

武庫川女子大学

健康・スポーツ学科 教授 長岡 雅美

心理学科 助教 三好 智子

## 2022年度 「とよなかキッズ！あそび&スポーツ☆プログラム」 実施結果のご報告

### 1. 本事業の目的と効果

#### (ア) 目的

コロナ禍による行動自粛や対面コミュニケーションの減少は、子どもの体力の低下やスクリーンタイムを増加させる一要因として報告されている。本事業では、大学による専門的な知見を活用した多様な運動を実践することで、子どもたちが楽しみながら体を動かすことに親しんでもらうことを目的とする。また、事業期間内に効果測定を行い、体力の向上や運動に対する意識の変化等を検証するとともに、運動習慣の定着に向けた運動プログラムの開発をねらいとしている。

幼児期から児童期においては、基本的運動技術とともに神経系に関連する調整力が顕著に発達する特徴があり、これらの運動能力を高めておくことは、児童期以降の運動機能の基礎を形成するという重要な意味を持っている。しかし、最近の幼児期から児童期における運動発達の特徴については、動きのぎこちなさや身のこなしの悪さなど観察から評価される運動能力の質的な低下が指摘されており、運動プログラムの提供には、エネルギー系、コンディション能力向上に向けたプログラムに加え、協応性の困難さという実際の課題に対するコーディネーション能力に焦点をおいた運動プログラムの提供が必要である。

そこで、本事業においては、対象児童のコーディネーション能力の現状を把握するとともに、一連の運動プログラムの実践を通して、急速な発育発達段階にある子どもたちが主体的に活用できるようなコーディネーショントレーニングのモデルを提示する。

#### (イ) 期待される効果

- ・子どもたちの基礎的なコーディネーショントレーニング能力を育成することができる。
- ・コーディネーショントレーニング能力向上に向けた運動モデルを提示することができる。
- ・義務教育段階終了時点までに養うべき、巧みな動きの基礎となる調整能力を形成するための指導内容を明確にすることができる。
- ・子どものメンタルヘルスに対する運動の効果把握するための基礎的資料を得ることができる。
- ・特に、コロナ禍によるさまざまな制限を強いられた子どもたちにとって、協力、競争、集団の中で行う運動・スポーツ活動には意義があり、実際に運動を経験して運動の楽しさを味わうことで運動への欲求を強めることになると考えられる。

## 2. 運動プログラムの内容

### (ア) 実施日

6月26日(日)・7月24日(日)・8月7日(日)・9月4日(日)・10月30日(日)・11月13日(日)・1月22日(日)・2月19日(日)の全8回実施した。

### (イ) 実施場所

豊中市立大池小学校 体育館

### (ウ) 対象学年・人数

1年生23名(男児16名女児7名)・2年生20名(男児12名女児8名)・3年生14名(男児5名女児9名)・4年生7名(男児3名女児4名)・5年生9名(男児4名女児5名)・6年生4名(男児2名女児2名)の計77名

### (エ) グループ編成と実施時間

まず1年生と2年生を前半グループとし、毎回9:30～10:30の1時間のプログラムを実施した。そして、3年生から6年生までを後半グループとして10:50～11:50の1時間のプログラムを実施した。各回の参加人数は以下の通りである。

Table 1 学年別 参加者数

回	1年	2年	前半計	3年	4年	5年	6年	後半計
1回目	21名	18名	39名	13名	6名	7名	3名	29名
2回目	16名	18名	34名	13名	5名	6名	2名	26名
3回目	16名	14名	30名	5名	5名	3名	2名	15名
4回目	20名	14名	34名	14名	6名	6名	3名	29名
5回目	15名	12名	27名	12名	5名	4名	2名	23名
6回目	16名	15名	31名	11名	7名	3名	3名	24名
7回目	15名	11名	26名	9名	7名	6名	3名	25名
8回目	10名	11名	21名	11名	4名	4名	2名	21名

### (オ) プログラム内容

1回目は初回運動測定を実施した。2回目から8回目まではコーディネーショントレーニングを取り入れた運動を実施した。併せて、7回目と8回目では最終運動測定も実施した。また、各自準備された「ノートブック」に運動前の体調の記録と心の記録を、運動後の心の記録と運動の感想を記入させた。

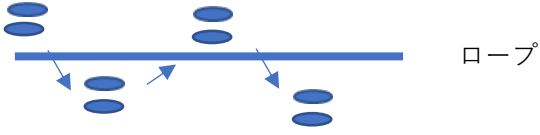
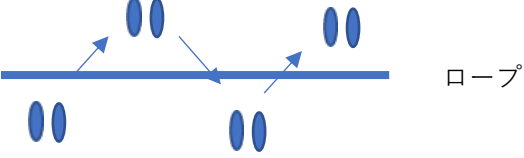
各回のプログラム内容とその解説について以下の通りに示す。

第1回	内容	解説
	<p>①運動測定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち幅跳び、反復横跳び、長座体前屈 新体力テスト実施要項に準ずる。</li> <li>・サイドジャンプ (使用する用具) 障害物 (W5cm×H2cm×L1m)、ストップウォッチ (内容) 障害物 (W5cm×H2cm×L1m) の側方に立ち、テスト指導員の合図とともに、その障害物を跳び越すように両脚を揃えて左右に連続でジャンプする。測定は、15秒間実施し1回のみとする。 (テストの指導) テスト指導員が模範演技を見せる。その際、必ず両足で飛ぶということを特に喚起にする。中央の障害物を踏んでも中止しないでストップの合図があるまで跳び続けることを説明する。練習として、5回サイドジャンプをさせる。 (測定) 跳びはねと着地が両足同時ではない場合、または中央の障害物を踏んだジャンプは除き、正しくジャンプした回数(回)を記録とする。</li> <li>・開閉ジャンプ (使用する用具) ストップウォッチ (内容) 測定開始時は、両脚を閉じ両上肢は体側に下垂した立位をとる。 テスト指導員の合図とともに、連続で開閉ジャンプし、それに合わせて上肢は側方への挙上・下垂の連続動作をする。 (テストの指導) テスト指導員が模範演技を見せる。その際、上肢・下肢の開閉を正しく行うことを特に明らかにする。練習として5回ハンペルマンジャンプをさせる。 (測定) 10秒間実施し、上肢・下肢の動作が正しく、かつ下肢の開閉に合わせて上肢の挙上・下垂がなされたジャンプ回数(回)を記録する。 測定は1回のみとする。</li> <li>・片足バランス (使用する用具) W3cm×H4cm×L40cmの台、ストップウォッチ (内容) W3cm×H4cm×L40cmの台に開眼の状態で片脚立位をとる。 測定時間は、右脚・左脚それぞれ1分間とし、1回ずつ実施する。 遊脚肢が接地したり、台から落下してもすぐに台に立ち、測定を続ける。 (テストの指導) 遊脚肢が接地したり、台から落下してもすぐに台に戻って、ストップの合図があるまで測定を続けるように促す。 (測定) 測定時間は1分間とし、遊脚肢が接地した回数を記録する。</li> <li>・ボール操作 (使用する用具) (φ16~18cm、W70g程度)、平らな壁面 (内容) 体操ボールを使用し、次の3動作を3セット実施する。 1. ボールを高く投げて、受ける。ボールを約1m(頭頂部より高く)の高さに投げて、受ける。 2. ボールを壁面に投げて、受ける: 子どもは、壁面から1mほど離れて立つ。ボール</li> </ul>	<p>子どもの体力・運動能力については、「エネルギー系」の尺度による評価や発達特性の観点から検討されることが多く、「情報系」の尺度による発達特性については未だ十分に捉えられていないことから、随意的な運動調節能力としてコーディネーション能力テストを実施した。</p>

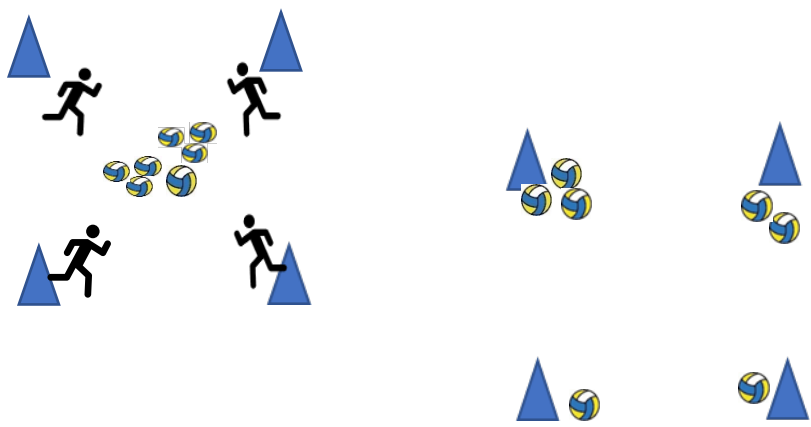
<p>を下から壁面に投げ、跳ね返ってきたら直接受ける。</p> <p>3.ボールを壁面に投げ、ボールが床面に跳ね返った後に受ける：子供は、壁面から 2m ほど離れて立ち、ボールを壁面に投げ、ボールが床面に跳ね返った後にボールを受ける。(順序：投げる－壁面－床面－受ける)。</p> <p>(テストの指導) テスト指導員が模範演技を見せる。2 回の練習試行後に測定を開始する。</p> <p>(測定) 3 種類のテストで成功回数を記録する。</p>	
<p>②ドッチビーディスクを使ったバックハンスローとキャッチ</p>	<p>胸の前でディスクを構えて、手首のスナップを利かせて水平に押し出すように投げる。</p> <p>ウレタン製の素材で柔らかく、あたっても痛みが少ないので、怖がらず飛んできたディスクの真正面に入って、胸に当てるような形でキャッチする。</p>
<p>③ボール運動 (ボールキャッチ・ボールくぐり等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを両手で投げ上げ、キャッチ</li> <li>・ボールを投げ上げた後、動作を追加してキャッチ <ul style="list-style-type: none"> <li>・手をたたく・1 回転する・しゃがむ等</li> </ul> </li> <li>・ボールを力強く床にバウンドさせ、その下を素早くくぐる。 ボールがバウンドする度に空中のボールの下をくぐり、バウンドが低くなりくぐれなくなるまで続ける。</li> </ul>	<p>発達段階によってバリエーションを変える。</p> <p>低学年はバウンドが力強くできないため、大人がボールをバウンドさせても良い。高学年であれば 3 回くぐるができる。</p>

第 2 回	内容	解説
	<p>①メディシンボール操作測定  (使用する用具) メディシンボール、メジャー  投動作として、メディシンボールを使った下手投げによる投球距離の調節を課題。  最大課題では、最大努力によりできるだけ遠くまで投げるよう教示した。半分課題  では、投球距離が「半分」であると自らが判断したところへボールが落下するよう  教示した。</p> <p>②ボール運動 (ボールキャッチ・ボールくぐり等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・背面キャッチ  自分で投げたボールを背中でキャッチする。  相手の投げたボールを背中でキャッチする。</li> <li>・背面投げ  背中側で、両手でボールを持ち、頭越しにボールを投げる。</li> <li>・ジャグリング</li> <li>・ボール当て合い  2人組になり、3mほど離れてそれぞれボールを一つずつ持つ。  同時に両手下手でボールを投げ、空中でボールをぶつける。  ボールをぶつけることができたなら、徐々に2人の間隔を空けていく。</li> </ul> <p>③ドッチビーディスクを使ったバックハンドスローとキャッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロングディスタンス</li> <li>・アキュラシーゴールをターゲットにしたスローイング</li> </ul>	<p>半分課題では、各児童の最大投球距離の地点に目印になるものは置かず、可視化できない状態で課題を行った。</p> <p>2人同時に投げるのがポイント。お互い投げる高さをコントロールすることが重要。</p> <p>ターゲットを設置して正確性を求めるスロー。ターゲットまでの距離を変え、バリエーションを工夫する。</p>

第 3 回目	内容	解説
	<p>①ボール運動 (ボールキャッチ・ボールくぐり等)</p> <p>②メディシンボール</p> <p>③ラダートレーニング  幅 40 cm、長さ 4 m のラダーを使用した。</p> <p>④ドッチビーゲーム</p>	<p>自分のリズムを身につけさせるように工夫する。</p>

第4回	内容	解説
	<p>①ボール運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブル</li> <li>・リフティング</li> <li>・コーンを使ったキャッチボール</li> </ul> <p>②ロープリズムトレーニング（前・サイド・回転・前後）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3~5m ロープを床に置く。</li> <li>・ロープを踏まないようにリズム（手拍子）に合わせてジャンプをする。</li> </ul> <p>（例）・サイドジャンプ</p> <p>閉脚で左右にロープを超えるようにサイドジャンプしながら前に進む。</p>  <p>ロープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前後ジャンプ</li> </ul> <p>閉脚で前後にロープを超えるように進行方向にしながら前に進む</p>  <p>ロープ</p> <p>③サーキット</p> <p>連続ジャンプ・ジグザグ走・飛越くぐり等</p> <p>④ドッチビーゲーム</p>	

第5回 内容	解説
<p>①キンボール鬼ごっこ 手つなぎ鬼ごっこ (2人)</p> <p>【ルール】</p> <p>ア. 鬼 (2人) はボールを一緒に転がして追いかける。(ボールを転がす時は、手はつながない。)</p> <p>イ. 鬼以外は2人組で手をつないで逃げる。</p> <p>ウ. 鬼にボールを当てられたら鬼に交代する。</p> <p>エ. 転がってきた時 (当てられそうになった時) に手を放しても鬼に交代する。</p> <p>②ボール運動 (ドリブル・リフティング・コーンを使ったキャッチボール)</p> <p>③ロープリズムトレーニング (前・サイド・回転・前後・脚クロス・上肢の運動との組み合わせ)、</p> <p>④ボール取りゲーム (最低人数4人)</p> <p>【ルール】</p> <p>ア. 5m四方にコーンを置き、プレイヤーはそれぞれのコーナーに配置する。</p> <p>イ. 中央に7つのボールを置く。</p> <p>ウ. プレイヤーは、開始の合図で中央のボールを取りに行き、自分のコーナーにボールを置く。</p> <p>エ. 続けて、中央あるいは自分以外のコーナーからさらにボールを奪い、早く自分のコーナーに3つのボールを集めたら勝ち。</p>	<p>「鬼ごっこ」に求められる能力には、人とボールとの位置関係に関連する定位能力や、素早い反応、方向の切り替えなどの変換能力がある。キンボールは直径約1mほどある大きなボールで、普段扱うことはほとんどない。ボールの種類を固定せず、このように、大きさや重さなどを変えながら、自分の身体や動きを道具に適応させていく過程は、コーディネーション能力を身につける上で非常に有用な方法である。</p>



第6回 内容	解説
<p>①キンボール鬼ごっこ ボールの数を徐々に増やす（1個~3個）</p> <p>②ボール運動（ドリブル・リフティング・コーンを使ったキャッチボール）</p> <p>③ロープリズムトレーニング（前・サイド・回転・前後）</p> <p>④ボール取りゲーム 【ルール】</p> <p>○ドリブル編</p> <p>ア. 7m 四方にコーンを置き、プレーヤーはそれぞれのコーナーに配置する。 イ. 中央に7つのボールを置く。 ウ. プレーヤーは、開始の合図で中央のボールを取りに行き、自分のコーナーにボールを置く。<u>その際ドリブルで戻る。</u> エ. ドリブルで自分のコーナーに戻ったらボールを置き、続けて中央あるいは自分以外のコーナーからさらにボールを奪い、早く自分のコーナーに3つのボールを集めたら勝ち。</p> <p>○パス編</p> <p>ア. 1チーム3人以上で4チーム作る。 イ. 7m 四方にコーンを置き、各チームはそれぞれのコーナーに配置する。 ウ. 中央に7つのボールを置く。 エ. 開始の合図で、1人のプレーヤーが、中央のボールを取りに行き、チームのもう一人のメンバーに<u>パスをする</u>。パスを受け取ったプレーヤーは、ボールをコーナーに置き、そのプレーヤーがボールを中央、あるいは自分以外のコーナーからボールを奪い、次の自チームのプレーヤーにパスをする。早く自分たちのコーナーに3つのボールを集めたチームが勝ち。</p>	<p>コート大きさは状況に応じて変えて良いが、ドリブルで行う際は少し広い方が良い。</p> <p>ボールの位置とそれに合わせた状況判断が求められる。</p>



第7回 内容	解説
<p>①最終運動測定1  (種目) 身長、体重、立ち幅跳び、反復横跳び、サイドジャンプ、開閉ジャンプ</p> <p>②ボール運動 (ドリブル・リフティング・コーンを使ったキャッチボール)</p> <p>③コーン倒しゲーム (的を狙ったスローイングのトレーニング)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 外側の円の外からコーンを目がけてボールを投げ、コーンを倒す。</li> <li>・ 内側の円と外側の円の間にはフェンスを配置し、コーンを目がけて投げられるボールをカットする。</li> </ul> <div data-bbox="520 824 1046 1171" style="text-align: center;"> </div>	

第8回 内容	解説
<p>①最終運動測定2  (種目) 片足バランス、長座体前屈、ボール操作</p> <p>②ボール運動 (ドリブル・リフティング・コーンを使ったキャッチボール)</p> <p>③コーン倒しゲーム (的を狙ったスローイングのトレーニング)</p> <p>④ドッジボール</p>	

### 3. 運動測定結果

(ア) 身長と体重の発育状況

① 測定対象者

初回と最終回の測定に参加した人数について、以下の通り学年別と性別に示す。

Table 2 学年別 身長・体重測定人数

性別	回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
男児	初回	13名	8名	5名	3名	3名	1名	33名
	最終回	10名	5名	3名	3名	3名	1名	25名
女児	初回	6名	7名	8名	3名	2名	2名	28名
	最終回	5名	6名	6名	4名	3名	2名	26名

② 測定結果

初回測定値と最終測定値との比較において、伸び率はバラバラであるが全ての児童の身長と体重の測定値が上がった。

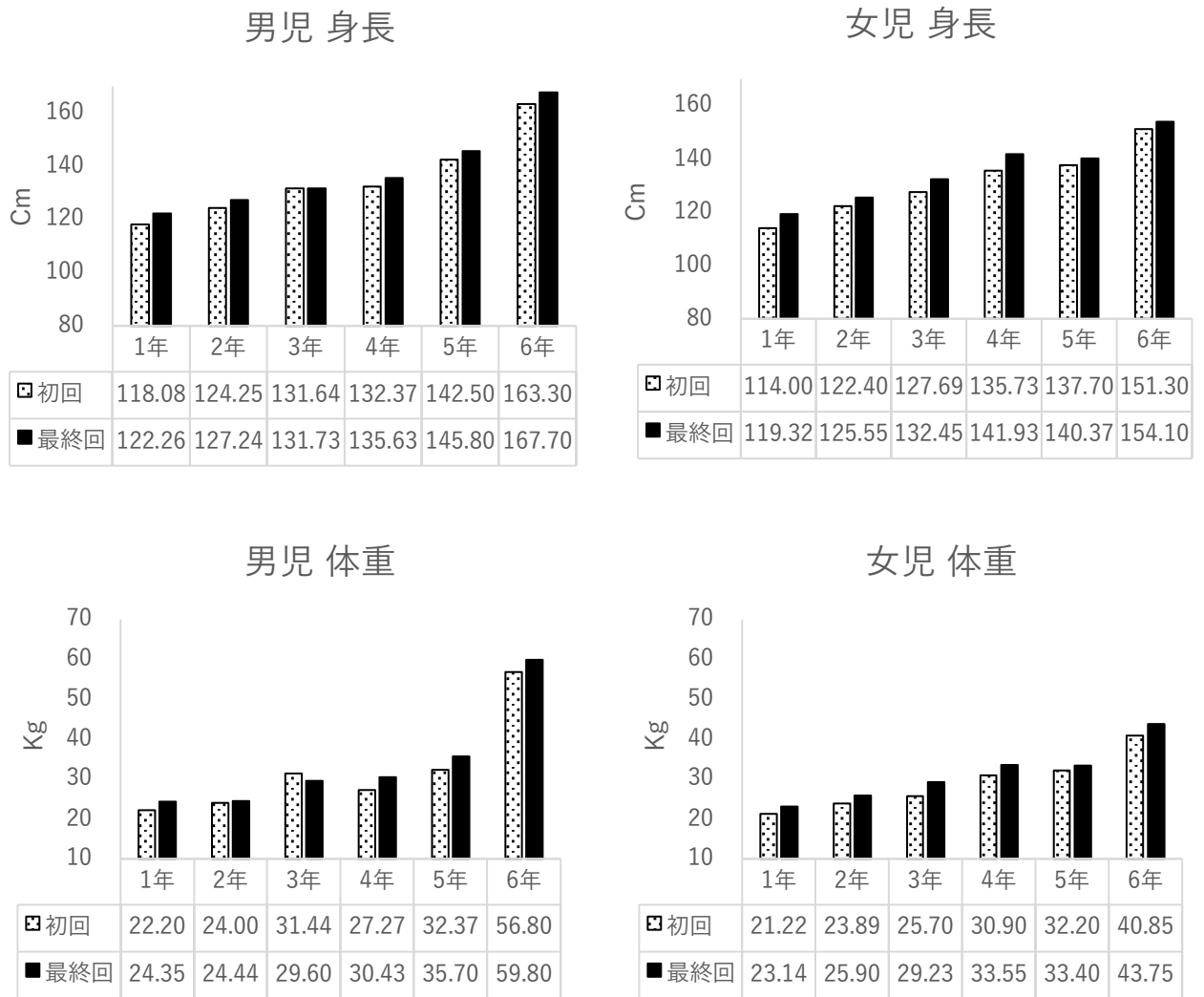


Fig. 1 学年と性別 身長と体重の平均値.

(イ) 運動測定の結果

立幅跳び、反復横跳び、長座体前屈、片脚バランス、サイドジャンプ、開閉ジャンプ、ボール操作 3 種類（①頭上にあげて捕る、②壁に当ててワンバウンドで捕る、③壁に当てノーバウンドで捕る）を測定した。

① 立幅跳び

1. 測定対象者

初回と最終回の測定に参加した人数について、以下の通り学年別と性別に示す。

Table 3 学年別 立幅跳びの測定人数

性別	回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
男児	初回	13名	8名	5名	3名	3名	1名	33名
	最終回	11名	8名	5名	3名	3名	1名	31名
女児	初回	6名	7名	8名	3名	2名	2名	28名
	最終回	5名	6名	8名	4名	4名	2名	29名

2. 測定結果

踏み切り位置と身体が床についた位置の直線距離を測定した。測定は 2 回行い最も記録がよかったものを採用した。その結果、1年生から3年生までは、平均して飛距離が伸びた結果となった。しかしながら、特に4年生以上は各学年の人数が少なく、誤差が大きいことから、集団の特性を表すには信頼性が低い。このことはこれ以降の測定結果においても同様である。

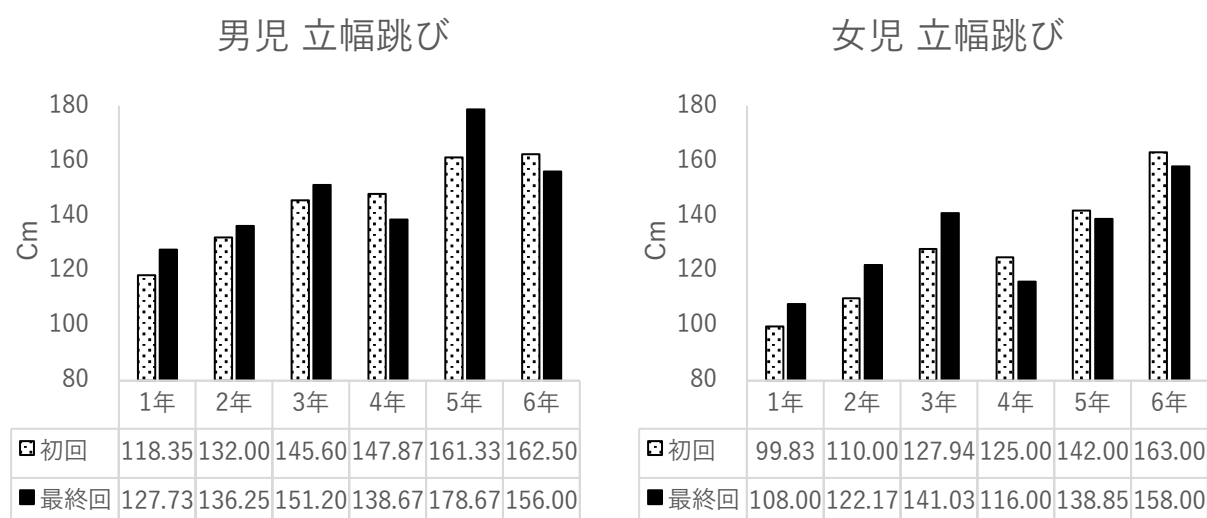


Fig. 2 学年と性別 立幅跳びの平均値.

② 反復横跳び

1. 測定対象者

初回と最終回の測定に参加した人数について、以下の通り学年別と性別に示す。

Table 4 学年別 反復測定の測定人数

性別	回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
男児	初回	13名	8名	5名	3名	3名	1名	33名
	最終回	11名	8名	5名	3名	3名	1名	31名
女児	初回	6名	7名	8名	3名	2名	2名	28名
	最終回	5名	6名	8名	4名	4名	2名	29名

2. 測定結果

中央ラインより左右幅100cmの距離があるラインを踏むか超えるまでサイドステップを行い、20秒間でその回数を測定した。測定は2回行い最も記録がよかったものを採用した。おおむね最終回の測定値の方が高い結果となった。

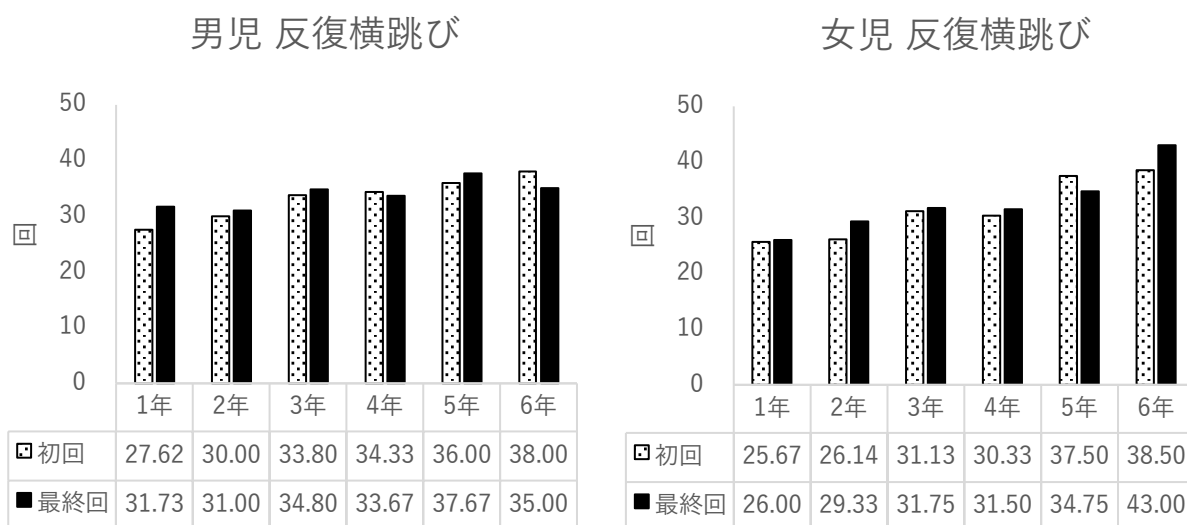


Fig. 3 学年と性別 反復横跳びの平均値.

③ 長座体前屈

1. 測定対象者

初回と最終回の測定に参加した人数について、以下の通り学年別と性別に示す。

Table 5 学年別 長座体前屈の測定人数

性別	回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
男児	初回	13名	8名	5名	3名	3名	1名	33名
	最終回	8名	8名	4名	2名	2名	1名	25名
女児	初回	6名	7名	8名	3名	2名	2名	28名
	最終回	3名	6名	8名	2名	2名	2名	23名

2. 測定結果

長座体前屈測定器を用い 2 回測定を行った。そして、最も記録がよかったものを採用した。学年ごとにばらつきがあるが、おおむね最終回の測定値の方が高い結果となった。

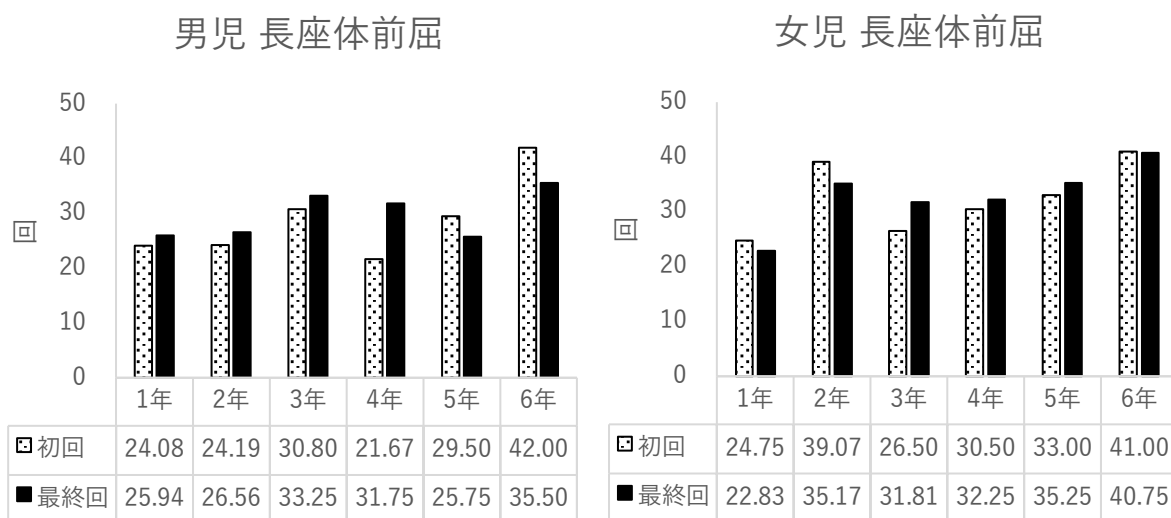


Fig. 4 学年と性別 長座体前屈の平均値.

④ 片脚バンス

1. 測定対象者

初回と最終回の測定に参加した人数について、以下の通り学年別と性別に示す。

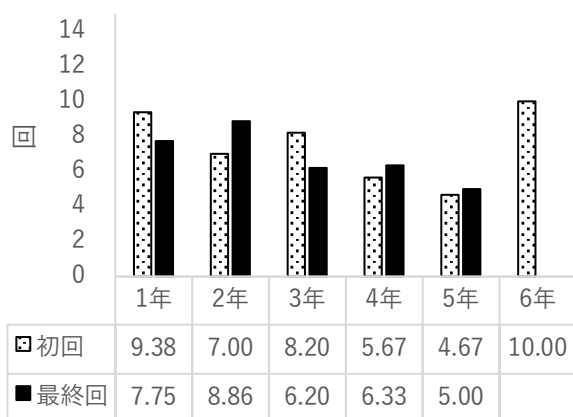
Table 6 学年別 片脚バランスの測定人数

性別	回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
男児	初回	13名	8名	5名	3名	3名	1名	33名
	最終回	8名	7名	5名	3名	3名	0名	26名
女児	初回	6名	7名	8名	3名	2名	2名	28名
	最終回	4名	4名	8名	4名	4名	2名	26名

3. 測定結果

W3cm×H4cm×L40cmの台に片足立位し、1分間の測定時間中、遊脚している足が接地した回数を測定した。そして、最も記録がよかったものを採用した。おおむね最終回の測定値の方が低い結果となり、バランスがよくなったことが示された。

男児 片脚バランス



女児 片脚バランス

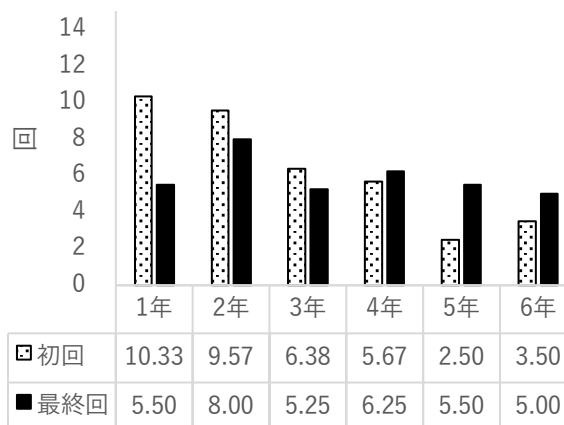


Fig. 5 学年と性別 片脚バランスの平均値.

⑤ サイドジャンプ

1. 測定対象者

初回と最終回の測定に参加した人数について、以下の通り学年別と性別に示す。

Table 7 学年別 サイドジャンプの測定人数

性別	回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
男児	初回	13名	8名	5名	3名	3名	1名	33名
	最終回	11名	8名	5名	3名	3名	1名	31名
女児	初回	6名	7名	8名	3名	2名	2名	28名
	最終回	5名	6名	8名	4名	4名	2名	29名

2. 測定結果

障害物 (W5cm×H2cm×L1m) の側方に立ち、両足を揃えて左右に連続ジャンプの回数を測定した。測定は15秒間を2回実施し、最も記録がよかったものを採用した。その結果、4年女児以外の児童においてサイドジャンプの回数が増えた。

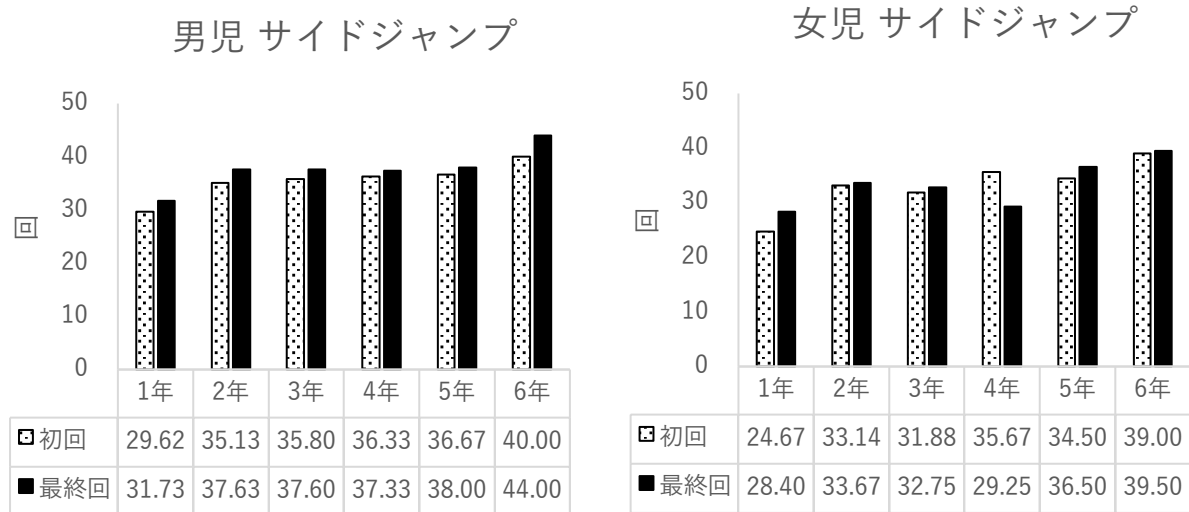


Fig. 5 学年と性別 サイドジャンプの平均値.

⑥ 開閉ジャンプ

1. 測定対象者

初回と最終回の測定に参加した人数について、以下の通り学年別と性別に示す。

Table 8 学年別 開閉ジャンプの測定人数

性別	回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
男児	初回	13名	8名	5名	3名	3名	1名	33名
	最終回	11名	8名	5名	3名	3名	1名	31名
女児	初回	6名	7名	8名	3名	2名	2名	28名
	最終回	5名	6名	8名	4名	4名	2名	29名

2. 測定結果

測定開始時は、両足を閉じ両上肢は体側に下垂した体位をとり、開始とともに上肢と下肢の開閉運動の回数を測定した。測定は10秒間を2回実施し、最も記録がよかったものを採用した。その結果、平均して多くの児童が最終回の測定値が高くなり、回数が伸びたことが示された。

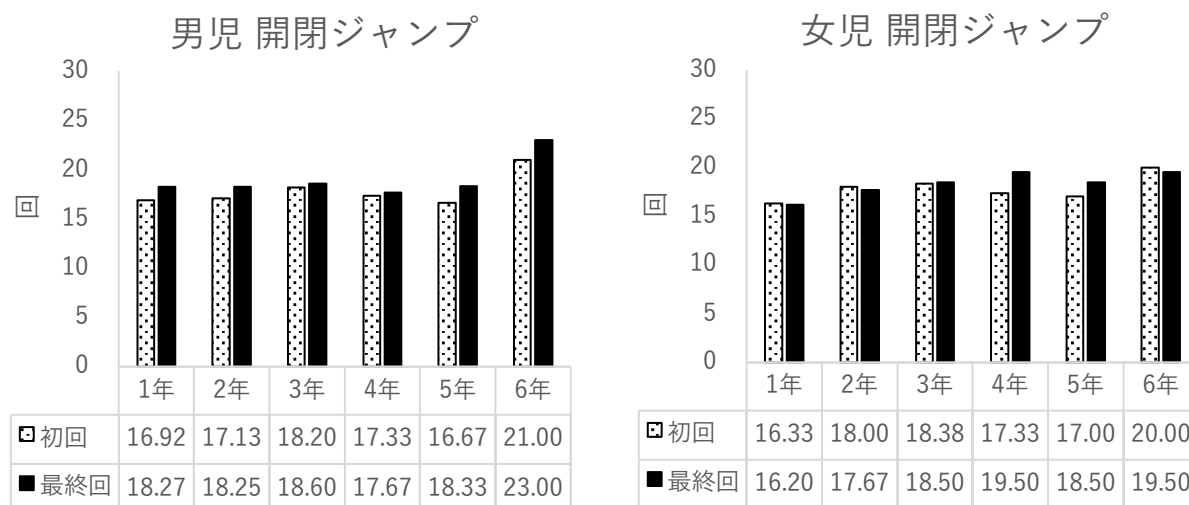


Fig. 6 学年と性別 開閉ジャンプの平均値.



⑦ ボール操作

1. 測定対象者

初回と最終回の測定に参加した人数について、以下の通り学年別と性別に示す。

Table 9 学年別 開閉ジャンプの測定人数

性別	回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
男児	初回	12名	7名	4名	3名	3名	0名	29名
	最終回	8名	7名	4名	2名	2名	0名	23名
女児	初回	4名	7名	9名	2名	3名	2名	27名
	最終回	2名	4名	7名	2名	2名	2名	19名

2. 測定結果

3種類のボール操作の測定をそれぞれ3回ずつ実施し、捕球に成功した回数を記録した。測定では、ボールを高く投げて受ける動作 (Fig. 7) と1m離れた壁面に向かってボールを投げ、ワンバウンドして受ける動作 (Fig. 8)、1m離れた壁面に向かってボールを投げ、直接受ける動作 (Fig. 9) の3種類を行った。

頭上に投げ捕球する動作では、男女とも3年生以上になると失敗なく課題を達成できており、この動作は小学校中学年の段階までに身につく運動であることが明らかとなった。

一方で、女児においては、特にノーバウンドで捕球する課題で低値を示していたことが特徴的である。

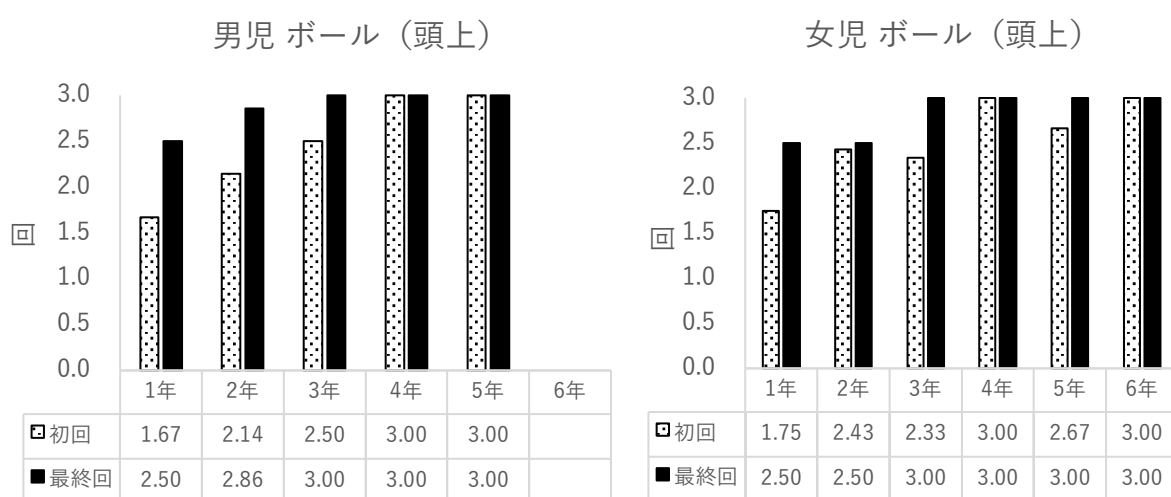


Fig. 7 学年と性別 頭上ボール操作の結果.

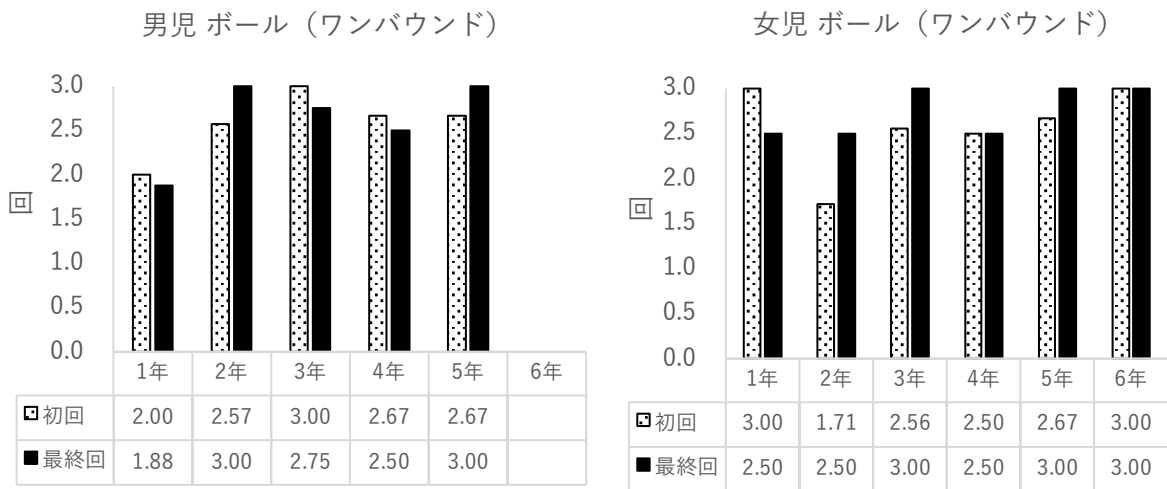


Fig. 8 学年と性別 ワンバウンドボール操作の結果.

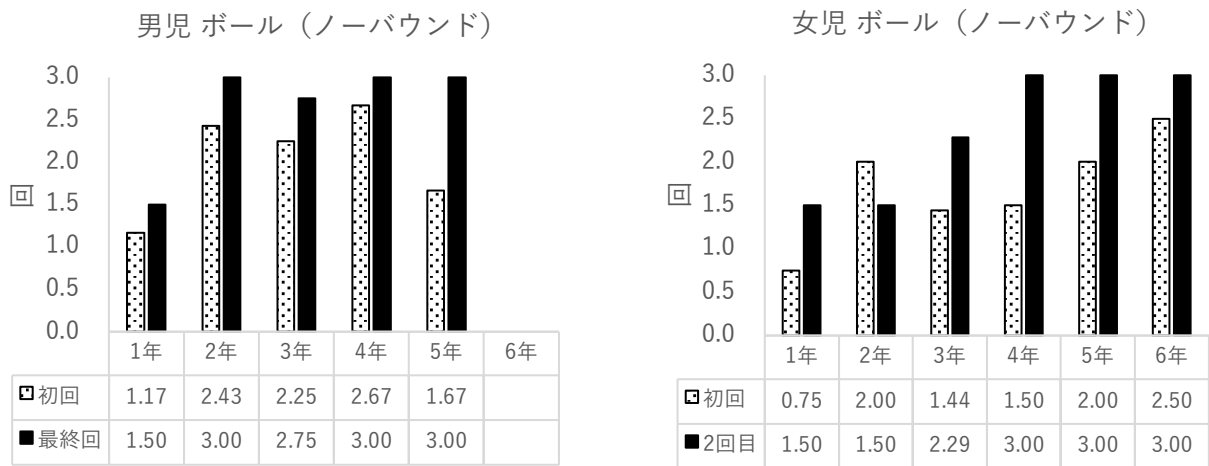


Fig. 9 学年と性別 ノーバウンドボール操作の結果.

#### 4. 体と心の様子（ノートブック）

各自「ノートブック」に運動前の体調の記録と心の記録を、運動後の心の記録と運動の感想を記入してもらった（Fig. 10）。心の記録では、運動前と運動後の自分の心理状態（気分）を測定できる二次元気分尺度（TDMS）2項目版・子ども用（坂入ら，2019）を使用した。各回のプログラムと自身の運動に対する気づきを記入してもらうことで、普段の運動の楽しさや運動に対する気持ちを随時フィードバックできるように工夫した。

##### （ア）心の変化

児童には、運動前と比較して運動後の心の変化を記入してもらった。記入してもらった多くの感想が、「元気になった」や「楽しかった」など肯定的であった。反対に、「汗をかいて嫌だった」や「疲れた」などの疲労感や発汗による不快感を記載している児童も多くいた。さらに、「ボール運動ができた」や「足が早くなった」など運動面の感想を心の変化の記載欄に記述する児童が多かった。おそらく、普段はこの運動ができたあるいはできなかったことについて意識を向け言語化する習慣がついているため、なかなか心（意識）の変化を捉え言語化する習慣が少ないのではないかと考えられる。

また、1年生・2年生では、自身の心の変化について客観的に捉えて、それを文章にすることが難しいと感じた。しかし、高学年になると、自分の心がどのように変化したのかについて把握できていると感じた。

##### < 記入の一部 >

- ・元気だったけど、つかれた。（1年男児）
- ・たのしかったから、元気になった。（1年女児）
- ・いっぱいうまくできてうれしかった！（2年女児）
- ・体が気持ちよかった。（3年男児）
- ・ちょっとねむかったけど目が覚めた。（3年女児）
- ・いたい目にあって運動前より元気がなくなった。（4年男児）
- ・いつもと同じでからだがかるくなってすっきりした。少し寒かったけど、運動後は少しぼかぼかしていた。（5年女児）
- ・汗をかいて運動すると気持ちがいい。友達と運動すると楽しい。協力することはとても楽しい。（6年女児）

##### （イ）運動の感想

本で行った運動プログラムの内容から、できるようになったこと、特に頑張ったことや自分のよかったことに加えて、うまくできなかったことや頑張りたいことを記入してもらった。1年生では、自身ができた運動や頑張ったことを感想として記入している児童が多かった。2年生以上になると、できたことにプラスして次回頑張りたいことを目標として記入している児童が多かった。

< 記入の一部 >

- ・ 3かいちゃれんじれんぞく。(1年男児)
- ・ まえよりなげるのができるようになりました。(2年男児)
- ・ ドッチビーでコントロールよくなりたい。(2年男児)
- ・ 苦手のが上手になった (3年女児)
- ・ 体力を使いたい。運動会などのスポーツより一番楽しかった。(4年男児)
- ・ パスゲームの人にボールを渡すところをがんばりたい。おにごっこでしっぽをとられないようにがんばった (4年女児)
- ・ 力が強くなったと実感した (6年男児)
- ・ ボールをうまく使えた。足も速く素早くできた。すばやくなった気がする。もっとうまくできるようになりたい。楽しかった!! 運動が得意になれた気がする。(6年女児)

第1回	日付	月	日 ( )	運動時間	: ~ :
-----	----	---	-------	------	-------

シール

**● 運動前**

➤ **体調の記録**

元気	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	元気ではない	
寝た時間	:										起きた時間	:
よく寝た	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	よく寝れなかった	
朝ご飯	食べた・食べてない										食べた時間	:

➤ **心の記録** (別紙記録表から得点をつけてください。)

活力度…口の得点 (元気な気分)	点	心の安定…●の得点 (リラックスした気分)	点
---------------------	---	--------------------------	---

➤ **今日の運動**

1	
2	
3	

3

**● 運動後**

➤ **心の記録** (別紙記録表から得点をつけてください。)

活力度…口の得点 (元気な気分)	点	心の安定…●の得点 (リラックスした気分)	点
---------------------	---	--------------------------	---

運動前と運動後の心の変化(よかったこと、気づいたこと)

---



---



---

➤ **運動の感想**

運動が楽しかった	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	運動が楽しくなかった
運動がうまくなかった	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	運動がうまくなかった

今日の成長(できるようになったこと、とくに頑張ったこと、自分の良かったこと)

---



---



---

今日の気づきと次回の成長(うまくなかったことや頑張りたいこと)

---



---



---

4

Fig. 10 ノートブックの内容.

## 5. 質問紙の内容と結果（保護者回答）

### (ア) 質問回答者

参加者の保護者を対象に、子どもの日常生活や運動生活について質問紙を実施した（Fig. 17）。回答期間は、2022年6月23日から7月24日であった。有効回答数は68.8%であった。

Table 10 学年別 質問紙回答人数

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
人数	16名	14名	11名	5名	5名	2名	53名

### (イ) 起床時間と就寝時間

学校のある日の起床時間は、6時台の起床が最も多いことが分かった。また、就寝時間では、午後9時から10時半までには就寝していることが分かった。

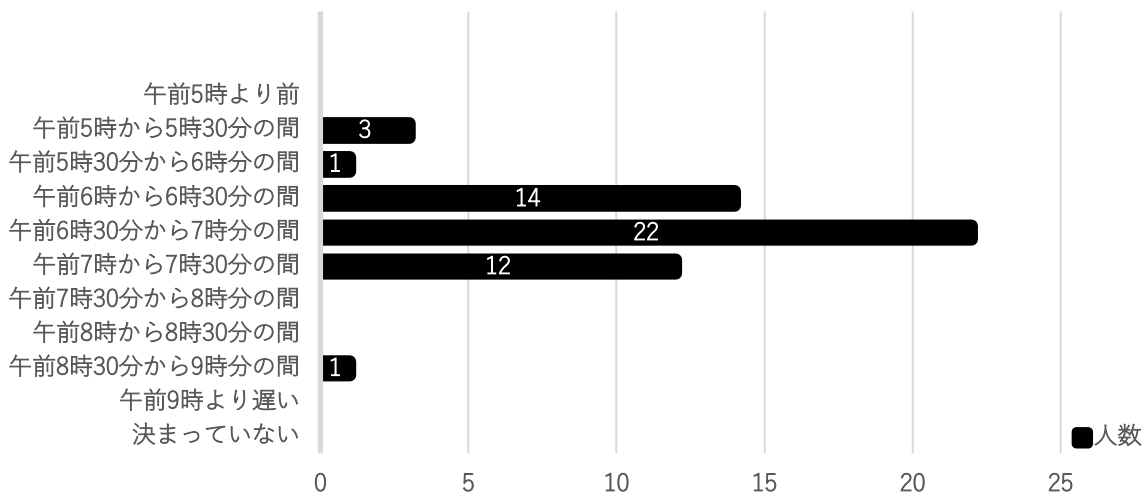


Fig. 11 起床時間とその人数.

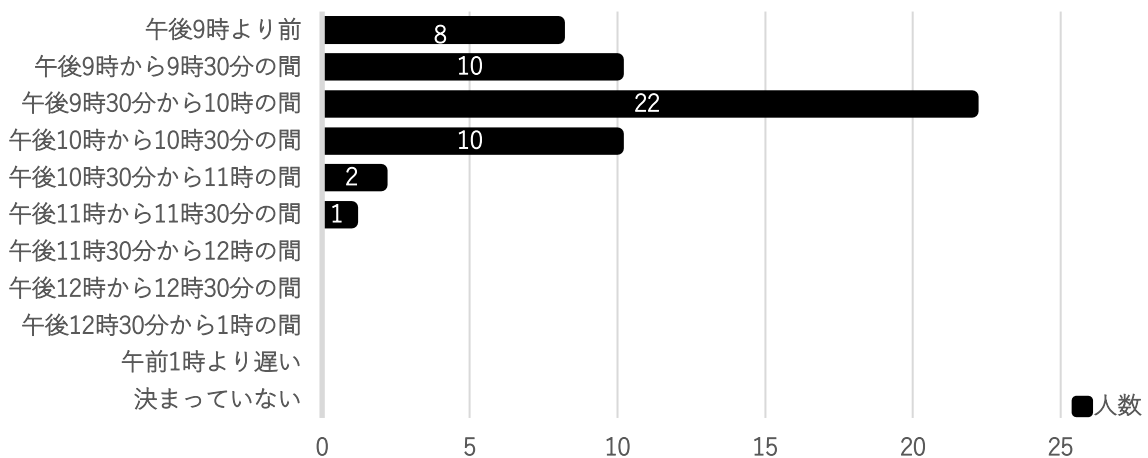


Fig. 12 就寝時間とその人数.

### (ウ) 1週間の運動

最近1週間でどのくらい体を動かす遊びや運動を行ったのかその時間を回答してもらった結果、だいたい30分～2時間程度の運動や1週間の間に何度か運動を行っていたことが分かった。しかし、(エ)運動関係の習い事でも分かるように、多くの児童は習い事で運動する機会を得ていると考えられる。

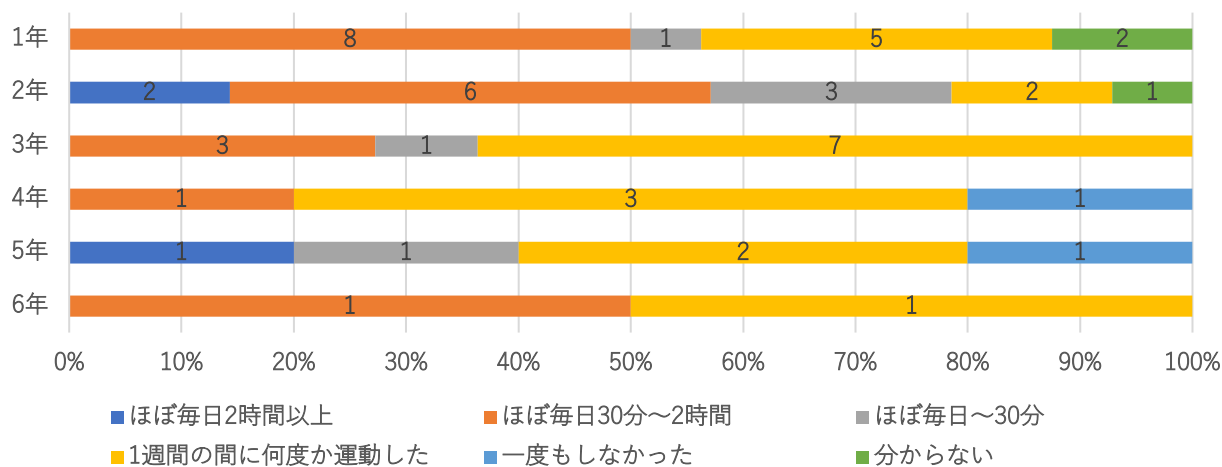


Fig. 13 学年別 テレビ、スマホ、ゲームの視聴時間.

(エ) テレビ、スマホ、ゲームの視聴時間

最近一週間、勉強以外で1日のうちのどのくらいテレビやスマホ、ゲームなどを見ていたのかその時間を回答してもらった結果、テレビやスマホ、ゲームに長時間視聴する児童がいるが、30分～2時間の割合が多かった。

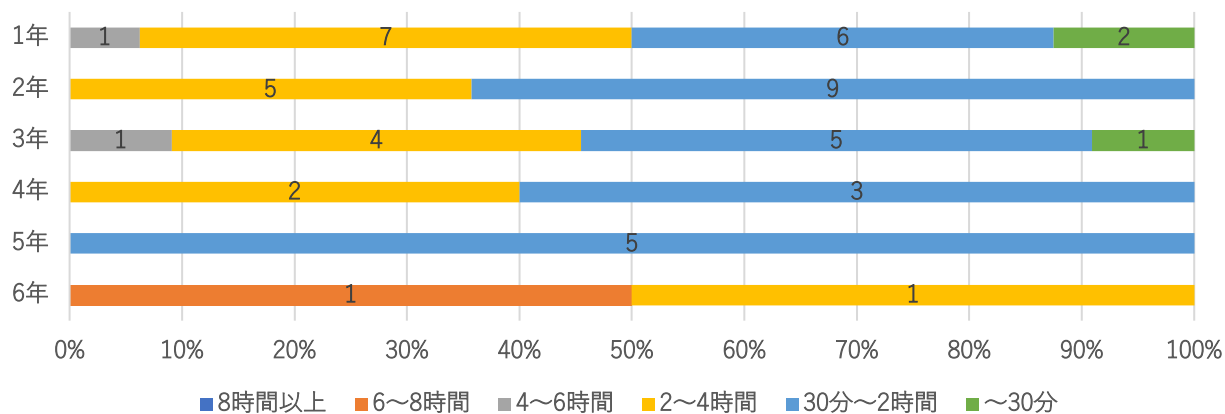


Fig. 14 学年別 テレビ、スマホ、ゲームの視聴時間.

(オ) 運動関係の習い事

今回プログラムに参加した児童の多くは、スポーツ教室などの習い事をしていることがわかった。習い事をしている児童 40 名の内、複数の習い事をしている児童は 14 名（全体の 35%）であった。

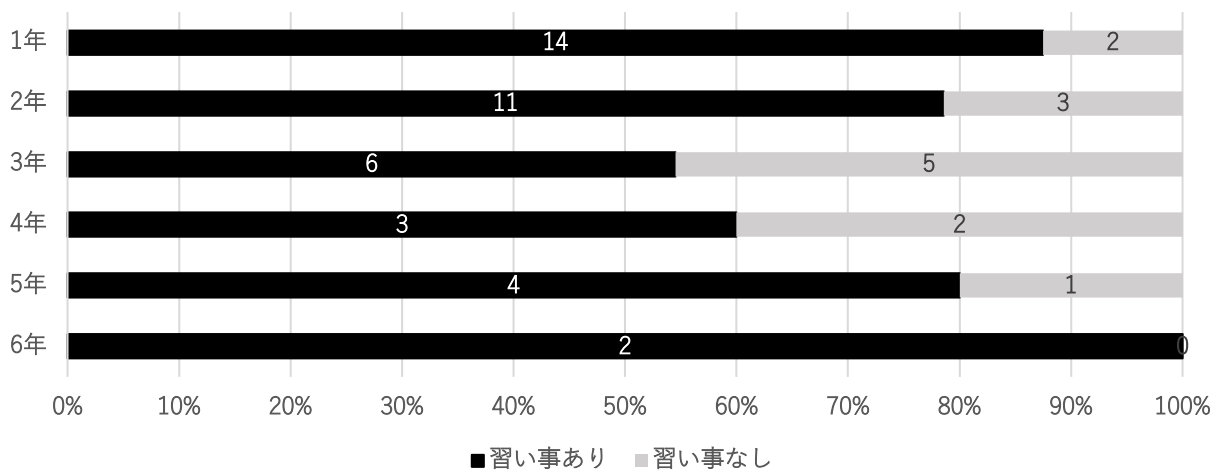
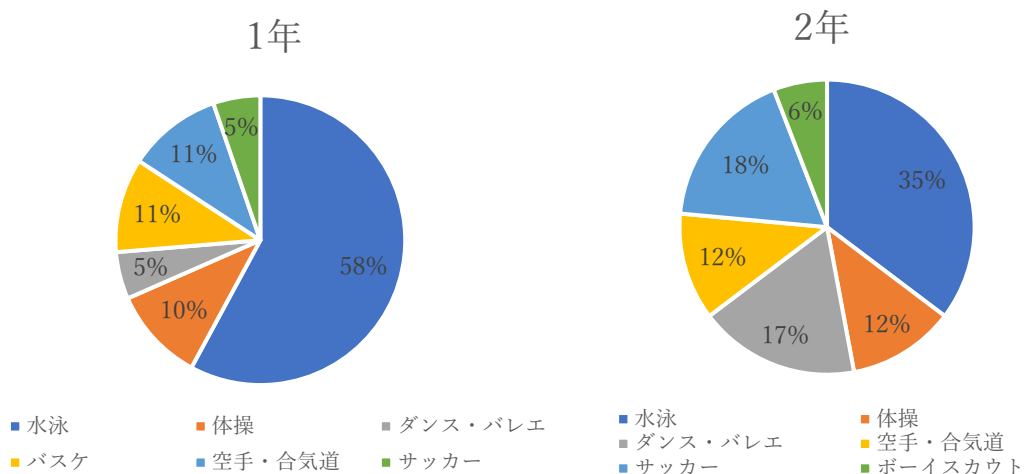


Fig. 15 学年別 習い事の状況.

(カ) 習い事の種類の

学年間で習っている運動の種類は様々ですが、各学年において、水泳を主に習っていることが分かった。



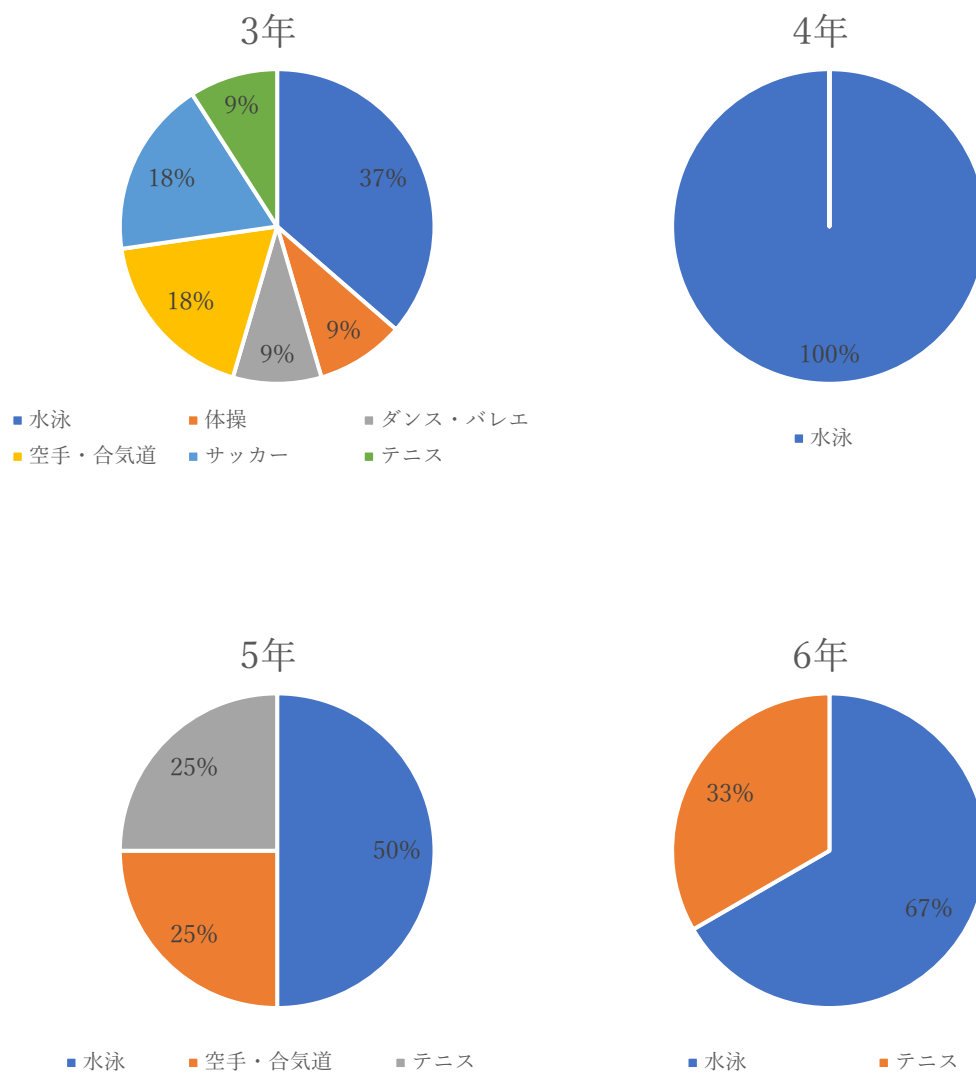


Fig. 16 学年別 習い事の内容.



お子様のお名前： \_\_\_\_\_ 記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

お子様の年齢： \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ カ月 お子様の性別： 男 ・ 女

保護者のお名前： \_\_\_\_\_ お子様との関係： \_\_\_\_\_

まずは、お子様の日常生活についての質問になります。

**起床・就寝時間についてお聞きします。**  
 お子様は、普段（学校のある日）、何時頃に起きていますか。また、何時頃に寝ていますか。  
 それぞれあてはまる番号1つに○をつけてください。

起きる時間		寝る時間	
1	午前5時より前	1	午後9時より前
2	午前5時から5時30分の間	2	午後9時から9時30分の間
3	午前5時30分から6時分の間	3	午後9時30分から10時の間
4	午前6時から6時30分の間	4	午後10時から10時30分の間
5	午前6時30分から7時分の間	5	午後10時30分から11時の間
6	午前7時から7時30分の間	6	午後11時から11時30分の間
7	午前7時30分から8時分の間	7	午後11時30分から12時の間
8	午前8時から8時30分の間	8	午後12時から12時30分の間
9	午前8時30分から9時分の間	9	午後12時30分から1時の間
10	午前9時より遅い	10	午前1時より遅い
11	決まっていない	11	決まっていない

**お子様は、普段（学校のある日）、朝食を食べていますか？**

- 毎日食べている
- 週に1日か2日食べない時がある
- 週に3日か4日食べない時がある
- 食べていない

3

**最近1週間、1日のうち、どのくらいテレビやスマホ、ゲームなどを見ていましたか？（勉強は除く）**

- 8時間以上
- 6～8時間
- 4～6時間
- 2～4時間
- 30分～2時間
- ～30分
- わからない

**最近1週間、お子様ほどのくらい運動（体を動かす遊び）しましたか？**

- ほぼ毎日2時間以上
- ほぼ毎日30分～2時間
- ほぼ毎日～30分
- 1週間の間に何度か運動した
- 一度もなかった
- わからない

**現在、スポーツ教室やスイミングなど、運動やスポーツの習い事をしていますか？**  
**「はい」と答えた方は、具体的な種目を記入してください。**

はい \_\_\_\_\_ いいえ \_\_\_\_\_

↓

- 種目： \_\_\_\_\_ 【 年目】
- 種目： \_\_\_\_\_ 【 年目】
- 種目： \_\_\_\_\_ 【 年目】
- 種目： \_\_\_\_\_ 【 年目】

**日常生活や運動遊びの中で、お子様の気になる動きや特徴があればご自由にご記入ください。**

4

Fig. 17 保護者用の質問紙の内容.