

# 子どもの運動促進

## 体力・運動能力の向上を目指して

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. これからの運動促進  
体力向上をどう考える？
3. トレーニング??
4. おすすめの補強運動

## 本日の構成

1. 子どもの体力の現状
2. これからの運動促進  
体力向上をどう考える？
3. トレーニング??
4. おすすめの補強運動

質問です。

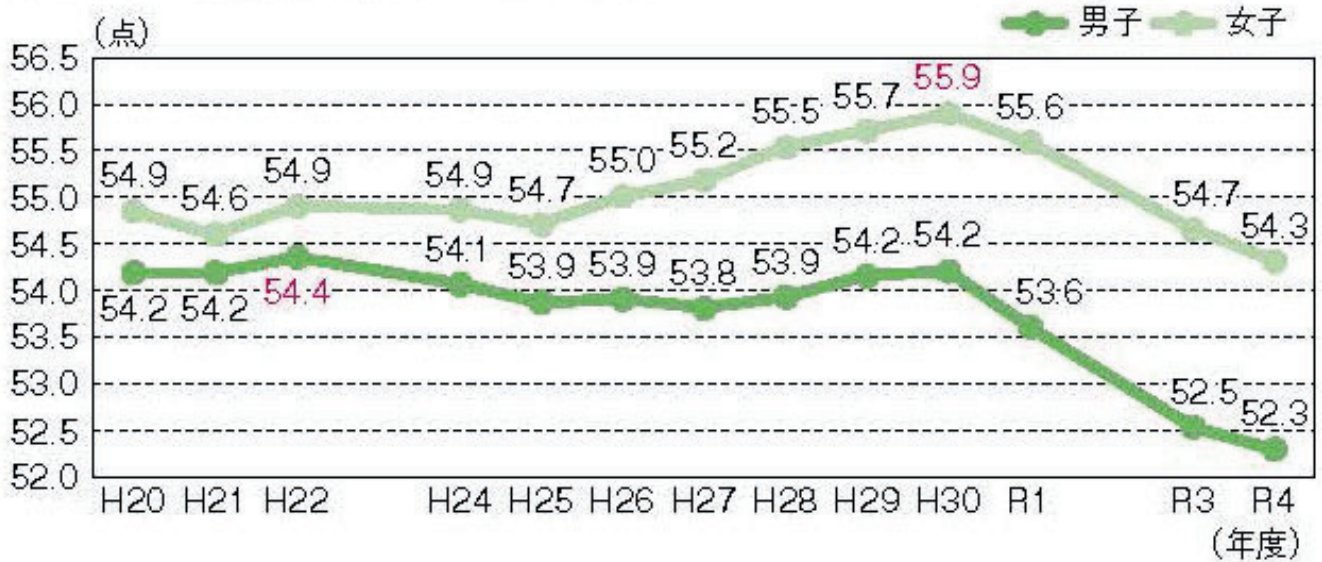
今の子どもの体力は？

ピークはいつ頃でしょうか？

特に、低下している体力要素は？

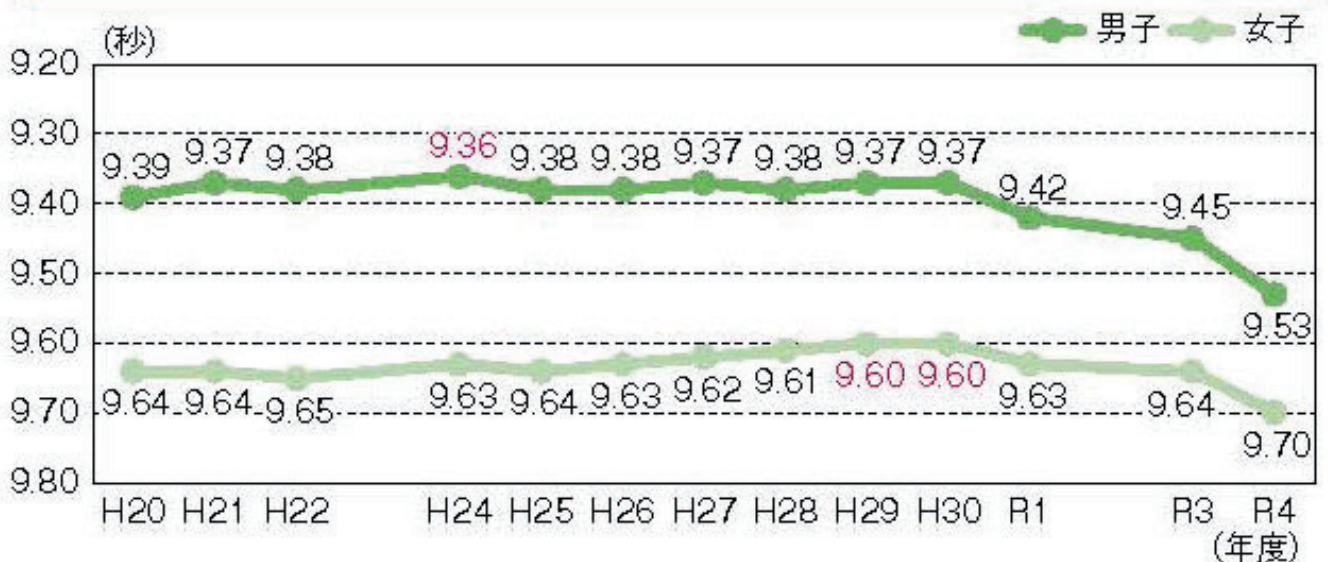
# 体力測定値の変化（児童）

## 〈体力合計点の経年変化〉



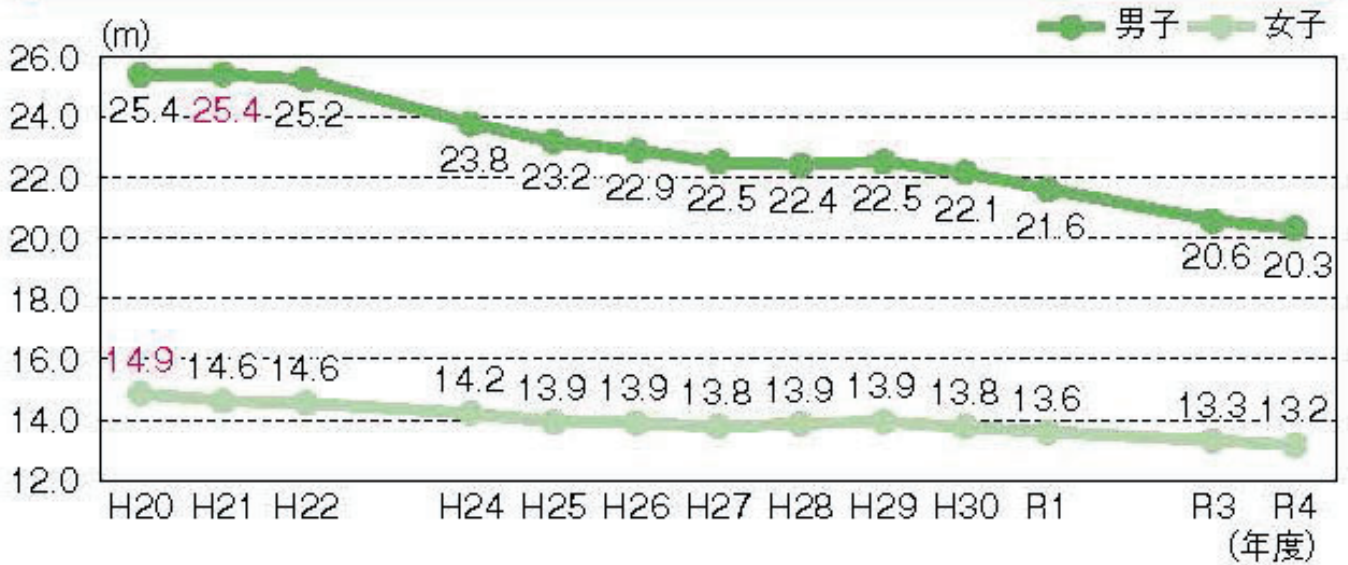
# 50m走（走能力）の変化（児童）

## 50m 走



# ソフトボール投げ（投能力）の変化（児童）

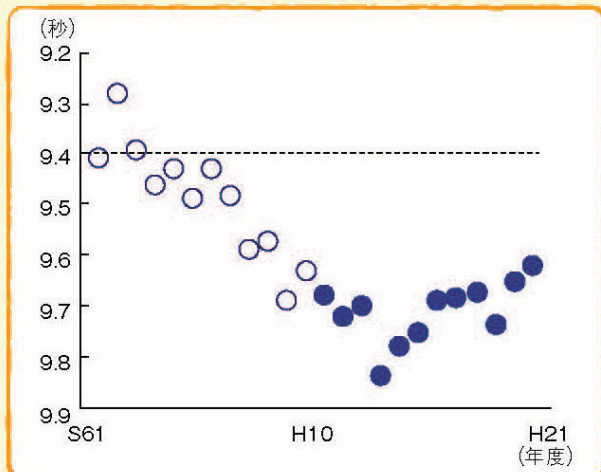
## ソフトボール投げ



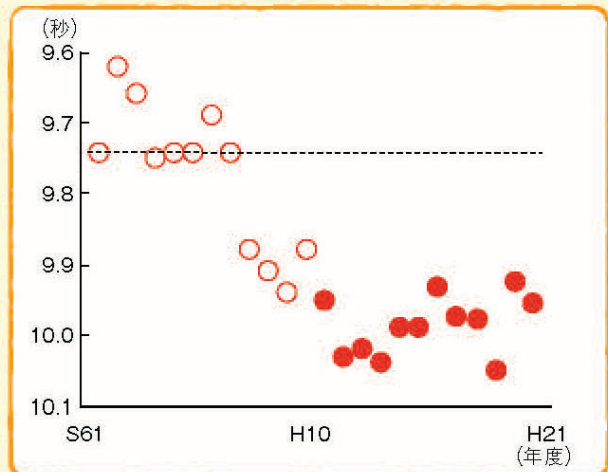
# 体力測定値の変化（児童）

## 走動作（50m走）

[50m走] 小学生男子(4年生)



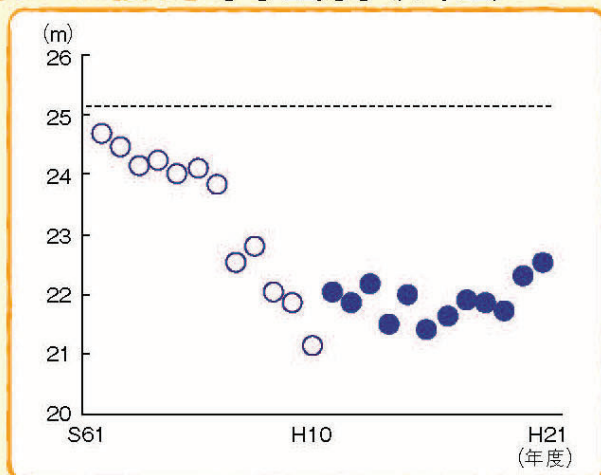
小学生女子(4年生)



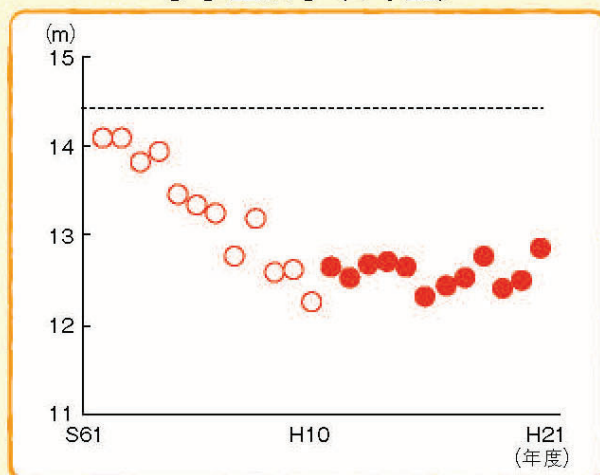
# 体力測定値の変化（児童）

## 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（児童：50m走）

## ピーク時との比較

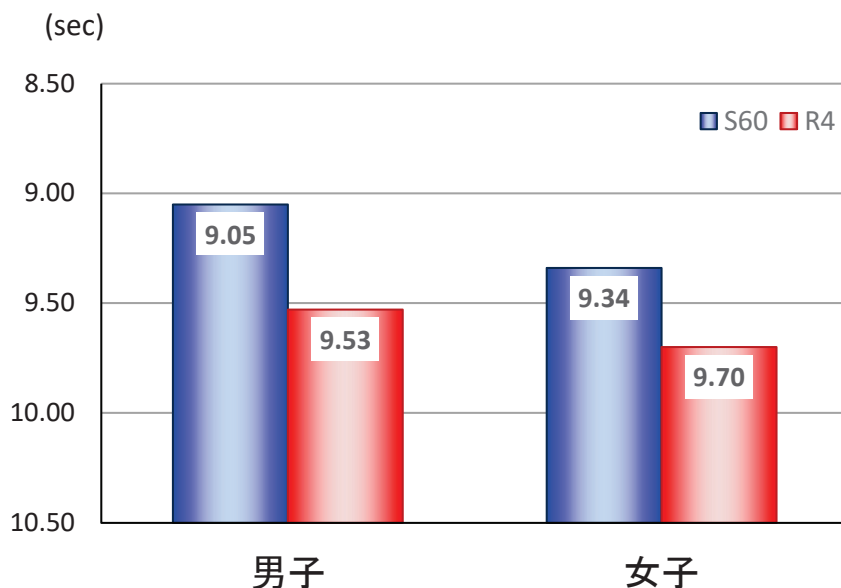


図. 1985年と2022年の5年生の50m走の記録変化

(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

# 体力測定値の変化（児童：ボール投げ）

## ピーク時との比較

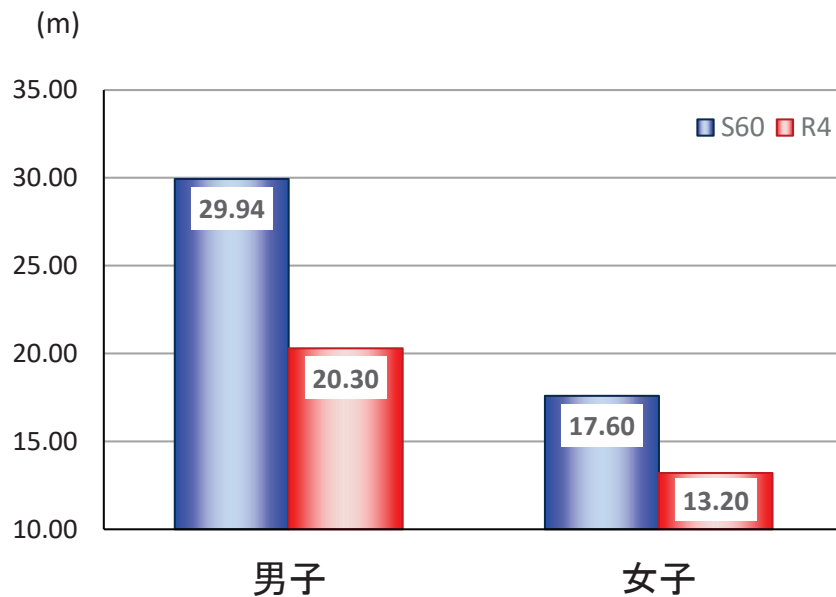


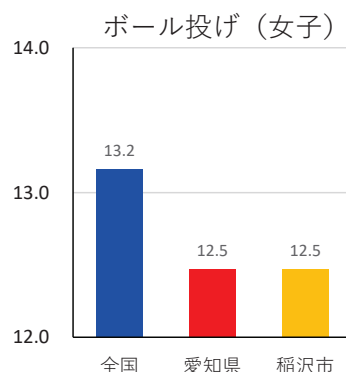
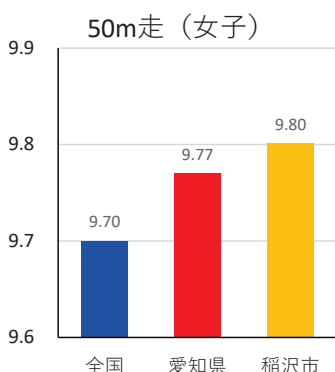
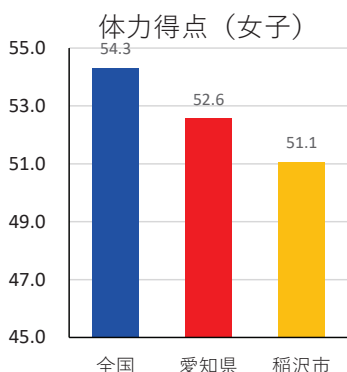
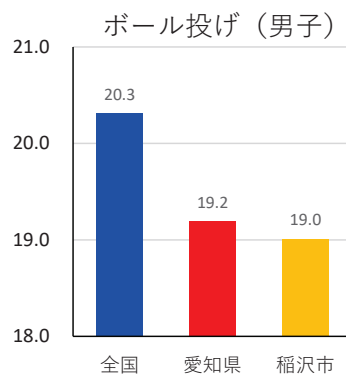
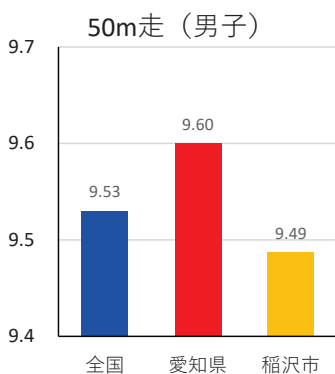
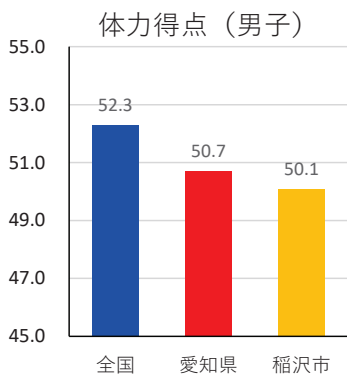
図. 1985年と2022年の5年生のソフトボール投げの記録変化  
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 (文部科学省) より作)

質問です。

愛知県の体力は？

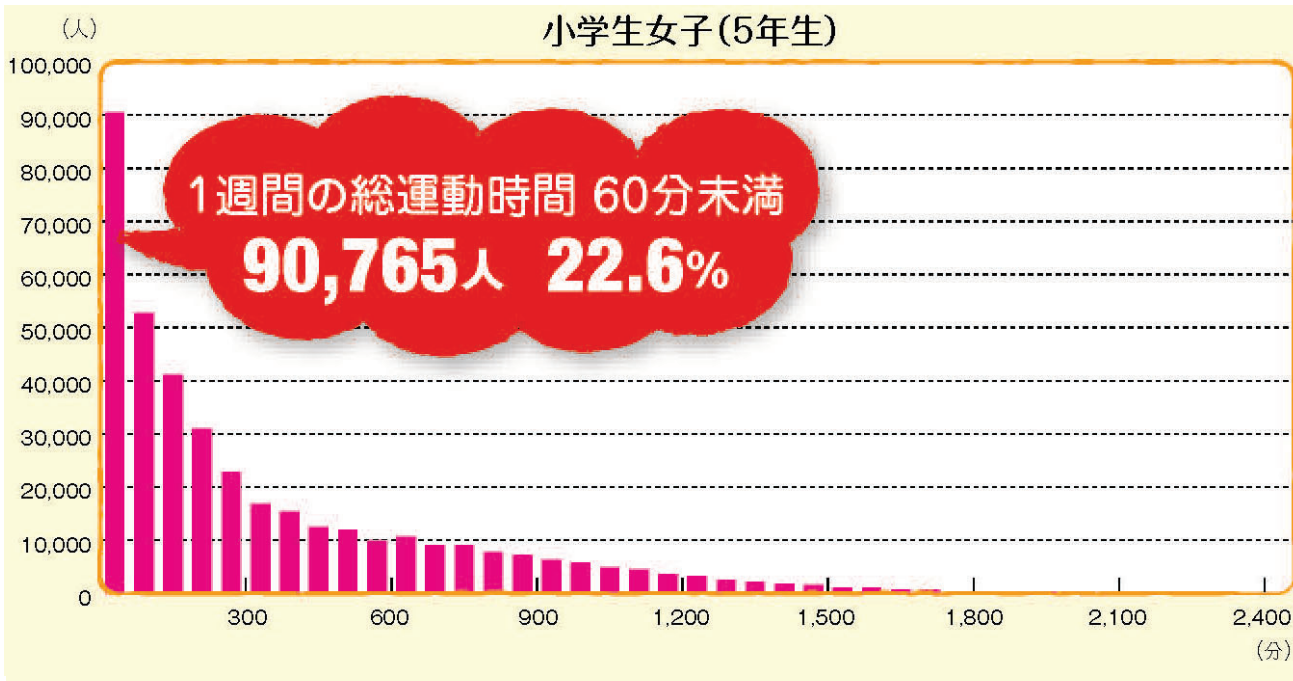
稲沢市は？

# 愛知県と稲沢市の実状は？



ご覧の通り、状況は芳しくありません。走、投に関しても、稲沢市の男児の50m走以外は、いずれも全国最下位水準の愛知県の平均を下回っている状況

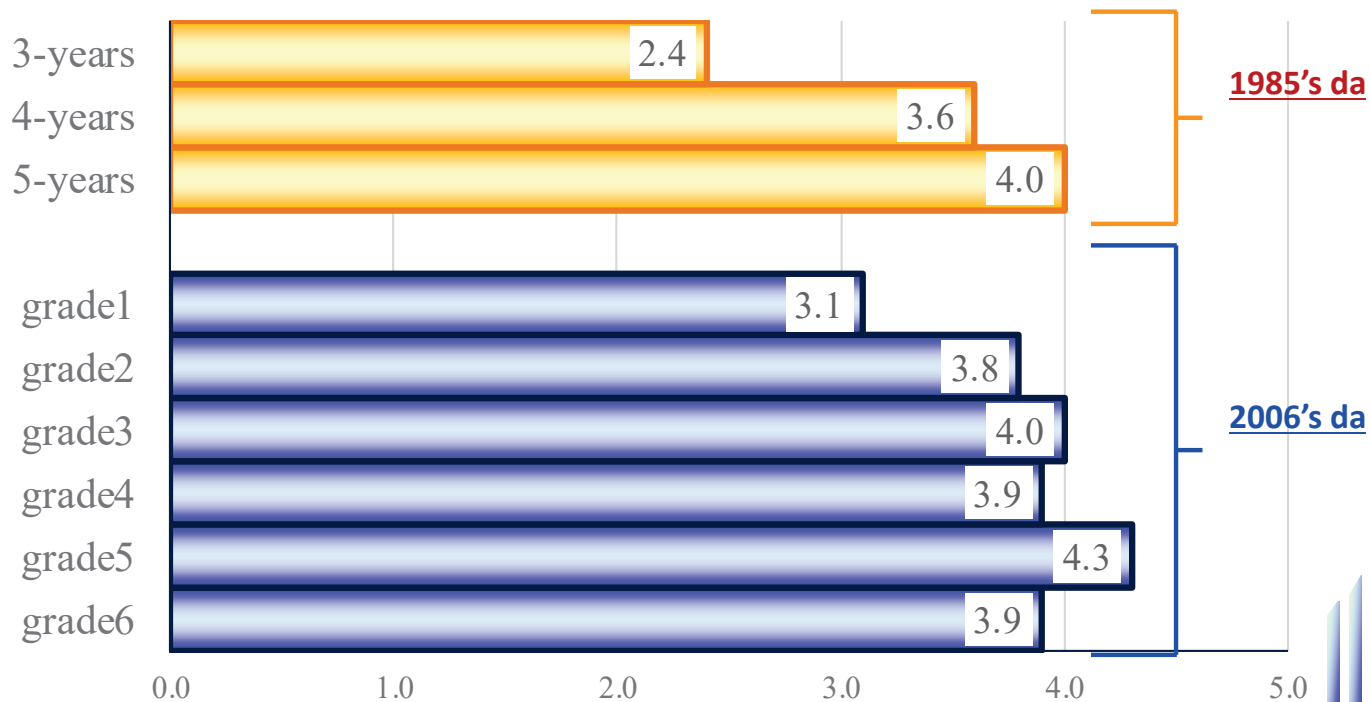
# 一週間の総運動時間の変化（児童）



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%）

## 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）



## 本日の構成

1. 子どもの体力の現状
2. これからの運動促進  
体力向上をどう考える？

これからの子どもスポーツの在り方  
～運動を楽しむ子の増加を目指して～

質問です。

今の子どもに必要な体力って？

どんな運動促進が必要だと思いますか？

## 問題提起

体力はあがる？ ⇒ どこまで必要

● ご覧の通り、子どもの体力・運動能力は期待通りにはあがっていない。

今後、あがる可能性はあるか??

⇒ 平成終わり頃の水準まではいける？

⇒ しかし、ピーク時の水準までは難しい！

➤ 社会の変化

➤ 利便性向上

➤ 必要な体力水準の変化 ⇨ 社会変化の影響が大きい。

} これは止まらない！否定もできない。

➤ 強く関係

➤ 体力への価値の変化

➤ 運動への価値の変化

} 体力の必要水準が変われば価値も変わる？

運動=体力 だけでは不十分。実施率は下がる？

では、運動は子どもの何に貢献できるか??

この問いに答えられないと運動の価値や優先順序は下がる？

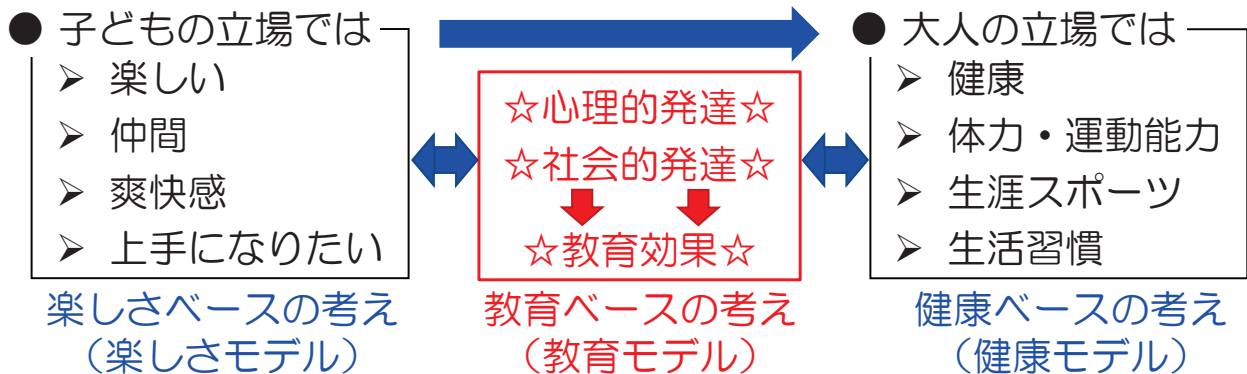
➤ 運動実施の二極化 体力、競技力のためだけでは二極化は止まらない！

➤ 子どもの遊びの変化 遊びは子どもを成長させる

従来、運動やスポーツは人気の遊びだったが...

# 運動は子どもの何に貢献できる？

なぜ、運動をする（促進する）＝ 運動の価値・意味づけ



- ✓ 楽しさ，有能感，運動嗜好
- ✓ 体力・運動能力，運動技能
- ✓ 社会的発達，心理的発達，生活行動
  - ⇒ 非認知スキル，ソフトスキル，21世紀型スキルなど
- ✓ フィジカルリテラシー

## 重要な成果指標

このような運動の根源的価値を高める

その重要な成果指標が・・・

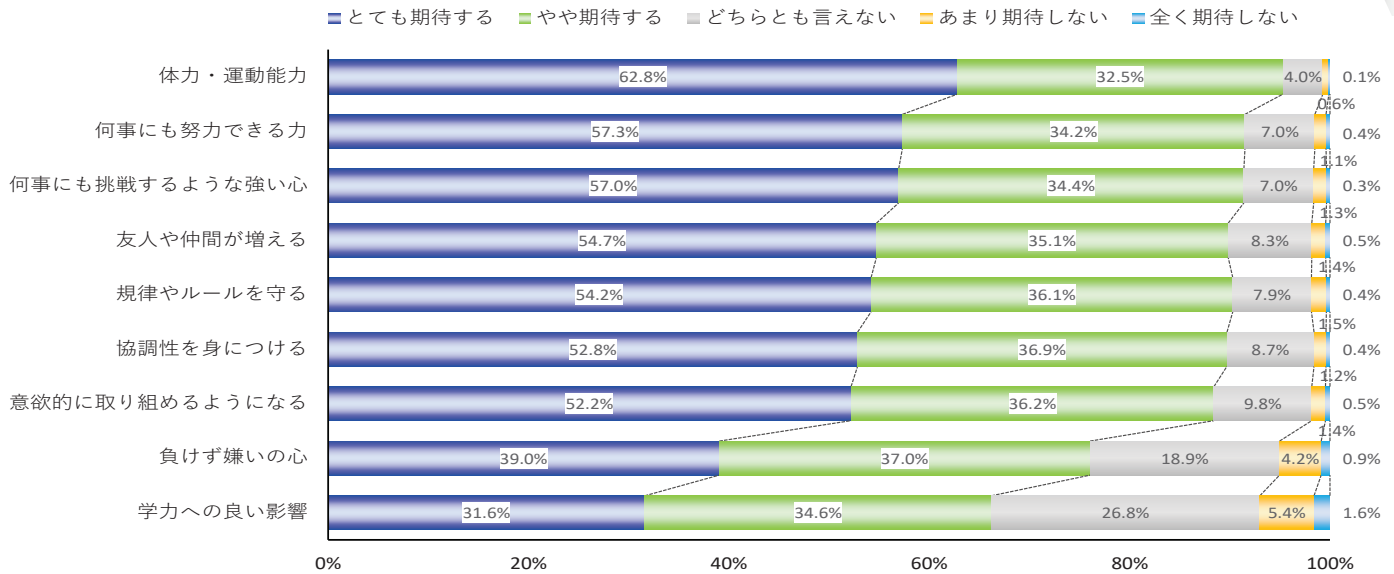
1. 子どもの運動実施率，身体活動量

1. 子どもの体力・運動能力

1. 運動好きの割合

# 保護者は子どもの運動に何を求めている

## ★ 保護者は子どもの運動・スポーツに何を期待している？



体調・運動能力への期待が最も高いが、上位4つの平均評価値はほとんど変わらない。体力・運動能力以外への影響も強く期待されていると考えられる。

# 保護者は子どもの運動に何を求めている

## 【子どもにとって運動は欠かすことができない】

- 95%以上の保護者が子どもにとって運動やスポーツは欠かすことができないと考えている。

## 【運動・スポーツへの期待】

- 体力・運動能力，何事にも努力できる力，挑戦するような強い心，友人や仲間が増える，規律やルールを守る，協調性を身につける などへの期待が高い。
- 体力・運動能力を高めつつ，様々な期待に応える運動促進

## 本日の構成

1. 子どもの体力の現状
2. これからの運動促進  
体力向上をどう考える？
3. トレーニング??
4. おすすめの補強運動

質問です。

トレーニングってどんなイメージ？

体力向上にトレーニングは必要？

## 運動実施の二極化？

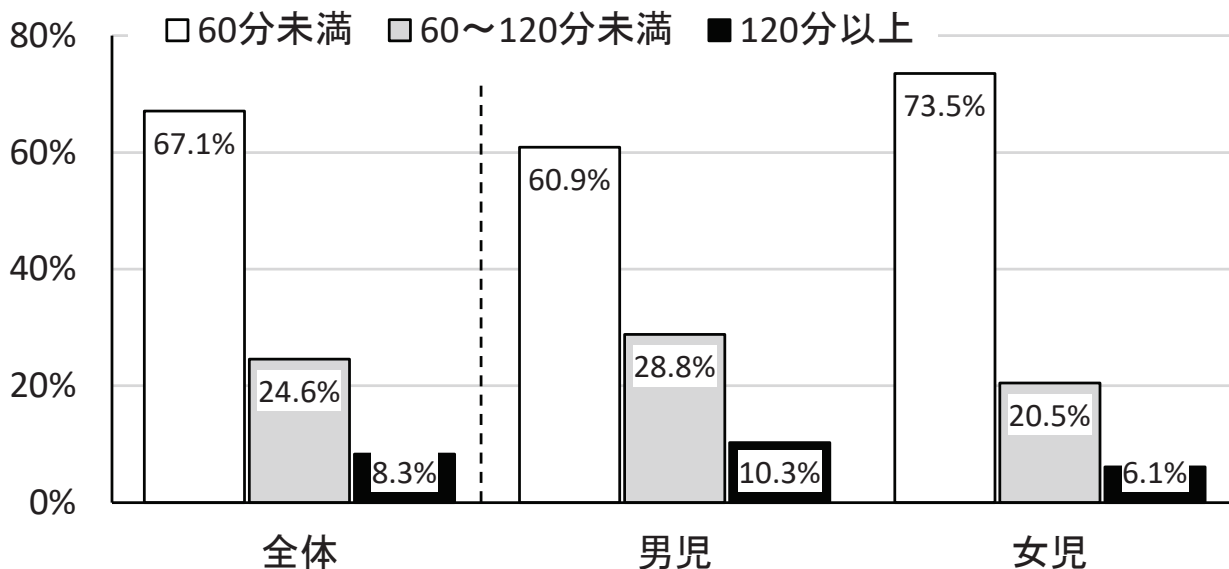


図1. 平日の平均運動時間の割合(体育授業を除く)

二極化と言うと、する子としない子が両極に分布するようなイメージ。しかし、実際はすごくする子が少しいて、ほとんどしない子がその何倍もいるのが実状。私が2021年に5,856名の全学年の児童に行った調査でも、平日の平均運動時間が60分未満の児童は67.1%なのに対し、120分以上の児童は8.3%しかいませんでした。

## 苦手意識の進行

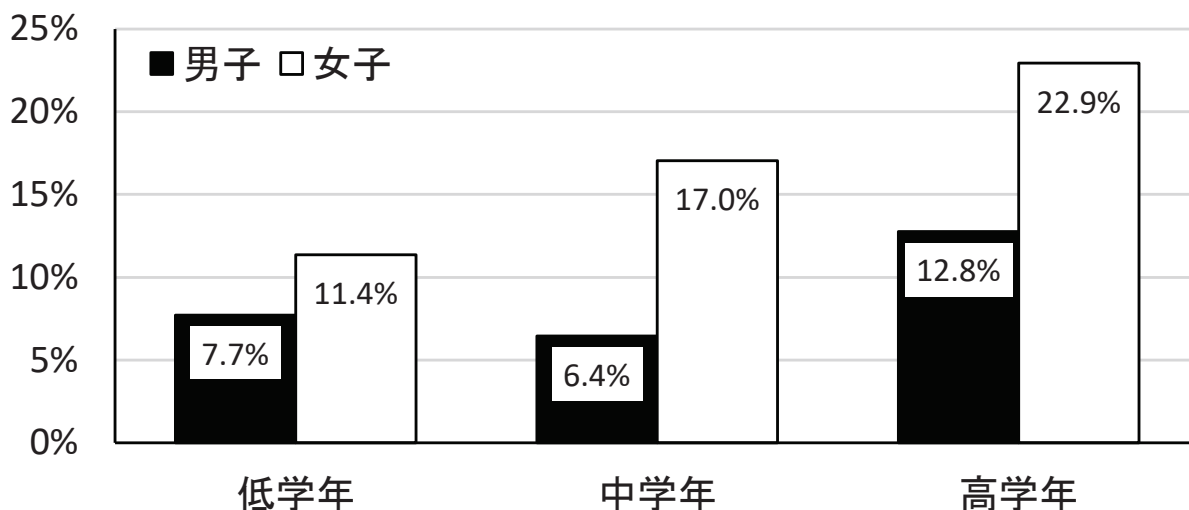


図2. 運動が苦手もしくは少し苦手な児童の学年変化

運動の得意・苦手といった感情は、学年が上がるにつれて苦手が増加する傾向にある。苦手意識の増加は運動実施のブレーキとなる。

つまり・・・

運動をしない層，あるいは，運動への  
苦手意識のある層への運動促進が体力向  
上の鍵になる。

では，そのような子の運動への意識は？

楽しい瞬間，嫌な瞬間を理解して運動促進

## 運動が楽しいと感じるのはどういう時

### ☆ 楽しい Big4 ☆

- 運動やスポーツで勝負に勝った時
- 上手に運動やスポーツができた時
- 上手にできたことを先生や友達にほめられた時
- みんなで運動やスポーツをしている時

### ☆ 楽しくない Big3 ☆

- 運動やスポーツで勝負に負けた時
- なかなか上手に運動やスポーツができない時
- 上手にできないことを先生や友達に注意された時

# 運動が楽しいと感じるのはどういう時

表1. 「運動の好き・嫌い」 × 「勝ち負けにこだわる人と運動やスポーツをしている時」

	とても楽しい	少し楽しい	どちらでもない	あまり楽しくない	まったく楽しくない	合計
好き	<b>27.2%</b>	17.0%	17.5%	21.5%	16.8%	100%
どちらでもない	8.6%	9.4%	29.7%	28.9%	23.4%	100%
嫌い	<b>3.1%</b>	4.7%	16.1%	25.5%	<b>50.5%</b>	100%
全体	<b>22.1%</b>	14.6%	19.1%	23.0%	21.3%	100%

$\chi^2$ 検定:p値<0.05

表2. 「運動の好き・嫌い」 × 「上手な人と運動やスポーツをしている時」

	とても楽しい	少し楽しい	どちらでもない	あまり楽しくない	まったく楽しくない	合計
好き	<b>61.8%</b>	20.6%	10.1%	4.7%	2.8%	100%
どちらでもない	25.5%	24.3%	32.8%	12.7%	4.6%	100%
嫌い	<b>11.5%</b>	18.2%	28.1%	<b>17.2%</b>	<b>25.0%</b>	100%
全体	<b>51.3%</b>	20.9%	15.2%	7.2%	5.4%	100%

$\chi^2$ 検定:p値<0.05

運動が嫌いな児童は、過剰な勝ち負け意識や自分より明らかに上手な人と運動をするのを嫌う。つまり、自分のペースで行うことや迷惑をかけないような環境で運動をしたい。

# 運動が楽しいと感じるのはどういう時

表3. 「運動の好き・嫌い」 × 「しんどくて疲れる運動やスポーツをしている時」

	とても楽しい	少し楽しい	どちらでもない	あまり楽しくない	まったく楽しくない	合計
好き	<b>33.4%</b>	24.3%	19.8%	14.5%	8.0%	100%
どちらでもない	6.2%	10.1%	35.8%	28.4%	19.5%	100%
嫌い	<b>3.1%</b>	5.7%	14.1%	26.0%	<b>51.0%</b>	100%
全体	<b>26.4%</b>	20.4%	21.4%	17.6%	14.1%	100%

$\chi^2$ 検定:p値<0.05

しんどくて疲れる運動は、運動が好きな児童でも、とても楽しいと答える割合は高くないが、運動が嫌いな傾向の児童では、少し楽しいを加えても7.8%の児童しか楽しさを感じることができていなかった。



## トレーニングではなくて・・・

1. 運動の楽しさを伝える
1. 仲間と体を動かす
1. お互いを褒め合う
1. 発達状況に合わせた実施
1. 全力を出すことを心がける
1. 実施機会の均等化
1. 記録はあくまでも結果，過程を楽しむ，褒める
1. 評価のためにやらない
1. ルールを守る

## 子どもが運動あそびに夢中になる6箇条

1. 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)
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る，褒める  
(賞賛・激励)
4. 動きや操作ができるようになる (成功体験)
5. 勝負の楽しさを体験する (真剣勝負)
6. 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)

# まとめ

間違いなく体力・運動能力は落ちていきます！

1985年のピーク時の水準まであげる必要があるか？  
体力を使わない社会に変えたのは我々の大人。利便性の追求の結果！



社会環境や価値観も変わった現代で体力数値を目標にしても正直、改善は難しい

**体力測定値は成果指標**

**記録を高めるための運動や体育は面白くない!!**

- 楽しい
  - 爽快感
  - 仲間
  - 上手になりたい
- から始まる運動促進を!!

☆運動は楽しい！

☆競うのではなく高め合う、共同する

☆運動で仲間と交わる！

☆結果より過程を楽しむ

というメッセージを

**運動で子どもは育つ！というメッセージを  
保護者や社会に発信!!**

## 本日の構成

1. 子どもの体力の現状
2. これからの運動促進  
体力向上をどう考える？
3. トレーニング??
4. おすすめの補強運動

## 導入運動

1. サーキット運動などでウォーミングアップ  
⇒ 同じサーキットでもテンポよく  
バリエーションを加えて行う
2. 特に低中学年であれば、みんな大好き鬼ごっこ！  
鬼遊びのバリエーションもOK
3. 少し身体が温まってきたら（汗をかき始めたら）  
各単元を意識しながら、協調運動を実施  
⇒ 単独の運動はトレーニング風になりがち  
⇒ ペアで行うような運動を中心にする  
⇒ できればおもいっきり力を出す運動もしたい。

## 導入運動をやってみよう

1. サーキット運動をやってみよう  
楽しい動きと苦手そうな動きを混ぜながら
2. 鬼ごっこいろいろ
  - ・アイスブレイク的に：手つなぎしっぽとり
  - ・全力走り抜けて鬼ごっこ
3. 力を出す運動・バランス運動
  - ・ヒトデ返し（2人，3人などペアや複数で）
  - ・ひもを使ってバランス崩し（2人，3人などで）

## 球技

1. まずはボールに慣れる、触れる機会を増やす
  2. ボールを使ったサーキットを取り入れよう
    - 投げる
    - 当てる
    - つく（ドリブル）
    - よける
    - 捕る
    - 蹴る など
  3. 投運動は、まずは思いっきり投げる
    - 回転運動であることを理解させるために  
横向きスタートが基本
    - 最初は、思いっきりたたきつけて弾ませる  
⇒ 投げて、打っても良い  
(ラケットなどの使用もOK)
    - 徐々に遠くに投げる
    - 的や目標を決めて投げる、蹴る
- スモールステップで実施することが大切