

運動が**楽しく**なるための  
多様な運動体験プログラム

# 指導プログラム ハンドブック

幼少期に体験しておきたい運動動作の実践事例



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 中野 貴博 著

運動が**楽しく**なるための  
多様な運動体験プログラム

# 指導プログラム ハンドブック

## 目次

|                     |    |
|---------------------|----|
| はじめに                | 1  |
| 小さい頃からいろんな動作を行う意義   | 2  |
| 運動を通して何を育むか         | 3  |
| プログラムのねらい           | 3  |
| プログラムで使う道具いろいろ      | 4  |
| 身体感覚能力を養う運動         | 7  |
| バランス能力を養う運動         | 9  |
| 投げる・打つ・捕るなどの道具を使う運動 | 11 |
| 動きの反応・変換を養う運動       | 15 |
| 複合的な運動の組み合わせ        | 17 |
| 実践計画の事例             | 19 |
| 運動実践の効果確認           | 21 |



## 著者プロフィール

### 中野 貴博

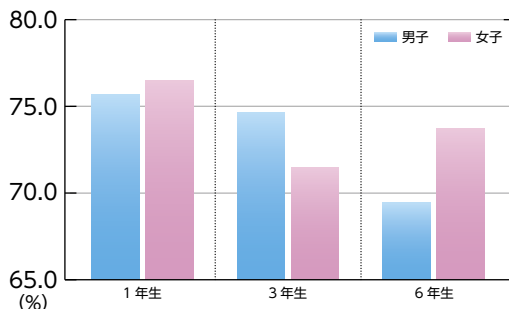
名古屋学院大学スポーツ健康学部こどもスポーツ教育学科准教授  
スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」検討委員  
日本発育発達学会理事

# はじめに

子ども達の体力低下問題は2000年に入った頃から徐々に専門家の間で問題視されるようになってきました。最近になって徐々に取り組みの効果が表れてきていますが、ピーク時に比べるとその記録はまだまだ低水準です。ちなみにピークだったのは、いわゆる第二次ベビーブーム世代が小学生だった1985年頃です。例えば、5年生男子のソフトボール投げの記録を比較すると、1986年が29.94m、2015年が22.51mです。同様に、50m走は9.05秒と9.37秒です。まだまだ頑張らないといけないと思われます。一方で、我々が子ども達の体力向上を考える際に、測定値と同じかそれ以上に重要なことがあります。それはなんといっても「楽しさ」を知ることです。運動や体を動かすことは本来、子ども達にとっては楽しいと感じられるものです。筆者らが行ったアンケートでも小学校低学年ぐらいまでの子ども達の多くが体を動かすことは楽しいと答えています。しかしながら、学年が進むにつれて徐々に体育授業の人気も落ちてしまいます。では、なぜ段々楽しさを忘れ、運動から離れて行ってしまうのでしょうか。運動様式による得意苦手といった有能感の影響や、人と比べられたり、競争の道具となることが原因かもしれません。これに関しては、筆者らも現在調査中ですが、小学校高学年ぐらいになると運動実施時間自体が二極化していることは紛れもない事実です。だからこそ、小さい頃に少しでも多くの運動を体験し、様々な運動様式を経験することで、あらゆる運動シーンで「楽しさ」を見つけられるように導いていくことが大変重要だと考えています。そのためには、時に手厚い指導をしたり、面白い道具を使ったり、環境的な要因に力を借りたりなど、様々な工夫が必要だと思います。本小冊子では、我々が実践している「運動が楽しくなるための多様な運動体験プログラム」を紹介しますが、あまり運動が得意でなく、運動が不足がちな子ども達でも、楽しんで実施できるプログラムです。皆様の今後の運動指導や実践活動の参考になれば幸いです。

## 体育授業が好きと回答する割合の変化

(筆者がある市全体 5700 人余りから得た Data より)



# 小さい頃からいろんな動作を行う意義

ヒトの発達過程で神経系が最も顕著に発達するのは幼少期です。ですから、この頃は少しでも多くの種類の運動体験をすることが将来の運動能力・運動神経の基盤を作ります。いわゆる器用さや巧みさを磨くために、とても大切な時期ということです。

そして、幼少期に多様な運動を体験する意味がもう一つあります。それは、多くの運動・スポーツを体験することで、運動を通した楽しみの幅を広げることです。プロを目指すようなチャンピオンスポーツでは、小さい頃から一つの種目に没頭することがよく見られます。しかし、これは限られた事例の話ですし、最近では、そういった選手でも多くのスポーツを小さい頃に体験することは、専門的動きの習得を効率的にしたり、創造的なプレーにつながると考えられています。事実、アメリカなどの欧米諸国では、一人の子どもがシーズンによって複数のスポーツに取り組むことは珍しくありません。運動やスポーツには、一種類だけではなく多くの種類の楽しさが隠れていることを小さい頃から体感して欲しいと思っています。

1. 神経系の発達は幼少期が最も顕著
1. 身体感覚を高め、より巧みな動きを獲得するきっかけ
1. 運動を通したいろんな種類の楽しさ、気持ちよさを体感
1. 多くの運動体験が楽しみの幅を広げる

## 運動を通して何を育むか

本プログラムを実践するにあたって、運動を通して我々大人は子どもの何を育むべきかを確認したいと思います。第一は活動に対する意欲です。活動意欲は、子ども達の有能感を育み、運動以外のあらゆる事柄への意欲に繋がっていくはずですが、さらに、仲間と力をあわせる協調性やルールを理解する規範意識（こういった能力をまとめて非認知能力と言います）、そして、もちろん体力・運動能力の基礎を培うことも重要な目的です。

1. 活動する意欲を育み、運動への有能感を育む
1. 運動への有能感を基礎に、様々な事柄への意欲を育む
1. 仲間との協調性や規範意識を育む
1. 体力・運動能力の基礎を育む

## プログラムのねらい

本指導プログラムは、単に体力・運動能力を向上させることだけを目的にはしていません。可能な限り多くの運動動作を組み込むことで、できる楽しさや習得する楽しさ、そしてできない悔しさも味わってほしいと思います。また、教わることやルールを守ること、みんなで力をあわせる運動形態も重要なプログラムの要素になっています。以下に、本プログラムのねらいを示します。

1. できるだけ多くの運動動作を体験する
1. できる楽しさ習得する楽しさ、できない悔しさを味わう
1. 協力して運動課題を達成することの楽しさを理解する
1. 教わることやルールを守ることの大切さを理解する

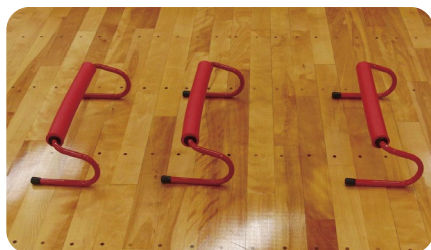
# プログラムで使う道具いろいろ



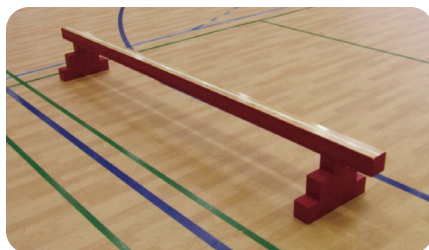
ケンパ用のリング



ラダー (ミニラダー)



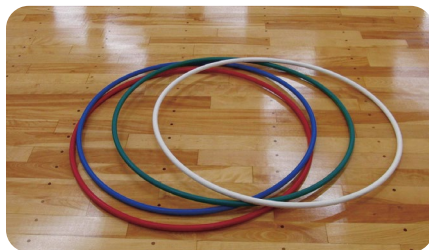
ミニハードル



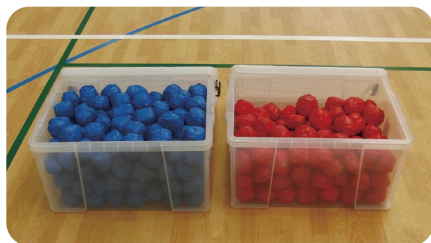
平均台



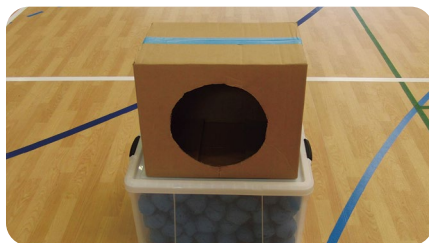
バランスディスク



フラフープ



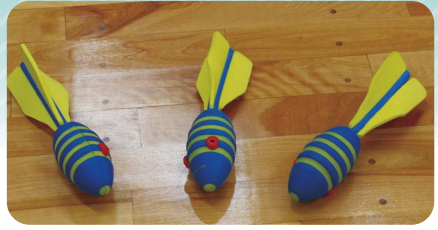
新聞紙ボール



的入れの的



かご入れのかご



ロケットボール



テーパーセットとミニラケット



やわらかいラグビーボール



カラーコーン



タグ



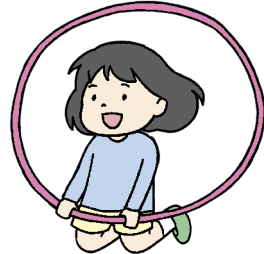
マーカー



網 (ネット)



短めの綱 (ロープ)



# 指導プログラム

## 運動実践案①

## 身体感覚能力を養う運動

### 身体感覚を養う運動のポイント

1. 身体感覚の第一歩は柔軟性の向上。そして、様々な動きを少しでも種類多く挑戦することで、神経と筋肉の関係がよくなっていく。

### 1 動的ストレッチのすすめ

#### Point

一般的なストレッチに加え、動きの中でストレッチを行う動的ストレッチを取り入れる。動的ストレッチは動きを伴うため、活動性もあり、実践時の雰囲気も保ちやすい。また、柔軟性向上には最適である。

- ① 最初は一般的な体操やストレッチで心拍数の向上、血流の促進をする。
- ② 次に、以下のような動的ストレッチを段階的に行うことで筋温の向上、柔軟性の向上をはかる。
  - 前向きに歩きながら手を前回し。後ろ向きに歩きながら手を後ろ回し。
  - ゆっくり歩きながら股関節回し（前向き・後ろ向き）。
  - 手で反対の足のつま先を触りながら歩く。踵でお尻を蹴りながら走る。
  - 手を振り上げながら両足ジャンプ。足を抱えながら前方にジャンプ。

### 2 ケンパとその発展運動

#### Point

誰にでも馴染み深いケンパの運動を様々なバリエーションを加えながら実施する。リングをランダムに配置することで、両足跳びの連続や片足跳びの連続、あるいは両足跳びと片足跳びの交互など、一連の動きの中で跳び方を自在に変化させることができる。

- ① 最初は、シンプルなケンパ・ケンパ・ケンケンパのリズムから始める。
- ② パから始めたり、同じ動作の3連続などで、リズム変化を与える。
- ③ 特に、パの時に正確に両足着地、両足踏み切りにこだわって実施。
- ④ 使用する足の統一や、リング間の距離を伸ばすなどして発展系を展開。

**各課題は最低 2～3 セットは反復する。実践始めに毎回実施すると有効**





### 3 ラダー運動とその発展

#### Point

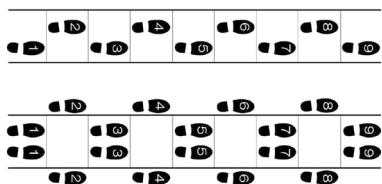
ラダー運動はコーディネーション（調整力）系の代表的運動。最初は両足跳びなどの2拍子、徐々に「中・中・外・外」などの4拍子、そして、「中・中・外・中・中・外」などのような3拍子へと発展させていくことで、リズム感と身体感覚を養う。

- ①最初は1マス1歩や1マス2歩などのシンプルな課題から始める。
- ②慣れてきたらグーパー・グーパーといった両足同時操作に取り組む。
- ③「中・中・外・中・中・外」などのような3拍子へと発展させていく。

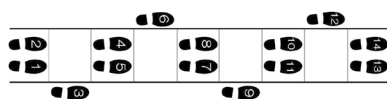
各課題は最低2～3セットは反復する。実践始めに毎回実施すると有効



● 2拍子 or 4拍子のステップの例



● 3拍子のステップの例



### 4 ミニハードルを用いた運動

#### Point

ここでは、ミニハードルを主に走りながらの跳躍運動の目安として使う。ケンパやラダーと違い、走りながらというのがポイント。ケンパやラダーと連続させることで、後に出てくる動きの変換にもつながる。

- ①走りながらの片足跳びが原則。他の課題と連続することで動きの変換も。
- ②ハードルの前で止まっての両足跳びも可能。こちらは筋力要素が高まる。



### バランス能力を養う運動のポイント

1. 止まった状態でのバランス（静的バランス）と動きながらのバランス（動的バランス）が存在する。両者を意識して運動をすること。

#### 1 平均台を使ったバランス運動

##### Point

バランスといえば平均台。しかし、ただ渡るだけでなく、横向きや後ろ向き、手をつないだり、ボールをパスしながらなどのバリエーションを加えることで、動的なバランス能力が養われる。

- ① 最初は通常の平均台歩行からスタートして、子どもの様子を把握する。
- ② 徐々に横向き歩きや2人での手つなぎ渡りを取り入れていく。
- ③ ペアで手をつないだり、一緒にボールを持ったりして渡ること、相手に動きや歩調をあわせる能力が一緒に養われる。

※平均台は予想以上に怖がる子どももいるので配慮すること。



#### 2 バランスディスクを使ったバランス運動

##### Point

バランスディスクは乗るだけでアンバランスな状態が作れるとても良い道具。静止状態を保とうとすると静的バランスと筋力。動きのある状態で用いれば、動的バランスが養われる。身体の重心を真ん中に保つ意識も自然に身につくなど、とても良い運動効果が得られる。

- ① 最初は2人で手をつないでバランスを取る（静的・動的両方の要素有り）
- ② 続いて、お尻でバランス。子どもは体重が軽いので意外と上手にできる。
- ③ ディスクを5つぐらい並べて落ちないように歩いて渡る。慣れたら少し急いで渡る。転ばないように注意（動的バランス）。

1, 2の運動は5秒や10秒の時間を決めて、静止するようにしよう



### 3 フラフープを使ったバランス&跳ぶ運動

#### Point ✓

フラフープを大きめのケンパのように使ったり、縄跳びのように使ったりすることで、跳躍時のバランス維持や、その後の縄跳び運動習得のきっかけにもなる。バランス以外の要素も多いが、子どもにとってなじみ深いフラフープを活用してみよう。

- ①最初は島跳び。フラフープを島に見立てて両足でジグザグに渡る。徐々に、リズムカルに跳べるように練習する。
- ②次は、体の姿勢やバランスを保ちながら、フラフープをくぐる。フラフープの配置で難易度を調整する。

#### 1, 2の運動を連続配置して、動きを切り替えて実施しよう

- ③最後はフラフープ縄跳び。バランス運動ではないが、縄跳び運動の練習にもとても有効。フラフープを優しく、軽く握ると回しやすい。



投げる・打つ・捕るなどの道具を使う運動のポイント

1. 最も身近な道具はボール。ボールは投げる・捕る・打つ・よける・蹴るなどいろんな動きを教えてくれる。1回でも多くボールにタッチすることが、上手に使う一番の近道。

1 投げる動作の習得（叩きつけ、ロケットボール）

Point ✓

投げる動作は経験をしないと意外と難しい動作。最初はボールを強く叩きつける動作から練習する。これによって、思い切り手を振ってボールを投げることを学ぶ。徐々に、真っ直ぐ投げる、遠くへ投げることへと意識を変えていく。ロケットボールは上手に投げると笛のようないい音が鳴るので、子ども達にもわかりやすくて、ちょっとうれしい。

- ①最初は、普通のボールか良く弾むボールを1mぐらい前方めがけて叩き付ける動作から始める。しっかり上から下に腕を振ることがポイント。
- ②続いてロケットボールを使って、正しい腕の振りを練習。最初は一人で遠くに投げることを意識して実施する。
- ③慣れてきたら、ペアでロケットボールを使ったキャッチボールを行う。
- ④徐々に長距離に挑戦。ペアの相手は同時に捕球の練習をする。



## 2 的入れゲーム

### Point

第2段階は正確投。速く、遠くに投げられるようになったら、次は、的をめがけて正確性を高める。チーム対抗的に入った数を競えば、一気に盛り上がる。但し、動作が雑にならないように指導者は注意する。

- ①ここでは、たくさんのボールを用意するため新聞紙ボールを使う。
- ②しっかり腕を上から下に振り、正しい投げ方で的をめがけて投げる。

### 右利きの子は右耳より高い位置から、左腰に目がけて腕をしっかり振る

- ③ボールの握り方にも配慮すること。親指・人差し指・中指の3本で握る。但し、手が小さくて持ちづらい場合は、薬指を加えた4本で握る。
- ④機会を増やすためにチーム対抗戦でたくさん挑戦する。



## 3 ばくだんゲーム

### Point

このゲームの目的は、とにかく1球でも多くボールを投げる機会を確保すること。仲間との協力も必要になるし、どんどん投げ込まれるボールを投げ返すことで、闘争心もかき立てられるはず。非常に盛り上がるゲームなので、チーム対抗戦がおすすめ。

- ①実施範囲を制限して、1セット2分を目安にチーム対抗戦で実施する。
- ②コート中央に高さ2m程度の壁を作り（線でも可）、2チームに分ける。
- ③新聞紙ボールを使って、どんどん相手のエリアにボールを投げ入れる。ボールの数はお互いのエリアに最初30個程度で開始する。
- ④終了時に残っていたボールの数が少なかった方が勝ち。



#### 4 フットボールでダイビングキャッチ

##### Point ✓

ここでは走る動作と跳ぶ動作、ボールを捕る動作が複合して使われる。最初は分厚いマットに跳び込む動作を楽しみ、段階的にボールのキャッチ動作も組み合わせていく。子ども達は単に跳び込む段階から、予測を働かせてボールをキャッチできる段階へと動きを発展させていく。

- ① 走ることとボールをキャッチすることを協調させた運動。
- ② 最初はボールなしでマットに思い切りダイビングすることから始める。
- ③ 次に、近い距離からボールを投げてダイビングキャッチに挑戦する。
- ④ 徐々に投げる距離を長く、走るスピードを速くして格好いいダイビングキャッチに発展させる。

**走る・跳ぶ・捕るの3つの動作をタイミングよく協調させることが大切**



## 5 ティーボールでラケット・バットの操作

### Point ✓

ラケットやバットを使って打つという動作は、器用さとともに予測力や筋力など様々な能力が求められる。飛んでくるボールの軌道を予測し、いかに力強く打つかを工夫することで、徐々にではあるが成功確率が上がってくるはず。案外、学校体育などでは体験する機会の少ない動作だが、テニスやゴルフなど、打つ動作を伴う運動は生涯スポーツにも多く、小さい頃に少しでも経験しておくことが重要である。

- ①最初は子ども用のテニスラケットからスタート。
- ②自信がついて来たら、バットで打つことに挑戦。
- ③ボールはティーボールに乗せた状態、斜め前方から投げる、真正面から投げる  
と段階的にレベルをあげて挑戦する。
- ④一人8～10球ぐらいを目安にローテーションで実施。
- ⑤打っていない人は、友達が打った打球の捕球に挑戦する。



## 動きの反応・変換のポイント

1. 動きの反応や変換には、何と言っても鬼ごっこ。決して真っ直ぐ逃げずにフェイントやスピードの変化などの工夫と創造力が大事。普段はあまりしない動きにどんどん挑戦しよう。

## 1 かご入れ鬼ごっこ

## Point ✓

ボール投げと鬼ごっこの要素の組み合わせ。逃げるかごにボールを入れるには、投能力と同時に予測力が求められる。逃げる方はただ真っ直ぐ逃げるのではなく、上手にフェイントやスピードの強弱をつけることが大切。

- ①実施範囲を制限して、1セット2分を目安にチーム対抗戦で実施する。
- ②相手チームの代表者やスタッフがかごを背負って逃げる。投げるボールは手作りの新聞紙ボールを使う。
- ③逃げる方はフェイントやスピードの強弱、投げる方は投能力に加えて、予測力を働かせて、かごめがけてボールを投げ入れるようにする。



## 2 タグ捕り鬼ごっこ

## Point ✓

タグ捕り鬼ごっこでは、先生や体力のある子が鬼役をやる方が望ましい。鬼は直線的な追いかっこにならないようにすることが大切。追いかける方には仲間と工夫して、前後左右から鬼を追いつめてタグをとるなどの連携プレーも意識させる。

- ①実施範囲を制限して、1セット2分を目安にチーム対抗戦で実施する。
- ②鬼役は対戦相手や先生、スタッフが行う。最初は3～4人の鬼が入る。タグを取られたら、交代で新しい鬼を投入、常に3～4人の鬼を維持する。
- ③タグは多めに用意し、追いかけるタグが無くならないように配慮する。これによって、子ども達の目標意識と達成満足度を高める。





### 3 カラーコーン倒し鬼ごっこ

#### Point ✓

この鬼ごっこは他の2つと比べると運動量は少し少なくなるが、仲間と上手に連携しないと、なかなか上手に勝利することができない。コーンの配置と相手の動きを予測しながら行う工夫も鬼ごっこではとっても大切。

- 1 実施範囲を制限して、1セット2分を目安にチーム対抗戦で実施する。
- 2 1チームはコーンを倒す、もう1チームはコーンを立てる。範囲内でコーンを動かしても良い。立っている数と倒れている数で勝負する。
- 3 チームで連携して、倒すタイミングやコーンの配置、移動を工夫させる。
- 4 連携プレーが大切なので、ゲームとゲームの合間に作戦をしっかり立てて実施する。



### 複合的な運動のポイント

1. これまでに出てきた運動を組み合わせる。流れの中で違う動きに繋げられるようにすることが大切。障害物競走などを取り入れると自然に素早い運動の変換が意識できる。

### 1 走る・跳ぶなどの運動の組み合わせ

#### Point

ここではこれまでに出てきた運動を組み合わせる。一つの運動動作から、次の動きへと切り替えることが求められる。運動と運動の中間走を大切にして、次の運動課題へのスムーズな移行が最重要事項である。

- ① 走る、跳ぶ、くぐるなどを連続配置し、動きを切り替えながら実施させる。種目と種目のつながりがスムーズになるように意識させることが大切。
- ② 3～4種目を縦に配置して、リレー形式でチーム対抗戦を行う。

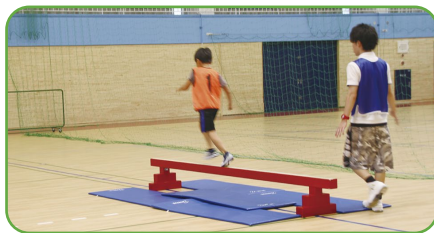


### 2 障害物競走 1

#### Point

障害物競走は昔から運動会の花形種目。上級生にならなくても発達段階に応じた障害物競走を展開することで、総合的に運動を経験できる。また、勝敗を競う楽しさ、仲間との協力や応援、学習できることは非常に多い。但し、競争となると、一つ一つの動きが雑になり易いので、指導者は、子ども達の動作にも常に注意を払うこと。

- ① 四角もしくは丸の周回コース上に4～6種目を配置する。
- ② 障害物競走1の事例では、身体感覚（網くぐり、フラフープ）、バランス（平均台）、跳ぶ（バー跳び、フラフープ）を配置している。
- ③ 一人1周のリレー形式で実施。仲間との協力や応援も大切なテーマであることを忘れずに実施させる。
- ④ 勝ちチームは喜び、負けチームは称えてゲームを終えよう。勝つ喜びと負ける悔しさを小さい頃から体感させることも大きなテーマ。



### 3 障害物競走2

- ① 四角もしくは丸の周回コース上に4～6種目を配置する。
- ② 障害物競走2の事例では、身体感覚（綱渡り、ラダー）、バランス（綱渡り、バランスディスク）、投げる（ロケットボール投げ）を配置している。
- ③ 配置種目は、子ども達の状況に合わせて選択しよう。



# 実践計画の事例

本プログラムを2日間および3日間で集中的に実施する場合の実践計画の事例を示します。実践時の参考にしてください。

## ● 2日間での実践計画事例（1日2時間半程度）

| 日   | 時間  | ターゲット能力                         | プログラム                             | プログラム内容・詳細  |  |
|-----|-----|---------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| 1日目 | 5分  |                                 | グループ分け＆準備運動                       | ・1グループ8～10名程度でグループ分け<br>・準備体操・動的ストレッチング など  |  |
|     | 20分 |                                 | Pre-test                          | ・ソフトボール投げ ・立ち幅跳び<br>・動作撮影 など  |  |
|     | 30分 | 身体感覚能力、バランス能力                   | バランス遊び                            | ・平均台<br>渡る（正面、横、手をつないで）<br>ボールを持って渡る（一人、ペア）<br>・バランスディスク<br>両足で立つ（ペアで、一人で）<br>片足で立つ（ペアで）<br>お尻でバランス（ペアで交互に）<br>・平均台＆バランスディスク＆ケンパ＆ラダーで競争 |  |
|     | 5分  |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |  |
|     | 10分 | 身体感覚能力、反応・変換能力<br>バランス能力        | 跳ぶ、走るの複合運動、前日の復習<br>（ウォーミングアップ的に） | ・ケンパ（様々なパターンを実践）＆ミニハードル<br>・ラダー運動（課題を変えながら、最初は2拍子or4拍子のリズムで）  |  |
|     | 25分 | 反応・変換能力、用具操作能力                  | 投げる・捕る動作の運動                       | ・地面にボールを叩き付けて弾ませる練習<br>（テニスボール、弾むボール）<br>・ロケットボール投げ（不慣れた児童には足形マットも活用する）<br>・ロケットボールで向かい合ってキャッチボール                                       |  |
|     | 10分 | 身体感覚能力、反応・変換能力<br>用具操作能力        | 走る動作と捕る動作の複合                      | ・フットボールでダイビングキャッチ<br>（大きなマットにダイビング）   |  |
|     | 10分 | 反応・変換能力、用具操作能力                  | 投げる動作とその精度向上                      | ・段ボールの入れゲーム（練習→チーム対抗ゲーム）  |  |
|     | 5分  |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |  |
|     | 20分 | 反応・変換能力、用具操作能力                  | 打つ動作、捕る動作の運動                      | ・ティースで打つ練習（ラケット、太バット、細バットなど段階的に）<br>（最初は近距離からのティース、徐々にトスで）（打てない人は守る）  |  |
|     | 15分 | 身体感覚能力、反応・変換能力                  | 鬼ごっこ遊び、競争要素を含む遊び                  | ・タグ捕り鬼ごっこ（チーム対抗）、時間は最大2分くらい、大人が鬼、<br>子どもはひたすら追いかける。鬼は直線的に逃げないようにする  |  |
|     | 5分  |                                 | 整理運動とまとめ                          | ・体操・ストレッチングなど<br>・怪我・体調等の確認   |  |
|     | 2日目 | 5分                              |                                   | 準備運動  | ・準備体操・動的ストレッチング など   |
|     |     | 10分                             | 身体感覚能力、反応・変換能力<br>バランス能力          | 跳ぶ、走るの複合運動、前日の復習<br>（ウォーミングアップ的に）   | ・ケンパ（様々なパターンを実践）＆ミニハードル<br>・ラダー運動（課題を変えながら、徐々に3拍子のリズムにも挑戦） |
| 15分 |     | 身体感覚能力、反応・変換能力<br>バランス能力        | 走る動作と跳ぶ動作の組み合わせと変換                | ・カラーコーンでスラローム走<br>・スティックバーやミニハードルを活用して両足でジャンプ   |  |
| 15分 |     | 反応・変換能力、用具操作能力                  | 投げる動作を多く体験するゲーム                   | ・ばくだんゲーム<br>2～3分程度でチーム対抗戦（新聞紙ボールで実施）  |  |
| 15分 |     | 身体感覚能力、反応・変換能力                  | 鬼ごっこ遊び1<br>（よける、予測する）             | ・かご入れ鬼ごっこ（チーム対抗戦）、制限範囲内で実施<br>大人もしくはは敵チームの代表者がかごを持って逃げる。  |  |
| 5分  |     |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |  |
| 15分 |     | 身体感覚能力、反応・変換能力                  | 鬼ごっこ遊び2<br>（よける、予測する）             | ・カラーコーン倒し、制限範囲内で1～2分程度で実施<br>カラーコーンを立てるチームvs倒すチームで対抗戦   |  |
| 15分 |     | 身体感覚能力、バランス能力<br>反応・変換能力、用具操作能力 | 総合運動：障害物競走1<br>（投げる、跳ぶ、渡る など）     | 障害物競走1（チーム対抗戦）<br>・障害物ネット（くぐる） ・平均台（渡る）<br>・カラーコーン&スティック（跳ぶ）・マルチ運動セット（跳ぶ・くぐる）<br>・フラフープ（跳び）（跳ぶ）   |  |
| 15分 |     | 身体感覚能力、バランス能力<br>反応・変換能力、用具操作能力 | 総合運動：障害物競走2<br>（はう・くぐる、跳ぶ、渡る など）  | 障害物競走2（チーム対抗）<br>・ロープ渡り（渡る・バランス） ・バランスディスク（渡る・バランス）<br>・ロケットボール投げ（投げる） ・ラダー（走る・跳ぶ）  |  |
| 15分 |     | 身体感覚能力、反応・変換能力                  | 鬼ごっこ遊び3<br>（よける、予測する）             | ・タグ捕り鬼ごっこ（チーム対抗）、時間は最大2分くらい、大人が鬼、<br>子どもはひたすら追いかける。鬼は直線的に逃げないようにする。   |  |
| 5分  |     |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |  |
| 20分 |     | Post-test                       | ・ソフトボール投げ ・立ち幅跳び<br>・動作撮影 など      |   |  |

### ● 3日間での実践計画事例（1日2時間程度）

| 日       | 時間  | ターゲット能力                         | プログラム                             | プログラム内容・詳細  |
|---------|-----|---------------------------------|-----------------------------------|---|
| 1<br>日目 | 5分  |                                 | グループ分け&準備運動                       | ・1グループ8～10名程度でグループ分け<br>・準備体操・動的ストレッチング など  |
|         | 20分 |                                 | Pre-test                          | ・ソフトボール投げ ・立ち幅跳び<br>・動作撮影 など  |
|         | 20分 | 身体感覚能力、バランス能力                   | 跳ぶ、走るの複合運動                        | ・ケンパ（様々なパターンを実践）<br>・ミニハードル（片足走りジャンプで）  |
|         | 5分  |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |
|         | 20分 | 身体感覚能力、反応・変換能力<br>バランス能力        | フラフープ遊び<br>(跳ぶ、くぐる、転がす)           | ・島跳びゲーム<br>・フラフープくぐり  |
|         | 25分 | 身体感覚能力、バランス能力                   | バランス遊び                            | ・平均台：渡る（正面、横、手をつないで）<br>・バランスディスク：乗る・片足で渡る  |
|         | 5分  |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |
|         | 15分 | 身体感覚能力、反応・変換能力                  | 鬼ごっこ遊び、競争要素を含む遊び                  | ・タグ捕り鬼ごっこ（チーム対抗）、時間は最大2分くらい、大人が鬼、子どもはひたすら追いかける。鬼は直線的に逃げないようにする。                                   |
|         | 5分  |                                 | 整理運動とまとめ                          | ・体操、ストレッチング など<br>・怪我、体調等の確認  |
| 2<br>日目 | 5分  |                                 | 準備運動                              | ・準備体操・動的ストレッチング など  |
|         | 10分 | 身体感覚能力、反応・変換能力<br>バランス能力        | 跳ぶ、走るの複合運動、前日の復習<br>(ウォーミングアップ的に) | ・ケンパ（様々なパターンを実践）<br>・ラダー運動（課題を変えながら、最初は2拍子or4拍子のリズムで）   |
|         | 30分 | 反応・変換能力、用具操作能力                  | 投げる・捕る動作の運動                       | ・地面にボールを叩き付けて弾ませる練習<br>(テニスボール、弾むボール)<br>・ロケットボール投げ（不慣れな児童には足形マットも活用する）<br>・ロケットボールで向かい合ってキャッチボール |
|         | 5分  |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |
|         | 15分 | 身体感覚能力、反応・変換能力<br>用具操作能力        | 走る動作と捕る動作の複合                      | ・フットボールでダイビングキャッチ<br>(大きなマットにダイビング)   |
|         | 15分 | 反応・変換能力、用具操作能力                  | 投げる動作とその精度向上                      | ・段ボール的入れゲーム（練習→チーム対抗ゲーム）  |
|         | 15分 | 反応・変換能力、用具操作能力                  | 投げる動作を多く体験するゲーム                   | ・ばくだんゲーム<br>2～3分程度でチーム対抗戦（新聞紙ボールで実施）  |
|         | 5分  |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |
|         | 20分 | 反応・変換能力、用具操作能力                  | 打つ動作、捕る動作の運動                      | ・テニスボールで打つ練習（ラケット、木バット、綿バットなど段階的に）<br>(最初は近距離からのティー、徐々にトスで)（打ってない人は守る）                            |
| 5分      |     | 整理運動とまとめ                        | ・体操、ストレッチング など<br>・怪我、体調等の確認      |   |
| 3<br>日目 | 5分  |                                 | 準備運動                              | ・準備体操・動的ストレッチング など  |
|         | 10分 | 身体感覚能力、反応・変換能力<br>バランス能力        | 跳ぶ、走るの複合運動、前日の復習<br>(ウォーミングアップ的に) | ・ケンパ（様々なパターンを実践）&ミニハードル<br>・ラダー運動（課題を変えながら、徐々に3拍子のリズムにも挑戦）  |
|         | 15分 | 身体感覚能力、反応・変換能力<br>バランス能力        | 走る動作と跳ぶ動作の組み合わせと変換                | ・カラーコーンでスラローム走<br>・スティックパーやミニハードルを活用して両足でジャンプ   |
|         | 15分 | 身体感覚能力、反応・変換能力                  | 鬼ごっこ遊び1<br>(よける、予測する)             | ・かご入れ鬼ごっこ（チーム対抗戦）、制限範囲内で実施、大人もしくは敵チームの代表者がかごを持って逃げる。  |
|         | 5分  |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |
|         | 15分 | 身体感覚能力、反応・変換能力                  | 鬼ごっこ遊び2<br>(よける、予測する)             | ・タグ捕り鬼ごっこ（チーム対抗）、時間は最大2分くらい、大人が鬼、子どもはひたすら追いかける。鬼は直線的に逃げないようにする。                                   |
|         | 15分 | 身体感覚能力、バランス能力<br>反応・変換能力、用具操作能力 | 総合運動：障害物競走1<br>(投げる、跳ぶ、渡る など)     | 障害物競走1（チーム対抗戦）<br>・障害物ネットくぐる ・平均台（渡る）<br>・カラーコーン&スティック（跳ぶ）・マルチ運動セット（跳ぶくぐる）<br>・フラフープ縄跳び（跳ぶ）       |
|         | 15分 | 身体感覚能力、バランス能力<br>反応・変換能力、用具操作能力 | 総合運動：障害物競走2<br>(はうくぐる、跳ぶ、渡る など)   | 障害物競走2（チーム対抗）<br>・ロープ渡り（渡る・バランス） ・バランスディスク（渡る・バランス）<br>・段ボール的当て（投げる） ・ラダー（走る・跳ぶ）                  |
|         | 5分  |                                 | 休憩（水分補給、汗ふき、トイレ）                  |   |
| 20分     |     | Post-test                       | ・ソフトボール投げ ・立ち幅跳び<br>・動作撮影 など      |   |

## 運動実践の効果確認

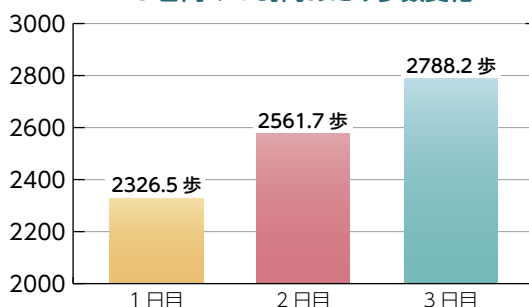
著者らが、あまり運動が得意でない、あるいは運動が不足している1, 2年生を対象に、3日間の集中的実践を行ったところ、以下のような成果が得られました。みなさんも是非、一度取り組んでみてください。子ども達と楽しみながら実践し、そして成果もあがることを期待しています。

### ● 身体活動量（歩数）の変化

3日間の実践によって、参加した子ども達の身体活動量は確実に増加していました。運動メニューの影響も多少考えられますが、実践を通して子ども達はより意欲的に活動するようになって

いたことが示唆されました。鬼ごっこなどの遊びでは、最初は思うように動けず、眺めているような動きの子どもが多かったですが、最終日には一生懸命追いかけてたり逃げたりする様子が観察されました。

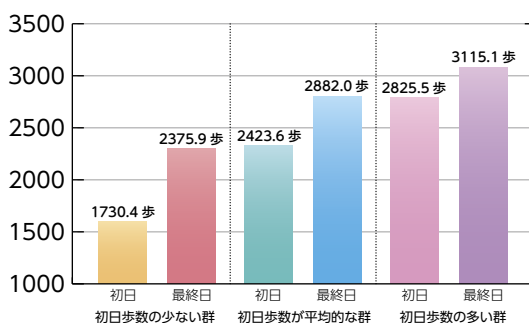
3日間の1時間あたり歩数変化



さらに、今回の実践では、初日に歩数の少なかった子ども達ほど、3日目の歩数の増加率が高くなっていました。この結果は、本小冊子で紹介しているプログラムが、運動にまだ上手に親し

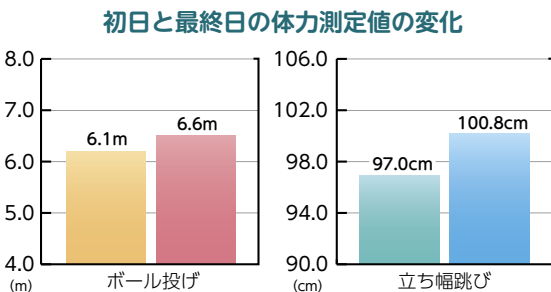
めていない子ども達にとっても取り組みやすいプログラムになっていたことを示唆する結果であったと思われます。参加した子ども達にとって、良いきっかけになってくれればと思います。

初日と最終日の1時間あたり歩数変化



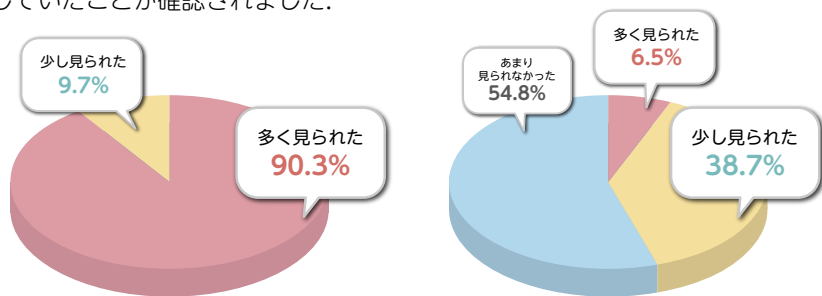
## ● 体力測定値の変化

我々の実践では、身体活動量に加えて、初日と最終日に体力測定を実施しました。3日間のみですが、集中的な取り組みによって、子ども達の体力測定の結果は明らかに改善していました。3日間で筋力などが上がることは考え難いため、子ども達が上手に体を使うことができたようになった成果であると思われます。



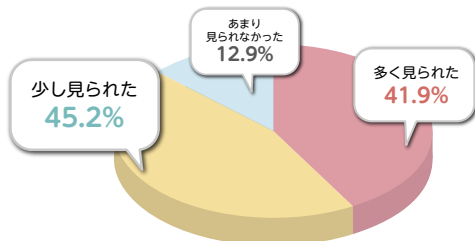
## ● 保護者へのアンケートの結果

下の図は、子ども達の実践中および、その後の様子を保護者に聞いた結果の抜粋です。参加した子ども達のほとんどが楽しんで実践できていたことを示しています。また、道具の貸し出しなどはしていなかったにも関わらず、約半数の子ども達で実践中に行った運動を真似て、自宅等でも行っていたことが確認されました。最後に、運動面だけでなく、食事や睡眠といった基本的な生活習慣にも、運動実践が好影響を及ぼしていたことが確認されました。



Q. プログラムをお子様は楽しいと感じている様子が見られましたか。

Q. プログラムで行った遊びやそれに似た遊びを後日自宅等で行う様子が見られましたか。



Q. プログラムに参加した日は、食事や睡眠などの生活習慣上の良い影響が見られましたか。



本書は、大学コンソーシアムせと「新しい文化創造プロジェクト」内で実践された内容を中心に、名古屋学院大学の「文部科学省 地(知)の拠点」事業の研究助成を受けて作成したものです。