

子どもの体力・運動能力向上を図る取組みのあり方

— 「チャレンジ運動教室」における7年間の取組みを通して

宮内 孝

Approach to Improve Children's Physical Fitness and Athletic Skills

: Findings from 7-year efforts in Challenge Movement Classroom

MIYAUCHI Takashi

キーワード：体力 運動能力 運動教室 運動が苦手

概要：子どもの運動能力低下の問題は、幼児期から始まっている解決しなければならない問題である。この問題解決のために、運動が苦手な幼児・児童とその保護者を対象とした「チャレンジ運動教室」を開催して7年が経過した。

そこで、本稿では本教室の取組みの事例を通して、今後の子どもの体力・運動能力向上を図るための手立てを考えることにする。

1. はじめに

子どもの運動能力低下の問題は、解決しなければならない喫緊の課題である。それは、文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」によれば、児童の体力・運動能力は概ね低下傾向に歯止めはかかっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、基礎的な運動能力は依然として低い状況にあるからである⁽⁶⁾。このような問題は、日本学術会議が「4歳から6歳の幼児の運動能力は低下傾向にある」^(7-3頁)と指摘するように、既に幼児期から始まっている極めて重要な問題である。

これは、近年の都市化による遊び場の減少や少子化による遊び仲間の減少、そしてテレビゲームやコンピュータゲームなどの普及が、子どもの遊びの変化に大きく起因している。すなわち、子どもが体を思い切り動かして遊ぶ機会が減少し、それによって体力や運動能力が育っていないのである。

このような状況を解消するために、文部科学省は、2008年改訂の小学校学習指導要領の体育科低学年に「多様な動きをつくる運動遊び」を位置づけた。この学習は、遊びを通しての動きづくりであり、幼児期の基本的な動きの未発達さを補完することも意図している^(11-26頁~27頁)。さらに、

同省は、「スポーツ基本計画」(2012)の中で「今後5年間で取り組むべき施策」として学校体育の充実とともに、幼児期からの体力向上を図る実践研究を推進している^(5-7頁~14頁)。また、日本学術会議は、「子供を元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」(2011)を提示した。この基本指針では、小学校就学前からの運動習慣の確立、体力向上の取組みの推進と、学校、幼稚園等の教育だけではなく家庭や地域を巻き込んだ取組みの推進を提言している^(8-15頁)。

筆者は、このような問題解決の一助として、運動が苦手な幼児・児童とその保護者を対象とした「チャレンジ運動教室」を開催している。前述した日本学術会議が推進する家庭や地域を巻き込んだ取組みの一つといえる。本教室は、平成22年度から開催し、平成28年度で7年を経過する。

そこで、本教室の取組みの事例を通して、今後の子どもの体力・運動能力向上を図るための手立てを考える一助としたい。かつて、平成24年度に本教室の3年間の取組みについて報告したことがある^(3-127頁~134頁)。本稿は、その第2報になる。

2. チャレンジ運動教室の概要

(1) 参加者

本教室は、運動が苦手な子どもを対象として、

幼児（5歳から6歳）の部と小学校（1、2年生）の部の2つの部に分かれて実施する。保護者の参加が条件である。子ども教育学科の学生も参加して、子どもの運動指導を行ったり、本教室の運営を手伝ったりする。

幼児期は、人間が運動を習得する上で最も適した「黄金時代（ゴールデンエイジ）」と呼ばれる貴重な時期である。このような時期に適切な運動遊びを経験させたいと願って幼児を対象とした。

さらには、白石も述べるように、幼児の時期に基本的な動きを習得しなくても、その遅れは小学校就学後の児童期において、適切な指導によって補われる^(9-18頁)。本教室が、小学校1、2年生の児童も対象としているのは、このことが理由である。

保護者は、子どもにとって一番身近な存在である。いわば、子どもの心身を知り尽くした最も身近で優秀な運動指導者となり得る存在である。このようなことから、保護者の参加を条件とした。

(2) ねらい

ア. 子ども

運動遊びの楽しさやできない動きができる楽しさを味わいながら多様な基本的な動きを身に付ける。この楽しさを動機付けとして、日常生活のなかで外で思い切り遊ぶ意欲と態度を育てる。

イ. 保護者

子どもと一緒に運動を楽しみながら、子どもの心身の発育発達の様子を観察したり、それぞれの動きの指導法を身に付けたりする。そして、この教室をきっかけに、運動遊びを楽しむ時間を子どもに設定しながら、運動指導に取り組む。

ウ. 子ども教育学科の学生

運動指導に取り組みながら、子どもの運動発達

の様子やかかわり方を実践的に学ぶ。また、ここで身に付けたことを大学での学びに生かす。

(3) 実施時期

本教室の募集開始、開催時期、定員等については、表1の通りである。前・後期の部それぞれの開催前に募集を行って参加者を決定する。

参加者は、8回程度の教室に参加する。最終の教室では、修了書を授与する。

(4) 7年間の実績

ア. 実施時期日・参加者数

本教室の過去7年間の実施期日・参加者数については、表2の通りである。7年間の申込者合計は1542名である。教室は、110回開催している。5歳から8歳までの4年間継続して本教室参加するなど、継続的に参加する子どもが多くいる。

子ども教育学科の学生は、初年度は延べ90名であったが、その後は延べ200名を超える学生が毎年参加している。

イ. 実施した運動

本教室では、多様な基本的な動きの習得を意図している。基本的な動きは、宮丸によれば「自己の身体を操作する型」として「非移動系（平衡系）の運動」と「移動系の運動」に、「他者を操作する型」として「操作系の運動」の2型3運動系に分類するのが一般的という^(2-7頁)。「非移動系（平衡系）の運動」は、たつ、かがむ、ねころぶ、ころがる、逆立ちをするなどのような自己の身体を操作しながら姿勢変化、平衡維持をする運動である。「移動系の運動」は、歩く、走る、跳ぶ、逃げるなどのように自己の身体を操作しながら、上下、水平方向の移動や回転移動をする運動である。「操作系運動」は、かつぐ、はこぶ、投げる、蹴る、

表1 チャレンジ運動教室の募集開始・開催時期等

各 部	募集開始	開催期間	定 員	開催時間
前期の部	5月初旬	5月下旬～8月の 土曜日 8回程度	幼児の部、小学の部と も25名程度	・ 幼児の部 9時30分～10時30分 ・ 小学校の部 10時45分～12時
後期の部	9月初旬	10月～12月の 土曜日 8回程度		

宮内孝：子どもの体力・運動能力向上を図る取組みのあり方－「チャレンジ運動教室」における7年間の取組みを通して

受ける、打つなどのように、自分以外の他者や物を扱う運動である。

すなわち、多様な基本的な動きを習得するとは、一部の運動系だけに偏るのではなく、3運動系の運動をまんべんなく、しかも幅広く習得することである。

しかも、この基本的な動きは、スポーツの技術習得に必要な前提条件となる。すなわち、ガラヒューも述べるように、基本的な動きをスポーツの様々な技術に応用しながら、その技術を習得す

るのである^(1-17頁)。いわば、身に付けている基本的な動きが多様であればあるほど、応用できる技術も多様に広がる。その結果、どのような運動・スポーツであっても、その技術を習得しながら、楽しさ味わうことができるといえる。

このようなことから、本教室では特定の動きの習熟を意図する「動きの洗練化」ではなく、多様な動きの習得を意図する「動きの多様化」を目指している。本教室で取り組んできた運動は、表3の通りである。

表2 チャレンジ運動教室実施時期・参加者数

年 度	実 施 期 日	参 加 者	参加学生数
22年度	<前期の部> 7/24、7/31、8/21、8/28、9/4、 9/11、9/18、9/25、10/2、10/16 (10回) <後期の部> 11/20、11/27、12/4、12/11、12/15、 12/18、1/22、1/29、2/5 (9回)	・ 幼児の部 35組 ・ 小学校の部 44組 合計 158名	延べ 90名
23年度	<前期の部> 5/28、6/4、6/11、6/25、7/2、7/9、 7/17、7/23、7/30 (9回) <後期の部> 10/8、10/22、10/29、11/5、11/12、 11/19、12/10、12/17 (8回)	・ 幼児の部 38組 ・ 小学校の部 50組 合計 172名	延べ 220名
24年度	<前期の部> 5/27、6/2、6/9、6/23、6/30、7/7、 7/14、7/21 (8回) <後期の部> 10/6、10/14、11/3、11/17、 11/24、12/2、12/15、12/22 (8回)	・ 幼児の部 61組 ・ 小学校の部 45組 合計 210名	延べ 210名
25年度	<前期の部> 5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、 6/29、7/6、7/13 (8回) <後期の部> 10/5、10/12、11/2、11/16、 11/23、11/30、12/4 (7回)	・ 幼児の部 59組 ・ 小学校の部 70組 合計 250名	延べ 210名
26年度	<前期の部> 5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、 7/5、7/12、7/26、7/30 (8回) <後期の部> 10/11、10/18、11/1、11/8、 11/29、12/13、12/20 (7回)	・ 幼児の部 70組 ・ 小学校の部 62組 合計 259名	延べ 230名
27年度	<前期の部> 5/30、6/13、6/20、6/27、7/4、 7/11、7/25 (7回) <後期の部> 10/17、10/31、11/7、11/14、 11/28、12/12、12/19 (7回)	・ 幼児の部 53組 ・ 小学校の部 79組 合計 254名	延べ 290名
28年度	<前期の部> 5/21、5/28、6/11、6/18、7/9、 7/23、7/30 (7回) <後期の部> 10/15、10/22、11/5、11/12、 11/19、12/10、12/17 (7回)	・ 幼児の部 45組 ・ 小学校の部 89組 合計 239名	延べ 290名
合 計	・ 前期の部 57回 ・ 後期の部 53回 合計 110回	・ 幼児の部 356組 ・ 小学校の部 439組 合計 1542名	延べ 1540名

表3 チャレンジ運動教室で行った運動

平成22年度	移動運動	・犬さん歩き、カエル跳びなどの動きづくり ・おにごっこ ・ラダーをつかった遊び ・棒をつかった遊び・ミニハードルをつかった遊び(8秒間走)
	操作運動	・縄跳び ・フリスビー遊び ・ボール投げ遊び ・ボール捕り遊び ・バット打ち遊び(修正版ならびっこベースボール)
	姿勢制御運動	・マット遊び(後転、側方倒立回転) ・跳び箱遊び ・鉄棒遊び
平成23年度	移動運動	・犬さん歩き、カエル跳びなどの動きづくり ・おにごっこ ・スキップ ・ラダーをつかった遊び ・棒をつかった遊び ・ミニハードルをつかった遊び(8秒間走)(五種目歩走)
	操作運動	・縄跳び ・フリスビー遊び ・ボール投げ遊び ・ボール捕り遊び ・バット打ち遊び(修正版ならびっこベースボール)
	姿勢制御運動	・マット遊び(後転、側方倒立回転) ・跳び箱遊び(抱え込み跳び) ・鉄棒遊び(逆上がり)
平成24年度	移動運動	・犬さん歩き、カエル跳びなどの動きづくり ・だるまさんがころんだ ・おにごっこ ・ラダーをつかった遊び ・棒をつかった遊び ・ミニハードルを使った遊び ・リズムダンス遊び ・8秒間走
	操作運動	・縄跳び ・フリスビー遊び ・ボール投げ遊び ・ボール捕り遊び ・バット打ち遊び(修正版ならびっこベースボール)
	姿勢制御運動	・マット遊び(後転、側方倒立回転) ・跳び箱遊び(抱え込み跳び) ・鉄棒遊び(逆上がり)
平成25年度	移動運動	・じゃんけん列車 ・オセロゲーム トンネルコロコロゲーム ・じゃんけんゲーム(パイナップル) ・ラダーを使った遊び ・オセロゲーム ・信号ゲーム ・5秒間走 ・だるまさんが転んだ ・たことたい
	操作運動	・ステックザゲーム ・新聞紙遊び ・ボール投げ遊び ・ボール捕り遊び ・エプロンキャッチ ・リングバウンドキャッチ ・ボールを打つ
	姿勢制御運動	・脚じゃんけん ・ラダー遊び ・鉄棒遊び ・跳び箱遊び ・マット遊び(後転、側方倒立回転) ・進化じゃんけん
平成26年度	移動運動	・信号ゲーム ・オオカミが来た ・オセロゲーム ・なんかでるぞ ・しっぽ取り ・じゃんけんリレー ・1、2、3、4のリズムで ・おおかみがきた ・お花が笑った ・むすんでひらいて ・だるまさんが転んだ ・「いないなばー」おにごっこ
	操作運動	・進化じゃんけん ・新聞紙を使って ・ボール投げ遊び ・ボール捕り遊び ・チャンバラ ・ボールを打つ ・紙飛行機飛ばし
	姿勢制御運動	・ゲーゲーチョコキチョコキパーパー ・脚じゃんけん ・仲良しどんぶりこ ・鉄棒遊び ・マット遊び(後転、側方倒立回転・頭倒立) ・ラダー遊び ・跳び箱遊び(抱え込み跳び) ・鉄棒遊び(逆上がり)
平成27年度	移動運動	・子とり遊び ・しっぽ取り ・オオカミが来た ・命令ゲーム ・あんたがたどこさ ・オセロゲーム ・3秒間走 ・ラダー遊び ・1、2、3、4のリズムで ・相手をかかわして走る ・バルーン ・ミニハードルを使った遊び ・「言うこと」「やること」いっしょ
	操作運動	・バトンスロー投げ ・新聞紙遊び ・トンネルコロコロゲーム ・リングバウンドキャッチ
	姿勢制御運動	・ゲーゲーチョコキチョコキパーパー ・かみなりどん ・アブラハム ・マット遊び(後転、側方倒立回転) ・鉄棒遊び(逆上がり) ・跳び箱遊び(抱え込み跳び・台上前転) ・ダイコン引き ・仲良しどんぶりこ ・動物歩き
平成28年度	移動運動	・信号ゲーム ・コーン倒しおにごっこ ・ラダー遊び ・スキップ ・進化じゃんけん ・オセロゲーム ・長縄跳び ・手つなぎおにごっこ ・3秒間走
	操作運動	・ゴミゴミボール遊び ・バトンスロー ・ボール投げ遊び ・ボール捕り遊び ・新聞紙遊び
	姿勢制御運動	・ネコちゃん体操 ・ゲーゲーチョコキチョコキパーパー ・ダンス ・マット引き ・ダイコン引き ・跳び箱遊び(台上前転) ・マット遊び(後転、側方倒立回転) ・鉄棒遊び(逆上がり) ・ステーション体操 ・どんぐりコロコロ ・Gボール遊び

※ () は小学生のみに実施した内容

3. 指導実践事例

平成28年度において行った指導実践事例を取り上げて、本教室での指導の一端を紹介する。

(1) 1. 2. 3. 4のリズム^{註1)}

基本的な動きをリズムに合わせて行うようにして、体を動かす楽しさを味わわせる。また、仲間と一緒に体を動かすようにして、楽しさを広げながら、多様な動きを引き出すようにした。

ア. 1人で楽しむ。

子どもに運動を提示しても、その運動が「できそうだな」と思わなければ、やろうともしないだろう。特に、運動への苦手意識をもつ子どもであればなおさらである。

そこで、リズムに合わせてながら、やさしい動きをしかも1人で動くことから始める。

①指導者と子どもと交替で「拍手」(図1)

指導者が8回拍手をして、次に子どもが8回拍手をする。この場合、数を唱えながら行う。以後の動きも同様である。その後は、4回拍手、2回拍手、1回拍手を指導者と子どもが交互に行う。最後には、2者が同時に肩を両手でさわる(「トン」と唱える)、両手を高く上げる(「パー」と唱える)。

②「拍手+〇〇の動き」との組み合わせ

上記の①と同じリズムで、拍手と他の動きを組み合わせで行う。

・「拍手」と「膝叩き」の組み合わせ

「拍手8回→膝叩き8回→拍手4回→膝叩き4回→拍手2回→膝叩き2回→拍手1回→膝叩き1回→「肩タッチ」→「両手を高く上げる」の動きを「イチ・ニイ・サン・シイ……」と数を唱えながら行う。

・「拍手」と「両足ジャンプ」の組み合わせ

上記の「膝叩き」の動きを「その場両足ジャンプ」に変更する。

イ. 人数を増やして楽しむ。

リズムは同じであるが、人数を増やして動きの多様化を図る。他者と息を合わせて動くことが課題となるので、1人で動くときよりも体の動かし方は難しくなる。

①「両手タッチ」と「両足ジャンプ」の組み合わせ

2人で向かい合って立つ。上記で述べた「拍手・ジャンプ」の「拍手」の動きを「ペアとの両手タッチ」に変更する。

②「左・右に歩く」の組み合わせ

手をつないで「右回りに8歩→左回りに8歩→右回りに4歩→左回りに4歩……」の左右に移動する動きにする。

③「前・後ろに歩く」の組み合わせ

手をつないで円をつくる。「前(円の中心に向かって)に8歩→後ろ向きに8歩→前に4歩→後ろ向きに4歩……」と前後に移動する動きにする。

それぞれの動きに慣れたら、リズムを速くしたり、動きの順番を入れ替えたりすることで、それぞれの動きに高める。

(2) 信号ゲーム^{註1)}

鬼遊びは、鬼から捕まりにくいスペースを判断して走り込む。また、鬼の動きを先読みしてかわしたり、抜いたりする。この動きは、ラグビーやバスケットボールなどのゴール型のプレイに必要な動きにつながる。

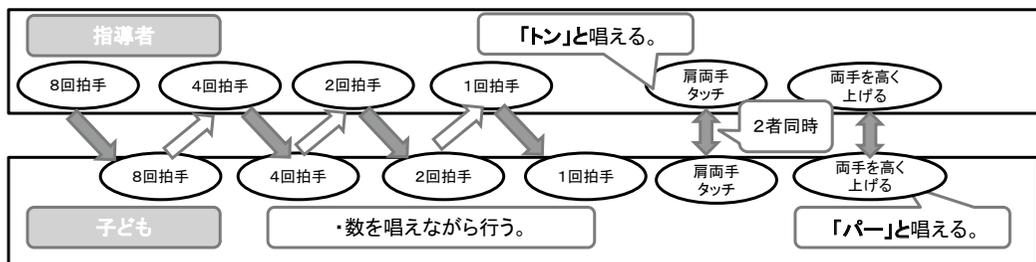


図1 1・2・3・4のリズム

また、直線的に走って鬼をかわせないときには、方向転換を繰り返しながら、鬼を振り切らなければならない。短距離走のような重心を高くした走り方では、方向転換は難しい。むしろ、重心を低くした走り方が適切となる。この走り方は、サッカーやバスケットなどのボール操作をしながら走る動きと類似することから、様々なスポーツにつながる貴重な遊びである。

この信号ゲームは、子どもになじみのある信号機の「あか」「あお」「きいろ」の色を唱えながら、当該色に指定された動きを行う鬼遊びである。

ア. 遊びのやり方

- ①鬼役と逃げる役のペアをつくる。
- ②鬼役と逃げる役の子どもは、向かい合って立つ(図2)。
- ③指導者は、表4の「教師が唱える色」の4種類の色から一つ選択して唱える。子どもは、当該色

に指定された動きをする。

例：教師「あお」と唱える。→ 子ども「いっほ」と唱えながら一歩前に進む。

- ④教師が「きいろ」と唱えると、逃げる役の子どもは、ペアの鬼から体にタッチされないようにゴールに走り込む。

イ. ルールを変えて動きを多様化する

◇前に進む動きを変える(両脚ジャンプ、片足ジャンプなど)。

◇鬼の待機する位置を変える(図3)。

鬼の待機する位置を、ゴールに近づける。逃げる子どもが、鬼の間を通過してから「きいろ」と指示する。その瞬間には、ゴール前に鬼が立ちはだかっている。逃げる役の子どもは、鬼の動きの先読みをしながら、鬼を抜いたりかわしたりして走ることが必要になる。

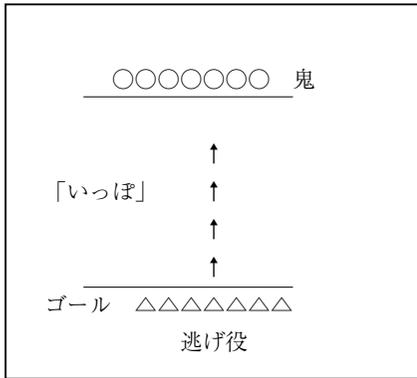


図2 ペアの位置

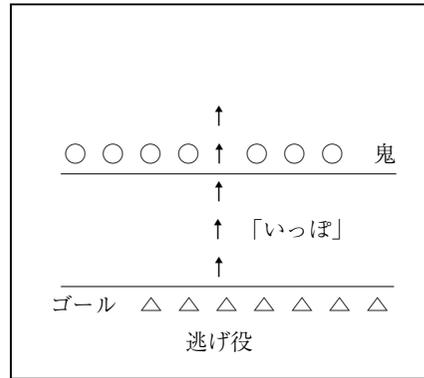


図3 鬼の位置をゴールに近づける

表4 信号の色と動きの指定

教師が唱える色	鬼の子どもの動き	逃げる役の子どもの動き
「あーお」	「いっほ」と唱える。	「いっほ」と唱えながら、一歩前に進む。
「あーか」	「とまる」と唱える。	「とまる」と唱えて、その場から動かない。
「茶色」「ピンク」などの信号機にない色	「ない、ない」と唱える。	「ない、ない」と唱えながら、自分の顔の前で腕を左右に振ると同時に、ひざも同様に動かす。
「きーろ」	自分のペアをゴール線まで追いかける。	鬼から捕まらないようにゴールに走り込む。

(4) 長なわ跳び（かぶりなわ）

長なわ跳びは、他者が回旋するなわの動きに合わせて跳ぶことが課題となる。この課題を達成するためには、まずは回旋するなわのなかに移動しなければならないが、それが上手くできない子どもは少なくない。

そこで、回旋するなわへの移動のタイミングがまったく合わなかったA児の指導事例を紹介する。三輪の実践^(4-73頁-88頁)を参考に、下記の2段階の指導を試みた。

① 追いかけて・逃げて

回し手が、左右に振るなわを追いかけて走り抜ける（写真1）。なわを追いかけることを通して、

なわに移動するタイミングをつかませる。

② 追いかけて・止まって・跳ぶ

なわに移動するタイミングをつかませたので、次には移動して跳ぶ動きを習得させる。①と同様に、なわを追いかけて移動して、×印（写真2の→が示す印）の位置に止まって、なわを跳ぶ（写真2）。その場合、「なわを回す人におへそを向けて止まって」「回す人の手が下にきたら跳びなさい」と指示する。

このような指導によって、回旋するなわのなかに移動して1回なわを跳び越し、外に出ることができた（写真3）。



写真1 追いかけて・逃げて



写真2 追いかけて・止まって・跳ぶ



写真3 指導後のA児

4. 7年間の取組みを振り返って

教室終了時に行っている保護者を対象としたアンケート結果(261名対象)は、下記の通りである。

- 設問1. 子どもは、楽しくチャレンジ運動教室に参加しましたか。…………… 93%
- 設問2. 子どもは、できなかった運動ができるようになりましたか。…………… 84%
- 設問3. チャレンジ運動教室参加は、子どもの運動への苦手意識解消につながりましたか。…………… 91%

※数値は、「よくあてはまる」「ややあてはまる」の割合の合計値である。

このような結果から、保護者が本教室を肯定

的に受け入れ参加していることがうかがえた^{註2)}。詳細は、図4をご参照いただきたい。

また、本教室や学生の取組みへの自由記述においても、「自信をもって運動に挑戦するようになった」「家庭でも運動に取り組むようになった」など、子どもの好ましい変容が記述されていた。また、「学生さんの声かけで、子どもはコツをつかんだ」「学生さんのやさしい指導で、苦手な運動にも積極的に参加した」など、学生の子どもへのかかわり方についての賞賛も多く寄せられている(表5)^{註3)}。

このような自由記述からも、本教室の目的が達成されていることがうかがえた。

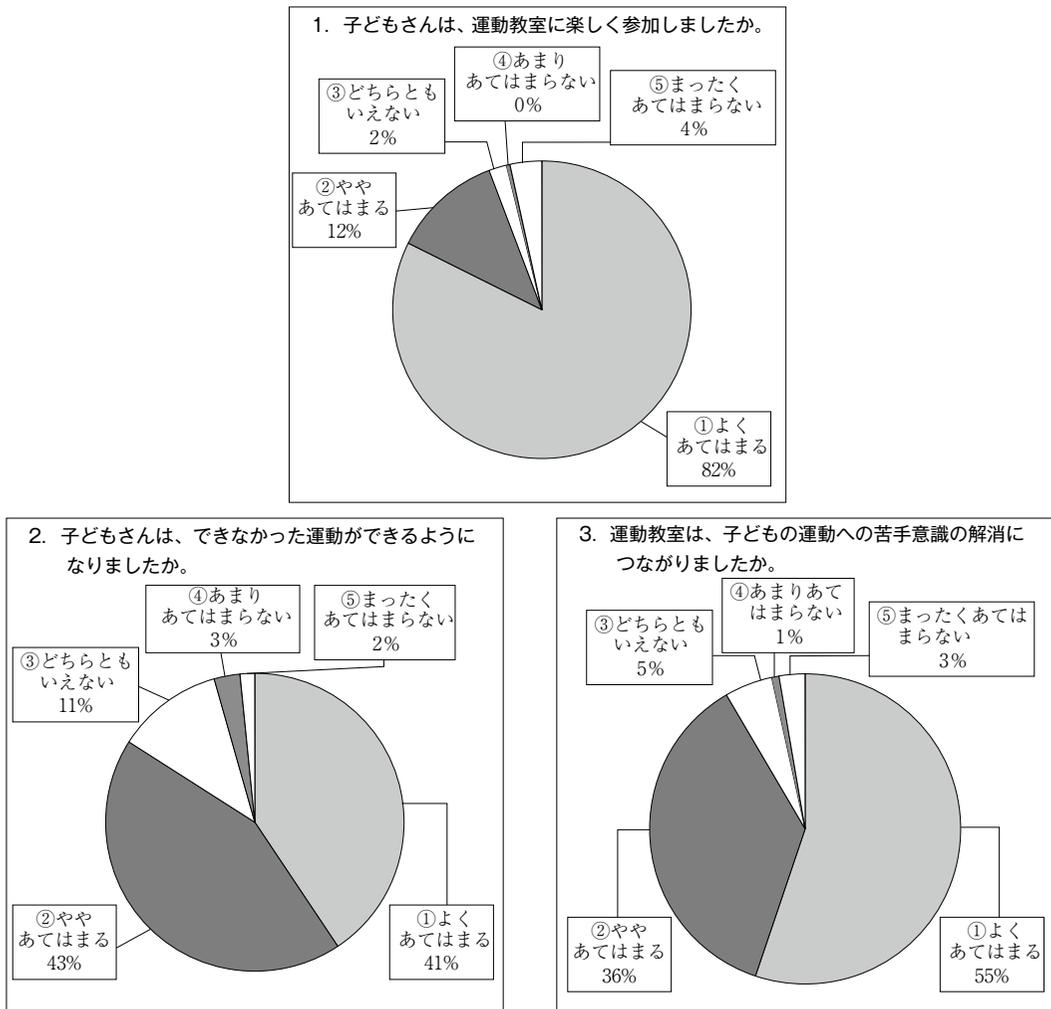


図4 保護者アンケート結果

表5 保護者アンケートの自由記述

1. 教室の指導内容について

- ・1つのことをじっくりやるのではなく、子どもの飽きがこないようにいろいろメニューを工夫していたのがとても良かったです。
- ・体の動かし方が上手になってきたように思います。家でも積極的に練習しました。何よりその方法を知り得たことが親にとっても良かったです。
- ・楽しい雰囲気だったので、失敗を恐れずにチャレンジしていました。

2. 子どもの運動への取組みについて

- ・学校だけではなく、日常でも体を動かす意識が高まりました。運動教室で行った運動を家でも実践するようになりました。
- ・どちらかというと家の中で遊ぶ方が好きだったが、この教室に通い始めて外でボール遊びをしたり、追いかっこをしたり、体を動かすことが大好きになりました。
- ・頑張ればできる事の喜びも覚え、また、それを見守ることができたのが嬉しかったです。
- ・幼児の部の頃から通わせていただいています。その頃からコツコツ教えていただいた事が少しずつ身に付き、いろいろな場面で効果がでていていると感じています。運動は不得意ですが、本人なりに課題に挑戦する姿を見るとチャレンジ運動教室のおかげだと思います。
- ・挑戦することが嫌いで、「できない運動はしない」と言っていた子どもでしたが、スモールステップでの指導により、自信をつけていくことができたので良かったです。
- ・運動教室でいろいろな動きの要素を経験させていただいたので、学校の体育で取り組む運動に、苦手意識を持つことなく取り組めたようです。おかげ様で逆上がりができるようになりました。
- ・長縄ができなかったが、学校でも率先して練習を行うようになり、2回目の運動教室では、できるようになったので驚きました。

3. 今後の家庭での取組みについて

- ・子どもが今、何に興味があり、何ができるのか分かりました。この機会を生活運動、公園での遊びにつなげたいと思います。
- ・運動教室に参加して親子で遊ぶことの大切さや運動に対する親の意識が高くなりました。遊びながら運動機能を向上するのは、良いことだと思いました。ぜひ実践したいです。

4. 学生の対応について

- ・子どもの目線に合わせて話をしてくださり、優しく接してもらえたので嬉しく思っています。
- ・レベルの高い学生さんにとっても感心しています。いつも笑顔で接してくれてありがとうございました。
- ・親しみやすい学生さんばかりでした。声掛けがとてもよく、運動が苦手な子どもも楽しく参加できました。大学生とかかわることができ、親子ともに良い機会となりました。
- ・学生さんが適切に見ていてくれるので、苦手な子ども無理なく運動に取り組むことができるのだと思いました。
- ・学生さんのちょっとした声掛けをきっかけにコツをつかみ、できるようになったのが印象的でした。

5. おわりに

目標とする運動ができた成功体験を多く積み重ねた子どもは、自分はやればできるという「運動有能感」をもつようになる。このような子どもは、運動好きになるばかりか、日常生活において積極性や協調性を示すようになる^(10-151頁)。そうであるから、幼児期・児童期には、この成功体験を繰り返し味わわせることが極めて重要である。

しかしながら、子どもの運動する機会の減少にともなって、成功体験の機会も減少している。このような状況において、家庭生活のなかに運動に取り組む機会を確保しながら、成功体験を多く味わわせることは重要である。保護者が、子どもの成功体験を導くのである。保護者も、子どもと一緒に体を動かす。その活動のなかで、子どもの動きをほめたり、できるようにしたりして、子どもの運動有能感を高めるのである。そうすることで、保護者は子どもに学びながら、子どもにとって最も身近で優秀な運動指導者として成長していく。

このように、我が子の運動指導者としての役割を果たせる保護者を養成することが、現代の子どもの運動能力低下の問題を解決する極めて重要な手立てのひとつとなる。このチャレンジ運動教室は、指導者としてスタートするきっかけを保護者に提供していると考え、極めて重要な役割を担っているといえる。

そうはいつても、本教室における指導内容や運営等については、解決しなければならない課題が山積している。

今後も、この課題解決を目指しながら、保護者を優秀な指導者と成長するように支援していく。そして、何よりも子どもが友だちとからだを動かして精一杯遊び、成功体験が積み重さねられるようなチャレンジ運動教室にしていきたい。

<註>

- 1) 楽しい体育の授業誌(明治図書)の2016年6月号「1、2、3、4のリズム」と同7月号「信号ゲーム」に発表した拙稿を一部加筆・修正して掲載した。
- 2) ここでは、2014年以降のアンケート結果を報告する。それ以前のアンケート結果について

は、2013年の報告^(3-134頁)をご一読いただきたい。

- 3) 紙幅の都合で、平成28年度実施のアンケートの記述の一部を、筆者が4つの項目に分類して記述した。

<引用・参考文献>

- 1) デビット・L・ガラヒュー(杉原隆 監訳): 幼少年の体育-発達の視点からのアプローチ、大修館書店、2006.
- 2) 宮丸凱史: 子どもの運動・遊び・発達 ~運動のできる子どもに育てる~, 学研教育みらい、2011.
- 3) 宮内孝: 運動が苦手な子どもを対象とした「チャレンジ運動教室」の3年間の活動報告~捕球技能を高める指導事例を取り上げて~南九州大学人間発達研究、第3巻、127-134、2013.
- 4) 三輪佳見: 幼児のなわとびの動感促発分析、伝承9号、2009.
- 5) 文部科学省: スポーツ基本計画、2012.
- 6) 文部科学省: 平成25年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書、2014.
- 7) 日本学術会議健康・生活委員会 健康・スポーツ科学分科会: 提言「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」、2011.
- 8) 日本学術会議健康・生活科学委員会 健康スポーツ科学分科会: 提言「子どもを元気にするための運動・スポーツ体制の整備」、2008.
- 9) 白石豊・廣瀬仁美: どの子どものびる運動神経、かもがわ出版、2009.
- 10) スポーツリーダー兼スポーツ少年団認定員養成テキスト、公益法人日本体育協会スポーツ少年団、2011.
- 11) 高橋健夫・野津有司編著: 小学校学習指導要領の解説と展開体育編、教育出版、2008.

Summary

The problem of the decreases in children's athletic skills begins from infancy, and should be solved in the infancy. In order to solve this problem, Challenge Movement Classroom was held for 7 years aimed at the young children who are not good at movement and their parents. This article explores a way to improve children's physical fitness and athletic skills from the efforts in Challenge Movement Classroom.