

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

ー捕球技能を高める指導事例を取り上げてー

宮内 孝

1. はじめに

近年、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による子どもの遊びの変化がおきている。例えば、明石によれば、昭和50年から、遊びに必要な条件である「空間」「仲間」「時間」の三間が減少し、テレビとマンガそして、テレビゲームが友だちとなった。さらに、平成4年頃からは、忙しく生活に追われ友だちと深くかかわれない「独りぼっち」現象がすすんでいるという^(1-10頁～11頁)。さらに、柴山も述べるように、からだを十分につかった遊びや言葉を介した他者とのやりとりを必要としない、バーチャルな世界での遊びが増えている^(8-88頁)。すなわち、子どもの遊びは外での群れ遊びから、家のなかでテレビやゲームで遊ぶような静的で、孤立した遊びへと変化しているようである。

そのため、宮下も述べるように、子どもを運動不足に追いやり、体力や運動能力の低下を招いている^(3-150頁)。例えば、2008年の日本学術会健康・生活委員会提言によれば、4～6歳児の運動能力全国調査（25m走・立ち幅跳び・ボール投げ・両足連続跳び越し・体支持時間・捕球）の1986年と1997年の比較では、大幅な低下傾向がみられ、2002年まで低下傾向にある^(6-3頁)。また、中山によれば、今日の小学校3、4年生の基本的な動作の発達段階は、23年前の年長児5歳に留まっているという^(5-24頁)。このことから、子どもがからだを思い切り動かして遊ぶ機会を保障して、体力や運動能力を高めることは、喫緊の課題となっている。

そこで、これらの問題解決の一助として、平成22年度より本学部附属子育て支援センターの主催事業としてチャレンジ運動教室を開催している。本稿では、チャレンジ運動教室で行った3年間の

取組の概要を報告をすることで、今後の子どもたちの運動遊びのあり方を考える一助としたい。

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5歳から6歳の幼児を対象とした幼児の部と、同じく運動が苦手な小学校1、2年生を対象とした小学校の部の2つの部に分かれている。また、それぞれの部には、子どもだけではなく、保護者も参加することが条件となっている。

(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って、それを動機付けとして、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日常生活のなかで、子どもが運動遊びを楽しむ時間を多く設定するような態度を促す。

(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。

(4) 教室の内容

幼児の部は、走る、跳ぶ、投げる、捕る、支える、回る等の基礎的な動きを取り上げた。親子で道具を使って遊んだり、まねっこ遊びなどのゲームをしたりしながら、それぞれの動きの感じを身に付

けるようにした。

小学校の部は、3年生の体育の時間に学習する「かけっこ」「器械運動」「ボールゲーム」などの運動につながる動きを取り上げた。親子でやさしい動きから難しい動きへと挑戦できるようなゲームを多く取り入れて、課題とする動きが身に付くようにした。

(5) 子ども教育学科の学生の参加態様

学生は、授業科目「子ども支援地域活動」の一環として参加する。教室開始の1時間前には、子どもへのかかわり方や運動指導のポイント等についての事前指導を筆者が行った。教室が始まると、担当するグループのマネージメントやつまづいている子どもへの支援を行わせた。教室終了後には、学生一人一人の学びについての話し合いを筆者も交えて行った。

(6) 3年間の実績

ア. 実施時期・参加者

本教室の過去3年間の実施時期・参加者数については、表2の通りである。平成22年度は、宮崎

県で発生した口蹄疫の終息宣言を受けて本教室を開催したため、開催時期が遅れた。

イ. 実施した運動

本教室で実施した運動は、表3の通りである。

3. 実践事例

運動が苦手な子どもは、課題とする動き方を示され、その動きをまねしようとしてもできないことが多い。それは、どのような感じでどのようにからだを動かせばよいのかが分からないからである。このような子どもには、課題とする動きの感じやからだの動かし方が自ずと分かるような指導が必要になる。本教室では、このことを自覚しながら指導を行っている。本稿では、平成24年度後期の部において行ったボールを捕る動きの指導実践事例を取り上げて、本教室での指導概要を紹介する。

ボールを捕ることは、ドッジボールなどのボールゲームにおいて必要な技能である。マイネルによれば「20ヶ月ぐらいの年齢の子どもたちは言語による要請をすれば、両腕を前挙して構え」、そして「両腕を折り曲げてボールを自分のほうに抱

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20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		

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, 12/18, 12/15, 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

え込む」ようにして捕るという^(2-309頁)。このような「胸に抱え込む」ような捕り方は、発達上最初の形態として発生し、3歳くらいになると、ボールを空中ではさみつけるようにしてつかみ、それから確実にからだに引き寄せて捕る。6歳くらいになると手だけで捕るというように、からだで受け取るような捕り方から、手だけで捕る動きに変わってくる^(2-310頁)。さらには、2～3歩移動してボールを捕るためには、ボールの軌道と飛んでくる時間を先取りする能力が必要である。低学年の子どもは、この正しく先取りする能力を少ししかもっていないが、大部分は訓練次第で身に付けることができる^(2-319頁)。

さて、本教室に参加する子どもは、このような発達段階の年齢にあるのだが、ボールが全く捕れない子どもは少なくない。このような子どもに対して、例えば「手のひらが上に向くように、両腕を前に差し出して構えなさい」というように捕る構えを指示して、その構えで捕る動きを繰り返し練習させる。それでもうまく捕れなければ、さらに「ボールをしっかり見ていないよ」「手が前に

出ているよ」といった動きの欠点の指摘を行う。

ところが、このような練習をしたり、動きの欠点を指摘したりしても、ボールを捕ることが苦手な子どもは、飛んでくるボールをどのようにしたら捕れるのか、その動きの感じは分からないので捕球できない。それどころか、ボールに触れることすらできないことが多い。また、飛んでくるボールがこわく、運動習得の場になじめずに運動を止めてしまうこともある。

そこで、上記で述べたボールを捕る動きの発達段階を考慮して、幼児には、「自分のからだの正面に飛んでくるボールを捕る」ことを、小学生は「飛んでくるボールの軌道を読みながらからだを移動させて捕る」ことを目標として、ボールを捕る動きの感じやからだの動かし方が自ずと分かるような教材を用いて指導を行った。

(1) 指導計画

指導計画は、表4の通りである。毎回の教室では、ボールを捕ることだけを指導するのではなく、

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）

※（ ）は小学生のみに実施した内容

他の運動課題も取り上げて指導を行った。従って、ボールを捕ることにかかわる指導時間は、捕球スキルテストの時間を除いて、毎回15分程度である。

(2) 取り上げた教材

ア. トンネルコロコロゲーム^(4-54頁) (図1)

このゲームは、中当てドッジボールの形式を取り入れ、外野（保護者）はもう1人の外野（保護者）にボールを転がしてパスする。このボールを内野（子ども）は、自分の両脚の間を通過させるように、移動し開脚立ちする。このような課題によって、内野の子どもたちに対象物の動きに合わせて、自分も動くという経験をさせることが指導

の意図である。

飛んでくるボールは、転がってくるので、上下に移動することなく、ボールの軌道の先読みがしやすくなる。また、ボールを捕ることが苦手な子どもにも、初めから捕球を要求すると「捕れない」ことから動けなくなってしまうことも予想されるため、脚を開いて立つようにさせた。

イ. エプロンキャッチゲーム^(4-55頁) (表5)

(ア) 斜面を転がるボールを捕る

ビニールシート（5 m×5 m）を張って斜面をつくり、この斜面を転がり落ちるボールを捕球させる。それは、シートを転がり落ちるボールは、空中を飛来するボールよりスピードが緩やかで、しかも転がってくるだけなので、ボールの動きを

表4 指導計画

時	1	2	3 ~ 7	8
指導内容	捕球スキルテスト	エプロンキャッチゲーム	<幼児の部> ・エプロンキャッチゲーム ・バウンドパス遊びⅠ <小学の部> 上記の運動に次の2つ付加 ・トンネルコロコロゲーム ・バウンドパス遊びⅡ ◇子どもの技能に応じて、上記教材を選択して指導する。	捕球スキルテスト

表5 エプロンキャッチゲーム

◇課題1：エプロンをつかって捕球
◇課題2：移動して、エプロンをつかって捕球
・シートの端（ボールの落下地点）から1mから3m離れた地点から移動する。
◇課題3：エプロンをつかわないで捕球
◇課題3：移動して、エプロンをつかわないで捕球
・シートの端（ボールの落下地点）から1mから3m離れた地点から移動する。
・シート端の手前（シートの斜面の下）1mから3m離れた地点から移動する。

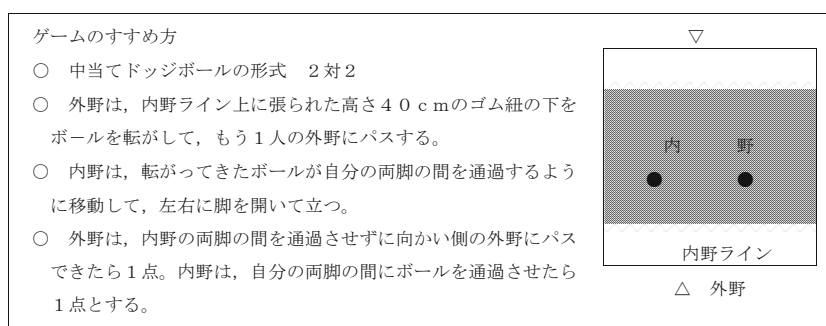


図1 トンネルコロコロゲーム

先読みしやすくなり、捕ることがやさしくできると考えたからである。

(イ) エプロンキャッチ（写真1）

エプロンを使った捕球の課題を表5の通り設定して、ボールを捕るゲームを行った。エプロンを着けさせ、その裾を内側から両手ですくい上げ逆手で握らせる。そして、シートから転がり落ちるボールを両手でもったエプロンで、包み込むように捕るようにする。

このような条件で、飛んでくるボールに対して、エプロンを広げようと両腕を差し出し、さらにエプロンで包み込むようにボールを捕らせる。そうすることで、両手と胸で抱きかかえるようにボールを受け取る動きを引き出すことができる。



写真1

ウ. バウンドパス遊びⅠ（図2）

床に置いたフラフープを真ん中にして、子どもと保護者が向かい合って立つ。保護者が、フラフープの中にボールを投げ当て、バウンドさせて子どもにパスする。子どもは、そのボールを捕り、フラフープの中にボールを投げ当て、バウンドさせて保護者にパスする。それを繰り返す。

バウンドボールは、山なりに緩やかに飛んでくるので、捕球しやすい。また、フラフープの中に

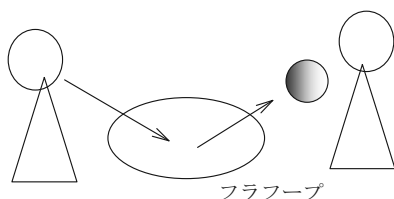


図2 バウンドパス遊びⅠ

投げ当てることが条件となるので、ある程度一定の軌道をもつボールを捕り手に送ることができる。特に投げ手は、子どもと異なって投技能の高い保護者であるため、さらに一定の軌道を受け手である子どもに送りやすくなる。

エ. バウンドパス遊びⅡ（図3）

バウンドパス遊びⅠのフラフープを1個から2個に増やし、左右に並べて床に置く。相手にパスする時には、2個のリングから1個を選んで、バウンドパスゲームⅠと同様にパスを繰り返す。そうすることで、左右に移動する動きをさらに引き出すことができる。

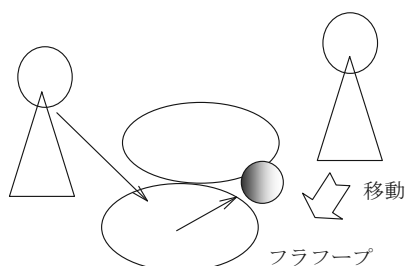


図3 バウンドパス遊びⅡ

(3) 捕る動きの変容

ア. 簡易スキルテストの方法

大野らの実践を参考に、図4のような方法で簡易スキルテストを本教室最初の1回目(pre-test)と最終の8回目(post-test)に行った^(7-7頁)。当日欠席した子どもを除いて全員を対象に実施したが、どちらか一方しかテストを受けていない子どもや、6回の指導のうち3回以上欠席した子どものデータは除いている。従って本データは幼児が10名、小学生が11名のものである。

イ. 簡易スキルテストの結果

1回目、および8回目の得点平均（得点合計÷10〈投球数〉）を算出してグラフ化したのが図5、6である。4点が「捕球成功」であり、今回の指導目標の達成を意味する。

幼児は、2.9点から3.6点、小学生は、3.3点から3.8点へとプラスの変容（ <0.05 ）を示した。この得点の変化をスキルテストの評価視点に基づいてとらえると、幼児は「ボールに触れるだけでボールを捕ることに失敗（2.9点）」していた動き

から、「ボールを捕ることに成功 (3.6点)」することが多くなったといえる。また、小学生は、「捕球できる位置まで移動 (1 m～2 m程度) してボールに触れることはできたが、捕ることに失敗 (3.3点)」していた動きから、「移動して、捕球することに成功 (3.8点)」することが多くなったといえる。このことから、本教材を用いた指導実践は、有効に機能して子どもたちの捕球技能を高めることにつながったことがうかがえた。

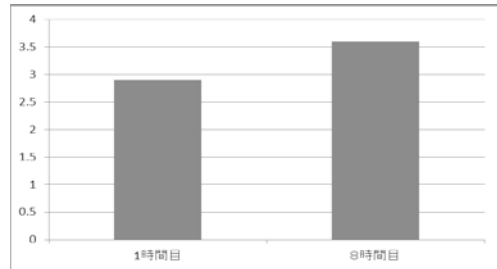


図5 幼児 捕球スキルテスト得点平均の変化

4. 3年間のチャレンジ運動教室を振り返って

チャレンジ運動教室は、3年目を迎え通算6回の教室を開催し、540名が参加した。前期の部の参加者で、引き続き後期の部へも参加するリピーターは、毎年約半数を超える。教室終了時に行っている保護者アンケートには、表6に示す通り多くの肯定的な意見が寄せられた^(注)。また、本学科学生の子どもへのかかわり方の賞賛も多く寄せられており、学生の成長ぶりも見取れる。

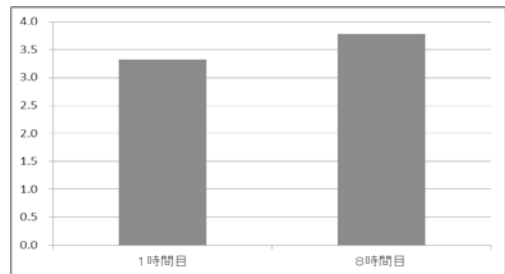
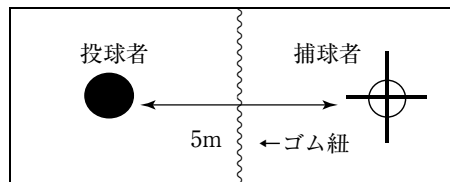


図6 小学生 捕球スキルテスト得点平均の変化

- ・ボールはスポンジドッジボール (円周約56cm MIKASA製) を使用する。
- ・図のように投球者 (指導者) と捕球者 (子ども) は立つ。
- ・捕球者は図の十字ラインに必ず立ってボールが投げられるのを待つ。
- ・投球者は、両手のアンダースロー形式で高さ1.5mのゴム紐を越えるようにして捕球者に緩やかに投げる。
- ・試技回数は10回とする。
- ・幼児に対しては、十字の中心に向かって、子どもの胸の高さになるように投げる (移動しないで捕れるよう投げる)。
- ・小学生に対しては、上記に加えて前後左右1 m程度を移動すれば、ボールが捕れるような位置に各2回ずつランダムに投げる。
- ・下記評価の項目で筆者が評価する。



- | |
|--|
| <p><幼児を対象></p> <ul style="list-style-type: none"> ・逃避行動 (1点) ・ボールにさわれない (2点) ・ボールにさわれたが捕球を失敗 (3点) ・捕球成功 (4点) |
| <p><小学生を対象></p> <ul style="list-style-type: none"> ・逃避行動 (1点) ・捕球できる位置まで移動できない (2点) ・捕球できる位置まで移動できるが捕球失敗 (3点) ・捕球成功 (4点) |

図4 簡易スキルテストの方法

このようなことから、本教室への参加者の満足度は高く、本教室がその目的をある程度達成していることがうかがえる。また、参加する学生にとっては、子どもや保護者とののかかわり方や運動指導法について学ぶ貴重な場となっているようである。

表6 平成24年度＜後期の部＞参加保護者の感想

＜教室の指導に関して＞

- ・スモールステップの指導なので、少しずつできるようになり、子どもは苦手意識をもたずに、教室に通う事ができました。
- ・毎回とても楽しいために、子どもはいろんな事に挑戦してよかったです。これを機会に運動への苦手意識を少し減らしてくれました。また、参加したいです。
- ・たくさんの人とふれあう事ができ人見知りも少しずつなくなりました。また、運動の発見もあり、子どもの自信へつながるためとてもよい教室で次回も参加したいです。
- ・毎回ゆっくりですが、みんなと一緒にできる事が増えてうれしいです。集団での活動が苦手なのでやや心配な事がありますが、教室では気にせず活動できたことがよかったです。
- ・親子だけではなかなかできない運動ができて、親子とも楽しかったです。
- ・運動が少しずつ好きになるようになり、「苦手」というより「がんばってみよう」という気持ちに変わってきました。
- ・できる事とできない事が分かりました。運動する機会を設け種類を増やしていきたいと思います。
- ・跳び箱、ボールのキャッチなど自分では上手く教えられる動きを分かりやすく指導していただき、できるようになりました。すごく自信につながったようで、体を動かす事に楽しさを感じていくのが分かりました。
- ・いろんな体の動きをゲームや遊びながら覚えられるのでとてもよいです。
- ・初めて跳び箱ができた時の子どもの顔が忘れられません。いろいろな事が、この教室でできるようになりました。
- ・運動大好きなのですが、なかなか上手くできない運動もありました。この教室でできるようになった事も多くあります。
- ・3回目の参加となりますが、1年前よりもできない事に対してチャレンジするという様子も見られ、成長を感じる事ができました。少しずつ自信がついてきたように思います。

＜学生の対応について＞

- ・学生さんは、それぞれの子どものに優しく声をかけておられ、我が子もたくさん遊んでいただきました。人見知りな子どもも、学生さんの優しい声かけで楽しそうに参加していました。
- ・学生さんは、一生懸命子どもとかかわろうとしてくださり、子どもとの信頼関係もできているように思いました。回を重ねる毎に対応の仕方にも変化が感じられました。
- ・学年があがるにしたがって、説明の仕方やほめ方がとても上手になられていると感じました。子どもは、2年生になって運動が苦手という事を自覚しはじめましたが、チャレンジ運動教室に参加して、学生さんにたくさんほめてもらった事で、自信がついてきたようです。ほめることの大切さなど勉強になりました。
- ・子どもの名前を覚えてくれて「〇〇くん」と気軽に声をかけてくれる所がとてもいいです。
- ・ちょっとした教え方の違いで子どもがやってみようと、興味をもって取り組むことができ感謝しています。
- ・初めの頃はぎこちなかった学生さんも、回を重ねる毎に自分たちの方から話しかける姿も多くなりよかったです。子どもが泣き出した時など優しく声をかける姿がほほえましかったです。

とはいっても、参加する子どもが抱えている運動にかかわるつまづきは様々にある。また保護者が子どもにできるようになって欲しいと期待する運動も様々にある。このような現状を踏まえ、参加者の満足度をさらに高めるとともに、運動遊びの日常化につなげることは大きな課題である。また、参加する学生の体験的な学びを充実させるための事前・事後指導のあり方を、さらに検討しなければならない。

5. おわりに

子どもは、もともと遊びが好きで、その遊びが楽しければ楽しいほど、その楽しさを求めて仲間とともに、時間を忘れて遊ぶものである。しかし、「時間」「空間」「仲間」の三間の減少とともに、子どもが仲間とからだを思い切り動かして遊ぶ楽しさを十分に味わっていない現状がある。このような子どもたちに、からだを動かして遊ぶ楽しさを味わう機会を意図的に設ける必要がある。その意味では、チャレンジ運動教室の役割は大きい。

今後も、本教室における指導の充実を図るとともに、子どもが友だちとからだを動かして精一杯遊び、楽しい経験を積み重ねるためには、どのような手立てが必要で、どのように実行できるかを考えていきたい。

〈注〉

本稿では、紙幅の都合で平成24年度後期の部の保護者感想のみを掲載する。

〈引用・参考文献〉

- 1) 明石要一：「子どもの生活時間」をどう考えるか、放課後の生活時間調査、ベネッセ教育研究開発センター、2009.
- 2) マイネル、K. 著（金子明友訳）：スポーツ運動学、第8版、大修館書店、1996.
- 3) 宮下充正：子どものスポーツと才能教育、大修館書店、2002.
- 4) 宮内 孝・三輪佳見：ボールを捕ることが苦手な小学校低学年児童の促発指導、スポーツ運動学研究24、49-63、2011.
- 5) 中山和彦：今日の子どものスポーツの問題点を探る、児童心理、金子書店、2008、10.
- 6) 日本学術会健康・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.
- 7) 大野高志・竹田明恵・岩田 靖：小学校体育におけるボール遊びの教材開発 - 捕球能力の視点から -、信州大学教育学部附属教育実践センター紀要教育実践研究、2013.
- 8) 柴山真琴：レクリエーション支援の基礎 - 楽しさ・心地よさを活かす理論と技術 -、日本レクリエーション協会、2008.

〈付記〉

本稿で紹介した実践研究の一部は、科学研究費補助金（基盤研究C 課題番号24531223）を受けて実施した。