

2023.9.22 (金)

令和5年度健康・体力づくり推進フォーラム資料

子どもとともに取り組む健康・体力づくり



国立大学法人 東京学芸大学 副学長
博士（教育学）教授 鈴木 聡

趣旨

子どもたちの運動習慣の定着と生活習慣の改善を推進するとともに、県内の各学校が本県の子どもの健康・体力づくり施策を理解し、学校等の実情に応じて健康・体力づくりに取り組むことができるよう、講演会や各校の取組上の課題について議論し、子どもの体力・運動能力の向上を図る。

コロナ禍の影響と健康・体力

- 3年間にわたり運動制限、不安、ストレス
- 健康的な生活の習慣づけ 再認識
 - 適度な運動
 - バランスの良い食事
 - しっかりと休養、睡眠
- 運動に楽しく取り組む環境づくり
 - 遊び（ごころ）の重要性
 - 工夫を促す視点
 - 自走を期待しつつともに

体力向上マネジメント概観

- 学校行事、行間活用、
 - …教職員全体での取り組み
- 遊具や場の工夫・設置
 - …運動を誘発する
- できる・わかる・関わる体育の授業づくり
 - …外部人材活用、認識的側面
- 保健教育との関連、地域や大学との連携
 - …人的・物的・資金的視点、オンライン活用

様々な工夫をしている実態

話題

- 体力について考える
- 「あそび」がもつ可能性
- 子どもの動き、子どもの工夫
- 学生との取り組み

子ども（児童・生徒）とともに

そもそも体力って何？

「体力」の定義

行動体力

形態：体格、姿勢
機能：筋力、敏捷性、
平衡性、柔軟性、
持久力、瞬発力

意思・判断・意欲

身体

精神

構造：器官、組織
機能：温度調節、免疫、
適応

ストレス抵抗力

防衛体力

体力のとらえ方

(小学校学習指導要領(平成29年度告示)解説 体育編解説より)

- 「体力の向上を目指し」とは、各種の運動を適切に行うことにより、その結果として体力の向上を図ることができるように示したものを
- 発達の段階に応じて高める体力を重点化し、自己の体力や体の状態に応じた高め方を理解する
- 学習したことを家庭などで生かすなど、体力の向上を図るための実践力を身に付けることができるように示すことが必要
- 児童の心身の調和的発達を図るためには、運動を通して体力を養うとともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身に付けるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要

体力観の変遷

- 戦争下 : 国のために身をなげうてる身体
- 高度成長期 : 24時間働けますか？
- 高齢化社会 : 医療福祉経費削減、元気で長生き
- コロナ禍 : 自分の体は自分で守る、知識と実践

自分の身体を知る・使う・育てる

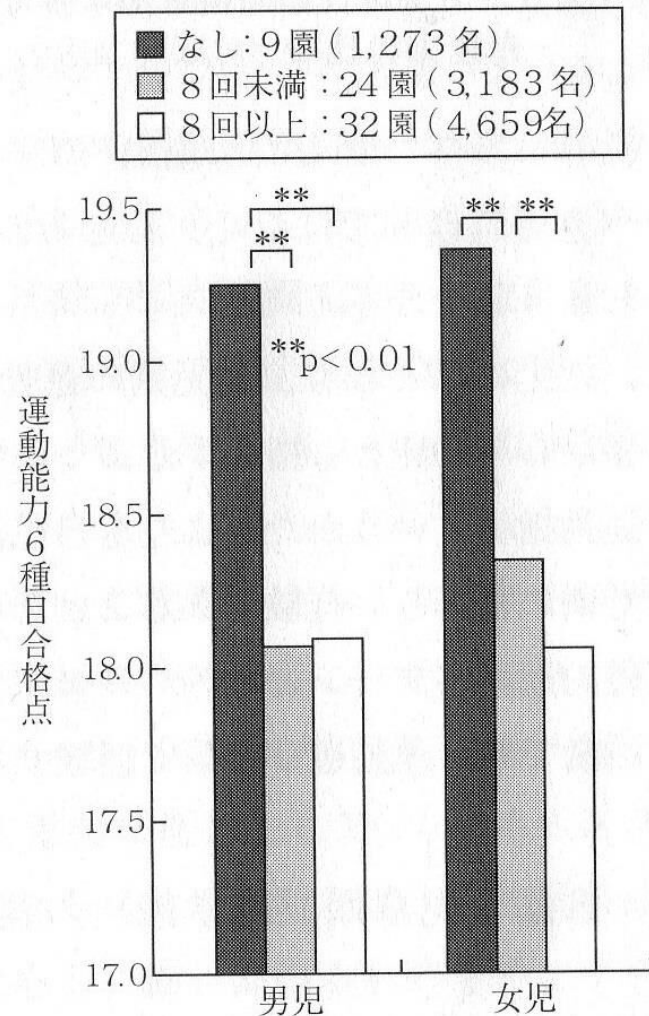
体力の語源（中村，2019）

- 英語では？
- **Physical Fitness**
- 身体健康・身体適合
- 自分の身体に合った運動
- そもそもは、人との競争ではない
- 自分の体に合った運動を選び、親しむ

主体的、日常的に

運動だけしていれば総合的に体力をつけられるのか？

幼児の運動頻度と運動能力 (杉原、2010)



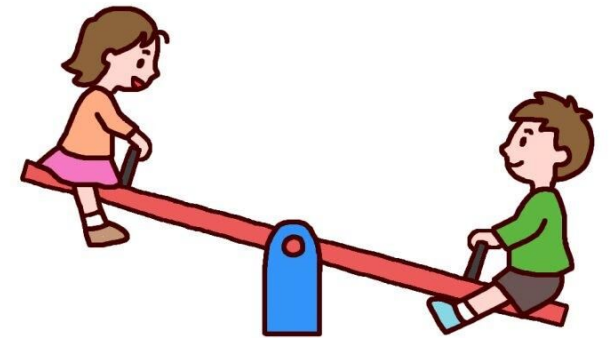
- 運動プログラムを実施しない園が高い
- 主体的な運動選択
- 自由なあそびの効果
- プログラムによって動く時間が少なくなることも…

主体性が大事！

あそびの可能性

「あそび」の3条件

- 動きがある
- 間がある
- 枠組み（フレーム）がある





カイヨワの「遊び」の4類型



競争
挑戦

模倣
ごっこ

めまい

運試し
賭け事



運動あそびとは？

小学校学習指導要領(平成29年告示) 解説 P.36 より

- 第1学年及び第2学年
| 目標より

各種の運動遊びとは、児童の発達の段階を踏まえ、ねらいとする動きを遊びの要素を取り入れて行うものであり、児童が成功体験を得やすいように課題やルール、場や用具等が緩和された…

つまり

教師が「ねらった」動き、「させたい」動きが

あたかも子どもが「遊んでいる」ような姿として

実現していること

教師がやるべきこと

- 児童・生徒にさまざまな運動を提供する
- 何をねらった動きなのかを捉える
- 行い方やポイントの声かけをする
- 動きが広がるように工夫を促す
- 動きが高まるように工夫を促す

工夫するときの視点は？

動きを広げるとは？ ①

工夫の視点① 動きの幅を広げる



動きを広げる視点

「姿勢」 「人数」
「回数」 「距離」
「時間」 「方向」
「用具」 「置き方」

…を変えると広がる

動きを広げるとは？ ②

工夫② 動きの質を高める



動きを高める視点

- タイミングやバランスをとる
- リズミカルに動く
- 力を調整する
- 距離を調整する
- スピードを加減する
- 滑らかに動けるよう意識する

…ようにすれば高まる

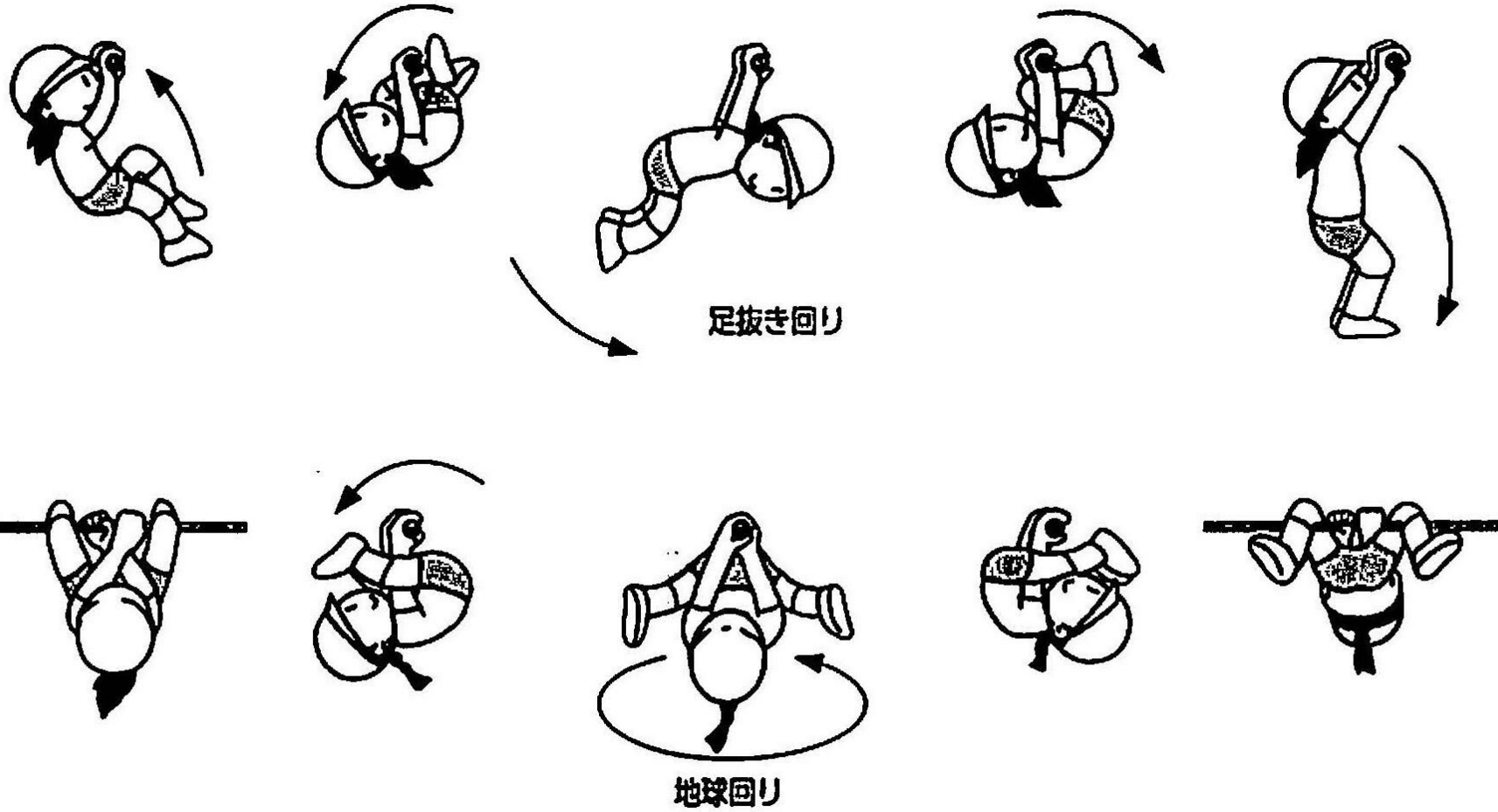
動きが高まった状態

- できないことができるようになった
- 楽にできるようになった
- スムーズにできるようになった
- 数値が伸びた

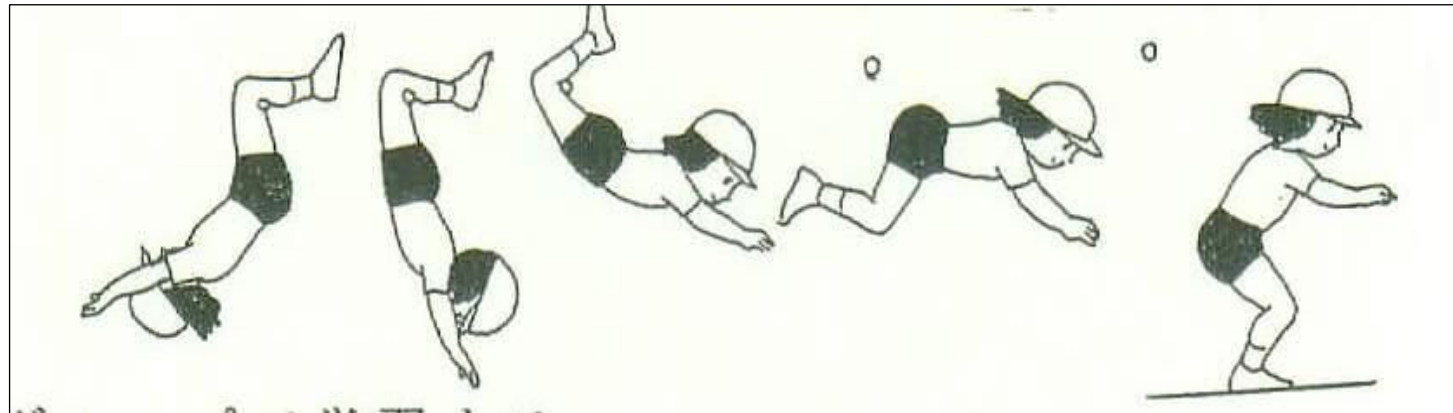
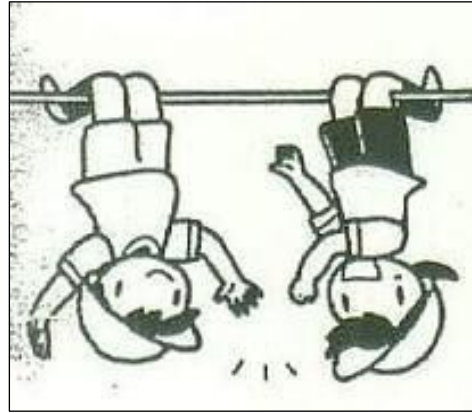
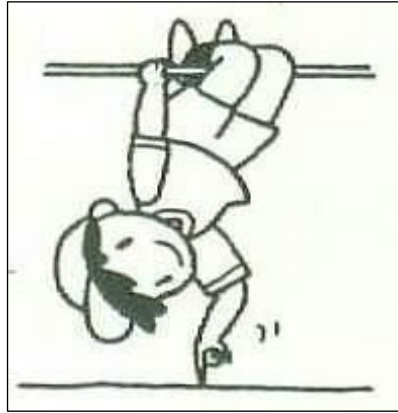
…実感させる

あそびからの発展

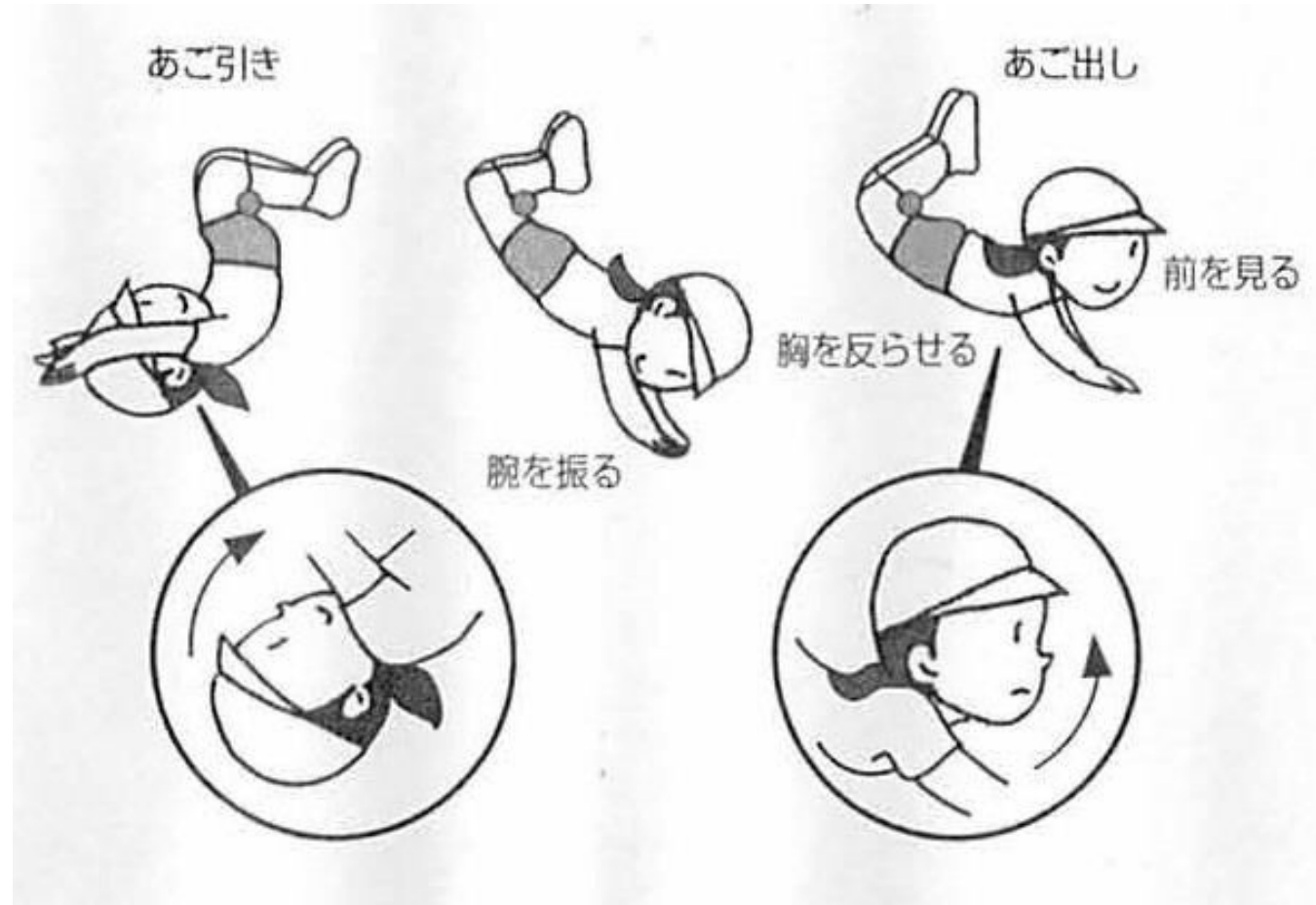
鉄棒遊び



こうもりからの発展



振りを大きくするコツの例：あふり



回転技をしてこうもりで下りよう

- 両膝掛け後方回転
- 片膝掛け後方回転
- 片膝掛け前方回転
- だるま回り
- 前方支持回転
- 後方支持回転

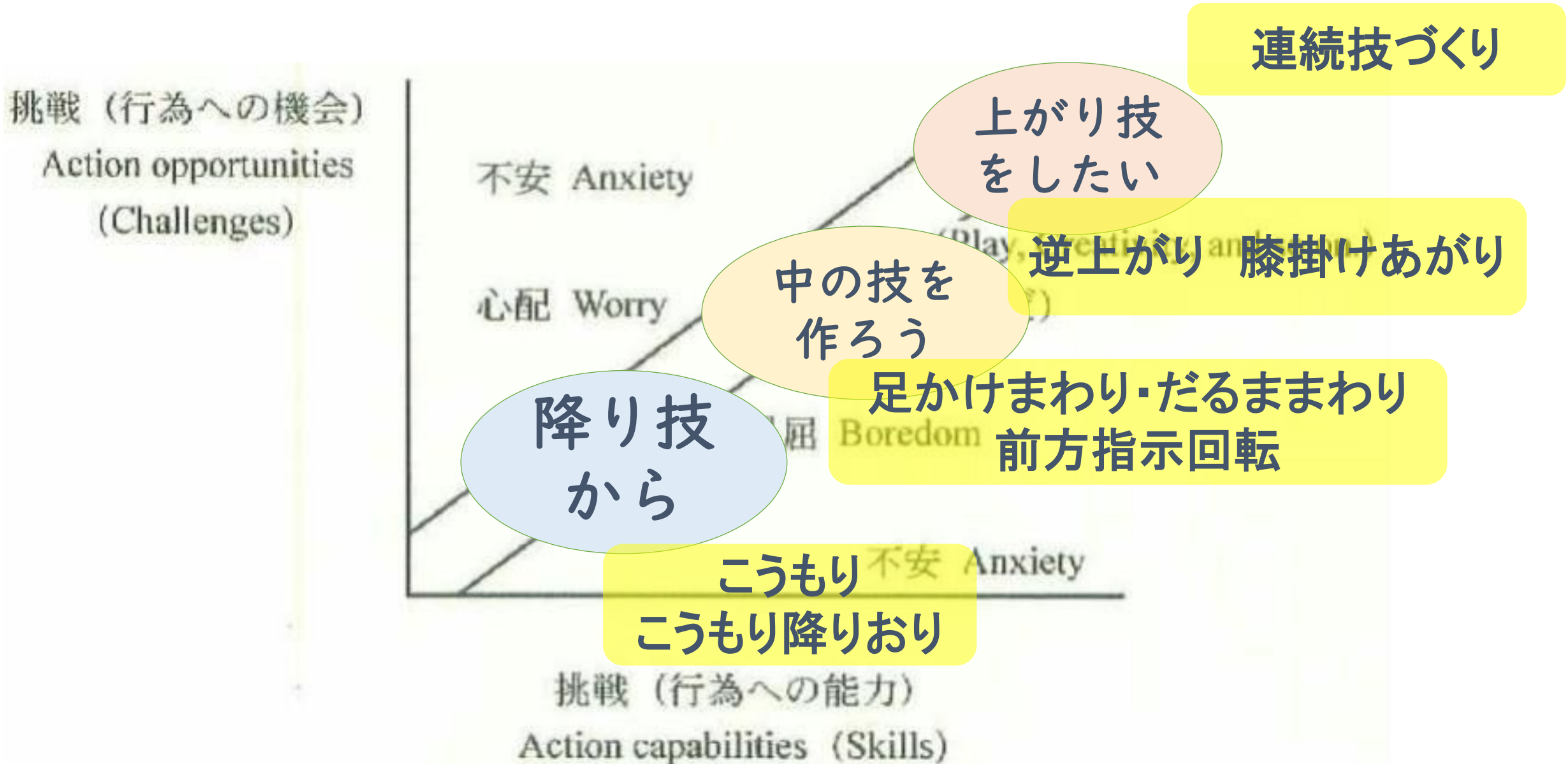
回転技の前にかっこよく上がりたい！

上がり技ができる
ようになりたい！

子どもの
切実性

学びの
連続性

フロー理論 (チクセントミハイ)



外部との連携事例

目的

学校の授業以外の場における子どもの運動促進

東京学芸大学の学生が、小学生の放課後時間等を活用して子どもの運動時間の確保を図り、自主的に運動していくプログラム開発及びシステム構築を実践的に行うこと



実践

品川区立後地小学校にて実施

- 学級数：13 総児童数：347名 (R4)
- 平成30年度～令和3年度 校舎・校庭改築
→ 運動できる場所が極めて限定
- 令和4,5年度 体育健康教育推進校（都教委）
→ 放課後の運動遊びの場



運動プログラム開発の視点

小学校の体育学習との関連

- 引き出したい動き、身に付けさせたい動きを明確に
- 小学校の体育科年間カリキュラムと連動
- 子どもと学生がともに楽しく運動



研究室と学校の両者がコラボレーションしながら
システム構築を目指す



システム

- 後地小学校体育部教員、学生で企画
- 大学:児童の実態把握、プログラム監修
- 「後地小学校あそびバ！ラボ」と命名
- 内容開発及び運営：研究室院生・学部生 33名
- 2023年度 8回実施
- 2024年度 26回実施



参加募集・モチベーション

- 学校からのお知らせ
- 参加カード
- 専用シール



活動期間

第2期 2023年9月～
毎週木曜日実施
14:00～16:30 参加可能!
だけでOK!

趣旨

木曜日の放課後、小学生の子どもたちに運動したり遊んだりする場を提供するプロジェクトです。子どもと関わりたい人、一緒に運動したい人を募集します。自由遊びや研究室で開発した運動プログラムを通し、子どもたちの創意工夫を促しながら楽しく運動できるように構築していきます。ぜひ参画ください!

内容

活動場所 後地小学校校庭・体育館
対象児童 1年生から6年生
実施日 毎週木曜日
1・2年生 14:10～15:10
3～6年生 15:10～16:00

謝金・交通費支給、保険加入(無料)

実施日:9月7日,14日,21日,28日,10月5日,12日,19日,11月2日,9日,30日,12月7日,14日,21日,1月11日,18日,25日,2月1日,8日,22日,29日,3月7日
※ 詳細は、メールをくださった方にお伝えします。

募集対象・申込み方法

募集対象:大学生(学部生・大学院生)
まずは以下のアドレスにメールをください。
随時受け付けています。
東京学芸大学 教授 鈴木 聡
satoshi@u-gakugei.ac.jp

実施場所の案内

品川区立後地小学校

所在地:東京都品川区小山2-4-6
<https://school.cts.ne.jp/ushiroji/>
東急目黒線武蔵小山駅から徒歩5分
大学からの場合、国分寺-新宿-目黒-武蔵小山



Tokyo Gakugei University
主催:東京学芸大学 鈴木聡 研究室

学生担当:瀧澤のみ (A類保体4年生)
池田 翼 (A類社会2年生)
矢島康希 (修士課程2年生)

会の運営

放課後の時間帯活用

- 毎週木曜日実施
- 14時30分～15時10分 低学年
- 15時10分～16時00分 中・高学年
- 運動プログラムの実施



放課後の体育館・校庭で子供と学生がともに運動



内容例

投の運動感覚づくり（遠投）（制球）

走り方教室、折り返しリレー

バランスをとる運動遊び

跳の運動遊び

力だめしの運動遊び

用具操作（フラフープ）（縄跳び）

ボール投げゲーム

鬼遊び

固定施設遊び

子どもの様子

- 学生との運動を楽しみにしている子ども
- 夢中になって取り組む姿、50分間動き回る姿
- 動きを工夫する姿、変容
- 学年を超え大学生とともに遊ぶ姿
- 令和版 異年齢集団遊び

- 安全確保

まとめ

持ち越し効果

<子どもの頃>

体を使うことが面白いと感じる

運動にのめり込んで気持ちがいいと感じる

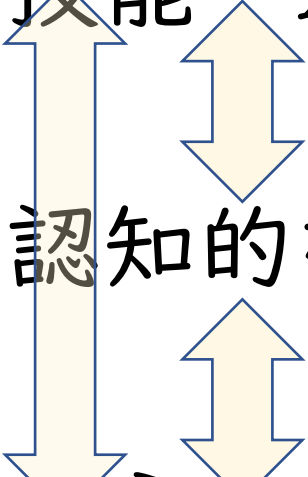
<大人になってから>

運動することがおっくうではなくなる

- 大人になっても運動をする人は、子どもの頃から運動することが好き
- 子どもの頃に運動が好きにならないと大人になっても続く

関わり合いながら運動することで実現

子どもの発達

- 技能・運動能力
(身体運動の発達)
 - 認知的な発達
(思考・判断・表現など認知スキル)
 - コミュニケーション・態度
(社会性の発達など非認知スキル)
- 

相互補完性

相互補完性

- 3つは独立して習得されていくのではない
- お互いの発達側面が関係する。
- 子どもをトータルで見っていく

○：補い合いながらその能力を育む

×：これをやれば「この能力・技能が伸びる」

学校でなぜ？

- 健康に生きるために
- 生活習慣

食事 「おなかすいた！」

睡眠 「ねむい！」

運動 「・・・？」

ありがとうございました