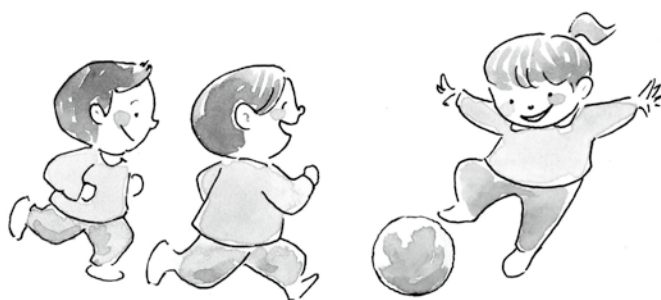


身体活動量を高め 運動継続に繋げるための 体育授業に関する一考察

枝元 香菜子

Kanako EDAMOTO

人間学部児童教育学科助教



1 はじめに

近年、環境や社会の変化に伴う子どもたちの体力や身体活動の低下が指摘されている。特に、身体活動の二極化が進んでおり、実際に学校での体育以外で体を動かすことがない子どもたちも多数いる。

子どもの身体活動ガイドラインでは、「子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう」と示されている。また、幼児期運動指針においても、「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」と示されている。しか

し、1日60分を達成できていない子どもたちも多数いることが報告されている。子ども期の身体活動は、子ども時代の健康状態のみならず成人後の身体活動習慣や健康状態に「持ち越す」可能性が示唆されており（竹中、2010、Boreham et al, 2001）、大規模な縦断研究によっても明らかにされている（Telama R et al, 2014）。これらのことから、早い時期に運動習慣を身につけることの重要性が指摘されており、運動習慣を身につけるにあたっては、子どものうちから様々な運動に触れ楽しさを味わうとともに、自己と向き合い自分の健康に目を向けることができるように指導していくことが重要である。

子どもにとって一日の大半を過ごす学校での学びは、子どもの成長および今後の生活・運動習慣に極めて大きな影響を与えるため、小学校や幼稚園における体育にお

いても各運動のもつ魅力や楽しさを伝えながら生涯にわたって運動に親しみ継続していくことのできる姿勢を育成していく必要がある。また、体育が唯一の運動の場であるような子どもがいることや体育嫌いの問題、「体力を高める運動」は対症療法的に取り組むだけでは体力・運動能力の低下傾向や二極化の問題解決につながらない領域であると言われている（伊藤，2010）ことを考えると、体育授業の中で常にある程度の身体活動を確保していくと同時に、子どもたちの想いや願いを反映させていくことも求められる。

そこで本稿では、子どもたちの身体活動に関する調査結果と学校教育における体育の現状を踏まえながら、身体活動量の増加と運動継続の視点から幼少期における体育授業の展望について考察していく。

2 子どもたちの身体活動に関する調査結果

長野県A市の小学生233名（4年生：83名、6年生：150名）を対象にした運動・生活習慣に関する調査の中

で、運動の好き嫌いや充足度について質問紙調査を行った。その結果の一部を記す。

運動・スポーツ、運動遊びをするのが好きかについて「好き」、「どちらかという好き」、「どちらかという嫌い」、「嫌い」の4択で尋ねたところ、男女（男：115人、女：118人）ともに8割以上の児童が「好き」または「どちらかという好き」と回答した。一方で、「どちらかという嫌い」または「嫌い」と回答した児童が男子では7%、女子では17%見られた。（図1）

運動やスポーツ、運動遊びをもっとしたいかについて、「いっぱいしているけど、もっとしたい」、「いっぱいしているので、いまのままでよい」、「あまりしていないので、もっとしたい」、「あまりしていないけど、いまのままでよい」、「あまりしていないけど、いまよりへらしたい」の6件法で尋ねたところ、男子では8割弱の児童がいっぱい運動やスポーツ、運動遊びを行っていると回答し、さらにもっとしたいという児童が全体の半数近く見られた。一方で、女子で、いっぱい運動やスポーツ、運動遊びを行っているとは回答したのは半数ちょっとであるが、「あまりしていないので、もっとしたい」と答えた

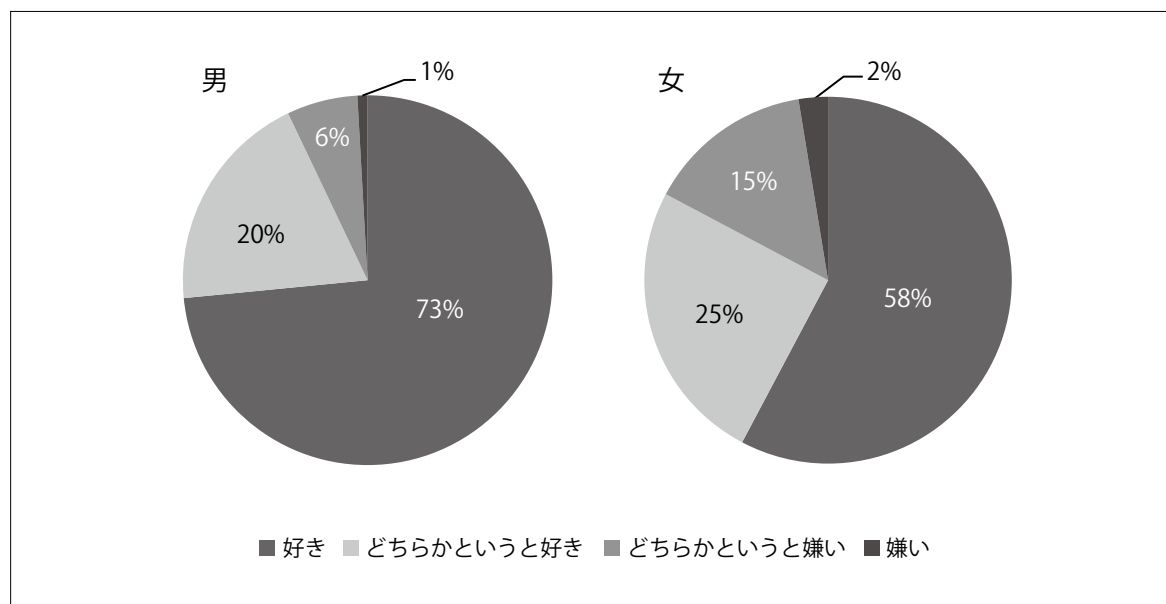


図1 運動の好き嫌い

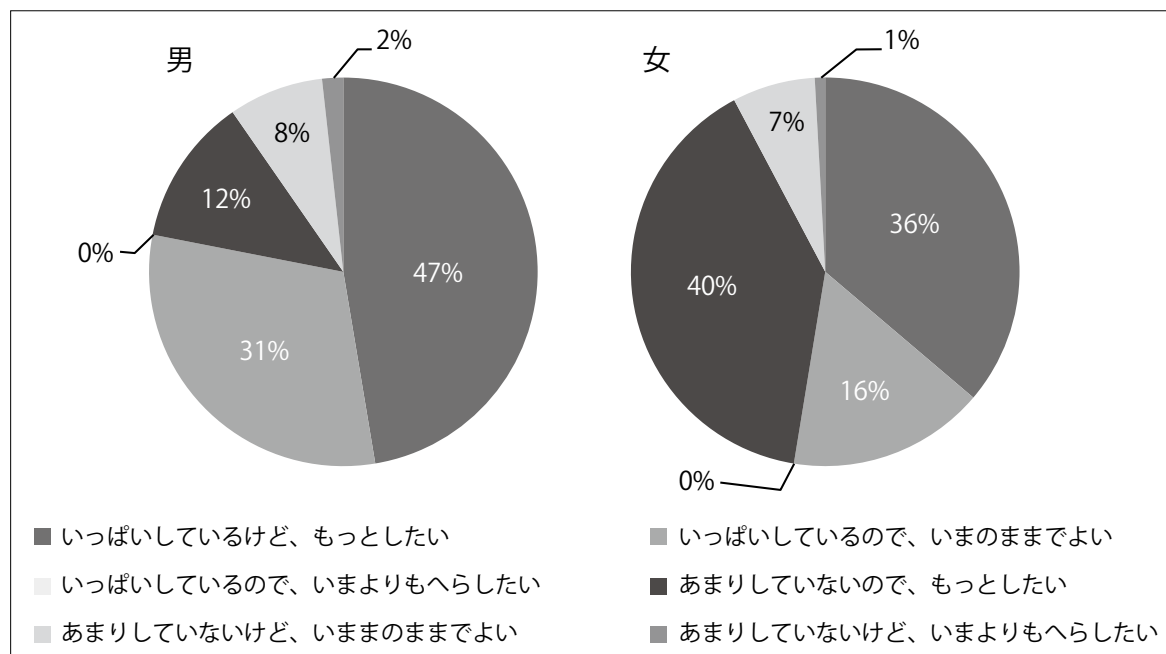


図2 運動の満足度

児童が4割と男子に比べて多く、全体的にいまよりももっと動きたいと感じている児童が多いことが示された。(図2)

以上の結果から、多くの児童が運動・スポーツ、運動遊びを「好き」と感じている一方で、少なからず「嫌い」と感じている児童もいる実態がある。このような児童に対しては、嫌いが好きになるためのきっかけづくりが極めて重要であるといえる。運動が「できるーできない」、「上手いー下手」とかではなく、とにかく幼少期から様々な運動に触れて、沢山体を動かし、その魅力や楽しさを感じさせていくことが必要になってくる。

また、いまよりもっと運動・スポーツ、運動遊びをしたいと感じている児童が多いことについては、遊び場の減少や制約、少子化など様々な環境や社会の変化も大きく関連していると考えられる。これには学校・家庭・地域の取り組みが重要であると言われている。しかし、体育以外で動くことがない児童も増えてきていることを踏まえると、いかに学校に在りながら様々な運動を行うかが求められるといえるのではなかろうか。須賀(2006)

は、生涯のクオリティ・ライフに必要な運動の基礎は、幼少年期に幅広く身に付けることが大事で、そのためには、十分な運動遊びの習慣が大切であることや自由な運動遊びや時空間の重要性を述べている。

体育授業の中でも、定められたカリキュラムの中で、自由度を増大させることや、児童の「もっと活動したい」を叶える内容を考えていく必要があると考える。ゆえに体育授業では、様々な運動の魅力や楽しさに触れることで親しみを持つきっかけづくりをし、さらには児童の「もっと活動したい」という想いや願いを叶えるような内容を構築することで、教科の目標にある「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ことに繋がっていく。

3 小学校や幼稚園における体育の現状

現代の教育においては「知・徳・体」をバランスよく身につけることが重要視されている。

これを基に多くの教育現場では目標が立てられており、「体=たくましく生きるための健康や体力」についても各学校で様々な取り組みが行われている。体育授業の充実はもちろん、強歩大会や全校登山など特色ある体育行事を取り入れているところもある。

現行の体育科学習指導要領では、以下の領域に分類されて指導が行われている。(表1)

体づくり運動は、「体ほぐしの運動」と体力を高めるために行われる運動から構成され、児童の発達段階に応じて様々な運動を行い、楽しさや心地よさを味わうことによって自他の体の状態に気付くことや体の調子を整えること、仲間と交流すること、体力が向上することがねらいとされている。その他の領域においても、技の達成による「できた」という喜びを味わえるような活動内容や課題が提示されており、それに加えて仲間との協力や励まし合い助け合いといった学習の重要性も示されている。学習指導要領によって、大枠は決められているが、どのような運動をどう用いるかは教師の采配によって異

なる。

幼児教育においては、幼稚園教育要領解説の心身の健康に関する領域「健康」において、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養うためのねらいとして、「(1) 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。(2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。(3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける。」ことが挙げられている。また、生涯を通じて健康で安全な生活を営む基盤は、幼児期に愛情に支えられた安全な環境の下で、心と体を十分に働かせて生活することによって培われるものであると記されている。多くの幼稚園では、自由遊びでの外遊びに加えて正課内での専門講師による体育授業や水泳指導が取り入れられている。また、近年はスポーツ教育を中核としたスポーツ幼稚園や体育幼稚園も増えてきており、特色ある教育活動が行われている。

4 身体活動量を増加するための体育授業の課題

幼小ともに、健康や体力および生涯を通じた運動へのつながりが考えられ、様々なカリキュラムが設定されている。しかし、体育の授業を参観していると疑問に感じ

表1 体育科の運動領域

学年	1・2	3・4	5・6
領 域	体づくり運動		
	器械・器具を使っての運動遊び	器械運動	
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
	水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳
	ゲーム		ボール運動
	表現リズム遊び	表現運動	
		保健	

(小学校学習指導要領解説 体育編より引用)

る場面に遭遇することがある。

その疑問の一つとして、「待ち時間」が挙げられる。器械器具を使った授業では、器具の数が限られることから並んで待つ姿が見られる。また、ボール運動などは施設の関係等で、コートに全員が入れず、さらには審判等の役割もなくただぼっとしている児童の姿が見られることもある。陸上運動においても、計測時などでは2列に並んで先生のスタート合図で順番に走らせ、後ろの方の児童はずっと体育座りで待っているなどの状態を目の当たりにすることもある。子どもたちにとって、長い説明や待ち時間は、楽しい運動を行っていても楽しさが半減してしまうことに繋がりがかねない。「体育の授業ではあまり動けないからつまらない」と運動好きだけれど体育は嫌いといった「体育嫌い」を生み出してしまう可能性も考えられる。体育の中で、児童の「もっと活動したい」を叶えていくためには、練習課題を与えたり、練習場所をつくったり、ICT機器を用いて分析する場所を設けたりなど様々な工夫を行って待ち時間を少なくすることが必要ではないだろうか。

今年発表された「The 2016 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth 日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2016」の表紙においても、雲梯を楽しそうに行う児童の後ろには並んで順番を待つ児童の姿が描かれている。これに関して、「学校体育では、(中略) 順番待ちや教員の説明を聞いていたりしている間、座っていたり、立ち止まって待っている場面が見られ、諸外国では期待するよりも身体活動量は、少ない事が報告されています」との説明書きが記載されている。ゆえに、これからの体育を考えていく中で、説明を聞く時間や待ち時間を少なくしていくことは重要事項の一つであるといえる。

5 ● 生涯にわたって運動に親しむための手立て

運動を好きになったり、継続したりしていくために、運動との出会いや良いイメージは不可欠である。運動継続に関しては、過去の運動経験やそのスポーツが好きだ

から、仲間がいるからなどの要素が強いことが明らかにされている(徳永ら, 1989、須藤, 2008、杉浦ら, 2011)。幼児期運動指針(2013)の中で、幼児期に良く体を動かして遊ぶ経験をした子どもは、その後も活動的な傾向があることも示されている。よって、体育授業も沢山体を動かし、喜びや達成感を味わうことができるような構成をしていくことが大切である。達成感や他者からの評価は、人生の中でも貴重な財産となり、そこで培われた姿勢は、運動継続にはもちろん、それ以外のところでも役に立つと考えられる。

筆者は、今でこそ身体を動かすことが大好きでソフトボールをやったり、年間10大会以上のマラソンやトレイルランニングレースに出場したりしているが、幼稚園のときはなわとびを1回も跳べずに何度も泣いた。上級生がピョンピョンと跳んでいるのに対し、自分だけ全くできないことが嫌になり、その場を抜け出しなわとびを片付けてしまった。そこを体育の先生に見つかりひどく叱られると同時に「君ならできると先生は信じている」と励まされた。その言葉でやる気に火がつき、帰宅後に母親と黙々と練習すること4時間、やっと1回が跳べるようになった。「できた」という喜びから得た自信はかなり大きく、それまで以上に積極的に身体を動かすようになり、様々なスポーツに挑戦するようになった。あの時、体育の先生から「できないことから逃げるな、絶対にできるから諦めるな」と怒られていなければ、今の自分はないと考えている。

先行研究において、子ども自身が身体を動かすことの楽しさや爽快感を感じて自発的に運動遊びに取り組むようになることの重要性が述べられている(智原, 2011)が、そのきっかけづくりにあたって指導者の役割は極めて重要である。筆者の場合は、なわとびが運動継続につながる一要素になったが、一人一人には個性があるため、大勢の子どもたちが集まる幼児体育や学校体育では、一人ひとり発達段階や個性に応じて、伸ばさせていく指導上の工夫が求められる。

幼少期に存分に体を動かし様々なことのチャレンジしていく中で、達成感や喜びを感じる良い経験をすることは、成長過程における選択の幅が広がると同時に生涯を通じて運動に親しむ資質が身についていく。単に課題を

クリアするための練習ではなく、その運動自体を楽しみながら、さらに発展的なものに挑戦したり、異なるやり方を工夫したりできるような活動が必要である。表面的な「できた」、「頑張った」という喜びだけでなく、時には困難に直面する中で、「できなくて悔しい」、「負けたくない」といった感情を経験させる。そして、ヴィゴツキーが「発達の最近節領域」で示したように、少し高いハードルに向かわせ、小さいことでも頑張ったことや達成したことを称賛することで、運動継続に繋がるパイプがより太く強固なものになるのではないだろうか。

以上のように、身体活動量を高め運動継続に繋げていくための体育授業では、待ち時間や説明の時間を最小限にし、なるべく多くの時間を活動の時間に充てて、子どもたちの「もっと活動したい」という願いを叶えるような内容や場の設定をしていく。また、幼少期から様々な運動あそびや運動・スポーツに触れさせて楽しさや魅力を伝えていくと同時に挑戦することや工夫することの楽しさを感じることでできる課題設定が求められると考えられる。

引用・参考文献

- Active Healthy Kids Japan (2016) 『The 2016 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth 日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2016』.
- 伊藤暢浩、岡野昇、山本俊彦、加納岳拓 (2010) 『小学校体育における「体力を高める運動」の教材開発』 三重大学教育学部紀要61, pp.155-166.
- 杉浦由季、鈴木葵、藤井千恵 (2011) 「女子学生の過去の運動経験と現在の運動習慣および健康認識との関連」『愛知教育大学研究報告, 教育科学編』 60, pp.63-69.
- 須賀由紀子 (2006) 「子どもの身体・運動・遊び—健やかな身体を育む生活文化の探求—」『実践女子大学 生活科学部紀要』 43, pp.92-103.
- 須藤英彦 (2008) 「スポーツクラブにおける中高年女性の運動継続の規定要因に関する研究」『スポーツ科学研究』 5, pp.96-107.
- 竹中晃二 (2010) 『アクティブチャイルド60min. —子どもの身体活動ガイドライン』 サンライフ企画.
- 智原江美 (2011) 「幼児期の発育発達からみた運動遊びの考え方」『京都光華女子短期大学部研究紀要』 49, pp.7-17.
- Telama R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpää A, Hirvensalo M,

Tammelin T, Viikari JS, Raitakari OT. (2014) 「Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood」『Medicine & Science in Sports & Exercise』 46, pp.955-962.

徳永幹雄、金崎良三、多々納秀雄、橋本公雄、菊幸一 (1989) 「スポーツ行動の継続化とその要因に関する研究 (2) : 大学生の場合」『九州大学健康科学センター 健康科学』 11, pp.87-98.

Boreham, C, Riddoch, C. (2001) 「The physical activity, fitness and health of children」『Journal of Sports Sciences』 19 (12), pp.915-929.

文部科学省 (2008) 『小学校学習指導要領解説 体育編』 東洋館出版社.

文部科学省 (2008) 「幼稚園教育要領解説」 p.61.

文部科学省 (2013) 『幼児期運動指針ガイドブック』 サンライフ企画.