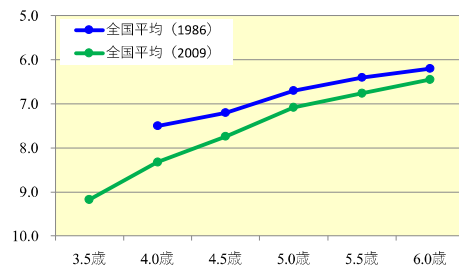


親子で学ぶ運動促進講座

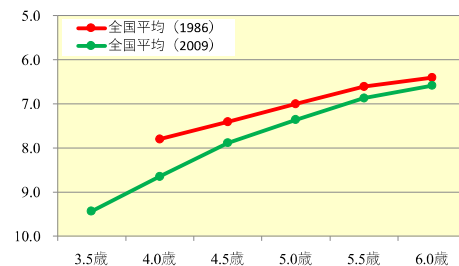
中京大学 スポーツ科学部
スポーツ健康科学科
中野貴博

体力測定値の変化（幼児）

走動作（25m走）



男児	全国平均 (1986)	全国平均 (2009)
3.5歳		9.2
4.0歳	7.5	8.3
4.5歳	7.2	7.7
5.0歳	6.7	7.1
5.5歳	6.4	6.8
6.0歳	6.2	6.5

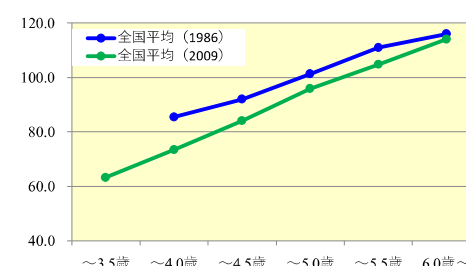


女児	全国平均 (1986)	全国平均 (2009)
3.5歳		9.4
4.0歳	7.8	8.6
4.5歳	7.4	7.9
5.0歳	7.0	7.4
5.5歳	6.6	6.9
6.0歳	6.4	6.6

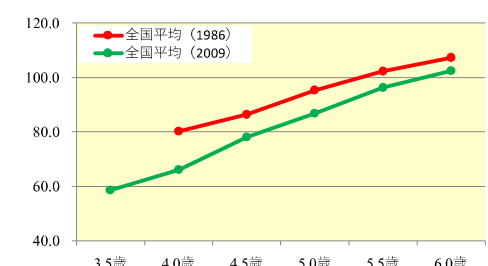
1. 現代っ子の体力と 運動遊びの現状

体力測定値の変化（幼児）

跳動作（立ち幅跳び）



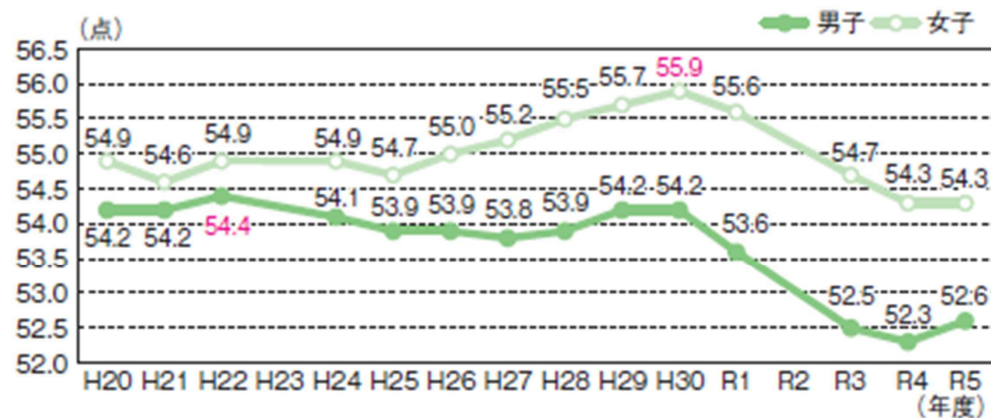
男児	全国平均 (1986)	全国平均 (2009)
~3.5歳		63.3
~4.0歳	85.4	73.4
~4.5歳	92.0	84.1
~5.0歳	101.4	96.0
~5.5歳	111.0	104.7
6.0歳~	116.1	114.2



女児	全国平均 (1986)	全国平均 (2009)
3.5歳		58.6
4.0歳	80.2	66.1
4.5歳	86.4	78.0
5.0歳	95.4	86.9
5.5歳	102.3	96.3
6.0歳	107.3	102.6

体力測定値の変化（児童）

〈体力合計点の経年変化〉



体力測定値の変化（児童：50m走）

ピーク時との比較

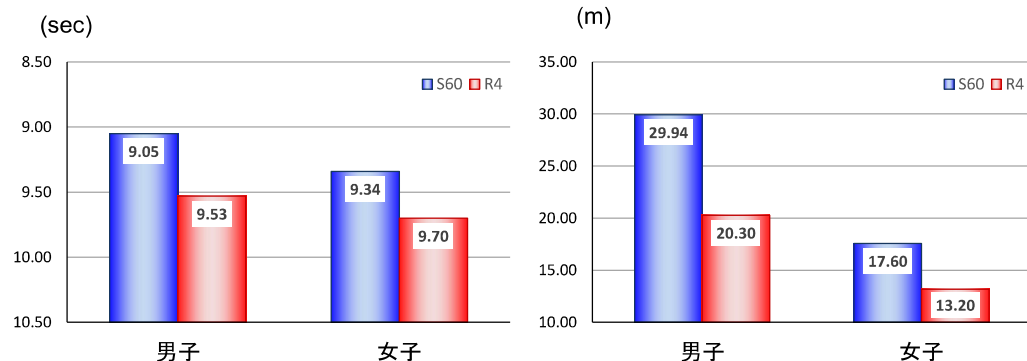


図. 1985年と2022年の5年生の50m走（左図）とソフトボール投げ（右図）の記録変化（全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より作図）

体力測定値の変化（児童：ボール投げ）

ピーク時との比較

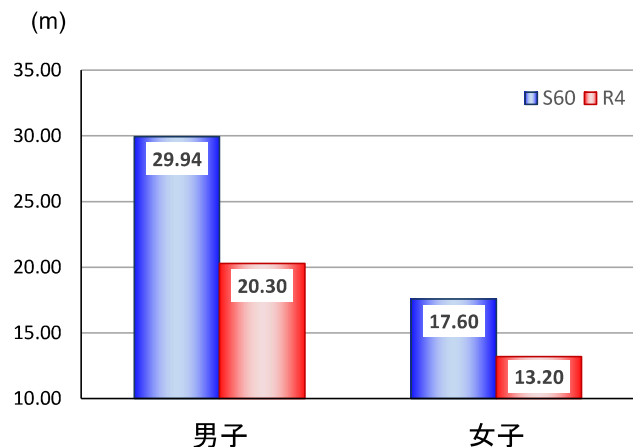
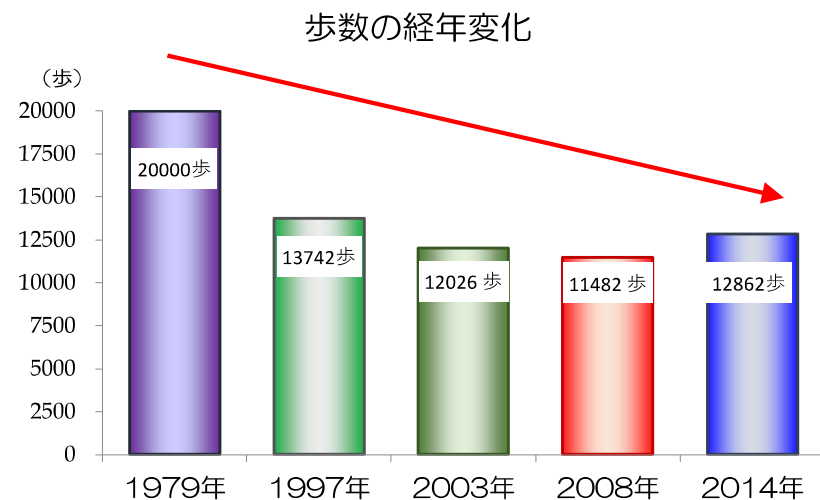


図. 1985年と2022年の5年生のソフトボール投げの記録変化（全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より作図）

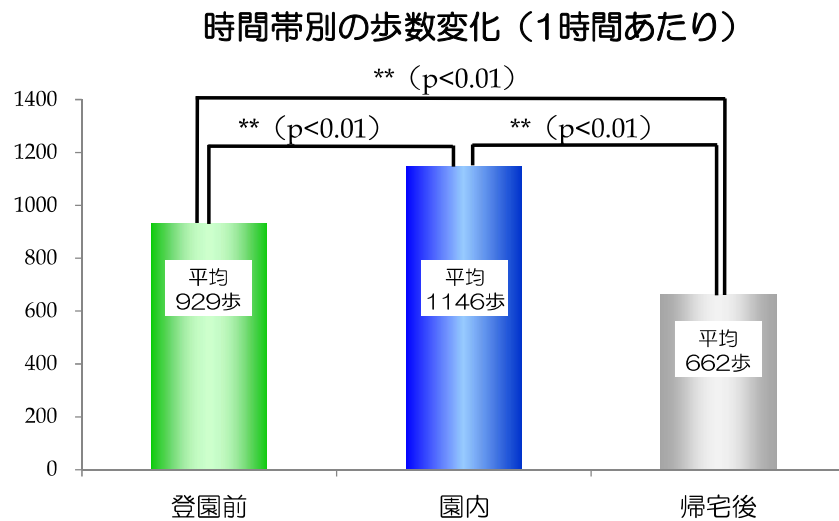
身体活動量の変化（経年変化）

— 毎日の身体活動（歩数の経年変化） —

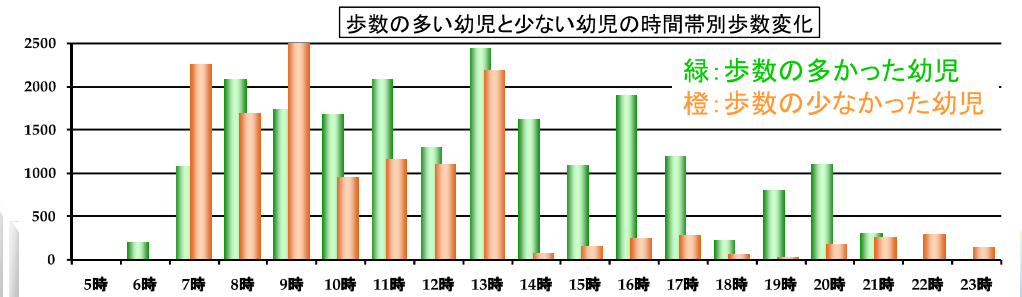
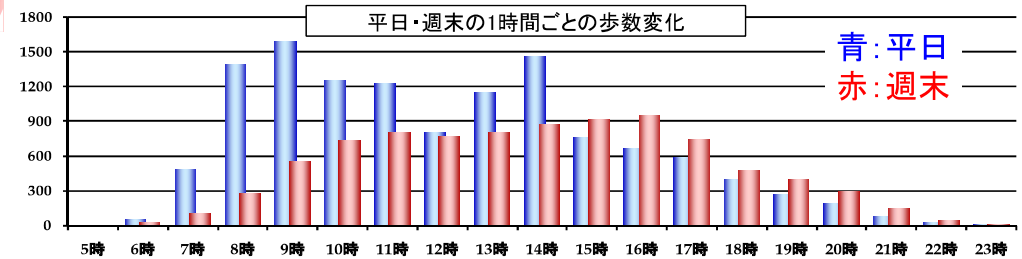


身体活動量の変化（時間帯別）

以下のグラフは各時間帯における1時間あたりの歩数変化を示している



身体活動量の変化（日内変動）



活動量の目標設定

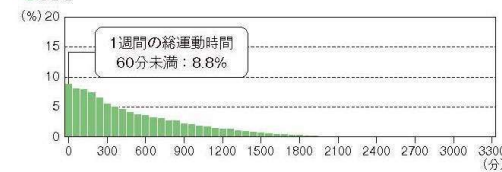
第一目標：
一日13000歩を目標にしよう！！

第二目標：
一日15000歩で元気自慢！！
ごはんもおいしく、夜もぐっすり。

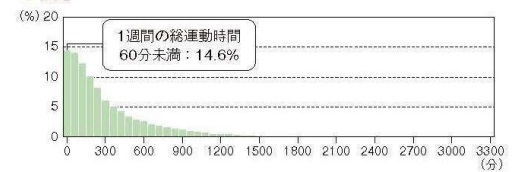
一週間の総運動時間の変化（児童）

(1) 1週間の総運動時間の分布

● 男子

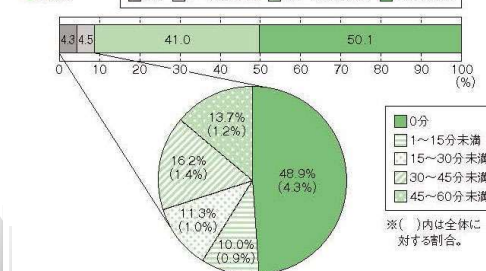


● 女子

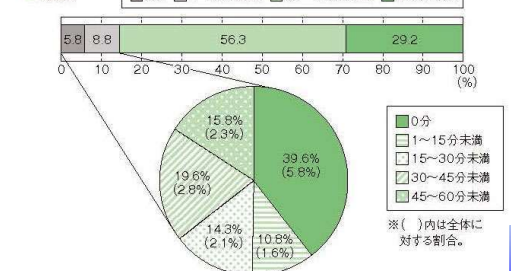


(2) 1週間の総運動時間別の児童の割合

● 男子



● 女子



運動時間の二極化？

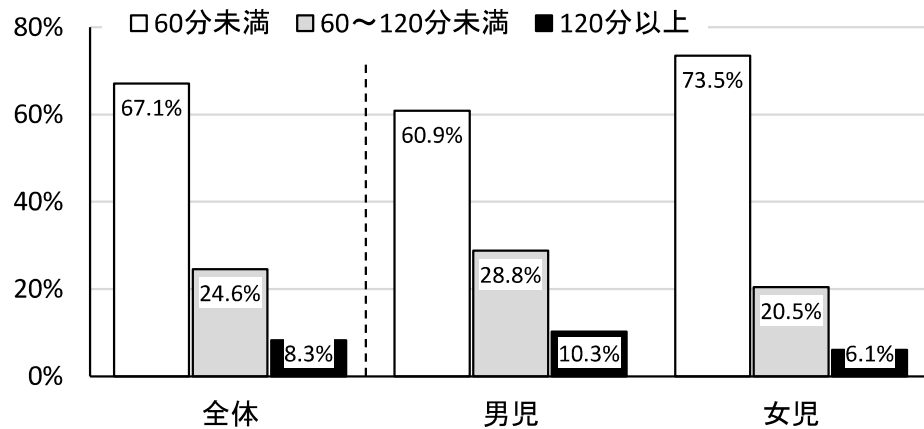
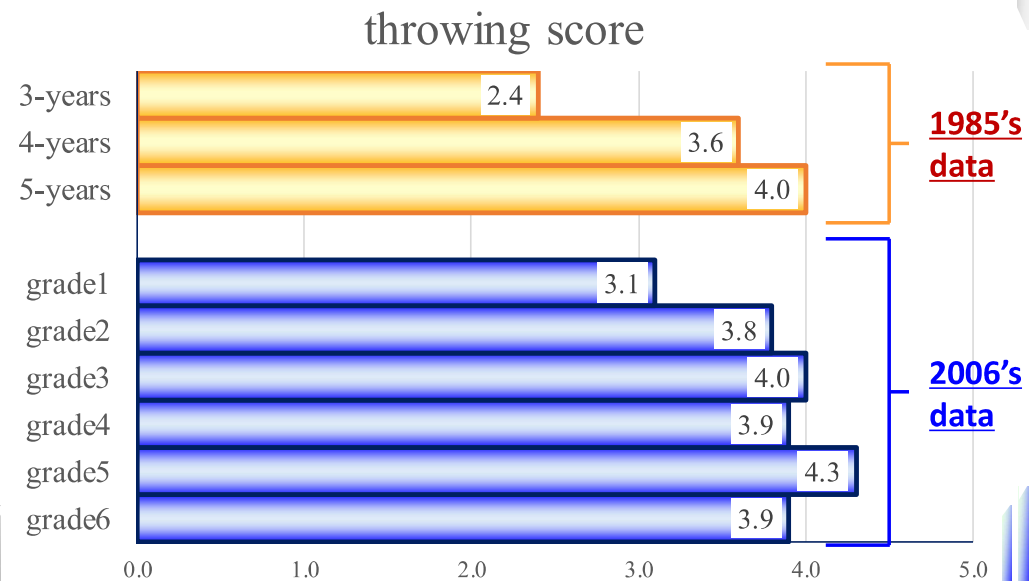


図1. 平日の平均運動時間の割合(体育授業を除く)

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）



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）



跳動作の映像（幼児）

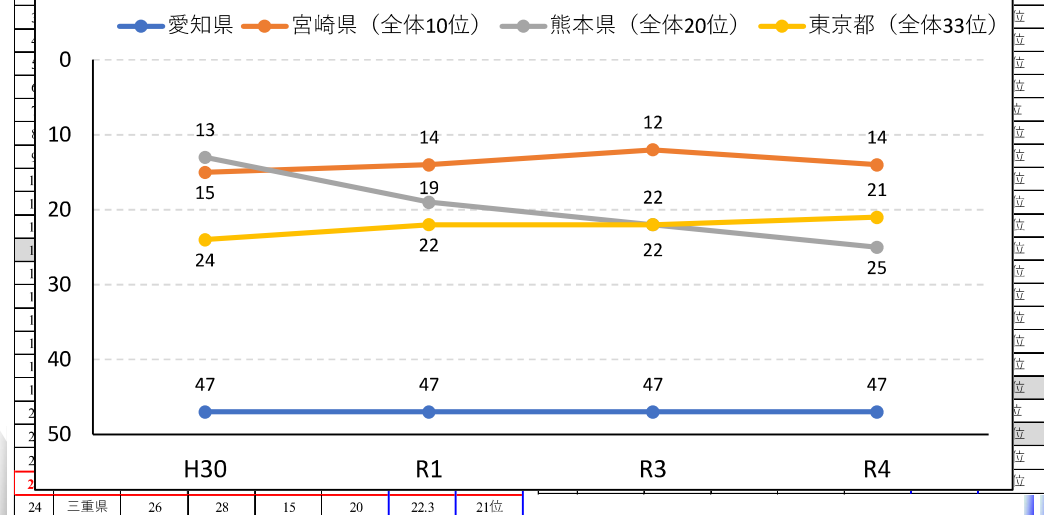


愛知県の体力の現状

投動作の映像（幼児）

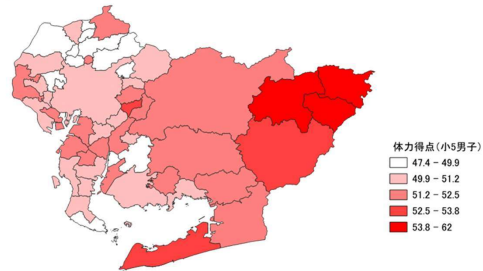


[小5]

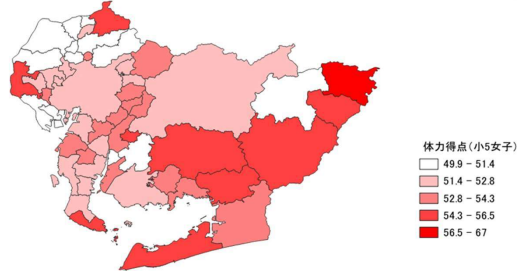


愛知県の体力の現状

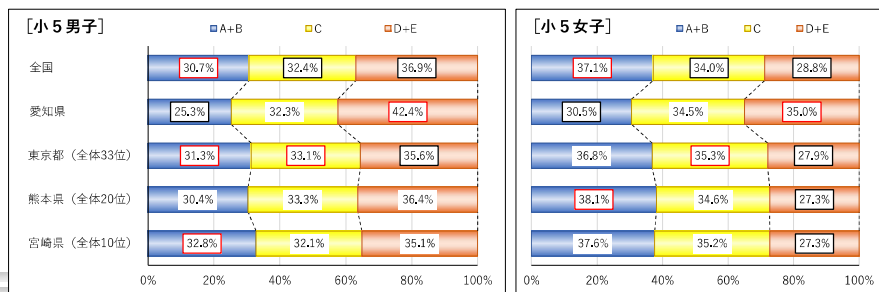
体力得点の県内分布（小学5年男子）



体力得点の県内分布（小学5年女子）

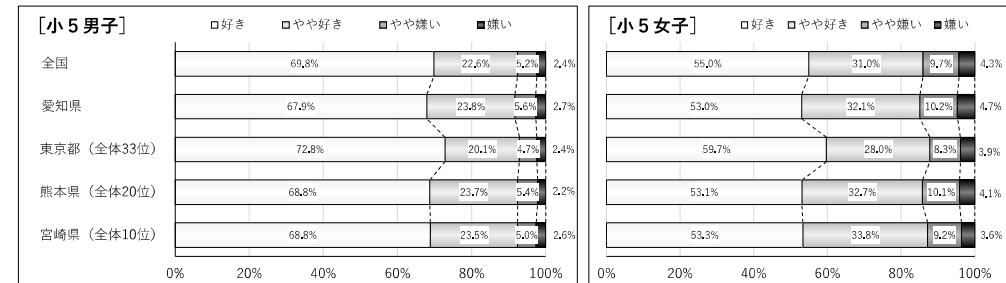


体力総合評価の分布割合

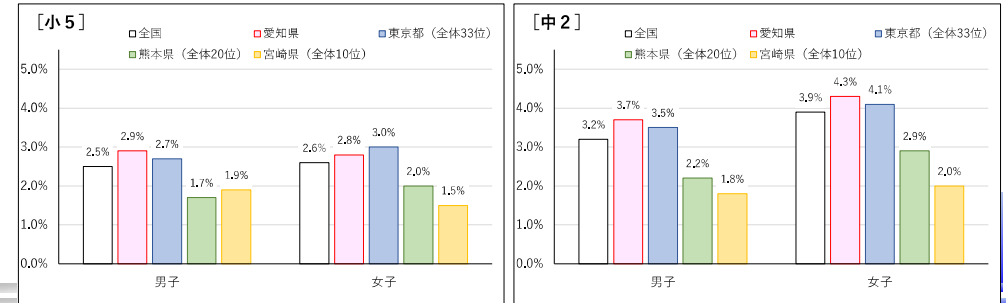


愛知県の体力の現状

「運動やスポーツが好きですか」の回答状況

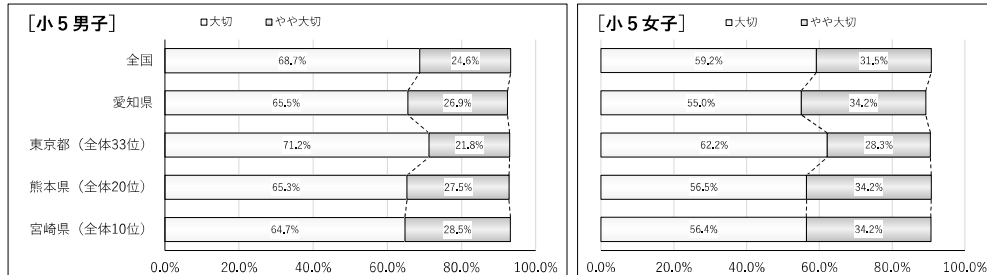


痩身の児童生徒の割合

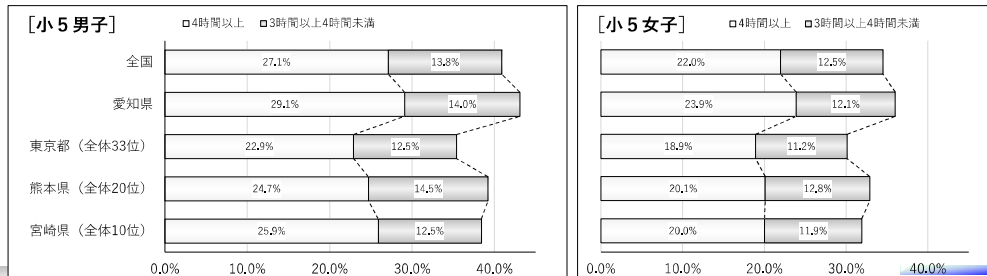


愛知県の体力の現状

「運動は大切だと思いますか」の回答状況



スクリーンタイム



2.子どもの運動・体力とスクリーンタイム



現代っ子のゲームと外遊び

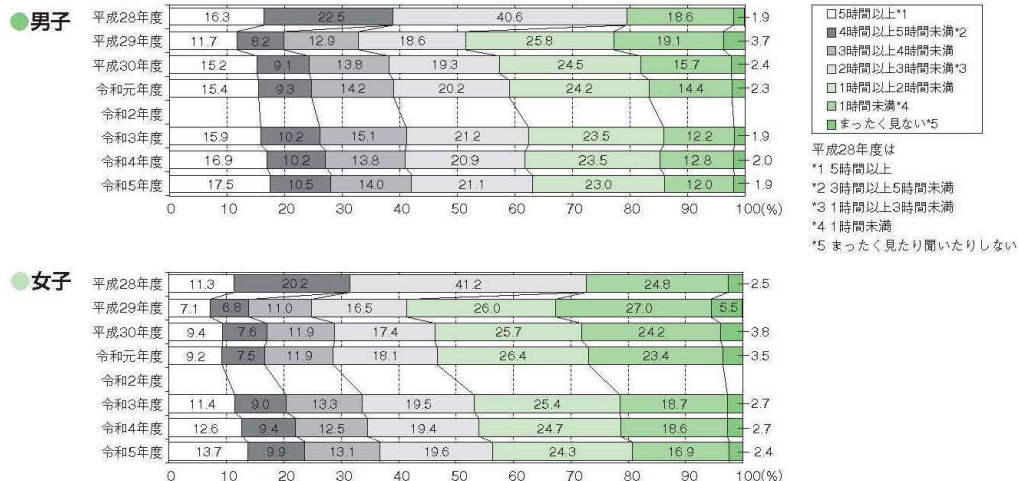
現代っ子のゲーム所有状況は？

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。

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】



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

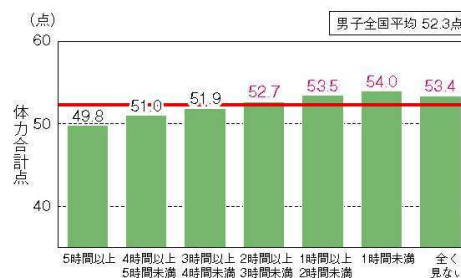
ゲームの所有状況	テレビゲームの時間と外遊びの時間を比べるとどちらが多いか				
	断然外遊びが多い	少し外遊びが多い	同じくらい	少しテレビゲームが多い	断然テレビゲームが多い
所有していない	69.6%	11.1%	16.6%	2.3%	0.5%
テレビゲームのみ所有	32.0%	18.0%	32.0%	10.0%	8.0%
携帯型ゲームのみ所有	35.1%	17.5%	35.1%	10.5%	1.8%
両方とも所有	21.2%	23.9%	26.5%	23.0%	5.3%
全体	48.3%	16.0%	23.3%	9.6%	2.7%

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。

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



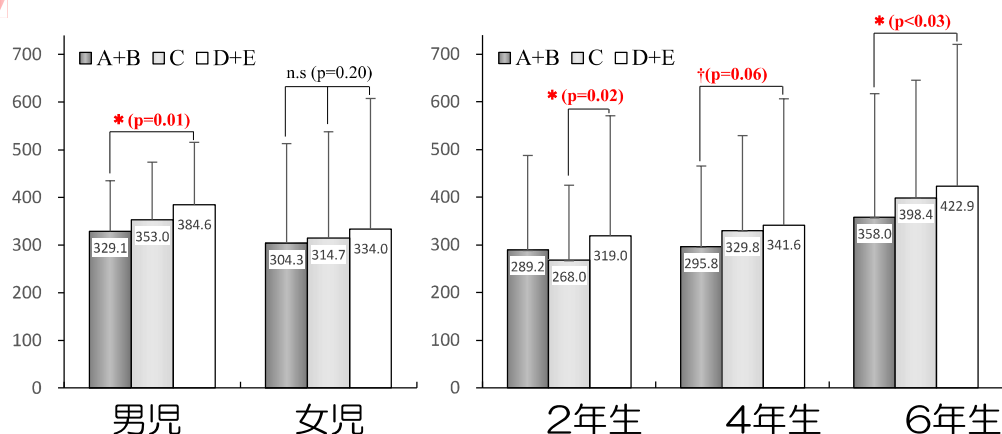
●女子



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。

結果（スクリーンタイムによる体力差）

☆週末スクリーンタイムによる体力差（性・学年間の比較）



女の子のみ統計的な有意差は確認されなかったが、全体的にスクリーンタイムが長くなることと、体力水準には関係があると言えそうである。また、男児のが長く、高学年ほど長いことが観察された。ちなみに平日では差は見られなかった。

スクリーンタイムの内訳

■ テレビ/ビデオ ■ ゲーム □ スマートフォン ■ タブレット ■ パソコン

スクリーンタイムが長い子どもは、使用するメディアが多岐にわたり、スマホやゲーム、タブレットなどの接触比率の増加が確認する。時間に関する注意と共に、使用可能とするメディアの数にも注意が必要。

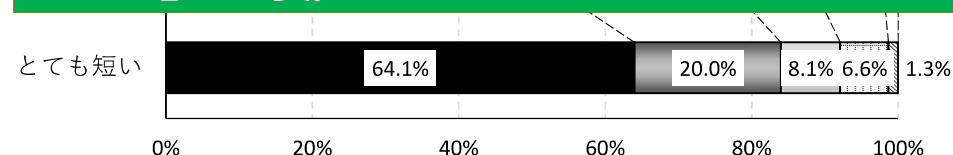
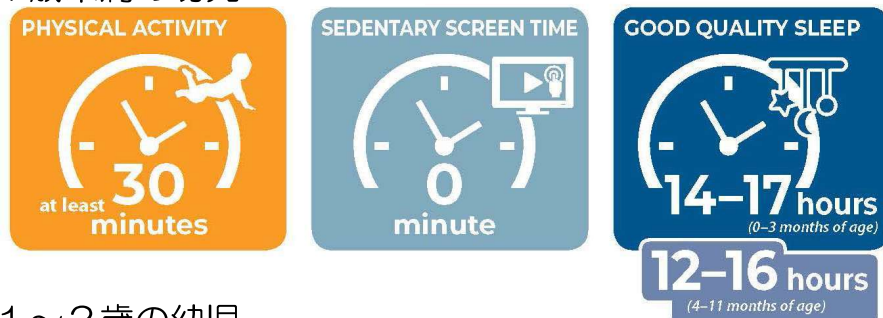


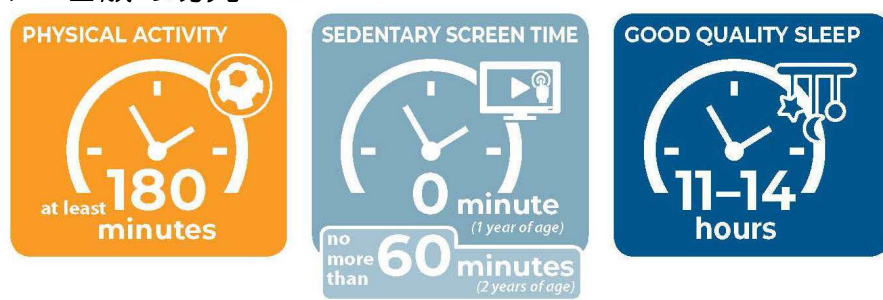
図. スクリーンタイムの長さによる使用メディア構成比率(%)の違い(平日)

WHOが示す生活基準

1歳未満の幼児

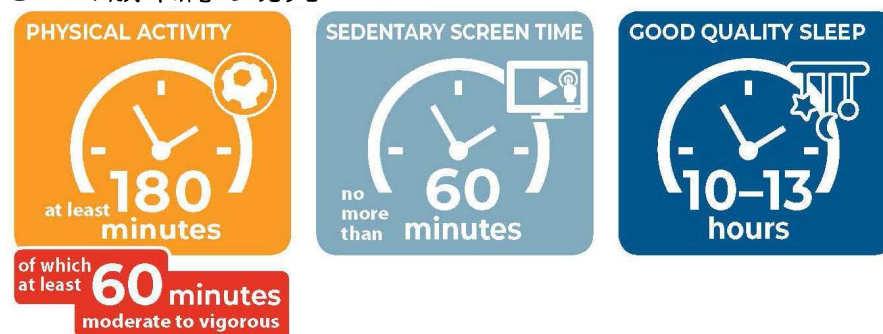


1～2歳の幼児



WHOが示す生活基準

3～4歳未満の幼児



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。

遊びの変化

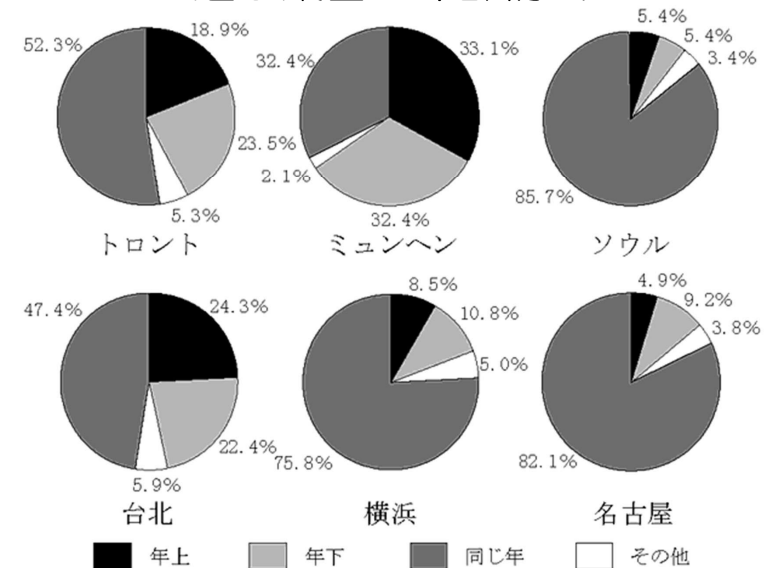
★ 遊びの変化の概要

- 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

2. どんな運動・遊びが必要

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」

苦手意識の進行

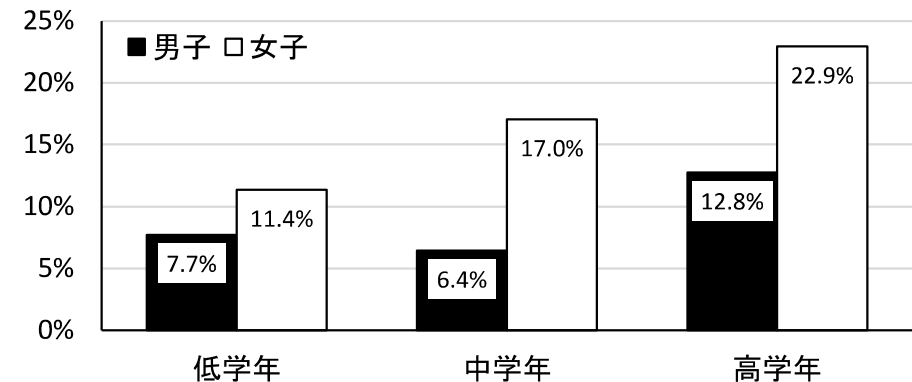
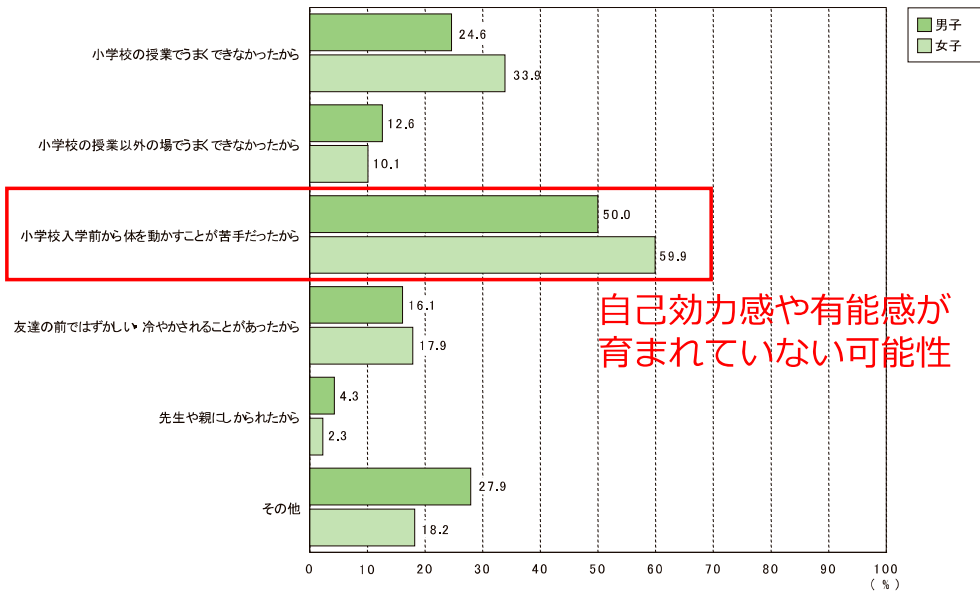


図2. 運動が苦手もしくは少し苦手な児童の学年変化

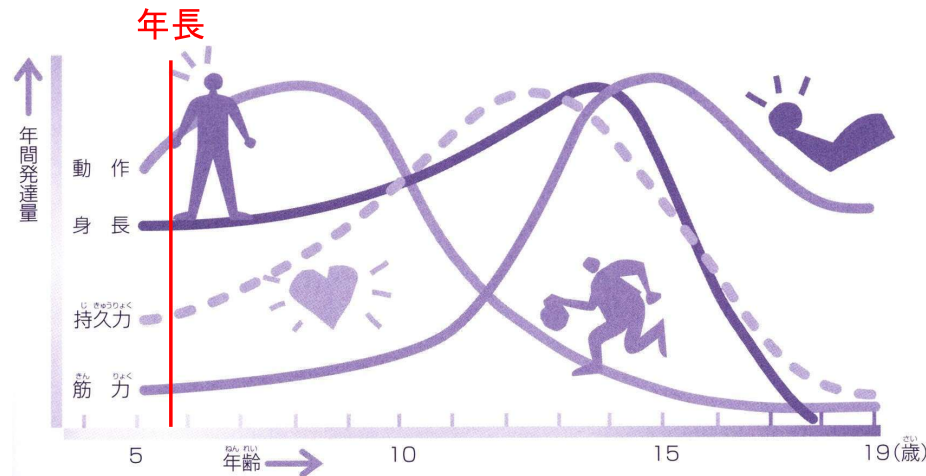
運動の得意・苦手といった感情は、学年が上がるにつれて苦手が増加する傾向にある。苦手意識の増加は運動実施のブレーキとなる。

何がきっかけで運動がきらいになった？



平成26年度 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

体力・運動能力の向上時期



いつごろ、そんな体力が発達していくか（宮下、1984より）

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

幼少期の運動について

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）

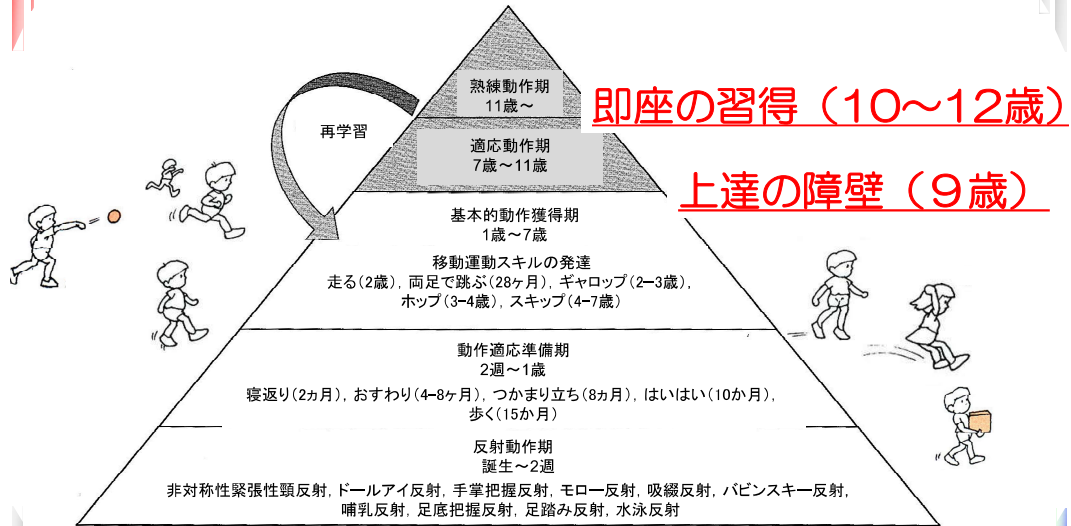
「動きの多様化」

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

上達の壁と即座の習得



運動発達 の 段階

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	様々な動作
	荷重動作 かつべ かんえる はこがはこびのける こく おこす・ひっぱる・おろす おお・おしどす おさえる・おさえつける もつ・もちあげる あげる うごかう つきあそぶ 投げあそぶ おぶつ・おぶさる	
	脱荷重動作 あろす・かなえてあろす うかべる おりる もたれる もたれかわる	
操作動作	回旋動作 つかぬ・つかえる あてる・なげあてる ぶつける とめる うける・つけとめる かわす つむ・つみあげる ころがす ころがす ふる・ふりまわす	
	攻撃動作 たたく つく かわ くさす しばる・しばりつける ぶさす おしあそぶ ずもをとる うつ・うちあげる うちとばす 投げける・投げあげる ける・けりとばす ひく・ひっぱる ぶらぶら ぶらぶら ぶらぶら	

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  カガむ・しゃがむ  ねる・ねころぶ  おきる・おきあがる  つまかきなる・くち  のる  のりまわす  まわる  ころがる  きただちする  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  とびあがる  はいのぼる・ぶしのぼる  おりる  とびおりる  すべりおりる  とびこす
	水平動作	 ばう  およぶ  はしる・かける・かけっこする  スキップ・ホップする  ギャロップする  あるく  ぶち  すべる  おう・おい・かける  とぶ  2ステップ・ワルツする
	回旋動作	 かわす  かくれる  <<る・<<りぬける  転ぶ  にげる・にげぬける  とめる  はいり・はいりこむ

(財団法人体育科学センター編, 1986)

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. 発達の特性に応じた遊びを提供すること

幼児期の終わりまでに育ってほしい姿

5つの領域（健康・人間関係・環境・言葉・表現）におけるねらい・内容に基づく活動を通して、育みたい具体的な姿

1. 健康な心と体
2. 自立心
3. 協同性
4. 道徳性・規範意識の芽生え
5. 社会生活との関わり
6. 思考力の芽生え
7. 自然との関わり・生命尊重
8. 数量や図形，標識や文字などへの関心・感覚
9. 言葉による伝え合い
10. 豊かな感性と表現

どれも「運動遊び」を通して育むことができそう？

3. 運動遊びによる子どもの育ち

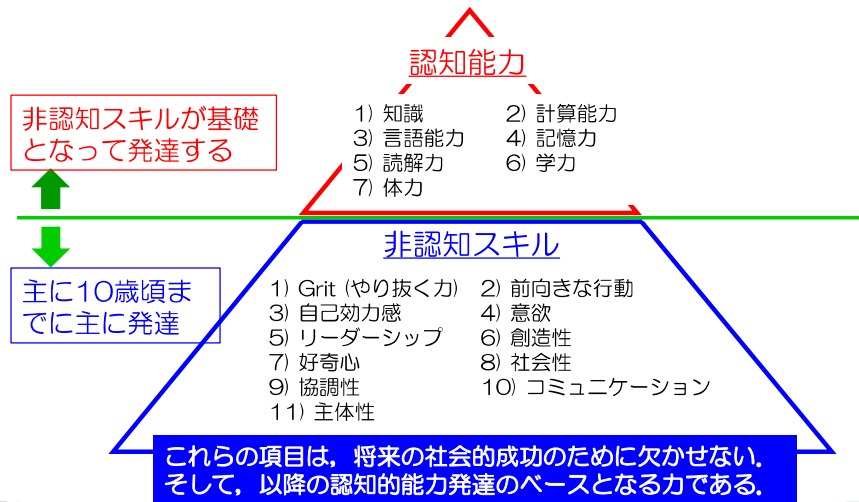
運動が子どもにもたらす効果

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

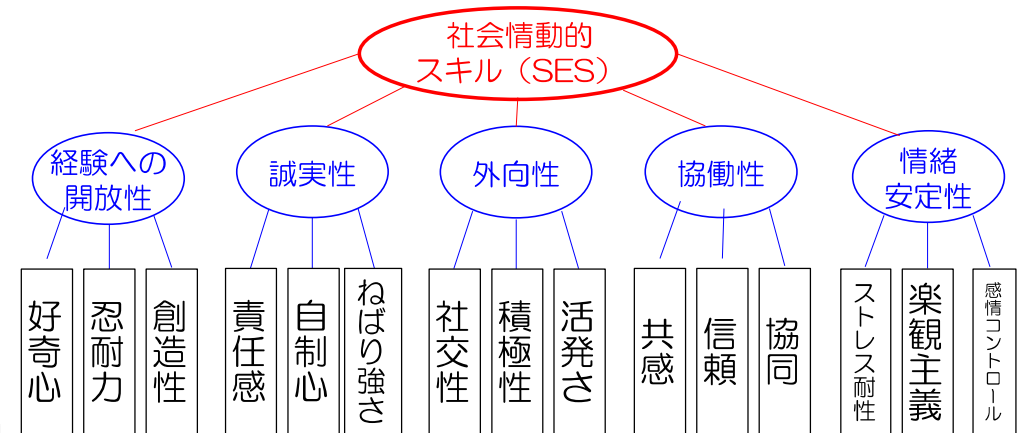
ちょっと紹介！

ここで示した「育みたい姿」と似た概念として、非認知能力とか社会情動的スキルなどがあります。



社会情動的スキル (SES)

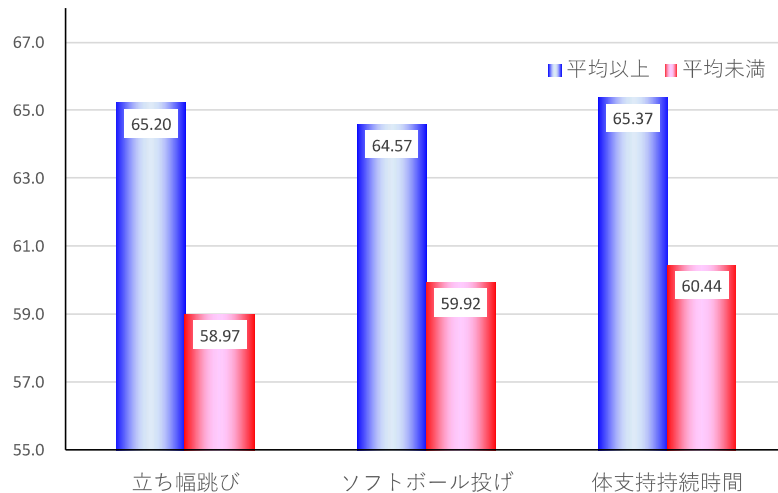
★ OECDが提案するSESの概念構造



非認知スキルと社会情動的スキルは、ほぼ同義！
運動実施との関係は？？

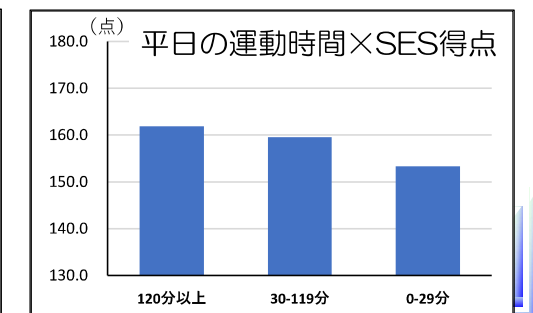
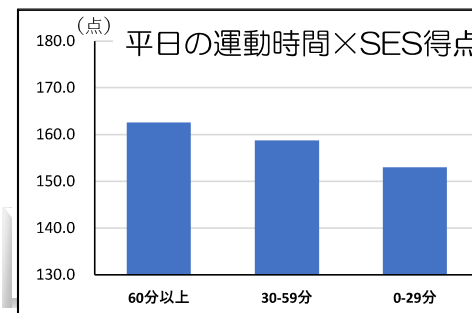
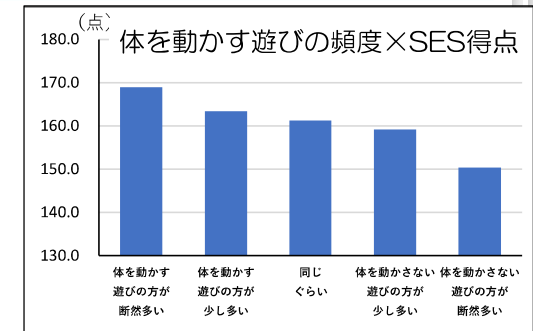
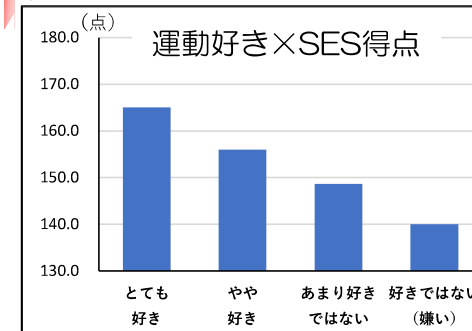
非認知スキルと体力・運動能力（幼児）

☆ 非認知スコア（100点満点）と体力測定値の関係

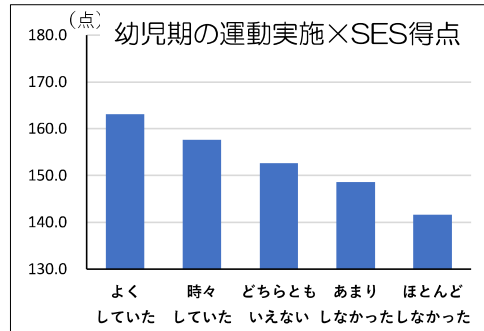
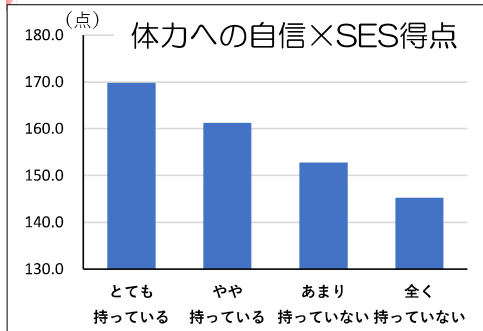


非認知スコアが高い幼児ほど、体力測定値が高い傾向がある。
非認知スキルは体力向上の介在要因になるか？？

社会情動的スキルと運動習慣



社会情動的スキルと運動習慣



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。

非認知スキルと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）を上げることが、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。

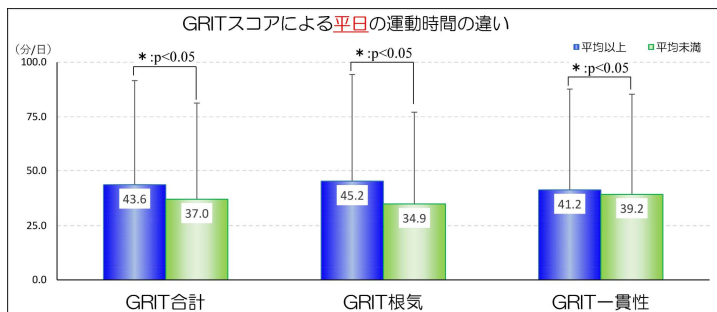
- ⇒ 本邦では**社会情緒的コンピテンス**と称し、国立教育政策研究所が研究
- ⇒ 「生きる力」を育成するための柱と重なる概念である。
- ⇒ 国立教育政策研究所が研究（2017）は社会情緒的コンピテンスの1つに**GRIT**を挙げている

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

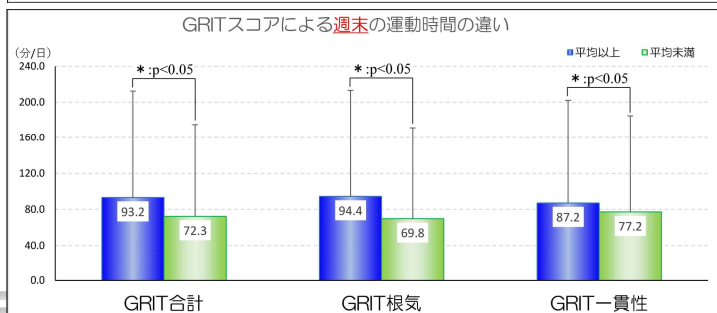
Duckworth & Quinn（2009）は、8項目版の Short Grit（Grit-S）尺度を作成。本邦でも西川・奥上・雨宮（2015）が、オリジナルの Grit-S 尺度の8項目について、日本語訳して作成した日本語版 Grit-S 尺度を開発

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



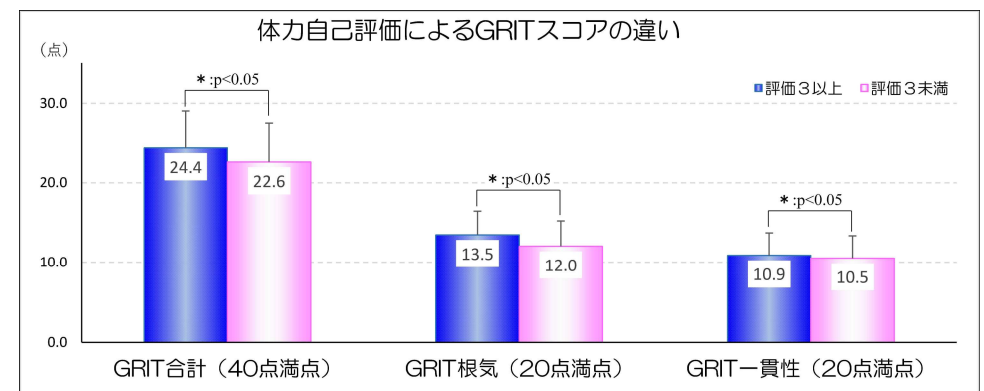
GRIT 合計得点、GRIT 根気得点が平均以上の群で有意に平日の運動時間が長くなっていた。



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

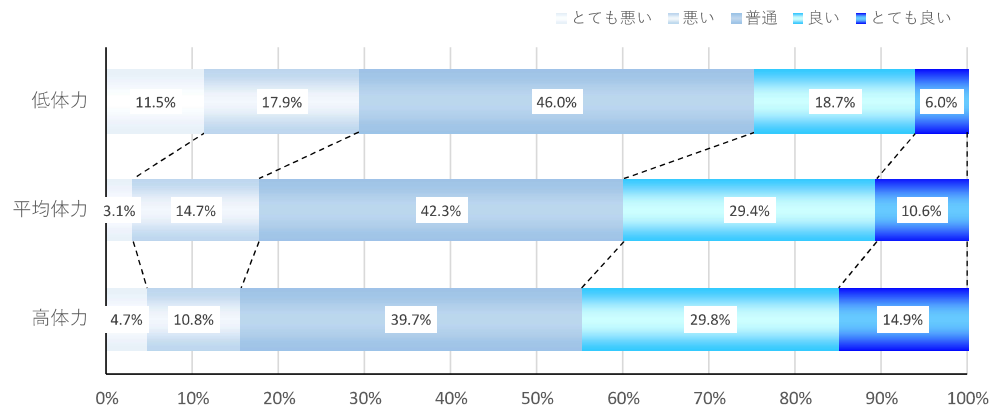
☆ 体力自己評価によるGRITスコアの差



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。

認知的能力（学力）と体力

学力の自己評価との関係



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

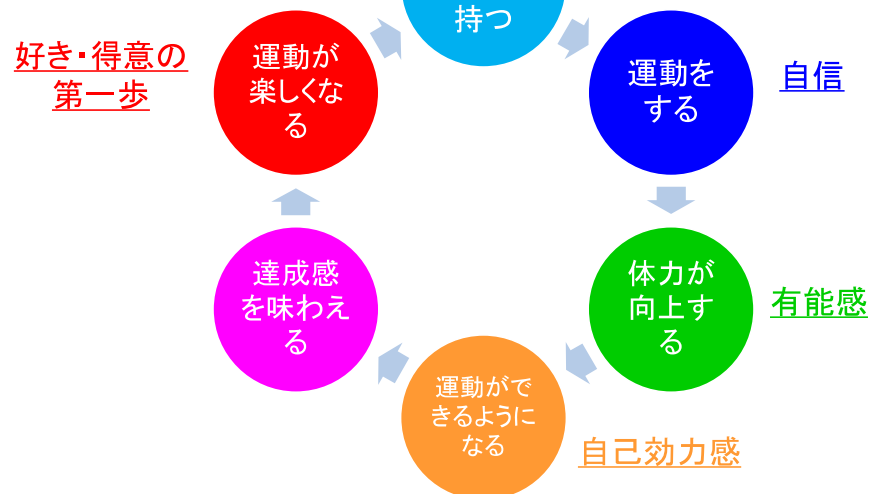
⇒ 楽しいから意欲が湧く!!
悔しいから頑張れる!!

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、楽しい、得意のための3つの力

運動が「好き」「楽しい」「得意」になる保育・教育の推進

☆ 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。

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
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)

まとめとして

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!!

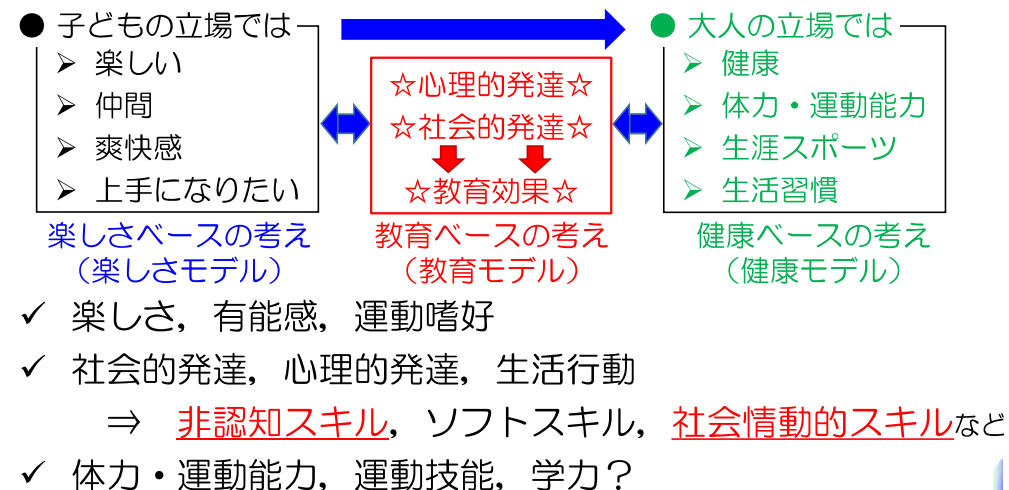
☆運動は楽しい！
☆運動で仲間と交わる！

☆競うのではなく高め合う、共同する
☆結果より過程を楽しむ

運動で子どもは育つ！

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



将来の社会的成功に役立つ力

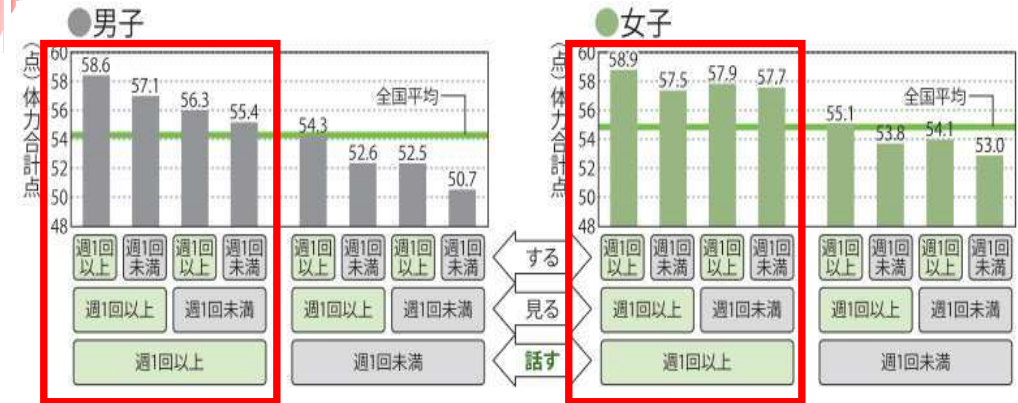
ご清聴ありがとうございました

⇒ ちょっと実践！！

今すぐ家族で！

- 主要なスポーツイベントは家族でテレビ観戦しよう！
- 登園の靴は運動靴で、大きめを買う習慣はなくそう！
- 毎日の登園は運動服で！
- ボールを使った遊びを取り入れよう！
- 伝承遊びを思いだそう！

スポーツについて家庭で話すだけでも効果



スポーツ・運動・運動遊びに関して、子ども達と
話す<見る<する

今すぐ家族で！

ライバルはお母さん → お父さん → お友達？

子どもたちはお母さんやお父さんに遊んでほしいもの。そして、お母さんやお父さんに褒めてもらいたい。

➡ 子どもたちは自分がいろいろなことができるようになると認めて欲しくなります。

最も身近な存在のお母さんをライバルに見立てて頑張らせてあげて下さい。子どもたちが運動に慣れ親しむまではお母さんがライバルに！！

- ➡ そして、お母さんより強い存在のお父さんに挑戦！
- ➡ 自分が家族のヒーローになったら友達と勝負！

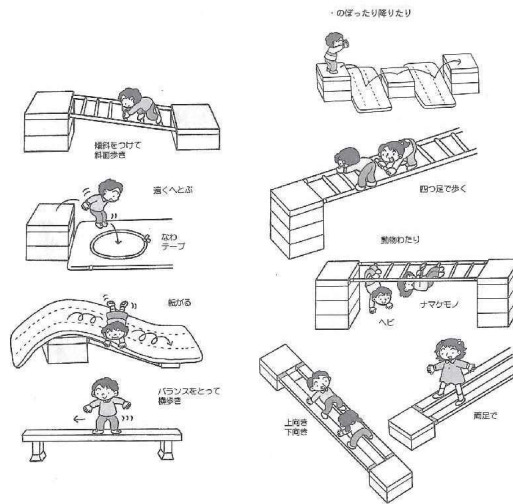
幼少期の運動について

幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。これらの身体活動の合計が60分以上が目標です。

年少期の運動獲得

年少期

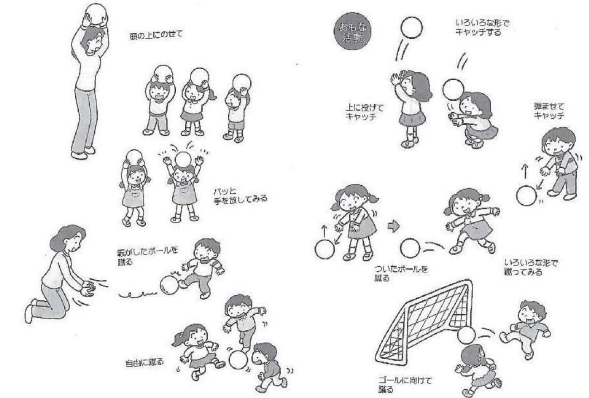
とにかく多様な動きを経験させること。おもしろいと感じることが大切で、繰り返し同じ事を実施する時期。



年中期の運動獲得

年中期

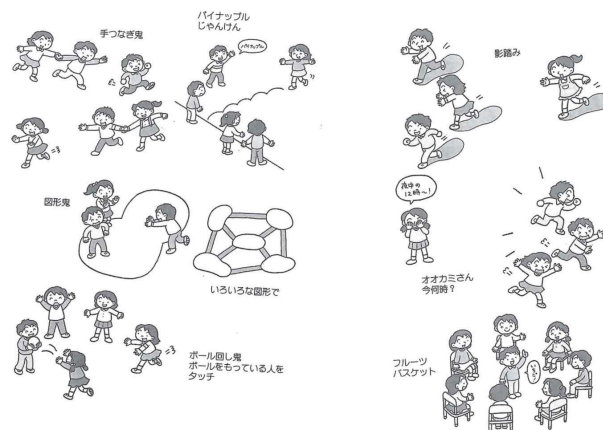
基本動作の定着。友達や環境との関わりに喜びを感じる。また、ルールを理解し出す時期。さらに「かっこいい」、「自分もできるようにになりたい」という感情が芽生えるため模倣が重要な学習の場となる。



年長期の運動獲得

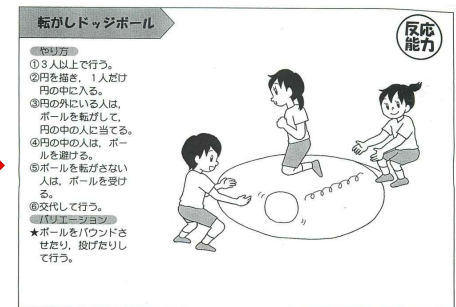
年長期

基本動作の連続や組み合わせによる運動動作ができるようになってくる。そのため、少々、複雑な動きやルールのある運動遊びを経験しておくことが望まれる。



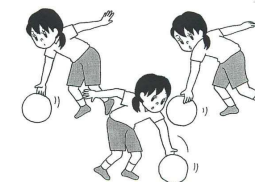
ちょっと運動紹介

ボール遊びは投げるだけ？



ボール遊び

- やり方
 - ・片手で転がしながらボールを遊ぶ。
 - ・反対の手で行う。
 - ★逆手・両手などで行う。
 - ★後ろ向きで行う。
 - ★合図で向きを変えて行う。



識別能力



ちょっと運動紹介

ボール遊びは投げるだけ？

リアクションキャッチ

●要するもの
①2人1組になり、一方はボールを2個持ち、高さの両手で構える。
②他方は、両手を腰に当て、1mの間隔を空けて立つ。
③ボールを持っている方は、どちらかのボールを落とす。ボールを持っている方は、落とさないように両手でキャッチする。

●バリエーション
★片手でキャッチする。
★ボールを落とすとき、フェイントを入れる。
★構え方を変える。

1m

反応能力

ボール 上げて・キャッチ！

●要するもの
自分ですげあげたボールを、キャッチするあそびです。投げる高さを徐々に高くしていきます。

ポイント

一歩ずつはなれたボールをキャッチするあそびです。ボールは、お尻より高い位置でキャッチする。

●動作系運動スキル・運動系運動スキル（投げて受け取る）の向上

バウンド・キャッチ！

●要するもの

自分でバウンドさせたボールをキャッチします。最初は、すぐ前でバウンドさせます。慣れたら、位置をばねしてバウンドさせ、すばやく移動してキャッチします。

②2人1組になって、投げるのとキャッチを交替で行なって遊んでも楽しいです。

③同時にボールをバウンドさせ、お互いのボールをキャッチするあそびも試みましょう。

●動作系運動スキル・運動系運動スキル（バウンドさせて受け取る）の向上
●認知性・観察性・スピード・身体運動能力・空間認知能力の育成

動きのポイント ①投げて上げて受け取る

○ボールを真上に投げ上げ、受け取る。

動きのポイント ②バウンドキャッチをする

○ボールを真下に投げつけ、上がって落ちるボールを受け取る。

ちょっと運動紹介

昔やった伝承遊びを思い出して？

