

# 小学校における体力向上・ジュニア リーダー育成を目指した「朝運動プ ログラム」の取り組み

- 山崎喬介 (北翔大学短期大学部こども学科)  
鈴木章大 (北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科)  
木原翔平 (北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科)  
佐藤潤也 (北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科)  
西 秀一 (北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科)

# 研究の背景

## 北海道児童・生徒の現状

- ・男女いずれも体力合計点が全国平均より大幅に下回る。

(平成27年度 男子43位女子44位)

- ・前年度と比べても低下傾向にある。
- ・新体力テストを調査対象の学年以外でも実施している学校の割合が全国と比較して低い。

# 北翔大学の体力向上に関する取り組み

E市教育委員会と連携し、児童生徒の体力向上に関する実践的調査研究として近隣A小学校において、体力向上、運動好きの子どもの育成を目指した「朝運動プログラム」を実施している。(平成21年度～)

# 対象と実施回数

	1年生			Jr.L			回数	
	合計	男	女	合計	4年	5年		6年
H24	17	8	9					32
	(2年)	(2年)	(2年)					
	16	8	8					
H25	29	19	10	17	6	8	3	33
H26	26	12	14	22	6	9	7	32
H27	23	10	13	24	7	5	12	33

# 研究目的

平成27年度に実施した朝運動プログラムとジュニアリーダー育成の実践を報告すること。

# 研究方法

## 対象

E市A小学校(全校生徒155名)

1年生 23名(男子10名 女子13名)

自主的に参加を希望する児童

4年生 7名

5年生 5名

6年生 12名

ジュニアリーダー  
(Jr.L)

# Jr.L(ジュニアリーダー)

過去3年間に朝運動を経験してきた4～6年生で、自主的に参加を希望した児童

## 任命証

あなたを平成25年度「朝の運動」ジュニア・リーダーに任命します。文京台小学校の子どもたちが楽しく運動できるように仲間と協力し活躍されることを期待します

平成27年5月 日

北翔大学 北方圏生涯スポーツセンター  
研究員 XXXXXXXXXX

- ・「任命証」を渡し、リーダーとしての自覚を促し
- ・1年生との合同実施日とジュニアリーダーのみでの活動として「ジュニアリーダー会議」を設け交互に実施
- ・「ジュニアリーダー会議」では、**1年生への指導**に備え、内容・ルールを検討する活動とした。

# ジュニアリーダー任命証の授与



# 朝運動プログラム

遊びを中心とした運動プログラムの実践  
運動の楽しさをこどもたちへ伝える

## 具体的な目標

- 1) 運動・遊び好きの子どもの育成
- 2) 基礎的・基本的運動を学び、体力の向上
- 3) コミュニケーション能力の向上

## 期間と時間

5月～12月 8:00～8:20

火曜日・金曜日(週2回)

} 全33回

# 運動プログラムの実施体制

- ・教員を目指している学生が担当
- ・1回につき5～10名
- ・Jr.Lへの助言や手助け
- ・一年生への指導補助
- ・活動中の見本や声掛け

# 1クール(1回～3回)の流れ

## 1回目(リーダー会議)

- ・大学生と思いっきり運動遊びを実施する
- ・一年生との遊びをJr.L全体で考える

## 2回目(リーダー会議)

- ・1回目で考えた遊びを試しながら案を練っていく

## 3回目(一年生との合同日)

- ・一年生との遊びを実施。Jr.Lが中心となって活動を進める

# リーダー会議の実施

## ▶ プログラム内容の検討





プログラム前半

学生が中心となってリーダー会議を進める

# 効果の検証

新体力テスト(6種目):(文部科学省)

- ・立ち幅跳び
- ・握力
- ・長座体前屈
- ・反復横跳び
- ・上体起こし
- ・20mシャトルラン

1) プログラム実施前後で比較(5月VS 12月)  
t検定( $P < 0.05$ )

2) 全国平均値との比較(H27)

# 実施プログラム

- ① 走運動
- ② 投運動
- ③ 跳運動
- ④ 支持運動
- ⑤ 複合的運動

# 運動プログラム

## 走運動



「壁に向かってダッシュ」



「鬼ごっこ」



「ぐるぐるリレー」



「2人1組鬼ごっこ」

# 跳運動



「ケン・ケン・パ」



「カンガルーの遠足」



「連続ジャンプ」



「輪に向かってジャンプ」

# 支持運動



オセロゲーム



馬車



ハイハイ走



布くぐり

# 投運動



「尻尾つき紙ボール投げ」



「ひもを越える」



「的あて」



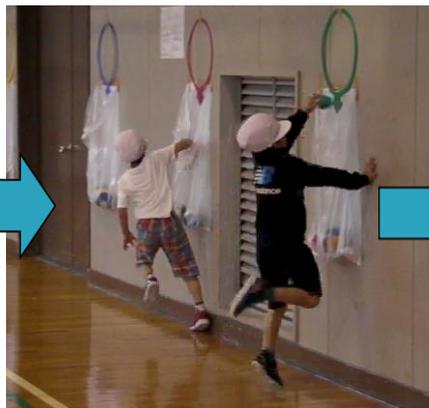
「紙ボール投げ」

# 複合的運動

## 「貝集め」



① 貝を拾って波を跳びこえて



② 拾った貝は加工場の袋へ



③ 新聞紙の海へスライディング



「みんなdeオセロサーキット」

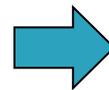


「小さな雲」

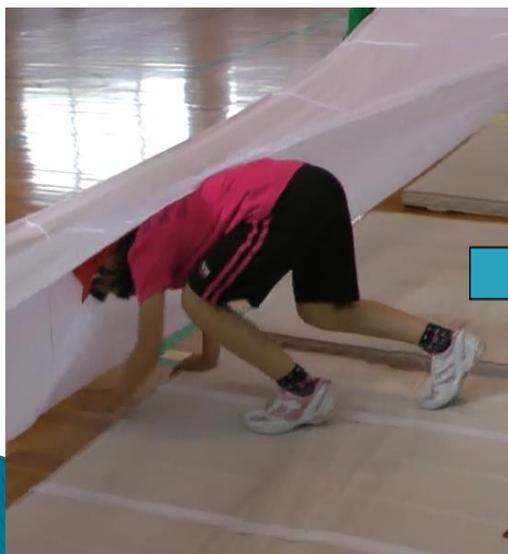
# 「鮭の川登り」



ワッショイワッショイ



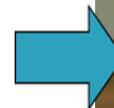
跳び箱からジャンプ



布をくぐって



コーナーダッシュ



エバーマットにジャンプ<sup>1</sup>



## 「跳んで跳んで陣取り」

平ゴムを跳び進みながら相手陣地を目指す  
チーム対抗戦の陣地とり遊び。

平ゴムの両端からスタートし、平ゴムの左右  
に置かれたケンステップを目掛けて平ゴム  
を両足で跳び進み、相手チームの陣地を目  
指す。相手チームと出会ったらじゃんけんを  
し、勝ったらそのまま跳び進め、負けたら  
ダッシュで相手陣地のコーンをまわってス  
タートに戻る。

遊びの名称 『 跳んで跳んで陣地とり 』

6月 28日(火)

環境構成

メイン指導者《高城日菜子 農作莉奈 上ヶ島 鈴木》

8:00 ~ 8:20

	準備	コーディネーション	運動要素
	平ゴム(2本を繋げて)×4	定位	走 ○
	コーン×8	変換	○ 跳 ○
	ケンステップ	連結	○ 投
	*スタートに次走者が入るケンステップを配置する	反応	○ 支持
		分化	その他
		リズム	
	バランス	○	

遊びの方法／遊びかた・遊びのコツ

3人一組のチームをつくり、平ゴムを跳び進みながら相手陣地を目指すチーム対抗戦の陣地とり遊び。

平ゴムの両端からスタートし、平ゴムの左右に置かれたケンステップを目掛けて平ゴムを両足で跳び進み、相手チームの陣地を目指す。相手チームと出会ったらじゃんけんをし、勝ったらそのまま跳び進め、負けたらダッシュで相手陣地のコーンをまわってスタートに戻る。自分のチームがじゃんけんに負けたら次走者がスタートする。相手陣地のケンステップへ辿り着いたらラストじゃんけんをし、勝ったら1ポイントとなり、終了の合図で多くポイントを貯めたチームの勝ちとなる。2回戦目は対戦相手を入れ替え、勝ったチーム同士・負けたチーム同士で行う。

遊びが楽しくなる工夫／効果的な声かけ・遊びの応用

- ・3人チーム×6
- ・2人チーム×2(+大学生2)
- ①~⑧のスタートにそれぞれ分かれる

チーム編成で人数が足りないと  
きは大学生がチームに加わり  
手を抜かず

**全力で遊ぶ！！**

大学生の役割

- ・チームに入る×2
- ・平ゴム持ち手
- ・各スタート位置

\*ラストじゃんけんの声かけと判定

遊びの楽しさ

競争	運	模倣	めまい	達成	克服	その他
○	○			○		



## 「フルーツキャッチ」

フルーツに見たてた紙ボールをペアに向かって投げる。キャッチ手は飛んでくる紙ボールを床に落とさないように袋でキャッチをする。2回戦目は、投げ手とキャッチ手が交代し制限時間内に紙ボールを多くキャッチできたペアの勝ちとなる。最後は紙ボール拾い競争とし片付ける。

遊びの名称 『ぐるぐるオセロ・フルーツキャッチ』 6月 26日(金)  
 環境構成 メイン指導者《吉野 こうへい》 8:00 ~ 8:20

コーディネーション		運動の要素
定位		走 ○ インターバル走
変換	○	跳
連結		投 掴む・返す
反応	○	支持
分化	○	その他 脚の屈伸
リズム		
バランス	△	

遊びの方法／遊びかた・遊びのコツ

1) ぐるぐるオセロ  
 4色チームにわかれ、コーナーに置かれたオセロを一枚だけ返し自分のチームの色にする。返したら次のコーナーへ移動し終了の合図まで同じことを繰り返す。最初は右まわりでスタートするが鐘の音の合図で逆回り、右回りと移動する方向が変化する。終了の合図で体育館中央に集まり整理し、勝敗を発表する。

2) フルーツキャッチ (Jr.L vs 大学生)  
 Jr.Lと大学生の2チームにわかれてフルーツに見たてた紙ボールをキャッチしたり投げたりして遊ぶ。キャッチ側はマットよりも前に出ないこととし、飛んでくる紙ボールを床に落とさないように袋でキャッチをする。投げ側は一個投げては一個拾いを素早く繰り返す。一回戦目はJr.Lがキャッチ側となり、二回戦目ではキャッチ側と投げ側が交代する。

遊びの楽しさ

競争	運	模倣	めまい	達成	克服	その他
○	○					

遊びが楽しくなる工夫／効果的な声かけ・遊びの応用

「オセロ」

- ・走力のある児童は追いこしてもよいが接触しないよう注意しておく。
- ・「10秒前、5、4、3、2、1、0」の合図で中央にチーム毎に整列できるか。

活動でのねらい

- ・各コーナーオセロ15個
- ・全力走の中で何色を返すと自チームの色が出るか判断できるか。
- ・**音の合図を良く聞いて動きを変換できるか。**
- ・大学生が投げる紙ボールを**目で追いつき、しっかりキャッチできるか。**  
(大学生は手を抜かず思いっきり投げる)
- ・勝敗は決めず、思いっきりキャッチしたり投げたりを楽しむ。



子どもたちに遊びの説明をする

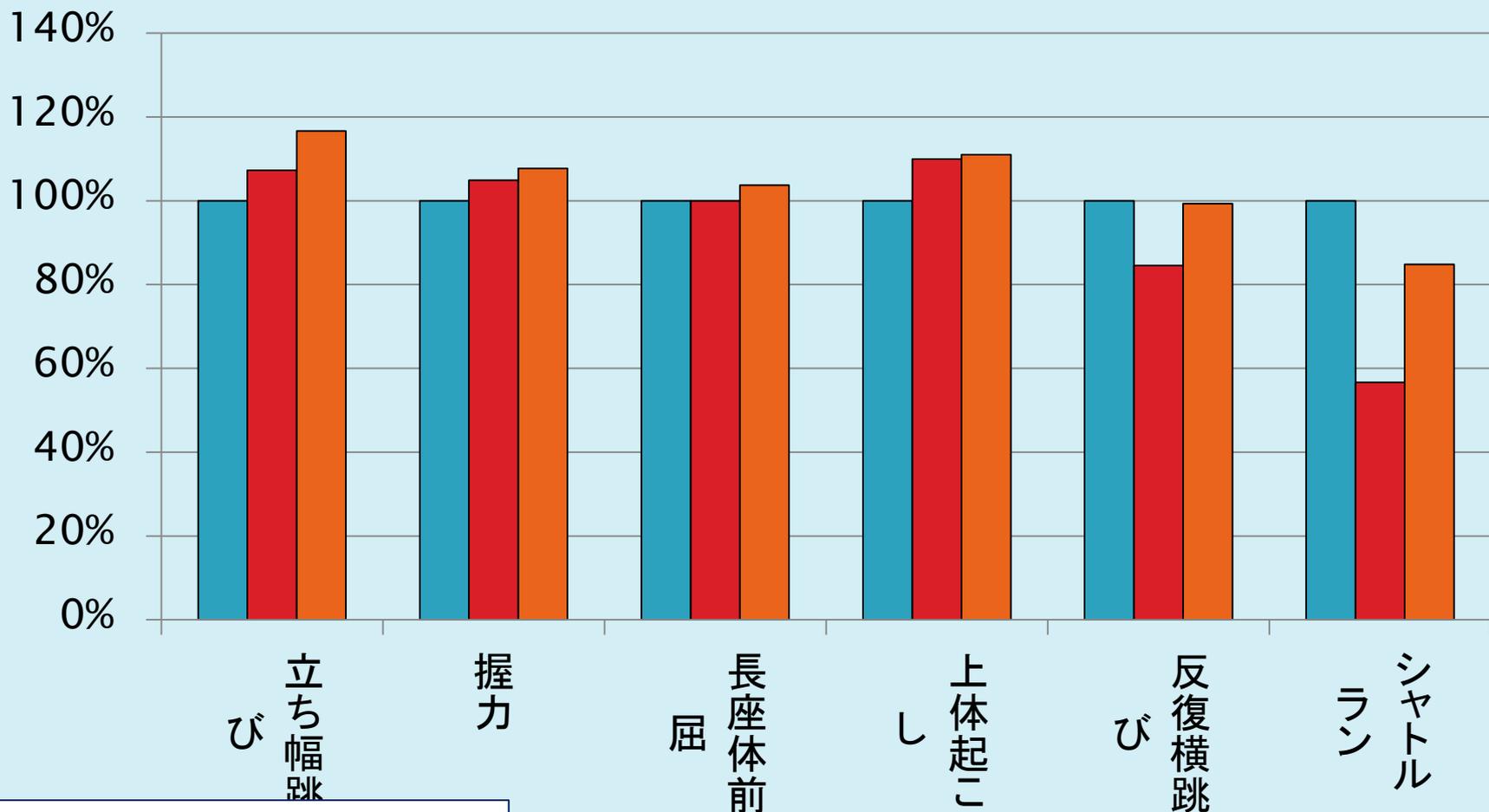
# 結果

# 平成27年度(5月-12月vs全国)

■ 全国平均男子 (H26)

■ 男子平均値(5月)

■ 男子平均値(12月)



<1年男子>

ns : no significant, \* : p<0.05, \*\* : p<0.01

# 体力測定結果

## 1年生男子

12月vs全国平均値

立ち幅跳び、握力

長座体前屈、上体起こし

高値

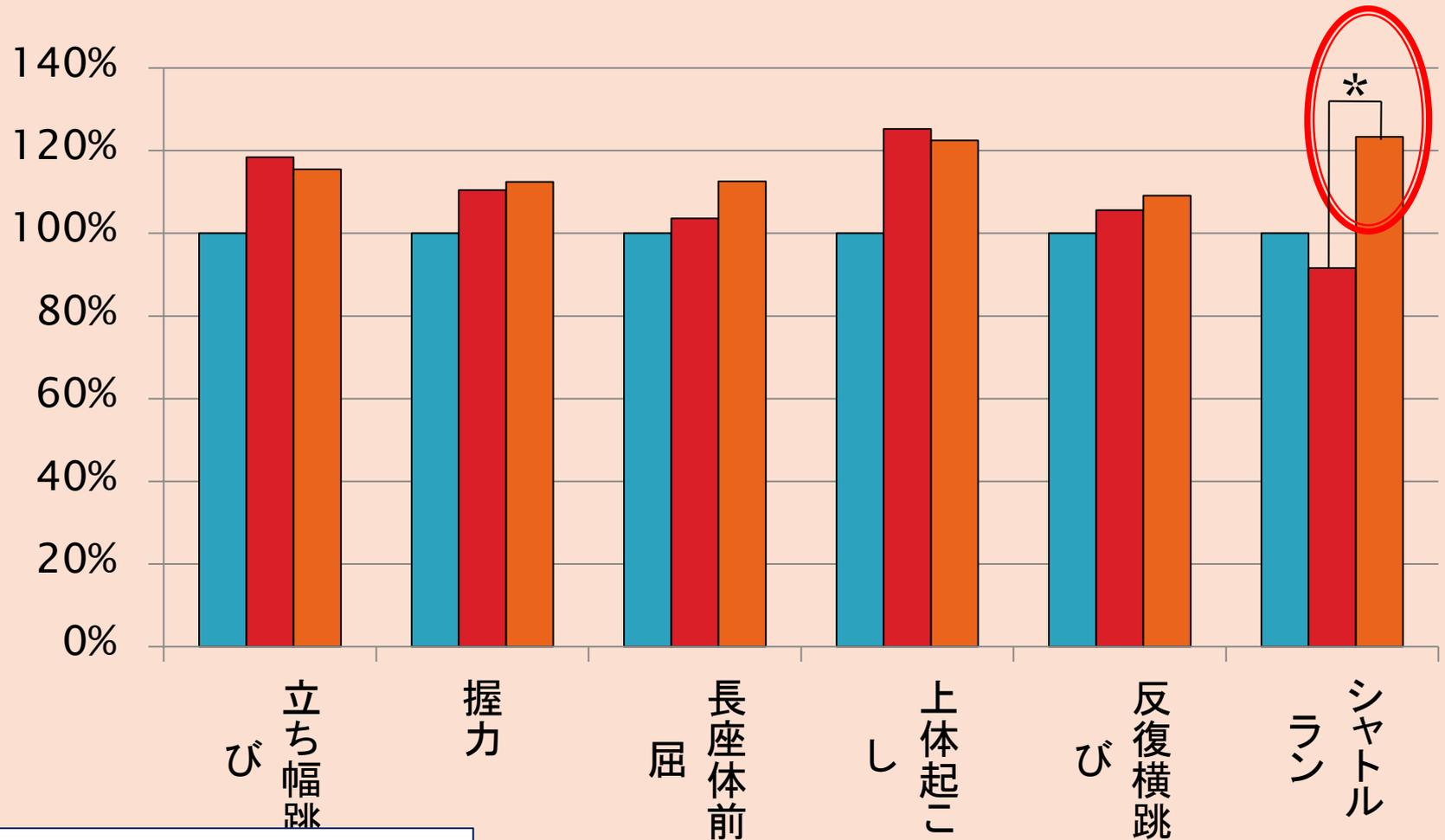
5月vs12月

全ての項目で向上

統計上有意な差はなし

# 平成27年度(5月-12月vs全国)

■ 全国平均女子 (H26)    ■ 女子平均値(5月)    ■ 女子平均値(12月)



<1年女子>

ns : no significant, \* : p<0.05, \*\* : p<0.01

# 体力測定結果

## 1年生女子

12月vs全国平均値

立ち幅跳び、握力、長座体前屈  
上体起こし、反復横とび

高値

5月vs12月

握力、長座体前屈

反復横とび、シャトルランの項目で向上

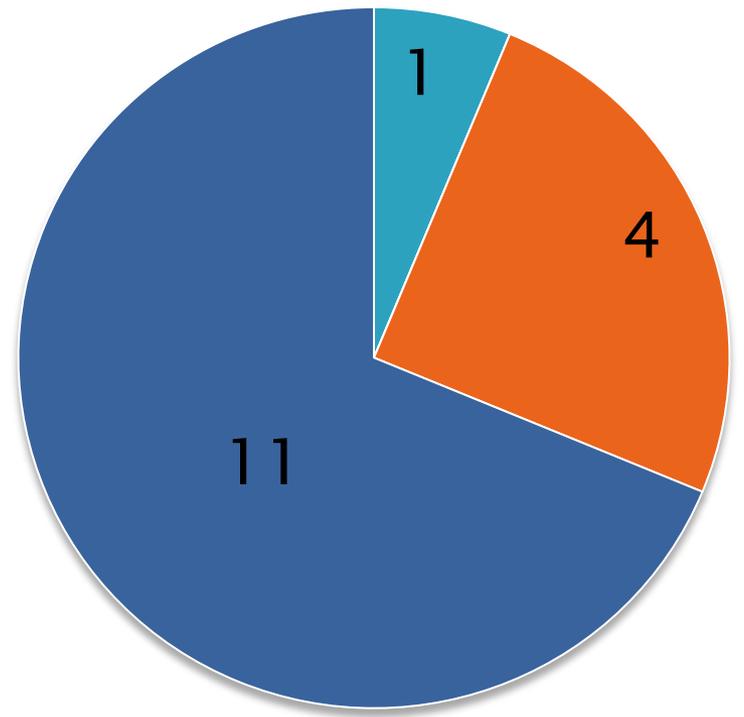
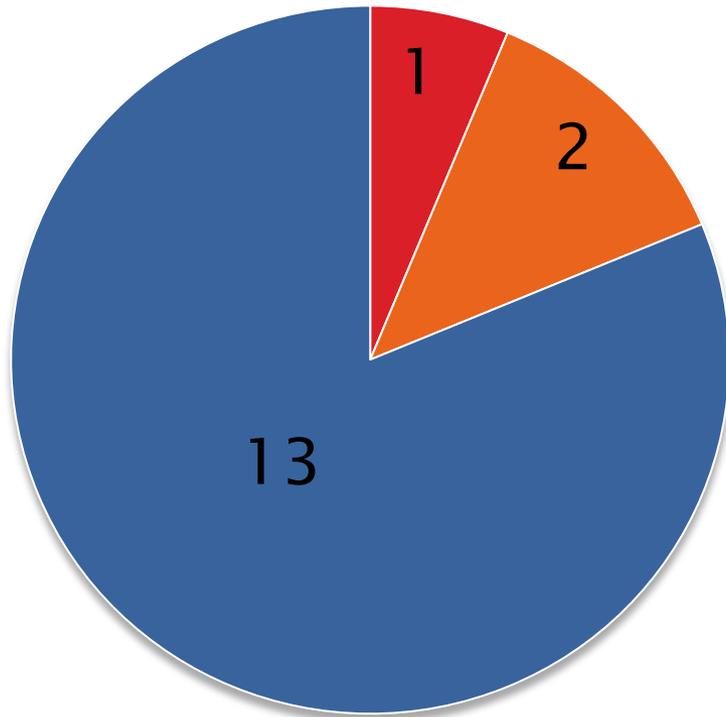
シャトルラン

統計上有意な差あり

# アンケート調査結果(1年生)

朝の運動はたのしかったですか？

前より運動が好きになりましたか？



■ とても楽しくなかった

■ 楽しくなかった

■ 回答なし

■ きらいになった

■ 楽しかった

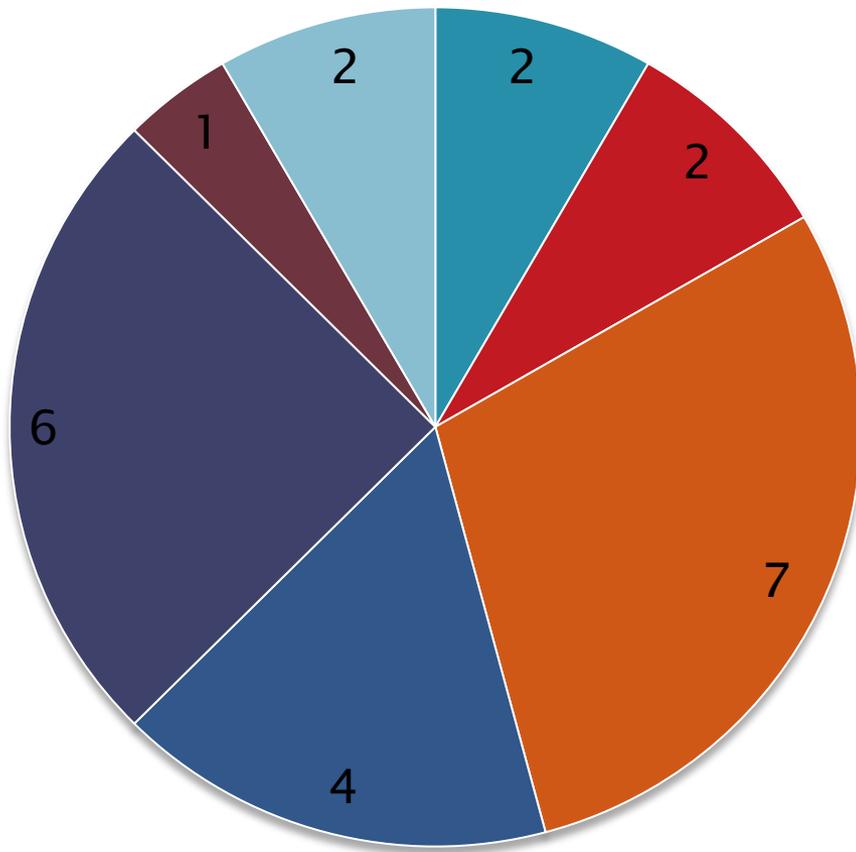
■ とても楽しかった

■ 好きになった

■ とても好きになった

# アンケート調査結果(1年生)

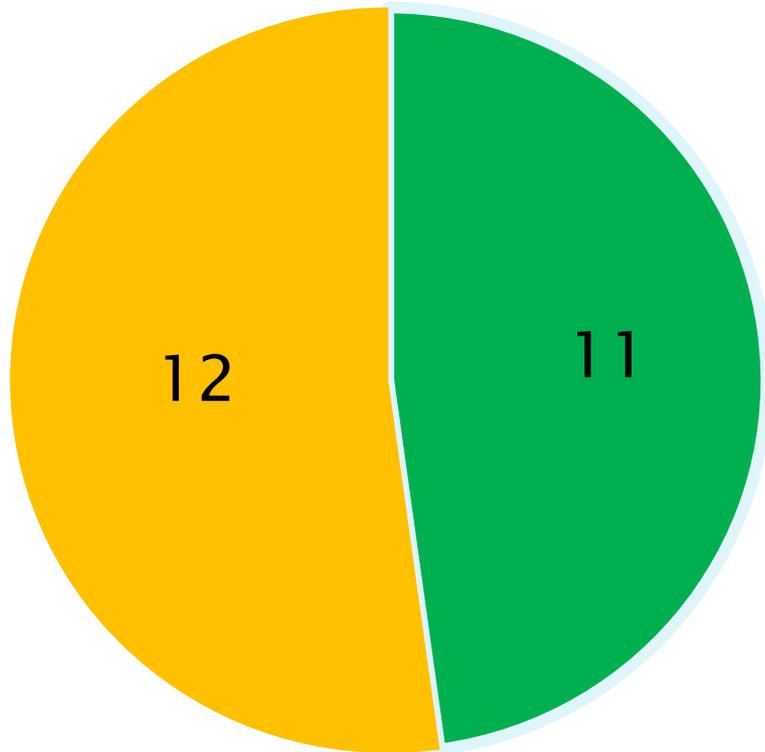
生活の仕方がどのように変わりましたか？



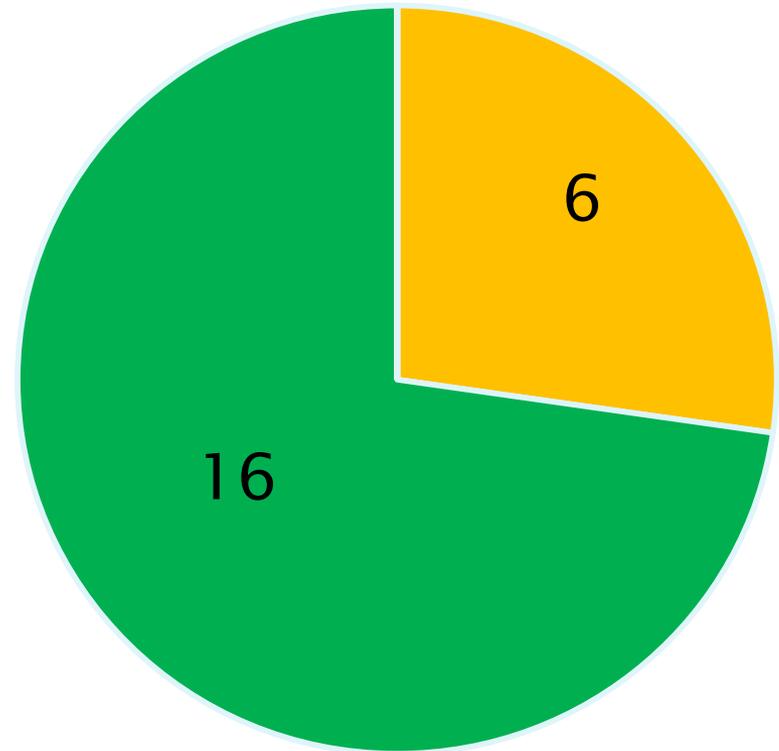
- いつもより朝食をとるようになった
- 自分で起きられるようになった
- 体を動かして遊ぶことが多くなった
- 前より勉強が面白くなった
- 遊ぶ友達が増えた
- その他
- 回答なし

# アンケート調査結果 (Jr.L)

朝の運動は楽しかったですか？



一年生と一緒に運動することは楽しかったですか？



■ とても楽しかった

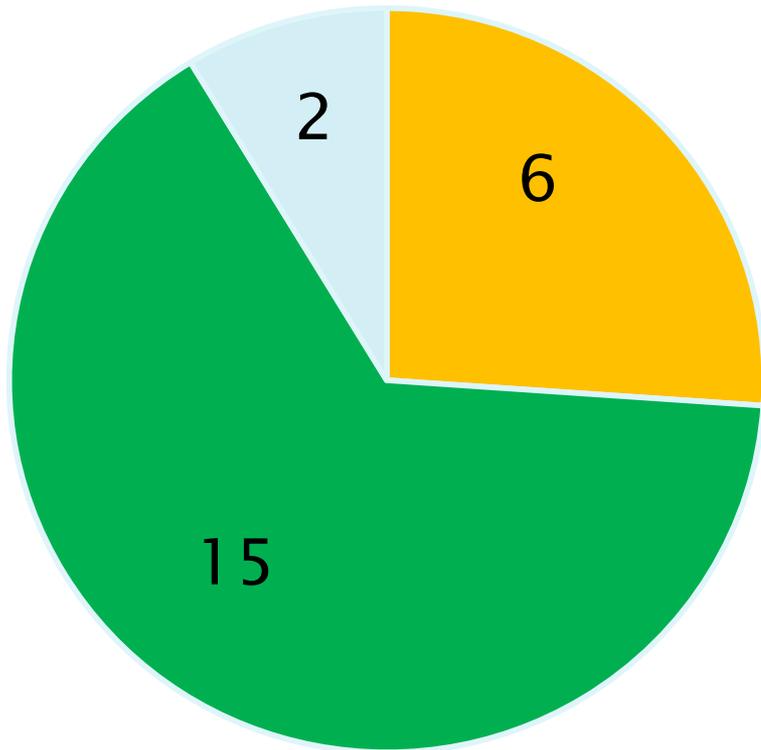
■ 楽しかった

■ 楽しくなかった

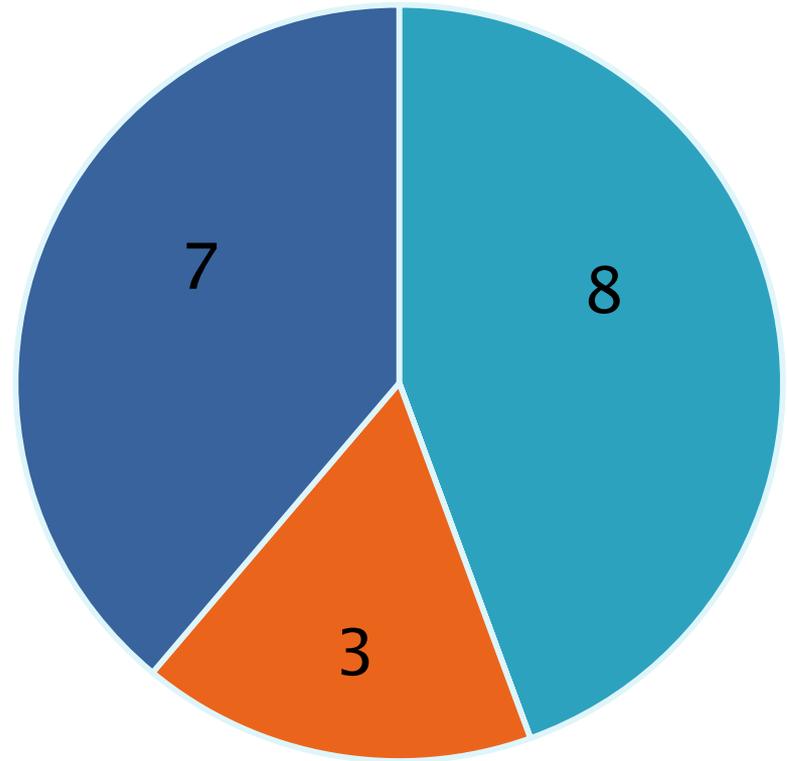
■ 回答なし

# アンケート調査結果(Jr.L)

一年生に運動を指導することは  
楽しかったですか？



来年もjr.Lとして参加したいですか？  
(4,5年生のみ回答)



■ とても楽しかった ■ 楽しかった ■ 楽しくなかった ■ したい ■ したくない ■ その他 ■ 回答なし

# アンケート結果(Jr.L)

1年生と一緒に運動することで、身についたこと、感じたこと、変わったことを書いてください。

- ・運動に限らず、何事にもチャレンジするようになった
- ・あるひとつの遊びをやった時に、自分たちの事だけでなく「1年生から見たらどうだろう？」と考えたりすることが出来ました
- ・1年生に指導できたから少し自信になった
- ・下の学年に合わせてあげること！
- ・1年生を静かにして、指導することの大変さ

# 考察：課題

## プログラム前後の体力測定の結果

- ・5月の値と比べて12月の値がほとんどの項目で改善が向上していた。朝運動プログラムの巧みさを求める運動や、素早く動く運動、様々な複合的な運動プログラムが効果的に働いたと考えられる。

## アンケート調査

- ・運動を実施した1年生、Jr.L、保護者、教員も朝運動を肯定的にとらえていた。

プログラムの改善が効果的であったと評価する。

子どもたちが意欲的に興味を持って取り組めるようなプログラム開発とその効果を検証していきたい。

# 参考文献

- ▶ 政府統計の総合窓口<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/NewList.do?tid=000001016672>
- ▶ 伊藤宏・関岡康雄：小学校1年生における走運動の分析、静岡大学教育学部研究報告vol. 1、31、1980
- ▶ 山田敏：遊び研究—遊びを基盤とする幼児教育方法理論形成のための基礎研究、風間書房、1995
- ▶ 須賀由紀子：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—、実践女子大学生生活科学部紀要、vol. 43、2006
- ▶ 須藤明治：子どもの発達発育とスポーツ指導のありかた、2007
- ▶ 首都大学東京体力標準値研究会：新日本人の体力標準値Ⅱ、不昧堂、2007
- ▶ 島崎あかね：子どもの体力・運動能力の現状、児童文化研究所所報30、P89-98、2008
- ▶ 内藤久士：最近の子どもの体力・運動能力の現状と課題、体力科学57(3)、2008
- ▶ 有川秀之・大田涼・駒崎弘臣・上園竜之介・河野裕一：小学生における新体力テストの横断的分析、埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要(8)、P91-99、2009
- ▶ 吉田伊津美・朴淳香・鈴木康弘・岩崎洋子保育と幼児期のあそび、萌文書林、2010

- ▶ 大宮真一・竹田唯史・増山尚美・晴山紫恵子・山本公輔：江別市における子どもの体力向上に関する研究—A小学校の体力・運動能力の現状と身体活動量の調査について—、北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報、創刊号2010」、P57-68、2010年
- ▶ 竹田唯史・大宮真一・増山尚美・晴山紫恵子：江別市における児童の体力向上に関する研究、東広島市内における体力向上の取り組みの視察報告、創刊号2010北翔大学生涯スポーツ学研た紀要、P19-119,2010
- ▶ 竹田唯史・大宮真一・山本公輔・増山尚美・晴山紫恵子：江別市における児童の体力向上に関する研究(第3報)—A小学校における朝運動プログラムの実践、第2号 2011年北翔大学生涯スポーツ学研究紀要、P19-34,2011年
- ▶ 大宮真一・竹田唯史・増山尚美・晴山紫恵子・山本公輔：江別市における児童の体力向上に関する研究(第4報)—千葉県八千代市内小学校における児童の体育授業の取り組みの視察報告—、第2号 2011 北翔大学生涯スポーツ学研究紀要、P101-108、2011
- ▶ 山本公輔：子どもの運動能力向上に影響を及ぼす運動遊びプログラムの検証～運動遊びの日常化と社会性の向上を目指して～、北翔大学修士論文、2011
- ▶ 大宮真一・晴山紫恵子・山本公輔・竹田唯史・増山尚美：江別市における体力向上に関する研究(第5報)—A小学校における「朝の運動遊び」実践プログラムの紹介、2012
- ▶ 晴山紫恵子・竹田唯史・増山尚美・大宮真一・山本公輔江別市における児童の体力向上に関する研究(第6報)—A小学校における朝運動プログラムの実践—、2012<sup>37</sup>

- ▶ 大宮 真一，晴山 紫恵子，山本 公輔 [他]，増山 尚美，竹田 唯史：江別市における児童の体力向上に関する研究 (第7報)－A小学校における「朝の運動遊び」実践プログラムの紹介2、北翔大学短期大学部研究紀要 51, 1-16, 2013
- ▶ 竹田 唯史，大宮 真一，山本 公輔 [他]，増山 尚美，晴山 紫恵子：江別市における児童の体力向上に関する研究(第8報)－A小学校における朝運動プログラムの実践－北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要 4, 1-15, 2013
- ▶ 大宮 真一，晴山 紫恵子，石井 由依，増山 尚美，竹田 唯史，山本 公輔：江別市における児童の体力向上に関する研究(第9報)A小学校における「朝の運動遊び」の新たな実践プログラム、北翔大学短期大学部研究紀要 52, 1-16, 2014
- ▶ 竹田 唯史，増山 尚美，大宮 真一 [他]，晴山 紫恵子，山本 公輔，石井 由依：江別市における児童の体力向上に関する研究(第10報)－A小学校における朝運動プログラムの実践と効果検証－北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要 5, 1-14, 2014
- ▶ 16)大宮真一、晴山紫恵子、石井由依、増山 尚美、竹田唯史、山本公輔：江別市における児童の体力向上に関する研究(第11報)－A小学校における「朝の運動遊び」の異学年交流実践プログラム－、北翔大学短期大学部研究紀要、53、21-36、2015.
- ▶ 17)竹田唯史、石井由依、増山尚美、大宮真一、晴山紫恵子、山本公輔：江別市における児童の体力向上に関する研究(第12報)－A小学校における朝運動プログラムの実践－、北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要、6、13-27、2015.

ご静聴ありがとうございました

