



## はじめに

子供の体力・運動能力は、体力水準が高かった1985年頃と比較すると、依然として低い状況が見られる。また、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が問題とされている。

2017年7月に日本学術会議 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学分科会より「提言 子どもの動きの健全な育成をめざして～基本的動作が危ない～」が公表された。子どもの体力・運動能力低下の要因として、「身体活動量・運動量の減少」に加え、「基本的な動きの未習得」を挙げ、提言として「子供の動きが最も発達する幼児期（1歳～5歳）から児童期（6歳～12歳）に、全ての子どもが適切な動きを獲得する機会を均等に得られるよう、教育制度が整備されるべきである」とし、「全ての子どもの動きの健全な発達を促し、等しく健やかな子どもを育成するためには、小学校における体育の指導内容及び方法の改善が望まれる」と小学校体育の充実を求めている。<sup>1)</sup>

2016（平成28）年12月に「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について（答申）」（「中央教育審議会答申」）が示された。これを踏まえ、2017（平成29）年3月31日に幼稚園教育要領、小学校学習指導要領が公示された。

「中央教育審議会答申」では、現行学習指導要領の成果と課題が示され、小学校体育科について「依然として運動する子供とそうでない子供の二極化傾向がみられる」とし、「発達の段階を踏まえて内容を示すことが大切である」、「体力の向上を重視する観点から、体づくり運動の内容等について改善を図る」とされている。<sup>2)</sup>

本稿では、子どもの動きの健全な育成にとって重要な役割を果たす小学校低学年（第1、2

学年）における「体づくりの運動遊び」について、新学習指導要領における目的、内容を整理したうえで、先行研究から現行の「体づくり運動」の課題を明らかにし、「発育発達過程」の視点から発達の段階を踏まえて内容をとらえることを試みた。

なお、年の表記について、基本的には西暦を使用し、学習指導要領については年号表記を付記した。

## 学習指導要領における「体づくり運動」

### 1) 「体づくり運動」と「体づくりの運動遊び」

1998（平成10）年度改定の学習指導要領において、小学校5年生以降にそれまでの「体操」領域が改められ、「体づくり運動」として示され「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」から構成された。

2008（平成20）年度改定では、「体づくり運動」は小学校低学年から位置づけられ、発達の段階をふまえた新たな内容として、「多様な動きをつくる運動（遊び）」が小学校低学年及び中学年で位置づけられた。「体づくり運動」は、児童が体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにすること、「多様な動きをつくる運動（遊び）」は体力を高めることを直接の目的として行うのではなく、楽しく運動しながら、体の基本的な動きを総合的に身につけることを狙いとしている。<sup>3)</sup>

そして2017（平成29）年度改定では、小学校低学年において領域名に「体づくりの運動遊び」と「遊び」が付け加えられた。（図1）これは、児童が易しい運動に出会い、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わう遊びであることを強調したもので、入学後の児童が就学前の運動遊びの経験を引き継ぎ、小学校での



図1 「体づくり運動」の登場と変遷

		知識及び運動	思考・判断・表現力	学びに向かう力・人間性等
小学校 第1, 2学年	目標	(1) 各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。	(2) 各種の運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	(3) 各種の運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とも仲よく運動をしたり、健康・安全に留意したりし、意欲的に運動をする態度を養う。
	内容 体づくりの運動遊び	次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身に付けたりすること。 ア 体ほぐしの運動遊びでは、手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること。 イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをすること。	体をほぐしたり多様な動きをつくったりする遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。	運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とも仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすること。

図2 小学校低学年の体育の目標と「体づくり運動遊び」の内容

体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び			
手軽な運動遊び	体のバランスをとる動き	体を移動する動き	用具を操作する動き	力試しの動き
○ 新聞紙やテープ、ボール、なわ、体操棒、フープといった操作しやすい用具などを使う ○ リズムに乗って、心が弾むような動作 ○ 動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする ○ 伝承遊びや集団による運動遊び	○ 回る ○ 寝ころぶ、起きる ○ 座る、立つ ○ 体のバランスを保つ	○ 這う、歩く、走る ○ 跳ぶ、はねる ○ 一定の速さでのかけ足	○ 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす ○ 用具をくぐる ○ 用具を運ぶ ○ 用具を投げる、捕る ○ 用具を跳ぶ ○ 用具に乗る	○ 人を押す、引く、力比べをする ○ 人を運ぶ、支える

図3 小学校低学年における「体づくりの運動遊び」具体例（小学校学習指導要領解説 体育編 2017 より抜粋）

様々な運動遊びに親しむことをねらいとしている。<sup>4)</sup> 小学校学習指導要領総則においても、「学校段階等間の接続」が明記され「小学校入学当初においては、幼児期において自発的な活動としての遊びを通して育まれてきたことが、各教科における学習に円滑に接続されるよう、(中略) 指導の工夫や指導計画の作成を行うこと」が示されている。小学校学習指導要領解説体育編に示されたこの領域の内容、具体例を図2、3に示した。

## 2) 「体づくり運動」領域の課題

前回の改定から小学校の低学年にも位置付けられた「体づくり運動」領域であるが、その課題について、先行研究では以下のように指摘されている。

深谷 (2016) は愛知県の公立小学校教員を対象とした調査から、「教員は体づくり運動の重要性は認識している」が、「他の競技運動の補助的な内容として扱っていることが多く」、「系統性がわからない」「効果的に行えているか心配」との意見があることを報告している。<sup>5)</sup>

山田 (2016) は宇都宮市他の教員を対象にした調査から「重要であるはずの体づくり運動だが、手立てがわからず思うように授業ができていないと感じる教師が多いことが認められる」<sup>6)</sup>

としている。

高田 (2016) は岡山県の公立小学校の体づくり運動の実態調査から、「現場教員は体づくり運動の重要性は認識しているもののその指導には自信が持っていない」、「世の中に素材となる運動を見出しにくいことがこの領域のウィークポイント」<sup>7)</sup> と述べている。

細越 (2017) は「体づくり運動では、授業で目指すもののイメージが湧きづらいこと、どんな学習内容(場づくりを含む)を提供すればよいのかがわからないことの2点が課題」<sup>8)</sup> としている。

このように、小学校現場の教員は「体づくり運動」の重要性を認識しながらも、陸上競技や水泳、サッカーなどの他のスポーツ種目と違って、具体的内容がわかりにくいことが課題とされている。

## 運動する子供とそうでない子供の二極化傾向とその背景

体育科改訂、改善の具体的事項として「全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、(中略) 特に、運動が苦手な児童や運動に意欲的でない児童への指導等の在り方について配慮する」<sup>4)</sup> とされている。

春日（2009）による3歳から5歳を対象とした縦断的研究では、年少児の体力・運動能力の上位群と下位群の差は、年長児になっても残る。また就園前のライフスタイル（3歳までの家庭での過ごし方）が、その後の体力特性に影響を与えているとしている。<sup>9)</sup>

中村（2011）は「走る」、「跳ぶ」、「投げる」、「捕る」などの基本的な動きを観察的に動きの質を評価する方法を用いて、2007年の幼児と運動能力が高いレベルにあった1985年の幼児を比較し、2007年の年長児（5歳児）は、1985年の年少児（3歳児）とほぼ同様の段階にとどまっていることを報告している。<sup>10)</sup>

木塚（2017）は「就学前から、同一学年でも集団内やクラス内における体力・運動能力の差が存在し、その差は学年が上がっても持ち越され、さらには、昔に比べてその差は明らかに拡大している」<sup>11)</sup>とする。

このように、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が指摘され続けていて、それはすでに就学前から存在し、3歳までの家庭での過ごし方が影響しているとの指摘もある。

木村（2014）は保育園・幼稚園の健常児を対象に行った調査で、約3～4割が感覚の使い方につまづきがあるという結果が出たとしている。そして、これらの背景には外遊びの減少が関係しているとし、単に走るだけではなく、木登りや砂・泥遊びなどのワイルドな遊び、「多様に体を動かすことでさまざまな感覚が刺激され、脳が活性化する」ような経験が減少したことで、「感覚の育ちも阻害されてしまったと考えられる」としている。<sup>12)</sup>

また、このような子供を身体面から支援する人は「発達凸凹の人たちは、言語能力以前のところに未発達や発達のヌケをかかえている（栗本2017）」<sup>13)</sup>、発達凸凹を抱えた人たちは、「土

台づくりの課題をやり残しているがゆえに、ベーシックな動きがうまくいっていない（灰谷2016）」<sup>14)</sup>と述べている。

乳児は、適切な光、音、空間などの環境のもとで、自らの感覚で探求するために動き、動くことで知覚し、その繰り返しの中で、感覚・運動機能が高まっていく。しかし、現代の社会環境の中では、狭い限られた部屋の中に、大画面のテレビやパソコン等がおかれ、子供が自由に探索し、感覚し、運動する空間が保障されていない。テレビ等による光や音の刺激の強さは、自然や人間からの刺激を相対的に弱めてしまう。テレビやソファなどの家具は乳児が動き回る空間を奪う。このような環境の中で育つことで、感覚の使い方につまづきが見られ、寝返りやハイハイなどの発育発達過程に沿った運動を十分にすることなく育つことが、動きの育ちの未熟さにつながっていると考えられた。

このように、いわゆる発達が気になる、グレーゾーンといわれる子どもたちには感覚の使い方につまづきがあるなど、中枢神経系の統合に課題がある可能性があると考えられ、運動する子供とそうでない子供の二極化の背景として無視できないことである。運動しない子供の中には、単に運動する時間や環境がないだけでなく、感覚の未発達や中枢神経系の統合に課題があり、運動することに困難を抱えている子供がいると考えられた。

## 基礎的な運動の段階以前の運動の必要性

小学校低学年の「体づくりの運動遊び」は図1、3のように「体ほぐしの運動遊び」と「多様な動きをつくる運動遊び」で構成されている。

「体ほぐしの運動遊び」では、自己の心と体との関係に気付くことと仲間と交流することを



ねらいとし、誰もが楽しめる手軽な運動遊びを通して運動好きになることをねらいとしている。<sup>4)</sup> 精神的な緊張は身体も固くすることから、楽しい手軽な運動遊びによって、心も体もゆるむことで心身の緊張をほぐすことができ、体がほぐれることによって、感覚も密に働き、動きもよくなっていく。

また、「多様な動きをつくる運動遊び」については、指導要領解説で「体のバランスをとる運動遊び」、「体を移動する運動遊び」、「用具を操作する運動遊び」、「力試しの運動遊び」という区分が並列的に示され、それぞれの遊びが例示されている。(図3)

この区分の背景には、ガラヒューによる基礎的な運動スキルのカテゴリー「姿勢制御運動スキル」、「移動運動スキル」、「操作スキル」があると考えられた。ガラヒューが示した運動発達の段階は、反射的な運動の段階、初歩的な運動の段階、基礎的な運動の段階、専門的な運動の段階とされている。反射的な段階や初歩的な段階において、それ以降の基礎的な段階や専門的な段階のために欠くことのできない基礎が形成されるとしている。<sup>15)</sup>

前述したように、2007年の年長児(5歳児)は、1985年の年少児(3歳児)とほぼ同様の運動の段階にとどまっているとの報告があることを考えれば、特に運動が苦手な児童や運動に意欲的でない児童への小学校低学年の体育は、ガラヒューの運動発達の段階における「基礎的な運動の段階」の前の段階である「初歩的な運動の段階」も必要なのではないかと考えられる。さらに、「未発達や発達のヌケをかかえている」<sup>13)</sup>、「土台づくりの課題をやり残している」<sup>14)</sup>とすればなおさらである。

そして、「基礎的な運動」の前の段階である「初歩的な運動の段階」として「発育発達過程に沿っ

た運動(遊び)」の考え方が有効であると考えられた。

## 発育発達過程に沿った運動

「発育発達過程に沿った運動」とは、ヒトが生誕から二足歩行するまでの発育発達過程である呼吸、寝返り、腹這い、四つ這い、高這いなどの運動を指している。乳児が生まれてから歩くまでの過程で自然に行われている呼吸、寝返り、腹這い、四つ這い、高這い、座位、膝立ち、立ち上がりなどの運動は人間が地球の重力環境下で身体活動を営むための基本となる姿勢を作り上げる過程ともいえる。<sup>16)</sup> (図4)

筆者はこれまで「さくらさくらんぼのリズム遊び」や日本コアコンディショニング協会の「コアキッズ体操」に着目し、幼児期における「発育発達過程に沿った運動あそび」の重要性を述べてきた。<sup>17)</sup> 「さくらさくらんぼのリズム遊び」や「コアキッズ体操」に共通する要素である寝返り、ハイハイなどの発育発達過程に沿った運動は、人間が重力に適合した姿勢と運動を身につけるために理にかなった方法であるといえる。(図5)

中川(1987)は「運動は、感覚・知覚を介し発達するもの」であり、「感覚機能や知覚機能の発達、つまり、受容器や中枢神経系の器官の発達を考慮しなければならない」と述べ、「感覚機能や知覚機能の向上があって、運動技能の獲得と身体座標や空間座標を構築するボディ・イメージ(body image)の発達、言い換えれば、神経筋の機能が発達し、運動機能の向上がみられるようになる」と述べている。そして、「目に見えるいわゆる障害を持たない不器用な子供に対する運動指導の方法として、段階的に、中枢神経系の成熟を援助することが大切である」

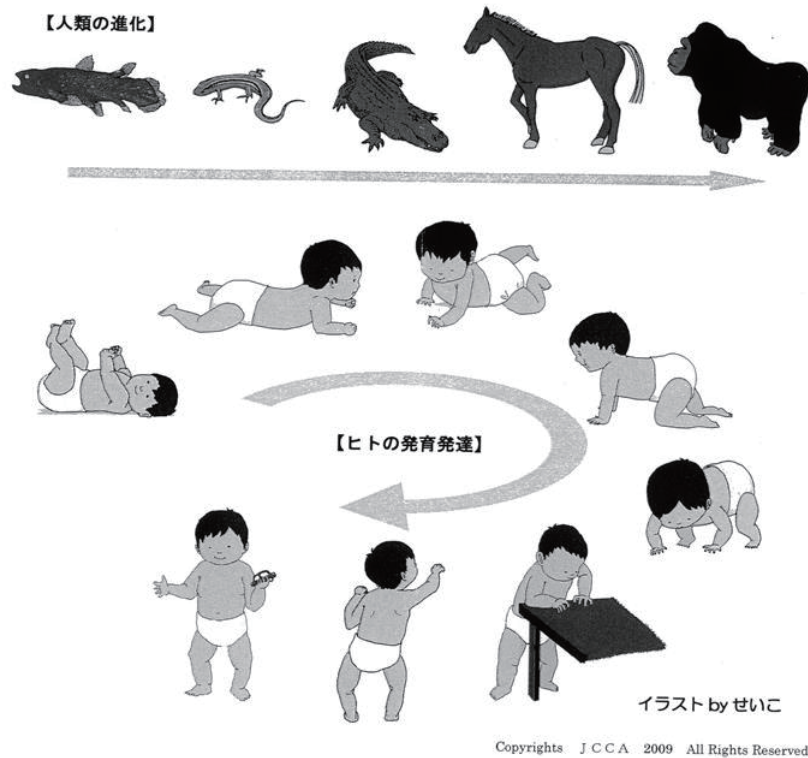


図4 人類の進化と人の発育発達過程  
出典 (財)日本コアコンディショニング協会 (2009)「発育発達からひも解くコア」

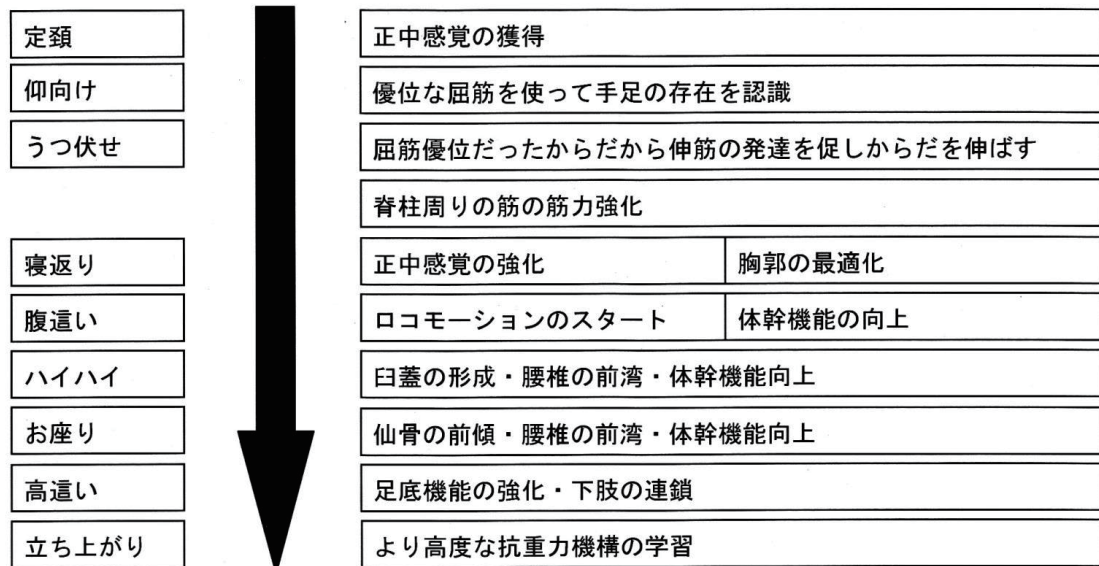


図5 生後の運動の重要ポイント  
出典 (財)日本コアコンディショニング協会 (2009)「発育発達からひも解くコア」

としている。<sup>18)</sup>

近年、発達障害や発達が気になる子供、グレーゾーンの子供に対して、身体面からのアプローチが効果を示しているとする実践が複数報告されている。

今井 (2014) は『はう運動あそび』で育つ子どもたちで、児童発達支援施設「チャイルドハウスゆうゆう」の実践を紹介し、「はう運動あそび」により、「姿勢が良くなり転ばなくなる」「手先が器用に使えるようになる」などの事例を紹介している。<sup>19)</sup>

灰谷 (2016) は「人間脳を育てる 動きの発達 & 原始反射の成長」において、発達凸凹を抱えた人たちは、「土台づくりの課題をやり残しているがゆえに、ベーシックな動きがうまくいっていない」とし、原始反射の残存に着目した支援を行い、「動きの発達の遅れは、大人になっても取り戻せる」としている。<sup>13)</sup>

栗本 (2017) は「発達凸凹の人たちは、言語能力以前のところに未発達や発達のヌケをかかえている人たち」で、「進化と発達の過程をたどる身体育て」が必要だとして、呼吸、首座り、寝返り、ずりばい、両生類・爬虫類の動き、はいはい、おすわり、つかまり立ち、霊長類の動きなどをやりきることで、発達凸凹の人たちの未発達や発達のヌケを育てる支援を行っている。<sup>14)</sup>

高田 (2016) は、公立小学校教員 25 名を対象に「体づくり運動の実態」「体づくり運動に対する教員の意識」を調査し、「運動（遊び）の実践例は“走る”系の運動遊びが多い。一方、“這う”動作を伴うと考えられるものは「動物あそび」、「跳ぶ」は「馬跳び」のみであった」と実施内容の偏りを指摘している。発育発達過程を意識することで、寝返りや“這う”動作を伴う遊びを積極的に取り入れていくことが必要であ

る。

また木塚 (2017) は「脳に入力された各種の感覚情報が、どのように処理・統合され、適切に出力へつなげられるかどうかまでを捉えていく」必要性を述べ、「より感覚系の能力向上を狙ったプログラム、状況認知しながら動かざるを得ないようなプログラム」、「周りの状況の的確な判断や予測に基づいて行動する能力」を、就学以降もより重視していくべきと述べている。<sup>11)</sup>

## アダプテーション（適応）

中鶴 (2012) は、発育発達過程に沿った運動の次の段階として「アダプテーション（適応）」という段階を提案している。<sup>20)</sup>

乳児が生後約 1 年かけて重力に適応させてきた機能を、環境に対して自分を適応させて動くことで「能力」としていくことができる。環境がなくては学習できない 4 つの動作「くぐる」「わたる」「ぶらさがる」「のぼる」は、立体的で実用的な移動だけではなく、投げる動作や蹴る動作など、より巧緻な運動学習への架け橋となっている。

これらの知見や実践から、発育発達過程に沿った運動、アダプテーションの考え方をふまえて、動きを整理したものが図 6 である。

このように、基礎的な運動として「体のバランスをとる運動遊び」、「体を移動する運動遊び」、「用具を操作する運動遊び」、「力試しの運動遊び」という区分で並列的にとらえている動きを、初歩的な運動の段階も含めてヒトが生誕から二足歩行するまでの発育発達過程に沿った運動としてとらえていくことで、「体づくりの運動遊び」の目指す方向性や具体的内容が理解しやすくなるのではないかと考えられた。



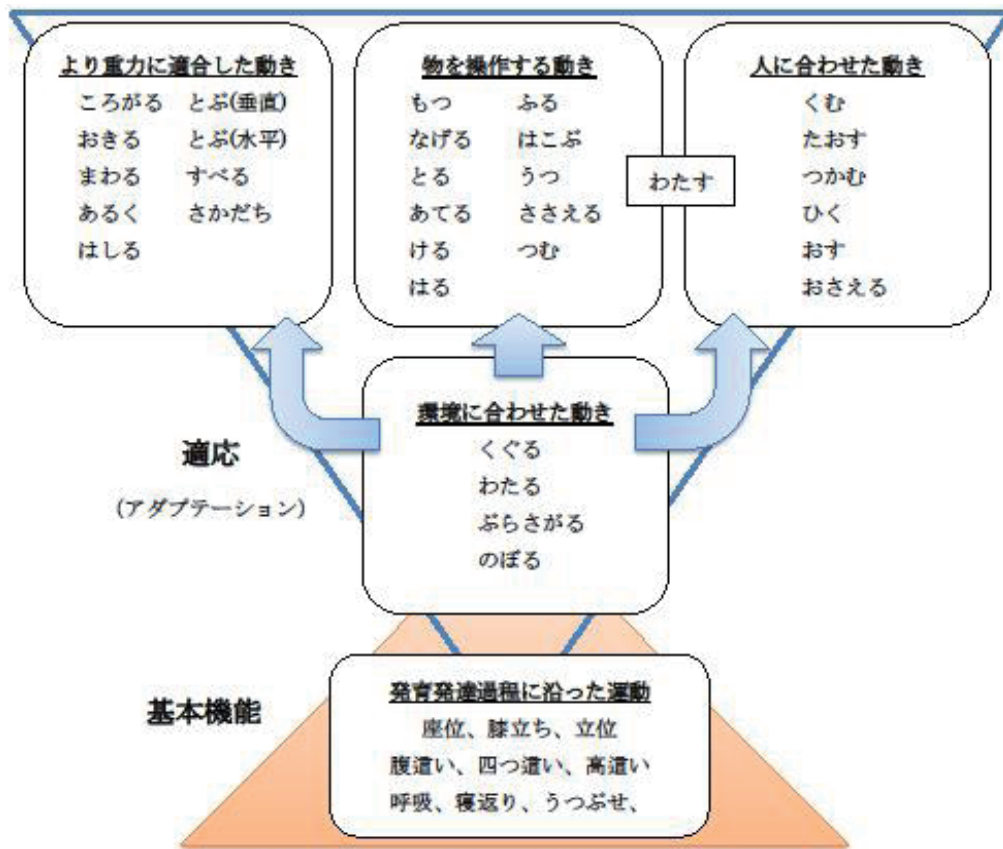


図6 発育発達過程 基本機能→適応→多様な動きへ  
 (財)日本コアコンディショニング協会 (2012) Core Conditioning Journal (33, 34) より改変引用

小学校低学年における「体づくりの運動遊び」では、ヒトが生誕から二足歩行するまでの発育発達過程に沿った運動遊びやその次の段階としてのアダプテーション（適応）の段階の運動遊びを意識的、積極的に取り入れていくことが必要である。

### おわりに

運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が課題とされ、それはすでに就学前から存在し、3歳までの家庭での過ごし方が影響しているとの指摘もある中で、幼児期から小学校低学年での体育は、最も有効に、全ての子どもの運動発達を保障する場として重要である。

小学校低学年の「体づくりの運動遊び」においては、図6に示すように発育発達過程に沿った寝返り、這うなどの動きを土台とし、環境に合わせた動き（くぐる・わたる・ぶらさがる・よじのぼる）、多様な動きまでの過程を認識し、積極的にこれらの動きを促す運動遊びを提供していくことが重要であると考えられた。

本稿は先行研究等から有効な考え方を整理したにすぎない。今後、この知見に基づき、小学校教育現場における実践に活用し、その有効性を確認していきたい。

### <参考文献>

- 1) 日本学会会議 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学分科会 (2017)「提言 子ども

- の動きの健全な育成をめざして～基本的動作が危ない～」
- 2) 中央教育審議会 (2016) 「幼稚園, 小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について (答申)」
  - 3) 文部科学省 (2013) 体づくり運動: 授業の考え方と進め方 (改訂版). 東洋館出版社
  - 4) 文部科学省 (2017) 「小学校学習指導要領解説体育編」
  - 5) 深谷秀次 他 (2016) 小学校における「体づくり運動」の状況: 教員の意識調査を通して. 子ども学研究論集 (8): 5-20.
  - 6) 山田明子 他 (2016) 気軽に取り組める「体づくり運動」の教材開発: 低学年の授業実践を通して. 宇都宮大学教育学部教育実践紀要 (2): 113-120.
  - 7) 高田康史 他 (2017) 岡山県小学校における体づくり運動の実施に関する一考察. 吉備国際大学研究紀要 (人文・社会科学系) (27): 177-188.
  - 8) 細越淳二 (2017) これからの体づくり運動を展望する. 体育科教育 (65) 12:36-46.
  - 9) 春日晃章 (2009) 幼児期における体力差の縦断的推移: 3年間の追跡データに基づいて. 発育発達研究 (41): 17-27.
  - 10) 中村和彦 他 (2011) 観察的評価法による  
幼児の基本的動作様式の発達. 発育発達研究 (51): 1-18.
  - 11) 木塚朝博 (2017) 子どもの体力・運動能力に関わる最前線. 体育科教育 (65) 12:12-17.
  - 12) 木村順 (2014) 保育者が知っておきたい発達が気になる子の感覚統合. 学研
  - 13) 栗本啓司 (2017) 人間脳の根っこを育てる: 進化の過程をたどる発達の近道. 花風社
  - 14) 灰谷孝 (2016) 人間脳を育てる: 動きの発達 & 原始反射の成長. 花風社
  - 15) Gallahue David L (1999) 幼少年期の体育: 発達の視点からのアプローチ. 大修館書店
  - 16) 蒲田和芳 他 (2008) コアコンディショニングとコアセラピー. 講談社
  - 17) 和久田佳代 (2013) 発育発達過程に沿った子どもの運動あそび. 聖隷クリストファー大学社会福祉学部紀要 (11) 45-54.
  - 18) 中川一彦 (1987) 失行型障害児の運動指導方法について. 筑波大学体育科学系紀要 (10) 35-41.
  - 19) 今井寿美枝 (2014) 「はう運動あそび」で育つ子どもたち. 大月書店
  - 20) 中鶴真人 (2012) アダプテーショントレーニング応用編. Core Conditioning Journal (34) 3-6.