

子どもの体力・運動能力の向上

ー運動・スポーツを通じた子どもの育みー

中京大学 スポーツ科学部
中野貴博



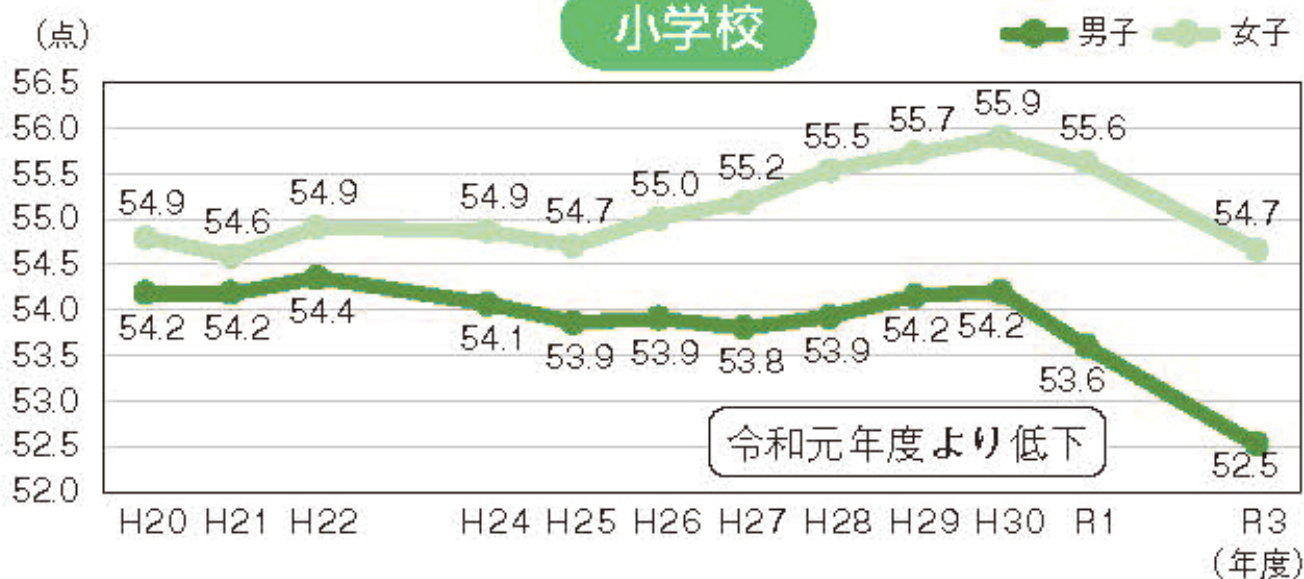
本日の構成

1. 子どもの体力の現状
2. 運動が育む子どもの力
3. 運動実践，指導時の留意点

1. 子どもの体力の現状

体力測定値の変化

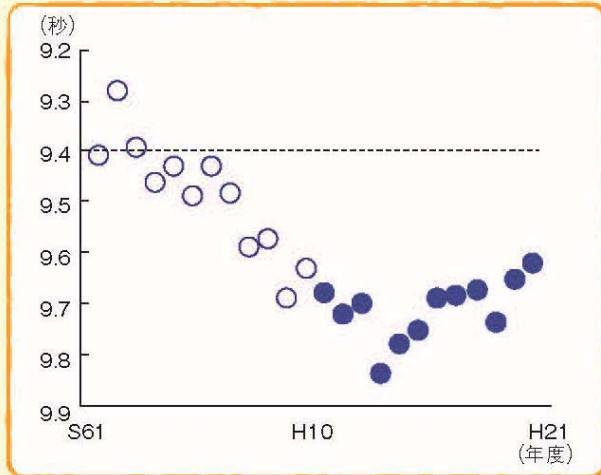
[図1]体力合計点の経年変化



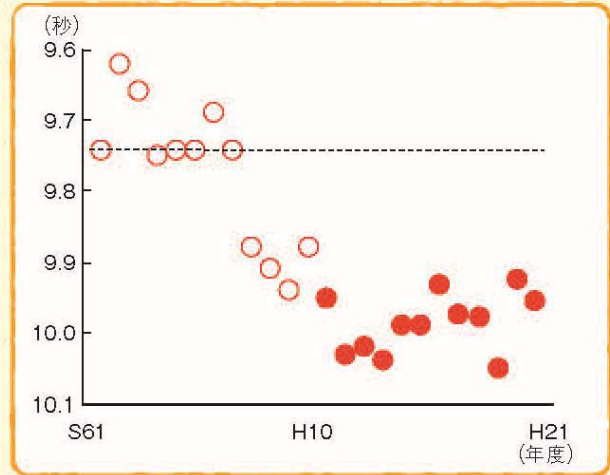
体力測定値の変化

走動作 (50m走)

[50m走] 小学生男子(4年生)



小学生女子(4年生)

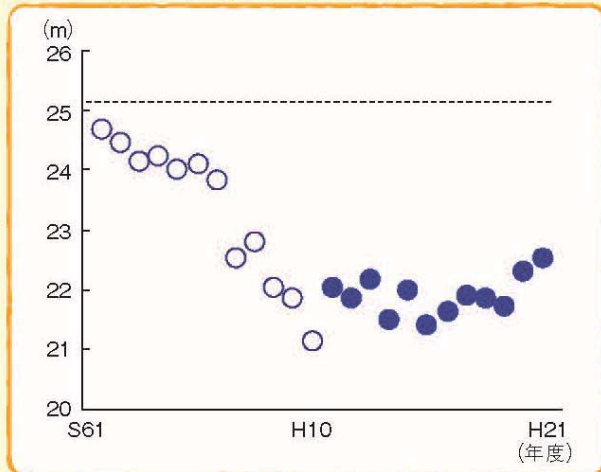


日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

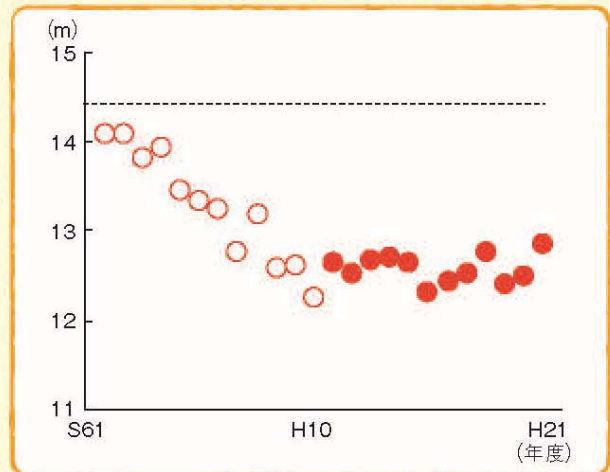
体力測定値の変化

投動作 (ソフトボール投げ)

[ボール投げ] 小学生男子(4年生)



小学生女子(4年生)



日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

体力測定値の変化

ピーク時との比較（50m走）

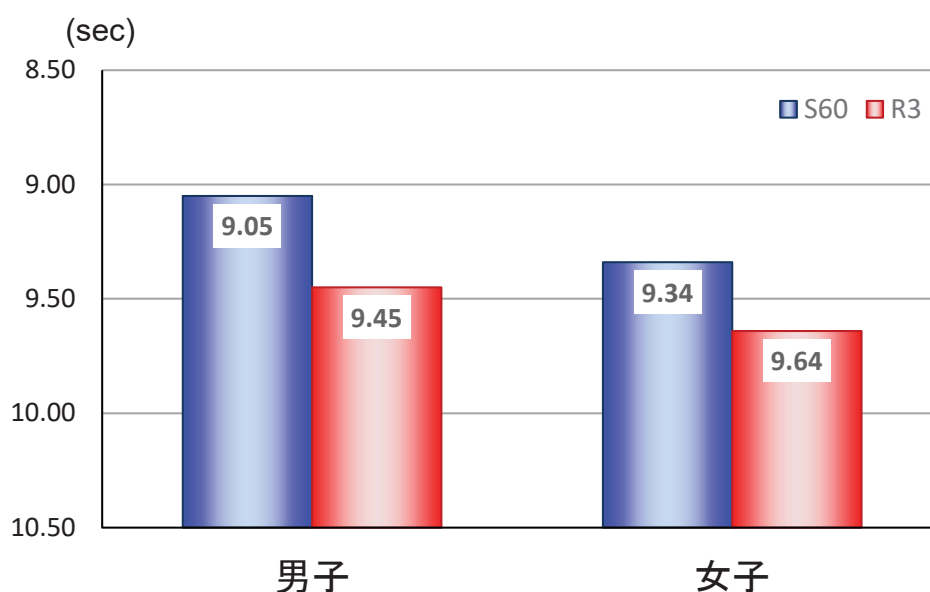


図. 1985年と2021年の5年生の50m走の記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

体力測定値の変化

ピーク時との比較（ソフトボール投げ）

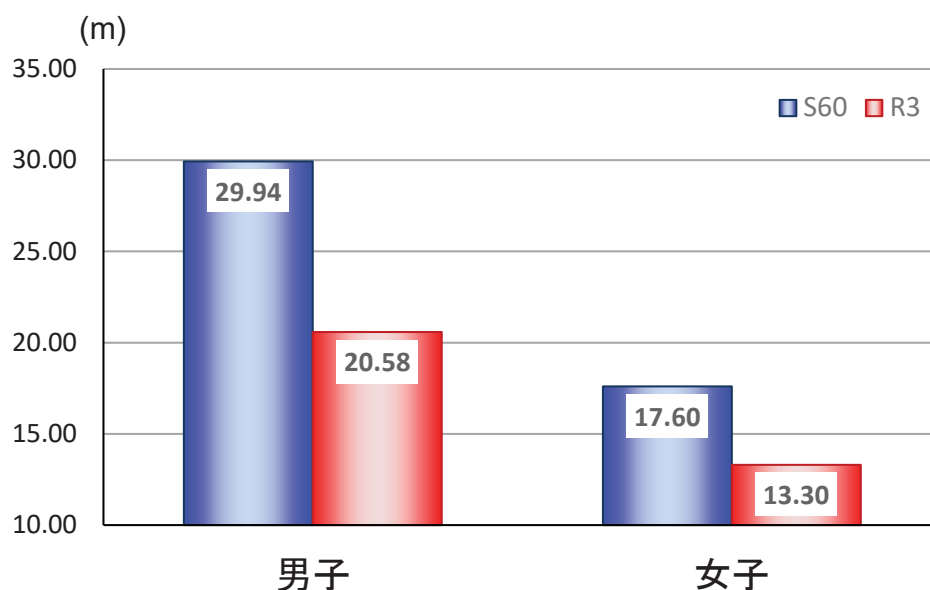


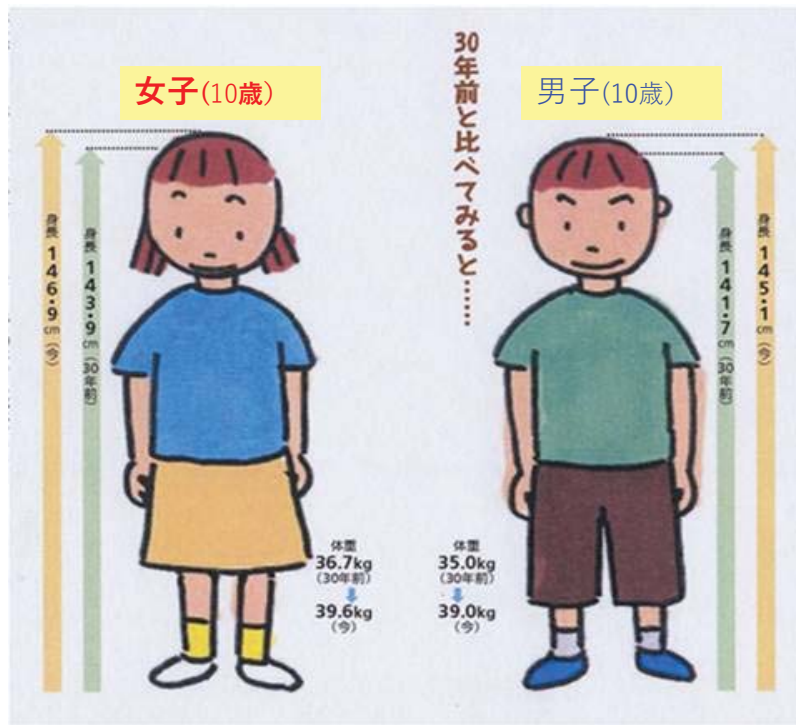
図. 1985年と2021年の5年生のソフトボール投げの記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

ちなみに体格は？

1985年
身長：138.8cm
体重：33.1kg

2020年
身長：140.0cm
体重：35.9kg

体力ピーク時に比べ
身長：+1.2cm
体重：+2.8kg

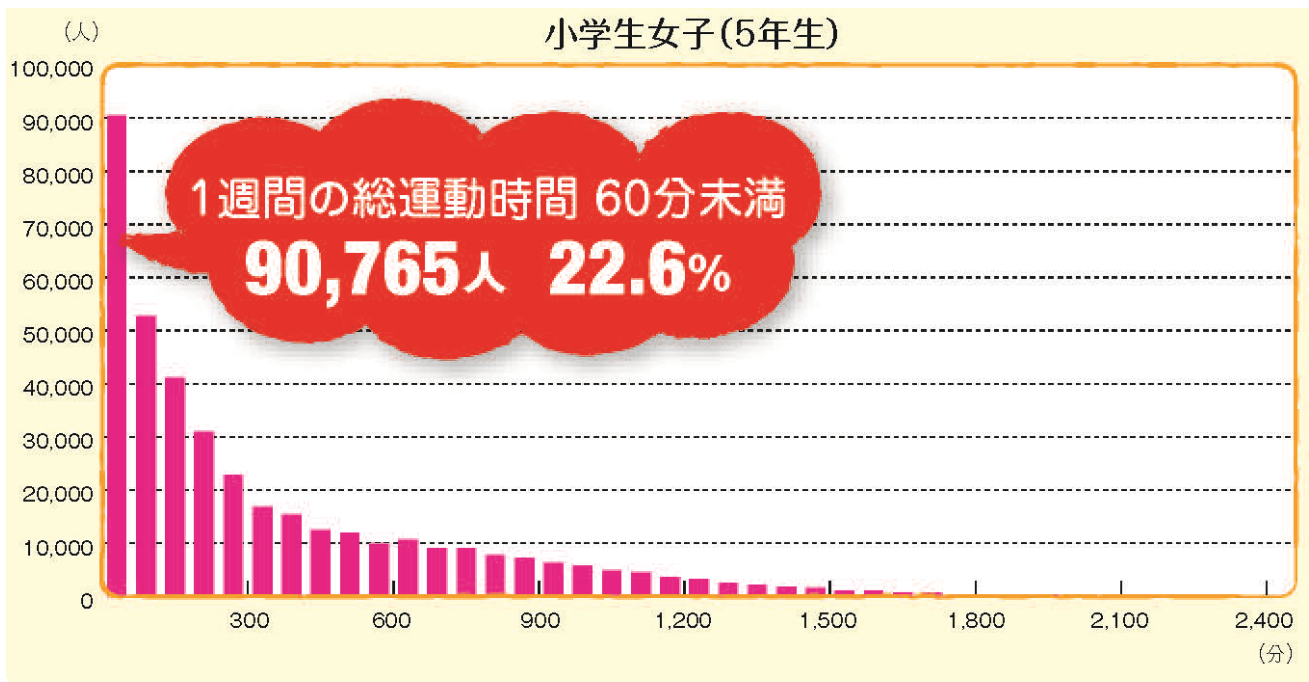


1985年
身長：137.7cm
体重：32.8kg

2020年
身長：140.1cm
体重：35.9kg

体力ピーク時に比べ
身長：+2.4cm
体重：+3.1kg

一週間の総運動時間の変化

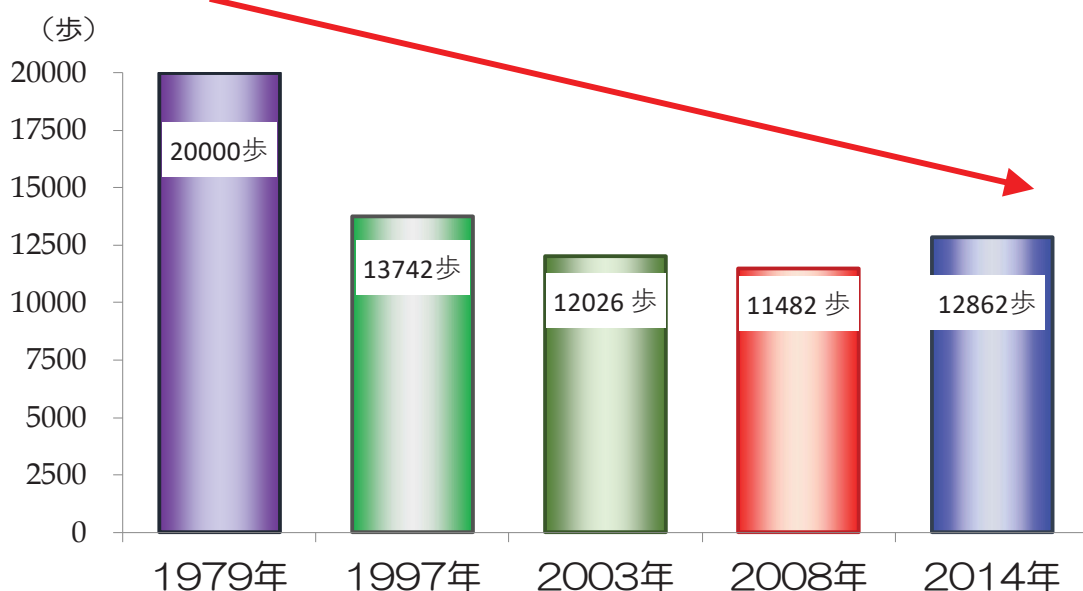


スポーツ庁のデータでは、H26からR3で以下のような変化状況
 男児児童：0～60分(6.3%⇒8.9%)，420分以上(56.5%⇒47.8%)
 女児児童：0～60分(13.4%⇒14.4%)，420分以上(30.4%⇒28.3%)

身体活動量の変化（経年変化）

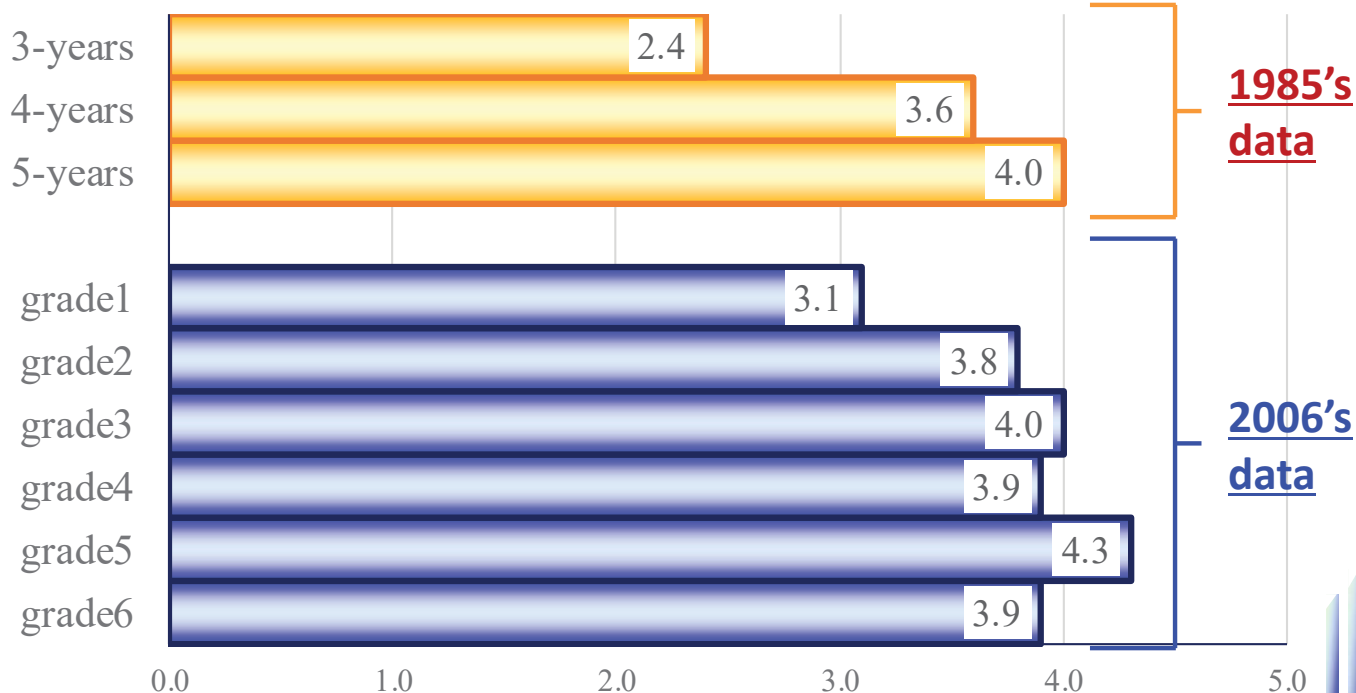
— 毎日の身体活動（歩数の経年変化） —

歩数の経年変化



運動実践の評価（動きの観察）

throwing score



今の子ども達の運動動作は？

跳動作の映像（児童）



今の子ども達の運動動作は？

投動作の映像（児童）



2. 運動が育む子どもの力

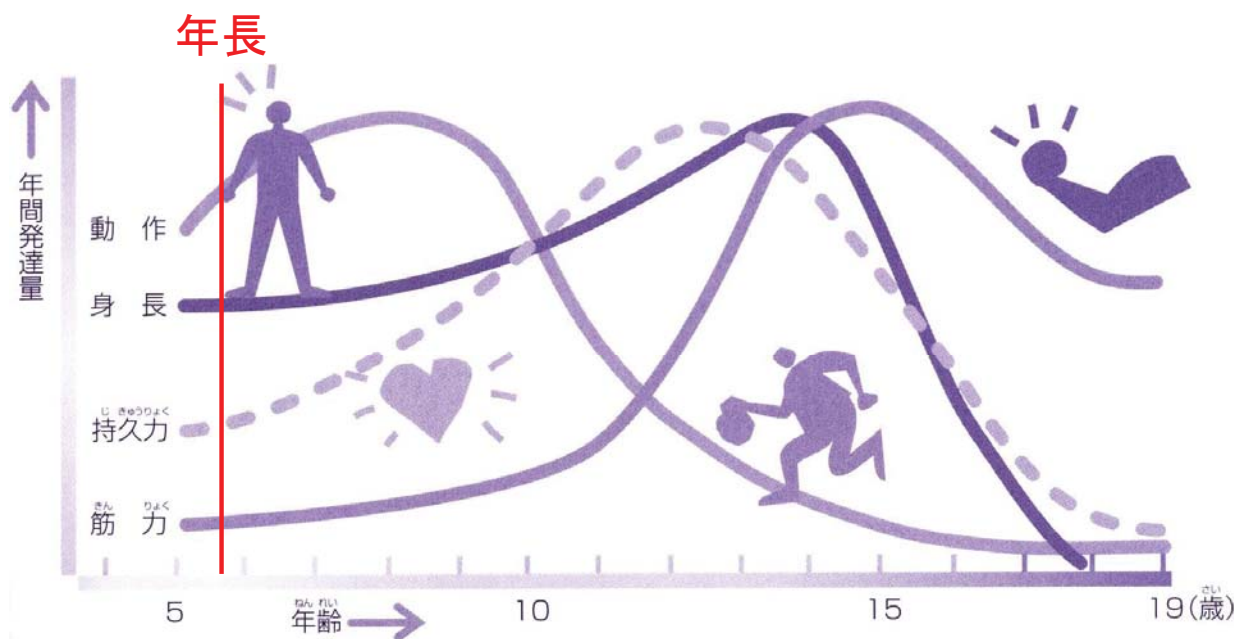
なぜ，子どもの頃の運動が大切なの??

⇒ 子どもの頃だからこそ得られる力がある!!

子どもの運動が持つ力

1. 健康・体力面の効果
体力向上，運動習慣の獲得など
2. 社会・教育的効果
非認知能力，社会性，協調性
認知能力，21世紀型スキル， など
3. 心理面の効果
爽快感，ストレス発散など

体力・運動能力の発達



いつごろ、そんな体力が発達していくか (宮下, 1984より)

幼少期の運動発達

動きの多様化と動きの洗練化

「動きの多様化」

獲得する基本的な動きの種類を増大させる段階
年齢とともに増大していく
姿勢制御 → 移動 → 操作
レパートリー, バリエーションの拡大

「動きの洗練化」

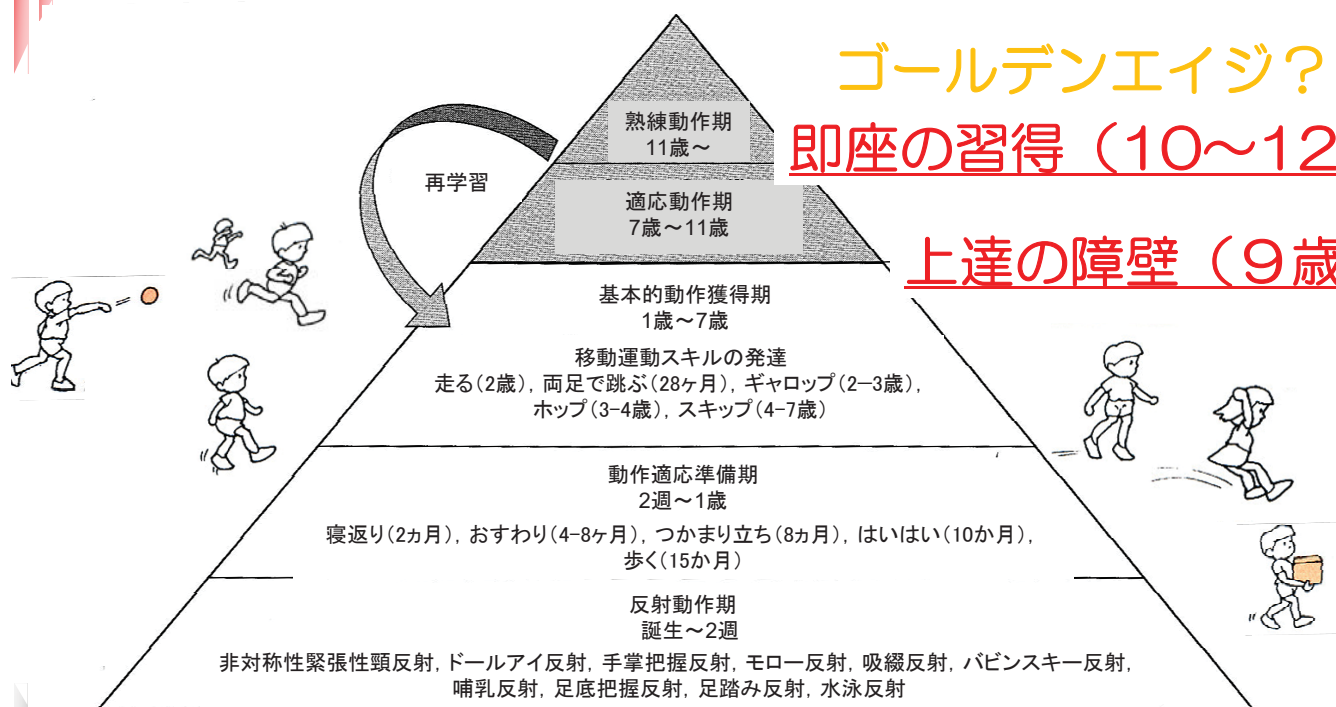
様々な基本的動きが合理的, 合目的的に洗練
運動経験の積み重ねによる質的な改善
無駄な動きや過剰な動きの排除
→ 合理的で滑らかな動きの獲得

上達の障壁と即座の習得

ゴールデンエイジ??

即座の習得 (10~12歳)

上達の障壁 (9歳)



運動発達の段階

運動と生活習慣 (ゲーム)

現代っ子のゲーム所有状況は? (2014)

学年	ゲーム所有の状況				
	ゲームを 持っている	ゲームを 持っていない	TVゲーム 持っている	携帯型ゲームを 持っている	両方 持っている
年少	31.0%	69.0%	11.0%	8.3%	11.7%
年中	51.0%	49.0%	10.3%	12.4%	28.3%
年長	64.8%	35.2%	11.7%	17.9%	35.2%
2年生	88.8%	11.2%	15.0%	33.6%	35.5%
4年生	98.3%	1.7%	16.8%	30.3%	48.7%
6年生	95.8%	4.2%	13.4%	23.2%	54.9%
全体	69.8%	30.2%	12.8%	20.0%	35.2%

- ・年少でも3割, 年中時には5割, 小学校中学年では実に98%の子どもがゲームを所有.
- ・しかも, 約半数はゲームと携帯型ゲームの両方を所有している.

保護者のゲーム実施と子どものゲーム実施（参考）

保護者のゲーム実施と子どものゲーム実施

保護者のゲーム実施状況

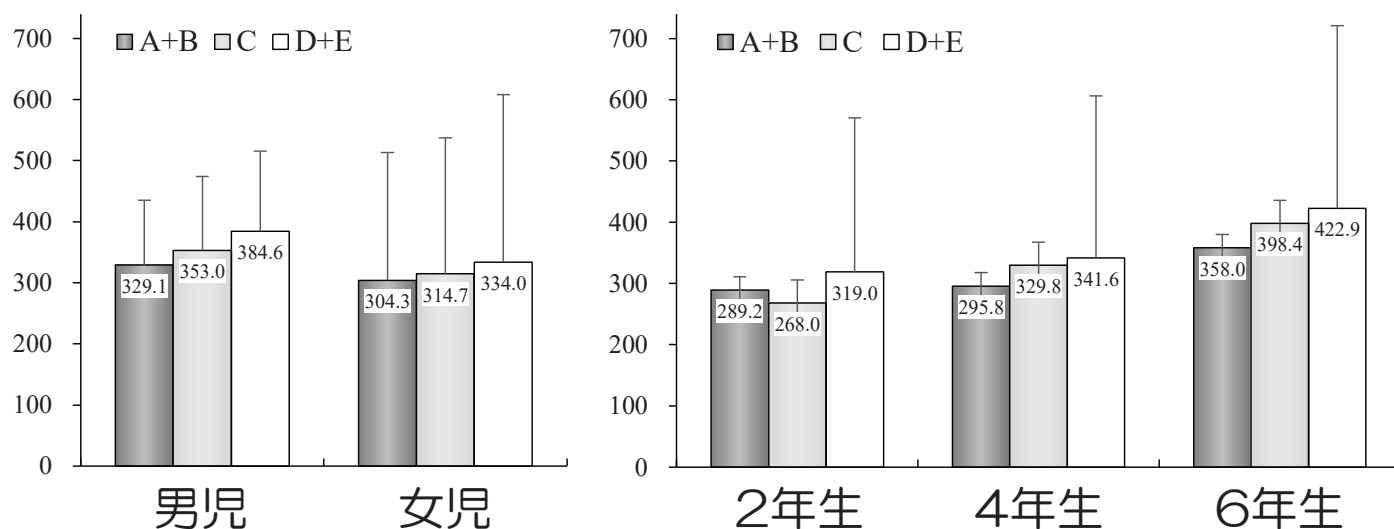
	ほぼ毎日	時々 (週に2~3日)	たまに (週に1日程度)	ほとんど しない	全体
保護者の ゲーム実施	36.5%	11.8%	7.1%	44.5%	100%

保護者のゲーム実施状況と子どものゲーム実施時間の関係

保護者のゲーム実施状況	N	平均値	標準偏差	有意確率
ほとんど毎日	103	57.91	47.28	0.046*
週2~3日以下	178	46.44	45.5	

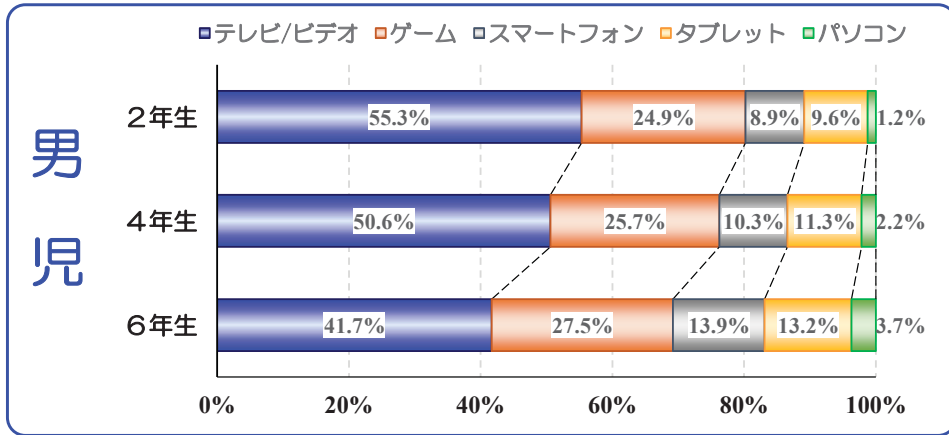
スクリーンタイムの実態（2021）

☆週末スクリーンタイムによる体力差

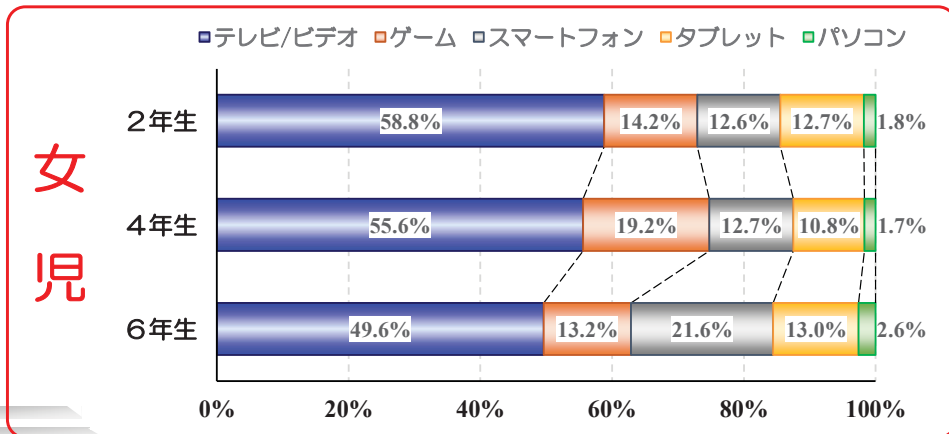


いずれの学年においても平日では統計的な有意差は確認されなかったが、週末では全て有意差が確認された。2, 4年生では5時間、6年生では6時間程度が境界になりそう。

スクリーンタイムの実態（2021）

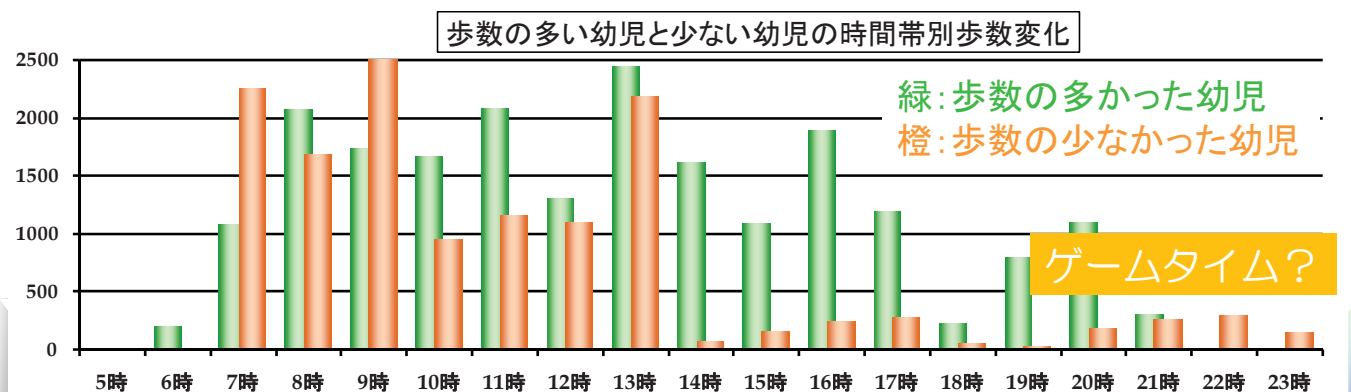
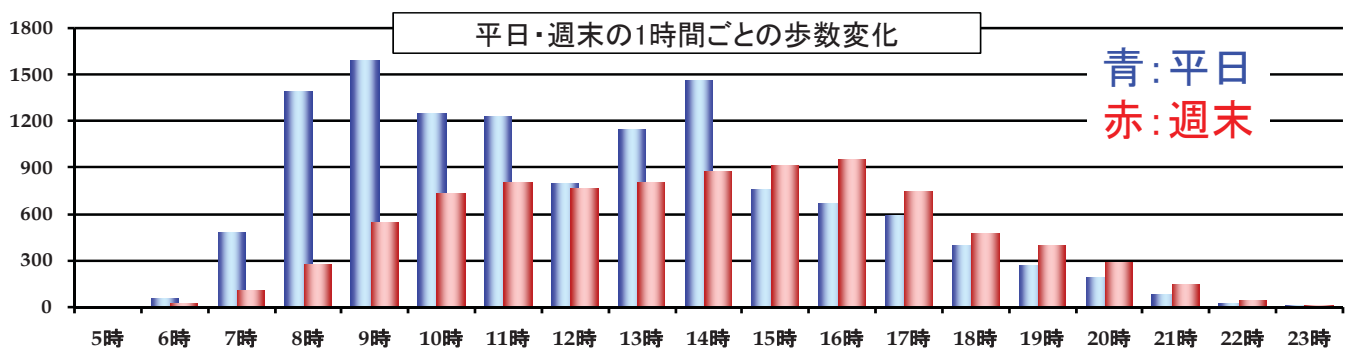


年齢が進むに連れてテレビは減り、ゲームやスマホ、タブレットが増加。



年齢が進むに連れてテレビは減り、ゲームやスマホ、タブレットが増加。特にタブレットの利用が顕著に増加。

運動と生活習慣（生活リズム）



運動による社会・教育的効果

1. 運動やスポーツは教科としても、重要
2. 運動やスポーツ活動に多くの教育的効果
3. スポーツを行う場は学校や地域、家庭
4. 運動やスポーツは教育や発育、成長に欠かすことが出来ないという点を優先すべき

運動による社会・教育的効果

★ 強い心、挑戦する心

- 様々な運動課題への挑戦.
- 負けたくない気持ち ⇒ 意欲や根気、やり抜く力 (GRIT)
- 成功体験の蓄積 ⇒ 自らへの自信、自己効力感・有能感
- ストレス発散効果や創造性の育み

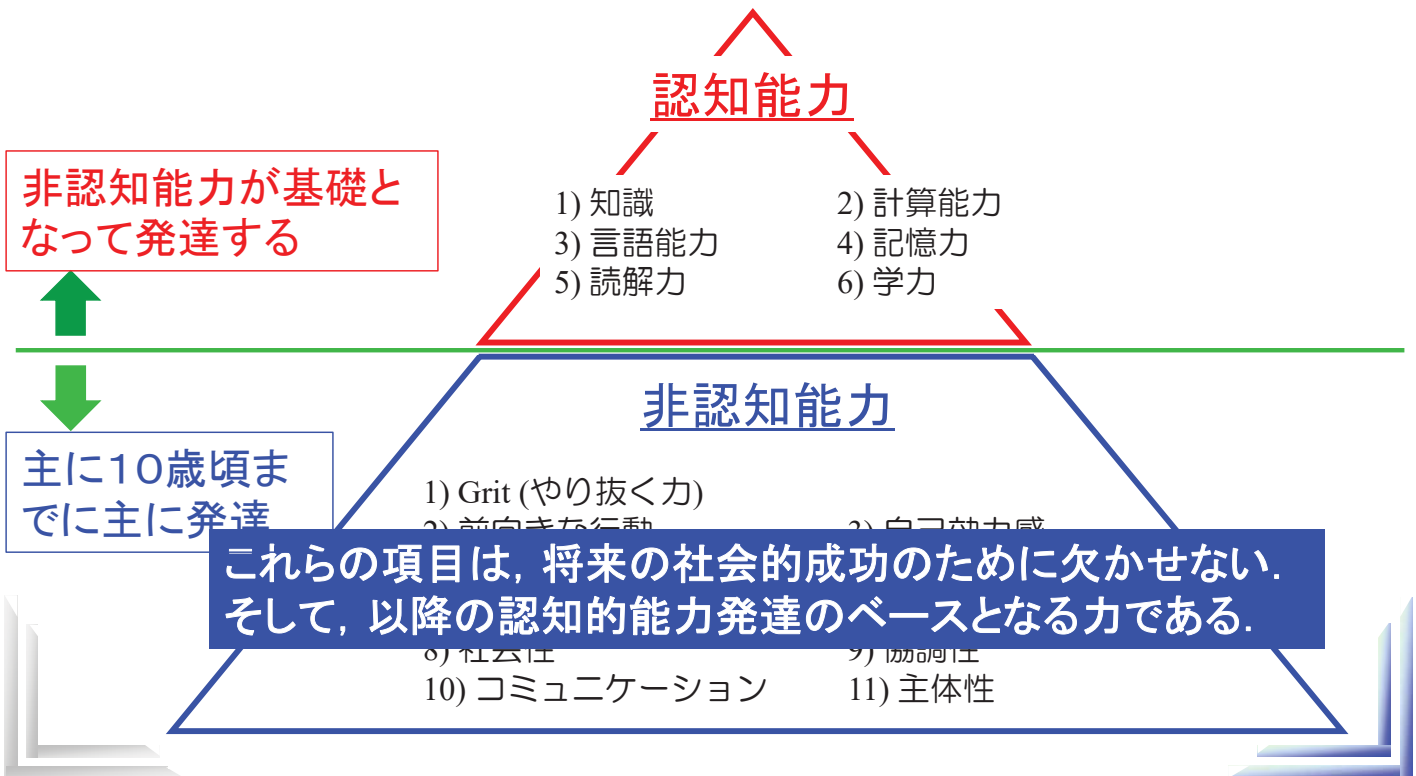
★ 社会適応力（友達付き合い、コミュニケーション、協調性）

- 友達との協力、相手を称える機会
⇒ 協調性やコミュニケーション能力
- 運動の中でのルールを理解 ⇒ 規律や規範意識、ルールを守る
- 仲間との協同 ⇒ リーダーシップ、自制心

非認知能力

非認知能力

★ 非認知能力とは



非認知能力

11歳(5年生)
～
社会人

自己実現(夢)に向けて邁進
★計画性, 時間配分, 努力, 自己スイッチング, パーソナリティ

6歳(年長)～
10歳(4年生)

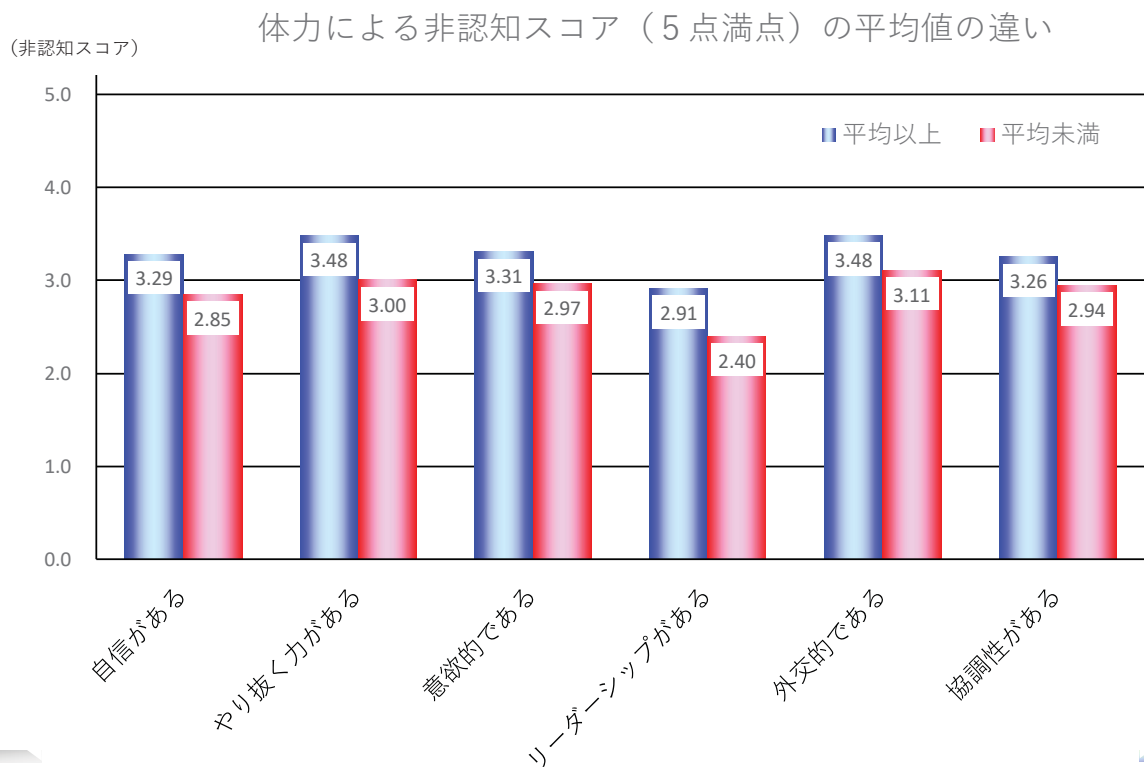
強く生き抜く力の育み
★応用体力, 動作, 意欲, 努力, 夢, 人間関係, 他者スイッチングの理解と遵守, 自己肯定感, 客観的洞察力

2歳～5歳
(年中)

ヒトとしての基礎を培う!
★身体活動, 動き, 意欲, 関心, コミュニケーション力, スイッチ形成

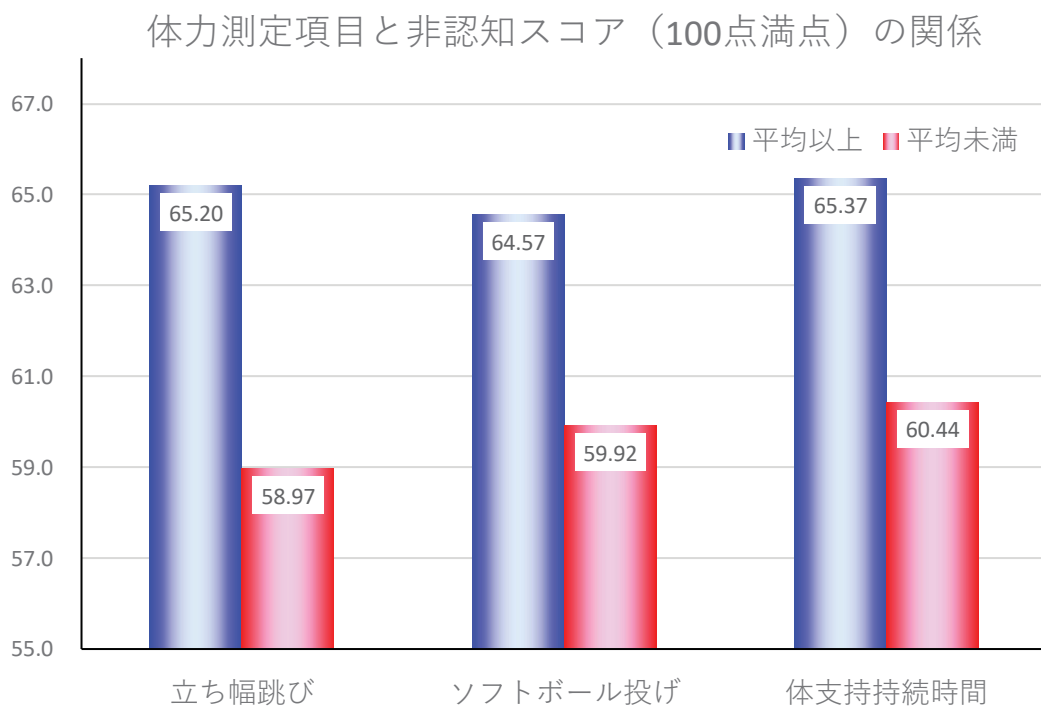
非認知的能力と体力

★ 体力測定値と非認知スコアの関係



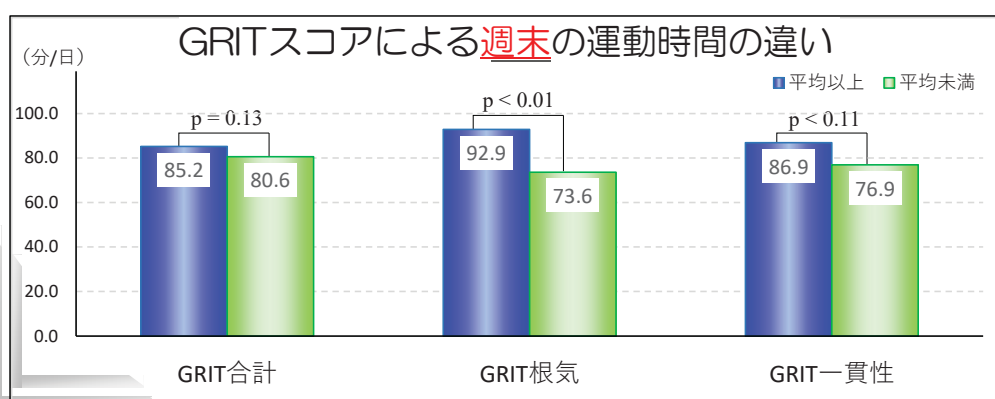
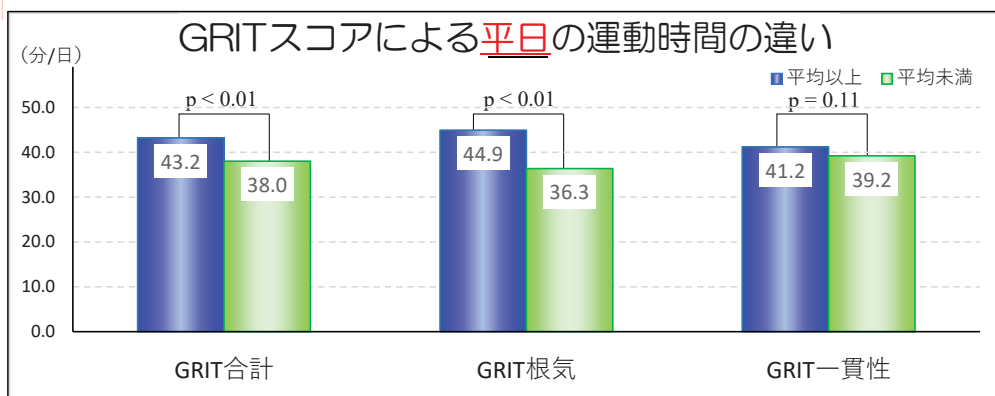
非認知的能力と体力

★ 体力測定項目と非認知スコアの関係



GRITスコアと運動実施

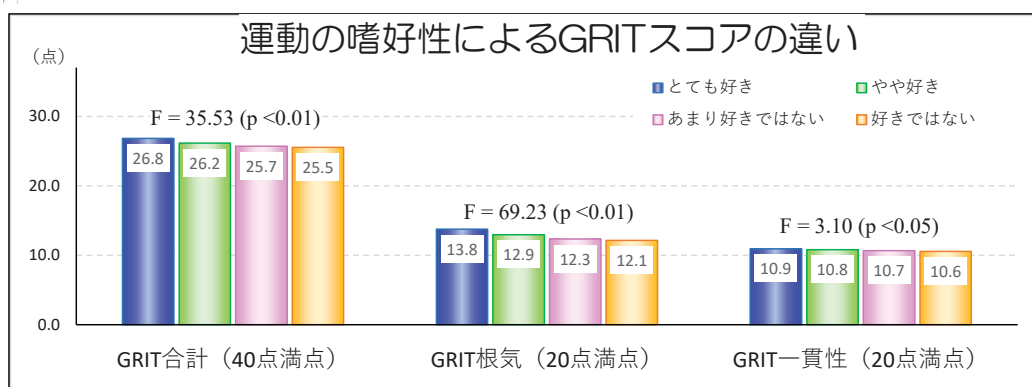
★ GRITスコアによる運動時間の差



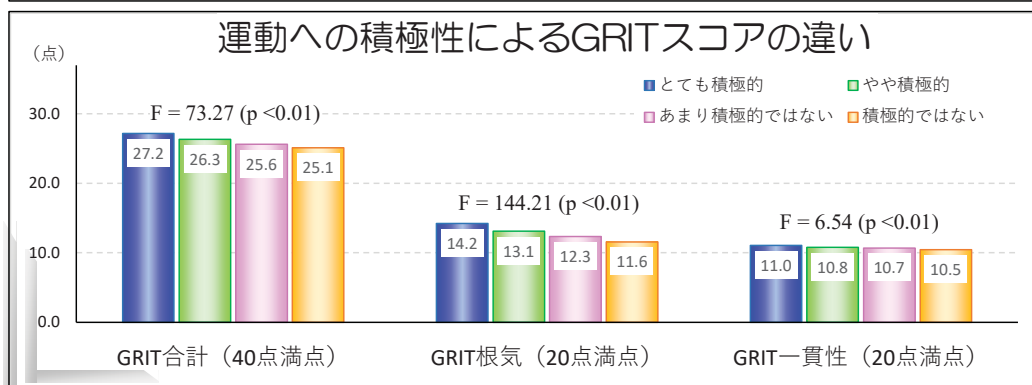
GRITスコアの高い児童の方が平日も週末も運動時間が長い傾向にある。
特に、GRIT根気得点には顕著な差が見られる。

GRITスコアと運動実施

★ GRITスコアによる運動時間の差



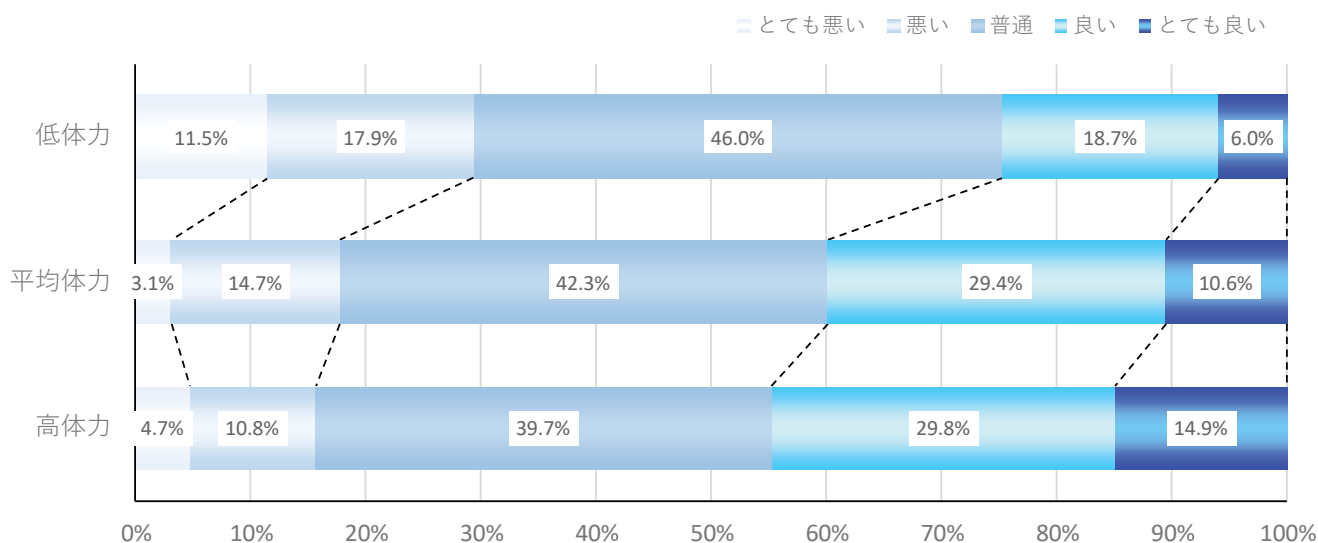
運動への嗜好性が高い児童ほど、各種のGRITスコアが高いことが確認された。



運動への積極性が高い児童ほど、各種のGRITスコアが高いことが確認された。

認知的能力（学力）と体力（参考）

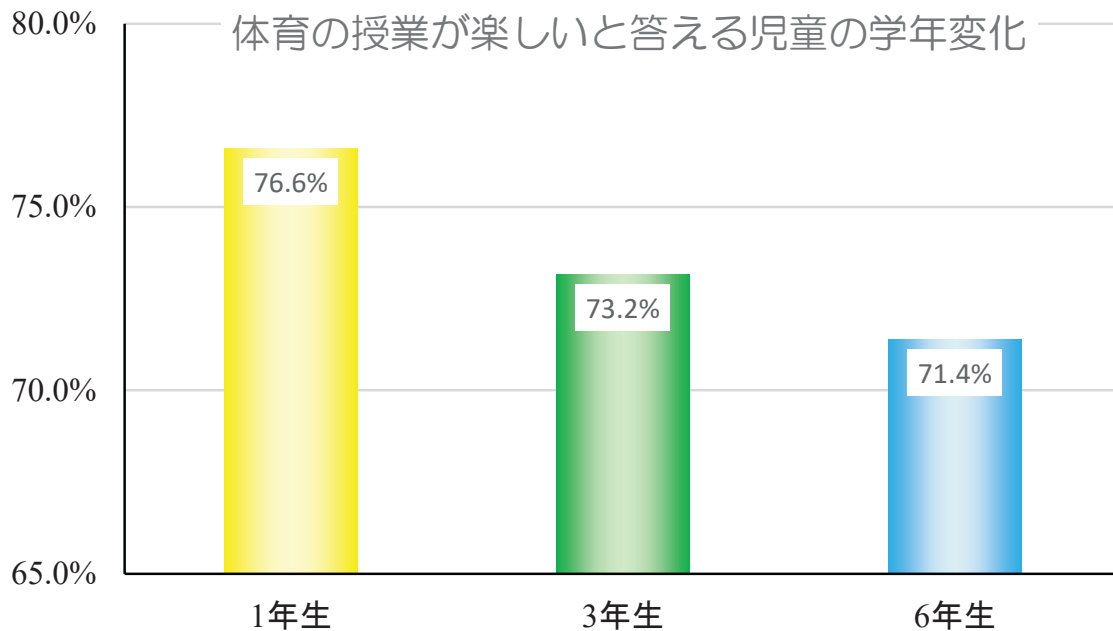
学力の自己評価との関係



3. 今の子ども達の 運動促進を目指して

運動（体育授業）が好きの学年変化

☆ 体育授業が好きの学年変化 ☆



運動への嗜好生を高める

★ 幼少期に運動好きを育む ★

- 幼少期の体験がその後の運動参加を阻害している
- わずかな成功体験が有能感や自己効力感を高めやすい
⇒ この時期は、根拠の無い自信でOK
- 動作発達の間でも非常に有効な時期
⇒ ゴールデンエイジ、プレゴールデンエイジ
- 極端な専門的な技術指導が必要ではない
⇒ 体育専門家以外でも広く指導、促進できる

運動は楽しさから伝える

運動が楽しい瞬間を提供する！
運動が好きの気持ちを伝える！

- ⇒ 楽しさから始まる体力向上
- ⇒ 楽しいから意欲が湧く！！
悔しいから頑張れる！！

社会・教育効果は絶大

体育・スポーツは体力だけじゃない！！
重要な教育になる！！

子どもが運動を楽しんでいる瞬間

「仲間」「スモールステップ」「勝ち負けを楽しむ」

<仲間との協調>

1. 運動を楽しんでいる理由の一番は、友人、仲間の存在
2. 一緒に楽しめる仲間を増やそう！
3. 運動を通して、仲間を増やそう！

<スモールステップ>

1. 自分のペースで運動をしたい子どもが多い
2. 運動は好きだが、人と比較されるのは嫌！
3. ゆっくりでも良いから、自分のペースで成長していく
⇒ 成長の早さは人それぞれであることを理解

<勝ち負けを楽しむ>

1. 勝負は楽しい瞬間でもあるが、つらい瞬間でもある
2. レスペクトを忘れずに、称賛と努力につなげる
⇒ 個々人なりの成功をとらえた声かけ
3. 過剰な勝ち負けは苦手な児童には苦しいことも忘れずに

運動実践時の配慮事項

➤ 多様な動きを満遍なく身に着けさせる

「多様な動きをバランスよく経験させること」と「遊びの延長線上として、楽しさ伝達を重視すること」が重要。保育者や指導者は同じ遊びに捕らわれず、多様な動きを楽しむの中で身に付けさせる必要がある。

➤ 異年齢交流も積極的に利用する

年上の子ども達にとっても年下の子ども達に思いやりを持って接することは良い学びの機会となり、心の成長につながる。但し、子ども達だけで自由に遊ばせていると「へたくそ」「じゃまするな」などの不適切な発言が出てしまうことがあるので注意が必要。

子どもが運動あそびに夢中になるために

1. 動きや操作ができるようになる (成功体験)
2. 次々に挑戦する課題がある (スモールステップ)
3. できるようになった事を認められ、褒められる (賞賛・激励)
4. 遊びを通して良好な仲間関係を構築する (協調性, コミュニケーション)
5. ルールや遊び方を自分たちで考え、創造する (主体性, 規範意識)



ご清聴ありがとうございました

