

運動が苦手な子のための運動遊び指導とその効果

小椋 優作¹⁾・春日 晃章²⁾・中野 貴博³⁾

はじめに

筆者は小学校現場で教師として勤めていたが、体育の授業を計画する際、非常に苦勞をした。それは、運動が得意な子どもと苦手な子どもが存在するなかで体育授業を行っていくとき、授業内容を得意な子に合わせれば苦手な子にとって苦痛となってしまう、苦手な子に合わせれば得意な子にとって簡単すぎて退屈な授業となってしまうと考えたからである。また、運動が得意な子が苦手な子を教えてあげるといふ授業が現場でも行われているが、その授業は両極の子ども達にとって本当に楽しい授業となっているのだろうかと疑問に感じていたことも原因である。小学校現場は、体育以外の授業計画や校務をこなしていく合間に、さまざまな単元（体づくり運動系、器械運動系、陸上運動系、水泳運動系、ボール運動系、表現運動系）について、上記に示した内容を考慮していかなくてはならない。そのため筆者は、体育授業を計画する段階から、体力の二極化問題を感じていた。

また小学校現場で勤めていると、体育授業ばかりでなく、子ども達が自由に遊ぶ休み時間にも体力の二極化問題が存在すると感じる瞬間があった。それは、昼休みなどの休み時間に、運動が得意な子が中心となって鬼ごっこやドッジボールといった運動遊びを行っている一方、運動が苦手な

子は最初から遊びに参加していないか、参加していてもいつの間にかいなくなってしまうことがあったからである。これらの行動を目にしたとき、運動が苦手な子は、その場で活躍ができなかったり、仲間から受け入れられなかったりすることで、運動有能感を得ることができず、運動に対する興味が低くなってしまっているのではないかと感じた。しかし、幼児期運動指針に、運動や運動遊びは体力向上だけでなく、意欲、コミュニケーション能力、社会性、そして認知能力など多面的に好影響を及ぼすことが記載されていることを考えると、運動が苦手であると感じている子どもにこそ「運動は楽しい」と感じてもらい、運動遊びをより促すことができるような取り組みを行う必要があると考えられる。

そこで本稿では、筆者らが、運動が苦手な子を対象に1日2時間の運動遊びを3日間行ったプログラムの指導内容とその効果について紹介していく¹⁾。

1. 運動遊びプログラムの概要

1) 本プログラムの理念

本プログラムに参加した子ども達は、運動や体育が苦手な小学4年生28名（男子：14名、女子：14名）、小学3年生12名（男子5名、女子7名）の計40名であった。プログラムの目的は、参加した子ども達の走・跳・投といった基礎運動能力を効率的に向上させ、運動遊びの楽しさを味わってもらうことができるようにすることであった。そのため、子ども達が1つの活動で複数回の成功

筆者：1) 中部学院大学短期大学部

2) 岐阜大学

3) 名古屋学院大学

スラローム走



ペア方向転換走



ジャンプ&くぐる運動



写真 1 ポールを用いた運動遊びの様子

体験を得ることができるように、スモールステップでの活動を意識して計画した。また、新体力テストの項目である 50 m 走や立ち幅跳び、ソフトボール投げのような単調な動きだけではなく、体育や日常の運動遊びで必要とされる多様な動きができるような活動を多く取り入れた。さらに、対戦型運動遊びを用いて、集団遊びの楽しさ、勝敗へのこだわりの楽しさも伝えることができるように工夫した。

2) 主な使用道具および運動遊びの内容

本プログラムでは、主にラダー、ポール（スラローム走等で使用する障害物）、ミニハードル、そして新聞紙とガムテープで作成した新聞紙ボールを使用した。ラダー、ポールおよびミニハードルに関しては、コーディネーショントレーニングとして、各コーナーにそれぞれ設置し、以下の動きを行った。

ラダー：ゲーパージャンプ、腰ひねりステップ、ステッピングダッシュ、サイド出し入れ。

※サイド出し入れに関しては、ラダーの両端から 2 人が同時にスタートし、2 人がぶつかり合ったところでじゃんけんをするといったドカーンじゃんけん²⁾の要領で運動遊びを行った。こうすることで、単調になりがちな活動でも、子ども達が楽しんで主体的に取り組むことができるようになる考えた。

ポール：スラローム走、ペア方向転換走、ジャンプ&くぐる運動（写真 1）。

※ジャンプ&くぐる運動に関しては、ポールにゴムひもをくくりつけ、さまざまな高さでジャンプをしたり、くぐれたりするようにした。

ミニハードル：ジャンプ&方向転換、連続ジャ

ンプ。

そして、現在特に低下が著しいといわれている投運動に関しては、単に身体活動量を増やすだけでは向上しない³⁾といわれているため、春日らが開発した指導法を参考にし^{3,4)}、苦手な子でも下肢動作が意識できるように投球マットを用意して、投動作の確認を行った。その際、投球マットの後方にボールを置き、1 回投球するごとにボールを取りに行くというルールの下、投げる順番の待ち時間を少なくした。こうすることによって、投動作の確認練習であっても、身体活動量の確保や、より細かな個別指導ができるようになる。さらに、ペアでのキャッチボールといった基礎練習を行い、その後チーム対抗戦のゲームへと移っていった。ゲームでは、力強く投げる回数がより多く経験できる「ボール合戦」と、力強く投げると同時に狙って投げ入れる「アルティメット玉入れ」を行った（写真 2）。投における運動遊びプログラムの詳細な内容やルールについては表 1 に示す。

最後は、子ども達が学校現場でも行うことが予想される鬼ごっこ、ドッジボール、そしてサッカーを行った。その際、鬼ごっこでは、鬼に捕まっても修行の旅（ラダートレーニング&ケンケンパ）が終われば再度鬼ごっこに参加できるといった「修行の旅鬼ごっこ」を行い、ドッジボールやサッカーでは多くの子がボールに触れ、球技系競技を楽しく体験できるように参加人数を少なくした「ミニドッジボール」および「ミニサッカー」を実施した。

3) 指導者の役割

本プログラムでは、子ども達を 4 つのグループ

投球マットを用いた投球フォームの確認



ボール合戦



ペアキャッチボール



アルティメット玉入れ



写真 2 新聞紙ボールを用いた運動遊びの様子

表 1 投における運動遊びプログラム

プログラム	プログラム内容と指導留意点
投球指導①	投球マットの両足の位置にしっかりと立たせ、前足を上げながらマットの前方に描いてある赤色の足型に向かってステップしながら投げるよう指導する。 指導時の声かけは「足上げて～ポイ」。
投球指導②	投球マットを配置した前方 2 m の位置にコーンでビニールひもを張る（手前で投球するため）。投球マットに立ち、2 m ほど横走りしながら勢いをつけて投球することを示範を見せながら説明する。 指導時の声かけは「横走り～ポイ」。
投球指導③	投球指導②の続きで行い、投球位置から前方 5 m の位置に玉入れのカゴ（可動式のカゴを前方に向ける）を配置させる。カゴはチーム毎に配置する。横走りしながら前方のカゴをめがけて投球する。狙うのと同時に強く投球するように指導する。
ペアキャッチボール	ドッジボールサイズの新聞紙ボールを使い、ペアでキャッチボールを行う。
ボール合戦	コート中央に高さ約 2 m、横約 15 m の壁を作り、両端のエリアからお互いに新聞紙ボール（中）を投げ合い、時間内での自陣のボールの少なさを競う（3 分×2 試合）。ボールは必ず上手投げで投球させる。また応用として、ドッジボールを混ぜて行う。
アルティメット玉入れ	投球指導③の続きで行う。チームごとに競い合い、多くカゴに入れたチームの勝ちとなる。

に分け、動きのアドバイスや指導を行うために各グループに大学院生を配置した。その際、上記に示した理念や運動遊びの効果を最大限に得るため、指導を行う学生には表 2 の指導留意事項を徹底させ、楽しい雰囲気作りに努めるよう意識させた。

2. 運動遊びプログラムの効果

本プログラムの指導効果を検証するために、運動能力、動作、意識の変化について、プログラム実施前と実施後で比較をした。

表 3 は運動能力テスト、表 4 は運動動作、そして図 1、2 はプログラム終了 2 カ月後の意識調査の結果を示している。運動能力テストにおいて

は、ジグザグ走、両足3連続跳び、ソフトボール投げおよびドッジボール投げテストにおいて有意な差異が認められ、プログラム実施後のほうが優れた値を示した(表3)。また動作においても、走、跳、投動作すべてにおいて有意な向上が認められた(表4)。時間と日程の都合から、プログラム実施後の運動能力テストは3日目の2時間に及ぶ運動プログラム終了直後にしか行うことができず、疲労の影響があったかもしれないが、ほとんどの項目で好影響を及ぼす結果となった。さらに、意識の変化においても、プログラム実施前は参加者

の約70%が運動やスポーツに対して否定的であったが、実施後には97%が「運動遊びがそれまで以上に好きになった」、92%が「自信がついた」と答えていた⁵⁾。また、プログラム終了2カ月後でも76%が「外遊びや運動遊びをプログラム前よりするようになった」(図1)、97%が「プログラムでつけた自信が今も残っている」(図2)と運動遊びプログラムが終わってしばらくたった後でも、その効果が残っている結果となっていた。

今回のプログラムでは、運動が苦手な子どもを対象に、1日2時間のプログラムを3日間行っただけであったが、大半の参加者の運動能力、動作、意識が改善され、その後の運動に対する興味や関心、そして自信にもつながったと考えられた。これは、単にプログラムを開催すれば得られた結果だったのではなく、指導者が前述の指導留意事項を徹底したことが大きく影響したのだと感じた。

また活動中には、子ども達から、「人生で初めて3人当てることができるようになった(ドッジボール)」や、「筋肉痛になったけど、楽しいからまたやりたい」といった言葉があり、運動が苦手であっても目に見えた活躍がしたいという気持ちや身体を動かしながらみんなと楽しみたいという

表2 運動遊びプログラム時の指導留意事項

- ①明るく、元気に声かけ。
- ②愉快地、楽しく、そしてアドバイス(正しい動き、遊びのコツ)
- ③子どもの変容(動作、態度)に注視し、具体的に褒める。
- ④最初はプレーリーダー、最後はプレーサポーター(先導者から見守り隊へ:子ども達の自主性・自立を促す)。
- ⑤集団運動(群れ遊び)の楽しさを味合わせる(チーム団結:勝ち負けの楽しさ)。
- ⑥基本動作の反復練習とレベルアップ。
- ⑦子ども達の失敗や動きを笑わない。
- ⑧指導者と受講者の一線を守る(教師と児童の関係)。
- ⑨別れ際は、明日(未来)に繋がる言葉がけ。

表3 運動能力テストにおけるプログラム実施前と実施後間の比較

測定項目	20m走 (秒)	ジグザグ走 (秒)	立ち幅とび (cm)	両足3連続跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)	ドッジボール投げ (m)
平均±標準偏差 実施前	4.57±0.31	17.0±1.2	121.7±19.0	355.0±54.3	10.3±3.4	6.2±3.1
平均±標準偏差 実施後	4.63±0.31	16.6±1.3	122.6±15.6	371.8±49.8	11.8±4.0	7.5±2.7
効果量(d)	0.204	0.380	0.052	0.327	0.398	0.458
P値(両側)	0.163	0.000**	0.621	0.012*	0.000**	0.000**
t値	1.423	3.971	0.498	2.636	5.330	5.727

** : p<0.01, * : p<0.05. 20m走およびジグザグ走は値が小さいほど、記録がよいことを意味する。

表4 観察的動作評価テストにおけるプログラム実施前と実施後間の比較

測定項目	実施前	実施後	t値	p値	判定
	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差			
走動作 (点)	3.0±0.9	3.6±0.8	6.963	0.000	**
跳動作 (点)	2.8±0.9	3.5±0.8	7.754	0.000	**
投動作 (点)	3.4±0.8	3.9±0.7	5.324	0.000	**

** : p<0.01. 中村ら⁶⁾の観察評価法に基づいて評価された。

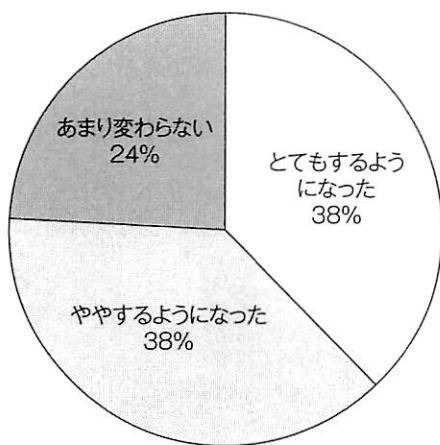


図 1 プログラム参加後、外遊びや運動遊びをプログラム前よりするようになったか

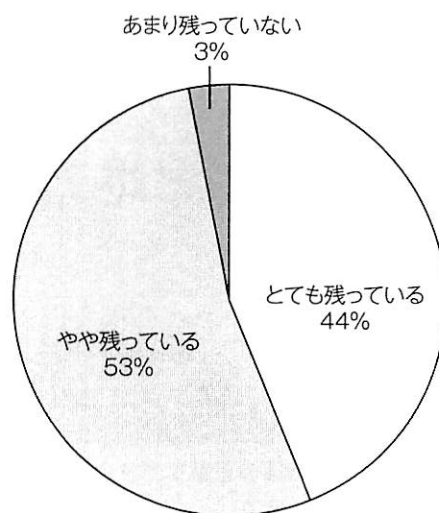


図 2 3日間のプログラムでつけた自信は今も残っているか

気持ちがあるのだと感じた。これらは、分析結果には数値として現れにくい、改めて運動遊びが子ども達にとって何物にも代えがたい教材であるのだと感じた。

3. まとめ

以上、本稿では、運動が苦手な子どもにスポットを当てた運動遊びプログラムの指導内容とその効果について紹介した。冒頭で「昼休みなどの休み時間においては、運動が苦手な子は最初から遊びに参加していないか、参加していてもいつの間にかいなくなってしまっていることがあった。」と述べたが、筆者がその遊びのなかに入ると、運動が苦手な子どもから筆者に声をかける姿や、一緒に走り回る姿があった。そのため現場の先生は、体育の時間や自由遊び時間であっても、まずは子どもと一緒に運動や運動遊びが楽しいと思えるよう働きかけをすることが重要なのではないかと考える。もちろん休み時間であっても現場の先生は、宿題の丸つけ、次の時間の授業準備、子どもの指導など多くの仕事を抱えており、とても忙しい。しかし毎日でなくても校庭へ出ていき、「先生も遊びに入れて。」、「〇〇ができてすごいね。」などの声かけをしたり、審判という形で遊びに参加をしたりするだけでも子ども達の活動意欲は変わってくるはずである。また体育授業においても、運動が得意な子どもと苦手な子どもの両極端の授業内容を考案することが難しい部分もあるか

らこそ、運動能力別の体育授業が行われてもよいかもしれない。二極化が危惧されている時代だからこそ、まずは、学校・保育現場でできるところから始めることが、二極化解消の一歩につながるのではないだろうか。

文 献

- 1) 春日晃章, 中野貴博, 小栗和雄: 運動が苦手な子ども達のための短期指導プログラムの開発と指導効果の検証. 笹川スポーツ研究助成研究成果報告書, pp196-203, 2015.
- 2) 日本体育協会監修, 佐藤善人, 青野博編著: 子どもの心と体を育む楽しいあそび—アクティブ・チャイルド・プログラム—. pp170-171, ベースボール・マガジン社, 2015.
- 3) 春日晃章, 中野貴博, 小栗和雄ほか: 幼児の投動作における遠投距離と正確性を向上させるための指導プログラムの開発. SSF スポーツ政策研究, 3: 185-192, 2014.
- 4) 杉原かおり, 春日晃章, 高木綾子ほか: 小学校体育授業における10分間の投動作発達プログラムの効果の検証. 岐阜大学教育学部研究報告教育実践研究, 17: 43-49, 2015.
- 5) 春日晃章: 発育発達期における体力・運動能力の調査, 研究に関する提案. 子どもと発育発達, 14: 4-9, 2016.
- 6) 中村和彦, 武長理栄, 川路昌寛ほか: 観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達. 発育発達研究, 51: 1-18, 2011.