	2.0	100
もっと休み時間に外で遊んでほしい	36.2	41.4	21.1	1.3	100
運動器具・遊具が足りない	15.8	38.2	42.1	3.9	100
3間（仲間・時間・空間）の不足	26.3	42.1	27.0	4.6	100

表2 教員たちの学校体育授業に関する意識
（筆者らが、ある市内の教員152名に調査）

質問項目	とても感じる	少し感じる	あまり感じない	全く感じない	合計 (%)
体育の授業数の不足	2.0	19.1	69.1	9.9	100
授業時の目安達成ができていない	1.3	66.4	31.6	0.7	100
達成状況に応じた対応の必要性	32.5	60.3	7.3	0.0	100

全児童に行った調査では、小学6年生の女子で特異的な結果が見られたほかは、男女共に学年進行に伴い、体育授業を好きと回答する割合が低下していくことが確認されました（図1）。

これらの結果は、学年が進むにつれて、子どもたちが運動や体育から離れていく傾向にあることを示唆しています。このような傾向は、学年が進むと、部活動などの影響により運動・スポーツが専門化していき、自分の専門種目以外は楽しくない、あるいは自らの競技水準が高水準にない児童生徒においては運動離れが進行し、2極化傾向になると、多くの論文などで考察されています。

筆者はこのような、より早い時

期から実施スポーツ種目を専門化していくことや、競技力が高水準でないと運動・スポーツに親しみづらいうような風潮に大きな危惧を感じています。このような風潮が今の子どもたちの価値観には合わず、早期に運動から離れてしまう子どもを増やしている実態もあるのではないのでしょうか。

3 教員から見た子どもたちの体力や学校体育に対する意識

表1、2は、筆者らが152名の現役小学校教員（低学年の担任、教務主任、中学・高校の保健体育教員免許保持者）に実施した、アンケート調査結果の抜粋です。表1には、教員から見た今の子ども

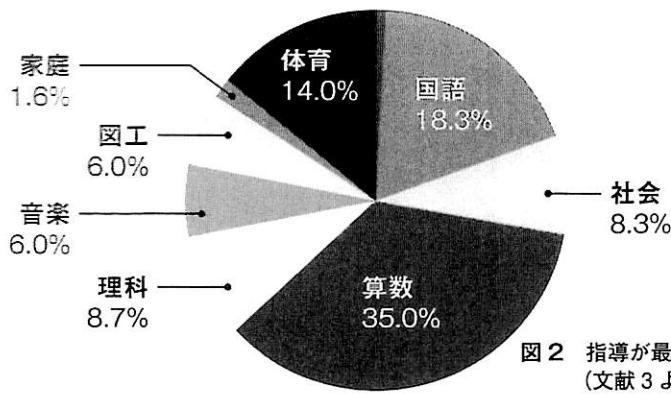


図2 指導が最も得意な教科の割合 (文献3より引用)

たちの体力及び運動実施の実態をまとめています。世間一般でいわれていることと同様に、体力低下や外遊び機会の減少を現場教員も多く感じていることがわかるでしょう。休み時間中の外遊びをもっと促進してほしいと思っている教員が多いことが見て取れます。さらに3問(時間・空間・仲間)の不足に関しては、70%弱の教員が少し、もしくはとても感じると答えています。一方で、運動器具や遊具の不足に関しては、5分5分の結果となりました。この調査結果からも、現場教員が子どもたちの体力や運動実施に関して危惧を抱いていることがうかがえます。

では、そのような実情のなかで、現場教員たちは体育授業に対してどのような思いをもっているのでしょうか。表2は、体育授業に関して教員たちに聞いた結果を示したものです。驚くことに、授業自体の不足を強く感じている教員は極めて少ないものでした。しかしながら「授業時の目安達成ができていないと感じるか」という質問に対しては、「とても感じる」と回答した教員はわずか1.3%でした。日本人の謙虚な姿勢の表れかもしれませんが、極めて少ないと感じます。さらに、多くの教員が達成状況に応じた対応の必要性を感じているという結果も同時に示されています。

また、白旗(2013)が示している図2の結果では、体育授業の指導には比較的得意意識をもっ

ている教員が多いにもかかわらず、前述のような結果になっています。多様化する子どもたちの体力・運動能力への対応が限界に来ている、と考えるのが自然ではないでしょうか。

まとめると、今の子どもたちの体力は低下し、運動実施も減ってきていると感じています。しかしながら、ことに体育授業という観点では、不足とは感じないまでも、子どもたちの目安達成のためには達成状況に応じた対応をしていかなければならないと感じていることがわかります。このことから導き出せる結論は、以前に比べて今の子どもたちの体力や運動能力の個人差は大きく、1人の教員や指導者が集団で指導を行うだけでは対応し切れなくなっているということです。低学年の先生でこのような回答傾向であったことを考えると、高学年ではこの傾向がより顕著になると推察されます。

我々はこの調査結果を受けて、あまり運動が得意でない児童を集め、3日間の集中的な運動実践を行いました。その際に注意した点の1つとして、「ここではとにかく手厚く子どもたちに関わろう」ということがありました。それは、学校体育の限界を補おうという考えからです。

その結果、実践当初は積極的に運動参加できていなかった児童も、最後はとても積極的に参加するようにならなくなりました。学校体育現場では難しい方法ですが、地

域や専門機関が協力して、時に手厚い指導をしてあげることが、子どもたちの運動参加への前向きな姿勢を後押しする可能性があると思われます。

もちろん、いつまでも手厚いばかりでは子どもたちにとってもよくないことが生じます。私が述べたいのは、学校体育でいえば、各単元の導入のような段階で、少しでも「楽しい」「できるかも」と感じられるようなきっかけを与えることが、今の子どもたちの自信になるのかもしれないということです。以前のように大声を張り上げて、子どもたちが主体的に動くのを待つだけでは、気づいたときには、やる子とやらない子との2極化が発生してしまっている恐れが現代っ子にはあると感じています。最も競争が激しく、そのなかで体力もつけてきた第2次ベビーブーム世代の筆者には受け入れ難い事実ですが、発想を少し転換することで、子どもたちが今後の運動や体育授業における課題に積極的になれるのなら、このような工夫も必要なのではないでしょうか。導入では個を見て、自信がついたら集団で、という考えです。

4 運動を通して子どもたちに何を伝えなければならないか

我々大人たちは今の子どもたちに対して、運動を通して何を伝えなければならないのでしょうか。ここでは子どもたちの立場に立って、運動を通して何を学ぶのかを考えてみることで、子どもたちの運動に関わる際に重要なポイントを見いだしていきたいと思ひます。

以前であれば、叱咤激励、お尻をたたくといったスタイルの指導でも、子どもたちは運動に親しめました。そのなかで、運動のできる子どもたちが頭角を現してくるのを頼もしく感じたことと思ひます。しかし、今は少し違うように感じています。もちろんそのよう



Getly Images
少しでも「楽しい」「できるかも」と感じられるようなきっかけを与えることが、今の子どもたちにとっては自信になるのかも知れない

5 子どもたちの運動実践に際して 諸々思うこと

本稿では発育発達を念頭に置いた上で、ある程度のエビデンスから考えを述べました。しかしそのようなエビデンスとは別に、実際に子どもたちに接して感じることがいくつかあるのも事実です。うまく説明できないのですが、せっかくの機会ですから、少し示しておくことにします。

第1に「大きなお兄さん・お姉さんの重要性」です。我々が小さい頃は、よく近くのお兄さんやお姉さんと一緒になって遊んだものです。しかしながら今の子どもたちは、そのような機会が本当に少ないといえます。このような機会は体力・運動能力の向上だけでなく、スポーツに対する憧れの心を育みます。届きそうで届かないちょっと大きなお兄さん・お姉さんの存在は本当に貴重で、果てしない子どもたちの意欲をかき立ててくれるものなのです。学校などで、上の学年の児童と一緒に運動をする機会がもっとあってもよいのではないのでしょうか。いずれ立場が逆転したときにも、学ぶものは多いように思います。

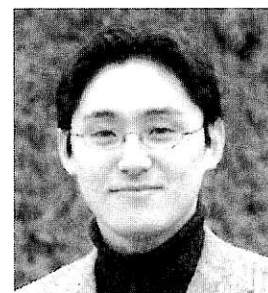
次に、「保護者を巻き込む」ことです。これはよくいわれるのですが、今一度確認しておきたいのは、今の小学校低学年くらいの子どもの保護者の多くは、体力低下が問題視された後の世代であるということです。つまり、子どもたちの体力への意識が思ったより高くないのです。だからこそ、保護者を巻き込んで取り組まなければなりません。小さい頃からの2極化の問題などを、保護者にもしっかりと理解してほしいものです。

そして最後に「多種目の勧めと多様な価値観の理解」です。とにかく今の子どもたちは、1つの種目しか行いません。運動のできる子ほど、小さい頃からそういう傾

向が強いように思います。最悪のケースでは、自分の種目以外を認めないかのような態度を見せることもあります。これでは、運動を本当に楽しんでいるとはいえません。競技者であっても、種目を絞り込むのは高校や大学からでも十分だと思いますし、さまざまな運動に親しめる資質は、あらゆる世代のスポーツ実施にもつながります。もっといえば、運動以外の何かを同時に熱心に行ってもよいのではないのでしょうか。そのような過程が多様な価値観を育み、大人になったときに幅広い見識へとつながるものだと思います。1つの種目を極めることも素晴らしいことですが、ほかのことに興味をもったら極められないというのは間違いです。世界中のトップアスリートは、スポーツ以外にもさまざまな才能を発揮していることがよくあります。我々も、そのような多様な価値観の1つとしてスポーツを捉え、子どもたちと関わっていくべきでしょう。

参考文献

- 1) 大澤清二：『日本人の大型化は乳幼児期の発育によってもたらされた』、発育発達研究, 63:1-5, 2014.
- 2) 松浦義行：『発育加速化現象の分析』、体育学研究, 8(2):35-41, 1964.
- 3) 白旗和也：『学校にはなぜ体育の時間があるのか？—これからの学校体育への一考』、p69, 文溪堂, 2013.



なかの・たかひろ

名古屋学院大学スポーツ健康学部こどもスポーツ教育学科准教授。筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了。博士（体育科学）。筑波大学研究員を経て現職。専門分野は発育発達学、体力測定評価学。現在は、主に幼少期の体力向上や良好な生活習慣獲得を目指した研究活動を実施している。2015年度から所属大学で、小学校教諭及び幼稚園教諭養成にも携わっている。主な著書に『幼児期運動指針 実践ガイド』『幼児のからだを測る・知る』（ともに杏林書院）がある。

な指導に張り合いを感じるたくましい子もまだまだいるのですが、その多くは、運動に対して好意的、あるいは得意意識を抱いている子どもたちです。つまり、なんらかのきっかけで、運動に対して自信や好意的な感情を抱いたからこそその態度だということです。

発育発達の早期化も手伝い、これまで以上に小さい頃からの多様な運動実施が体力向上に求められる現代において、そのような機会に早い段階から恵まれる子どもたちは決して多くありません。気づいたときには、運動をしない子どもたちのグループに入っているということも少なくないでしょう。さらに、このような区分けが明確になるのは我々大人の予想よりも早く、早い子どもでは小学3年生くらいからその傾向が見られ始めます。

そのため現代では、低学年の頃までに徹底して運動の楽しさや、どんな運動課題にも受け身にならず前向きに取り組める姿勢と自信を育まなければなりません。この自信は、根拠のないものであってもいいように思います。大切なのは、自信に裏打ちされた運動への積極的な姿勢と、それを打ち砕かれたくないという悔しい感情だからです。いわゆる意欲や負けず嫌いの感情などの非認知的な能力を、我々は徹底的に評価し、育んでいくべきなのです。