

# 子どもの体力向上

## 理論編

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  
愛知県の体力の現状
2. 子どもの運動・体力と生活習慣
3. どんな運動・遊びが必要
4. マルチスポーツのすすめ
5. 運動が育む子どもの力

### 自己紹介

中京大学スポーツ科学部  
スポーツ健康科学科 教授  
大学院スポーツ科学研究科 教授

専門領域：子どもスポーツ学，発育発達学

社会活動：

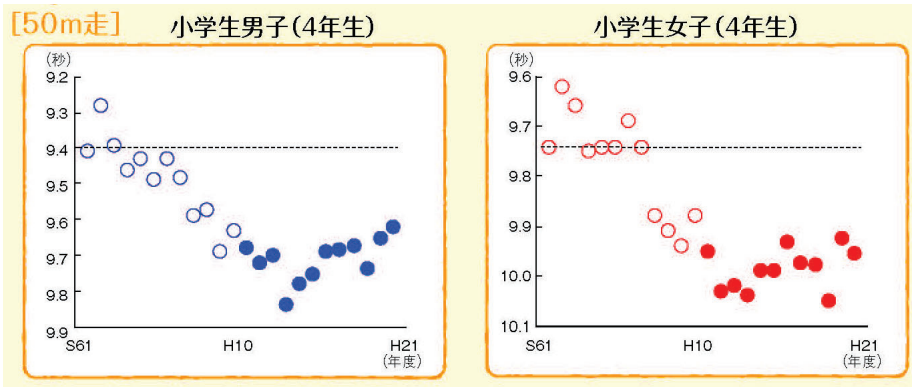
- ・スポーツ庁 全国体力・運動能力，  
運動習慣等調査有識者委員会委員長
- ・愛知県子供の体力向上検討委員会委員長
- ・豊田市豊田市こどものスポーツ・文化  
活動に関する協議会会長
- ・名古屋市立中学校における部活動の  
あり方懇談会委員
- ・日本発育発達学会理事

など

## 1. 子どもの体力の現状

## 50m走（走能力）の変化（児童）

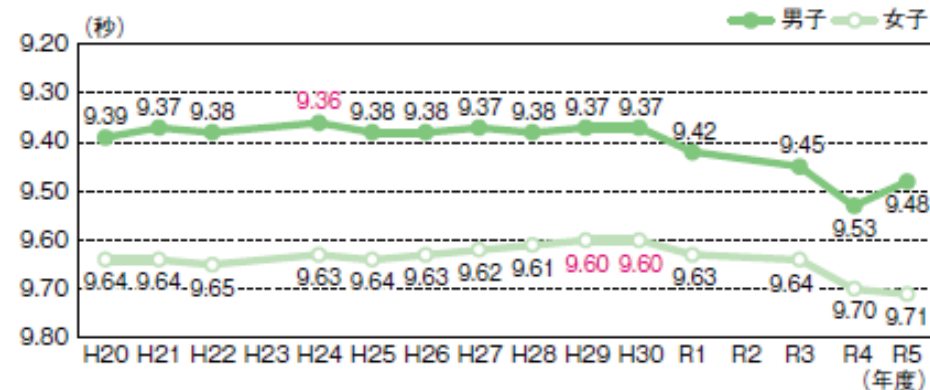
### 走動作（50m走）



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

## 50m走（走能力）の変化（児童）

### 50m 走



## 体力測定値の変化（児童：50m走）

### ピーク時との比較

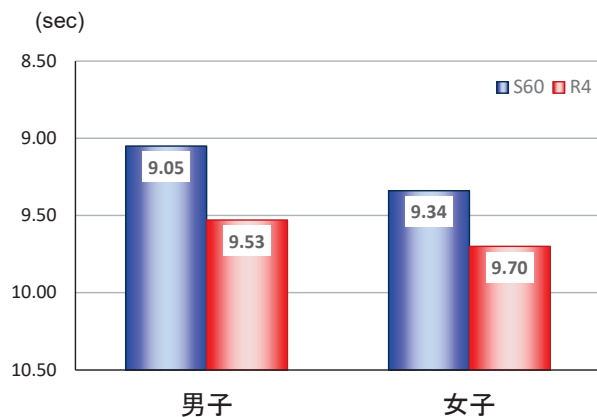
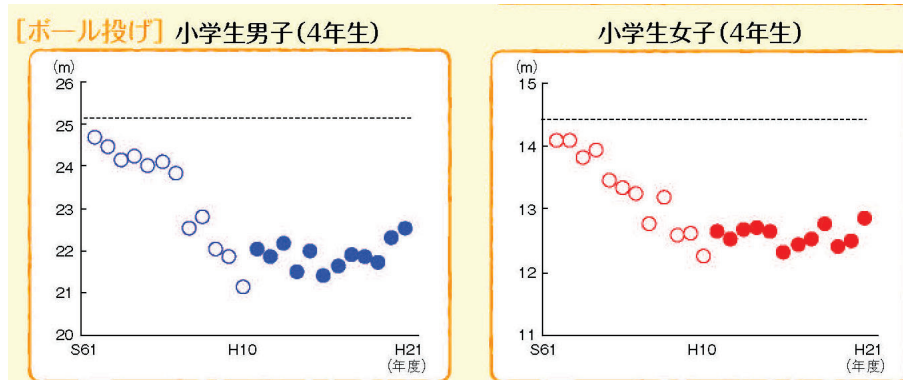


図. 1985年と2022年の5年生の50m走の記録変化  
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

## ソフトボール投げ（投能力）の変化（児童）

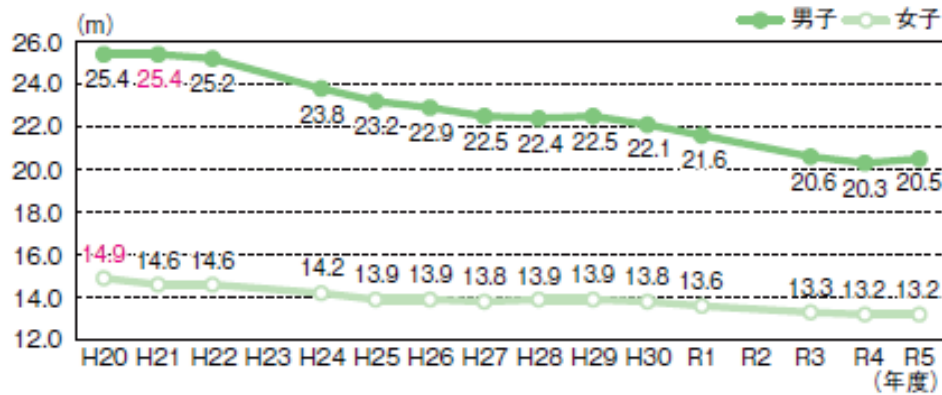
### 投動作（ソフトボール投げ）



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

## 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：ボール投げ）

### ピーク時との比較

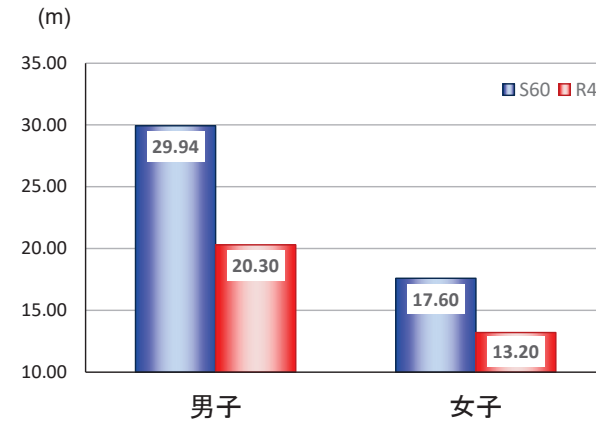
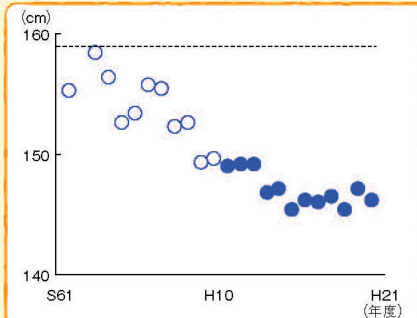


図. 1985年と2022年の5年生のソフトボール投げの記録変化  
（全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より作図）

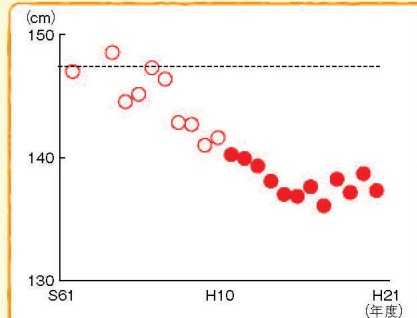
## 立ち幅跳び（跳能力）の変化（児童）

### 跳動作（立ち幅跳び）

[立ち幅跳び] 小学生男子(4年生)



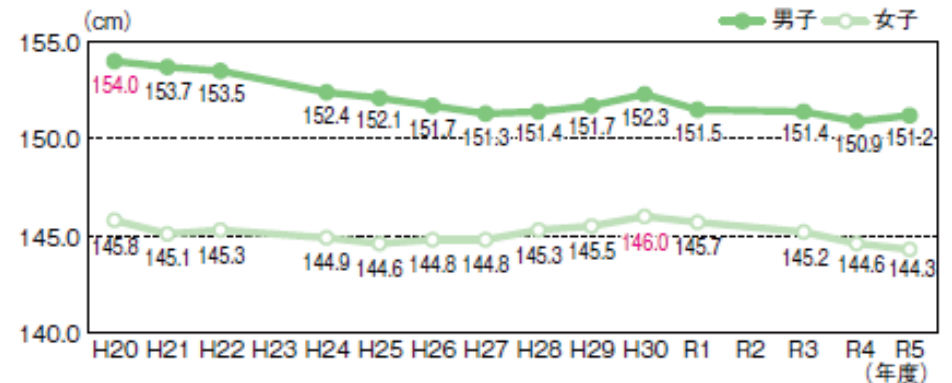
小学生女子(4年生)



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

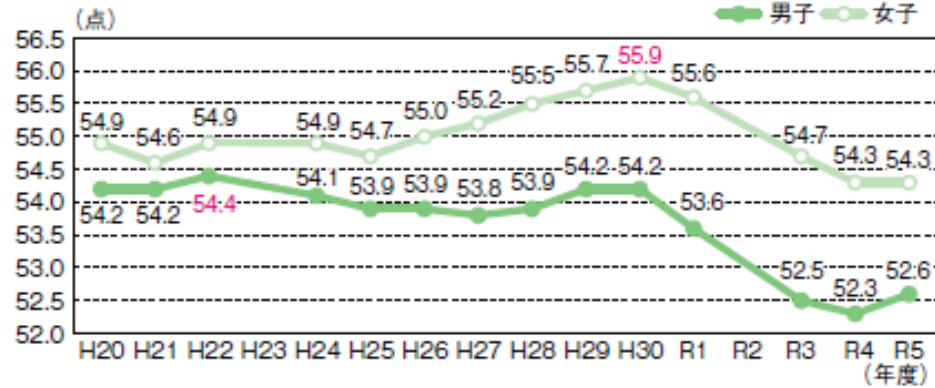
## 立ち幅跳び（跳能力）の変化（児童）

### 立ち幅とび



# 体力測定値の変化（児童）

## 〈体力合計点の経年変化〉

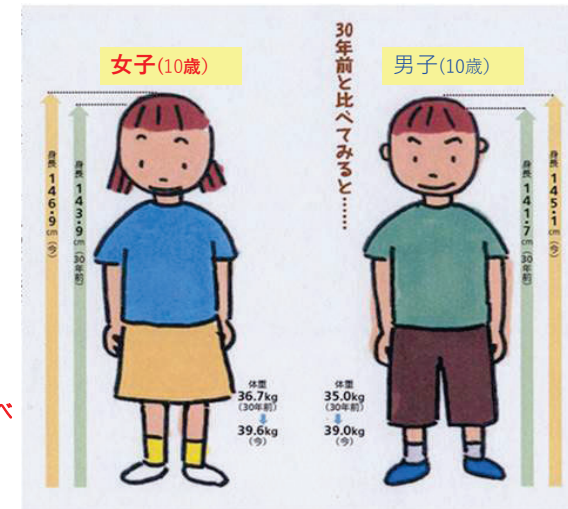


# ちなみに体格は？

1985年  
身長：138.8cm  
体重：33.1kg

2022年  
身長：140.9cm  
体重：35.0kg

体力ピーク時に比べ  
身長：+2.1cm  
体重：+1.9kg

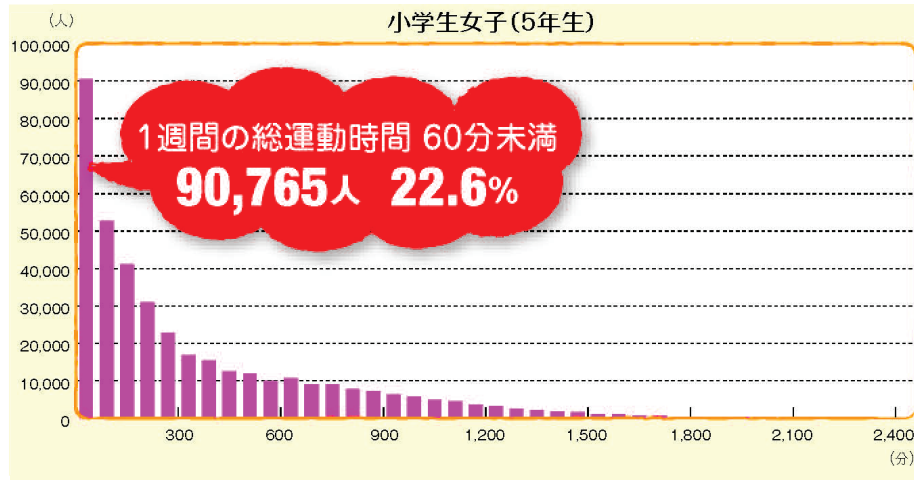


1985年  
身長：137.7cm  
体重：32.8kg

2022年  
身長：139.3cm  
体重：35.1kg

体力ピーク時に比べ  
身長：+1.6cm  
体重：+2.3kg

# 一週間の総運動時間の変化（児童）

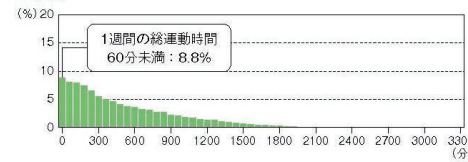


スポーツ庁のデータでは、H26からR3で以下のような変化状況  
男児児童：0～60分（6.3%⇒8.9%），420分以上（56.5%⇒47.8%）  
女児児童：0～60分（13.4%⇒14.4%），420分以上（30.4%⇒28.3%）

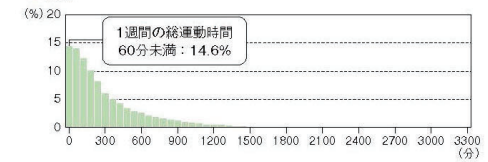
# 一週間の総運動時間の変化（児童）

## 〈1〉1週間の総運動時間の分布

### ●男子

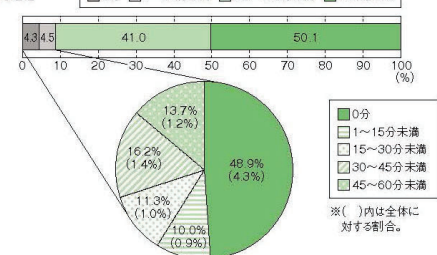


### ●女子

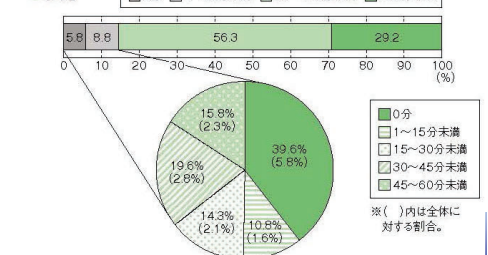


## 〈2〉1週間の総運動時間別の児童の割合

### ●男子

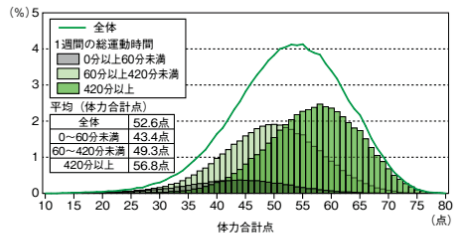


### ●女子

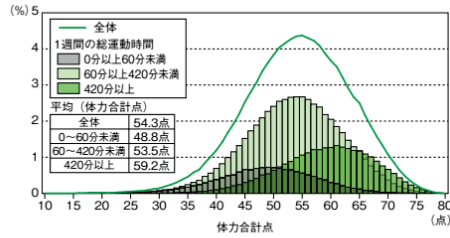


# 1週間の総運動時間と体力の関係

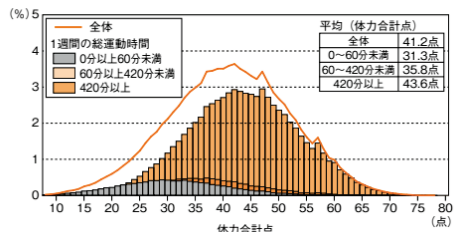
小学校 ● 男子



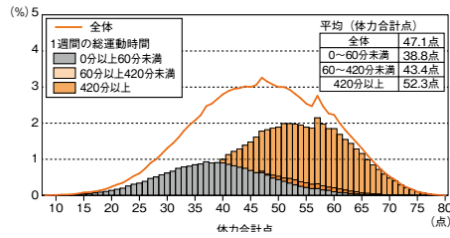
● 女子



中学校 ● 男子



● 女子



# 運動時間の二極化？

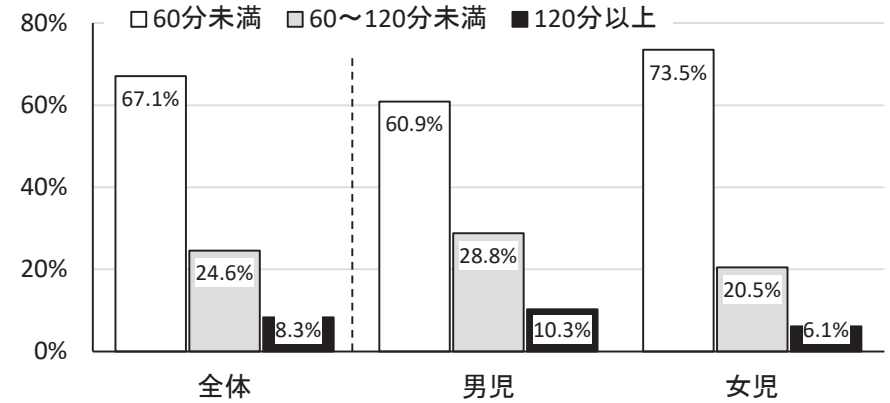
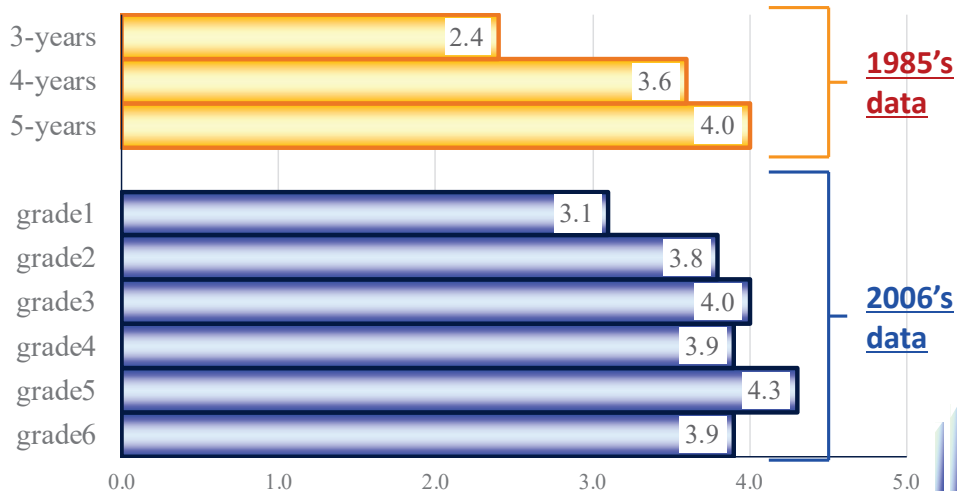


図1. 平日の平均運動時間の割合 (体育授業を除く)

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。

# 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)



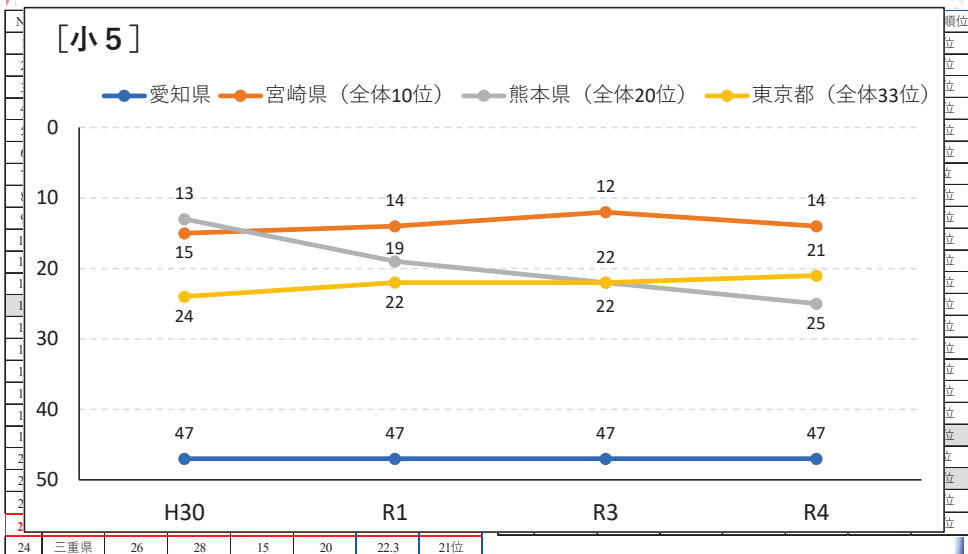
# 今の子ども達の運動動作は？

## 投動作の映像（児童）



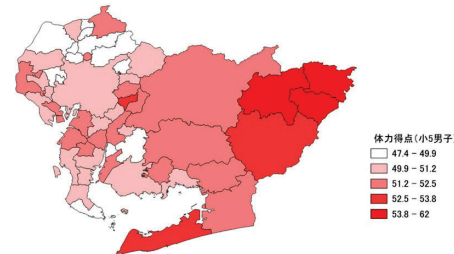
# 愛知県の体力の現状

## 愛知県の体力の現状

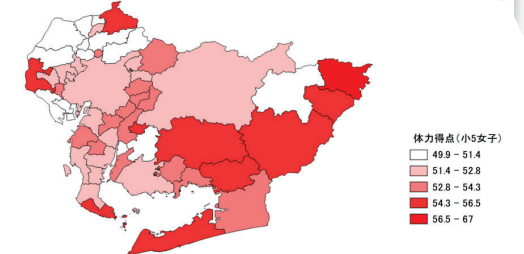


## 愛知県の体力の現状

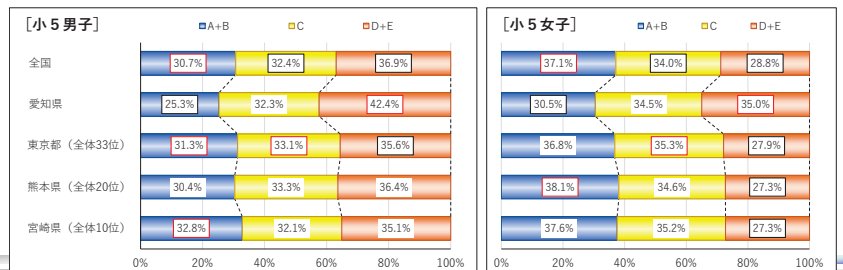
体力得点の県内分布（小学5年男子）



体力得点の県内分布（小学5年女子）

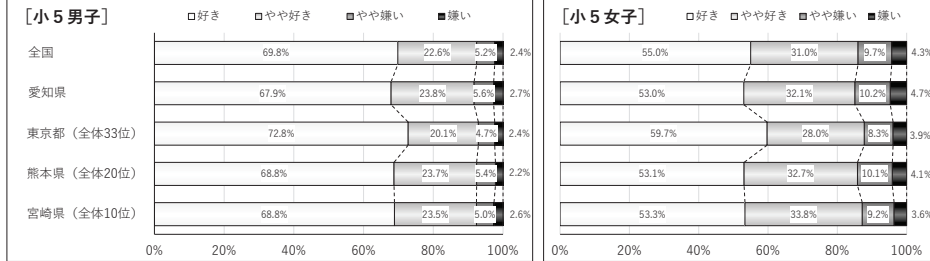


体力総合評価の分布割合

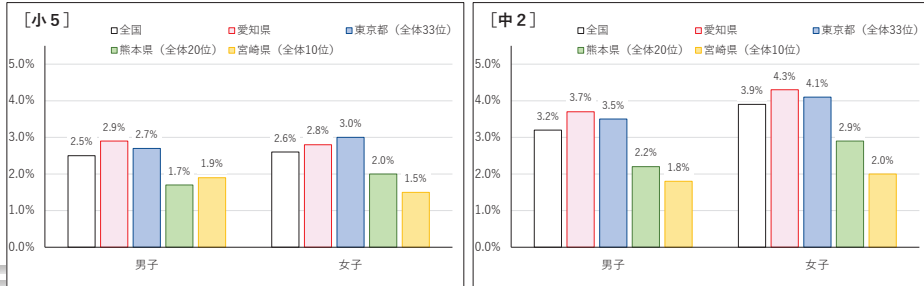


# 愛知県の体力の現状

「運動やスポーツが好きですか」の回答状況

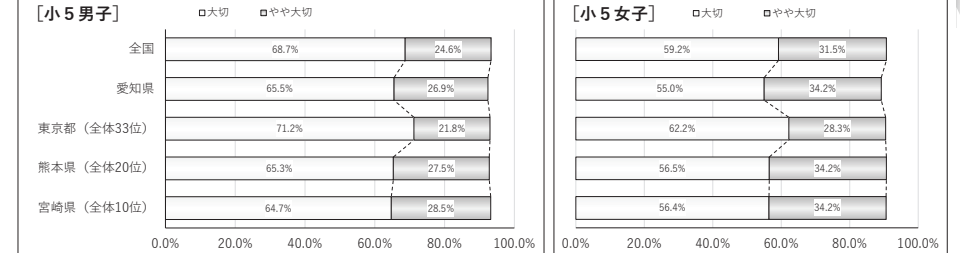


瘦身の児童生徒の割合

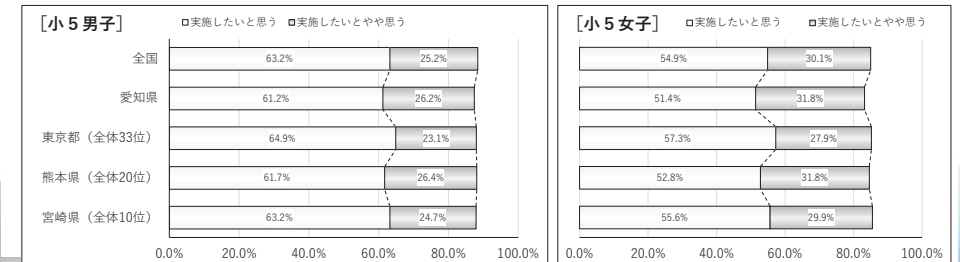


# 愛知県の体力の現状

「運動は大切だと思いますか」の回答状況

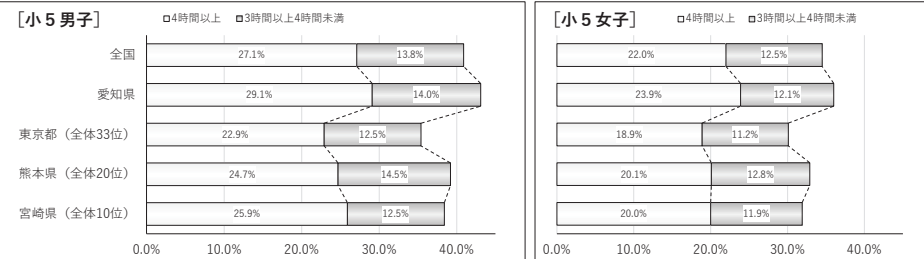


卒業後も運動をしたいと思いませんかの回答状況

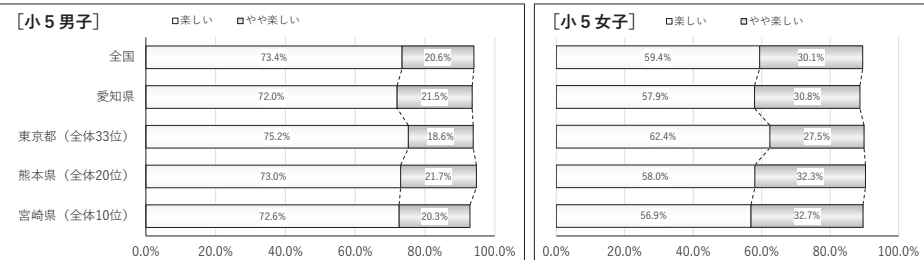


# 愛知県の体力の現状

スクリーンタイム



「体育の授業は楽しいですか」の回答状況



## 2.子どもの運動・体力と生活習慣



## 生活習慣とは

生活習慣とは：

習慣とは日常的に繰り返される行いのこと。  
つまり、生活習慣とは日常生活の中で繰り返し行われる様々な行いといえる。 **後天的な行動様式**であり、反復して行われる事で固定化されると考えられる。

狭義には：

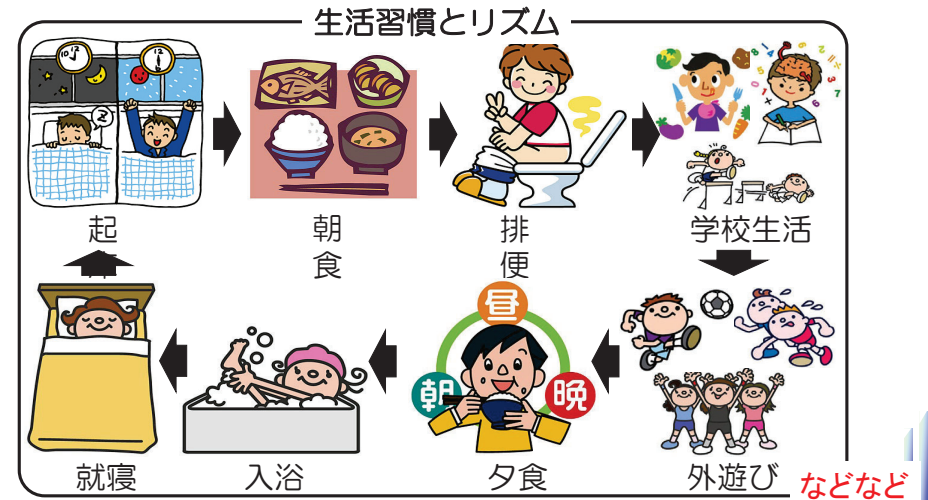
生活習慣病に関連する行いとして、**栄養・運動・休養**の3要素を特に指すことが多い。

広義には：

栄養・運動・休養はその中心であるが、加えて衛生習慣や生活全体のリズム、あるいは日々の整理整頓など自宅や園で繰り返し行われる全ての活動は生活習慣である。  
この他にも排泄、言葉遣い、礼儀なども広義の生活習慣。

## 生活習慣とは

そして、もう一つ大切なのが生活のリズム



## 生活習慣の風車理論



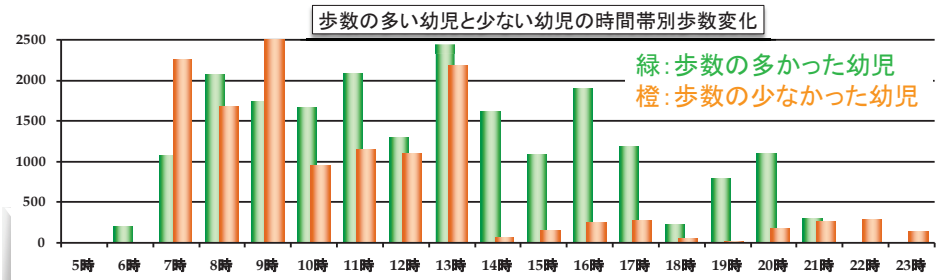
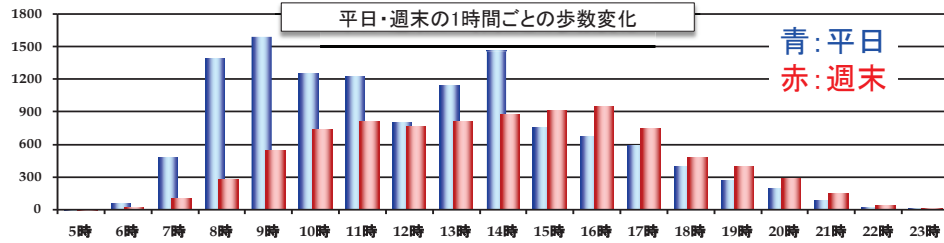
ライフマネジメントの風車理論より改編 (小澤・西嶋・鈴木2003)

## 個々の生活習慣と体力・運動能力

1. 生活リズム・夜型生活 (睡眠)
2. スクリーンタイム
3. 食事習慣 (特に、朝食摂取)
4. 遊びの変化



# 身体活動量の変化（日内変動）



# 生活時間の変化（小学生）：参考

小学生の生活時間（時代変化）

年度	就寝時刻	起床時刻	睡眠時間	テレビ	ゲーム
昭和45年	9:07	6:30 <sup>注1</sup>	9:23	2:11	-
昭和50年	-	-	9:19	2:20	-
昭和55年	21:39	6:52	9:13	2:32	-
昭和60年	21:48	6:52	9:04	1:55	-
平成4年	21:49	6:49	8:58	1:29	0:17
平成8年	21:47	6:50	9:02	-	-
平成14年	21:49	6:49	9:00	2:18	0:44
平成18年	21:42	6:42	8:59	-	-

※ 昭和45年、55年、60年はNHK日本人の生活時間調査より  
 ※ それ以外は、日本学校保健会児童生徒の健康状態のサーベイランスより  
 ※ NHK調査における起床時刻は15分間隔の階級において50%達成階級における階級の中央値  
 注1. ローティーンは6:30という記載より

平成に入って横ばい気味だが、前述の通り、直近の令和4年度では、5、6年生の就寝時刻の平均は22時8分という調査結果もある。

# 生活リズムと睡眠

一 夜型生活の弊害

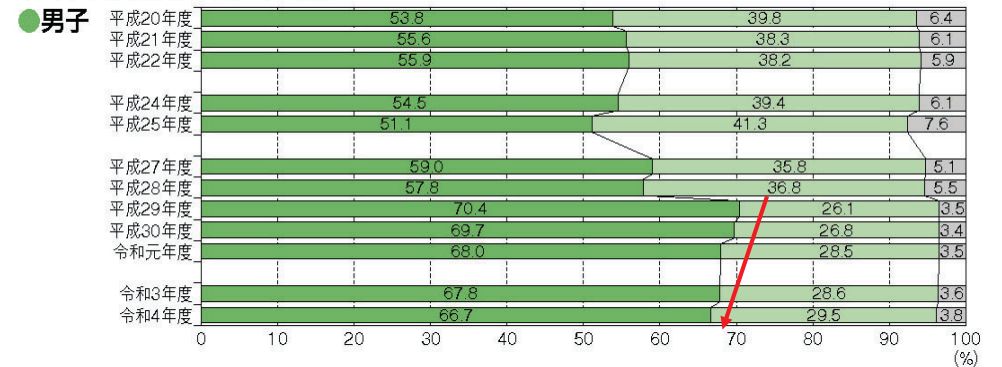
授業中眠そうにしているその原因は「夜型生活」



# 睡眠時間の変化（体力調査より）

【1日の睡眠時間の経年変化】

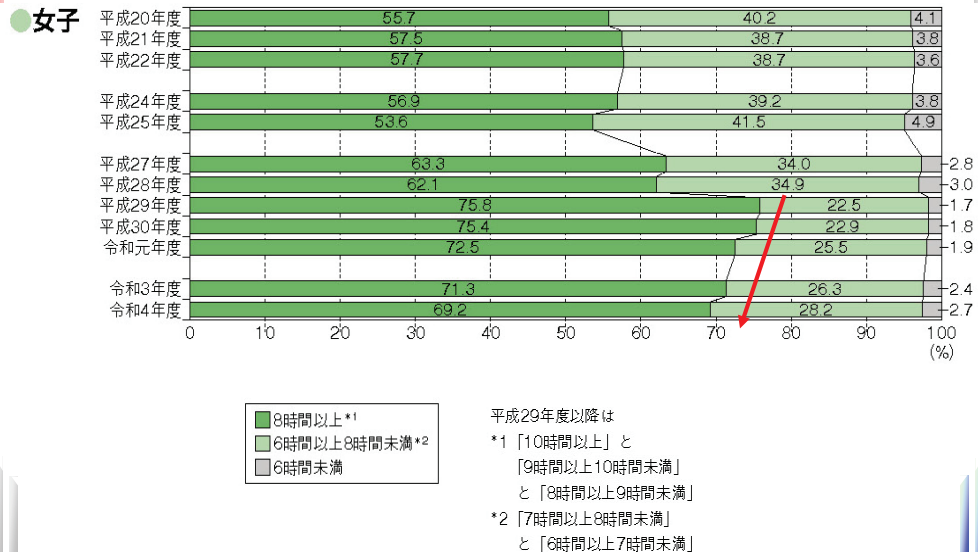
※平成26年度は、該当する質問項目がない。



■ 8時間以上\*1  
 ■ 6時間以上8時間未満\*2  
 ■ 6時間未満

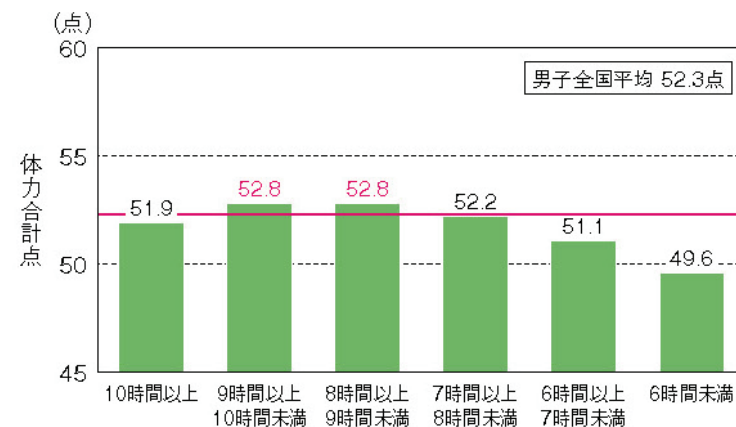
平成29年度以降は  
 \*1 「10時間以上」と「9時間以上10時間未満」と「8時間以上9時間未満」  
 \*2 「7時間以上8時間未満」と「6時間以上7時間未満」

## 睡眠時間の変化（体力調査より）



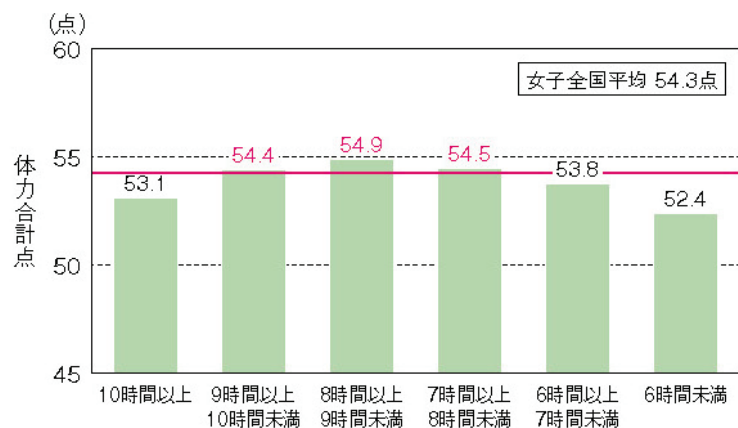
## 睡眠時間と体力の関係

●男子



## 睡眠時間と体力の関係

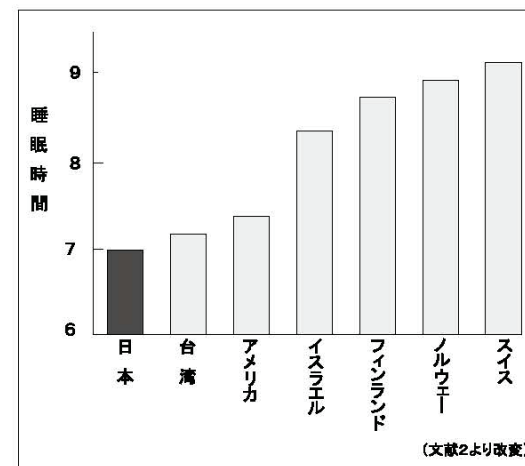
●女子



## 睡眠時間の国際比較

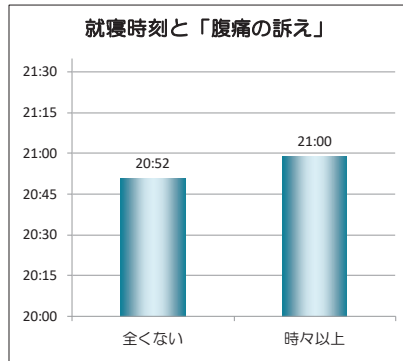
—国際比較では—

図 思春期の若者の睡眠時間国際比較

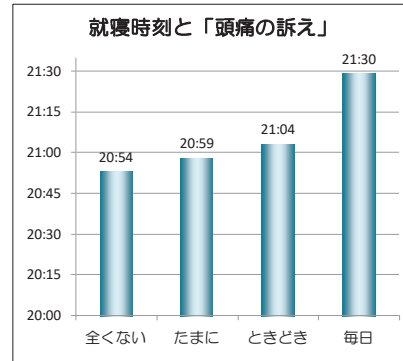


## 生活リズムと睡眠

### —夜型化と「腹痛の訴え」—



### —夜型化と「頭痛の訴え」—



注)「毎日腹痛がある(7名)」  
就寝時刻の平均値: 21:12

## 生活リズムと睡眠

### —神山潤先生の文献より—

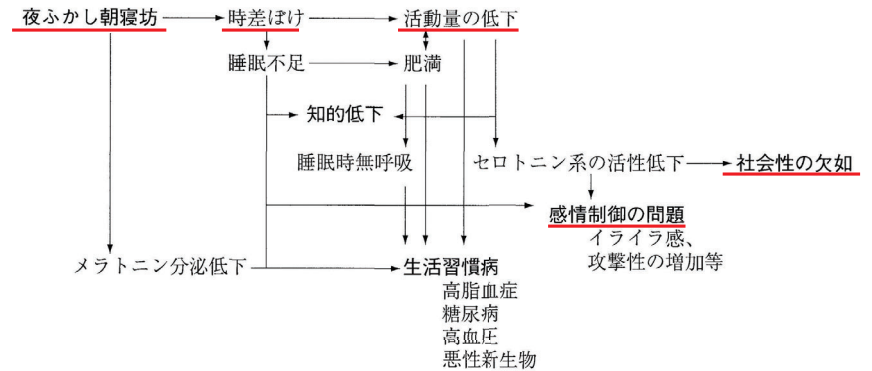


図 夜ふかし朝寝坊がもたらす心身の諸問題

## 生活リズムと睡眠

### —生活リズム確立のために—

- ① 最も重要なのは家庭と学校的环境
- ② 子どもの生活リズムは幼いほど保護者に依存する
- ③ 子どもの生活を親の生活に合わせない
- ④ 朝のスタートを明確にする
- ⑤ 日中の活動を確保する
- ⑥ 時々、生活チェックで子どもの生活を把握する

## 生活リズムと睡眠

### —生活リズム確立のために—

#### 【光の話】

- ① 日の光は概日リズムを調整する重要なもの
- ② 夜は暗い環境で、睡眠と鎮静のメラトニンシャワー
- ③ 朝は強い光でメラトニンを抑制  
↳ 蛍光灯の明るさではなく、日光を浴びる

**明るい時は明るく、暗いときは暗くのメリハリで  
生活のリズムを確立**

## 個々の生活習慣を考える

1. 生活リズム・夜型生活（睡眠）
2. スクリーンタイム
3. 食事習慣（特に、朝食摂取）
4. 遊びの変化

## 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

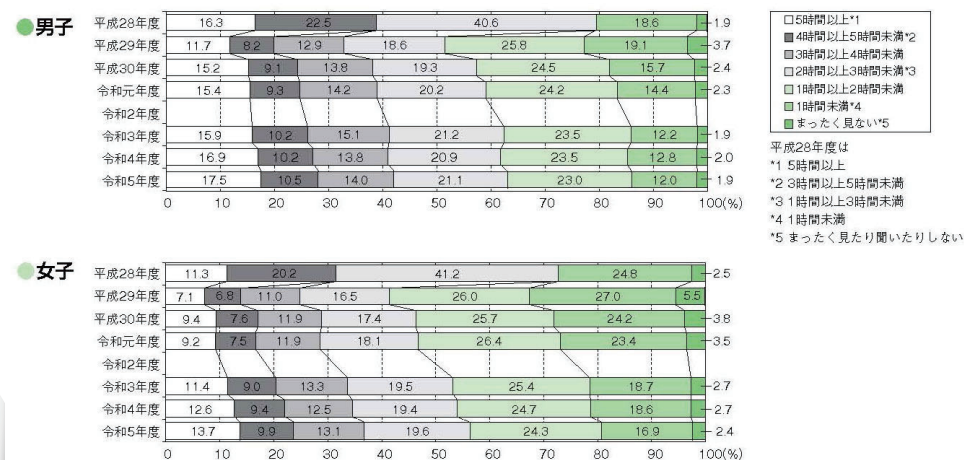
ゲーム所有と外遊び好きの関係（2014）

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。

## 体力測定値とスクリーンタイム

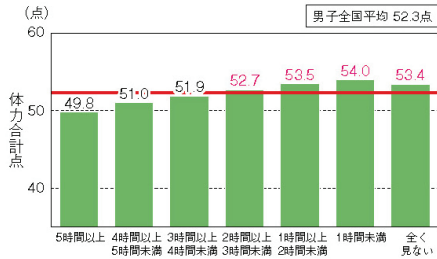
〔テレビやゲームの画面を見る時間の経年変化〕



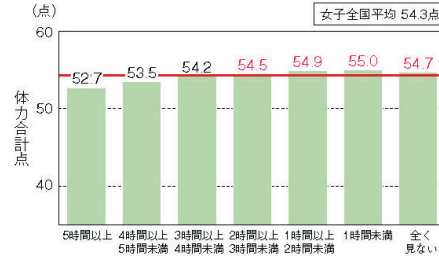
# テレビやゲーム実施と体力の関係

【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



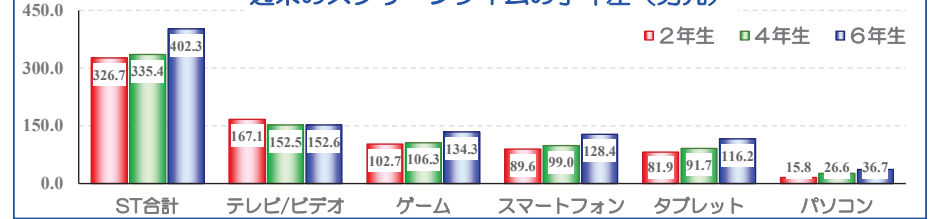
女子



男子も女子も1時間未満の児童が最も体力テストの結果が良好。全体的には時間が長くなるにつれて、体力テストの結果が悪化する傾向が確認された。

# 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)



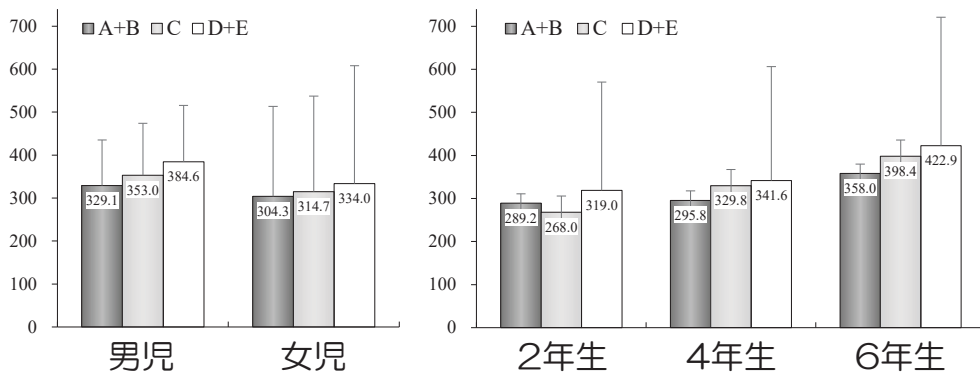
週末のスクリーンタイムの学年差 (女児)



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)

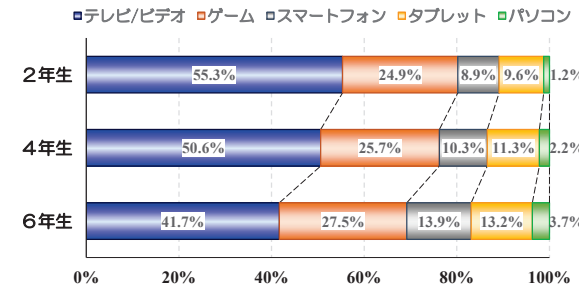
☆週末スクリーンタイムによる体力差



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。

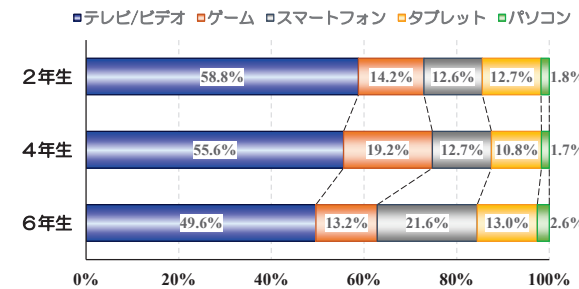
# スクリーンタイムの実態 (2021)

男児



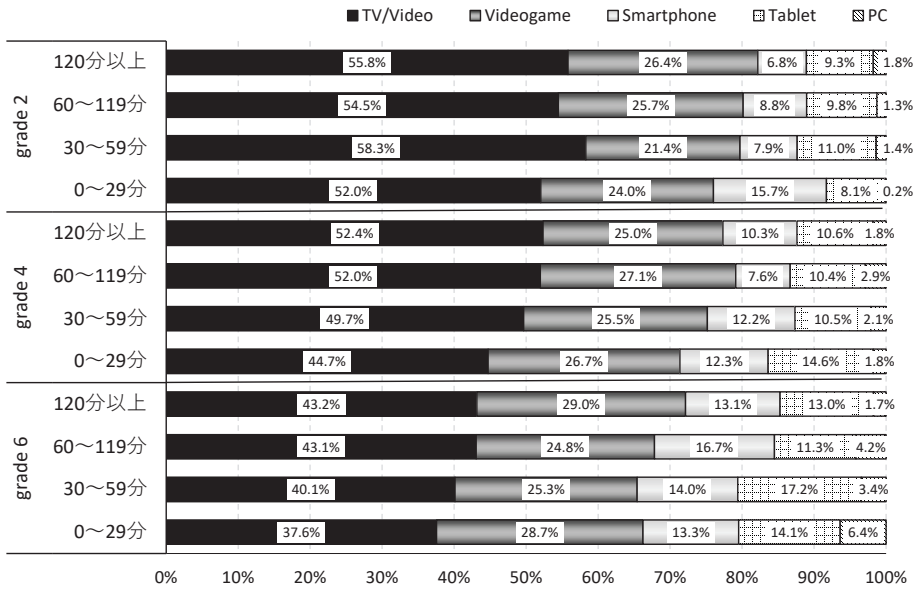
年齢が進むに連れてテレビは減り、ゲームやスマホ、タブレットが増加。

女児

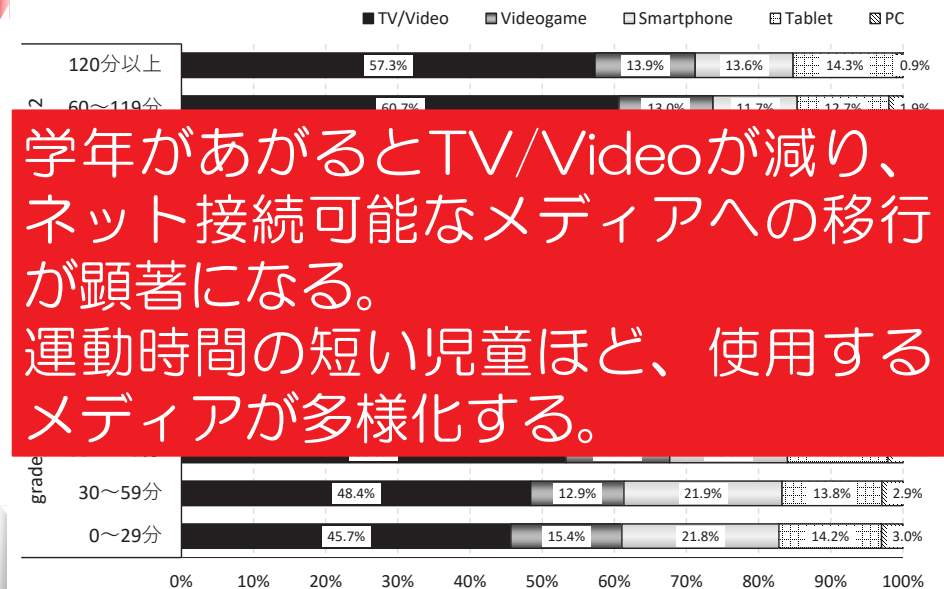


年齢が進むに連れてテレビは減り、ゲームやスマホ、タブレットが増加。特にタブレットの利用が顕著に増加。

## スクリーンタイムの実態（2021）



## スクリーンタイムの実態（2021）



学年があがるとTV/Videoが減り、ネット接続可能なメディアへの移行が顕著になる。運動時間の短い児童ほど、使用するメディアが多様化する。

## 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  
午後には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

朝ごはんを生活スタート  
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

## 個々の生活習慣を考える

1. 生活リズム・夜型生活（睡眠）
2. スクリーンタイム
3. 食事習慣（特に、朝食摂取）
4. 遊びの変化

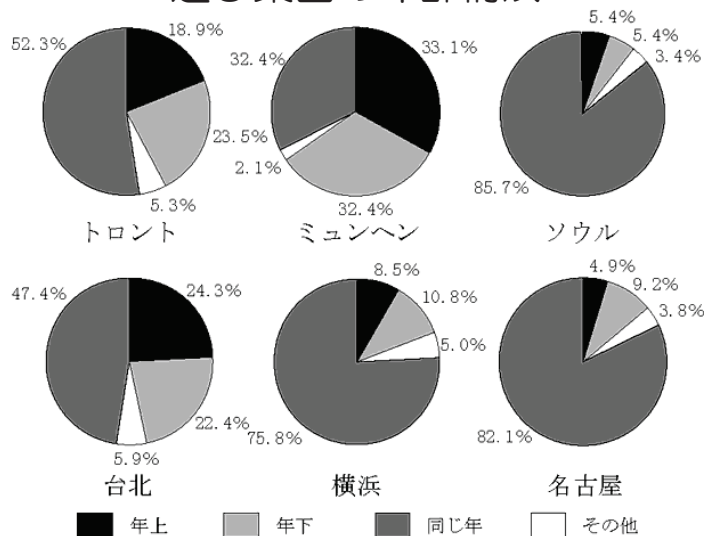
## 遊びの変化

### ★ 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（仲間）

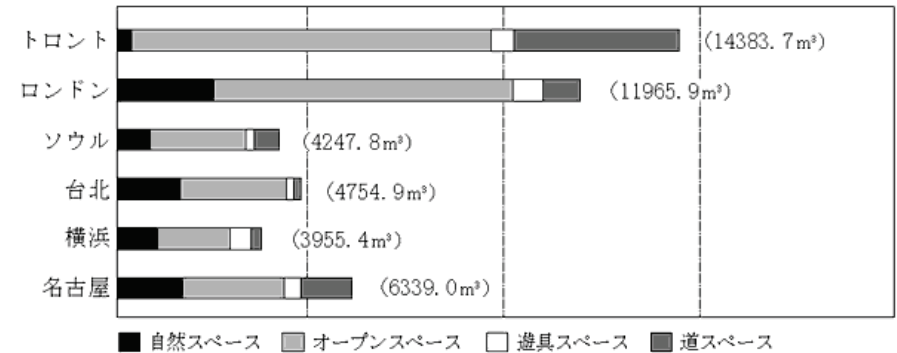
### 遊び集団の年齢構成



(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（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日を送る
- 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

### 3. どんな運動・遊びが必要

### 苦手意識の進行

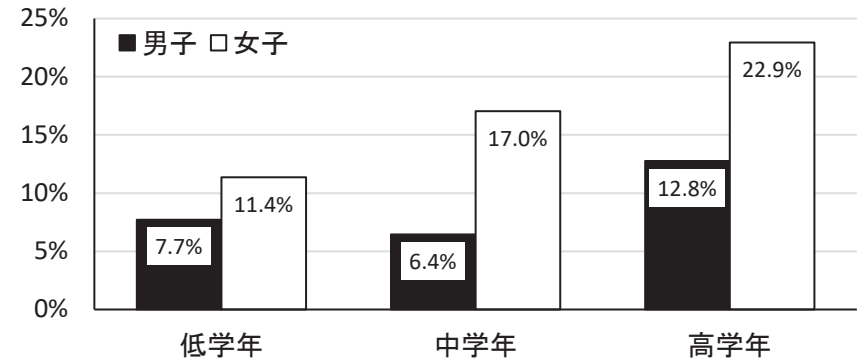
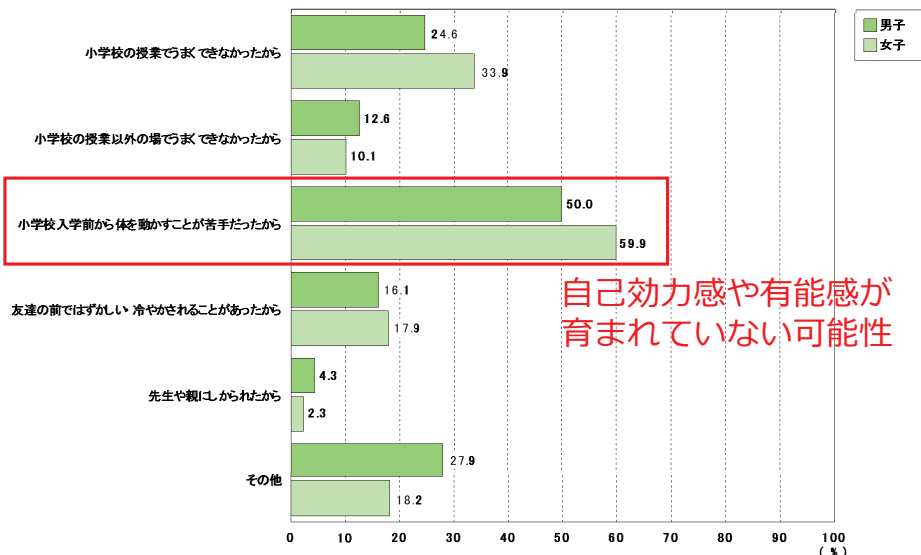


図2. 運動が苦手もしくは少し苦手な児童の学年変化

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。

### 何がきっかけで運動がきれいになった？



自己効力感や有能感が育まれていない可能性

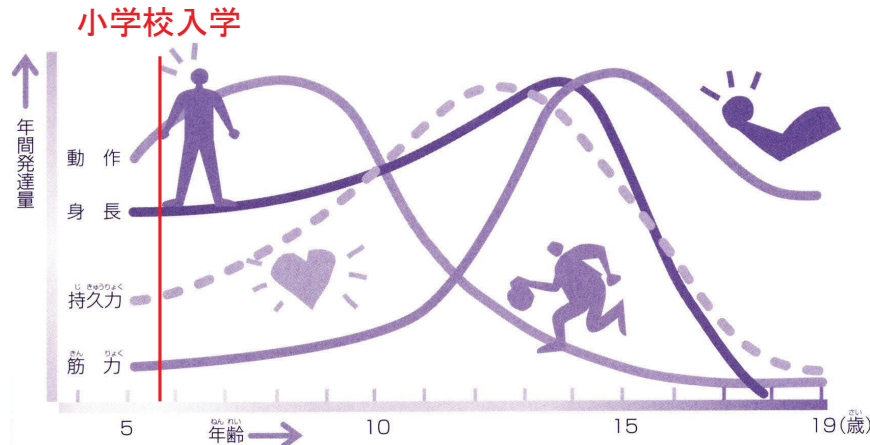
### 運動への志向性を高める

#### ★ 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

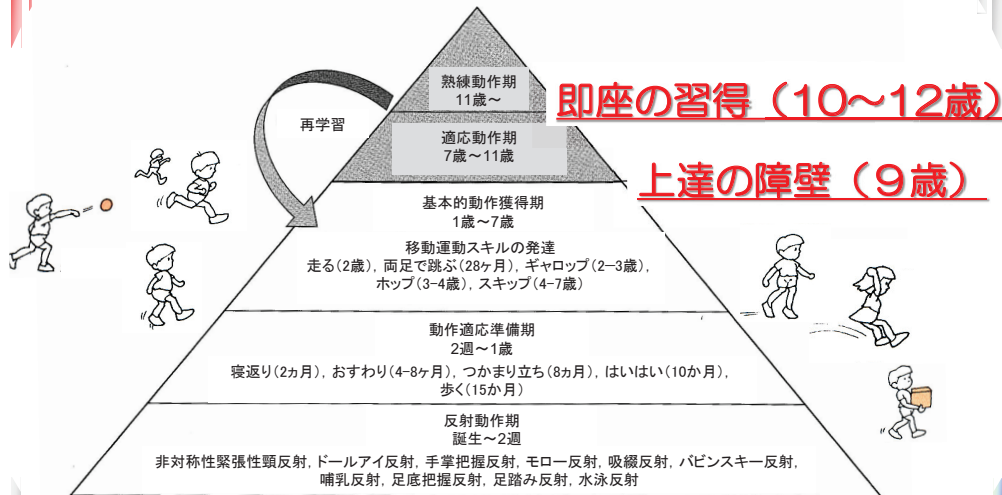


# 体力・運動能力の向上時期



いっごろ、そんな体力が発達していくか (宮下, 1984より)

# 上達の壁と即座の習得



運動発達の段階

# 幼少期の運動について

## 幼児期における運動発達の特徴

(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











































## 幼児にみられる多様な動き

表1 基本動作とその分類 (a)

カテゴリー	動作の内容	個々の動作
安定性	姿勢変化 平衡動作	たつ・たちあがる, かがむ・しゃがむ, ねる・ねころぶ, あきる・あきあがる, つみかさなる・くむ, のる, のりまわす
		まわる, ころがる, さかだちする, わたる, あるきわたる, ぶらさがる, うく
移動動作	上下動作	のぼる, あがる・とびのる, とびつく, とびあがす, はいのぼる・よじのぼる, おりる, とびおりる, すべりおりる, とびこす
	水平動作	はう, あぶく, はしる・かける・かけつこせる, スキップ・ホップする, ギャロップする
	回旋動作	あるく, ふむ, すべる, おう・おいかける, とぶ, 2ステップ・ワルツする
		かわす, かかれる, くくる・くべりぬける, もぐる, にげる・にげまわる, とまる, はいる・はいりこむ

## 幼児にみられる多様な動き

表1 基本動作とその分類 (b)

カテゴリー	動作の内容	個々の動作
荷重動作	 かつく  おさえる  はこぶ・はこびれる  こく  おこす・ひっぱりおこす  おす・おしだす  おさえる・おさえつける	 もつ・もちあげる  あげる  うごかす  つきあとする  なげあとする  おぶつ・おぶさる
	 あろす・かかえてあろす  うかべる  おひる  もたれる  もたれかかる	
操作動作	 つかむ・つかまえる  あてる・なげあてる  ぶつける  とめる  つける・つけとめる  わたす  ほる  まわす  ころがす  ふる・ふりまわす	 たたく  つく  わる  くすす  しばる・しばりつける  たあす・おしたあす  すもうをとる
	 うつ・うちあげる  うちとばす  なげる・なげあげる  ける・けりとばす  ひく・ひっぱる  ふりあとする  あたる・ぶつかる	

## 幼児期運動指針では

### ポイント1

幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！

## 幼児期運動指針では

### ポイント2

運動遊び、身体活動の中身は？

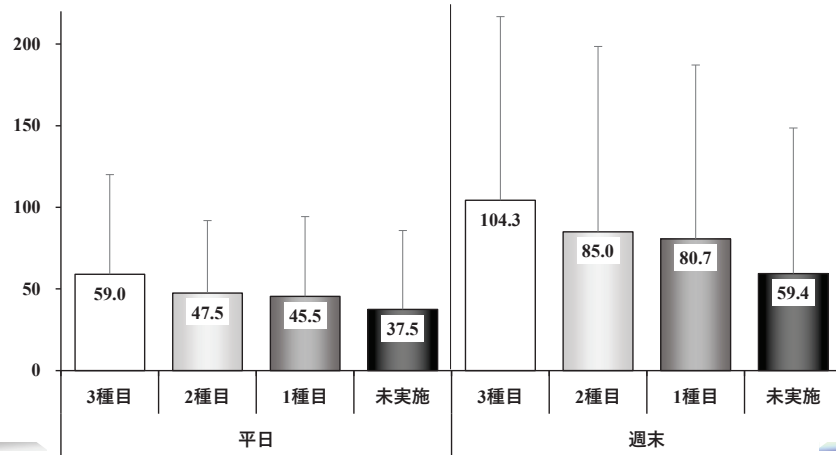
1. 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
2. 楽しく体を動かす時間を確保すること
3. 発達の特性に合った遊びを提供すること

## 4. マルチスポーツのすすめ

## マルチスポーツのすすめ

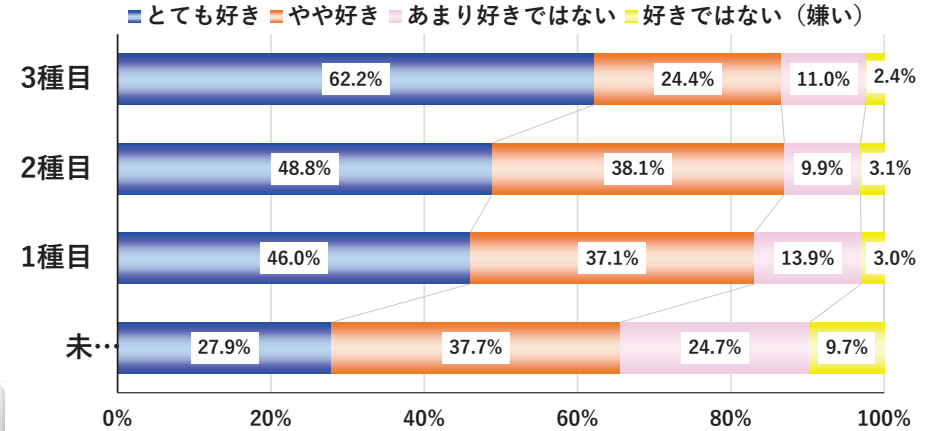
中学生ぐらいまでは、いろんな運動をしよう！

実施種目数による運動時間の違い



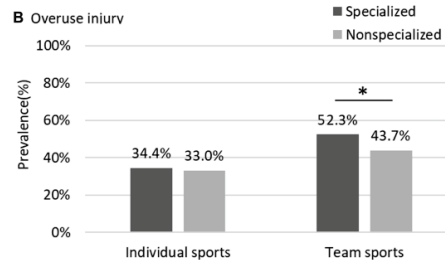
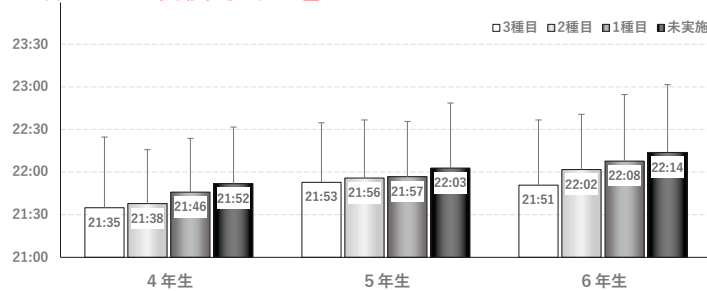
## マルチスポーツのすすめ

実施種目数による運動好きの違い



## マルチスポーツのすすめ

実施種目数による就寝時刻の違い



早期専門化群と非専門化群での使いすぎ症候群の発生頻度の違い  
(Nagano and Oyama, 2023)

## マルチスポーツのすすめ

- 世界ではマルチスポーツが当たり前
- シーズン制でスポーツをする国も多い
- 一つのことをやり遂げるのが美德という考えだけではもう古い！
- マルチスポーツの子の方が運動嗜好が高い
- 実はトップアスリートにもマルチスポーツを行ってきた選手は多い
- 早期専門化だけが競技力向上の近道ではない
- マルチスポーツをして**運動、スキルの転移**

## 運動転移という発想

### 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 鬼遊び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？



A 「走る」「捕る」「かわす」「サイドステップ」などなど

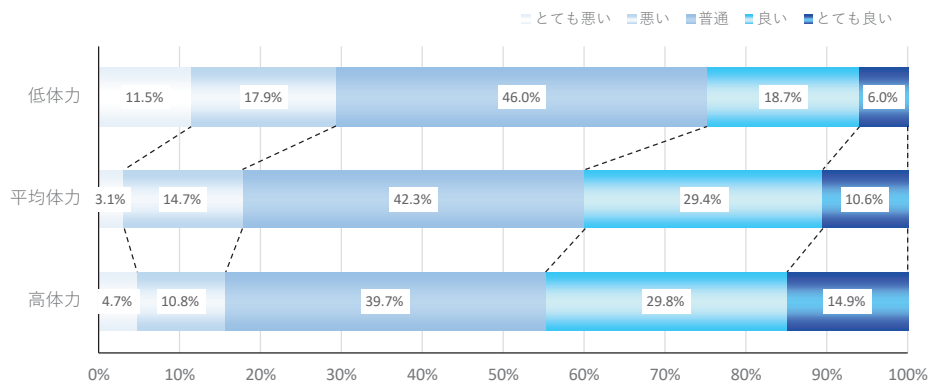


いずれも様々な運動や単元に応用できる動きです。子どもに、今の動きは他にどんな場面やスポーツで使える？などと問いかけながら授業を進めてみてください。(運動転移の発想)

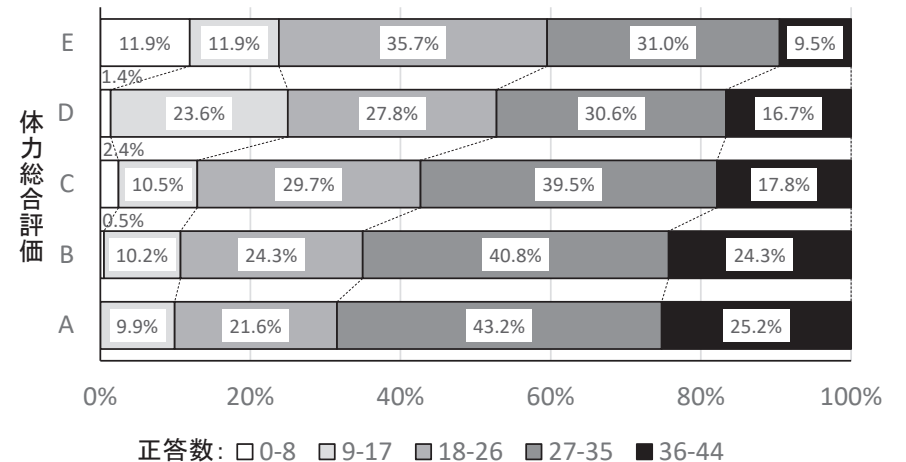
## 5. 運動が育む子どもの力

## 認知的能力（学力）と体力

### 学力の自己評価との関係



## 体力総合評価と学力調査正答数の関係



## 運動をすれば勉強できる？

運動をすることで養われる力

⇒ 学力にも体力にも影響しそうな力って何??

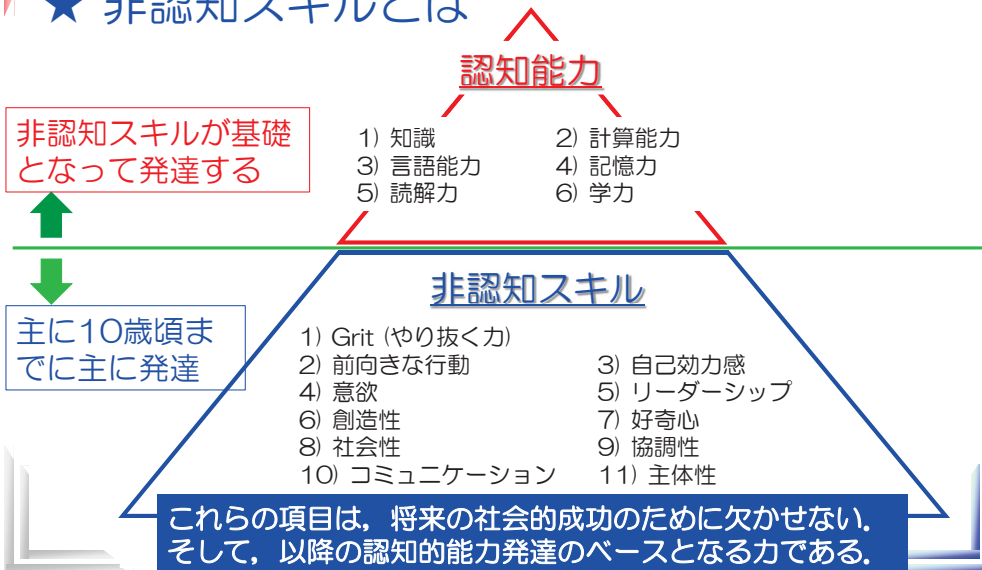
- 例えば、意欲
- 例えば、根気
- 例えば、規律や勤勉性

## 運動が子どもにもたらす効果

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・社会・教育面の効果  
爽快感、ストレス発散など  
**非認知能力**、認知能力との関係  
社会性、協調性など

## 非認知スキル

★ 非認知スキルとは



## 非認知能力とGRIT

【運動やスポーツを通じた成長】

・運動に親しむ資質や意欲 ・物事への意欲ややり抜く力 など

➡ 社会情動的スキル、ソフトスキル

運動・スポーツは社会情動的スキル向上に役立つ！

【社会情動的スキル（非認知能力）】

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）を上げると、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。

⇒ 本邦では社会情緒的コンピテンスと称し、国立教育政策研究所が研究

⇒ 「生きる力」を育成するための柱と重なる概念である。

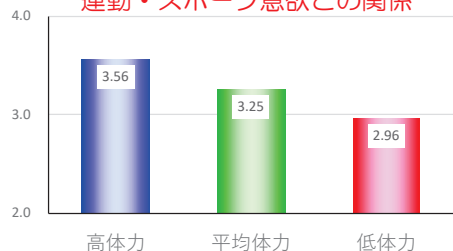
⇒ 国立教育政策研究所が研究（2017）は社会情緒的コンピテンスの1つにGRITを挙げている

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

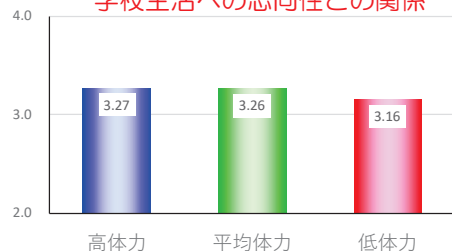
Duckworth & Quinn（2009）は、8項目版のShort Grit（Grit-S）尺度を作成、本邦でも西川・奥上・雨宮（2015）が、オリジナルのGrit-S尺度の8項目について、日本語訳して作成した日本語版Grit-S尺度を開発

# 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やりたい
- 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

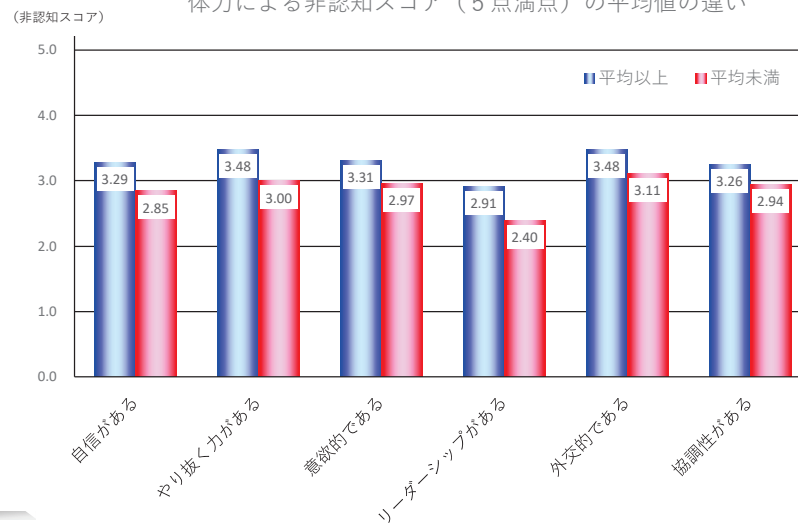
## [学校生活への志向性(児童)]

- 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

# 非認知的能力と体力

## ★ 体力測定値と非認知スコアの関係

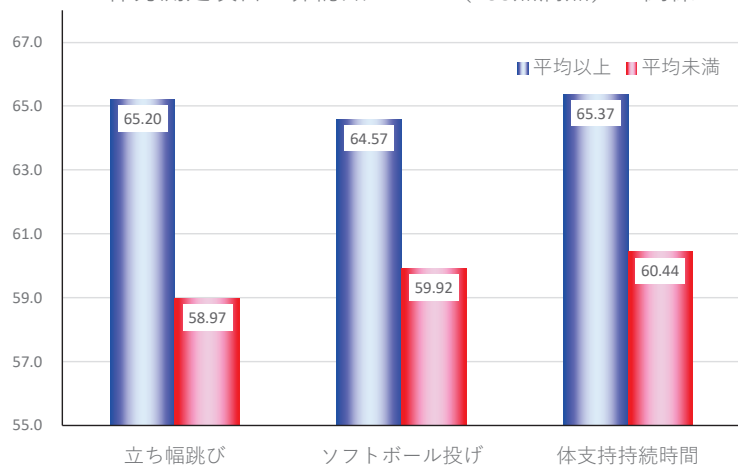
体力による非認知スコア（5点満点）の平均値の違い



# 非認知的能力と体力

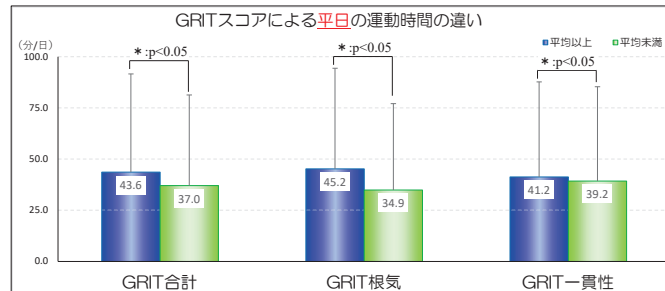
## ★ 体力測定項目と非認知スコアの関係

体力測定項目と非認知スコア（100点満点）の関係

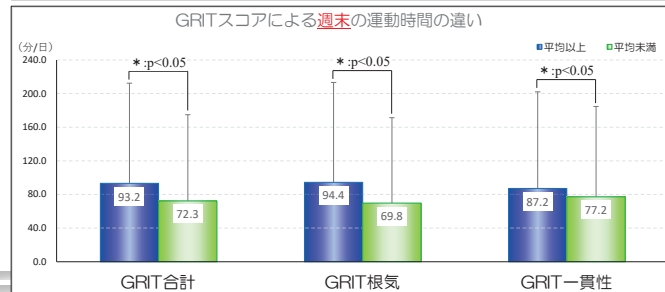


# GRITスコアによる運動時間の差

## ☆ GRIT尺度得点の性別の平均値を分岐値とした2群で比較



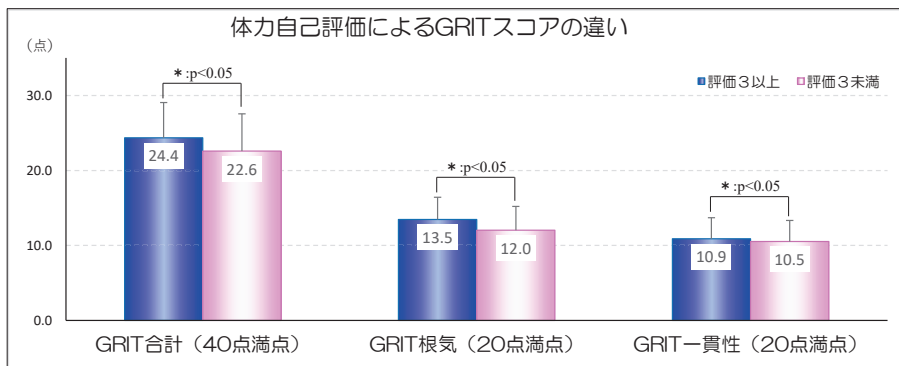
GRIT合計得点、GRIT根気得点が平均以上の群で有意に平日の運動時間が長くなっていた。



GRIT合計得点、GRIT根気得点、GRIT一貫性得点が平均以上の群で有意に週末の運動時間が長くなっていた。

## 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。

## 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)

ご清聴ありがとうございました