



子どもの運動促進

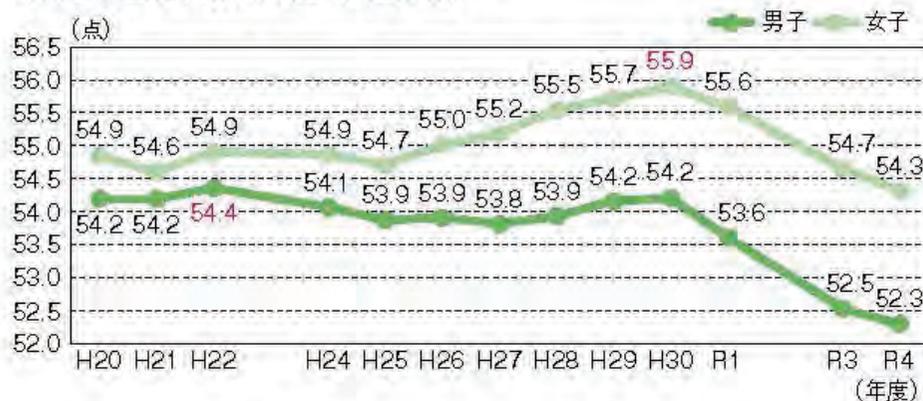
体力・運動能力の向上を目指して

中京大学 スポーツ科学部
中野 貴博



体力測定値の変化（児童）

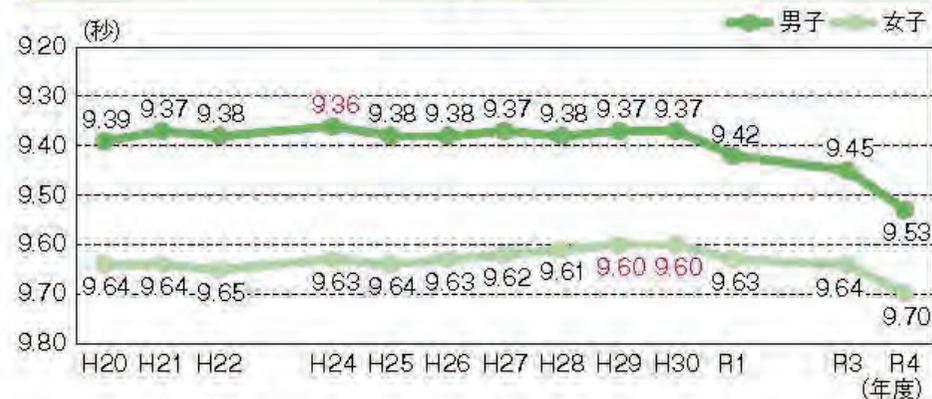
〈体力合計点の経年変化〉



子どもの体力、 運動実施の現状

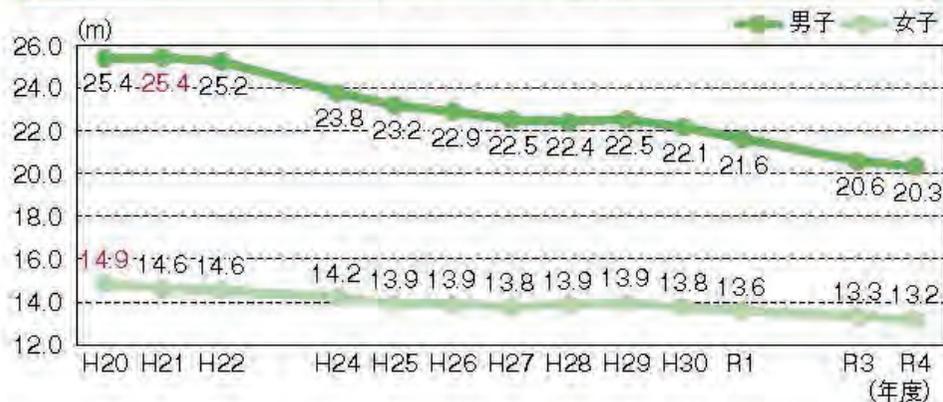
50m走（走能力）の変化（児童）

50m 走



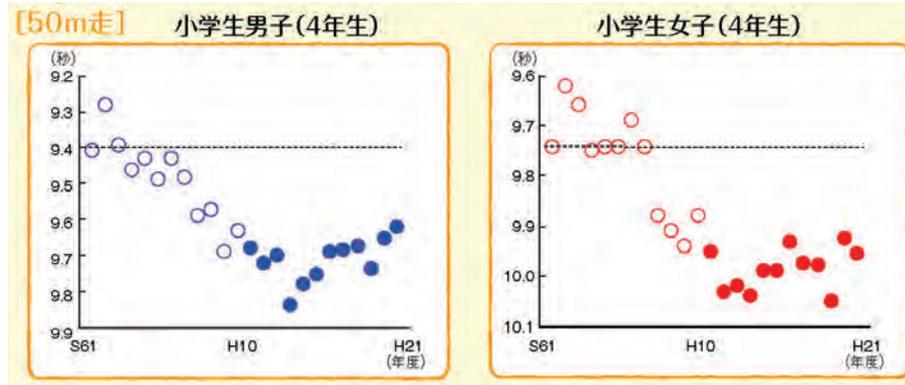
ソフトボール投げ（投能力）の変化（児童）

ソフトボール投げ



体力測定値の変化（児童）

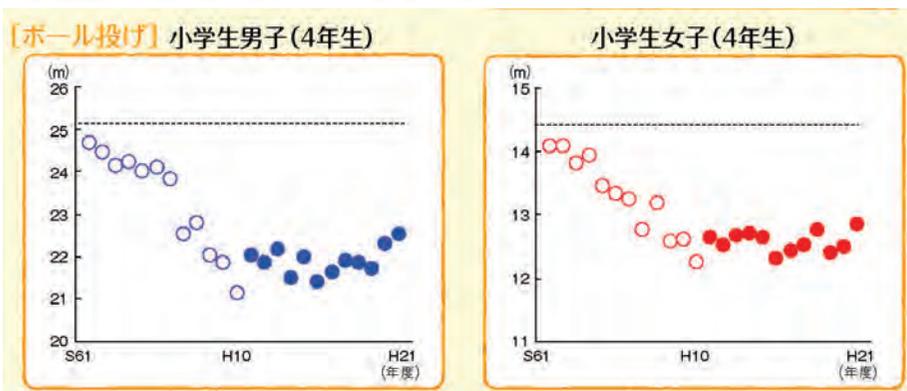
走動作（50m走）



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）



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

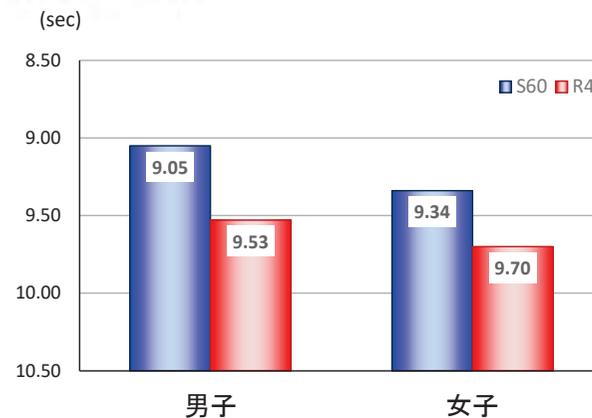


図. 1985年と2022年の5年生の50m走の記録変化
（全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より作

体力測定値の変化（児童：ボール投げ）

ピーク時との比較

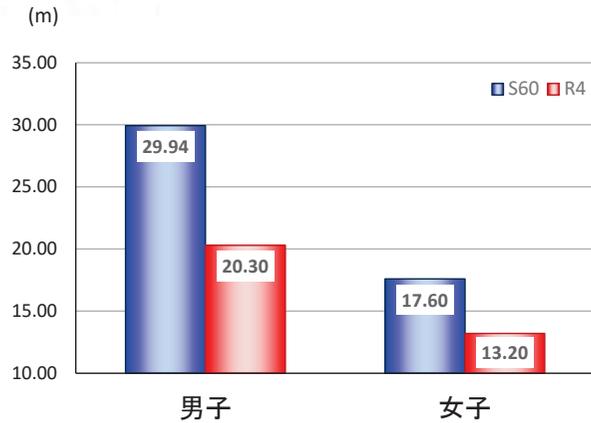


図. 1985年と2022年の5年生のソフトボール投げの記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作成)

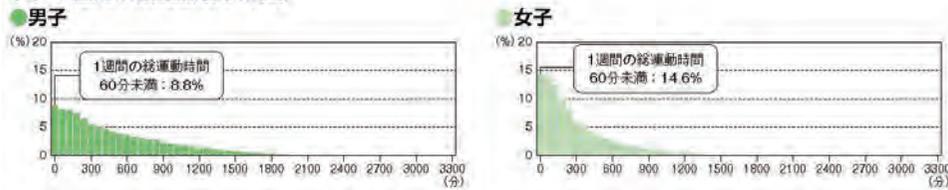
一週間の総運動時間の変化（児童）



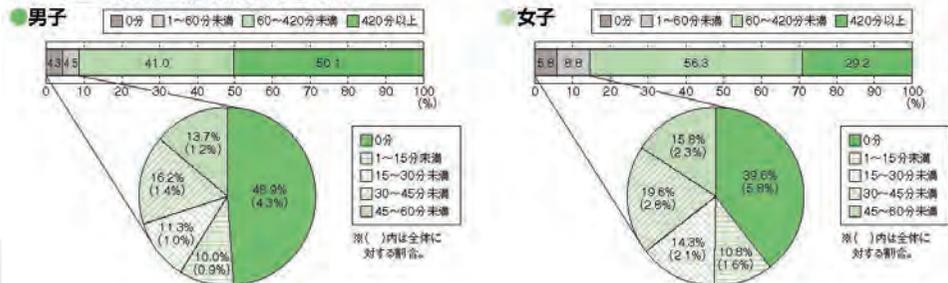
スポーツ庁のデータでは、H26からR3で以下のような変化状況
男児児童：0～60分（6.3%⇒8.9%），420分以上（56.5%⇒47.8%）
女児児童：0～60分（13.4%⇒14.4%），420分以上（30.4%⇒28.3%）

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

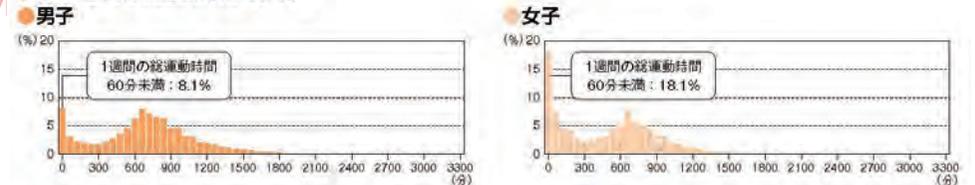


〈2〉1週間の総運動時間別の児童の割合

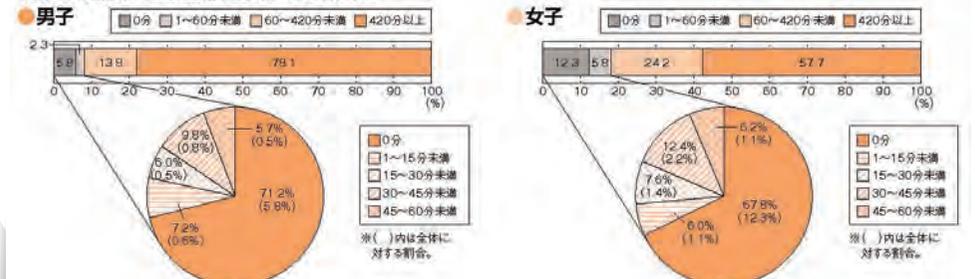


一週間の総運動時間の変化（生徒）

〈1〉1週間の総運動時間の分布



〈2〉1週間の総運動時間別の生徒の割合



運動時間の二極化？

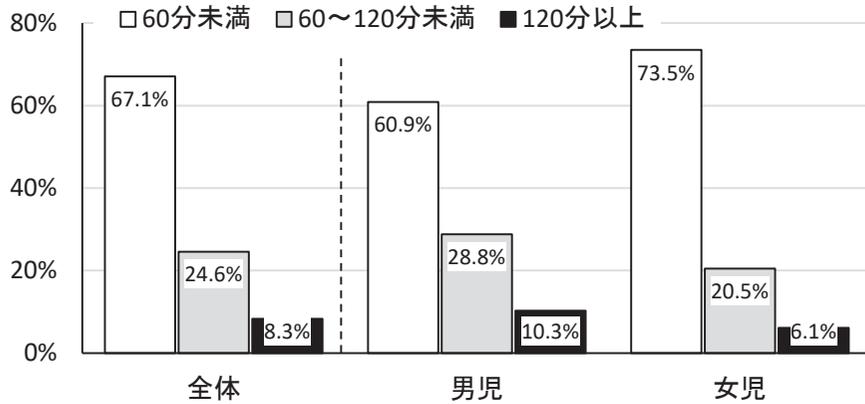
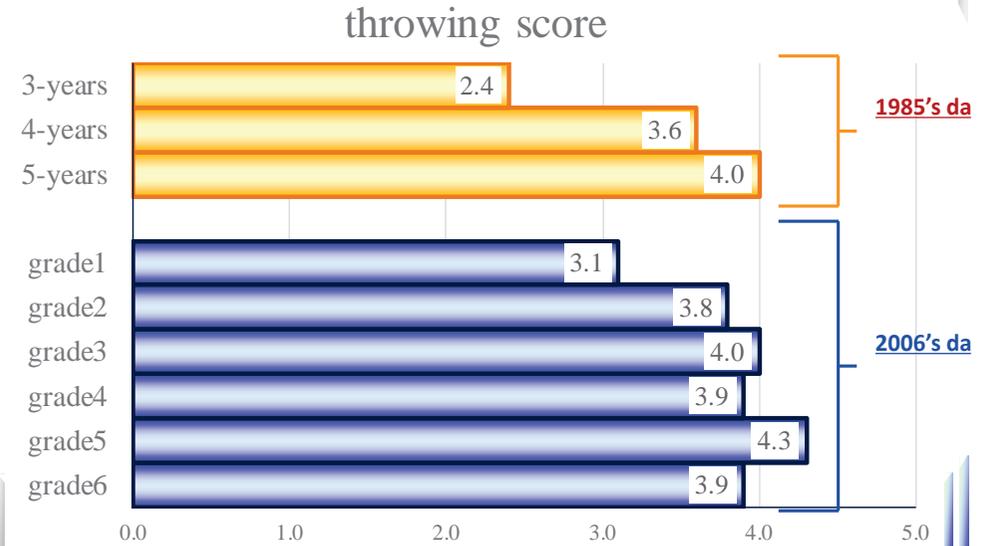


図1. 平日の平均運動時間の割合(体育授業を除く)

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。

運動実践の評価（動きの観察）



今の子ども達の運動動作は？

跳動作の映像（児童）



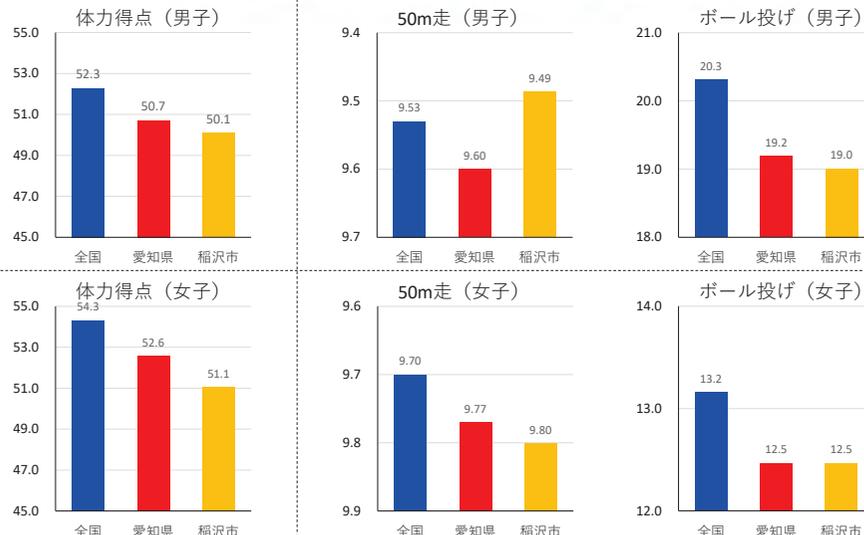
今の子ども達の運動動作は？

投動作の映像（児童）



愛知県の体力の現状

愛知県と稲沢市の実状は？

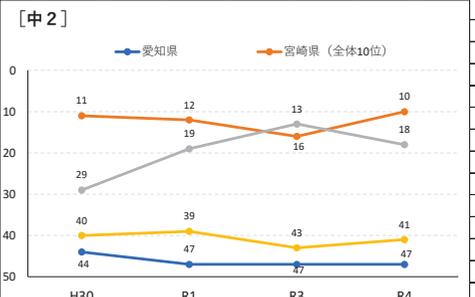
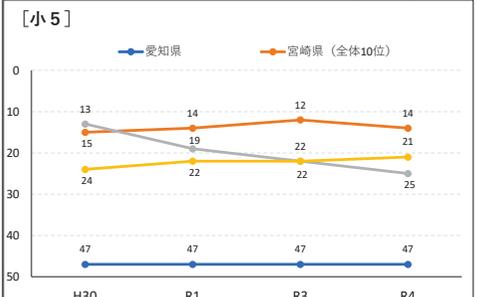


ご覧の通り、状況は芳しくありません。走、投に関しても、稲沢市の男児の50m走以外は、いずれも全国最下位水準の愛知県の平均を下回っている状況

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 |



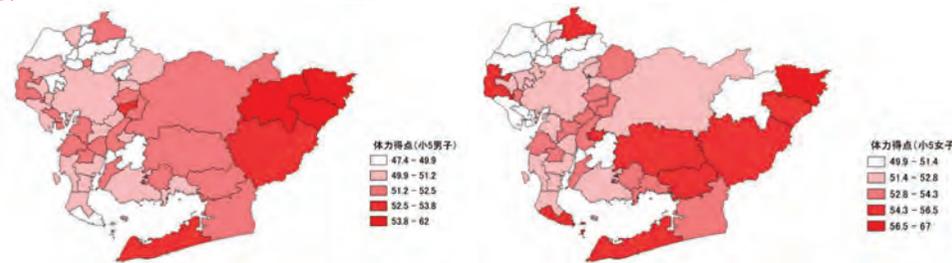
| No | 都道府県 | 小5男子 | 小5女子 | 中2男子 | 中2女子 | 順位平均 | 全体順位 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|
| 17 | 石川県 | 3 | 2 | 7 | 9 | 5.3 | 5位 |
| 18 | 福井県 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1.3 | 1位 |
| 19 | 山梨県 | 44 | 39 | 12 | 25 | 30.0 | 32位 |
| 20 | 長野県 | 21 | 27 | 18 | 30 | 24.0 | 24位 |
| 21 | 岐阜県 | 40 | 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 |

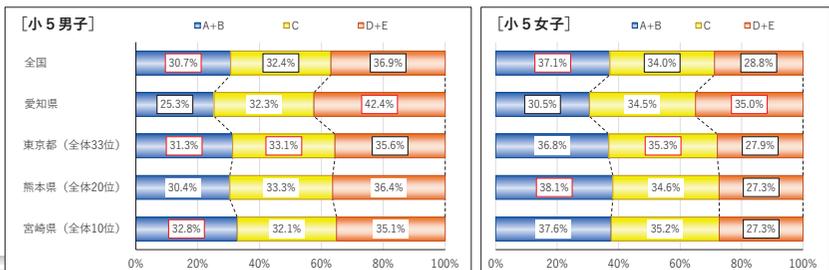
愛知県の体力の現状

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)

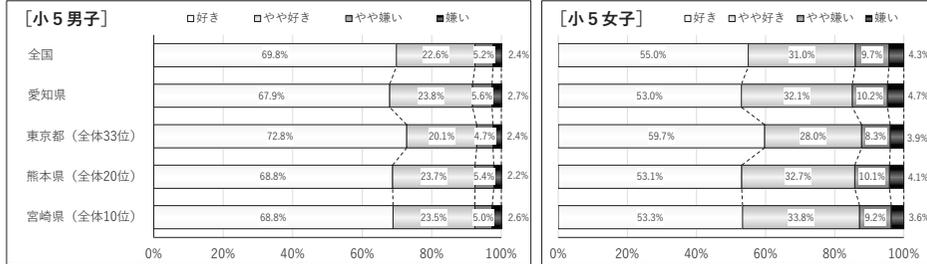


体力総合評価の分布割合

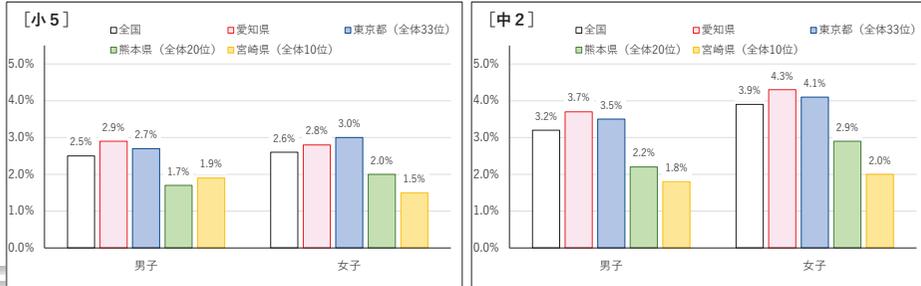


愛知県の体力の現状

「運動やスポーツが好きですか」の回答状況

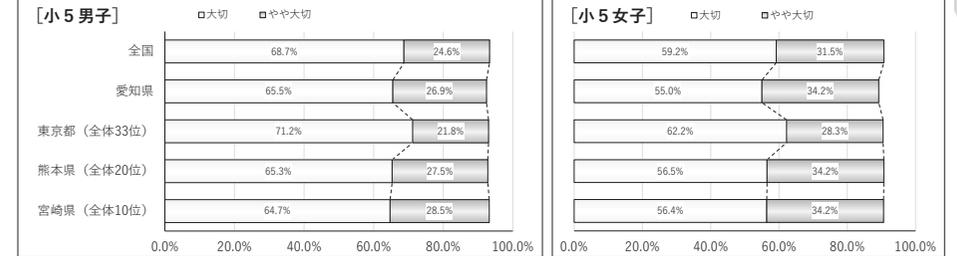


瘦身の児童生徒の割合

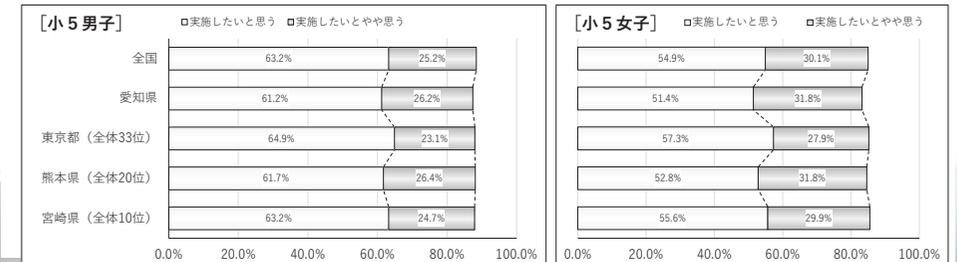


愛知県の体力の現状

「運動は大切だと思いますか」の回答状況

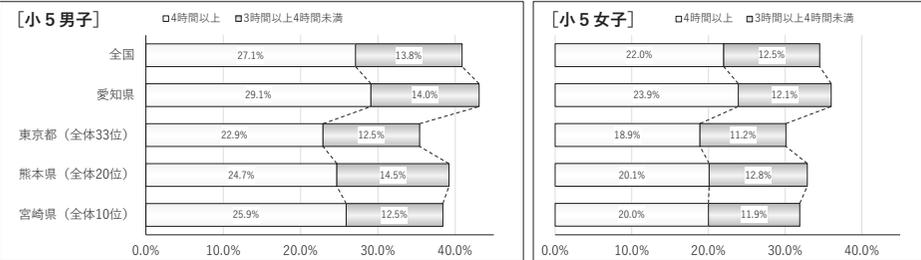


卒業後も運動をしたいと思いませんかの回答状況



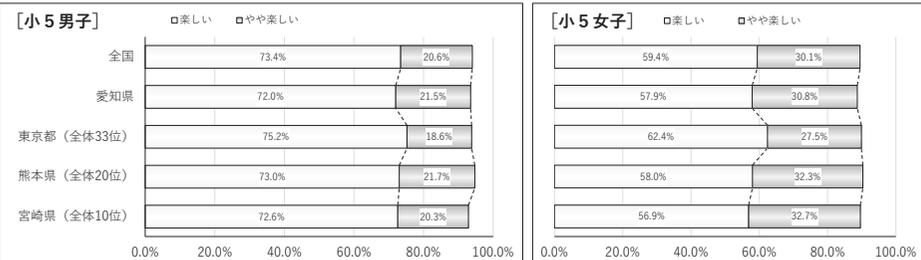
愛知県の体力の現状

スクリーンタイム



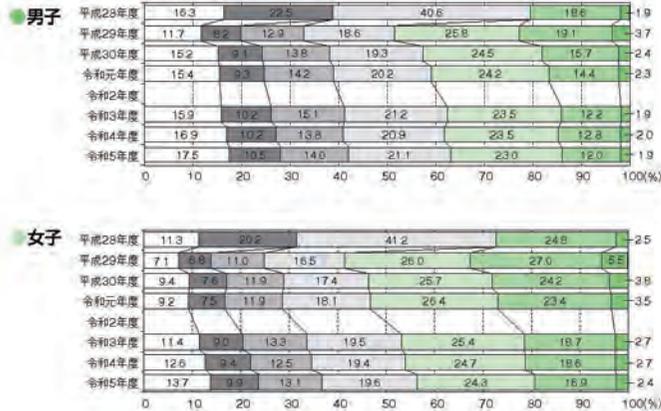
スクリーンタイムの影響

「体育の授業は楽しいですか」の回答状況



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】

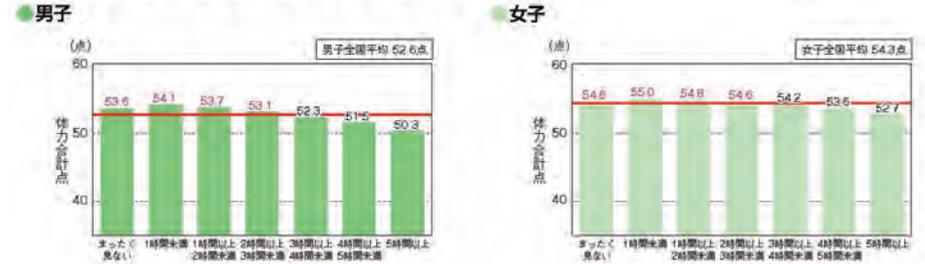


5時間以上*1
 4時間以上5時間未満*2
 3時間以上4時間未満*3
 2時間以上3時間未満*3
 1時間以上2時間未満*4
 まったく見ない*5

平成29年度は
 *1 5時間以上
 *2 3時間以上3時間未満
 *3 1時間以上3時間未満
 *4 1時間未満
 *5 まったく見たり聞いたりしない

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】



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、

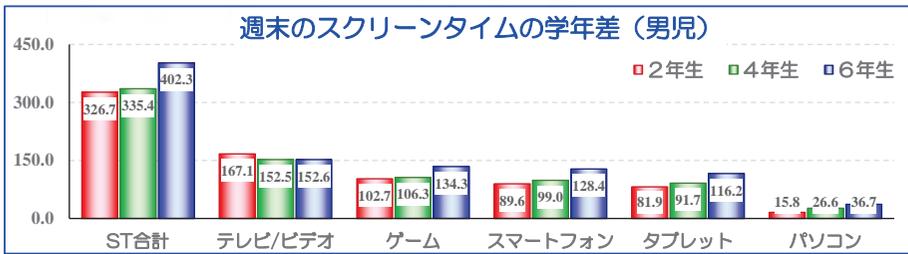
現代っ子のゲームと外遊び

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、

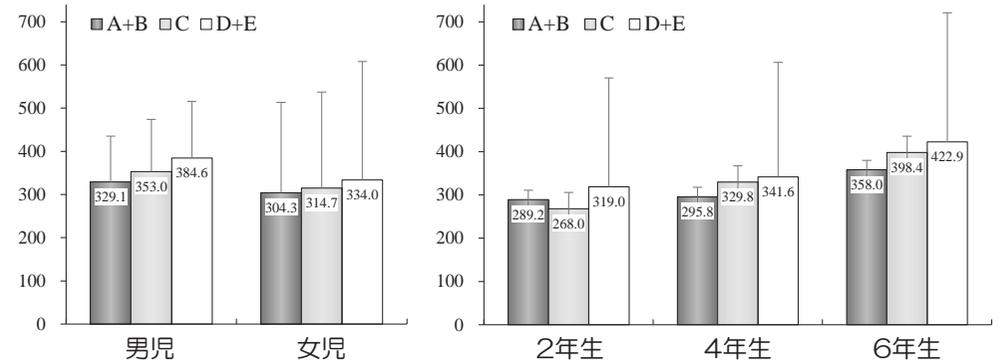
スクリーンタイムの実態 (2021)



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。

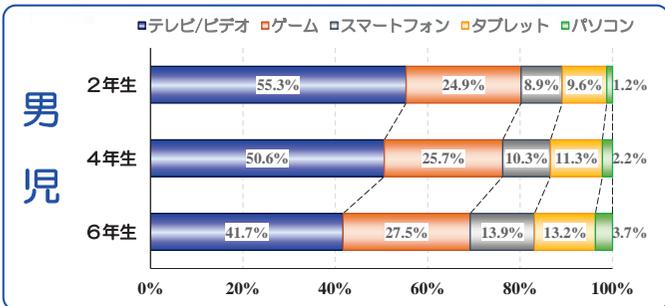
スクリーンタイムの実態 (2021)

☆週末スクリーンタイムによる体力差

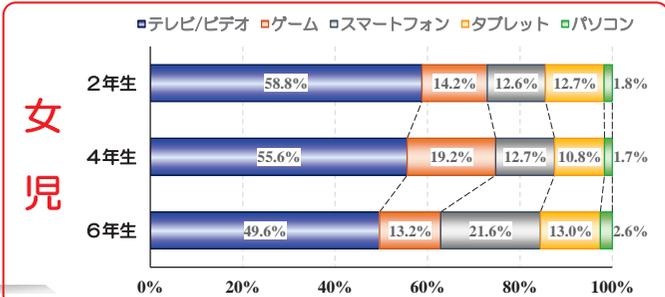


いずれの学年においても平日では統計的な有意差は確認されなかったが、週末では全て有意差が確認された。2, 4年生では5時間, 6年生では6時間程度が境界になりそう。

スクリーンタイムの実態 (2021)



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

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

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
～運動を通した子どもの育み～

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

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 } これは止まらない！ 否定もできない、
➢ 利便性向上 } 強く関係
➢ 必要な体力水準の変化 ⇨ 社会変化の影響が大きい、
- 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…

重要な成果指標

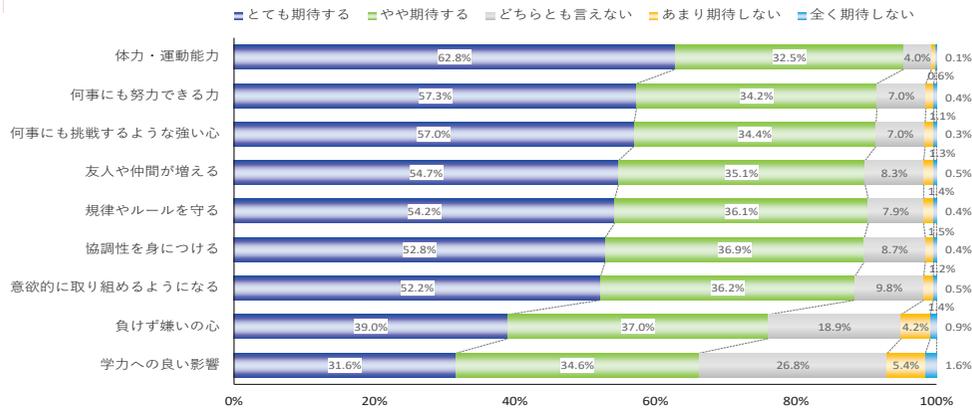
このような運動の根源的価値を高める

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

運動による教育的効果

★ 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。
- 負けたくない気持ち
⇒ 意欲や根気，やり抜く力
- 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，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

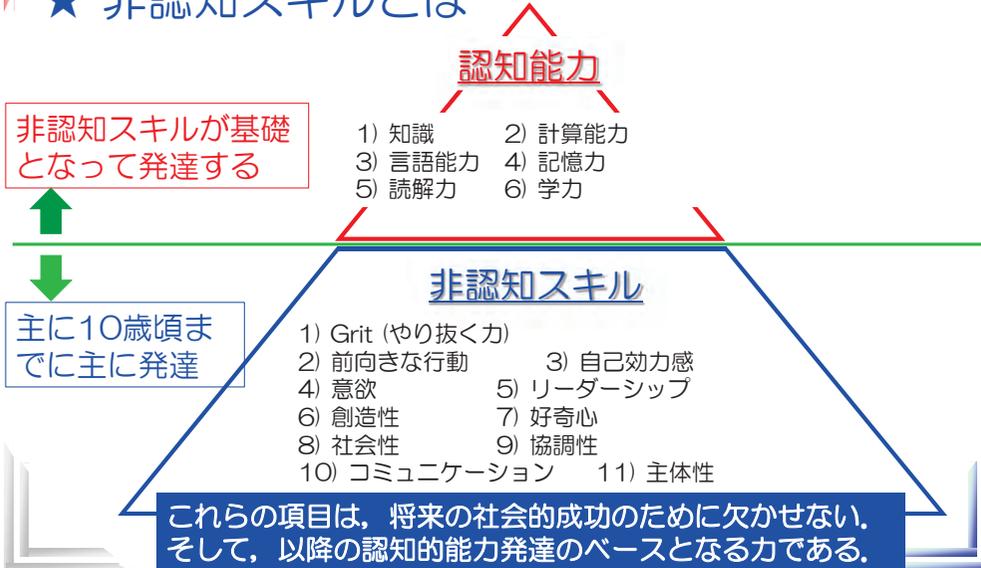
運動による教育的効果

- 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言う点が優先されるべきである。

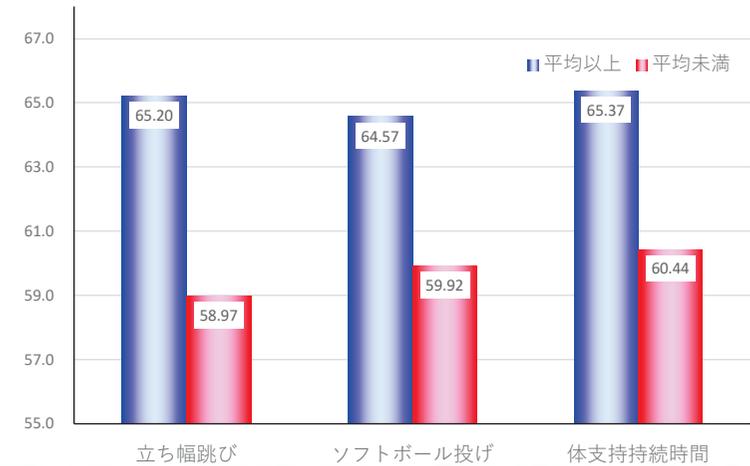
非認知スキル

★ 非認知スキルとは



非認知スキルと体力・運動能力

☆ 非認知スコア（100点満点）と体力測定値の関係



非認知スコアが高い幼児ほど、体力測定値が高い傾向がある。非認知スキルは体力向上の介在要因になるか？

社会情動的スキルとGRIT

【社会情動的スキル（非認知スキル）】

OECD（2015）は、社会情動的スキルのレベル（忍耐、自己肯定感、社交性）を上げることは、健康に関する成果と主観的ウェルビーイングの向上、反社会的行動の減少などに特に強い影響を及ぼしていると報告している。

⇒ GRITは、社会情動的スキルの中の大切な要素の一つとも考えられており、将来の社会における成功と重要な関係を持つとして、近年、教育目標の一つとして重視されている

【GRIT: Guts, Resilience, Initiative, Tenacity（やり抜く力）】

Guts（度胸）：困難なことに立ち向かう
 Resilience（復元力）：失敗しても諦めずに続ける
 Initiative（自発性）：自分で目標を見据える
 Tenacity（執念）：最後までやり遂げる

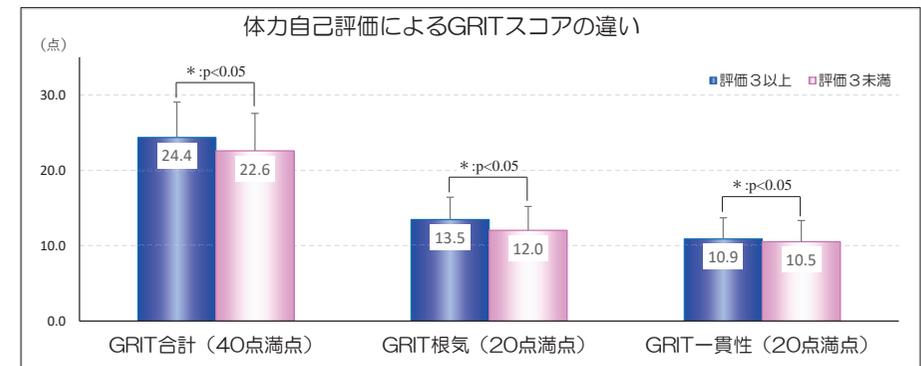
⇒ 一貫性と根気に分類される

運動との関係

運動場面は、何かをやり抜いたり努力をする機会が多く、他の教科に比べてこの能力を養う効果があるのではないか？

体力自己評価によるGRITスコアの差

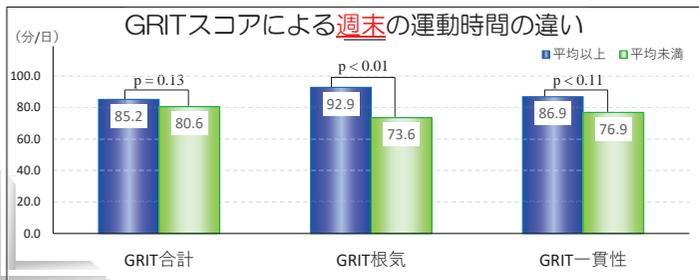
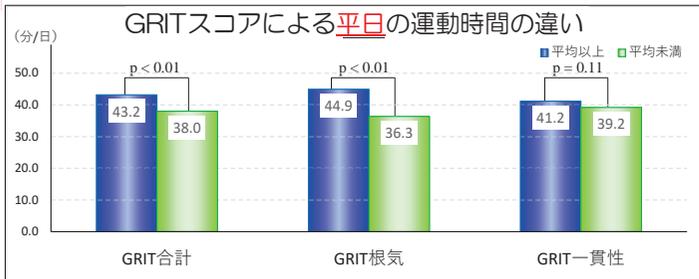
☆ 体力自己評価によるGRITスコアの差



体力の自己評価が平均以上の群において、GRIT合計、GRIT根気、GRIT一貫性すべての得点が有意に高かった。GRITも体力向上の介在要因？

GRITスコアと運動実施

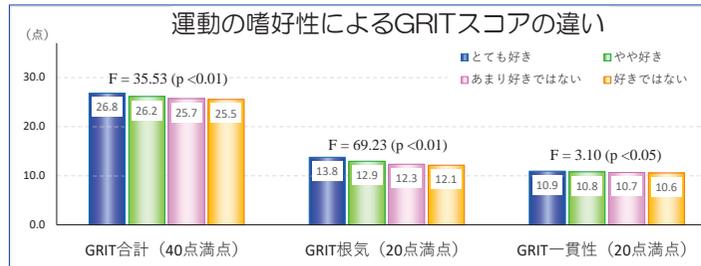
★ GRITスコアによる運動時間の差



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。

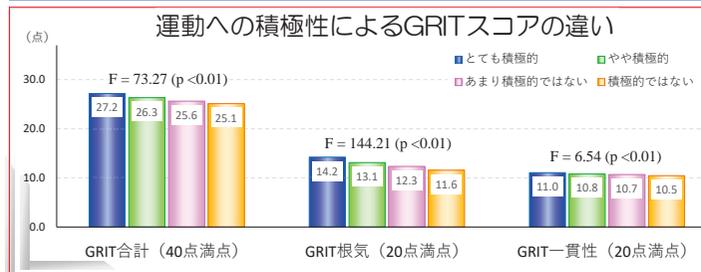
GRITスコアと運動実施

★ GRITスコアによる運動嗜好の差



運動への嗜好性が高い児童ほど、GRITスコアが高い

運動への積極性が高い児童ほど、GRITスコアが高い



嗜好生や積極性などの態度とGRITスコアは関係ある？

トレーニングではなくて、「好き」「楽しい」を優先

体力測定はは成果指標！

運動実施の二極化？

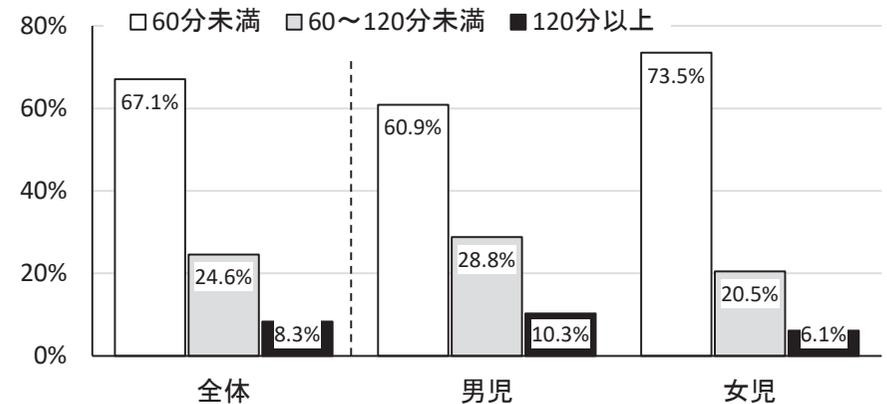


図1. 平日の平均運動時間の割合(体育授業を除く)

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なくて、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

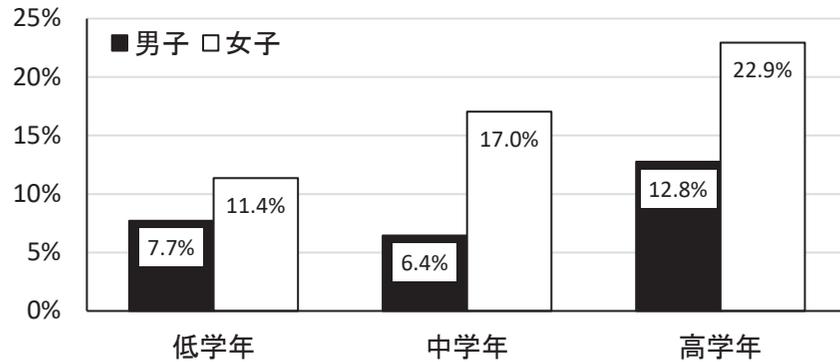


図2. 運動が苦手もしくは少し苦手な児童の学年変化

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 | 27.2% | 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 | 3.1% | 4.7% | 16.1% | 25.5% | 50.5% | 100% |
| 全体 | 22.1% | 14.6% | 19.1% | 23.0% | 21.3% | 100% |

χ²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 | 61.8% | 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 | 11.5% | 18.2% | 28.1% | 17.2% | 25.0% | 100% |
| 全体 | 51.3% | 20.9% | 15.2% | 7.2% | 5.4% | 100% |

χ²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 | 33.4% | 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 | 3.1% | 5.7% | 14.1% | 26.0% | 51.0% | 100% |
| 全体 | 26.4% | 20.4% | 21.4% | 17.6% | 14.1% | 100% |

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**

運動への嗜好性を高める

★ 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
- 動作発達の面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

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ます！

1985年のピーク時の水準まで上げる必要があるか？
 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!!**

愛知県体力向上 導入運動&運動転移編

体力向上・運動促進のねらい

- 全国最低水準にある愛知県の児童生徒の体力を向上させる
- トレーニング的な活動ではなく運動が好き、楽しいを育む実践
- 運動好き・楽しい → 運動時間の増加(よく動く子) → 体力向上
- 様々な体力要素や運動単元を常に意識しながら楽しく取り組む
- 運動を通した総合的な子どもの育みに生かす(生活習慣の改善、社会的成長、心理的成長、教育効果)



愛知県の児童生徒 (小5、中2) の体力・運動能力の調査 (平成24年度データより)

| 項目 | 実施年度 | 男子 | 女子 | 平均 | 平均 | 平均 | 平均 | |
|------------|------|----|----|-------|--------|-------|--------|--------|
| 体力指数 | 45 | 47 | 45 | 50.73 | 52.57 | 38.84 | 45.40 | |
| 握力 | 24 | 23 | 24 | 15.67 | 15.82 | 28.14 | 22.75 | |
| 上肢筋力 | 43 | 47 | 42 | 41 | 37.76 | 16.79 | 24.94 | 20.92 |
| 肩甲骨筋力 | 26 | 25 | 39 | 32 | 33.26 | 37.76 | 42.75 | 45.2 |
| 肘関節筋力 | 41 | 42 | 37 | 39 | 38.49 | 37.75 | 50.66 | 45.94 |
| 胸筋筋力(1.5%) | 45 | 50 | 45 | 45 | 41.58 | 33.09 | 73.88 | 48.13 |
| 5.0m走 | 37 | 38 | 46 | 47 | 9.6 | 9.77 | 8.2 | 9.12 |
| 20m走 | 30 | 27 | 43 | 38 | 150.15 | 144.6 | 169.79 | 165.66 |
| 50m走 | 47 | 46 | 45 | 37 | 19.19 | 19.47 | 19.69 | 19.3 |

皆さんと一緒に、子ども達が楽しいと思えるような体育授業を展開し、
 あわせて、子ども達が自ら、どのような運動や体力につなげられるかを考えてくれるような取り組みにしたい!

導入運動の事例と考え方

すべての単元や体力要素に効果的な運動というのは、なかなか存在しない。そこで、

- 第一に **友達と行う導入運動に取り組むこと**でその時間の授業が楽しいものになりそうという雰囲気づくりをする
- 第二に **経験を転移させるという発想を取り入れ**、様々な運動動作の経験を他の運動やスポーツに子ども自身が活かせるように促す

友達と行う導入運動で雰囲気づくり

導入運動① 壁タッチ(敏捷性)



- 2人向かい合って左手同士をつなぐ
- 中腰で足を自由に動かしながら右手で相手の右ひざをタッチする
- 先にタッチした方が勝ち



手をつなぐことで友達との距離も近づく喜ぶ楽しい!

導入運動② 人手返し(筋力)



- 3人組を作る
- 1人が床にうつ伏せで寝て、人手のように手足を大きく広げる
- 残りの1人で2人で協力して、お友達をひっくり返したら成功



力を使う友達との協力も促進できる

運動経験を転移して他の運動に応用

例えば、よく見かける鬼ごっこは、他のどんな運動や体育単元につながる動作が含まれていますか？

Q 鬼ごっこでよく見るしっぽ取りの様子です。どんな動きが出てきますか？



Point
 いずれも様々な運動や単元に応用できる動きです。子どもに、今の動きは他にどんな運動やスポーツで使える? などと問いかけながら発想を導いてみてください。(運動転移の発想)

友達と行う導入運動の例

2人組ペアストレッチ

- 手を握り、膝を曲げた状態で、足の裏を合わせる
- 「1-1」の合図で手を握いたまま足を上げる
- 膝を伸ばしたまま股関節(ハリス)をゆるめる
- 『みんな一斉に5秒やってみよう』など、全員で挑戦もOK



からだジャンケン

- 最初はゲーム、ジャンケンポンで、体全体を使ってジャンケンをする
- 『最初はゲームはしっかりしゃがむのがポイント』



いっこ一組やること一組

- リーダーが「いっこ一組やること一組」と言った後、前後左右上下のいずれかを言う
- 子はリーダーの指示に合わせてジャンプする
- 子同士手を握り合い、タイミングを合わせる



力試しでの導入運動の例

大輪巻き(低・中学年)

- うつ伏せになり腕の子と組みけんこつを作る
- オニが子(大輪)の足を引っ張る
- 子が腕がつかないようにつかみ張る
- 大輪が動かした人、一定時間過ぎたら交代する
- 長座で行うバージョンもある



タオル引き

- タオルとタオルを交差させて引っ張り合う
- 息を吐き出すと相手は後退するので注意
- 1対1だけでなく、2対2、3対3でも可能



マット押しリレー

- 2人組、3人組でマットを押し競争する
- コーンを回る折り返しリレーにしていたり、腕が上に乗せて(膝たたく)でマット引っ張り競争(荷物運び競争)としても楽しめる



鬼ごっこでの導入運動の例

しっぽ取り

- 鬼と逃げられる範囲を決める
- 鬼にしっぽを取られた子は鬼になる
- ネットやテープなどの場所を用意し、挙行(開始運動)したら開始(挙行鬼)もOK



おすみあかし

- おこ(鬼)、おすみ(子)と子を守るおすみ(鬼)を決める
- おこ(鬼)におすみ(子)がタッチされないよう手を握いたまま回って回ける
- 真ん中にマーカーなどの目印を用意すると良い



氷鬼

- タッチされたら凍るというルールはそのままだと2回動けたら凍らないと決められる(リブナ鬼)や、2人協力して凍らないと決められない(レンジでチン)等のアレンジもOK



サーキット運動の例

取り組んでいる主運動に繋がる運動内容をサーキット形式にして取り入れるのもOK



- ケンパ
- ラダー
- カラーコーンでジグザグ走
- マット運動
- 両足ジャンプ
- ドリブル
- 縄跳び
- キャッチボール
- 球技運動等

人の活動を「見る」ことも重要な学びとなる運動もありますが、ただ「待つ」時間となるのであれば、上記のようなサーキット形式の運動を取り入れ、経験の回数や身体活動量を担保しましょう!