



# 運動になじめる子どもを増やすために

—子どもがなぜ運動をするのかを考える—

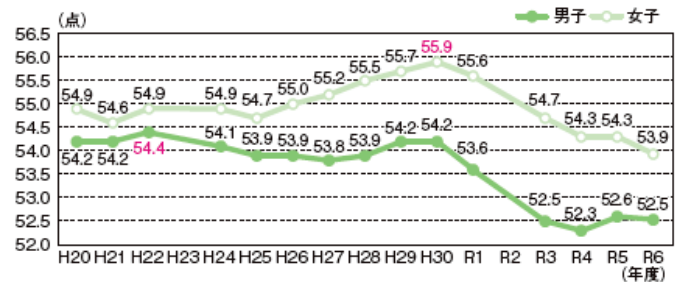
中京大学 スポーツ科学部  
 中野 貴博



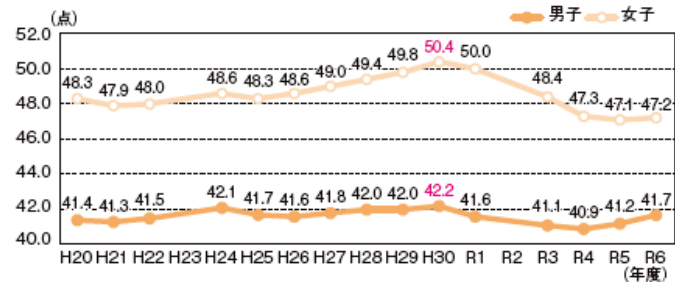
# 1. 体力・運動能力、運動実施の現状

## 体力・運動能力の推移

〈体力合計点の経年変化〉



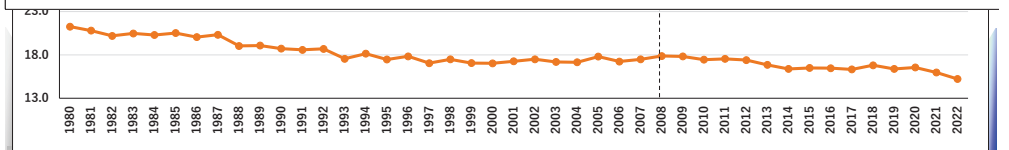
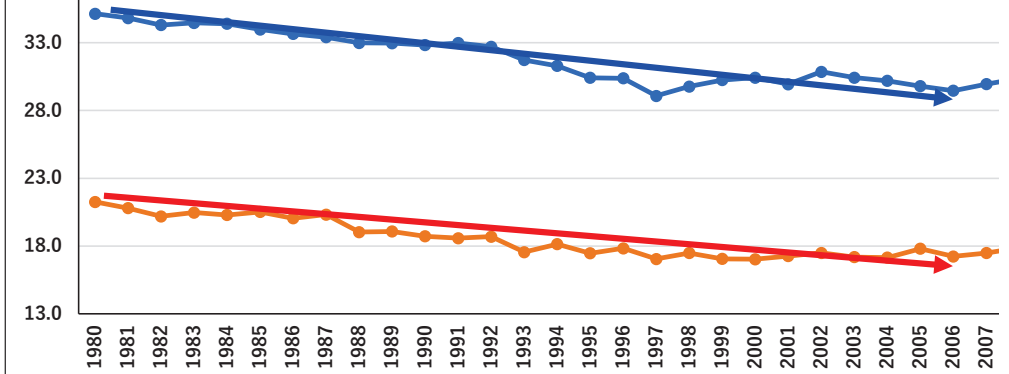
児童



生徒

## 体力・運動能力の推移

ソフトボール投げの推移 (11歳)



# 体力測定値の変化（児童：50m走）

## ピーク時との比較

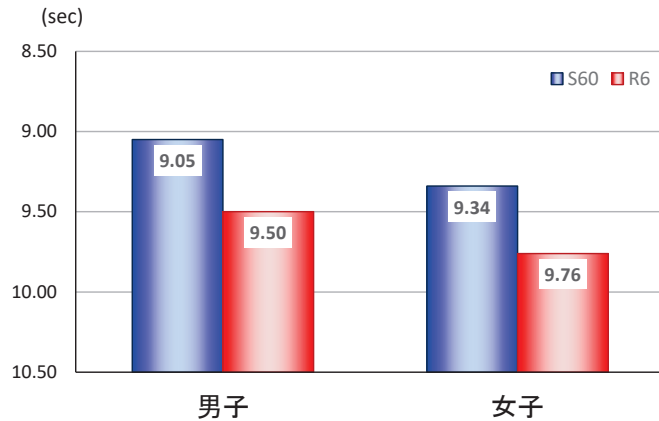


図. 1985年と2024年の5年生の50m走の記録変化  
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

# 体力測定値の変化（児童：ボール投げ）

## ピーク時との比較

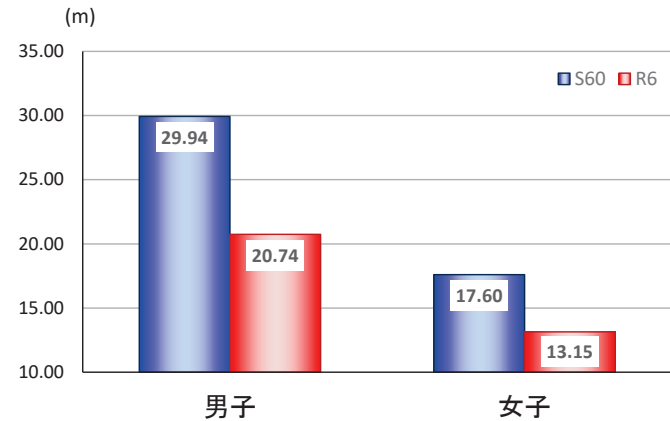
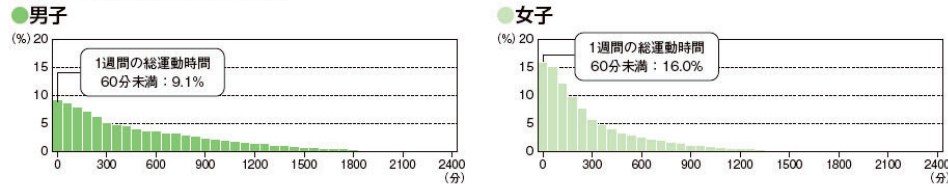


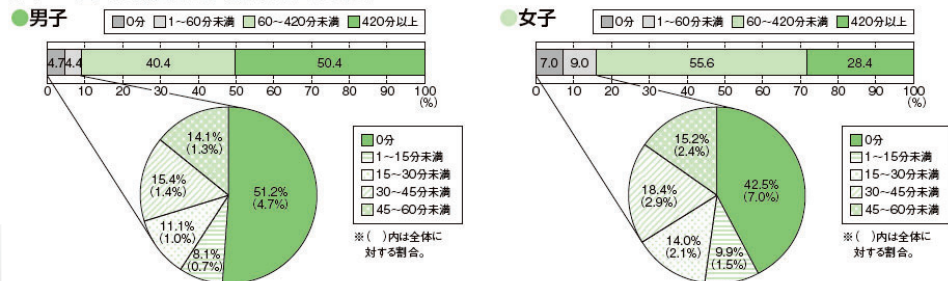
図. 1985年と2022年の5年生のソフトボール投げの記録変化  
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

# 一週間の総運動時間と二極化

## 〈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



# 一日の運動時間平均と二極化

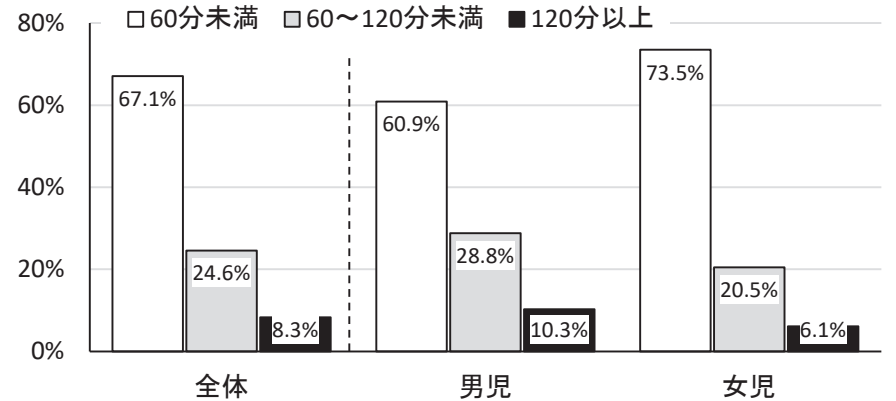


図1. 平日の平均運動時間の割合(体育授業を除く)

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。

昭和後期から平成の前半にかけて急激に低下、その後は様々な取り組みもあり低水準ながら維持されてきたが、令和に入って再び低下傾向。あわせて、近年では運動実施の極端な二極化が大問題



## 2. 子どもの運動実施への問題提起

### 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
- これは止まらない! 否定もできない。強く関係
- 社会変化の影響が大きい。

- 体力への価値の変化
  - 運動への価値の変化
- 体力の必要水準が変われば価値も変わる?  
運動=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...

このような運動等の機会の減少は体力だけではなく、課外活動等を通した様々な成長の機会の減少を意味する

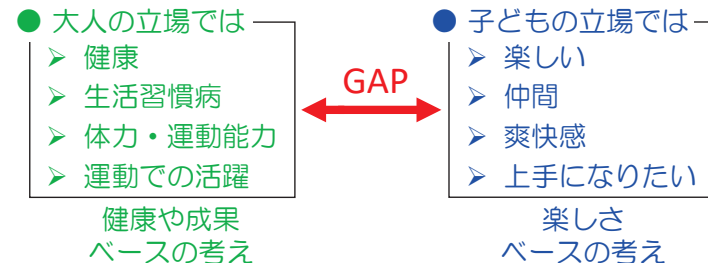
現状を踏まえて、体力ってどこまで求める?

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?

そもそもなんで運動するの? して欲しいの?

### 今の子どもにとって運動って?



世代間ギャップとか、今の子どもは・・・  
などと言っていては始まらない

知識やリテラシー、生涯スポーツのためはとっても大切!  
しかし、子どもはやっぱり内側から湧き出てくる本能的なものに訴えかけないとダメなのでは?  
⇒ 内在的価値、内発的動機、運動目的論  
物に溢れている時代だからこそ、  
何かができる! はAIに役割が変わりつつある時代だからこそ

## 今の子どもにとって運動って？

大人の発想：

健康増進とか，勝敗とか，できるようにさせたい，と考える  
⇒ これは分かり易いし，ちょっと嬉しい。  
そして指標も明確だけど…

子どもの発想：

健康のために運動すると答える子どもはいない！  
上手になりたい，勝負に勝ちたい！は一定程度いる  
しかし，実は案外少ないし…

- ⇒ ある程度できる人の発想ではないですか？
- ⇒ 中心は，楽しさ，爽快感  
そして，仲間と楽しむ，仲間と時間を共有する  
人間的成長（大学生に聞くと，競技の成果よりこっち）

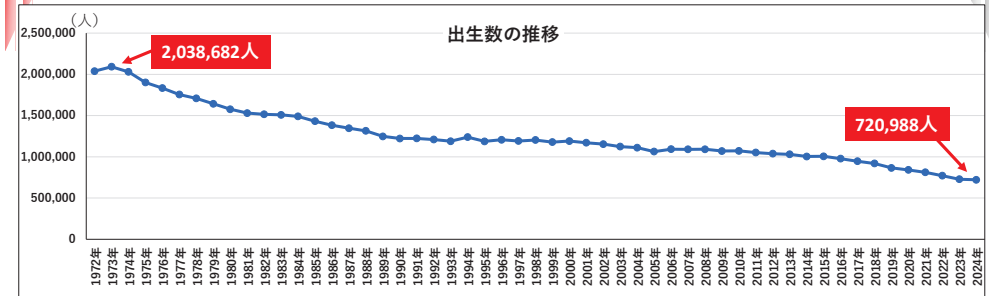
- ⇒ 運動能力向上よりも優先すべきものがある？
- ⇒ 体力・運動能力は成果と考えるべき
- ⇒ さもないと**全ての**子どもが運動になじむ発想にはならない  
⇒ いつの時代も相対的にはできる子できない子がいる

## 遊びの変化への影響

### ★ 遊びの変化の概要

- 質的にも量的にも変化（悪化）している
- 屋外から屋内へ， 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

## 子どもの数の変化



出生数

1985年：2,038,682人， 2024年：720,988人

5年生

1985年：約205万人， 2024年：約99万人

## 子どもの運動に何を求めているか

なぜ運動促進なのでしょう？

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，意見を交わしぶつけ合う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！

☆. 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

### 3. 楽しいのはどういう時？

## 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
<b>みんなで運動やスポーツをしている時</b>	4位	3位	⇒ <b>8位</b>
<b>上手な人と運動やスポーツをしている時</b>	5位	5位	⇒ <b>9位</b>
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	⇒ <b>5位</b>
<b>勝ち負けのつく運動やスポーツをしている時</b>	8位	8位	⇒ <b>10位</b>
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	⇒ <b>7位</b>
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	⇒ <b>4位</b>
<b>しんどくて疲れる運動やスポーツをしている時</b>	11位	11位	⇒ <b>12位</b>
<b>勝ち負けにこだわる人と運動やスポーツをしている時</b>	12位	12位	⇒ <b>14位</b>
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	⇒ <b>11位</b>
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	<b>27.2%</b>	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	<b>3.1%</b>	4.7%	16.1%	25.5%	<b>50.5%</b>	100%
全体	<b>22.1%</b>	14.6%	19.1%	23.0%	21.3%	100%

χ<sup>2</sup>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	<b>61.8%</b>	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	<b>11.5%</b>	18.2%	28.1%	<b>17.2%</b>	<b>25.0%</b>	100%
全体	<b>51.3%</b>	20.9%	15.2%	7.2%	5.4%	100%

χ<sup>2</sup>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

- 上手に運動やスポーツができた時
  - 運動やスポーツで勝負に勝った時
- } ここはある程度共通

⇒ しかし、その程度には実は結構大きな違いあり

- 上手にできたことを先生や友達にほめられた時
- 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

⇒ これらは、不得意群でポジティブ反応増加

- 上手な人と運動やスポーツをしている時
- 勝ち負けのつく運動やスポーツをしている時
- 勝ち負けにこだわる人と運動やスポーツ
- みんなで運動やスポーツをしている時

⇒ これらは不得意群でネガティブ反応増加

## 運動が楽しいと感じるのはどういう時

### 「運動になじむ」という視点で見ると

運動が不得意な子どもへの取り組みが鍵

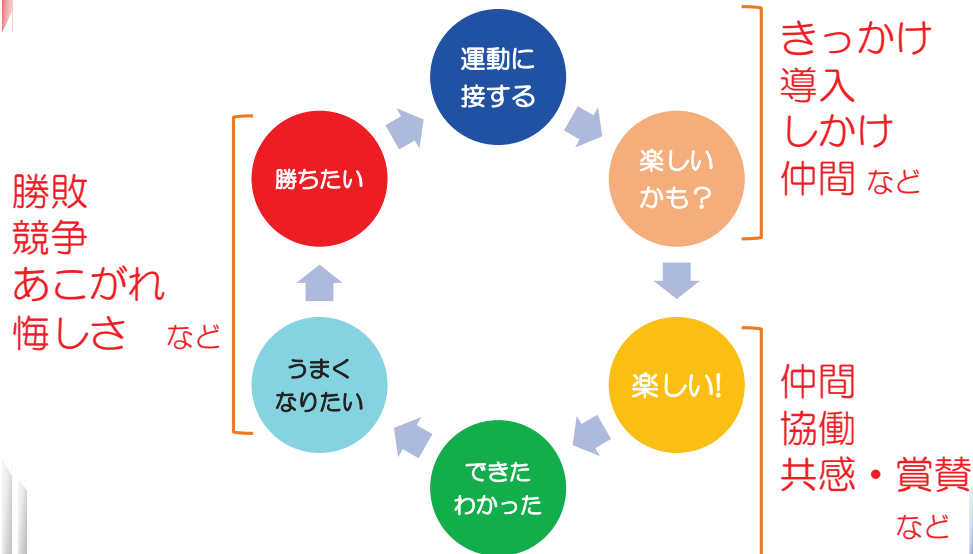
発達状態などに基づくある程度のグループ分けは必要

- ⇒ 一緒にやる仲間の違い
- ⇒ 目的の違い

実は、目的や楽しさの瞬間は様々。

- ⇒ 指導者側が子どものニーズを理解する
  - ⇒ 指導者→子どもの一方通行にならない
- 楽しいでしょ、嬉しいでしょ、はNG

## 運動になじむ ⇒ 体力向上までの流れ



## 楽しいのきっかけが大切

活動の導入（きっかけ）が大切！

今日の運動、楽しそう！！  
と思わせるような導入が大切だと思います

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

何かの動作や技能だけにこだわり過ぎて動きが限定されることの方がかえってよくないかも？

- ⇒ 体づくり的な運動や運動遊びできっかけ
- ⇒ 発想の転換でねらいや目的の技能につながる

# 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・運動能力の実態 (R4年度データより)

種目	児童期		児童期		児童期		児童期	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
体力総合	46	47	47	46	50.71	52.57	38.84	45.40
握力	44	43	44	43	115.67	115.62	28.14	22.75
上体前屈	42	47	42	41	17.76	16.79	24.94	20.93
肩甲骨前屈	26	25	39	32	33.26	37.75	42.75	45.2
反復横切足	41	42	37	29	39.49	37.75	50.86	46.94
20m×5回走	46	46	45	45	41.95	33.09	73.86	48.12
5.0m走	37	38	46	47	9.6	9.77	8.2	9.12
立ち幅跳び	30	22	43	30	150.15	144.6	193.79	166.56
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近づかれるかを考えていけ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せたら成功

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?



Point! 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ます? 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)

#### 友達と行う導入運動の例

##### 2人組バストレッチ

- ① 手を繋ぎ、膝を曲げた状態で、足の裏を合わせる
- ② 「1-1」の合図で手を繋いだまま足を上げる
- ③ 膝を伸ばしたまま数秒間リラックスする
- ※「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」はしっかりがむのポイント



##### いっこ一緒にやること一緒に

- ① リーダーが「いっこ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
- ② 子はリーダーの指示に合わせてジャンプする
- ※ 向土手を繋いだり、タイミングを合わせる



#### 鬼遊びでの導入運動の例

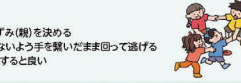
##### しっぽ取り

- ① 鬼と逃げられる範囲を決める
- ② 鬼にしっぽを取られた子は鬼になる
- ※ ラダーやア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



##### ねずみ遊び

- ① ねこ(鬼)、ねずみ(子)と子を守るねずみ(親)を決める
- ② ねこ(鬼)にねずみ(子)がタッチされたらまっすぐに逃げなければならない(バナナ鬼)や、2人協力して解らないと逃げられない(レンジでチン)等のアレンジもOK



##### 氷鬼

- タッチされたら凍るというルールはそのままに2回動いてもらわないと逃げられない(バナナ鬼)や、2人協力して解ら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)

- ① うつ伏せになり腕のしりとりを組みけんこつを作る
- ② オニが子(大根)の足を引っ張る
- ③ 子は大根が抜けないよう頑張る
- ※ 大根が抜かれたら、一定時間過ぎた交代する
- ※ 長さでバリエーションもある



##### タオル引き

- タオルとタオルを交差させて引っ張り合う
- ※ 手に力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



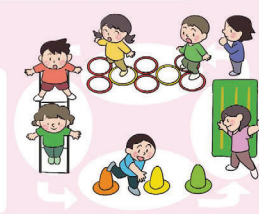
##### マット押しリレー

- 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もいいし、誰かを上に載せて(難た状態)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

取り組んでいる主運動に繋がる運動内容をサーキット形式に取り入れるのもOK



- ケンパウ
- 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
- キャタピラ
- 数種運動等

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!

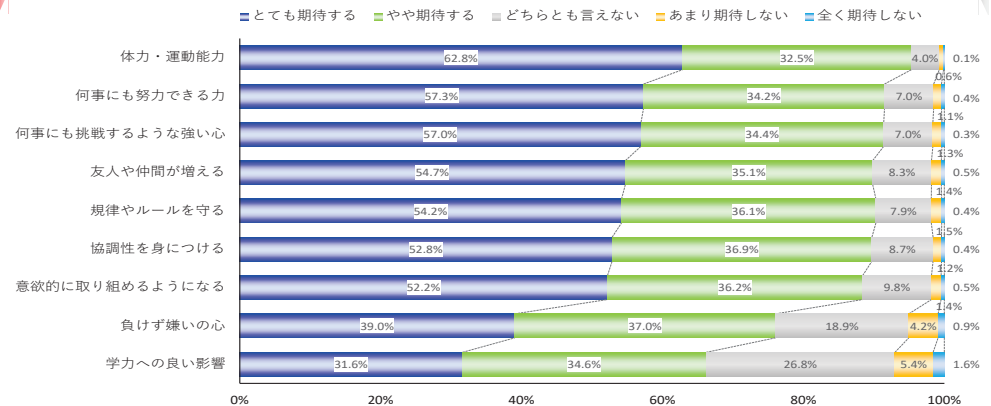
## 4. 教育者や指導者、保護者は運動で何を伝える、伝えたい?

体力・運動能力向上よりも優先すべきものがある??  
 ⇒ 体力・運動能力は成果と考えるべき  
 ⇒ さもないと全ての子どもが運動になじむ発想にはならない

☆. 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

## 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、上位の項目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。

## Beyond Academic Learning & Physical Fitness

成長期の子どもに対しては、やはり保護者理解が重要！

保護者は運動に何を期待するか？（前掲）

⇒ やはり、子どもの成長、教育への期待がかなり高い！

**成長や教育の重要なツールとして運動が認識されているか？**

⇒ ここに応えるエビデンスを示すことで保護者への運動の重要性の高まりにつなげる

### Beyond Academic Learning by OECD

⇒ 社会情動的スキル(SES), 意欲, 仲間, GRIT, など

### Beyond Physical Fitness

⇒ 社会情動的スキル(SES), 意欲, 仲間を高めた先に体力向上がある。これが学力向上にも効く？

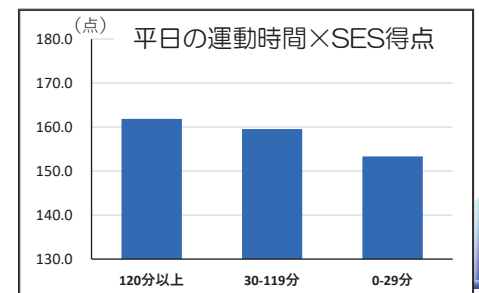
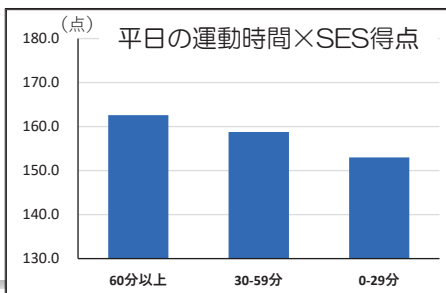
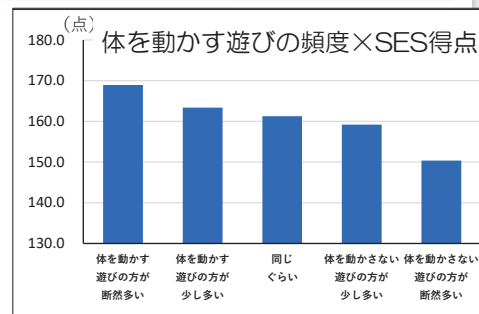
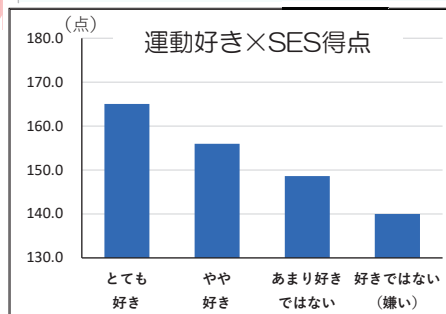
## SES調査の結果

### ★ OECDが提案するSESの概念構造

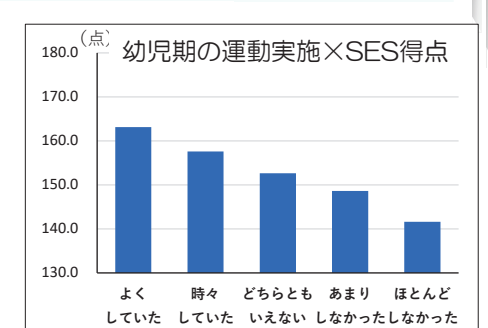
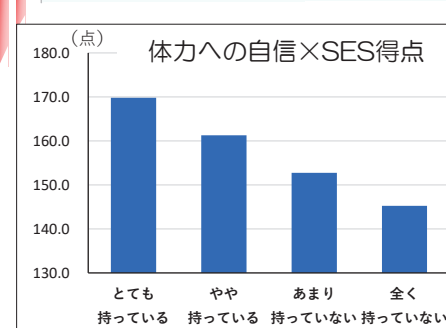
パーソナリティや性格の5大要素 (Big5) の下位構造として位置づけ



## 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。



## まとめとして (少々、アカデミックではないかも…)

### 子どもの運動自体の目的を考えると来ている

- ⇒ 従来型のうまくなる、勝つといったものだけではダメ
- ⇒ これは二極化を生む発想。つまり、なじめない子を増やす可能性も否定できない。

### 子どもの運動の目的の多用性に応える

- ⇒ 仲間と楽しむたことも重要な目的
- ⇒ 重要な教育、成長ツール
  - ⇒ 運動（遊び）で子どもは育つ！

### 当たり前前理解のはずなのに

- ⇒ 大人や社会の評価視点がそっちに行っていない
- ⇒ 例えば、できる子が偉い！
  - より、挑戦する子、仲間と共同できる子がgood
  - ⇒ その先に「できる」や「記録」「勝敗」の成果