

今日のセンセイ

中野貴博さん

なかの・たかひろ 1973年、東京都生まれ。名古屋学院大スポーツ健康学部教授を経て2021年から現職。

愛知、岐阜県内の自治体で、子どもたちの運動の促進に向けたアドバイスを続けている。



運動が得意ではなく、体育の時間を苦痛に感じる子の話を耳にします。体を動かす機会が少ないと、親としては心身の成長面で心配になります。なぜ運動が嫌になるのか。克服するには何が必要か。中京大スポーツ科学部教授の中野貴博さんに話を聞きました。
(山本克也)

運動嫌いをどう克服？

EPSS なわとび チャレンジカード Exercise Promoti 瀬戸の運動促進つ

運動動作	レベル1	レベル2
①前とび れんぞく連続とび	ステージ1 30回	②後ろとび ステージ1 10回
	ステージ2 40回	ステージ2 20回
	ステージ3 50回	ステージ3 30回
⑥前とび	ステージ1	⑦前とび ステージ1

中野教授らが監修し、縄跳びのどの種目ができたか自分で確かめるカード（一部分）。愛知県瀬戸市の学校で使用されている

中野さんの研究によると、小学校の低学年までは「体を動かすのは楽しい」と答える子どもが大半。女子は四年生くらいから、男子は高学年から「運動が嫌だ」という意思をはっきり示す子が目立つようになります。
嫌いになる理由は「体育の授業で周囲に見える形で比較されたり、体力テストで評価されたりすることで引け目を感じ、苦手意識を持ってしまふ面が大きいのではないかと」中野さん。授業や運動会は、得意な子には自分をアピールする場になりますが、不

成長を実感できる目標に



体育の授業でマット運動に臨む児童ら
＝愛知県内の小学校で(中野さん提供)

得意な子は苦痛に感じるものが多くなります。
運動嫌いをなくすには、「子ども自身が少しでも自己肯定感を高められるよう、学校での指導を工夫することが重要」と強調します。愛知県内の小学校で反復横跳びのテストの際、アドバイザーを務めた中野さんは、二回目の計測時に「一回目の記録を超えよう」「周囲の子は全力で応援してあげて」と児童に呼びかけました。すると、九割の児童が二回目で良い記録が出て、周囲の児童と一緒に喜び合えたとのこと。工夫を重ねることで、子ども自身が成長を実感できると説きます。
体育指導では「個々の子ども

にも応じた目標を設定して進めて」。例えば縄跳び。「前回しを連続三十回。できたら次は四十回」などと、児童の状況に応じて段階を踏ませることが大切だと訴えました。
体力や運動能力の発達の度合いはそれぞれ違うことをクラスで認識してもらい、早く発達している子がそうでない子をサポートできる環境ができると良いといいます。
スポーツ庁の調査では、外遊びの機会の減少や生活の利便性の向上の影響で、小中学生の体力は低下傾向です。中野さんは「このまま下がり続けるのは、健康面や社会的な発達の面で大きなマイナス」と話します。
では、家庭では何が求められるのでしょうか。「苦手だからやらせないのではなく、友人と体を動かす時間を共有できるようにするなど、子どもが少しでも運動を楽しめるきっかけをつくっていくことです」と中野さん。子どもの運動能力を、保護者は自身の子ども時代や他の子どもと比べてしまいがちですが、「ありのままに受け止め、長い目で成長を見守るよう心掛けて」と呼びかけます。