



運動が好きな子どもたちを育てる 授業づくりについて

中京大学 スポーツ科学部
中野 貴博



本日の構成

1. 子どもの体力，運動実施の現状
2. なぜ，運動促進なのか
3. これからの運動促進 -体力は成果指標-
子どもの運動・スポーツの在り方
-運動を通した子どもの育み-
4. 「楽しい」のきっかけが大切
-運動継続には段階がある-

質問です。

今の子どもの体力は？

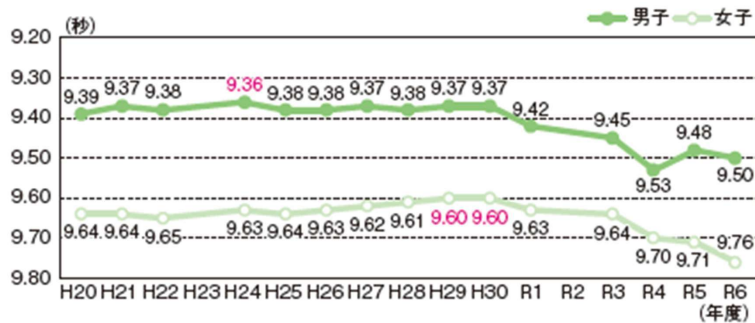
ピークはいつ頃でしょうか？

体力測定結果の推移をご存じですか？

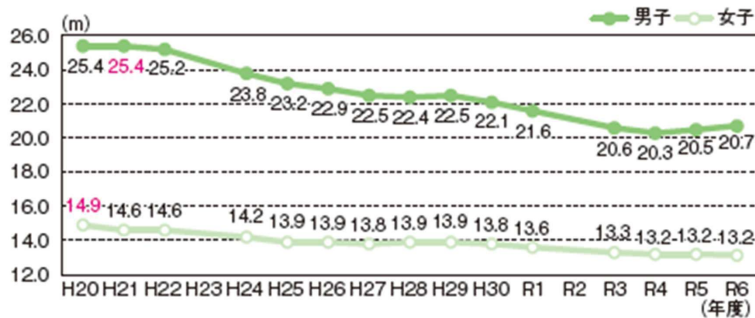
1. 子どもの体力，運動実施の現状

50m走・ソフトボール投げの変化（児童）

50m走

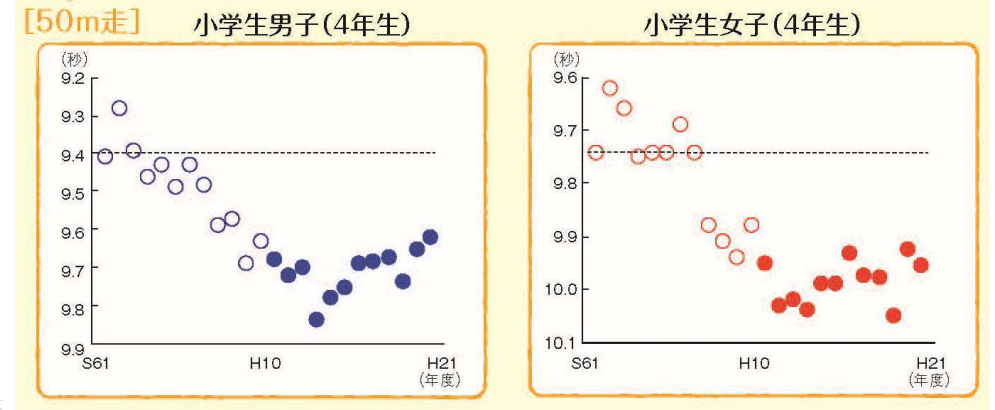


ソフト
ボール投げ



体力測定値の変化（児童）

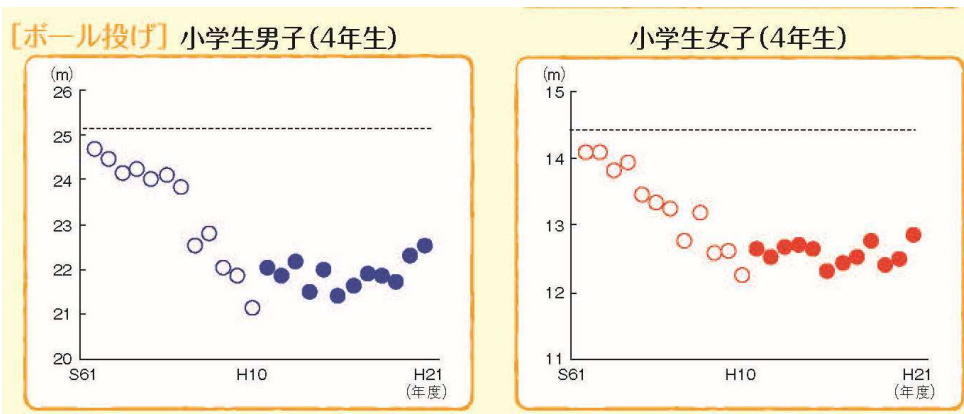
走動作（50m走）



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

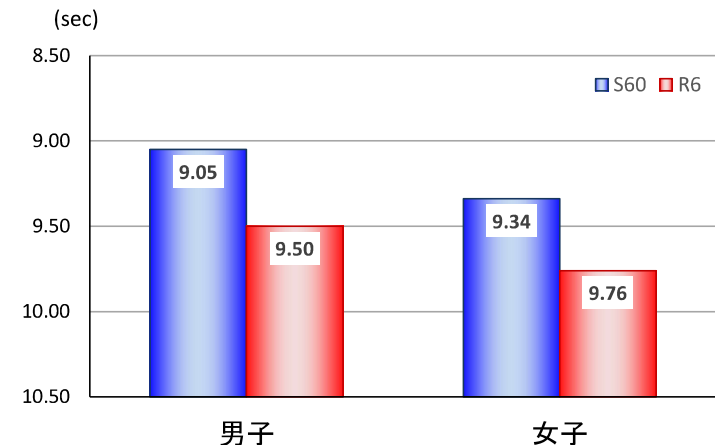


図. 1985年と2024年の5年生の50m走の記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より作図)

体力測定値の変化（児童：ボール投げ）

ピーク時との比較

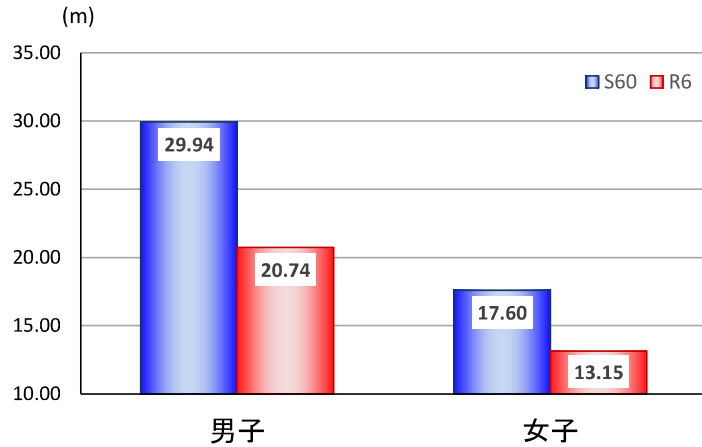


図. 1985年と2022年の5年生のソフトボール投げの記録変化
 (全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 (文部科学省) より作図)

質問です.

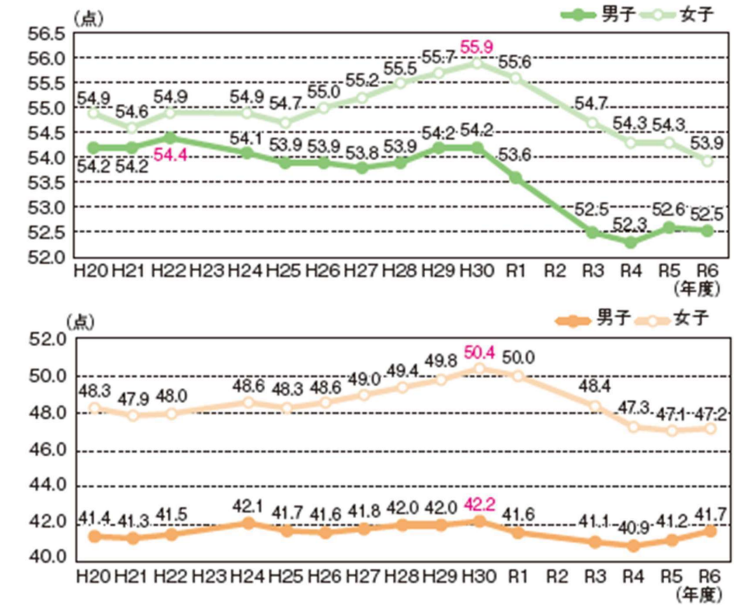
今の子どもたちの運動時間は？

どんな特徴が想定されますか？

ついでにスクリーンタイムはどのぐらい？

体力測定値の変化（児童）

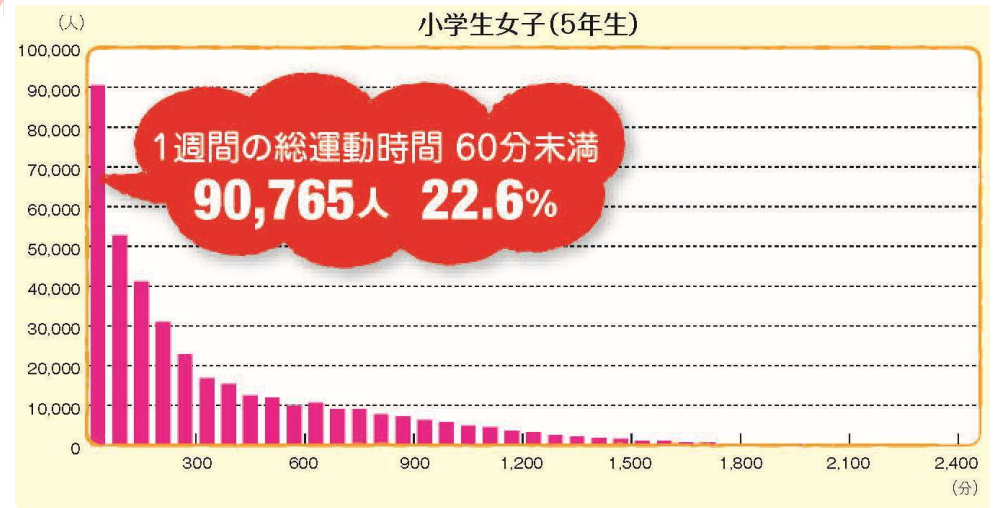
〈体力合計点の経年変化〉



児童

生徒

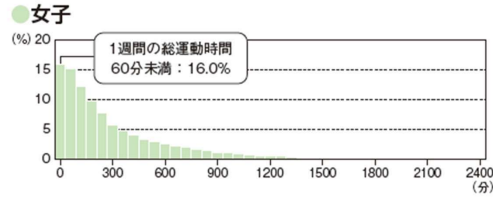
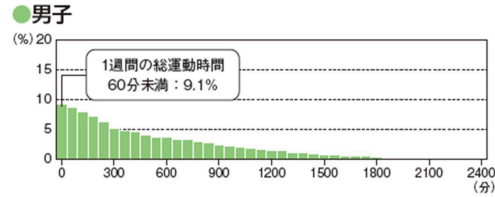
一週間の総運動時間の変化（児童）



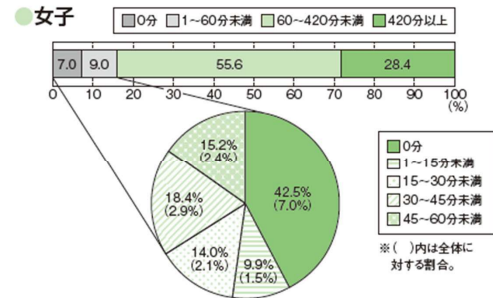
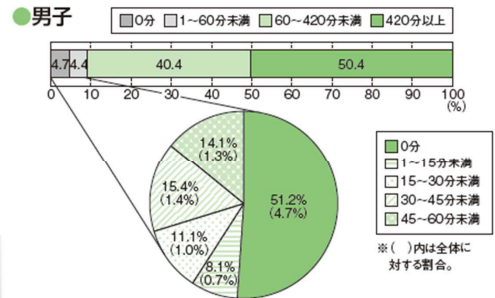
スポーツ庁のデータでは、H26からR6で以下のような変化状況
 男児児童：0～60分（6.3%⇒9.1%），420分以上（56.5%⇒50.4%）
 女児児童：0～60分（13.4%⇒16.0%），420分以上（30.4%⇒28.4%）

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

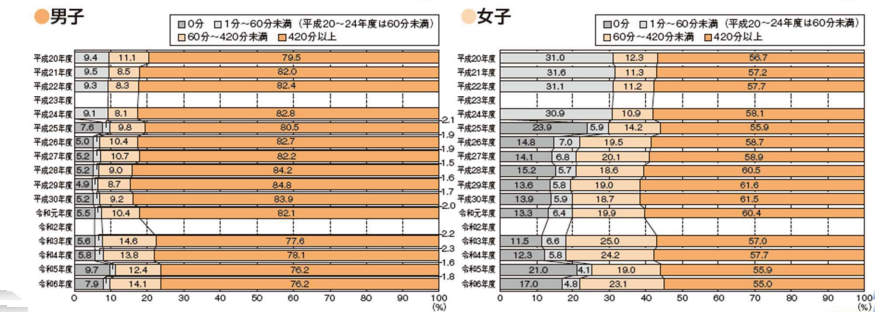


(2) 1週間の総運動時間別の児童の割合



一週間の総運動時間の変化（児童・生徒）

(4) 1週間の総運動時間の経年変化



運動時間の二極化？

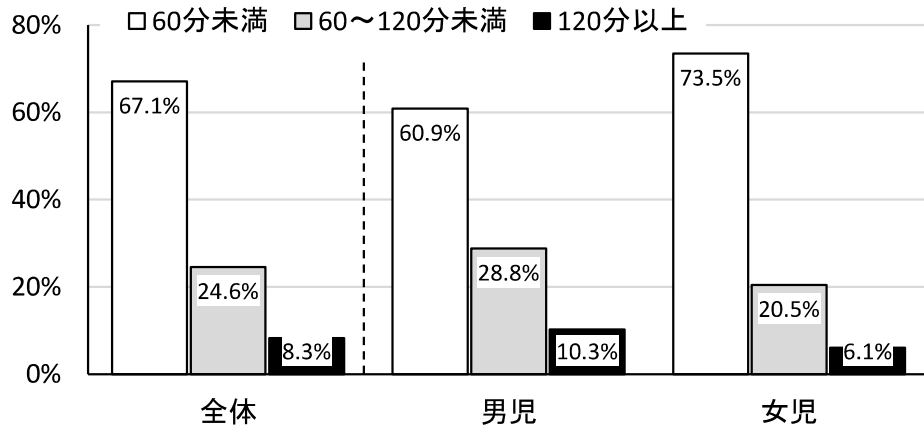
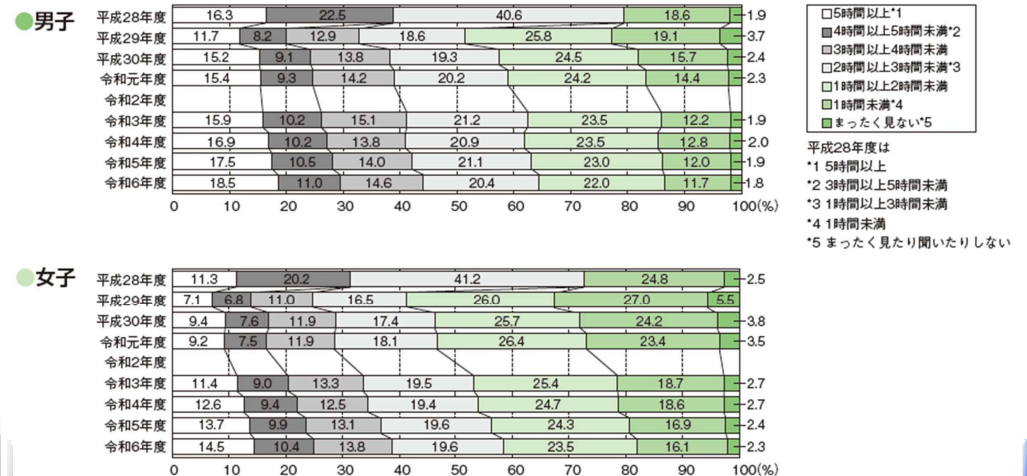


図1. 平日の平均運動時間の割合（体育授業を除く）

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。

体力測定値とスクリーンタイム

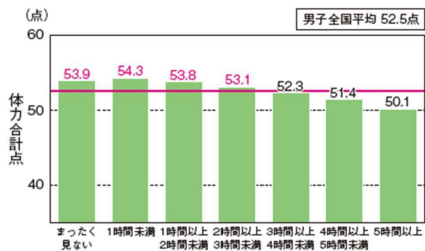
(テレビやゲームの画面を見る時間の経年変化)



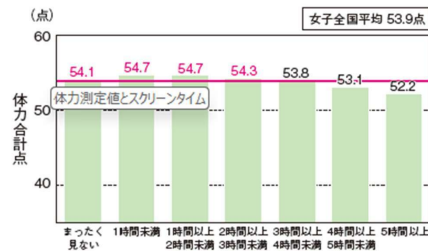
体力測定値とスクリーンタイム

(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)

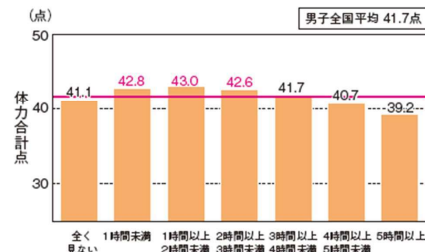
●男子



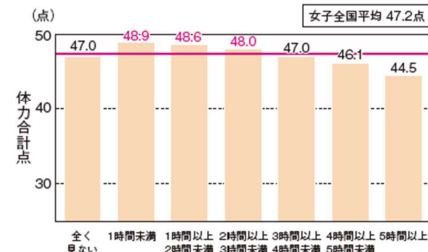
●女子



●男子

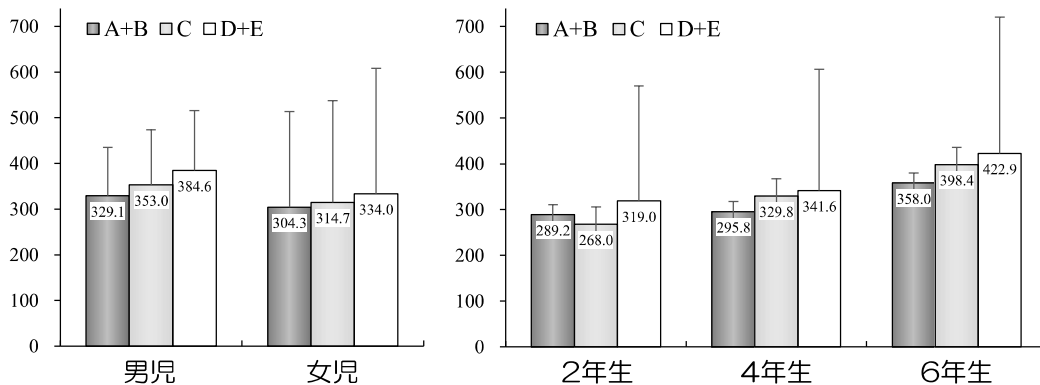


●女子



スクリーンタイムの実態 (2021)

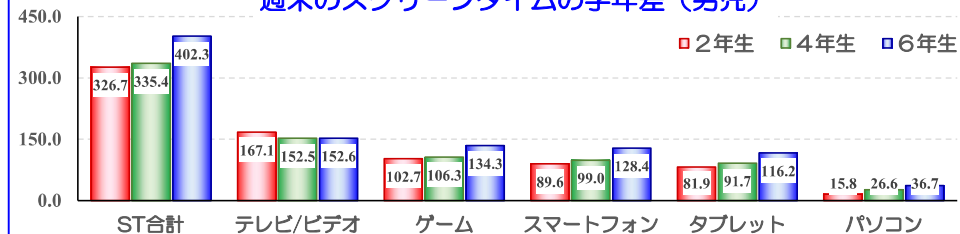
☆週末スクリーンタイムによる体力差



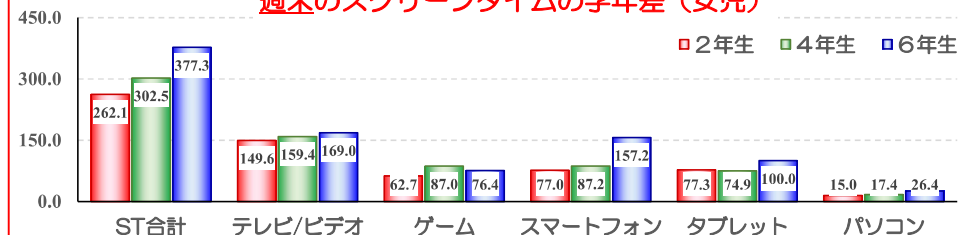
いずれの学年においても平日では統計的な有意差は確認されなかったが、週末では全て有意差が確認された。2, 4年生では5時間, 6年生では6時間程度が境界になりそう。

スクリーンタイムの実態 (2021)

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。

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

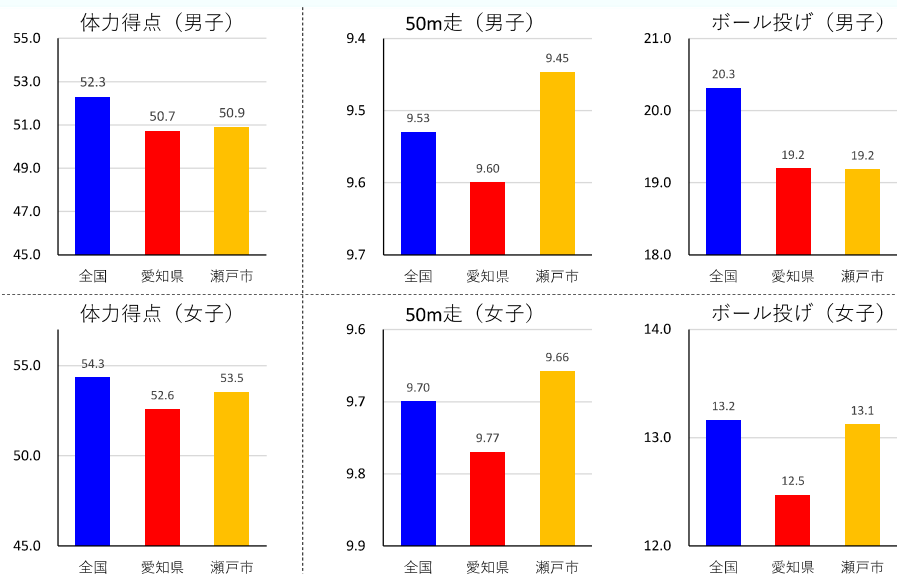
愛知県の体力の現状

質問です。

愛知県の体力は？

瀬戸市は？

愛知県と稲沢市の実状は？ (R5)

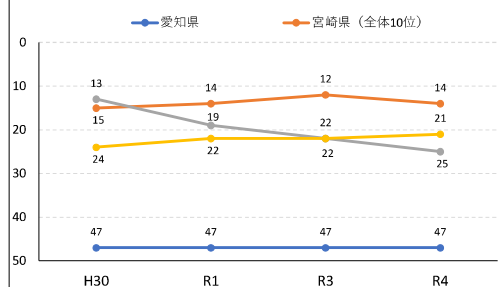


ご覧の通り、愛知県の状況は芳しくありません。瀬戸市に関しては、県内では平均レベルです（児童男子：28位、女子：21位、生徒男子：8位、女子：35位）また、種目によっては良いものも見られています。

愛知県の体力の現状 (R5)

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

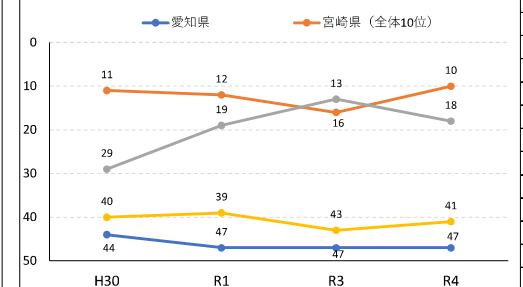
[小5]



	H30	R1	R3	R4	5位
17 石川県	3	2	7	9	5.3
18 福井県	1	1	1	2	1.3
19 山梨県	44	39	12	25	30.0
20 長野県	21	27	18	30	24.0
21 岐阜県	40	35	20	24	29.8
22 静岡県	32	26	16	6	20.0
23 愛知県	46	47	47	46	46.5
24 三重県	26	28	15	20	22.3

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

[中2]

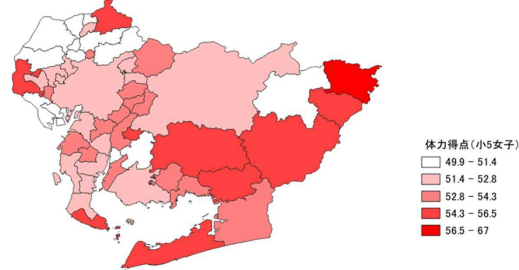
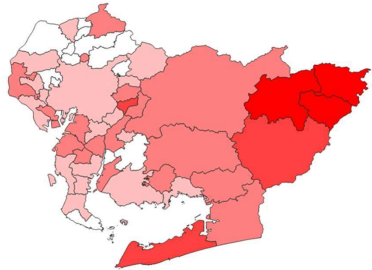


	H30	R1	R3	R4	11位
41 佐賀県	15	19	13	10	14.3
42 長崎県	42	37	35	23	34.3
43 熊本県	24	24	22	15	21.3
44 大分県	2	3	5	7	4.3
45 宮崎県	10	21	8	14	13.3
46 鹿児島県	33	29	37	33	33.0
47 沖縄県	30	41	44	44	39.8

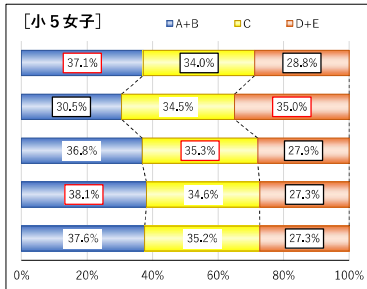
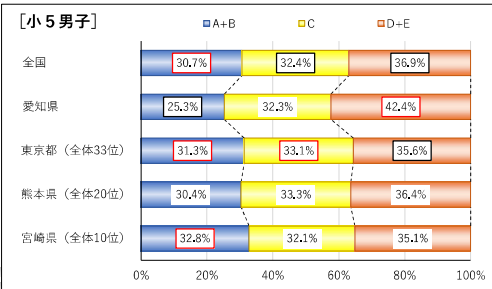
愛知県の体力の現状 (R5)

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)

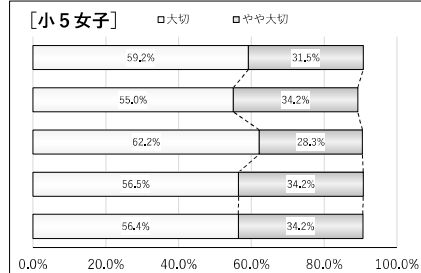
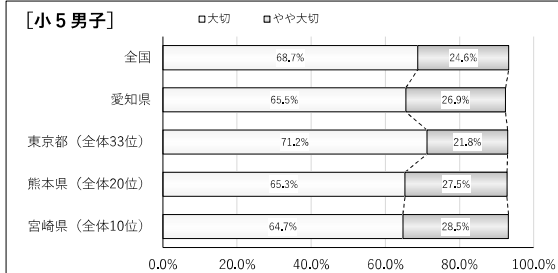


体力総合評価の分布割合

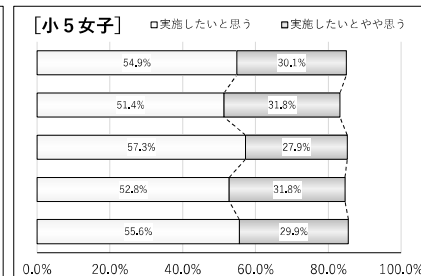
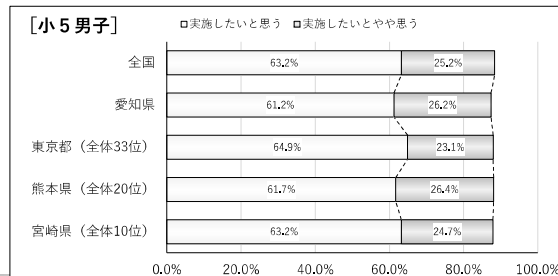


愛知県の体力の現状 (R5)

「運動は大切だと思いますか」の回答状況

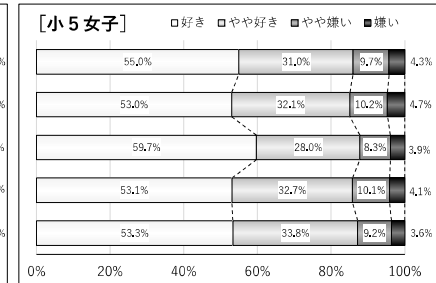
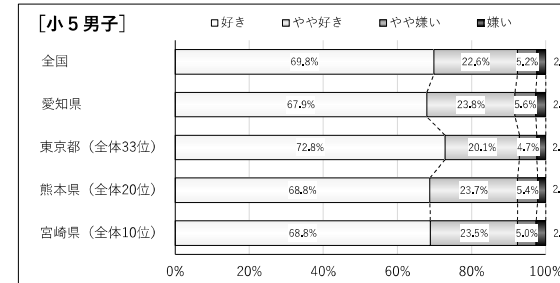


卒業後も運動をしたいと思いませんかの回答状況

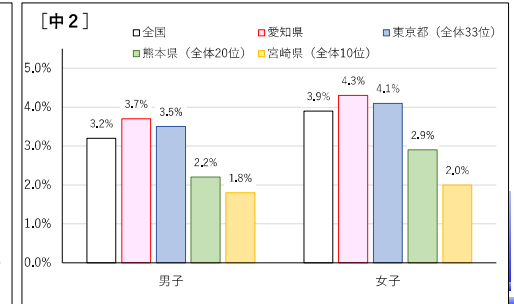
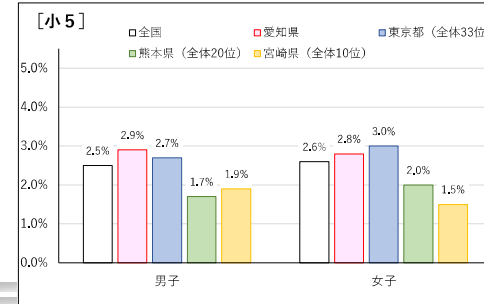


愛知県の体力の現状 (R5)

「運動やスポーツが好きですか」の回答状況

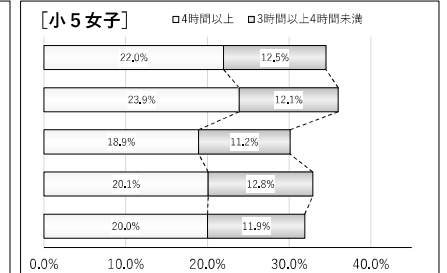
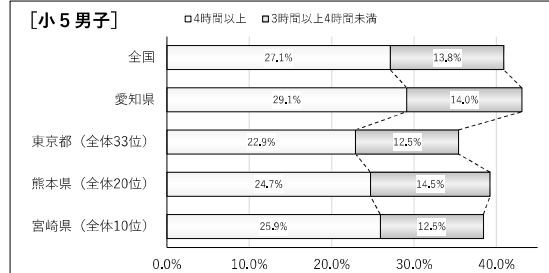


瘦身の児童生徒の割合

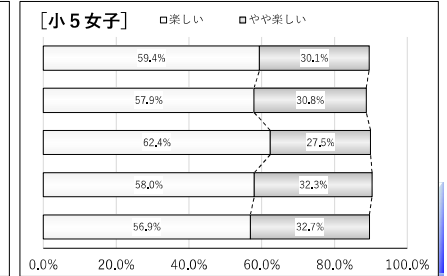
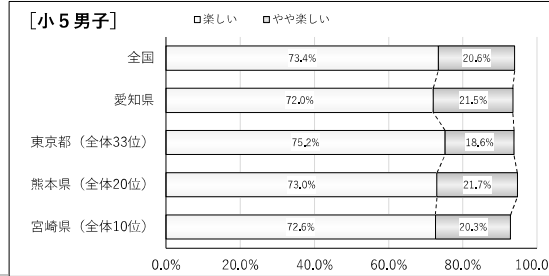


愛知県の体力の現状 (R5)

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. なぜ，運動促進なのか

子どもの運動が持つ力

体力低下 ← 運動機会の減少

これは，つまり運動や遊びを通じた成長の機会の減少
言い換えれば，貴重な学びの機会の減少です。

運動の場面は，友達との積極的な交流やコミュニケーション，大きな声を出すこと，意見を交わしつづけることが許されている（むしろ推奨されている）数少ない場面です。

- ⇒ つまり，運動や体育だから学べることもあります
- ⇒ 全員ではないかも知れませんが，我々はその恩恵を強く感じているからこそ運動促進なんです！
子ども達にもその機会を与えたいんです！

子どもの運動が持つ力

なぜ運動促進なのでしょう？

- ⇒ 子どもの体力が低下しているからですか？
それもあるかも知れません
- ⇒ 健康増進のためでしょうか？
それもありますが，健康のために運動している子どもがどれだけいるのでしょうか
- ⇒ やっぱり楽しいから？
ただ，楽しさにもいろいろあります（後ほど）

- ☆. 運動（遊び）には子どもを成長させる力がある！
運動を通して伝えたいことがたくさんあります
Beyond Academic Learning
⇒ 意欲，仲間，GRIT，社会情動的スキル(SES)など

問題提起

体力はあがる？ ⇒ どこまで必要

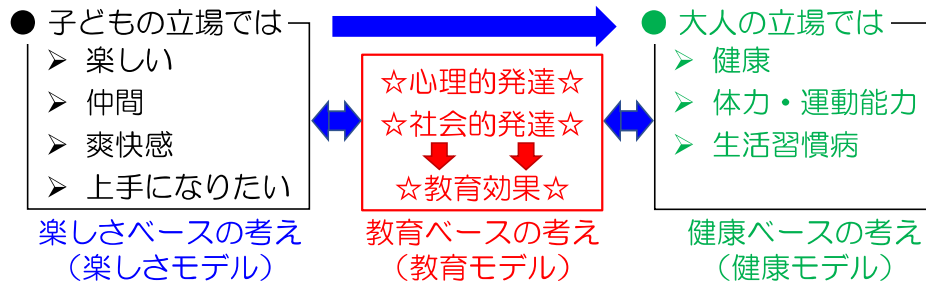
- ご覧の通り，子どもの体力・運動能力は期待通りにはあがっていない。
今後，あがる可能性はあるか？
⇒ 平成終わり頃の水準まではいける？
⇒ しかし，ピーク時の水準までは難しい！
- 社会の変化 } これは止まらない！否定もできない。) 強く関係
- 利便性向上 }
- 必要な体力水準の変化 ⇨ 社会変化の影響が大きい。
- 体力への価値の変化 } 体力の必要水準が変われば価値も変わる？
- 運動への価値の変化 } 運動=体力 だけでは不十分。実施率は下がる？
では，運動は子どもの何に貢献できるか？

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…

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

運動に親しむ子を増やすために

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!!

質問です。

今の子どもに必要な体力って？

どんな運動促進が必要だと思いますか？

3. これからの運動促進

-体力は成果指標-

子どもの運動・スポーツの在り方

-運動を通した子どもの育み-

重要な成果指標

これらを確認するための重要な
成果指標が・・・

1. 運動好きの割合

1. 子どもの運動実施率, 身体活動量

☆. 子どもの体力・運動能力

1. 一緒に運動遊びをする仲間など

☆. 様々な教育的効果指標

Beyond Academic Learning

⇒ 意欲、GRIT、社会情動的スキル(SES)

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

★ 強く優しい心（意欲、ストレス発散、有能感）

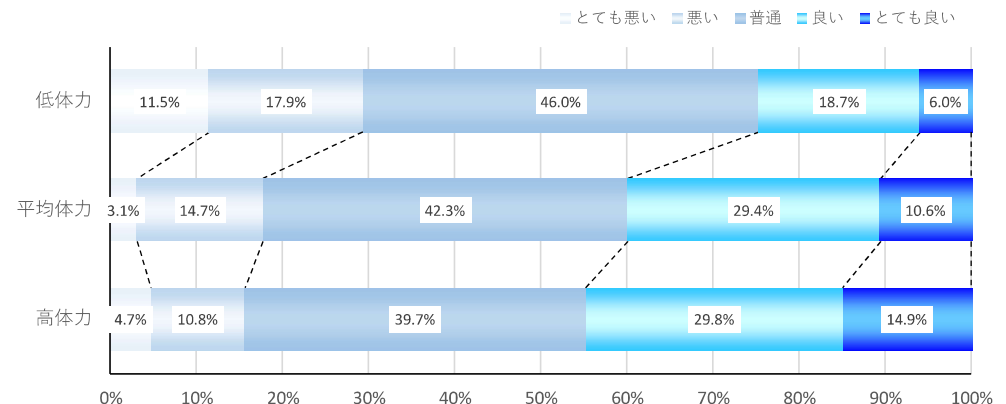
- 様々な運動課題への挑戦。
- 負けたくない気持ち
⇒ 意欲や根気、やり抜く力
- 成功体験の蓄積
⇒ 自らへの自信、自己効力感・有能感
- ストレス発散効果や創造性の育み

★ 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

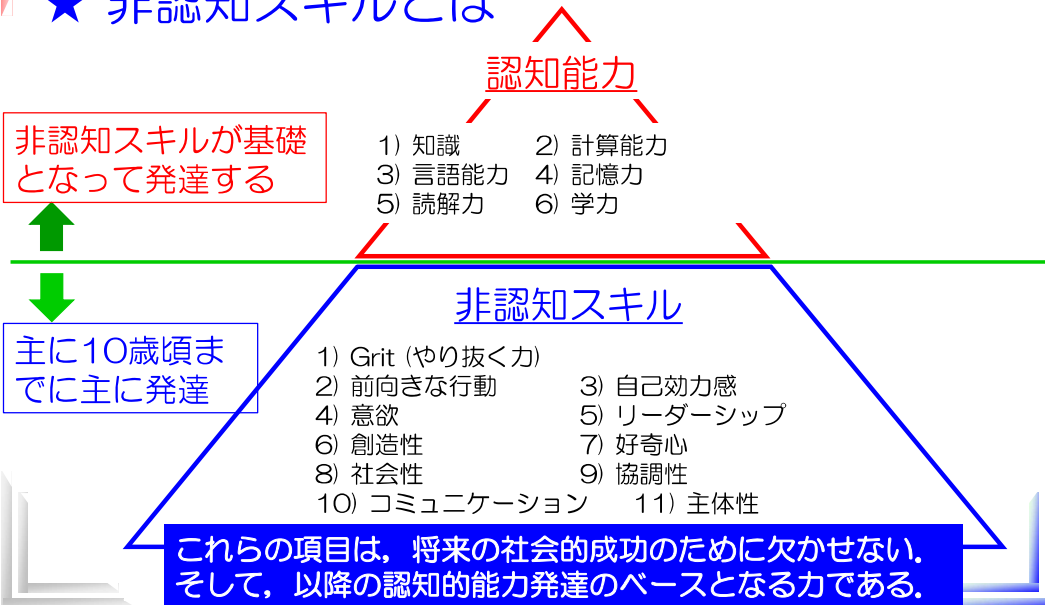
認知的能力（学力）と体力

学力の自己評価との関係



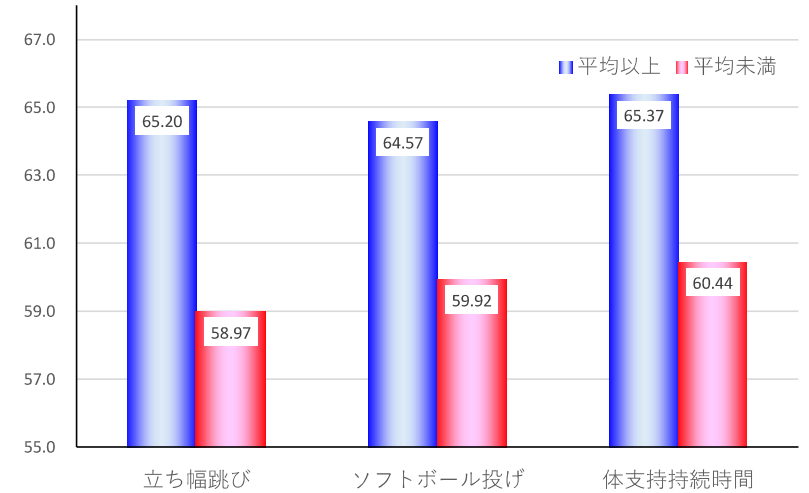
非認知スキル（社会情動的スキル：SES）

★ 非認知スキルとは



SESと体力・運動能力（幼児）

☆ SES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??

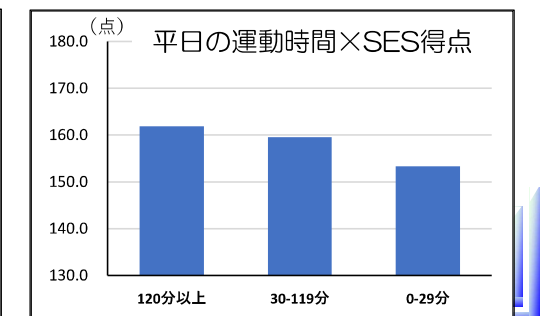
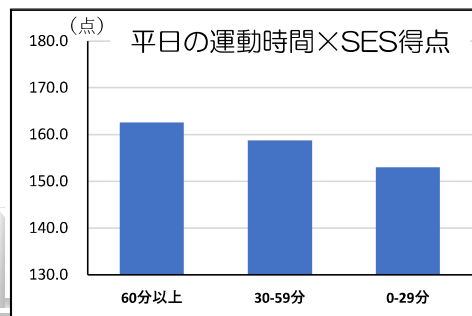
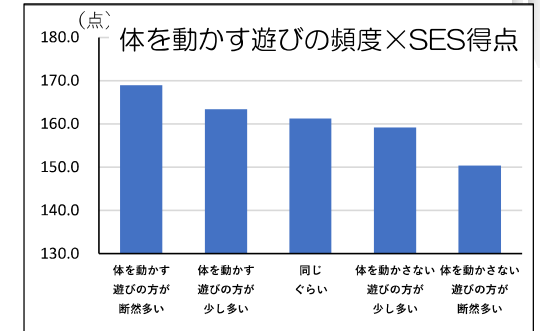
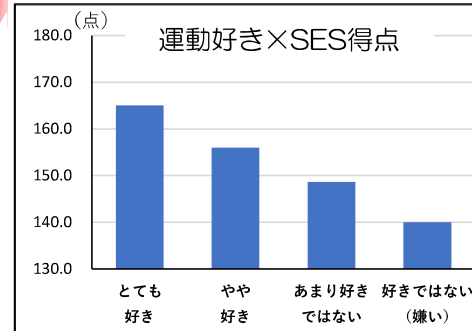
SES調査の結果

★ OECDが提案するSESの概念構造

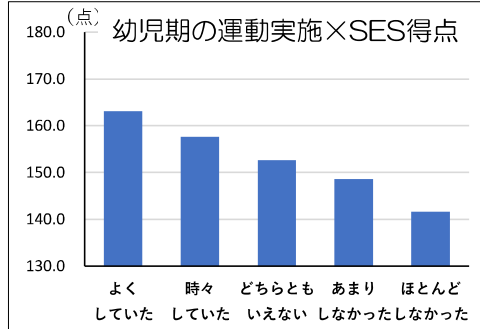
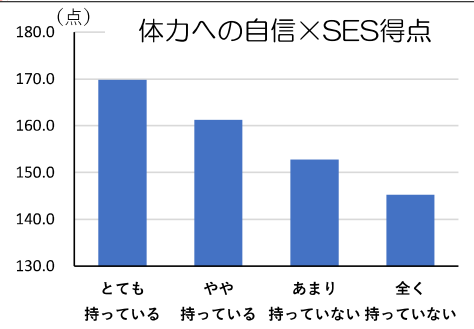
パーソナリティや性格の5大要素（Big5）の下位構造として位置づけ



SES調査の結果



SES調査の結果



ここで示したすべての項目で社会情動的スキル得点に有意な差が見られた。⇒ **運動実施が効果を有する？！**

各因子（要因）ごとの検討では、創造性と自制心、責任感で少し差が見られない物ある。これは、運動のやり方、環境等の設定の仕方で工夫していきたいところかもしれない。

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

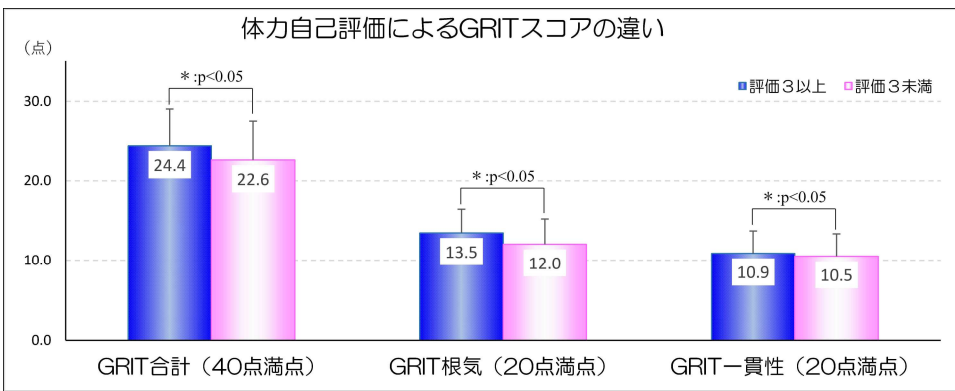
⇒ **一貫性と根気に分類される**

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な？

体力自己評価によるGRITスコアの差

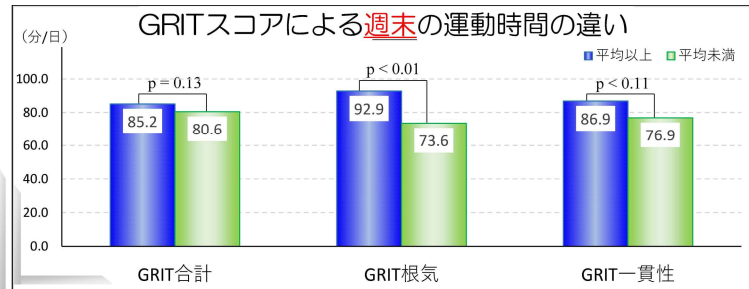
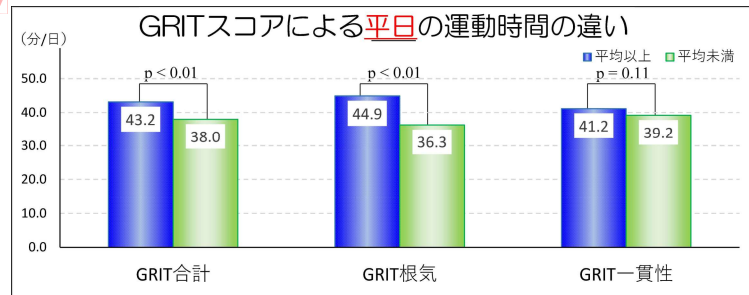
☆ 体力自己評価によるGRITスコアの差（児童）



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

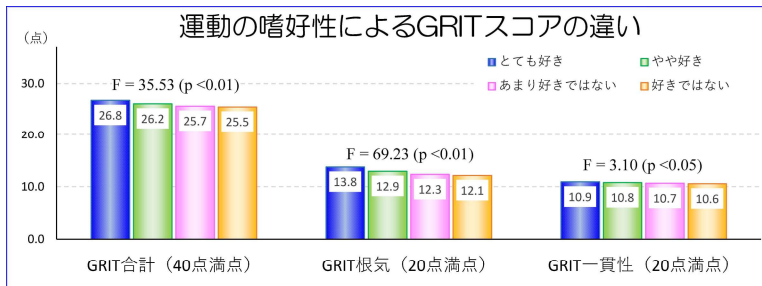
★ GRITスコアによる運動時間の差（児童）



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。

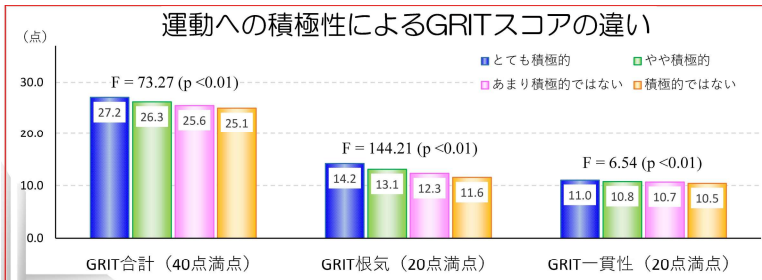
GRITスコアと運動実施

★ GRITスコアによる運動嗜好の差 (児童)



運動への嗜好性が高い児童ほど、GRITスコアが高い

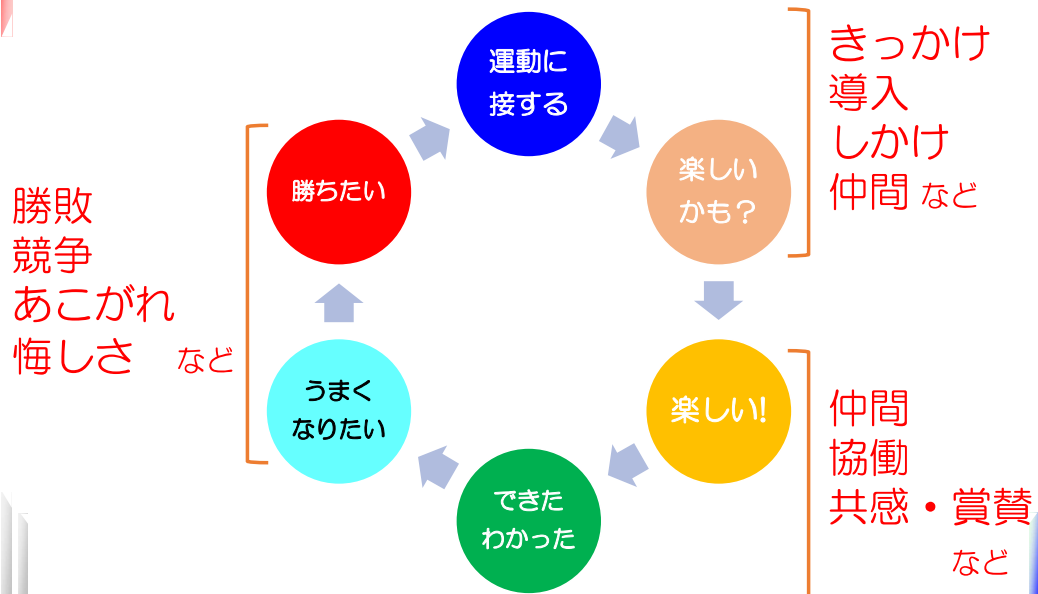
運動への積極性が高い児童ほど、GRITスコアが高い



嗜好生や積極性などの態度とGRITスコアは関係ある??

4. 「楽しい」のきっかけが大切 -運動継続には段階がある-

運動に親しむ ⇒ 体力向上までの流れ



運動に親しむ ⇒ 体力向上までの流れ

どの段階の子どもに、どの段階の楽しさを与えていくか、どの段階の価値やニーズに答えていくかが大切

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

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」

	とても楽しい割合 (順位)					合計
	全体	得意	不得意	得意	不得意	
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」

	とても楽しい割合 (順位)					合計
	全体	得意	不得意	得意	不得意	
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

☆ 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
みんなで運動やスポーツをしている時	4位	3位	⇒ 8位
上手な人と運動やスポーツをしている時	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
勝ち負けのつく運動やスポーツをしている時	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
しんどくて疲れる運動やスポーツをしている時	11位	11位	⇒ 12位
勝ち負けにこだわる人と運動やスポーツをしている時	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

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%

χ²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・・・

- 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

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

授業の導入が大切

授業の導入が大切！

今日の体育、楽しそう！！
と思わせるような導入に変えてみませんか？

小さい頃は、いろんな体の動きを体験することが大切！
→ 動きの引き出しを増やす

最も良いのは、創造的な運動遊び

種目や単元、領域を意識し過ぎて動きが限定されることの方がかえってよくない。
⇒ 体づくり・ほぐし運動などの運動遊びで導入
⇒ 発想の転換で種目や単元につながる

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
- 運動を通じ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・運動能力の実態 (84年度データより)

種目	児童(小5)		児童(中2)		男子児童		女子児童	
	男子	女子	男子	女子	平均	平均	平均	平均
体力総合	46	47	47	46	50.71	52.57	38.84	45.40
握力	4.4	4.3	4.4	4.3	15.67	15.62	28.14	22.75
立位体前屈	47	47	42	41	17.76	16.79	24.94	20.93
身長体前屈	26	25	39	32	33.26	37.75	42.75	45.2
反復横跳び	41	42	37	29	39.49	37.75	50.86	45.94
20mシャトルラン	46	46	45	45	41.95	33.09	73.88	48.12
50m走	37	38	46	47	9.6	9.77	8.2	9.12
立ち幅踏み	30	22	43	38	150.15	144.6	193.79	165.55
ボール投げ	47	46	45	37	19.19	12.47	19.59	12.2

皆さんと一緒に、子ども達が楽しく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

膝タッチ(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き楽しく!

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

力も使うし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活用

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動きです。どんな動きが出てきますか??

「走る」「滑る」「かわる」「サイドステップ」など

いずれも様々な運動や単元に活用できる動きです。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)

EPSS(体ほぐしの運動編)

Exercise promotion system of SETO
瀬戸の運動促進プログラム

体ほぐしの運動(体ほぐしの運動遊び)について

体づくり運動の1つに、体ほぐしの運動(低学年は体ほぐしの運動遊び)があります。自分や仲間の体の状態に気づき体の調子を整えたり、仲間と交流しながら様々な体の動きを経験したりすることで、各種の運動につながるように基本的な動きを幅広く身につけていくことが大切です。

▲ 気づきを促す声かけのポイント ▲

仲間と関わる楽しさを体験し仲間のよさを認め合うことができるように、「児童の気づきを促す声かけ」を工夫し、肯定的な雰囲気を作りましょう。

- ★ 心と体の変化について★
 - 「動いてみて」どのような気持ちになりましたか?」「体や心(きもち)に変化はありましたか?」
- ★ 仲間と関わる楽しさについて★
 - 「友だちと一緒に運動してどのような気持ちになりましたか?」「どのような運動をまたやってみたいですか?」
- ★ 体を動かす楽しさや心地よさについて★
 - 「汗をかいて気分はすっきりしましたか?」
 - 「心や体の変化に気付くことが苦手な子には、表情や感情を表すカードで示してあげられるといいですね。」

一人でとどくめる 体ほぐしの運動

あなたごたごた

「あなたごたごた」のリズムに合わせてジャンプしたり、ボールを突いたりして体を動かそう!

うちわでGO

風船をおとさないようにしながら走ろう

鉄棒でジャンプ

自分が決めた着地点ピタッととるか試みよう

【アイコンの使い方】 仲間と協力して挑戦する、リズムに乗って楽しむ運動、用具を用いた運動、心や体の状態に気づく

複数でとりくめる 体ほぐしの運動

タイミングジャンプ

タイミングを合わせてジャンプしよう!

体じゃんけん

相手の動きをよく見よう!

1人で来ました

輪になったら、始めの人が「1人で来ました」といって立ちます。次に右隣の2人が「2人で来ました。」といながら立ちます。3人、4人...とリズムよく続けていきましょう!

縄相撲

縄を引っ張ったり、緩めたりして相手のバランスを崩そう! 足が動いたら負けだよ。

ジャンプで鬼ごっこ

鬼と同じゾーンに立ったらアウト! 両足でジャンプして上手に逃げよう!

げんたい(2コート)・よつげん(4コート)

ボールを手の平で打って相手のコートに返そう! ボールが返せなかったり、相手のコートに入らなかったりしたら小さいコートの人と場所を交代しよう。

エスケン

S字の線上をケンケンで進み、相手に出会ったらじゃんけんをしよう!

フラフープ送り

手をつないだ状態でフラフープを送ってこう!

【アイコンの使い方】 仲間と協力して挑戦する、リズムに乗って楽しむ運動、用具を用いた運動、心や体の状態に気づく

友達と行う導入運動の例

2人組バラストレッチ

- 手を置き、膝を曲げた状態で、足の裏を合わせる
- 「せーの」の合図で手を繋いだまま足を上げる
- 膝を伸ばしたまま姿勢/バランスをとる
- ※ 「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

「最初はグー、ジャンケンポン」で、体全体を使ってジャンケンをする

※ 「最初はグー」はしっかりしらがポイント

いこう一緒にやること一緒に

- リーダーがいこう一緒にやること一緒に」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
- ※ 子同士手を繋いだり、タイミングを合わせる

鬼遊びでの導入運動の例

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
- ※ ラダーやフープなどの場所を用意し、修行(課題運動)をしたら戻れる「修行鬼」もOK

ねずみ逃がし

- おこ(鬼)、ねずみ(子)を守るねずみ(鬼)を決める
- おこ(鬼)にねずみ(子)がタッチされないよう手を繋いだまま回って逃げよう
- ※ 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に2回助けてもらわないと逃げられない! 「バナナ鬼」や、2人協力して解凍しないと逃げられない「レンジでチン」等のアレンジもOK

力試しでの導入運動の例

大根抜き(低・中学年)

- うつ伏せになり隣の子どもと腕を組みけんこつを作る
- オニが子(大根)の定手を引っ張る
- 子は大根が抜けないように引っ張る
- ※ 大根が抜かれたり、一定時間過ぎたら交代する
- ※ 長距離で行うバージョンもある

タロ引き

タロとタロを交差させて引っ張り合う

※ 急に手を放すと相手は怪我をするので注意

※ 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みたり、誰かの上に載せて(寝た状態)でマット引っ張り競争(荷物運び競争)としても遊べる

サーキット運動の例

取り組んでみ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
- トリプル
- 縄遊び
- キャタピラ
- 欲得運動等

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!

最後に

- 運動(遊び)で子どもは育つ!**
- ⇒ 重要な教育、成長ツール
 - ⇒ 公的にも機会を維持し支える必要性
- 運動を一緒に楽しみ、成長を楽しむ!**
- ⇒ 喜怒哀楽、表情豊かに共に楽しむ
 - ⇒ 教師や保育者は見張り役ではない
- 記録や測定値、勝敗は成果指標!**
- ⇒ 目標にはなっても評価にはならない
 - ⇒ 真剣に遊ぶ、楽しむを見て欲しい