

小学校の休み時間に行う運動介入が 児童の運動能力と教員の意識に与える影響

山下 晋・石川 新祐^{*1}・近藤 美樹^{*1}・三浦 卓真^{*1}・成田 幸代^{*1}
栗田 哲朗^{*1}・近藤 由貴子^{*2}・加藤 玲香^{*3}・春日 規克^{*3}

The influence on Students' Athletic Abilities and Teachers' Consciousness of Athletic Activities during Elementary School Recess

Susumu YAMASHITA Shinsuke ISHIKAWA^{*1} Miki KONDO^{*1}
Takuma MIURA^{*1} Sachiyo NARITA^{*1} Tetsuo KURITA^{*1}
Yukiko KONDO^{*2} Reika KATO^{*3} Norikatsu KASUGA^{*3}

Abstract

At an elementary school which aims an improvement in physical strength, movement intervention during recess affected children's improvement in physical strength.

The recent drop in children's physical strength and fitness has become a very important issue. According to the results of a test of physical strength and fitness, the strength of children's grip is the same as the standard of the 1980's. But, 50m running, standing long jumping, throwing achievement levels are still lower than in the 1980's.

In this study, in an elementary school trying to improve children's physical strength and athletic ability, I investigated if athletic activity during recess influenced the result of the test of physical strength and fitness.

Key words : elementary school student, physical strength, athletic ability, recess

1. はじめに

「体力」は筋力、瞬発力、持久力などスポーツ競技の結果を大きく左右する一方で、安全な生活を送るために必要な能力であり、生活習慣や健康的な生活を営むQOLの基盤となっていることは広く知られている。

子どもの体力及び運動能力の低下は問題視されており、長期的にみた握力についてはほとんど変化がみられないが、走、跳、投能力にかかわる測定項目は、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、顕著に低い水準になっている。また、最近10年間の基礎的運動能力をみると、走、跳、投にかかわる項目では、立ち幅跳びに低下傾向がみられるものの、持久走、50m走、ソフト

^{*1} : 刈谷市立富士松北小学校

^{*2} : 刈谷市立富士松東小学校

^{*3} : 愛知教育大学

ボール投げでは、横ばいまたは向上の兆しがみられる¹⁾。また、運動習慣を有する子どもとそうではない子供の二極化が進む傾向もあり、体力に格差が生じている。その原因として、①大人や社会における外遊びや運動の重要性の軽視、②子どもを取り巻く環境の変化（時間・空間・仲間の不足、自動化・機械化・情報化、指導者不足）、③子どもの生活スタイルの変容などが指摘されている²⁾。特に、子どもの体力は朝食の欠食、摂取栄養の偏り、就寝時間の遅れに伴う睡眠不足など生活習慣との相互の影響が大きいことも知られている。

これらの体力低下、二極化の問題に対して、全国の小中学校では体力向上を目指した生活習慣の改善や運動などの指導の取り組みが行われているが、明確な体力向上に至っていない。

平成16年から20年までの期間、愛知県知多市のS小学校では、子どもの体力向上のためのプロジェクトが行われた。そのプロジェクトでは、子どもの体力低下の原因は「からだを動かす機会の減少」、「子どもの生活習慣の乱れ」、「保護者や大人の意識の問題」、「指導者（学校・地域）の問題」とされ、子どもを取り巻く大人の意識や生活が、子どもに大きな影響を与えていると報告された³⁾。授業や健康目標の実践の工夫や「オリジナル検定」として、遊びや運動種目ごとに目標値を定め、児童の励みとともに達成度を評価し、遊びや運動への意欲化を図ったり、生活習慣の見直しや地域とのつながりにも目を向け、異学年間の交流にも力を入れた。その結果、健康目標を意識して生活する子どもの姿が見られたり、健康に関心のある保護者の意見が聞かれたりするようになった。また、健康目標を意識させるためのいろいろな取り組みを実施した結果、児童が自分の健康を維持・推進していこうとする気持ちを強く持たせることができたことが報告されている。しかし、新体力テストの記録の低下傾向に歯止めをかけることはできたが、思うように向上は認められなかった。さらに、体力向上を目的とした活動は学校・家庭・地域の一体となった協力が必要であり、学校内においては全職員が一丸となって健康教育を意識し、常に前向きに取り組む必要があると報告されている。一方で、この5年間という長期的な計画の下、学校だけではなく、家庭や地域を巻き込んだ活動によって子どもや保護者の意識に変化も見られたことが示されている。

そこで、本研究では、体力向上の取り組みを行う小学校において、さらに休み時間を利用した運動介入が子どもの体力向上及び教員の意識に影響を与えるかを調べ、学校での取り組みが子どもの体力向上に直結しない要因を検討する一助とした。

II. 方法

1. 調査対象校

調査対象校は愛知県刈谷市にあるF小学校とした。

刈谷市では、体育・保健体育のねらいを“心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と安全についての理解を通して、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の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる”としている。ここでは、確かな実践を育てるための指導として、指導計画の工夫や運動の学び方の習得、共に学ぶ態度の育成を図っている。指導計画の工夫として、個々やグループの能力に応じた学習活動ができるよう、学習習慣（グループの編成やルールの設定など）を工夫し、達成感を味わうことができる指導計画を立案する、運動の学び方の習得として、運動の楽しみ方や運動の学び方を身につけさせるために、「めあて学習」を積極的に取り入れたり、自分自身が持っている力で運動を楽し

む段階から、新しい工夫を加えて運動を楽しむ段階へと発展させることができるような学習課程を工夫したりすること、また、共に学ぶ態度の育成として学習形態を工夫し、教え合いや助け合いによる自主的な活動を重視し、さらに、相手の良さを認め共に助け合う仲間としての運動に取り組むことができるような指導方法を工夫することを意識するとしている。

平成22年度からは体力の向上を重視した指導として、小学校の全学年において体づくり運動を年間指導計画に位置付け、発達段階に応じた身体能力や体力を身につけるようにするプロジェクトがスタートした。この内容としては準備運動にコーディネーショントレーニングを取り入れ、授業のテーマとなる運動にかかわる補強運動を導入することで、基礎的な体力と運動技能の定着を図っている。

これらの刈谷市の方針をもとに、F小学校では、様々な観点から体力向上へのアプローチを行っている。保健の観点からは、基礎的な生活習慣の確立として、『早寝・早起き・朝ごはん』を呼びかける元気カードを作成配布した。給食の観点から、「食まるファイブ」による劇や献立放送を行うこと、残食調べや「残さず食べよう週間」を設けて、食育を行った。体育の観点からは、運動の日常化を目指すという目標を掲げ、6つの取り組みを行っている（表1）。

表－1 F小学校で行っている6つの取り組み

朝の1分間体操	体育主任が考案したもので、平成22年9月より、朝読書が終わってから、1分間全校で体操を行っている。内容は1～2か月で変えている。
体育の授業における 始めの5分間の取り組み	5月に行った新体力テストの結果をもとに、各学年で伸ばしたい能力に合わせた運動を行ったり、朝の1分間体操を取り入れている。また、器具や手具などを用いて、調整力や瞬発力を高める運動を行っている。
学習ノートの活用	2～6年生までは体育ノートを学習ノートとして用意し、めあてを立てて授業に臨むようにしている。
委員会の活動	固定遊具で集中的に遊ぶ機会を設けたり、運動に親しむ催しを行う活動を行っている。ただ参加を呼び掛けるだけでなく、クリア条件などを記載したカードを配布することによって、意欲的に参加できるよう工夫している。
全校で取り組む学習カード	かけあしがんばりカード、水泳がんばりカード、縄跳びがんばりカード、固定遊具がんばりカードなどがある。できないものでも、低学年のうちから活用することによって、次の学年での目標を定め、意欲的に活動できるように工夫している。
環境の整備	「使いやすい環境」、「使ってみたくなる環境」を2年間で整えている。また、サッカーゴールに防護マットを設置するなど児童のケガの予防、安全面も考慮している。

2. 被験者

被験者はF小学校に通う児童のうち、平成22年～24年に新体力テストを実施した平成24年度4年生70名（男子：37名、女子33名）、5年生51名（男子：24名、女子27名）、6年生52名（男子：30名、女子22名）の合計173名（男子：91名、女子82名）とアンケートに回答した教員22名とした。

3. 体力テスト

文部科学省指定の新体力テスト項目のうち、50m走、立ち幅跳び、ボール投げの3種目について分析した。全国の平均値及び標準偏差は、政府統計資料に公表されている平成22年度調査の結果を採用した⁴⁾。

4. 運動介入

平成23年度、愛知教育大学保健体育専攻の学生が長期休業期間を除き、週2回、2時限目と3時限目の間の30分放課（業間時間、通称：北っ子タイム）に、計23回の運動指導介入を実施した〔1学期…13回（4月：1回、5月：3回、6月：5回、7月：4回）、2学期…10回（9月：1回、10月7回、11月：2回）〕。特に2学期は、F小学校の児童の新体力テストの結果を分析し、伸ばしたい能力を中心に2週間ごとにテーマを定めたプログラムを作成した（表2）。

また、運動介入を行う日は、多くの児童が参加できるように、グラウンドでのサッカー遊びを禁止する「ノーサッカーデー」とした。運動介入の様子を図1に示した。

この運動介入に対する参加はあくまで児童の自主性によったが、参加した児童は2、3、5年生が中心であった。参加人数は実施場所や気候によりばらつきがあり、30～100名であった。運動内容は体力向上をねらうものであるが、週2回の低学年から高学年を含む全体指導による体力向上には限界があり、学年間の交流は促進できるが、全学年の運動能力を向上させるための運動量は確保できないと考えられる。本研究での運動介入の目的は、実際の業間での運動参加というよりは、「『大学のお兄さん、お姉さん』が小学校に来て運動を教えてくれる」という意識を児童に与え、運動への関心を高めることとした。さらに、より運動への意識を高める目的で、運動介入の際の指導内容が書かれたポスターを各教室に掲示した。これは、運動介入への参加を促すことも目的ではあったが、運動への動機づけにより業間の時間以外にも行われている朝の体操や他の運動への積極的参加を促すことも目的であった。

表－2 2学期の運動プログラム

実施日	プログラム	実施場所
9月26日（月）	片足鬼っこ、障害物リレー①	体育館
10月5日（水）	障害物リレー②	体育館
10月7日（金）	障害物リレー③	運動場
10月12日（水）	ボールキャッチ、変形ダッシュ（切り返し走）①	体育館
10月14日（金）	障害物リレー④	体育館
10月19日（水）	変形ダッシュ（切り返し走）②	運動場
10月21日（金）	サーキット運動	体育館
10月28日（金）	平均台とマット、ケンパリング	体育館
11月11日（金）	持久走 ～呼吸の方法～	運動場
11月18日（金）	持久走 ～フォーム～	運動場



図1 業間に行っている運動介入の様子

5. 教員に対するアンケート

F小学校の教員22名に対して、休み時間に行っている運動介入を通して、児童の運動への取り組みなどの変化がどのように映っているかについて3段階評価のアンケートを実施した。自由記述の欄に示された意見は、今後の取り組みの参考にした。

6. 分析方法

平成22年度から24年度にかけての、F小学校の児童と全国の児童の身体特性（身長、体重）・運動能力の変化の比較には、一要因分散分析（ANOVA）を行った。平成22、23、24年度のF小学校の児童と全国の児童の身体特性及び運動能力の比較には、対応のない検定を行った。なお、本研究における統計上の有意水準は5%とした。

III. 結果

F小学校と全国の児童の身体特性（身長、体重）の推移を表3にまとめた。F小学校において各学年の男女の身長、体重ともに、平成22年度から24年度にかけて有意に増加した。また、すべての年度、学年において、F小学校の児童は全国平均には差は見られなかった。

表-3 F小学校及び全国の児童の身体特性(身長, 体重)の推移

			平成22年度 2年生	平成23年度 3年生	平成24年度 4年生
男子 (n=37)	身長 (cm)	F小学校	123.2±4.6	128.6±4.8 *	133.7±4.9 *
		全国	122.5±5.1	128.2±5.3	133.5±5.7
	体重 (kg)	F小学校	24.3±3.5	27.2±4.5 *	30.1±4.6 *
		全国	24.0±4.1	27.2±5.1	30.5±6.2
女子 (n=33)	身長 (cm)	F小学校	120.7±4.9	126.2±5.4 *	131.6±6.0 *
		全国	121.7±5.2	127.4±5.5	133.5±6.2
	体重 (kg)	F小学校	23.0±2.4	25.6±3.5 *	28.8±4.8 *
		全国	23.5±3.9	26.5±4.7	30.0±5.8
			平成22年度 3年生	平成23年度 4年生	平成24年度 5年生
男子 (n=24)	身長 (cm)	F小学校	128.6±5.6	134.0±5.6 *	139.1±5.9 *
		全国	128.2±5.3	133.5±5.7	138.8±6.1
	体重 (kg)	F小学校	26.5±3.3	30.1±4.2 *	33.4±4.3 *
		全国	27.2±5.1	30.5±6.2	34.1±7.2
女子 (n=27)	身長 (cm)	F小学校	126.7±4.9	133.3±5.8 *	140.0±6.8 *
		全国	127.4±5.5	133.5±6.2	140.2±6.8
	体重 (kg)	F小学校	25.4±3.2	29.3±4.4 *	33.6±5.9 *
		全国	26.5±4.7	30.0±5.8	34.1±7.0
			平成22年度 4年生	平成23年度 5年生	平成24年度 6年生
男子 (n=30)	身長 (cm)	F小学校	133.2±4.6	138.9±4.9 *	144.5±5.8 *
		全国	133.5±5.7	138.8±6.1	145.0±7.1
	体重 (kg)	F小学校	29.9±5.0	33.2±5.4 *	37.2±6.5 *
		全国	30.5±6.2	34.1±7.2	38.4±8.6
女子 (n=22)	身長 (cm)	F小学校	132.2±6.0	139.4±6.6 *	145.7±6.9 *
		全国	133.5±6.2	140.2±6.8	146.8±6.6
	体重 (kg)	F小学校	29.0±4.1	33.2±5.5 *	37.7±6.4 *
		全国	30.0±5.8	34.1±7.0	39.0±7.9

values are mean ± S.D. *:significant difference from previous year (p<0.05)

F小学校と全国の児童の運動能力の推移を図2～10に示した。50m走では、平成22年度は2年生男女、3年生女子、4年生男子において、平成23年度は3年生女子、4年生女子において、平成24年度は4年生女子において全国平均より有意に低値を示した。また、平成22年度から24年度にかけて、全ての学年の男女で有意に記録の向上がみられ、運動介入の影響が表れる平成23年度から24年度にかけて、5年生の女子が最も記録を伸ばし、全国平均と差が見られなくなった。

立ち幅跳びでは、平成22年度4年生男子において、全国平均より有意に高値を示した。一方、平成22年度2年生女子、3年生男女、4年生男女において、平成23年度3年生男女、4年生男子、5年生女子において、平成24年度は4年生男女、5年生男女において全国平均より有意に低値を示した。また、平成22年度から24年度にかけて、平成24年度4年生男子、5年生男子で有意に記録の向上がみられた。運動介入の影響が表れる平成23年度から24年度にかけて、平成24年度4年

生男子、5年生男子の記録が向上した。

ボール投げでは、平成22年度4年生女子において、全国平均より有意に高値を示した。一方、平成22年度2年生女子、平成23年度3年生男女、4年生女子において、平成24年度4年生男女、5年生女子、6年生男子において全国平均より有意に低値を示した。

また、平成22年度から24年度にかけて、平成24年度4年生男女、5年生男女、6年生男子で有意に記録の向上がみられた。

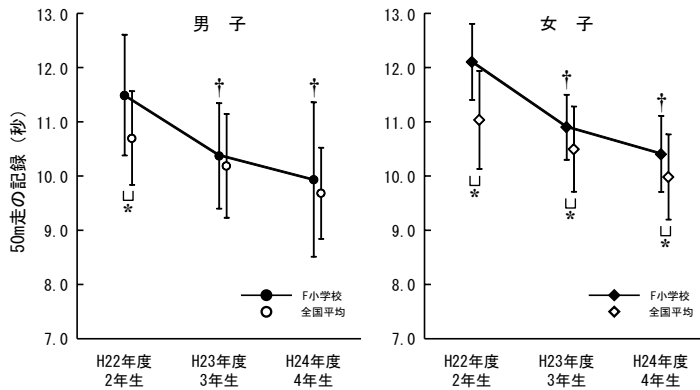


図2 50m走の記録の推移 (平成24年度4年生)

values are expressed as mean ± S.D.

*:significance level (p<0.05)

†:significant difference from the value in previous year (p<0.05)

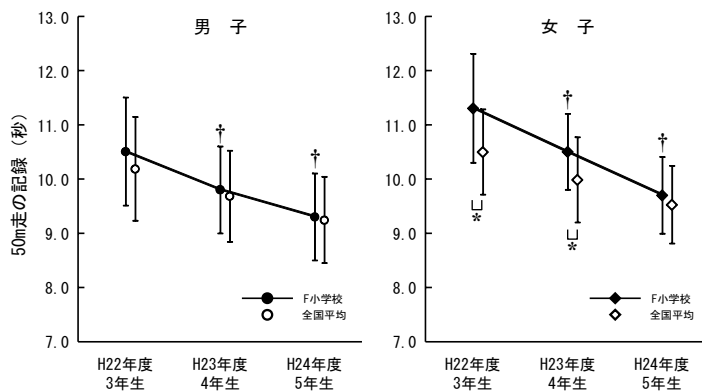


図3 50m走の記録の推移 (平成24年度5年生)

values are expressed as mean ± S.D.

*:significance level (p<0.05)

†:significant difference from the value in previous year (p<0.05)

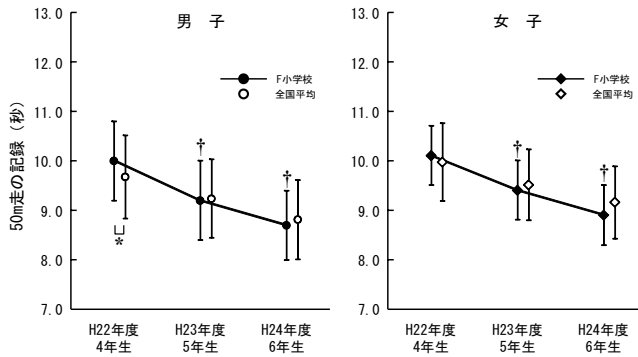


図4 50m走の記録の推移 (平成24年度6年生)

values are expressed as mean \pm S.D.

*:significance level ($p < 0.05$)

†:significant difference from the value in previous year ($p < 0.05$)

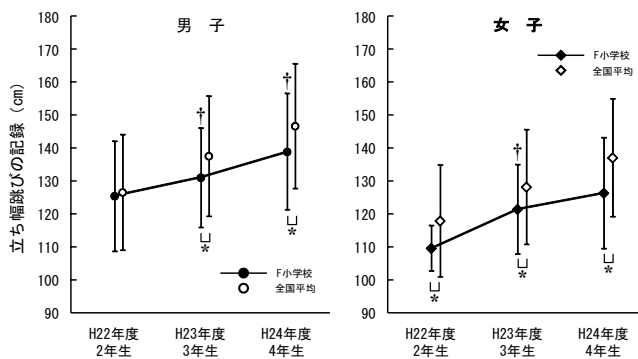


図5 立ち幅跳びの記録の推移 (平成24年度4年生)

values are expressed as mean \pm S.D.

*:significance level ($p < 0.05$)

†:significant difference from the value in previous year ($p < 0.05$)

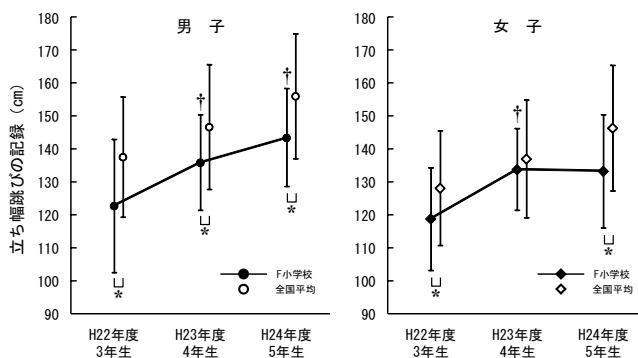


図6 立ち幅跳びの記録の推移 (平成24年度5年生)

values are expressed as mean \pm S.D.

*:significance level ($p < 0.05$)

†:significant difference from the value in previous year ($p < 0.05$)

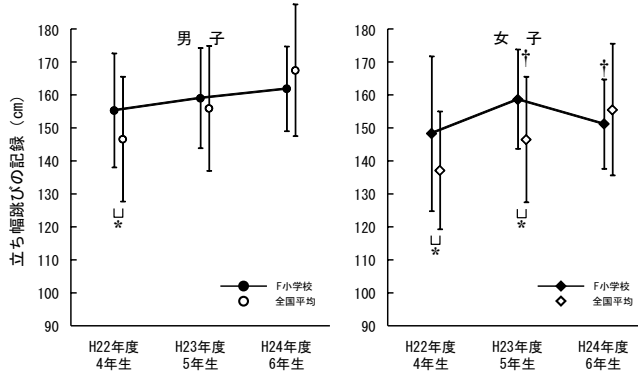


図7 立ち幅跳びの記録の推移 (平成24年度6年生)

values are expressed as mean \pm S.D.

*:significance level ($p < 0.05$)

†:significant difference from the value in previous year ($p < 0.05$)

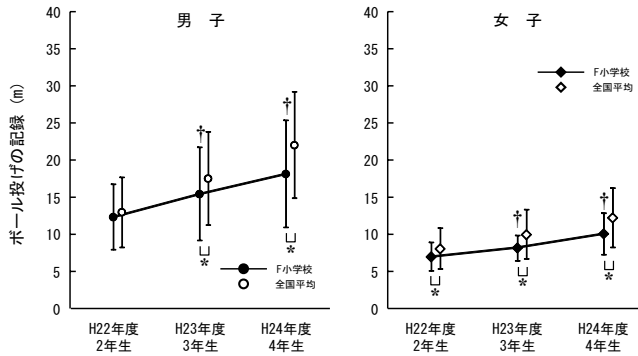


図8 ボール投げの記録の推移 (平成24年度4年生)

values are expressed as mean \pm S.D.

*:significance level ($p < 0.05$)

†:significant difference from the value in previous year ($p < 0.05$)

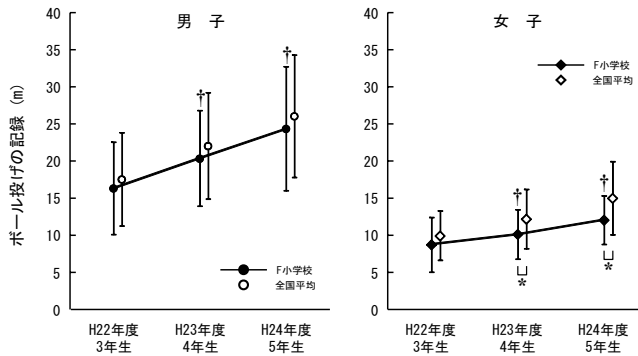


図9 ボール投げの記録の推移 (平成24年度5年生)

values are expressed as mean \pm S.D.

*:significance level ($p < 0.05$)

†:significant difference from the value in previous year ($p < 0.05$)

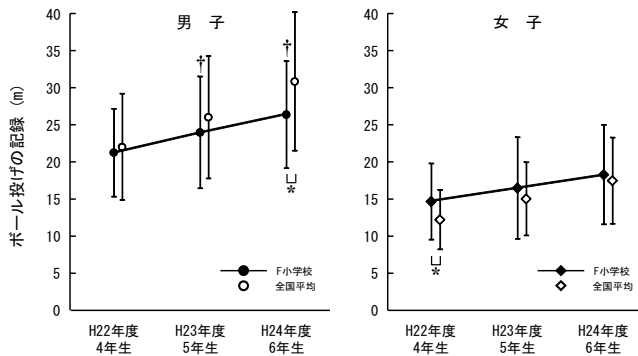


図10 ボール投げの記録の推移 (平成24年度 6年生)

values are expressed as mean \pm S.D.

*:significance level ($p<0.05$)

†:significant difference from the value in previous year ($p<0.05$)

図11～16に教員アンケートの結果をまとめた。「ア.刈谷市の体力向上の取り組みを知っていますか?」の問いに対しては、「知っている(強い関心を持っている)」が8名(36%)、「知っている」が14名(64%)、「知らない」が0名(0%)であった。

「イ.近年、問題視されている子どもの体力低下について知っていますか?」の問いに対しては、「知っている(強い関心がある)」が11名(50%)、「知っている(読んだことはある)」が11名(50%)、「知らない」は0名(0%)であった。

「ウ.北っ子タイムで大学生による運動指導に興味を持っていましたか?」の問いに対して、「持っていた(参加した)」が8名(36%)、「持っていた(見ていた)」が13名(59%)、「持っていなかった」が1名(5%)であった。

「エ.担任学級において、北っ子タイムへの参加を呼びかけていましたか?」の問いに対して、「いつも呼びかけた」が6名(29%)、「呼びかけた」が16名(71%)、「呼びかけなかった」が0名(0%)であった。

「オ.北っ子タイムには担任学級のどれくらいの子どもが参加していますか?」の問いに対して、「100%」が1名(6%)、「75%」が8名(35%)、「50%」が9名(41%)、「25%」が2名(12%)、「0%」が1名(6%)であった。

「カ.大学生による活動の指導内容の量や工夫についてどう感じましたか?」の問いに対して、「がんばっていた」が12名(56%)、「妥当である」が10名(44%)、「もっと努力すべき」が0名(0%)であった。

「キ.この活動がよりよくなるために、どうしたらよいと考えますか?」の問いに対して以下のような回答が寄せられ表4にまとめた。

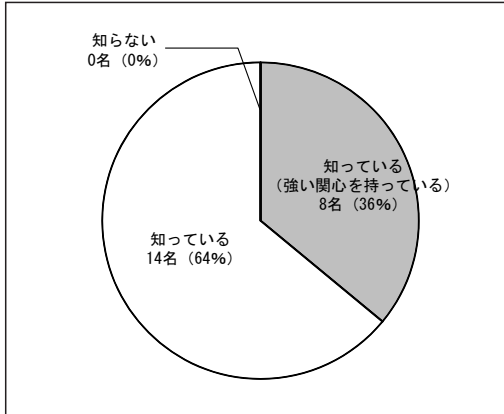


図11 刈谷市の体力向上の取り組みを知っているか？

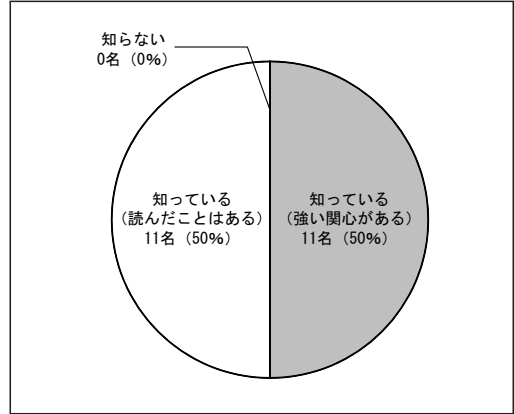


図12 子どもの体力低下について知っているか？

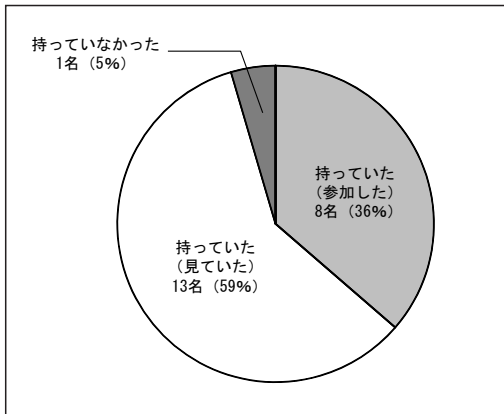


図13 大学生による運動指導に興味を持っていたか？

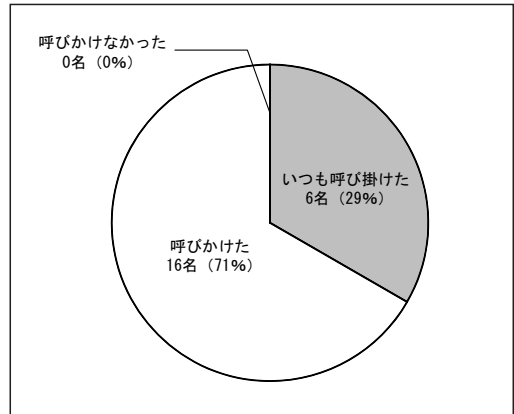


図14 児童に運動介入への参加を呼びかけたか？

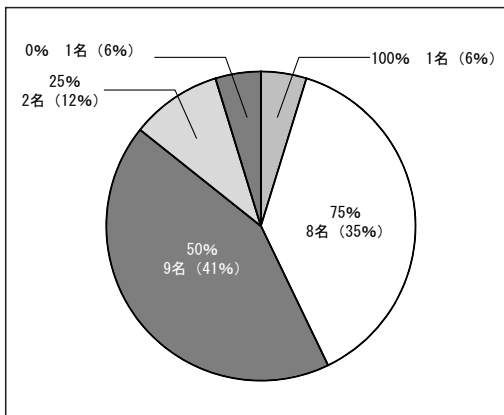


図15 担任学級のどれくらいの児童が参加しているか？

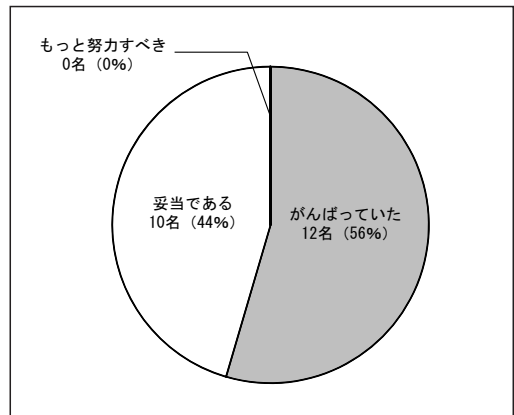


図16 大学生の指導内容についてどう感じたか？

表-4 この活動がよりよくなるためにどうしたらよいか？（自由記述）

【プログラムについて】

- 子どもの発達に即した内容を考える必要がある。
- 子どもたちが余裕を持って取り組んでいたことが多かったので、「できない運動」を取り入れると、体力向上のきっかけになるのではないかな。
- 運動量確保の工夫が必要である。
- 跳び箱やマット運動など器械体操の技術指導をしてほしい。
- バランス感覚を鍛える運動をしてほしい。
- ボールの大小や硬軟などを変えて的当てを行ってはどうかな。
- 記録を伸ばしていく挑戦をする。
- ペアでの運動やふれあいの活動を行うこともできるのではないかな。
- 工夫をして楽しいものを取り入れることが必要である。
- 季節に合った遊びを行う。
- 低学年から高学年まで幅広く楽しめるものを考える必要がある。
- 特別支援の子どもが参加するために、いろいろなレベルのものを用意する。
- 学年（低学年、中学年、高学年）または、運動の得意・不得意でメニューを変える。
- 時には対象学年を絞ってやることも必要ではないかな。

【参加者を増やすための工夫】

- 次は何をやるのかを予告しておく、友達も誘ってくるのではないかな。
- 体力アップでは参加しづらく、「ゲーム」や「遊び」と言って、興味を示すような工夫が必要である。
- 高学年向きという言葉を使って呼びかける。

【その他】

- 事後のアンケートをしたほうが今後につながる。
- 個人が本当にできているのかを把握する。
- データをまとめて今後に生かす。

IV. 考察

平成22年度から24年度の2年間で、50m走では全国平均以上の伸びを示しその差が縮まるなど、F小学校で行ってきた体力向上のための取り組みや運動介入が少しずつ結果に表れてきたものと考えられる。しかし、立ち幅跳びとボール投げでは全国平均との差が広がったり、運動介入を行ったにもかかわらず、平成23年度から24年度にかけて、記録の伸びが少なかったり、低下するという結果になった。

この原因の1つには、体力向上の取り組みを通してからだを動かす機会が増え、運動能力の中でも比較的単純な「走能力」の向上があったものの、巧緻性（うまさ）を高めるまでには至らなかったと推察された。また、2学期の運動プログラム（表2）のように「走る」要素を多く含む運動が運動介入のプログラムに多いことが走能力向上に影響したと考えるなら、実施した指導への参加の有無だけでなく、「走運動」という啓蒙が児童の身体活動への興味・動機づけとなり、日常生活の中での活動量増大につながった可能性も考えられた。

一度に30～100人の児童を対象として、安全かつ運動量を確保しながら運動指導を行う場合、指導に関わる人的環境、ボールなどの物的環境が重要な要素となるだろう。この点を克服するために、同じ環境で難易度を変えることができるプログラムを作成したり、個々の児童にあった言葉かけや指導方法を身につける必要がある。

これらプログラムに関して、教員アンケートには運動の強度や量、質を工夫することに加え、

学年や能力に合わせたものを求める感想が多く寄せられた(表4)。発達段階に適した運動プログラムを提供するためには、学年を限定して行ったり、体育の授業と休み時間に行う運動介入の役割を明確にする必要があり、今後の課題と感じられた。

次に、小学生と体育の授業を通して、児童には「できないから恥ずかしい」、「恥ずかしいからやらない」、「やらないからできない」という悪循環があるように感じる。その結果、休み時間に屋外では「できる遊び(=好きな遊び)」を繰り返して行ったり、屋外で遊びより教室などで過ごす児童が多くなっているのだろう。苦手意識を持った児童同士が「できなくても恥ずかしくない」、「やればできる」という気持ちで取り組むことができるプログラム作りも不可欠であると思われる。そのためには、自分で目標を設定し、挑戦できるようなプログラムを作成、提供することで、児童自らが取り組み、それが習慣化するような仕組みが必要であろう。

また、小学生の生活習慣が関与していると思われる。F小学校の教員から、月曜日などに小学校で疲れている児童を目にすることがあると感想が寄せられた。朝倉らは平日の小学生の疲労症状の訴えについて、「からだがだるい(男子19.4%、女子11.7%)」、「力が入らない(男子14.6%、女子9.3%)」、「我慢が続かない(男子9.7%、女子4.9%)」、「やる気が起こらない(男子12.5%、女子6.2%)」としており、その原因として、塾や稽古事通いの可能性を示唆している⁵⁾。F小学校においても、朝食の摂取状況や就寝・起床時間などの詳細を明らかにし、改善することにより、児童の運動に対する意欲が増して、体力向上につながる可能性があると考えられる。

さらに、男女の性差で検討すると、運動介入プログラムの効果が表れる平成23年度から24年度において、男子が女子に比べ、多くの学年種目で記録を伸ばしていた。本研究の運動介入では、活動自体を男女別に行ったわけではなく、活動内容の好き嫌いがある可能性が考えられる。このことから、プログラムを女子も好む運動内容や掲示方法を工夫し動機づけすることによって、女子においても運動能力を高める可能性が考えられる。男女の性差について、高橋らは運動・スポーツクラブへの参加率の性差が影響するとし、男子は運動・スポーツクラブへの参加率が高い状況にあり、運動の準備性が高く、自発的に身体活動を行いたいと考えていた者が多いとしている⁶⁾。今後はこの点を明らかにするため、より詳細な調査が必要であろう。

教員に対するアンケート結果から、児童の体力・運動能力の向上を目指しているF小学校において、全教員が一丸となって健康教育を意識し、常に前向きに取り組むということは難しいように感じた。これは、小学校は体力以外にも学力や道徳、充実した学校生活を送ることができるような基本的な生活について身につける場であり、健康づくり、体力づくりのみに集中することができないためであろう。また、運動介入に実際に参加した教員は全体の36%、見ていた教員が59%、見ることができなかった教員が5%であった。この結果から、子どもの体力・運動能力向上には興味があるものの、時間的制約があり、休み時間などに子どもと一緒に運動をする時間が少なくなっていることが原因と考えられる。実際にアンケートには「担任も参加したいが、なかなか行けない」との記述もあった。

小学校で行われている体育の授業は1週間に2~3時間であり、この時間の活動では体力の向上は望めない。しかし、教員に対し体育の授業以外に半ば強制的に児童の体力向上に取り組ませると、どこかに歪みが生じてくるだろう。

今後は、学校の教員が、学校内にある遊具や用具を用いて、子どもたちが達成感を味わうために自己の能力にあった目標を設定し、「取り組んでみたい」、「もっとやりたい」と強く思えるような魅力あるプログラムを作成するなど子どもの動機づけ、自主的活動の増大を促すような指導

を工夫する必要があると思われた。

V. 結語

本研究では、体力向上の取り組みを行う小学校において、さらに休み時間を利用した運動介入プログラムが子どもの体力向上及び教員の意識に影響を与えるかについて検討した。

その結果、50m走では記録の向上が認められたものの、立ち幅跳びやボール投げにおいては運動介入の明確な効果を得ることはできなかった。しかしながら、小学校と連携して体力向上に取り組むことによって、運動習慣の定着や運動能力向上の可能性が見出されるものとなった。

教員に対するアンケート結果から、小学校の教員は時間的な制約があり、教員が一丸となって健康教育を意識し、常に前向きに取り組むということは難しいように感じた。そのため、体力・運動能力向上のためには、子どもの動機づけ、自主的活動の増大といった指導の工夫が必要であると示唆された。

VI. 引用参考文献

- 1) 文部科学省：平成20年度体力・運動能力調査の概要. 文部科学省, 2009.
- 2) 中央教育審議会：子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）. 文部科学省, 2002.
- 3) 知多市立新地小学校：平成18～20年度愛知県健康推進実施審査要領「健康な体と健全な心を作ろう～元気にいきいきと活動する児童の育成を目指して」. 愛知県, 2009.
- 4) 文部科学省：平成22年度体力・運動能力調査結果. 文部科学省, 2010.
- 5) 朝倉隆司ほか：小学生における疲労感の日内変動と習慣変動：健康日記を用いた調査から. 東京学芸大学紀要. 第5部門, 芸術・健康・スポーツ科学, 46:145-155. 1994.
- 6) 高橋幸一ほか：小学生の身体活動セルフ・エフィカシー向上を意図した身体活動介入「自遊自財」の効果検証. 群馬大学教育学部紀要. 芸術・技術・体育・生活科学編, 46:105-115. 2011.