

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
- ・日本発育発達学会理事

など

遊びから始まる学び

幼児期からつながる運動遊びの意義

中京大学 スポーツ科学部
中野貴博

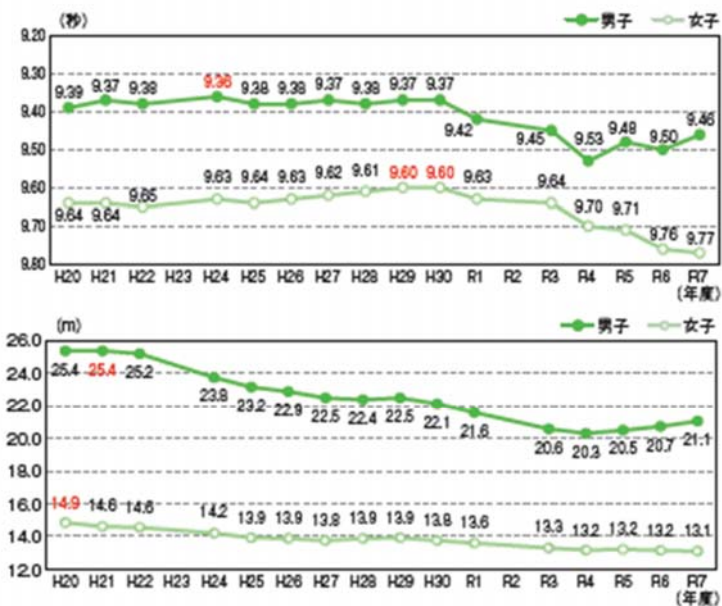


本日の構成

1. 最初に体力の現状確認
2. 遊びについて
3. 運動発達とゴールデンエイジ
4. 運動を通した心の発達と運動欲求
5. 運動が育む子どもの力

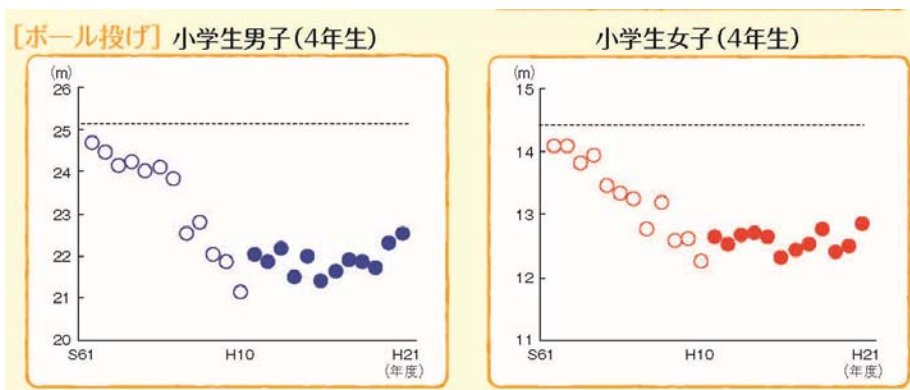
1. 最初に体力の現状確認

50m走



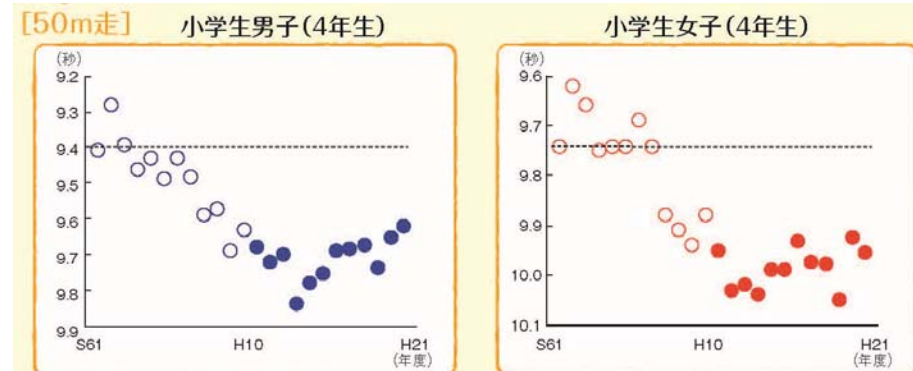
ソフト
ボール投げ

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

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

ピーク時との比較

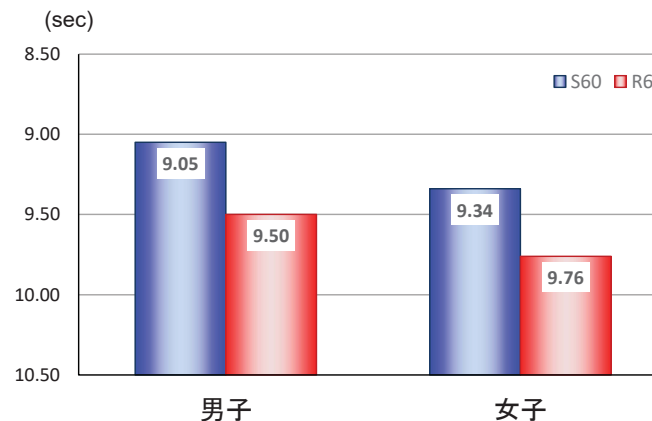


図. 1985年と2024年の5年生の50m走の記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

体力測定値の変化（小5：ボール投げ）

ピーク時との比較

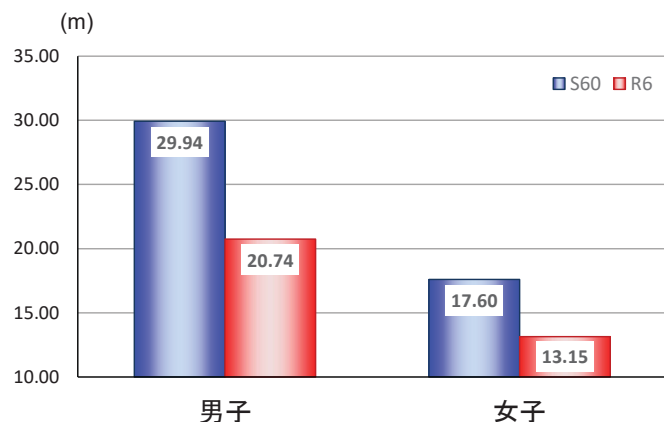
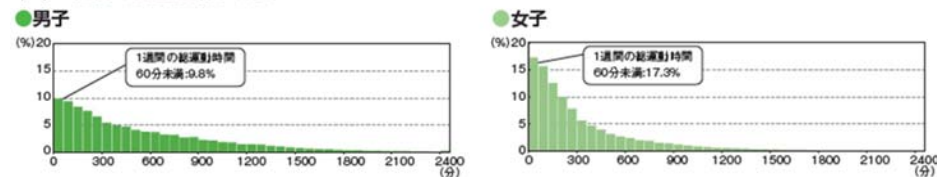


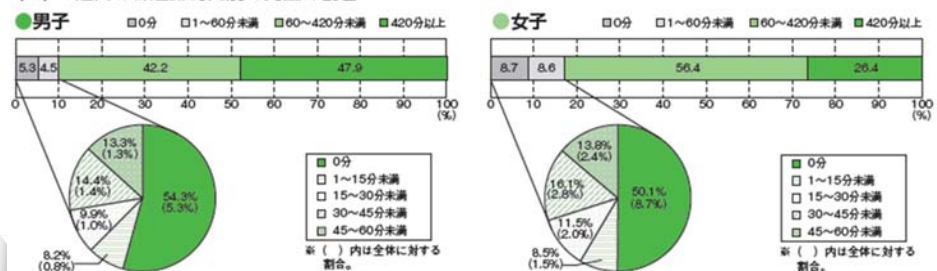
図. 1985年と2022年の5年生のソフトボール投げの記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

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



運動時間の二極化？

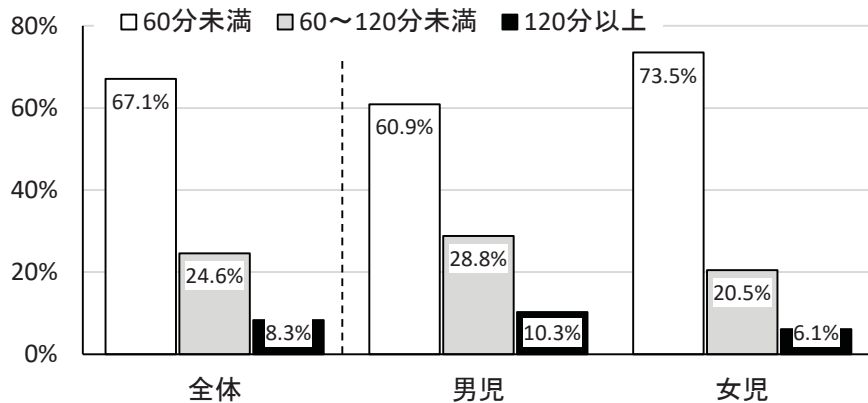
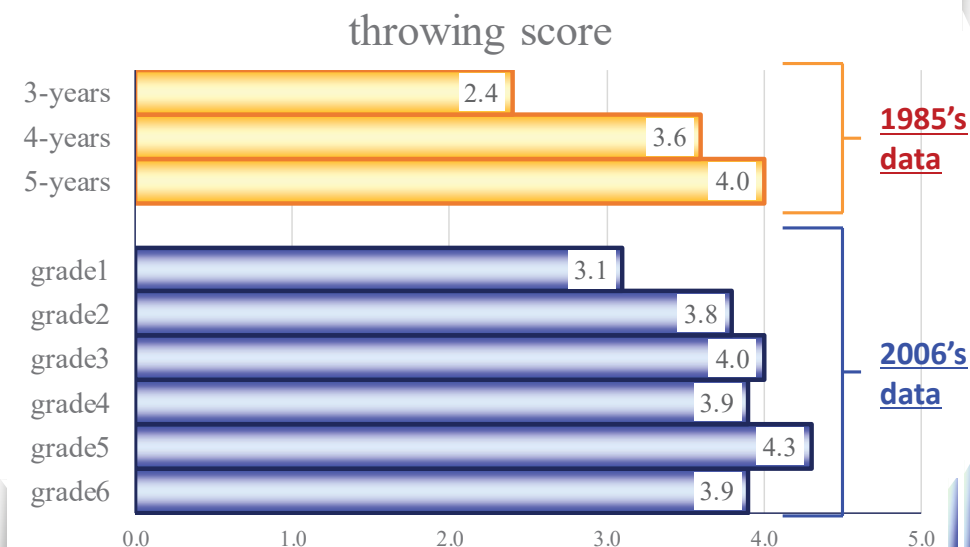


図1. 平日の平均運動時間の割合(体育授業を除く)

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）



どうして体力低下した？

よく言われる三間問題では？

時間：

今の子どもは忙しい？ 習い事，塾，携帯？？

空間：

遊び場所がない？ 子どもにとって良い遊び場所
空き地，道，公園 お金払う遊び場

仲間：

核家族化 兄弟減少 少子化
友達減少 一人遊び増加

他にも保護者の価値観，優先順序，遊びの中身などが影響

2. 遊びについて

遊びとは

やらされるものではなく、本人の意志によって行われる行動

⇒ 内発的に動機づけられた行動

主体的で自発的な行動

遊ぶこと自体が目的

遊びとしての運動指導

遊びをどうとらえるか？

内発的に動機づけられた行動

⇒ 自己決定と有能さの認知

自己決定的に行動することは、
教育における重要なポイントである

○自己決定的に行動すること

⇒ 自分らしく行動することであり、自分らしさを育み、個性を育て、自立した人間を育てること

○有能さを追求すること

⇒ 個人が潜在的にもって生まれてくる様々な可能性を実現させ、自己の能力を向上させること

遊びとしての運動指導

◎ 運動目的論

運動をすること自体が人間にとってかけがえのないものである。遊ぶこと自体が楽しみ。

⇒ 幼少期の子どもはこちらが中心

⇒ 遊びとしての運動

◎ 運動手段論

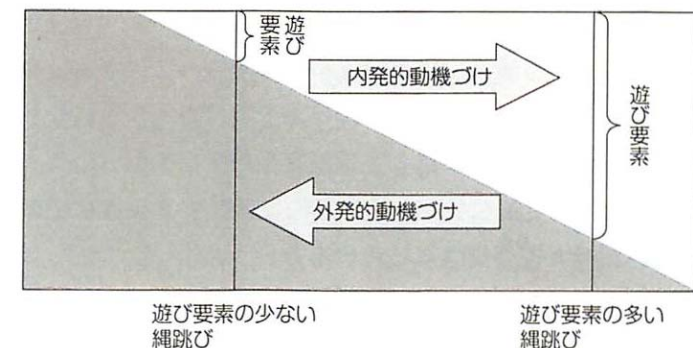
健康・体力づくり、人間形成など
身体的・精神的な目的を達成するため

⇒ 大人や指導者はこちらを考えがち…

遊びとしての運動指導

●遊びとしての運動指導の基本方針

子どもが自己決定的に運動するように援助

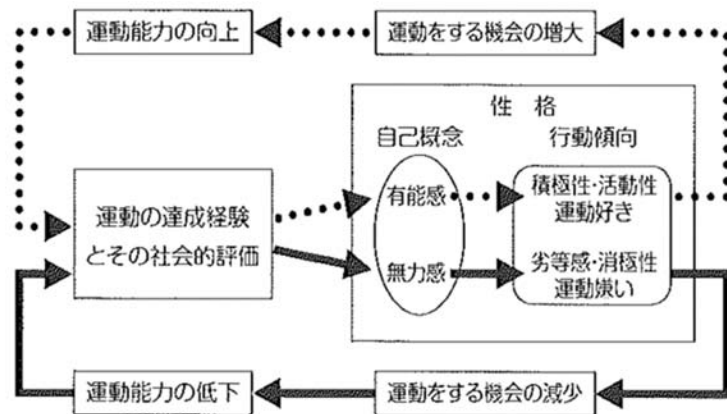


連続体として捉えた遊び

出所：杉原（2008）より。

遊びとしての運動指導

●運動経験と自己概念と運動能力の関係についての模式図



出典：杉原（2011）より

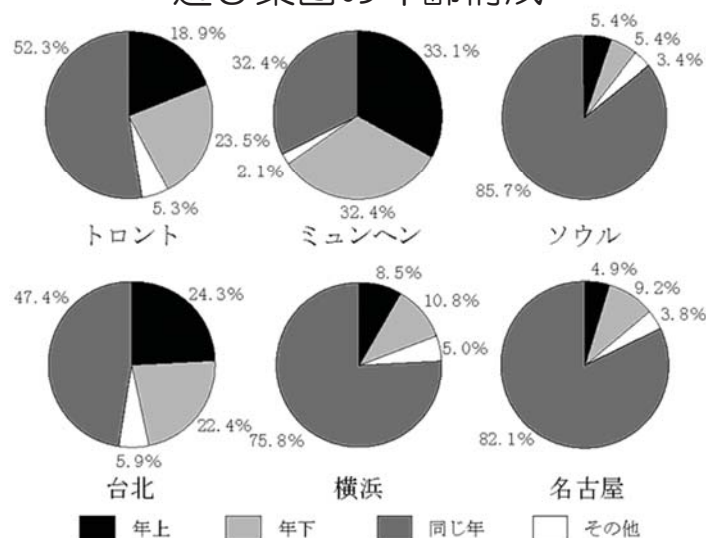
遊びの変化

★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」

苦手意識の進行

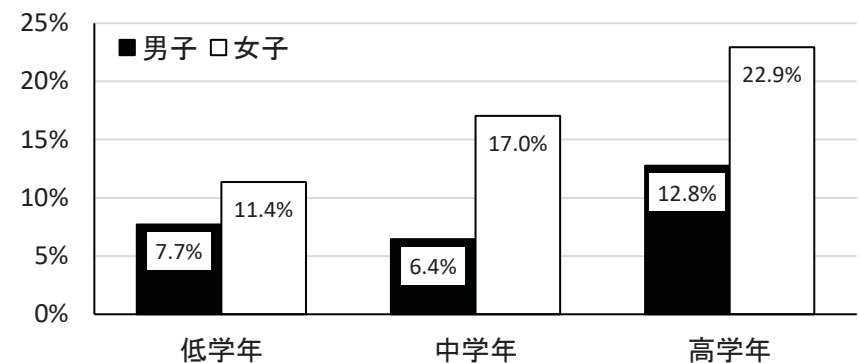
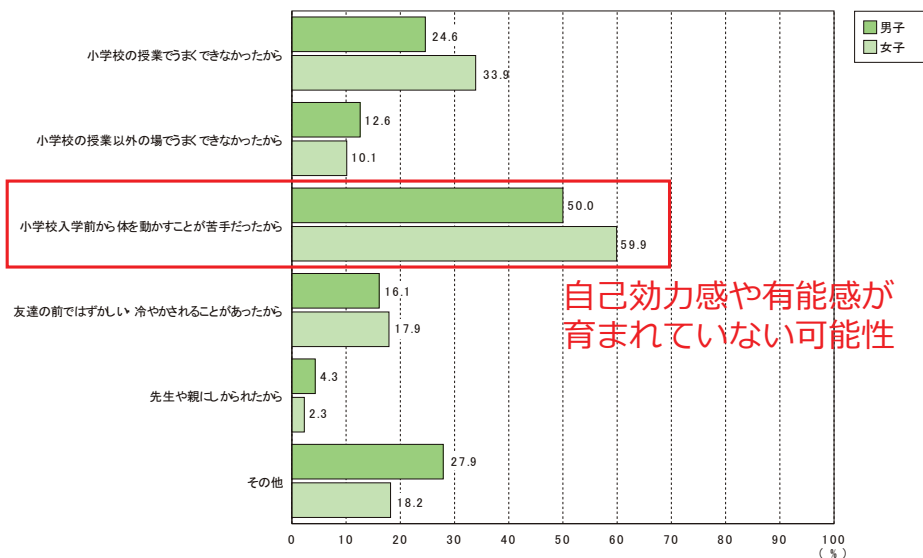


図2. 運動が苦手もしくは少し苦手な児童の学年変化

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？



自己効力感や有能感が育まれていない可能性

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

2. 運動遊びは幼児のもの？

運動遊びとは

運動遊びは幼児・児童？

遊びというと幼児のイメージが強いですが…

⇒ ご存知の通り、小学校の学習指導要領でも運動遊びの記述があります

児童の発達の段階を踏まえ、ねらいとする動きを遊びの要素を取り入れて行うものであり、児童が成功体験を得やすいように課題やルール、場や用具等が緩和された体づくりの運動遊び、器械・器具を使つての運動遊び、走・跳の運動遊び、水遊び、ゲーム及び表現リズム遊びを指す。

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編 P36

学習指導要領における運動遊び

	第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年
体づくり運動系	体づくりの運動遊び	体づくり運動	
器械運動系	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	
陸上運動系	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
水泳運動系	水遊び	水泳運動	
ボール運動系	ゲーム	ゲーム	ボール運動
表現運動系	表現リズム遊び	表現運動	

⇒ 実は、3、4年生まで「運動遊び」の表現を使うことが検討されている

ワクワク感ややってみたいが大切

「遊びの要素を取り入れて行う」

楽しくすること？

自由にさせること？



⇒ ワクワク感ややってみたい、楽しそう!
などの気持ちに答えることが大切。

レパートリーとバリエーション

特に、遊びを意識した場面では

一つの課題だけができるを前提にしない

⇒ 発想の豊かさや動きのバリエーション重視

レパートリーの多さも大切ですが、
子どもの発想と一緒にバリエーションも大切!!

様々な遊びのバリエーションを体験しながら、徐々に基礎的な動きやねらいとした動きや姿を導く

⇒ ここが先生の腕の見せ所!!

運動遊びとは

例えば、体づくり運動をする場面で…

写真のような遊具を用意したとしましょう

⇒ 皆さんはどんな運動遊びを考えますか？



遊びは1種類ではありません。
我々大人の頭は案外、凝り固まっています。

まずは、子ども達に問いかけて欲しいです。

- ・この道具の使い方知ってる？
- ・どんな使い方や遊び方がある？

幼児教育では

幼児期の終わりまでに育ってほしい姿 (10の姿)

- (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

運動遊びの場面でも、これらの姿の育みが念頭に置かれる

遊びの要素を取り入れるために

しかけ
場づくり

単元・展開

対話

声かけ
言葉かけ

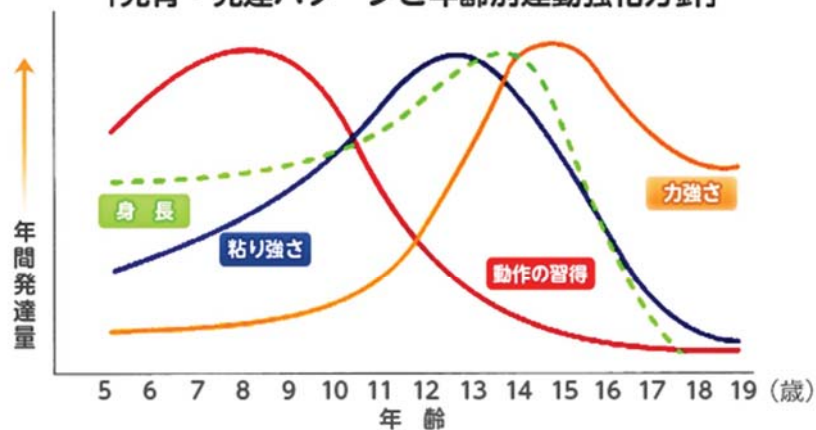
ゴールの
姿

教材・遊具
との出会い

スモール
ステップ

各運動要素の発達時期は??

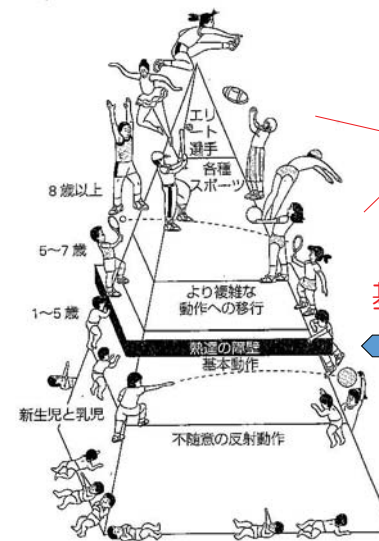
「発育・発達パターンと年齢別運動強化方針」



いつ頃、どんな体力が発達していくか（1984 宮下より）

スキヤモンの発育曲線（1930 Scammonより）

運動技能発達のピラミッド



専門的な運動に該当

ゴールデンエイジ??

基礎的な運動の組み合わせ

熟達（上達）の障壁

基礎的な運動と初歩的な運動に該当

反射的な運動に該当

子どもの運動技能発達のピラミッド（Brown, 1990より改変）

ゴールデンエイジ

3つのゴールデンエイジ

1. プレゴールデンエイジ（3歳～8歳）
神経発達が最も著しい時期で運動神経の基礎を
培う最重要な時期
2. ゴールデンエイジ（9歳～12歳）
プレゴールデンエイジでの経験を土台として動
作を洗練させたり組み合わせて応用する時期
3. ポストゴールデンエイジ（13歳～14歳）
競技スポーツなどに特化した動きを熟練させる時期

即座の習得

ゴールデンエイジ



幼児では：多様な運動（動き）

体のバランスをとる動き



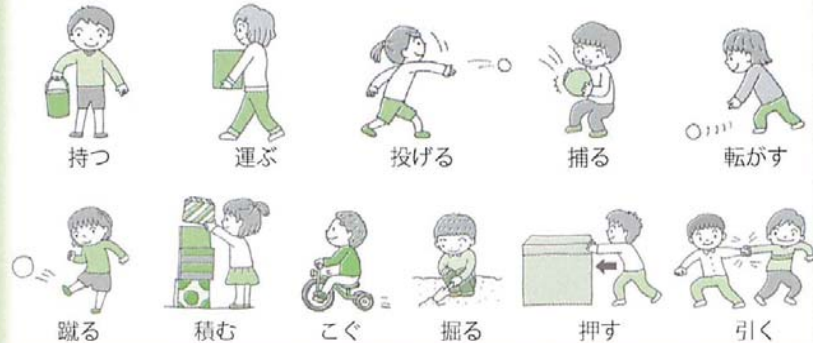
幼児では：多様な運動（動き）

体を移動する動き



幼児では：多様な運動（動き）

用具などを操作する動き

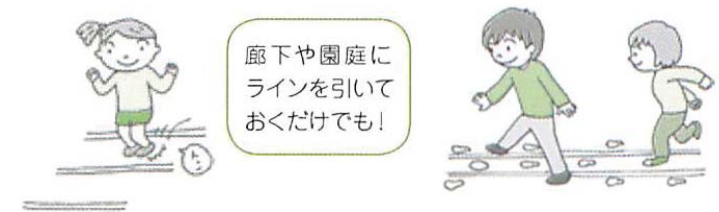


園でのしかけや工夫

<身近な物を使って遊ぶ中で>



<思わず体を動かしたくなるように>



家庭との連携・情報共有

<園での保育参加>



<園庭を開放して>



4.運動を通した心の発達と運動欲求

運動を通した心の発達

自分への信頼

主に幼児期前半
自分でできることが増えることで自分への信頼を高める

他者の理解と配慮

主に幼児期後半
他者を理解し、関係や配慮を考える。「心の理論」の発達

自分への肯定的な評価

自分の良い所を中心に肯定的な評価を行うようになる。
理想と現実の区別が付きづらく、肯定的な自己評価が高まりやすく、結果的に「有能感の幻想」が発生する。

人間関係の広がり

主に児童期
多彩な人間関係の中で社会的行動を理解。
様々な評価を受ける中で自他比較が可能になり、
有能感の幻想は崩れる。

運動を通した心の発達

◎学びの特徴と運動遊びでの育ち

- 今が大切、今を生きる
 - ⇒ 将来の目的はイメージできない！
 - ⇒ 今、動くのが楽しい！が大切
つまり、動くこと自体が楽しい、運動目的論
- 体験することで学ぶ
 - ⇒ 言語主義からは解放されており、「わかる」≠「できる」
最初は体得重視、「機能の喜び」
言語による理解は段階的
言葉での「説明がわからない」≠「できない」になる
- 運動を通して段階的に学ぶ
 - ⇒ 自己主張、自己抑制、他者理解、感情の共感、
規則の理解、コミュニケーションなど
 - ⇒ 「やらせる」、「できるようにさせる」ではなく、
楽しさをベースに主体的、積極的に遊ぶための共同主体

運動を通した心の発達

◎心の発達に配慮した運動遊び

一斉指導 or 個別指導
設定指導 or 自由指導
意図的指導 or 無意図的指導

☆発達の最近接領域

できることもあるし、できないこともあるような設定
できそうでできない、補助があればできる、水準を狙った
設定が、一番、子どもの意欲を掻き立てられる。

先回りして教えない！
熱心になりすぎて「教えること」「鍛えること」の力が入り過ぎない
子どもが自ら学ぶ環境作りを重視し、
「心だけは忙しく動かしながらかみ守る」ぐらいの気持ち

子どもの運動欲求の段階

内面から来る
純粋な運動欲求



動くこと自体を楽しむ
内在的価値、運動目的論

仲間と楽しみたい
協同したい



仲間と楽しむ、協同する
ともに喜び、コミュニケーション

上手になりたい
活躍したい



上達のための努力・工夫
運動有能感

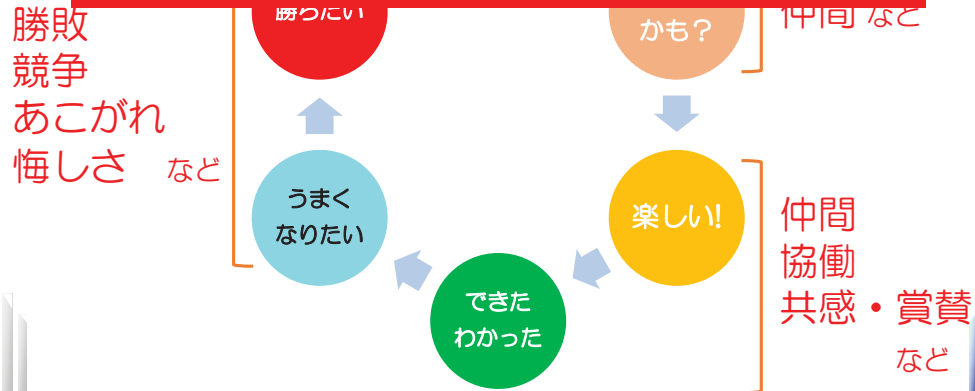
勝ちたい
貢献したい



勝利の追求、スポーツへの熱中
喜び・悔しさ、激励・賞賛・自制

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依っていかかが大切



5. 運動が育む子どもの力 (社会的発達との関係)

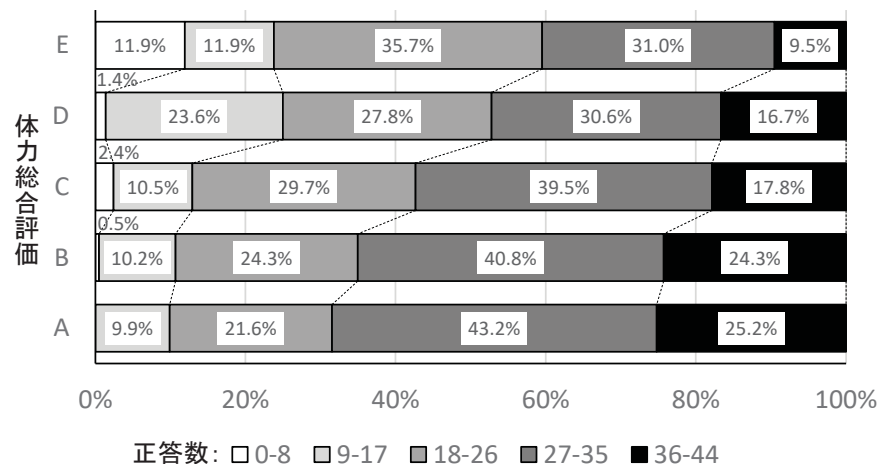
運動をすれば勉強できる?

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

体力総合評価と学力調査正答数の関係



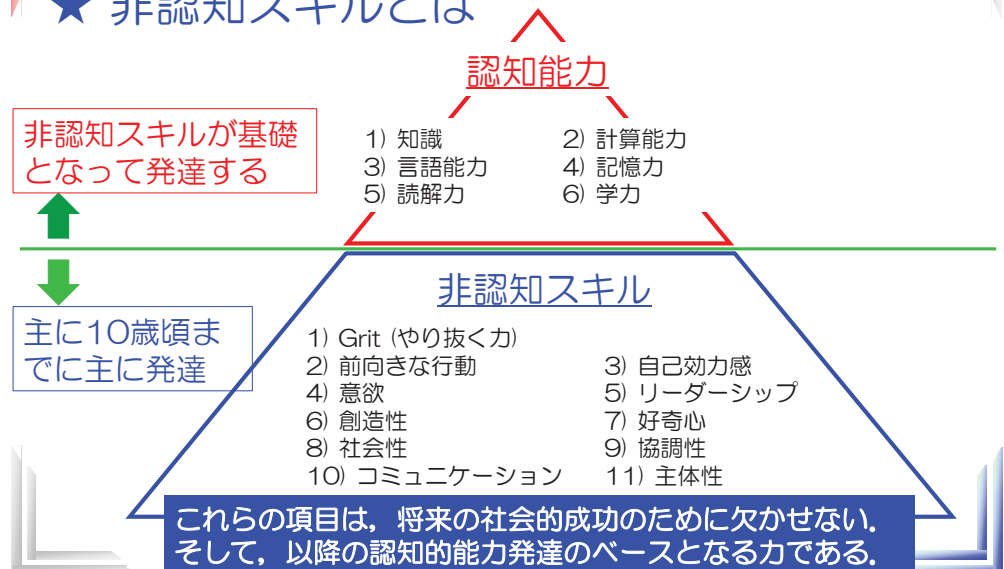
運動が子どもにもたらす効果

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（社会情動的スキル）
認知能力との関係
社会性, 協調性など

非認知スキル（社会情動的スキル：SES）

★ 非認知スキルとは



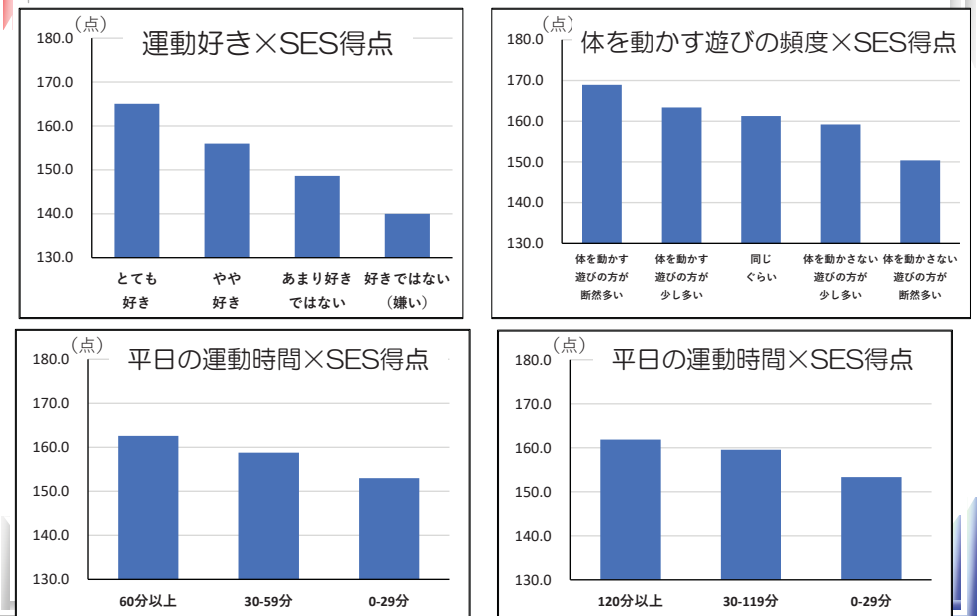
SES調査の結果

★ OECDが提案するSESの概念構造

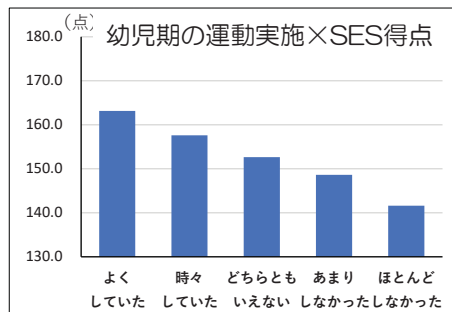
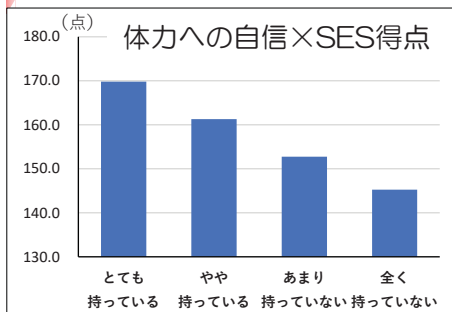
パーソナリティや性格の5大要素（Big5）の下位構造として位置づけ



SES調査の結果



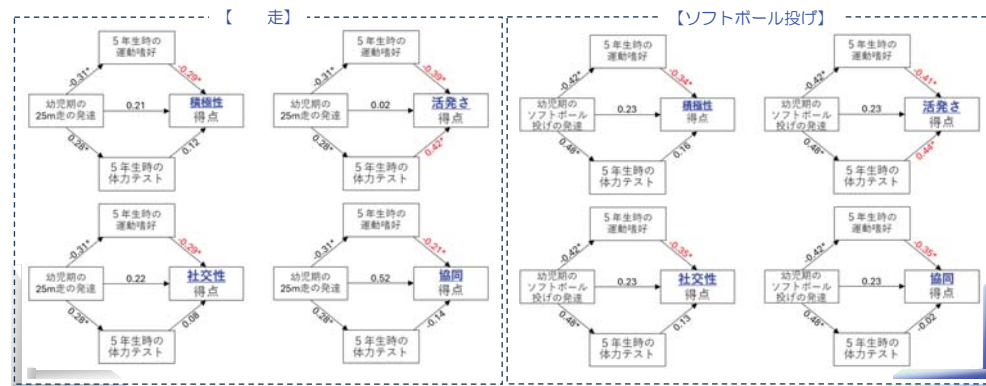
SES調査の結果



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。

幼児期の体力発達とSES獲得



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(※4年度データより)

種目	男児(小5)	女児(小5)	男児(中2)	女児(中2)	男児(小5)	女児(小5)	男児(中2)	女児(中2)
50m走	46.7	47.4	46.5	50.7	52.5	38.8	45.4	45.4
100m走	44.4	44.4	44.4	15.6	15.6	28.1	22.7	22.7
200m走	47.4	47.4	47.4	17.7	17.7	24.9	20.9	20.9
400m走	26.5	26.5	26.5	33.2	33.2	37.7	42.7	42.7
800m走	41.4	41.4	41.4	39.4	39.4	37.7	50.6	45.9
1000m走	45.4	45.4	45.4	41.9	41.9	33.9	73.8	48.1
5.0m走	37.3	37.3	37.3	46.7	46.7	9.7	8.2	9.1
立位幅跳び	30.2	30.2	30.2	160.1	144.6	193.7	165.5	165.5
ボール投げ	47.4	46.4	46.4	37.1	19.1	12.4	19.9	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繋が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く楽しい！

人手渡し(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2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」「跳ぶ」「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)

友達と行う導入運動の例

2人組ペアストレッチ

- 手を繋ぎ、膝を曲げた状態で、足の裏を合わせる
- 「1-2-3」の合図で手を繋いだまま足を上げる
- 膝を伸ばしたまま数秒静止させる
- 「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」はしっかりしゃがむのがポイント



いっこ一線やると一線

- リーダーが「いっこ一線やると一線」と言ったら、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



力試しでの導入運動の例

大根抜き(低・中学年)

- うつ伏せになり腕の子と胸を組みけんこつを作る
- オコが子(大根)の足を引っ張る
- 子が抜けないように力を入れる
- 大根が抜かれたら、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

- タオルを2枚を交互に引っ張り合う
- 急に手を放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て競争する
- コーンを回る折り返しリレーにしてみたり、誰かを上に乗せて(確た状態で)マット引き競争(現物遊び競争)としてもできる



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
- 固定ジャンプ
- ドリブル
- 跳び箱
- キャタピラ
- 鉄棒運動等

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、健康の回数や身体活動量を担保しましょう！

再び問題提起

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
 - 子どもの遊びの変化
- 体力、競技力のためだけでは二極化は止まらない！
- 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...

まとめとして

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!!

Well-beingのために

体力低下 ← 運動機会の減少

これは、つまり運動や遊びを通し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！

Well-beingのために

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)

ご清聴ありがとうございました