

部活動の地域移行へ向けて！



グッドコーチになろう！

今の子どもの体力・運動能力 運動指導の実際

中京大学 スポーツ科学部
中野貴博

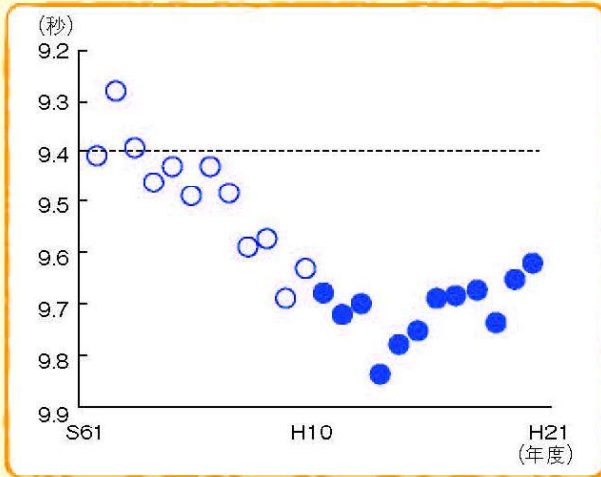
 CHUKYO UNIVERSITY

子どもの体力の現状

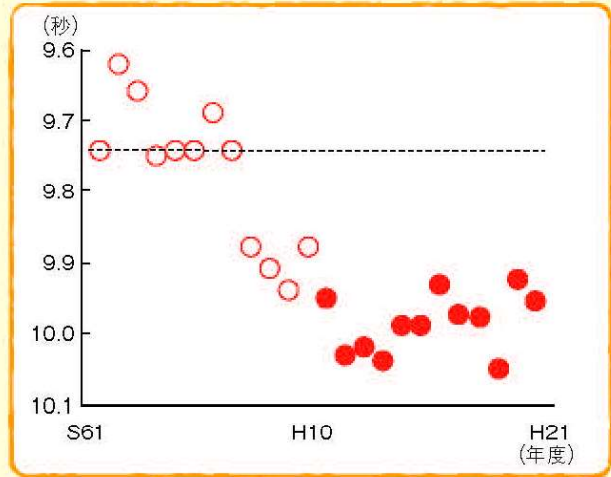
体力測定値の変化（児童）

走動作（50m走）

[50m走] 小学生男子(4年生)



小学生女子(4年生)

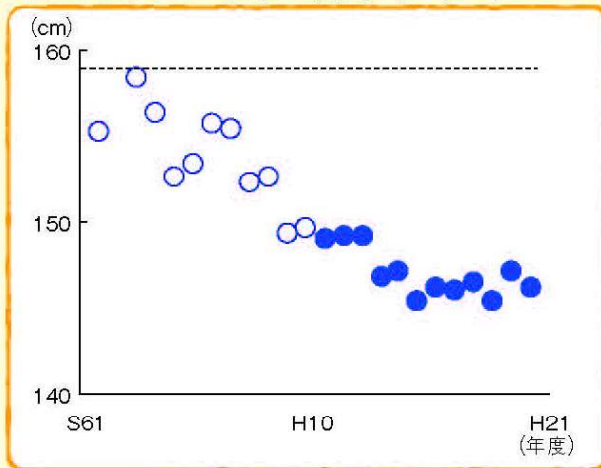


日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

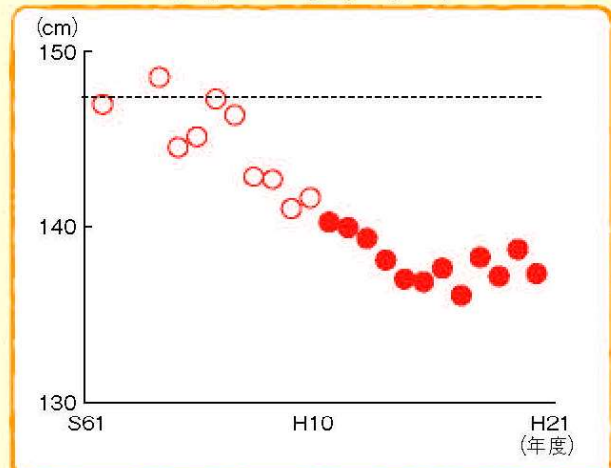
体力測定値の変化（児童）

跳動作（立ち幅跳び）

[立ち幅跳び] 小学生男子(4年生)



小学生女子(4年生)

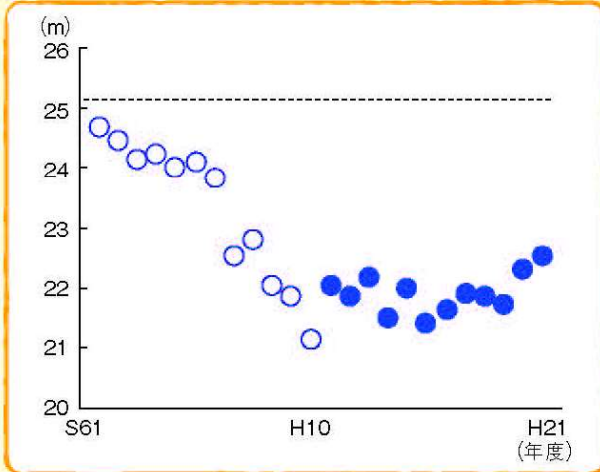


日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

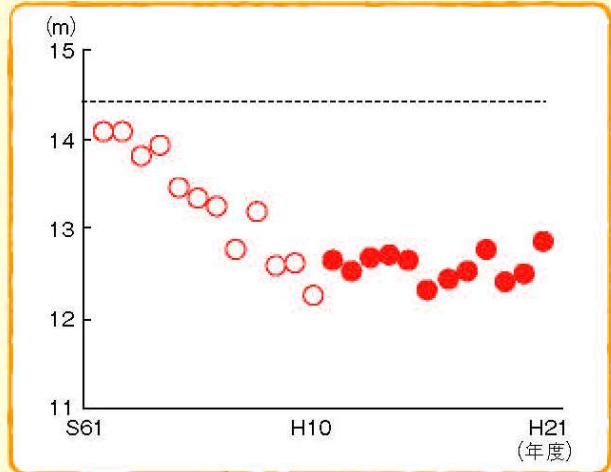
体力測定値の変化（児童）

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)



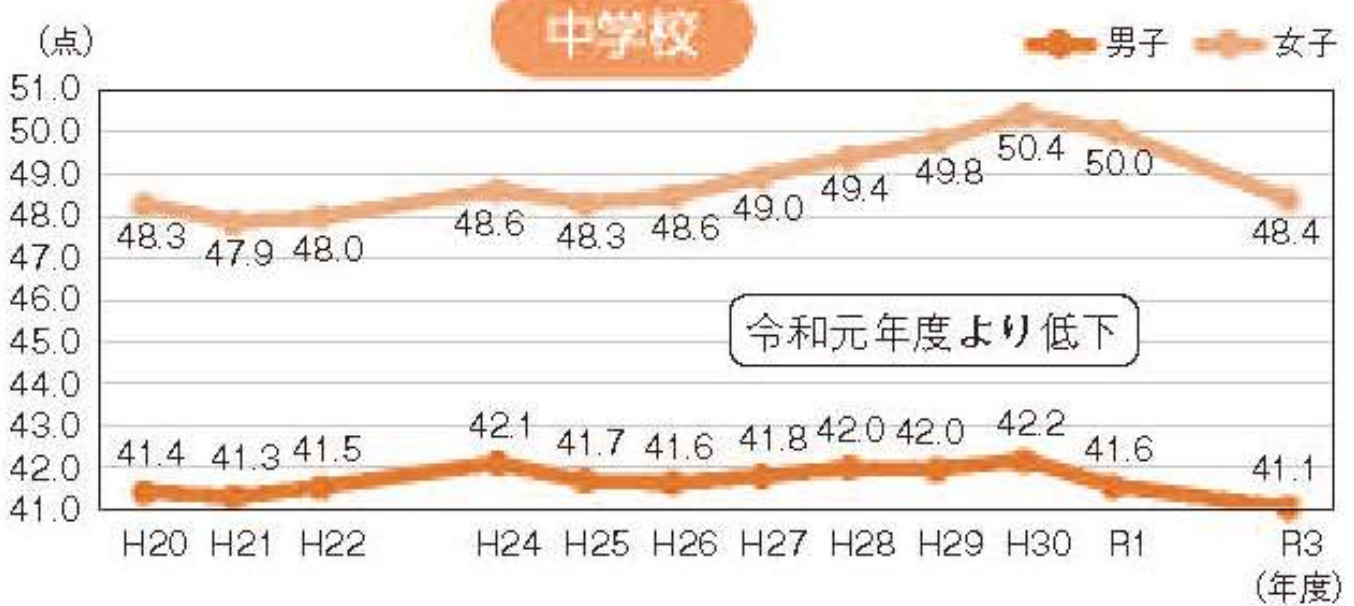
日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

体力測定値の変化（児童）

【図1】体力合計点の経年変化



体力測定値の変化（児童）



体力測定値の変化（児童）

ピーク時との比較

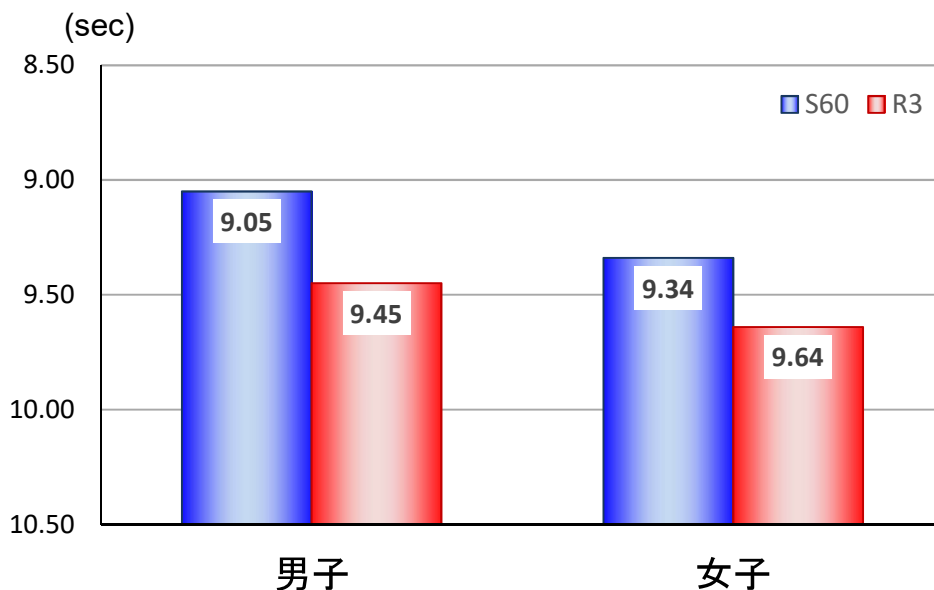


図. 1985年と2021年の5年生の50m走の記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

体力測定値の変化（児童）

ピーク時との比較

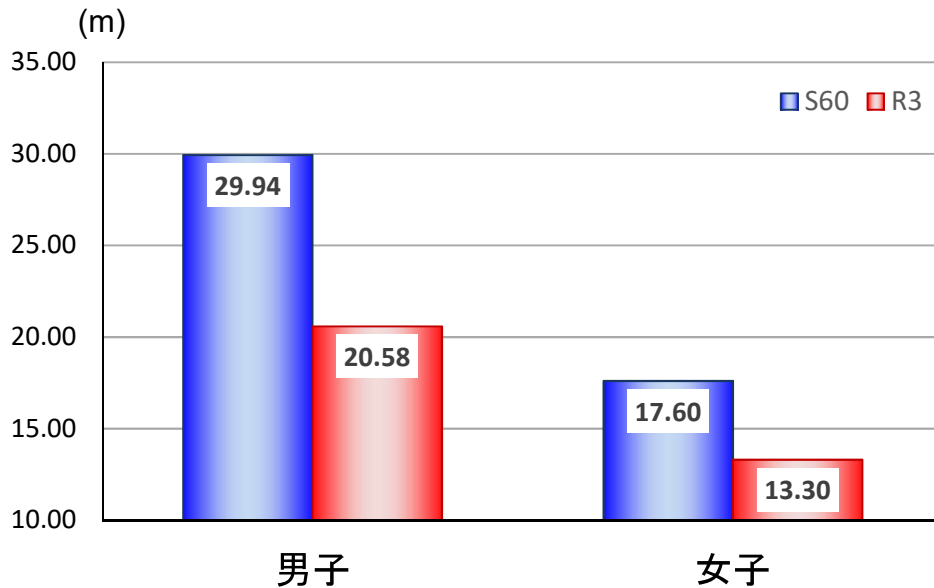
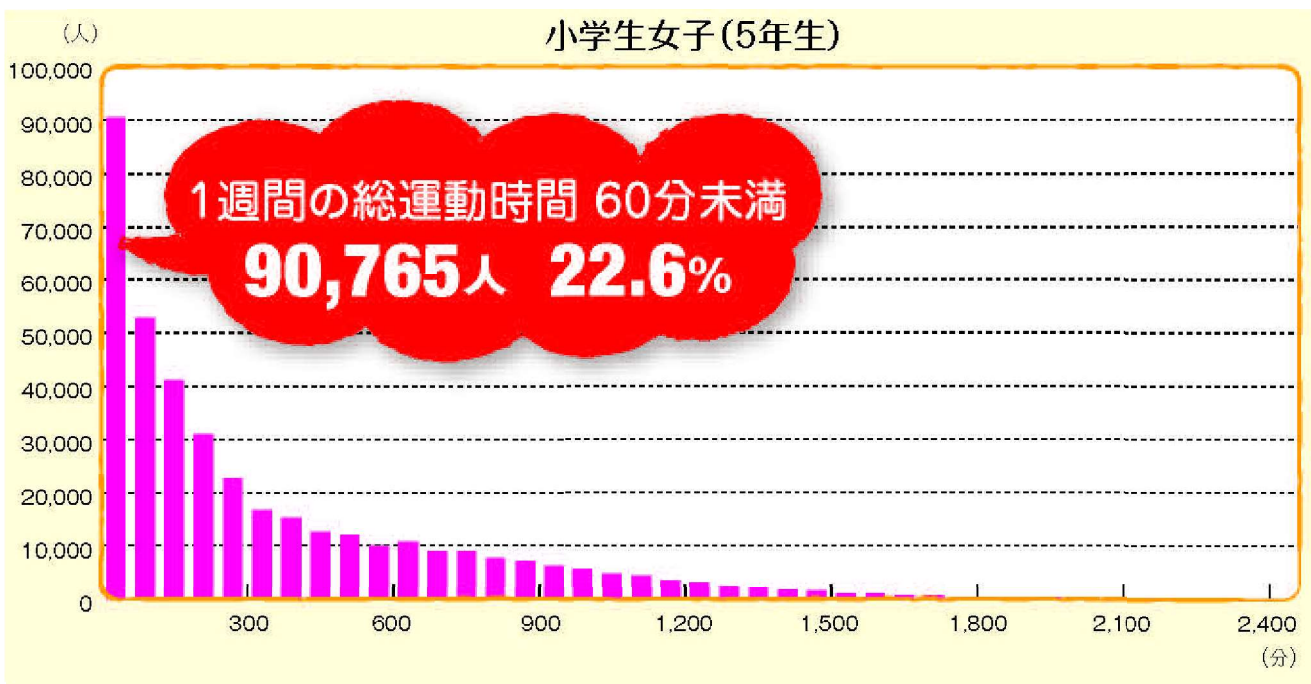


図. 1985年と2021年の5年生のソフトボール投げの記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

一週間の総運動時間の変化（児童）

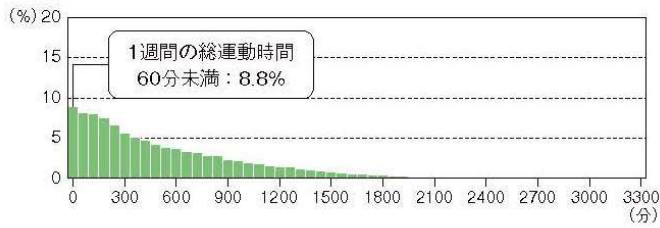


スポーツ庁のデータでは、H26からR3で以下のような変化状況
男児児童：0～60分(6.3%⇒8.9%)，420分以上(56.5%⇒47.8%)
女児児童：0～60分(13.4%⇒14.4%)，420分以上(30.4%⇒28.3%)

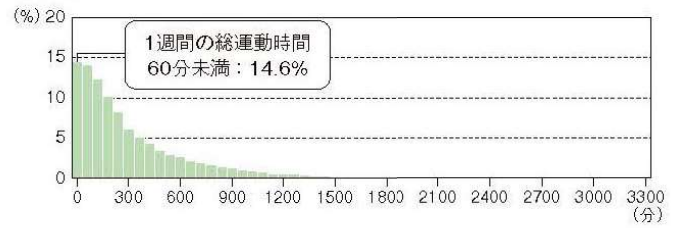
一週間の総運動時間の変化（児童）

〈1〉 1週間の総運動時間の分布

● 男子

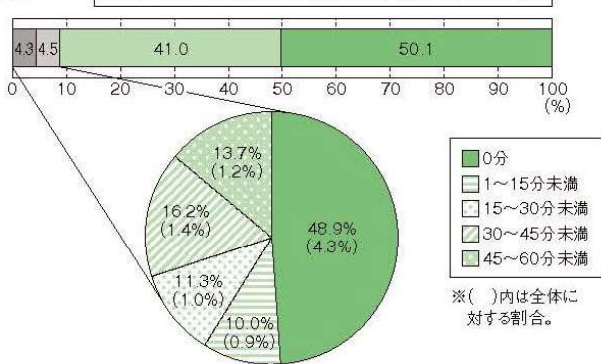


● 女子

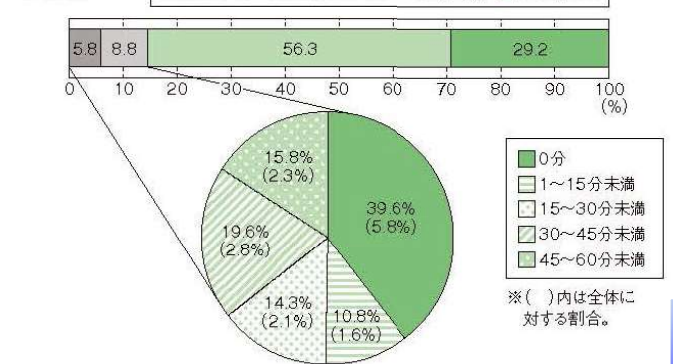


〈2〉 1週間の総運動時間別の児童の割合

● 男子



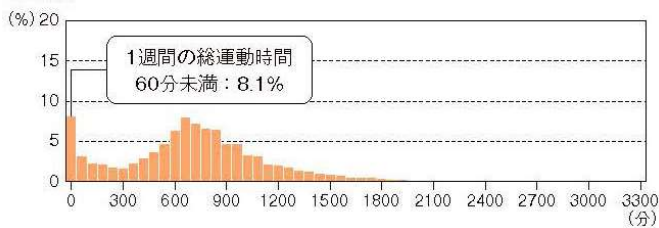
● 女子



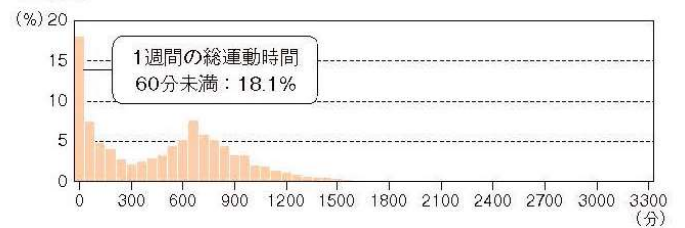
一週間の総運動時間の変化（生徒）

〈1〉 1週間の総運動時間の分布

● 男子

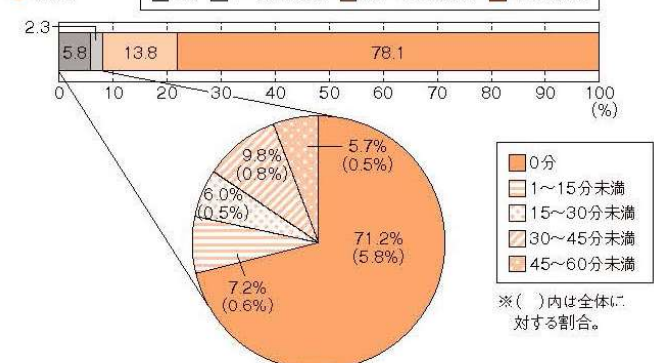


● 女子

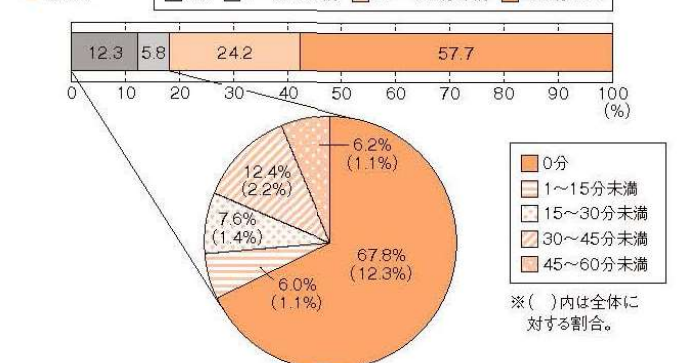


〈2〉 1週間の総運動時間別の生徒の割合

● 男子



● 女子



運動時間の二極化？

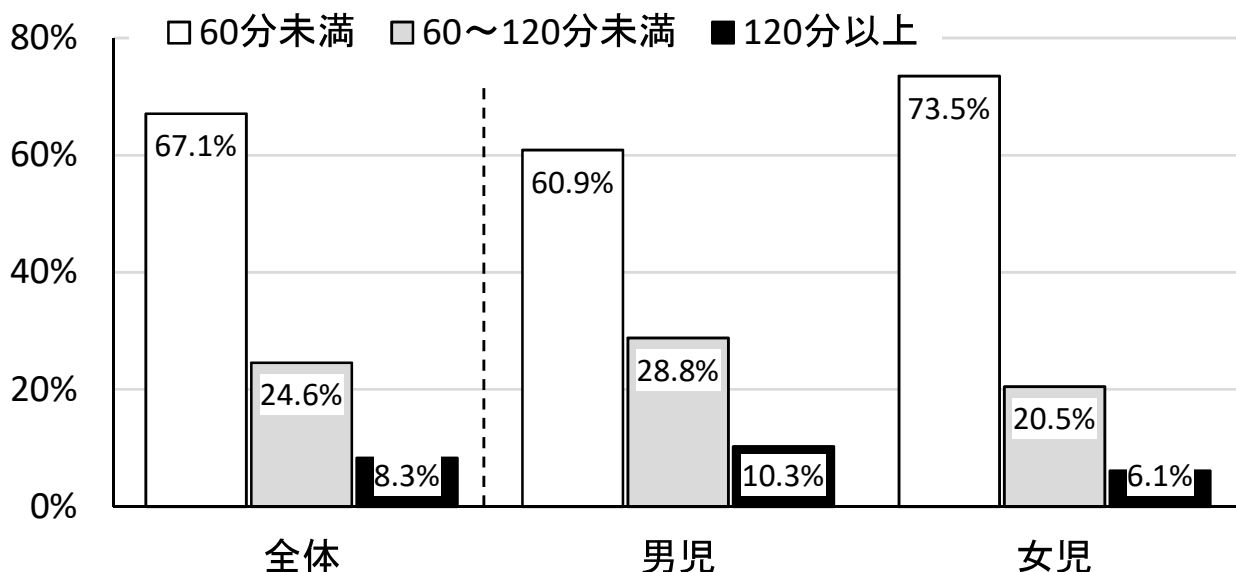


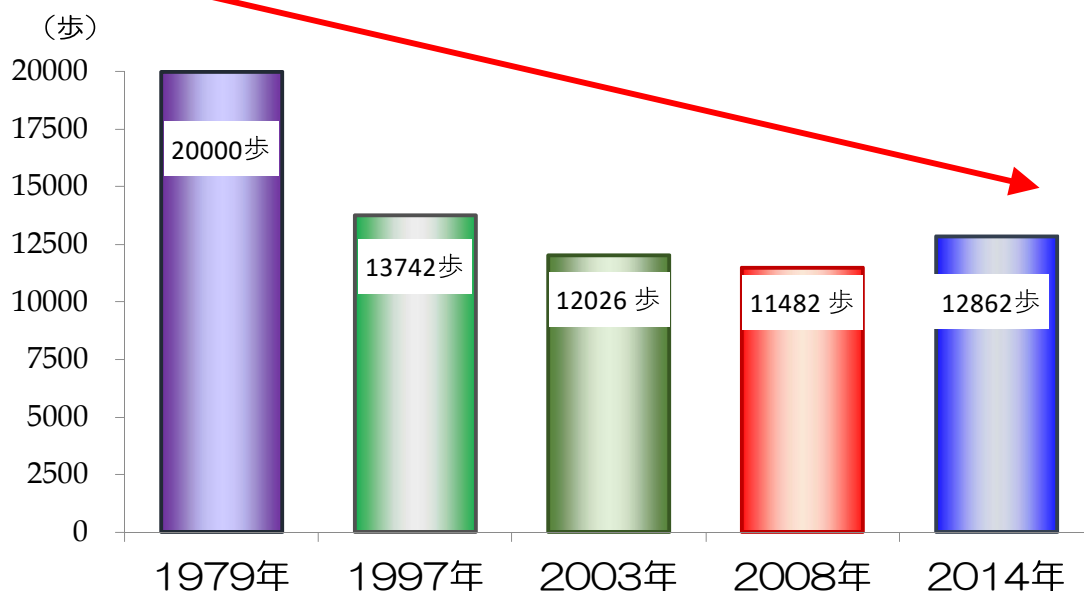
図1. 平日の平均運動時間の割合(体育授業を除く)

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、ほとんどしない子は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。

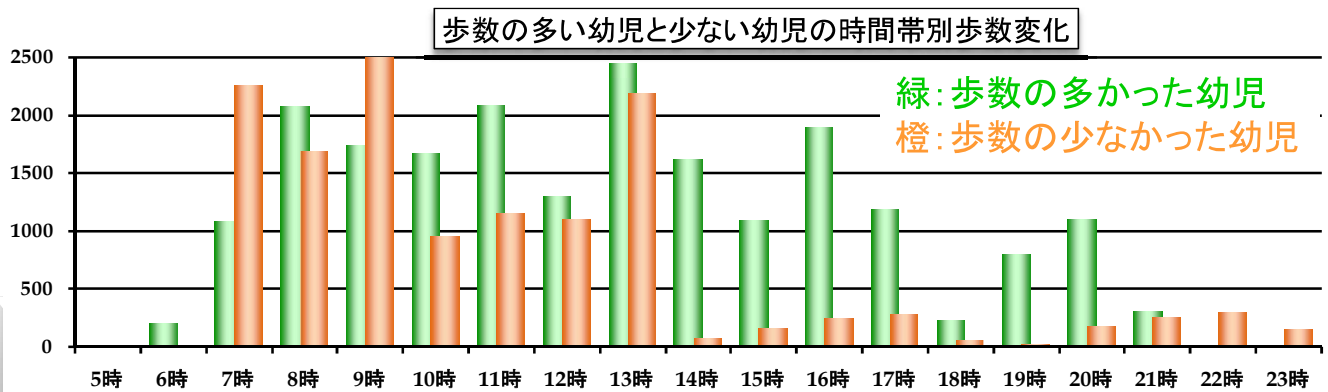
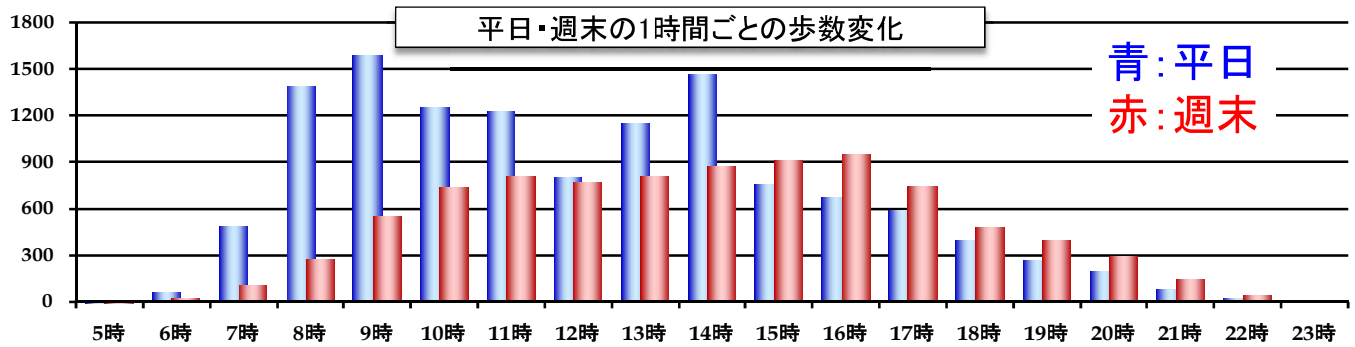
身体活動量の変化（経年変化）

— 毎日の身体活動（歩数の経年変化） —

歩数の経年変化



身体活動量の変化（日内変動）



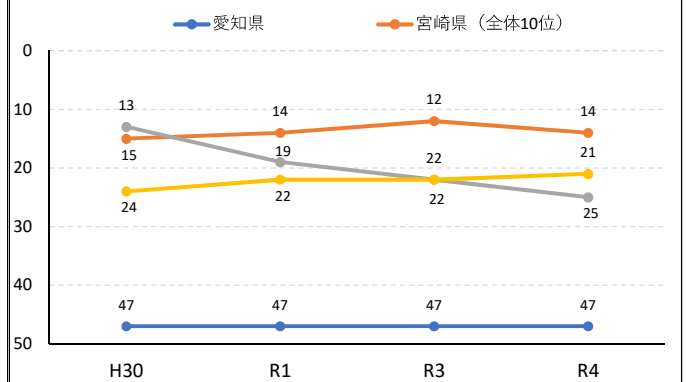
愛知県の体力の現状

愛知県の体力の現状

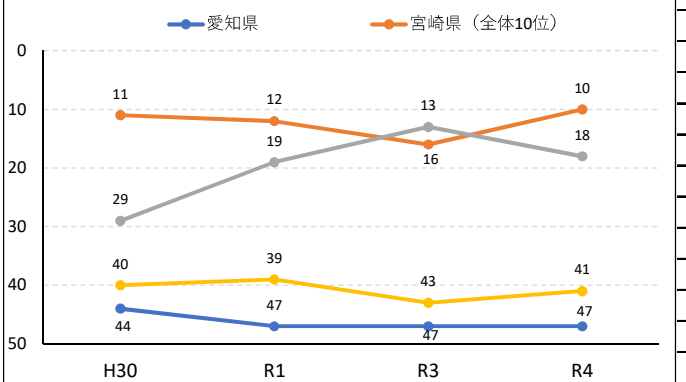
No	都道府県	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	順位平均	全体順位
1	北海道	38	38	46	47	42.3	45位
2	青森県	28	13	23	37	25.3	27位

No	都道府県	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	順位平均	全体順位
25	滋賀県	43	46	25	38	38.0	39位
26	京都府	37	40	39	39	38.8	40位

[小5]



[中2]



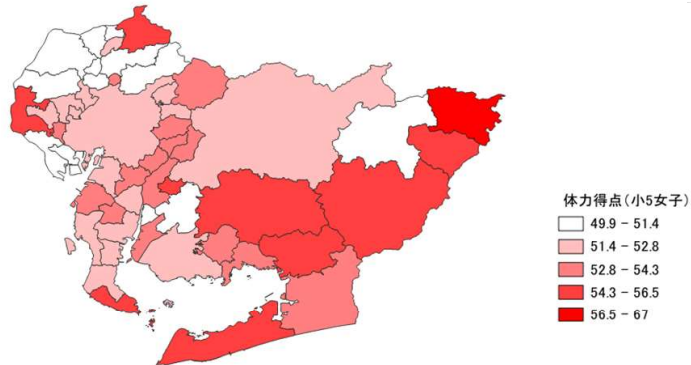
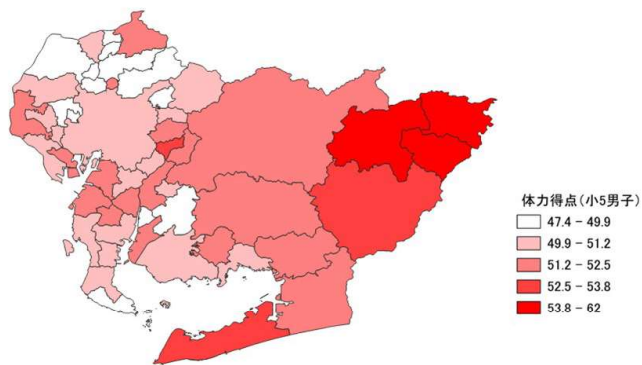
No	都道府県	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	順位平均	全体順位
17	石川県	3	2	7	9	5.3	5位
18	福井県	1	1	1	2	1.3	1位
19	山梨県	44	39	12	25	30.0	32位
20	長野県	21	27	18	30	24.0	24位
21	岐阜県	40	35	20	24	29.8	31位
22	静岡県	32	26	16	6	20.0	18位
23	愛知県	46	47	47	46	46.5	47位
24	三重県	26	28	15	20	22.3	21位

No	都道府県	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	順位平均	全体順位
41	佐賀県	15	19	13	10	14.3	11位
42	長崎県	42	37	35	23	34.3	36位
43	熊本県	24	24	22	15	21.3	20位
44	大分県	2	3	5	7	4.3	2位
45	宮崎県	10	21	8	14	13.3	10位
46	鹿児島県	33	29	37	33	33.0	35位
47	沖縄県	30	41	44	44	39.8	41位

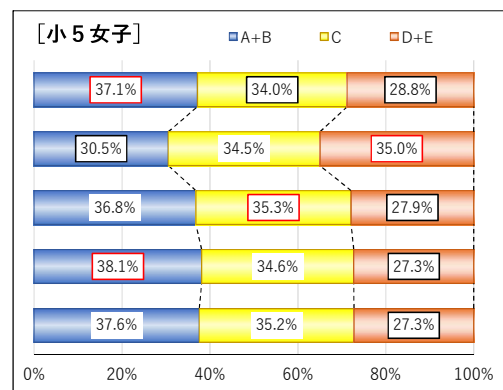
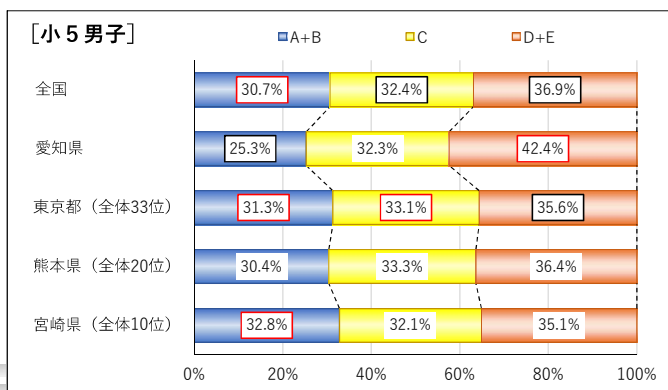
愛知県の体力の現状

体力得点の県内分布 (小学5年男子)

体力得点の県内分布 (小学5年女子)

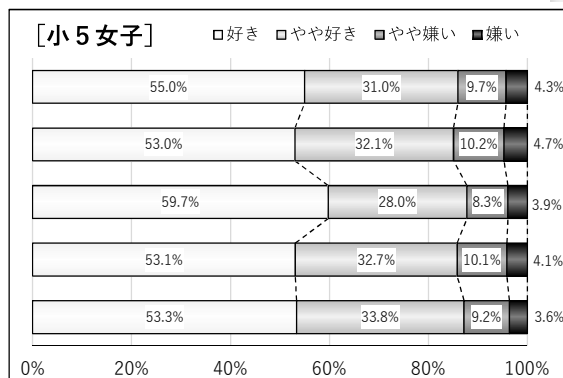
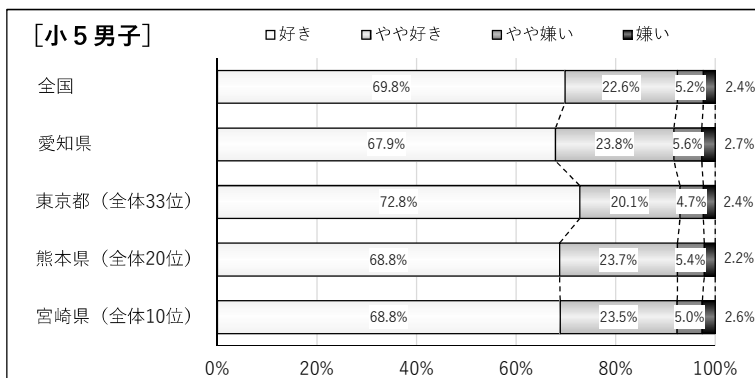


体力総合評価の分布割合

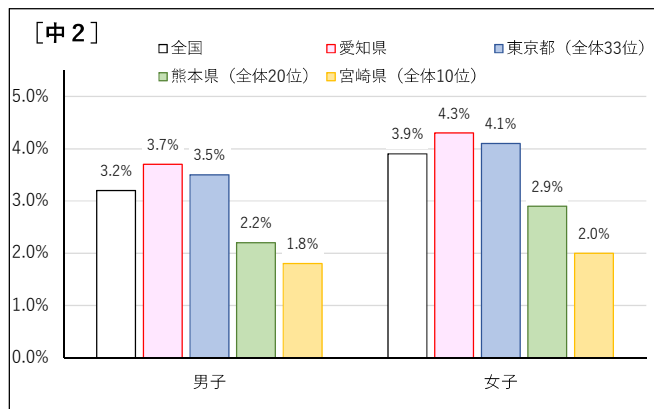
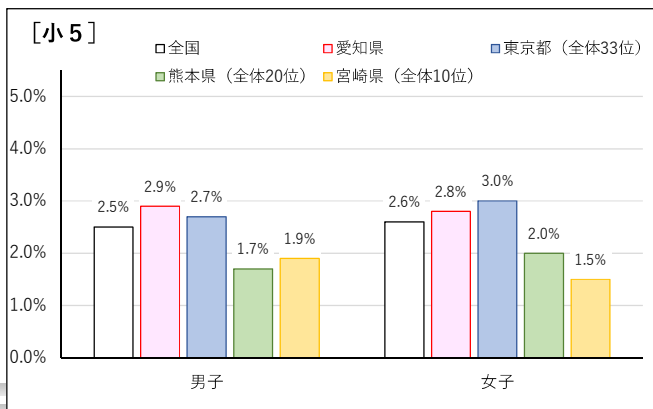


愛知県の体力の現状

「運動やスポーツが好きですか」の回答状況

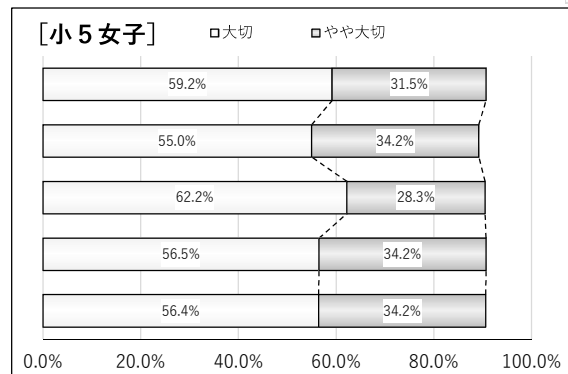
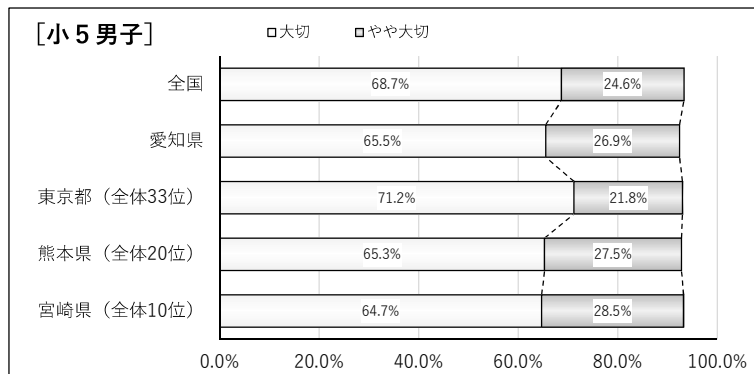


瘦身の児童生徒の割合

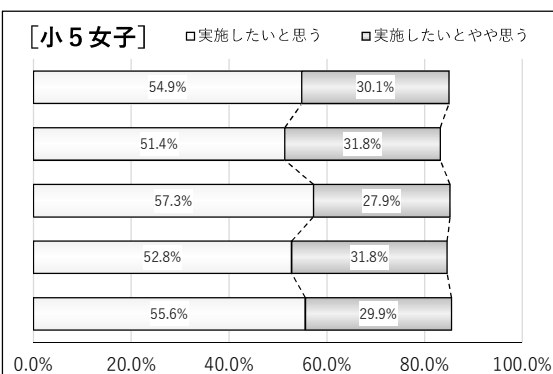
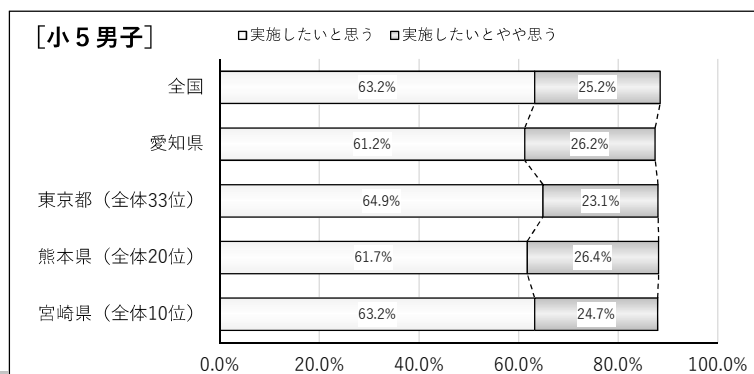


愛知県の体力の現状

「運動は大切だと思いますか」の回答状況

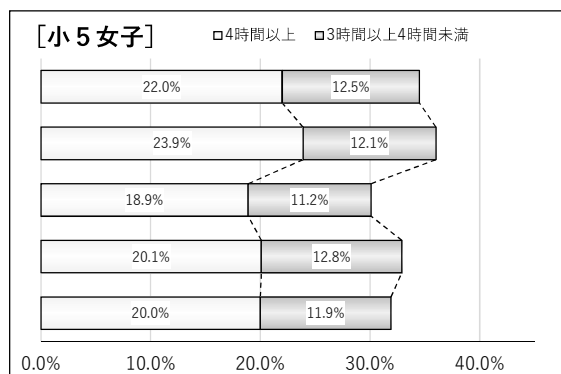
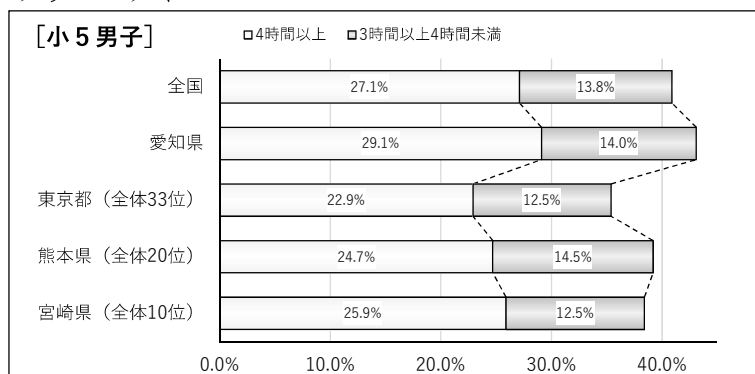


卒業後も運動をしたいと思いかの回答状況

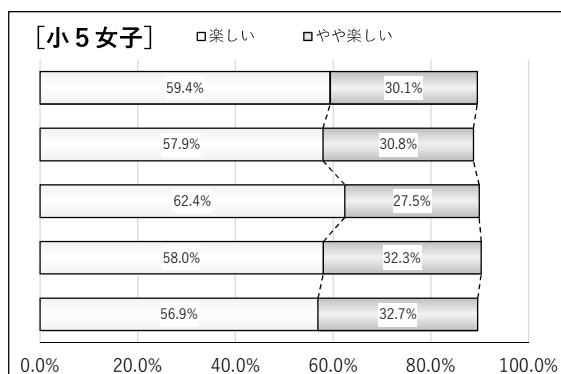
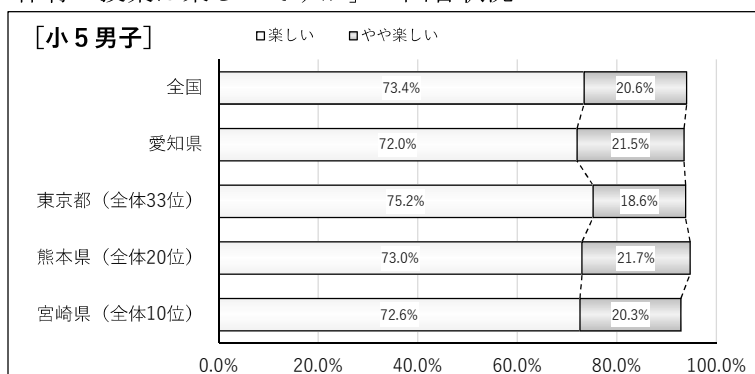


愛知県の体力の現状

スクリーンタイム



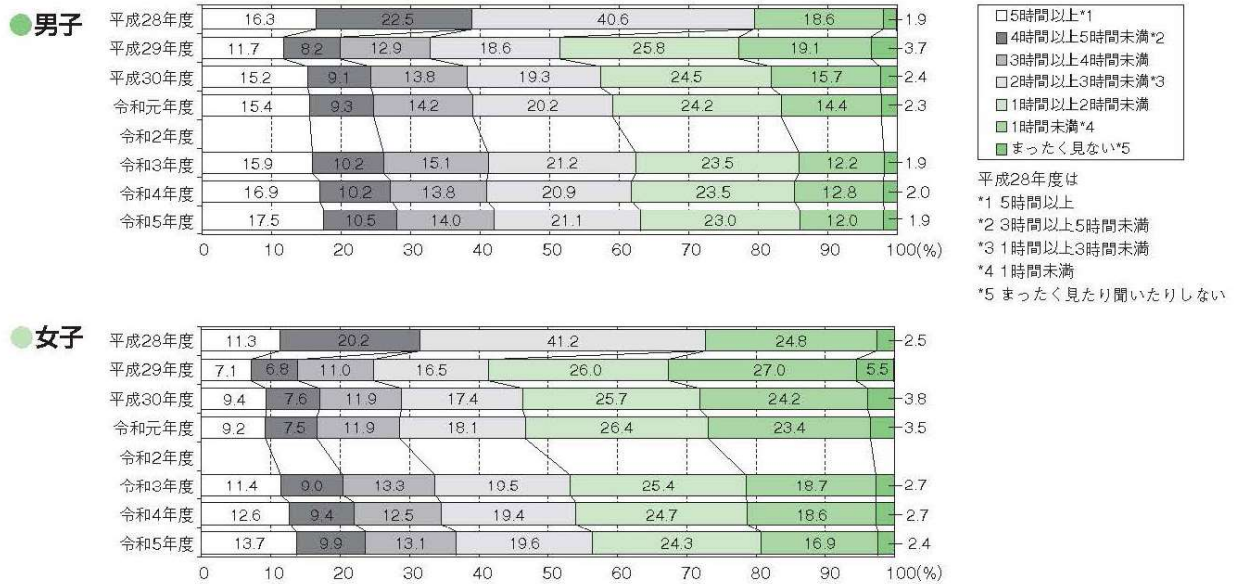
「体育の授業は楽しいですか」の回答状況



スクリーンタイムについて

体力測定値とスクリーンタイム

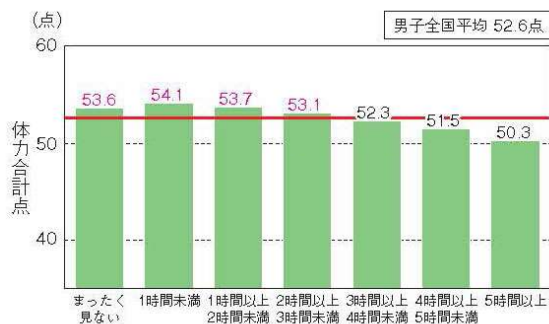
〔テレビやゲームの画面を見る時間の経年変化〕



体力測定値とスクリーンタイム

〔テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連〕

● 男子



● 女子



現代っ子のゲームと外遊び

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ゲームを持っている	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。

現代っ子のゲームと外遊び

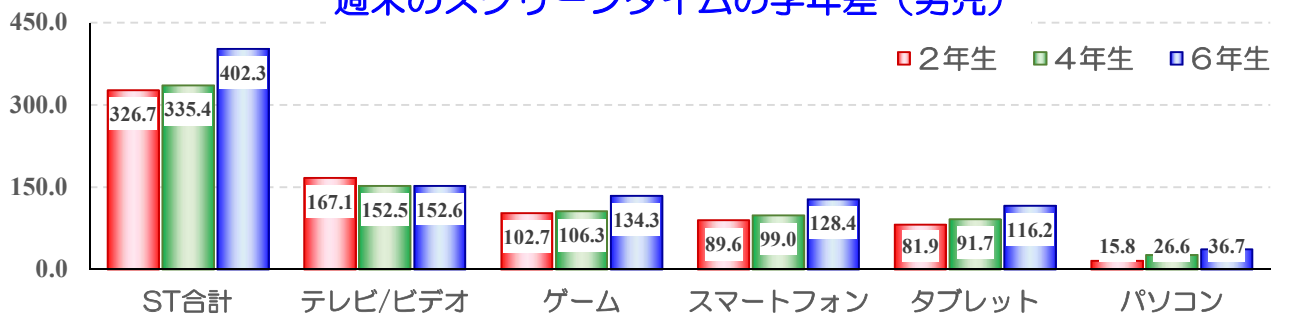
ゲーム所有と外遊び好きの関係（2014）

ゲームの所有状況	テレビゲームの時間と外遊びの時間を比べるとどちらが多いか				
	断然外遊びが多い	少し外遊びが多い	同じくらい	少しテレビゲームが多い	断然テレビゲームが多い
所有していない	69.6%	11.1%	16.6%	2.3%	0.5%
テレビゲームのみ所有	32.0%	18.0%	32.0%	10.0%	8.0%
携帯型ゲームのみ所有	35.1%	17.5%	35.1%	10.5%	1.8%
両方とも所有	21.2%	23.9%	26.5%	23.0%	5.3%
全体	48.3%	16.0%	23.3%	9.6%	2.7%

小さい頃からのゲーム所有は明らかに子ども達の外遊び時間を奪っている。特に、幼児期ではテレビゲームが悪影響大。

スクリーンタイムの実態（2021）

週末のスクリーンタイムの学年差（男児）



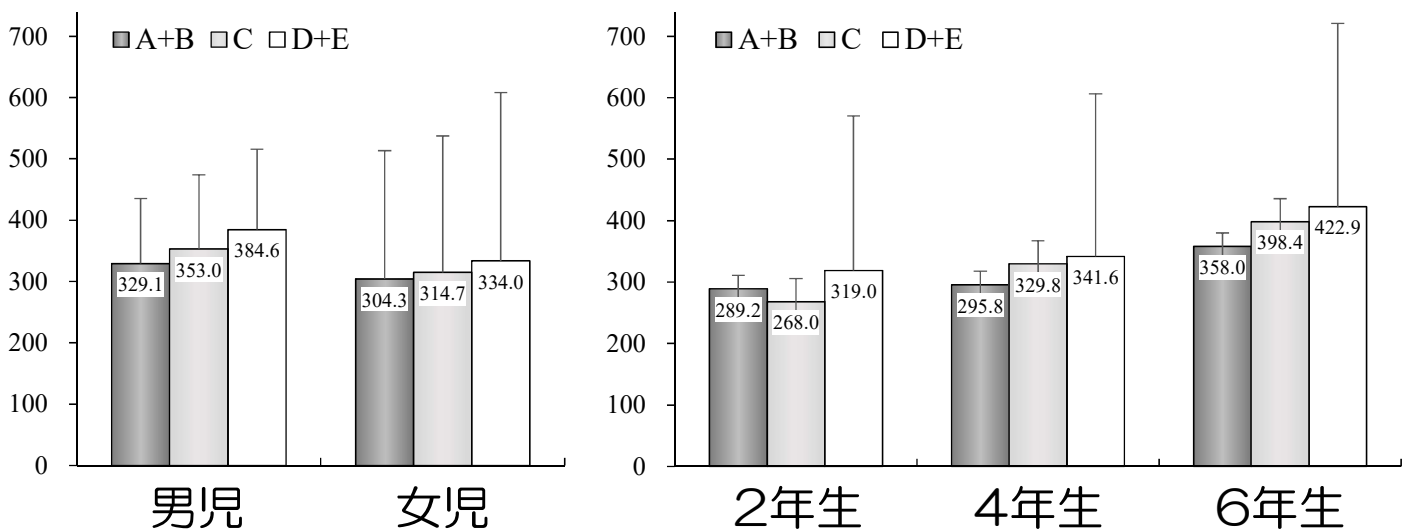
週末のスクリーンタイムの学年差（女児）



男児では、6年生で一気に増加している。また、内訳ではTV/Videoといった従来型のメディアではなく、ゲームやスマホ、タブレットなどが学年進行に伴い有意に増加する。

スクリーンタイムの実態（2021）

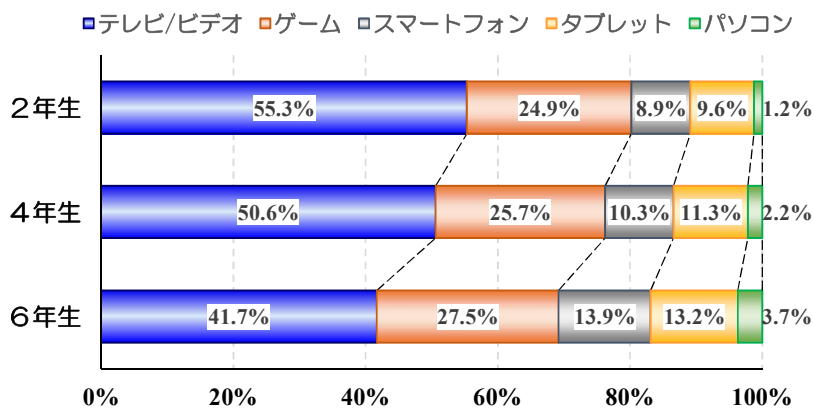
☆週末スクリーンタイムによる体力差



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。

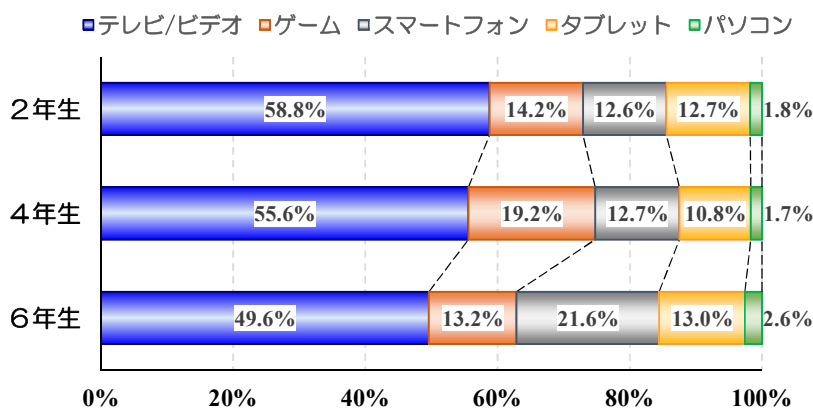
スクリーンタイムの実態（2021）

男
児



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。

女
児



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。

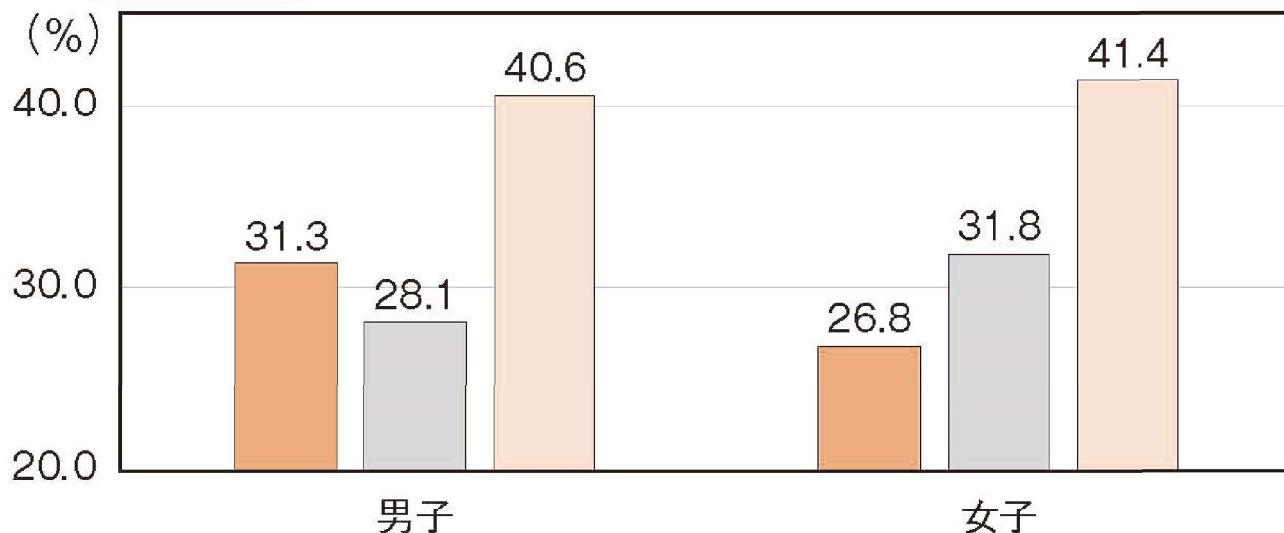
コロナの影響はどうなった

体力測定値の変化（児童）

[図6]新型コロナウイルス感染症の影響前(令和2年3月以前)と現在とを比較して、あなたの運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツへの取組はどのように変化しましたか。

中学校

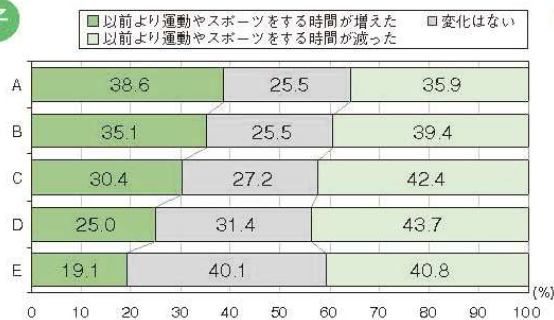
■ 時間が増えた ■ 変化はない ■ 時間が減った



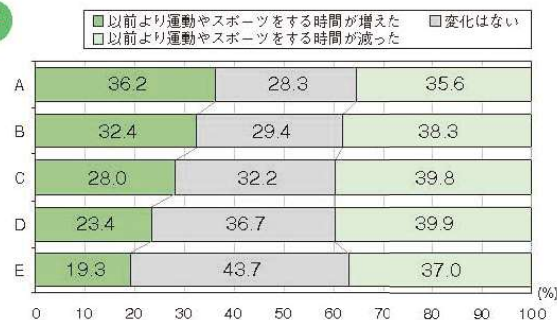
体力測定値の変化（児童）

[図7]総合評価（段階別） × コロナ影響前と現在との児童生徒の運動やスポーツへの取組の変化

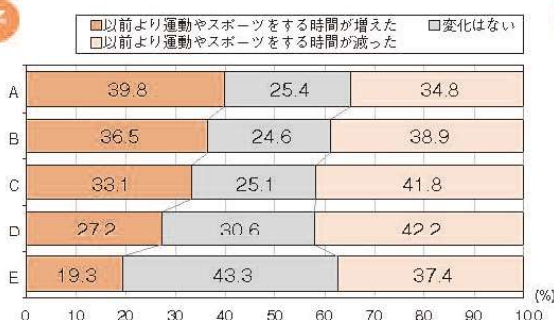
小学校男子



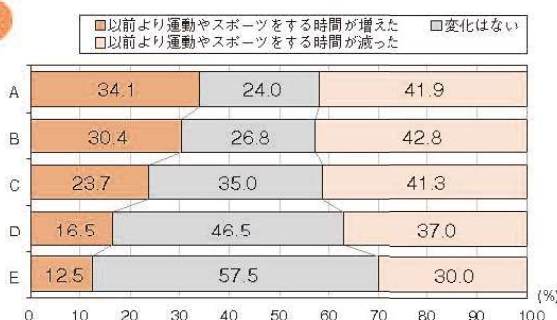
小学校女子



中学校男子



中学校女子

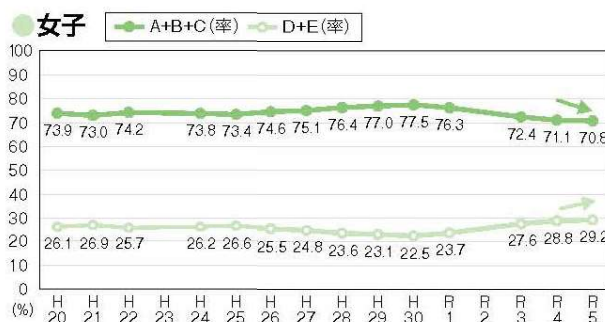
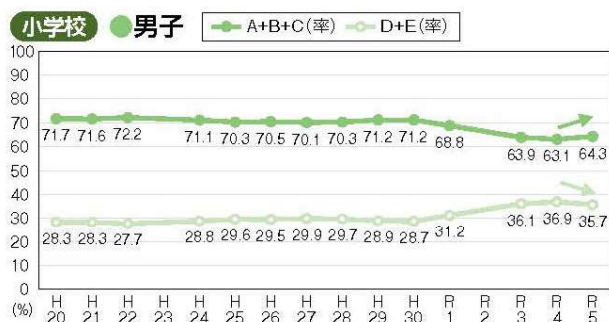


コロナ後の体力測定値の変化

[図1] 体力合計点の経年変化



[図2] 総合評価(段階別)における(A+B+C(率))と(D+E(率))の経年変化



WHOが示す生活基準

infants (less than 1 year) should:

PHYSICAL ACTIVITY

at least **30** minutes

SEDENTARY SCREEN TIME

0 minute

GOOD QUALITY SLEEP

14-17 hours
(0-3 months of age)

12-16 hours
(4-11 months of age)

PHYSICAL ACTIVITY

at least **180** minutes

SEDENTARY SCREEN TIME

0 minute
(1 year of age)

no more than **60** minutes
(2 years of age)

GOOD QUALITY SLEEP

11-14 hours

WHOが示す生活基準

children 3–4 years of age should:


PHYSICAL ACTIVITY



at least **180** minutes

of which at least **60** minutes moderate to vigorous

SEDENTARY SCREEN TIME



no more than **60** minutes

GOOD QUALITY SLEEP



10–13 hours

活動時間（Physical activity）、
じっとしている時間（Sedentary time や Screen time）、
そして、睡眠時間の目安も世界では示されている。

オーストラリアのガイドラインでは

SOCIAL BENEFITS

- Creates opportunities for fun with friends.
- Reduces anti-social behaviour, including aggressive and disruptive actions.
- Develops skills such as cooperation and teamwork.

EMOTIONAL AND INTELLECTUAL BENEFITS

- Improves self-esteem and confidence.
- Improves concentration and management of anxiety and stress.

HEALTH BENEFITS

- Reduces the risk of developing type 2 diabetes and cardiovascular disease.
- Improves physical fitness, including coordination and movement skills.
- Reduces the risk of unhealthy weight gain.
- Builds strong muscles and bones.
- Promotes healthy growth and development.

Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines

- Move and Play Every Day – National Physical Activity Recommendations for Children 0–5 Years.
- Make your move – Sit less – Be active for life!
 - Children (5–12 years)
 - Young People (13–17 years)
 - Adults (18–64 years)
 - Families
- Choose Health: Be Active – A physical activity guide for older Australians.

To order these resources
FREE OF CHARGE,
phone **1800 020 103**



At least 60 minutes a day –
in many different ways.



Use of electronic media for
entertainment should be limited to less
than 2 hours per day.

日本のスポーツ基本計画では

第3章 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組むべき施策

1. 学校と地域における子どものスポーツ機会の充実

第
3
章
が

政策目標：子どものスポーツ機会の充実を目指し、学校や地域等において、すべての子どもがスポーツを楽しむことができる環境の整備を図る。

そうした取組の結果として、今後10年以内に子どもの体力が昭和60年頃の水準を上回ることができるよう、今後5年間、体力の向上傾向が維持され、確実なものとなることを目標とする。

(1) 幼児期からの子どもの体力向上方策の推進

- ・「全国体力・運動能力等調査」に基づく体力向上のための取組の検証改善サイクルの確立
- ・幼児期における運動指針をもとにした実践研究等を通じた普及啓発

(2) 学校の体育に関する活動の充実

- ・体育専科教員配置や小学校体育活動コーディネーター派遣等による指導体制の充実
- ・武道等の必修化に伴う指導力や施設等の充実
- ・運動部活動の複数校合同実施やシーズン制による複数種目実施等、先導的な取組の推進
- ・安全性の向上を図るための学校と地域の医療機関の専門家等との連携の促進、研修の充実
- ・障害のある児童生徒への効果的な指導の在り方に関する先導的な取組の推進

(3) 子どもを取り巻く社会のスポーツ環境の充実

- ・子どものスポーツ参加の二極化傾向に対応した、総合型クラブやスポーツ少年団等における子どものスポーツ機会を提供する取組等の推進
- ・運動好きにするきっかけとしての野外活動やスポーツ・レクリエーション活動等の推進

日本のスポーツ基本計画では

第3期では、こうです

『感動していただけるスポーツ界』の実現に向けた目標設定

全ての人が自発的にスポーツに取り組むことで自己実現を図り、スポーツの力で、前向きで活力ある社会と、絆の強い社会を目指す

<p>📍 国民のスポーツ実施率を向上</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 成人の週1回以上のスポーツ実施率を7.0%（障害者は4.0%）✓ 1年に一度以上スポーツを実施する成人の割合を10.0%に近づける（障害者は7.0%を目指す）	<p>📍 生涯にわたって運動・スポーツを継続したい子供の増加</p> <p>（児童86%⇒90%、生徒82%⇒90%）</p> <p>📍 子供の体力の向上</p> <p>（新体力テストの総合評価C以上の児童68%⇒80%、生徒75%⇒85%）</p>	<p>📍 誰もがスポーツに参画でき、共に活動できる社会を実現</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 体育授業への参加を希望する障害のある児童生徒の見学ゼロを目指した学習プログラム開発✓ スポーツ団体の女性理事の役割を40%
<p>📍 オリンピック・パラリンピック等の国際競技大会で、過去最高水準の金メダル数、総メダル数、入賞者数、メダル獲得競技数等の実現</p>	<p>📍 スポーツを通じて活力ある社会を実現</p> <ul style="list-style-type: none">✓ スポーツ市場規模15兆円の達成（2025年まで）✓ スポーツ・健康まちづくりに取り組む地方公共団体の割合15.6%⇒40%	<p>📍 スポーツを通じて世界とつながる</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ポストSFT事業を通じて世界中の国々の700万人の人々への裨益を目標に事業を推進✓ 国際競技連盟（IF）等役員数37人規模の維持・拡大

2. スポーツの価値を高めるための第3期計画の新たな「3つの視点」を支える施策

スポーツを「つくる/はぐくむ」

社会の変化や状況に応じて、既存の仕組みにとらわれずに柔軟に見直し、最適な手法・ルールを考えて作り出す。

- ◆ 柔軟・適切な手法や仕組みの導入等を通じた、多様な主体が参加できるスポーツの機会創出
- ◆ スポーツに取り組む者の自主性・自律性を促す指導ができる質の高いスポーツ指導者の育成
- ◆ デジタル技術を活用した新たなスポーツ機会や、新たなビジネスモデルの創出などDXを推進

スポーツで「あつまり、ともに、つながる」

様々な立場・背景・特性を有した人・組織があつまり、ともに課題に対応し、つながりを感じてスポーツを行う。

- ◆ 施設・設備整備、プログラム提供、啓発活動により誰もが一緒にスポーツの価値を享受できる、スポーツを通じた共生社会の実現
- ◆ スポーツ団体のガバナンス・経営力強化、関係団体等の連携・協力による我が国のスポーツ体制の強化
- ◆ スポーツ分野の国際協力や魅力の発信

スポーツに「誰もがアクセスできる」

性別や年齢、障害、経済・地域事情等の違いによって、スポーツの取組に差が生じない社会を実現し、機運を醸成。

- ◆ 住民誰もが気軽にスポーツに親しめる「場づくり」等の機会の提供
- ◆ 居住地域にかかわらず、全国のアスリートがスポーツ医・科学等の支援を受けられるよう地域機関の連携強化
- ◆ 本人が望まない理由でスポーツを途中で諦めることがない継続的なアクセスの確保



1. スポーツを「つくる/はぐくむ」
2. スポーツで「あつまり、ともに、つながる」
3. スポーツに「誰もがアクセスできる」

日本のスポーツ基本計画では

3. 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む12の施策

① 多様な主体におけるスポーツの機会創出

② スポーツ界におけるDXの推進

③ 国際競争力の向上

① 多様な主体におけるスポーツの機会創出

地域や学校における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力向上、
体育の授業の充実、運動部活動改革の推進、女性・障害者・働く
世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上 等

スポーツコミッションなど地域連携組織の活用、全NFでの

スポーツ安全に係る情報発信・安全対策の促進 等

仲裁・調停制度の理解促進等の推進、教育研修や研究活動等を

例えば：

子どもであれば ⇒ 運動・スポーツが子どもを育む

高齢者も子ども、女性も障害者も

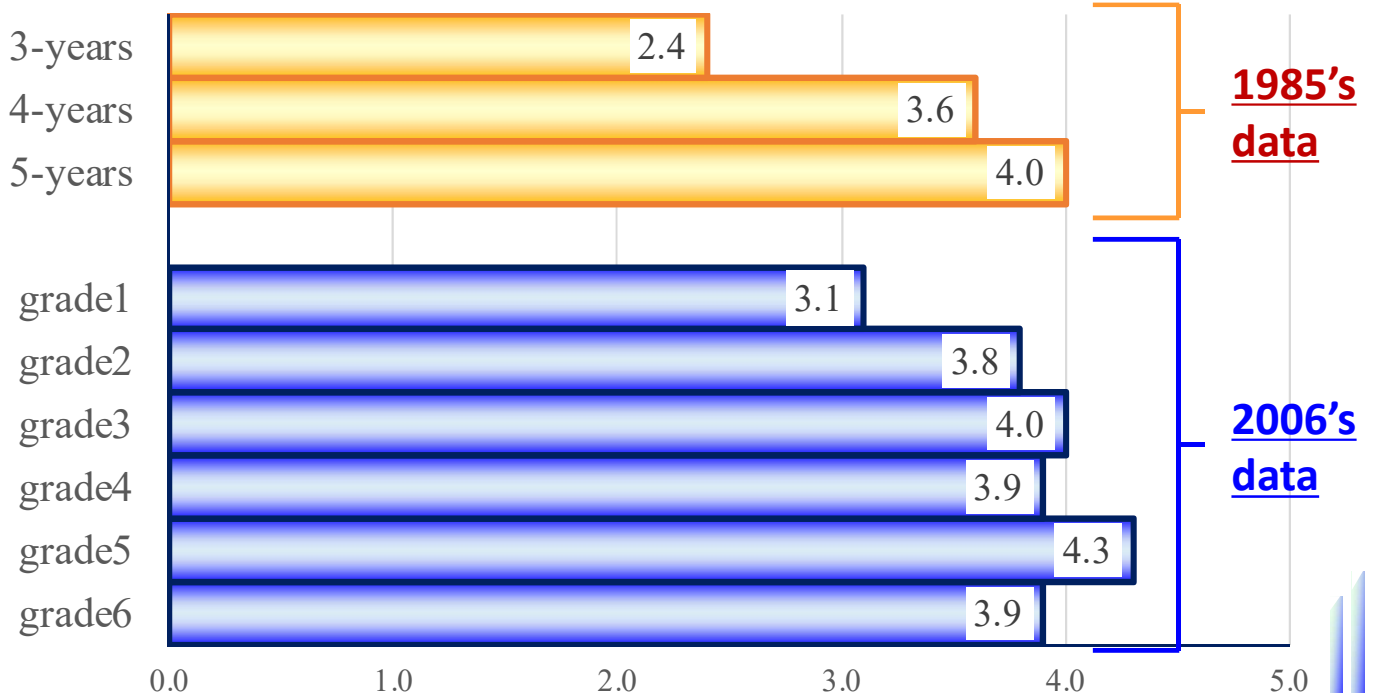
⇒ あらゆる人が仲間と集まり、つながる

⇒ 手軽で多様かつ寛容な運動環境、運動機会の創造

⇒ **人のwell-being** につながる運動・スポーツの価値

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（幼児）



今の子ども達の運動動作は？

投動作の映像（幼児）



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）



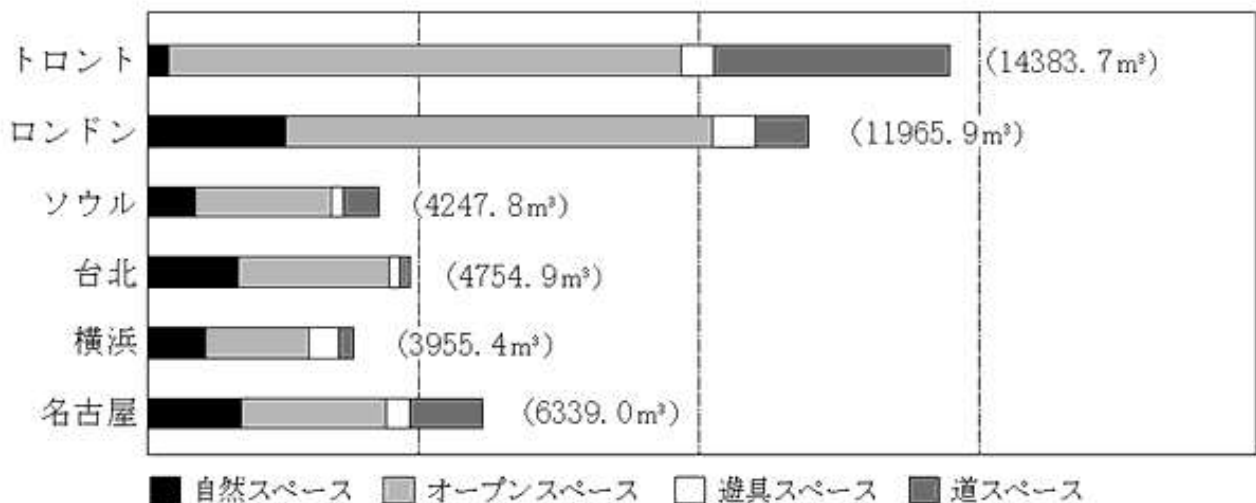
遊びの変化

★ 遊びの変化の概要

- 質的にも量的にも変化（悪化）している
- 屋内から屋外へ、多様化から画一化へ
 - ⇒ 男女とも遊びの1位はTVゲーム
 - ⇒ 屋外遊びは屋内遊びの4分の1程度
- 三間（時間・空間・仲間）の減少
 - ⇒ 習い事，安全，友達
- 世界一動かない子どもがいる国

遊びの変化（空間）

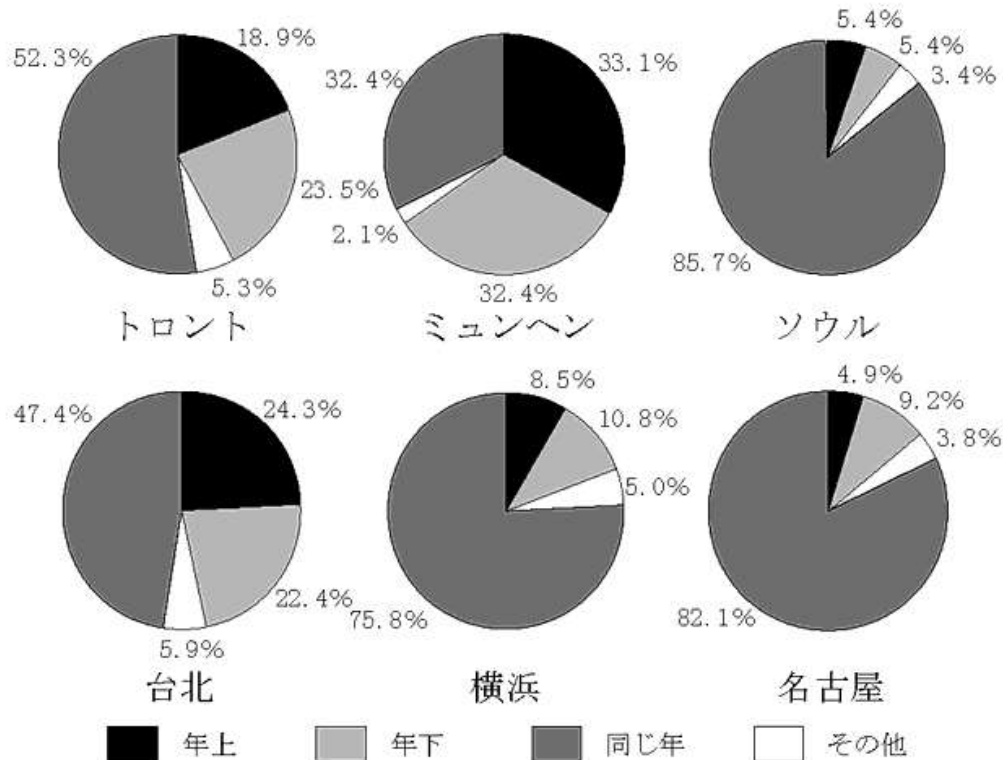
世界の他都市と遊び空間量の比較



注：遊具スペース…遊具を媒体とした遊びのスペース
（出典）三輪、仙田、矢田「こどもの遊び環境の国際比較研究」

遊びの変化（仲間）

遊び集団の年齢構成



（出典）三輪、仙田、矢田「こどもの遊び環境の国際比較研究」

遊びの変化のまとめ

★ 三間（時間・空間・仲間）の減少 ★
⇒ 習い事，安全，友達

【時間】

- 今の子ども達は習い事などで忙しい毎を送る
- 学校や園が終わった後に外で遊ぶ時間が減少

【空間】

- 遊び空間の代表である公園自体は多くあるが，安全や環境への配慮から自由な遊び空間としての機能は低下
- 以前は子ども達の遊び空間であった道路や駐車場も，現在では遊び場としての地位を完全に失った

【仲間】

- 核家族や少子化も影響し，一緒に遊ぶ仲間の数も減少

2. 運動が育む子どもたちの力

子どもの運動が持つ力

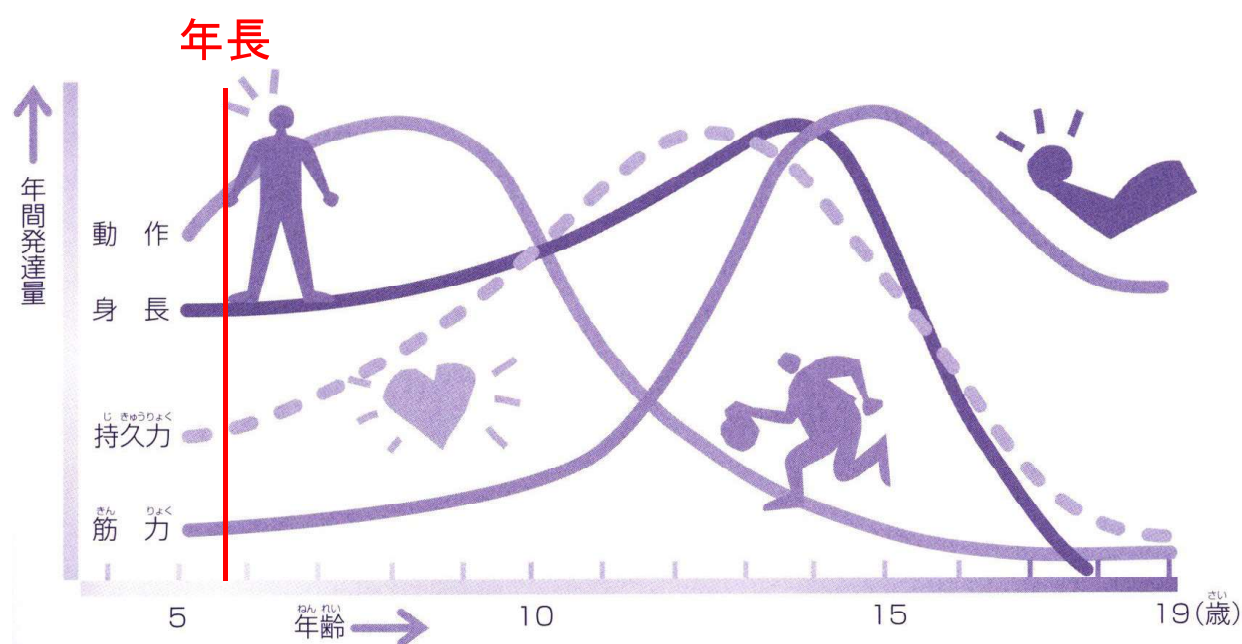
1. 健康・体力面の効果
体力向上，運動習慣の獲得など
2. 心理面の効果
爽快感，ストレス発散など
3. 教育的効果
非認知能力，社会性，協調性
認知能力，21世紀型スキル，など

丈夫な身体

- ◆ 肥満防止
- ◆ 生活習慣病予防
- ◆ 血液成分の改善
- ◆ 強い骨

これらは、いずれも健康上の問題への効果といえる。後述する体力面などへの効果に加えて、健康面での効果も忘れてはならない。さらに、これらの問題は幼少期以降も付き纏う問題であり、幼少期からの運動習慣がその後の運動習慣へとつながることも理解して欲しい。

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

幼児期における運動発達の特性

(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」

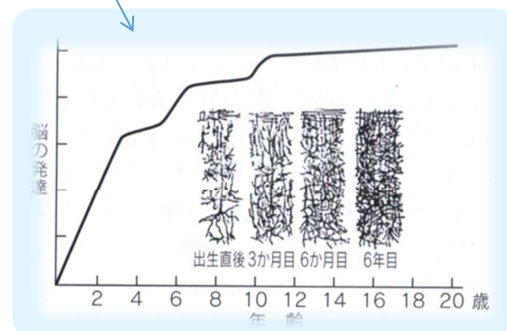
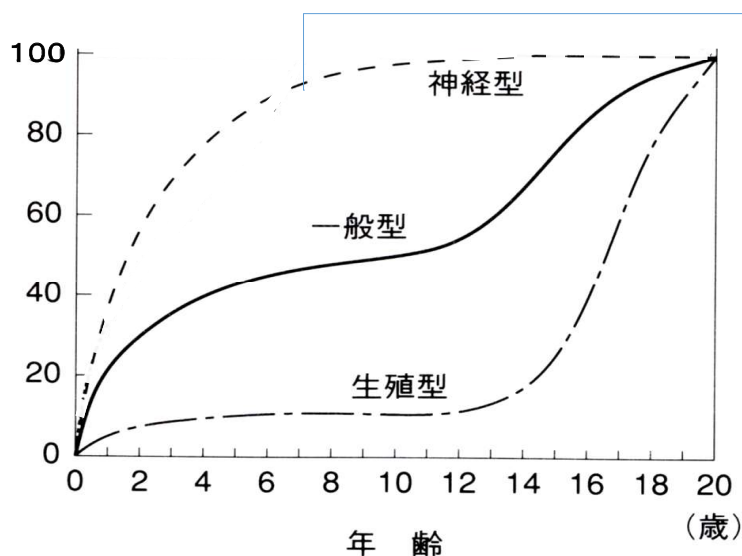
様々な基本的動きが合理的, 合目的に洗練
運動経験の積み重ねによる質的な改善

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

幼少期は神経発達の黄金期 (多様化)

● 幼少年期の特徴は、神経系機能に著しい発達がみられること



必要な神経回路の形成

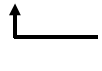
スキャモンの発育曲線 (一部)

運動することによって神経回路の発達も促される

→ 能動的な働きかけ

神経の剪定（洗練化）

幼少期は脳・神経系の発達が著しい！



前のスライド、スキヤモンの成長曲線

当初は、受動的、能動的にあらゆる刺激に対応して適応的に発達、形成されていく。この段階では神経回路が過剰に生成される。



運動を繰り返していくことで神経回路の剪定が行われる。

これによって合理的、効率的に動ける神経回路システムになっていく。

神経回路の剪定



運動面においては動きの洗練化として現れる。

3～4歳：未熟な動き（「カミ」や「ぎこちなさ」）

4～5歳：徐々に初歩的な動きへ

5～6歳：基本的な動きの習得

神経の剪定（洗練化）

十分なレパートリーの動きの経験が大切！



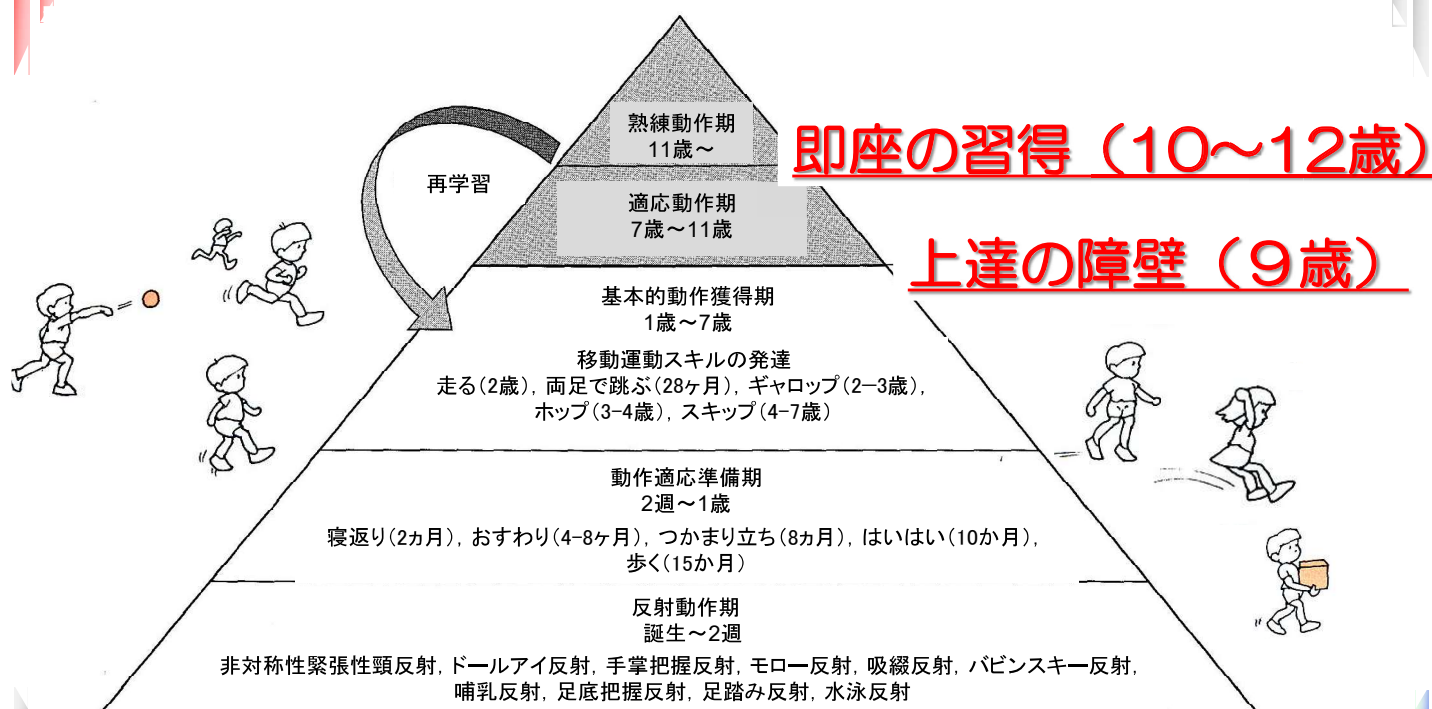
基本的な動作の幅広い獲得につながる！



思ったような動きの基盤づくりになる！

究極は、見た動きを体で表現（再現）できる！！

上達の障壁と即座の習得



運動発達の段階

運動による教育的効果

- 全ての教育機関で運動やスポーツをすることは教科としても、日々の生活においても重要な位置づけをされている。
- つまり、**運動やスポーツ活動に多くの教育的効果を見いだしている**と考えるべきであり、事実、そのような効果がある。

- 初期の段階で運動やスポーツに触れる機会は決して病院などの施設ではなく、学校や地域である。
- つまり、**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**という点が優先されるべきである。

運動による教育的効果（教科を越えた学び）

★ 強く優しい心（意欲，ストレス発散，有能感）

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

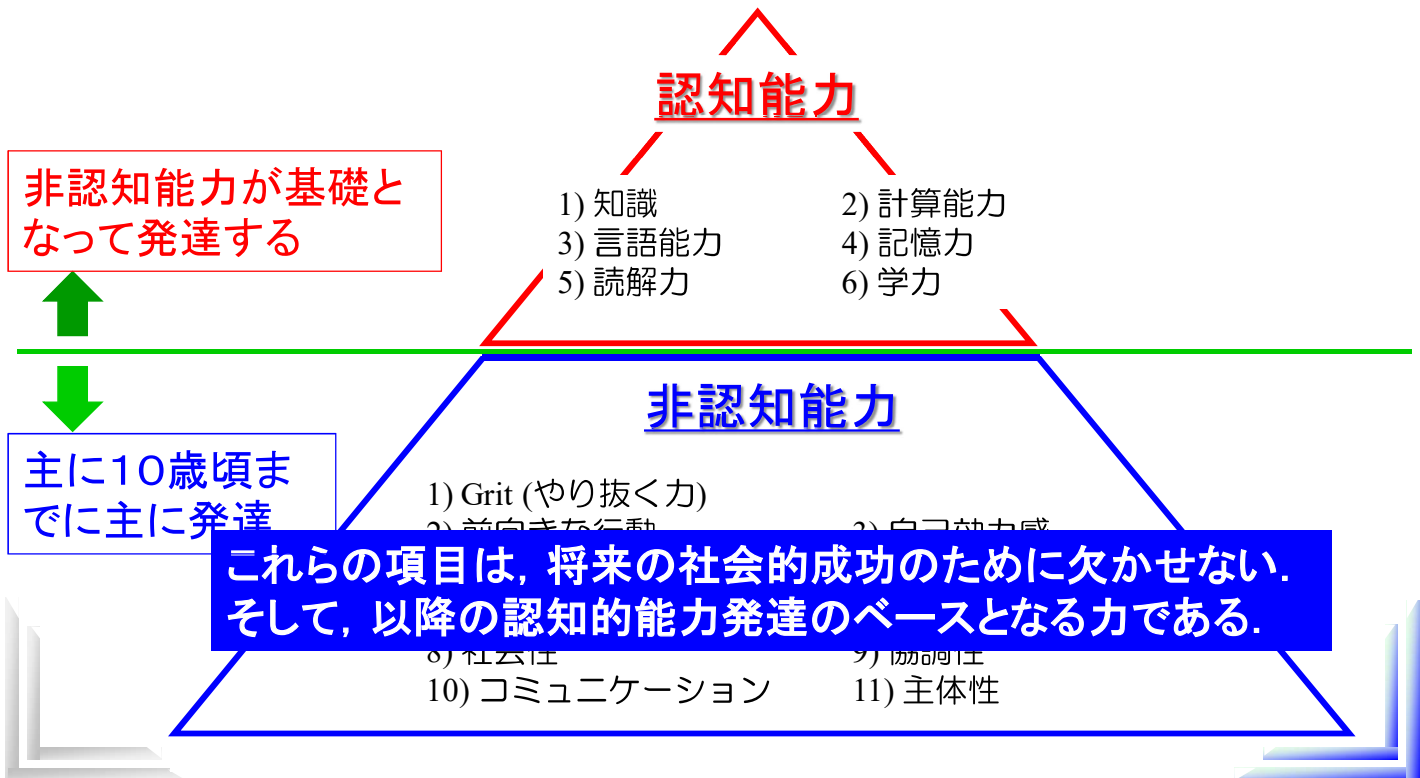
運動による教育的効果（教科を越えた学び）

★ 社会適応力（友達付き合い，ルール， 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の理解
 - ⇒ 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（社会情動的スキル）

★ 非認知能力とは



21世紀型スキル・キーコンピテンシー

★ 21世紀型スキルとは

- 21世紀型スキルとは、国際団体の「ATC21s」（21世紀型スキル効果測定プロジェクト）によって提唱されている、21世紀以降のグローバル社会を生き抜くために必要な能力のことです。
- 具体的には、批判的思考力、問題解決能力、コミュニケーション力、コラボレーション力、情報リテラシーなどで、次の社会を支える若者が習得すべきスキルとして提唱されています。

21世紀型スキルとは グローバル社会に求められる新しい人材像をご紹介
<https://research.lightworks.co.jp/21st-century-skills-outline> より

いわゆる「ソフトスキル」に該当します。従来の「生きる力」などとも似た概念です。対人関係などのスキルもとても重視されています。人工知能（AI）との棲み分けといった考えもあります。これからの人間にはAIでは、できない役割を担う必要があるため、これらのスキルと考えることもできます。

21世紀型スキル・キーコンピテンシー

表. 21世紀型スキルの構成要素(三つのコア・スキル)

○批判的思考と問題解決	<ul style="list-style-type: none"> ・効果的に理由付けする. ・判断や決定をする. ・問題を解決する.
①学習とイノベーションスキル	○コミュニケーションと協働 <ul style="list-style-type: none"> ・明確的に意思疎通をする.
	○生産性/アカウントビリティスキル <ul style="list-style-type: none"> ・多様なチームで効果的に活動する. ・プロジェクトを管理する. ・結果を出す.
	○リーダーシップと責任スキル <ul style="list-style-type: none"> ・他者をガイドしリードする. ・他者の載せて責任をもつ.

私は、このスキルの育成に運動やスポーツはとても役立つと考えています。もちろん全てのスキルではありませんが、アドバンテージのある要素も多いように思います。

出典: Trilling & Fadel 2009, pp45-86
松尾知明, 21世紀型スキルとは何か 2015, pp28に掲載

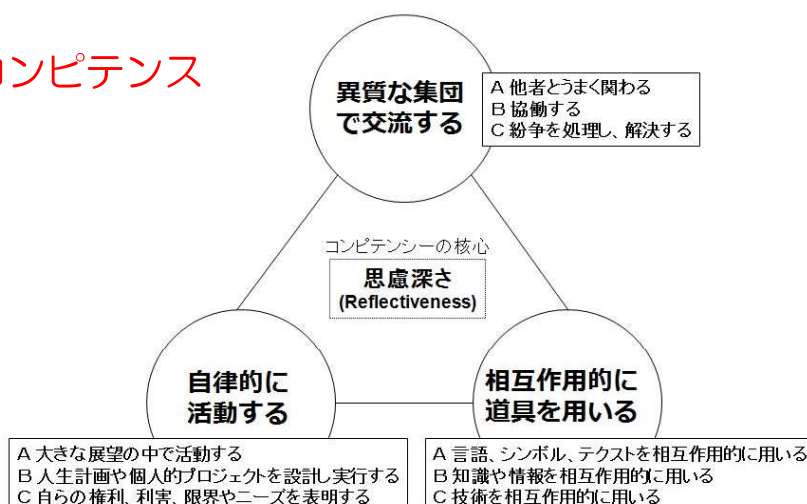
21世紀型スキル・キーコンピテンシー

★ キーコンピテンシー

21世紀型スキルと似ていますが、より教育効果の特化しています。

キー・コンピテンシーとは、OECDが1999年~2002にかけて行った「能力の定義と選択」(DeSeCo)プロジェクトの成果で、多数の加盟国が参加して国際的合意を得た新たな能力概念です。

3つのキーコンピテンシ



21世紀型スキル・キーコンピテンシー

1. 多様な社会グループにおける人間関係形成能力

A 他人と円滑に人間関係を構築する能力

B 協調する能力

これらのスキルや能力の開発，発達へと結びつけられる運動・スポーツの実施がこれからの社会には必要！！

C 権利、利害、責任、限界、ニーズを表明する能力

3. 社会・文化的、技術的ツールを相互作用的に活用する能力

A 言語、シンボル、テキストを相互作用的に活用する能力

B 知識や情報を相互作用的に活用する能力

C テクノロジーを相互作用的に活用する能力

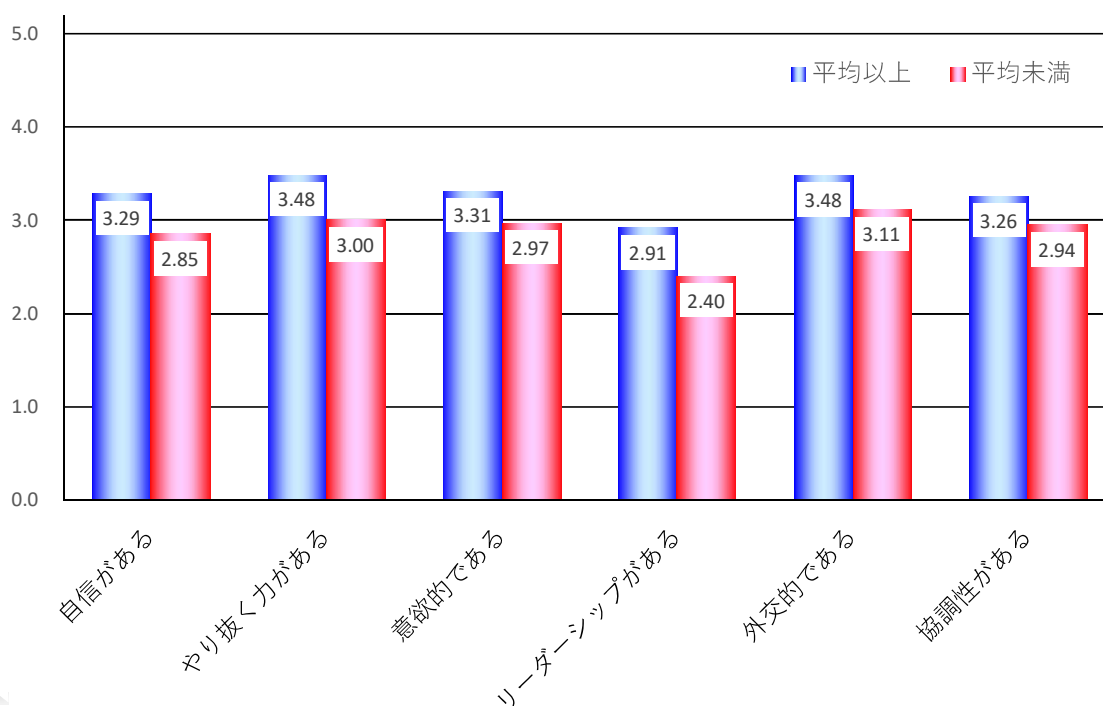
日本教育新聞キー・コンピテンシーの定義と学校での育成におけるポイント
<https://www.kyoiku-press.com/post-222034/> より

非認知的能力と体力

★ 体力測定値と非認知スコアの関係

体力による非認知スコア（5点満点）の平均値の違い

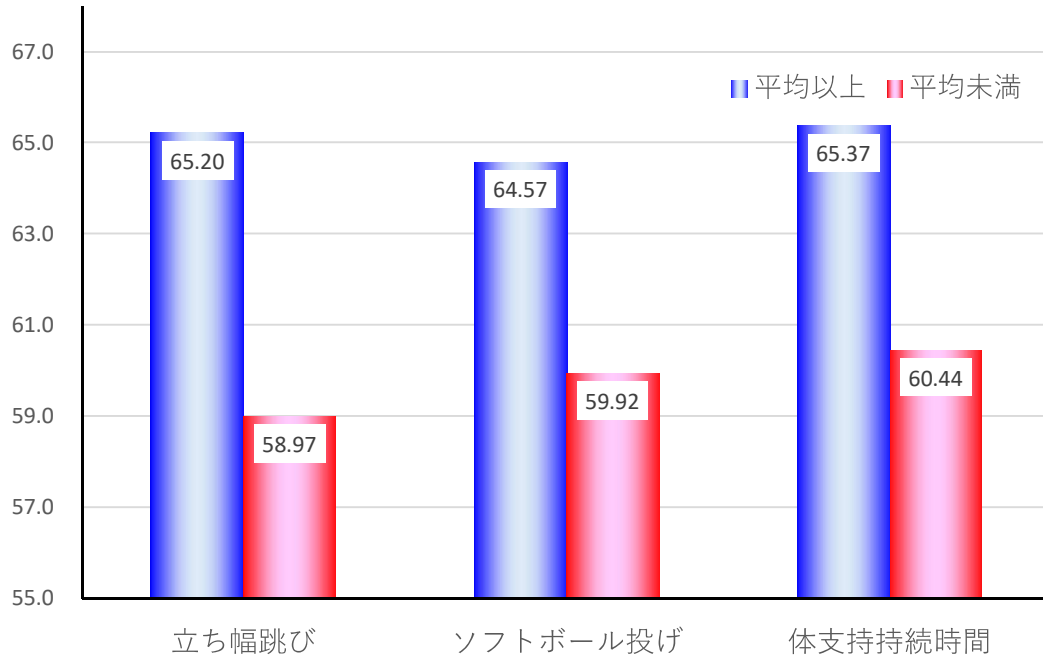
(非認知スコア)



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

体力測定項目と非認知スコア（100点満点）の関係



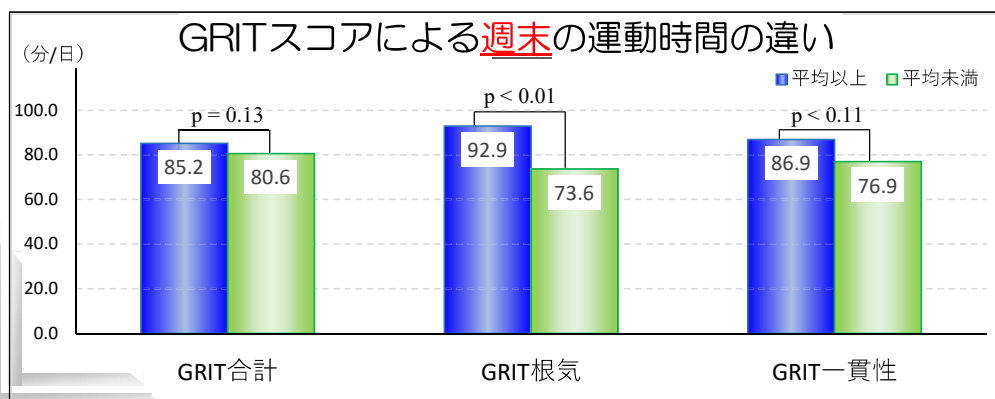
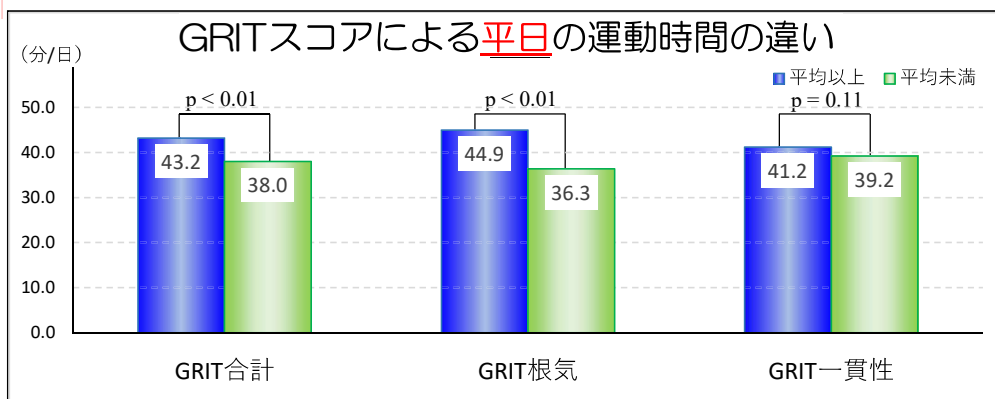
立ち幅跳び

ソフトボール投げ

体支持持続時間

GRITスコアと運動実施

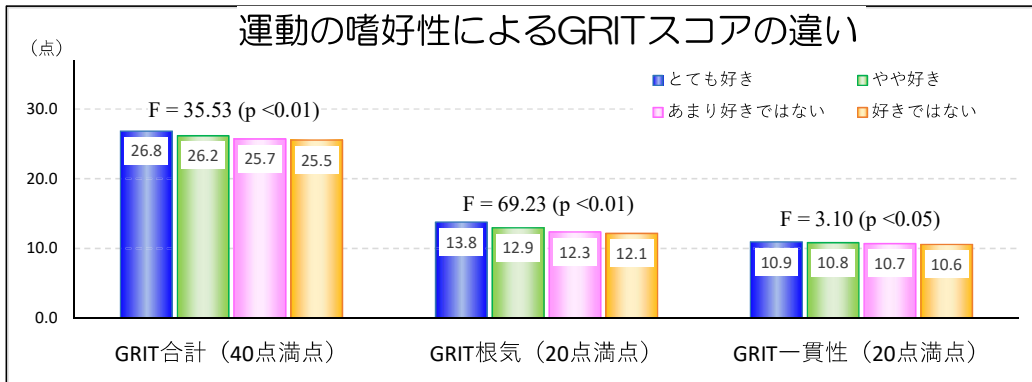
★ GRITスコアによる運動時間の差



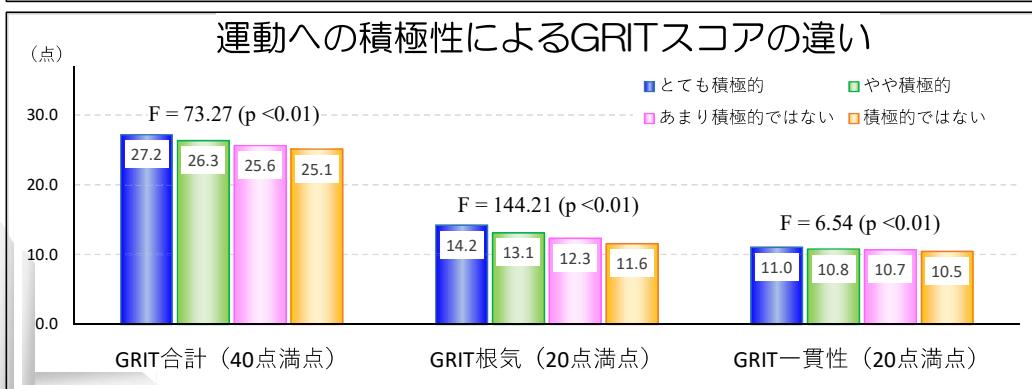
GRITスコアの高い児童の方が平日も週末も運動時間が長い傾向にある。特に、GRIT根気得点には顕著な差が見られる。

GRITスコアと運動実施

★ GRITスコアによる運動時間の差



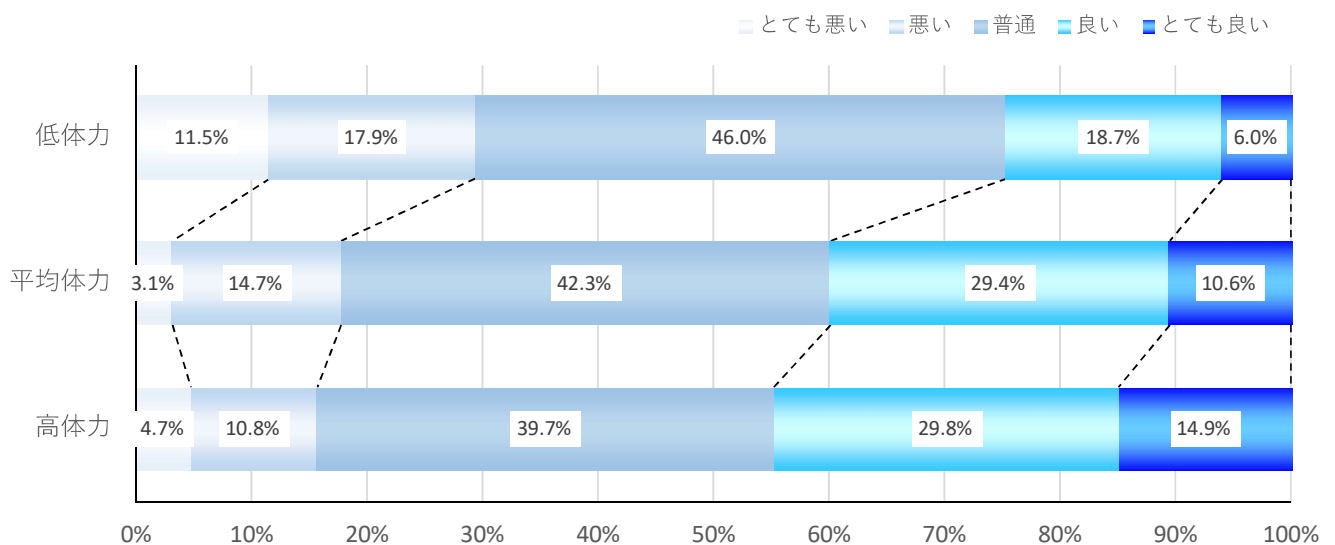
運動への嗜好性が高い児童ほど、各種のGRITスコアが高いことが確認された。



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。

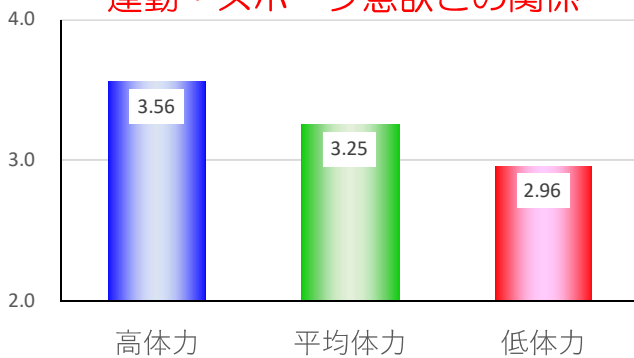
認知的能力（学力）と体力

学力の自己評価との関係

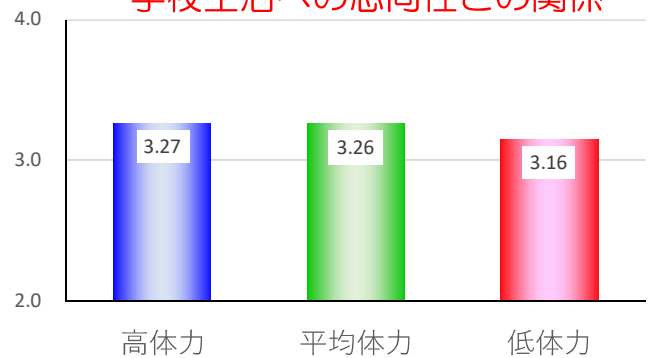


運動・学校生活への意欲と体力

運動・スポーツ意欲との関係



学校生活への志向性との関係



[運動・スポーツへの意欲(児童)]

- 1 運動やスポーツがもっとうまくなりたい
- 2 運動やスポーツがうまくなるためにがんばって練習したい
- 3 運動やスポーツで失敗しても、練習すればできるようになる自信がある
- 4 休み時間には運動やスポーツをしたい
- 5 運動やスポーツをして体力を高めたい
- 6 いろんなスポーツにチャレンジしたい

[学校生活への志向性(児童)]

- 1 学校に行くのは楽しい
- 2 友だちに会うのは楽しい
- 3 好きな授業や活動がある
- 4 学校に行きたくないと思うことがある

保護者は運動に何を求めている？

運動やスポーツ活動は欠かすことができない

運動やスポーツ活動は欠かすことのできないものだと思いますか。

	とても思う	やや思う	あまり 思わない	特に、そうは 思わない	合計
男児	68.2%	28.2%	2.7%	0.8%	100%
女児	57.8%	36.0%	4.8%	1.4%	100%
全体	63.0%	32.1%	3.8%	1.1%	100%

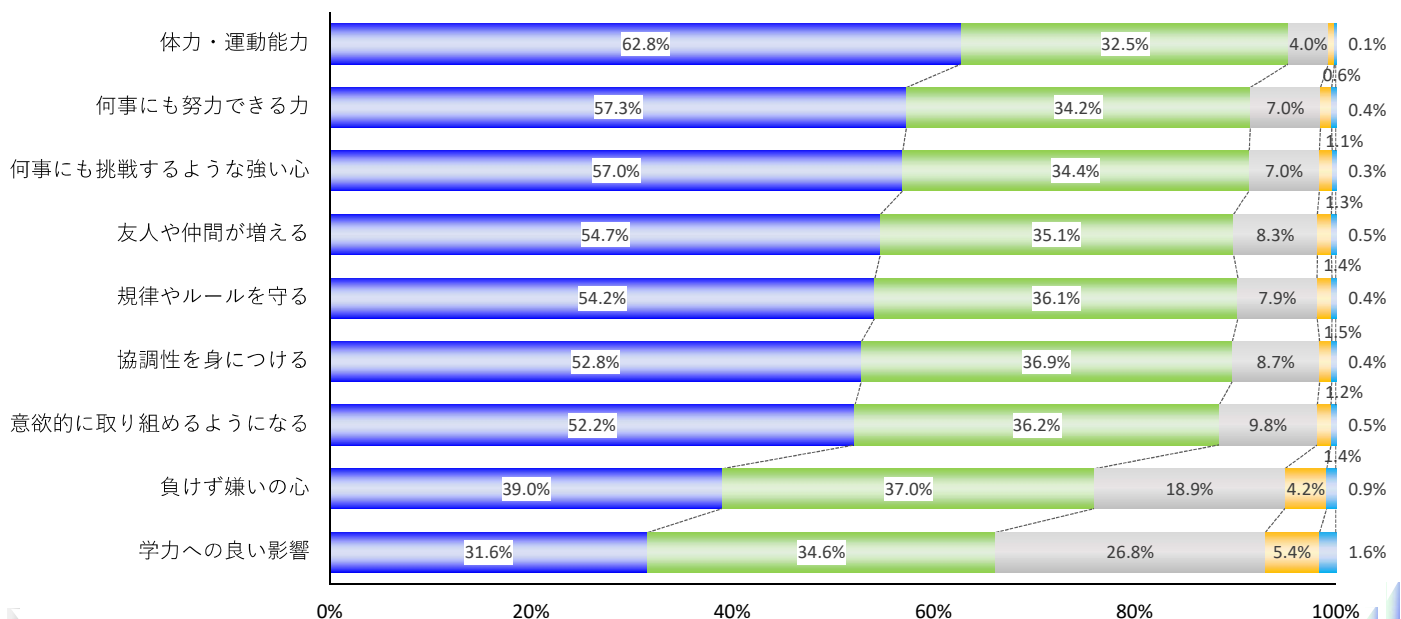
χ^2 値 = 71.156 (p=0.000)

男児の保護者では、約96.5%が子どもにとって運動やスポーツ活動は欠かすことができない（とても思うorやや思う）と考えている。同様に女児の保護者でも約93.8%が欠かすことが出来ないと考えている。

子どもの運動・スポーツに期待することは

★ 保護者は子どもの運動・スポーツに何を期待している？

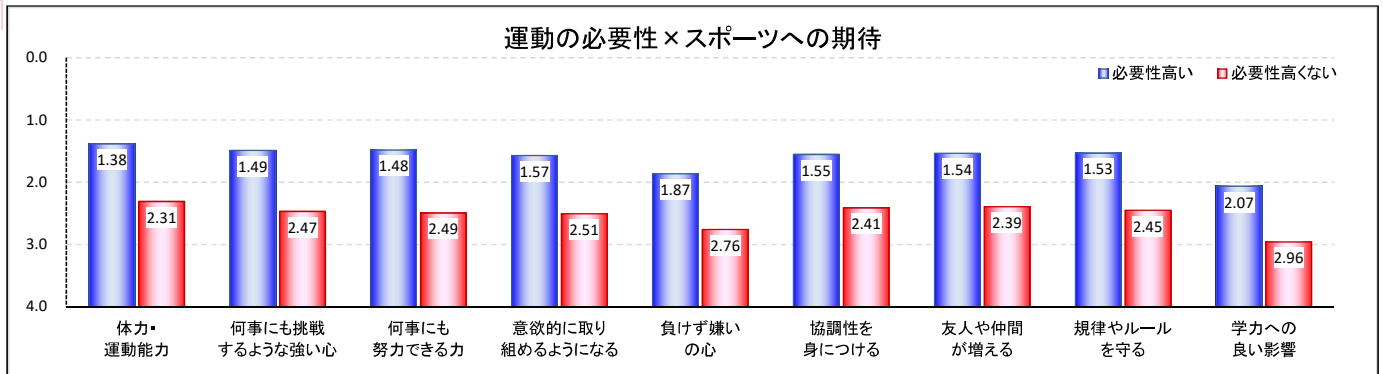
■ とても期待する ■ やや期待する ■ どちらとも言えない ■ あまり期待しない ■ 全く期待しない



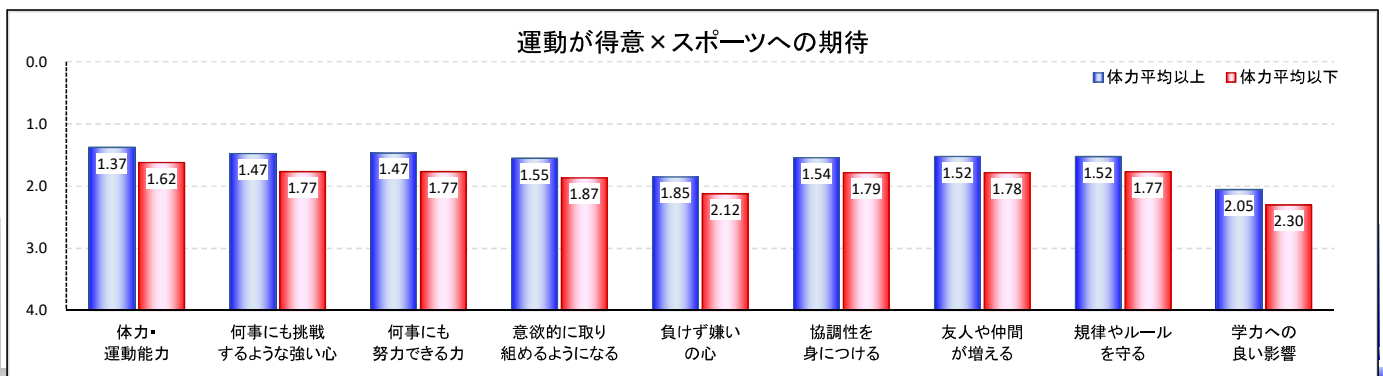
体調・運動能力への期待が最も高いが、上位4つの平均評価値は近い値であり、体力・運動能力以外への影響も期待していると考えられる。

運動の必要性/体力評価 × スポーツへの期待

★ 運動の必要性とスポーツへの期待の関係



★ 運動が得意とスポーツへの期待の関係



保護者は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】

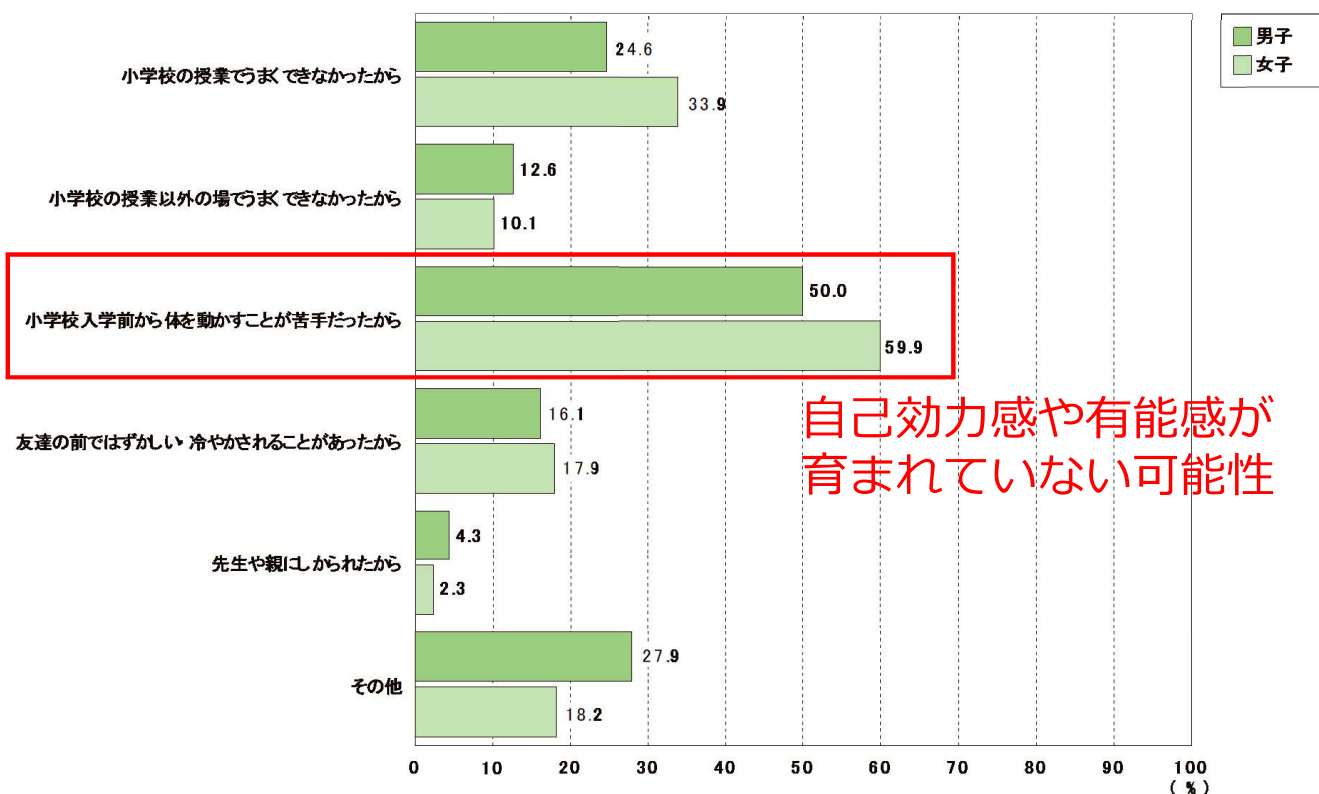
- 95%以上の保護者が子どもにとって運動やスポーツは欠かすことができないと考えている。

【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・運動能力だけへの期待でないことも重要
- 運動への必要性を高く感じていたり，運動が好きや得意な傾向の児童の保護者ほど，いずれの項目に対しても運動やスポーツの効果을期待する気持ち大きい。

子どもの運動促進と指導

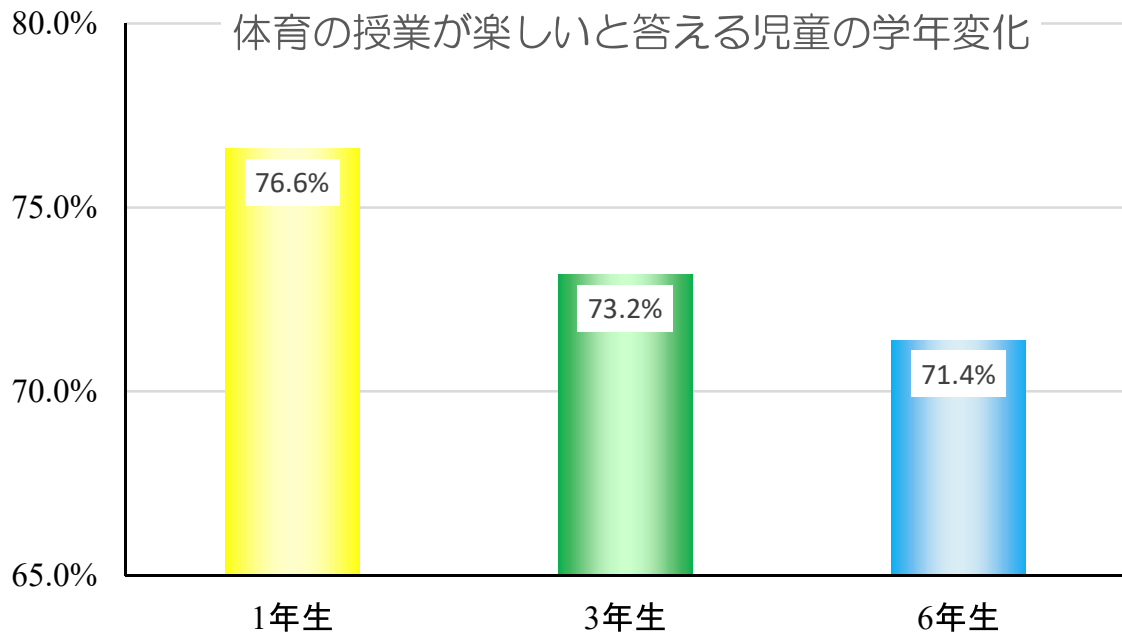
何がきっかけで運動がきらいになった？



自己効力感や有能感が育まれていない可能性

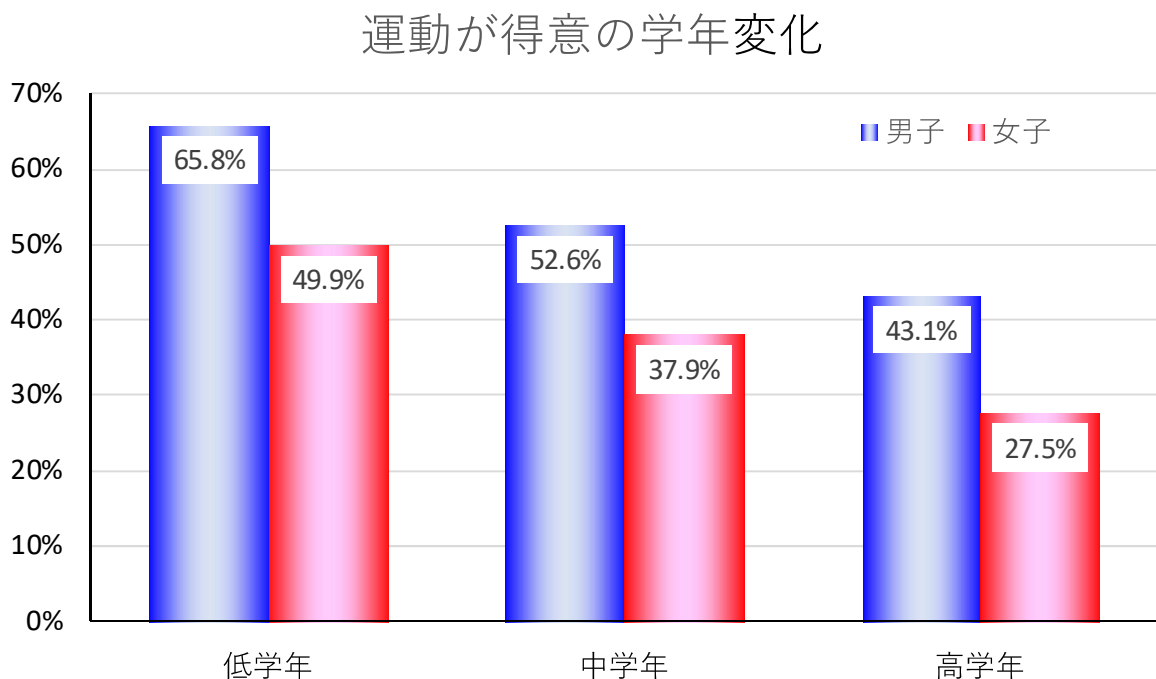
運動（体育授業）が好きの学年変化

☆ 体育授業が好きの学年変化 ☆



運動が得意の学年変化

☆ 運動が得意の学年変化 ☆



苦手意識の進行

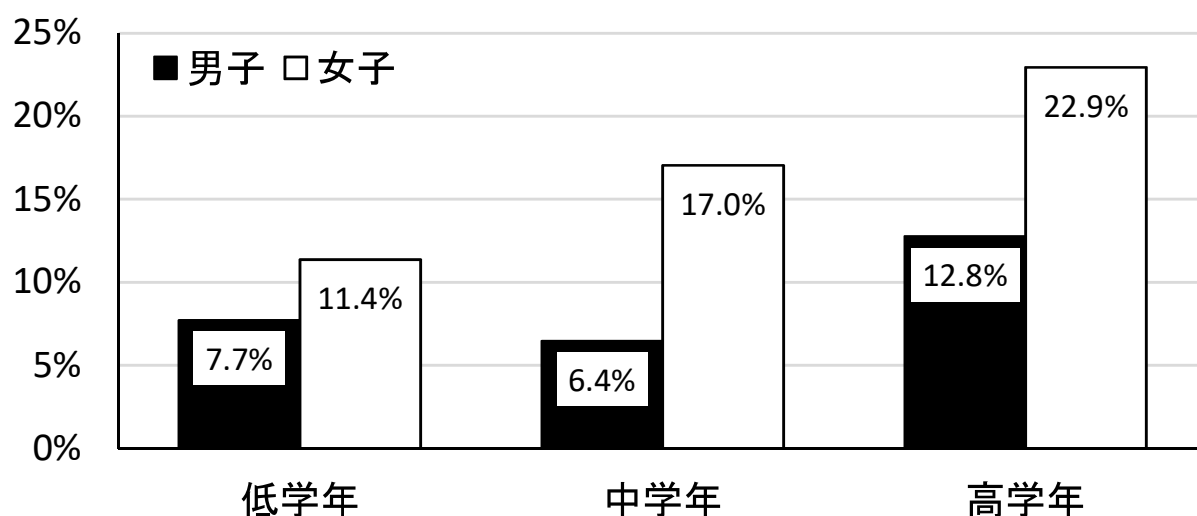


図2. 運動が苦手もしくは少し苦手な児童の学年変化

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。

運動への志向性を高める

★ 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！！

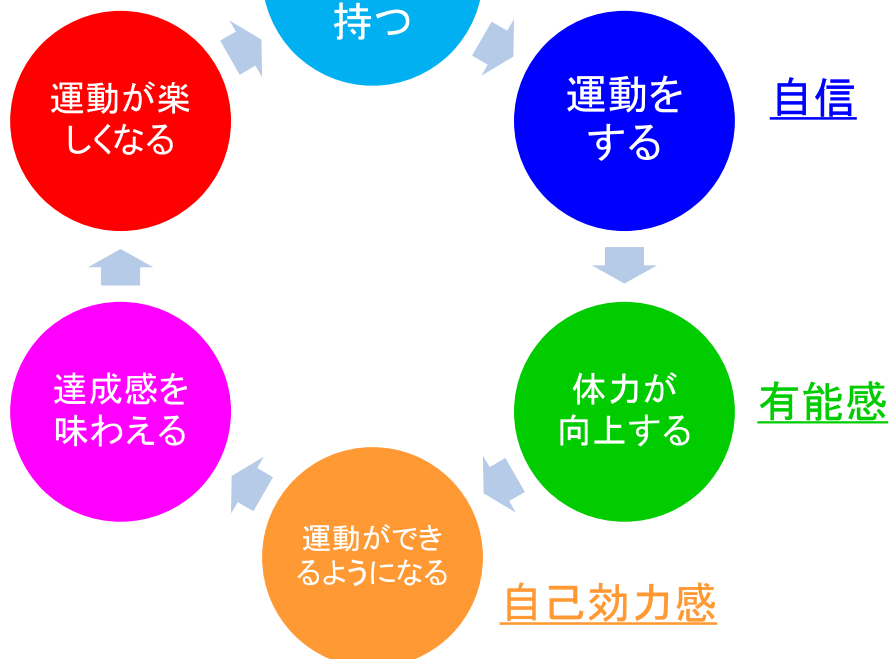
教育効果は絶大

体育・スポーツは体力だけじゃない！！
重要な教育になる！！

運動は楽しさから伝える

きっかけ：爽快感・仲間

好き・得意の
第一歩



子どもの運動について

- 自発的に様々な遊びの体験を
→ 子どもは遊びの天才
- トレーニングのような特定の動きばかりを繰り返したり，頻度や強度が高すぎてはいけない。
→ けがの発生や逆に運動嫌いを生むかも

好き，楽しい，得意のための3つの力

運動が「好き」「楽しい」「得意」の推進

☆ 三つの力 ☆

<仲間との協調>

1. 最初は1人遊び → 仲間と協力する力を養う
2. 身体的活動を通じた支え合い，賞賛・激励。

<意欲・やる気>

1. 難しい課題にも取り組む意欲や前向きな姿勢を養う。
2. 自信の形成，あらゆることへの挑戦心，我慢・集中。

<体力の育成>

1. 健康的な生活習慣を基盤とした体力向上，基本動作の習得
2. 安全配慮，大きな怪我をしない。

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

☆ 運動の楽しい瞬間の順位（得意・不得意別） ☆

項目	とても楽しい割合（順位）		
	全体	得意	不得意
運動やスポーツで勝負に勝った時	1位	1位	⇒ 2位
上手に運動やスポーツができた時	2位	2位	⇒ 1位
上手にできたことを先生や友達にほめられた時	3位	4位	⇒ 3位
<u>みんなで運動やスポーツをしている時</u>	4位	3位	⇒ 8位
<u>上手な人と運動やスポーツをしている時</u>	5位	5位	⇒ 9位
運動やスポーツでたくさん汗をかいた時	6位	6位	= 6位
年上のお兄さんお姉さんと運動やスポーツをしている時	7位	7位	⇒ 5位
<u>勝ち負けのつく運動やスポーツをしている時</u>	8位	8位	⇒ 10位
先生などに運動やスポーツを教えてもらっている時	9位	9位	⇒ 7位
あまり勝ち負けを気にしない人と運動やスポーツをしている時	10位	10位	⇒ 4位
<u>しんどくて疲れる運動やスポーツをしている時</u>	11位	11位	⇒ 12位
<u>勝ち負けにこだわる人と運動やスポーツをしている時</u>	12位	12位	⇒ 14位
1人で運動やスポーツをしている時	13位	13位	= 13位
上手でない人と運動やスポーツをしている時	14位	14位	⇒ 11位
運動やスポーツで勝負に負けた時	15位	15位	= 15位
なかなか上手に運動やスポーツができない時	16位	16位	= 16位
上手にできないことを先生や友達に注意された時	17位	17位	= 17位

子どもが運動あそびに夢中になる6箇条

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. 勝負の楽しさを体験する（真剣勝負）
5. 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）
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）

楽しい運動のための準備

◆規則正しい生活習慣

良い指導やプログラムの効果を最大限にする鍵は，子どもの準備にある。良好な生活習慣で元気に園や小学校に来てもらう必要がある。良好な生活習慣獲得との相互作用も期待できる。指導者は常に子ども達の良好な生活習慣を求め，確認しながら，実践を進める必要がある。

◆規範意識

年長児ぐらいからは，遊びのルールは十分に理解できる。運動は何でもルールを守らなければ楽しくない，運動を通してルールや規範意識を高めることは，今後の人生にも極めて重要なことである。

楽しい運動のための生活習慣

夜は9時までには就寝
朝は7時までには起きて
少し早めに幼稚園・保育園
に行こう

午前中に1回
午後に1回は必ず
外で遊ぶ時間を確保しよう

毎日楽しく運動
するために

朝ごはんでは生活スタート
食事は適切な時間に十分に
入浴で体のリセットも忘れずに

ゲームやテレビは極力少な目
実施時間等に関しては、
必ず、家庭でルールを持って
保護者のゲームも少なめに

これからの子どもに とっての運動の価値

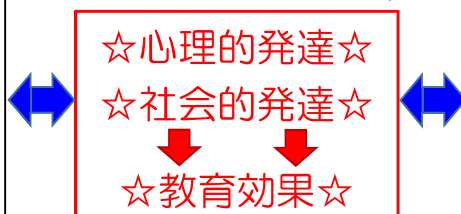
運動は子どもの何に貢献できる？

なぜ、運動をする（促進する）＝運動の価値・意味づけ

● 子どもの立場では

- 楽しい
- 仲間
- 爽快感
- 上手になりたい

楽しさベースの考え
(楽しさモデル)



● 大人の立場では

- 健康
- 体力・運動能力
- 生活習慣病

健康ベースの考え
(健康モデル)

✓ 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

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 } 体力の必要水準が変われば価値も変わる?

➢ 運動への価値の変化 } 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!

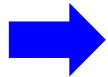
➢ 子どもの遊びの変化 遊びは子どもを成長させる

従来, 運動やスポーツは人気の遊びだったが...

まとめとして

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

体力や勝敗は成果指標

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!!