

参考資料

令和5年4月25日

文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

開催日：令和4年6月25日（土）、7月23日（土）、8月27日（土）、9月24日（土）、
10月31日（土）、11月26日（土）、12月24日（土）
令和5年1月28日（土）、2月25日（土）、3月25日（土） 計10回

開催場所：豊中市立南丘小学校体育館

開催時間：8：30～準備

9：45～受付

10：00～12：00 全体で実施（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

主なプログラム内容

①ウォーミングアップ

- ・前回の復習として家庭でできるハンドブックのミッションの確認
- ・体づくり運動
素早く座り方を変える（お母さん座り、お父さん座り、お姉さん座り、お山座りなど）
正座からジャンプ（両足着地、片足着地）
指示されたところに素早く触れる（頭、耳、膝、お腹、つま先、お尻など）
反動立ち上がり（仰臥位から足を挙げて反動で素早く片足で立ち上がりポーズを決める）
グーパー運動（グーパー運動、グーチョキパー運動、手と足の動きを変えるなど）
忍者手裏剣（足元、頭に手裏剣を投げるふりをして、それをしゃがみ込みやジャンプ動作でかわす）

②グループで行うコーディネーション運動（導入）

- ・ペア、グループで行うコーディネーション運動
- ・ボールを使用して行うコーディネーション運動
- ・縄跳びを使用して行うコーディネーション運動

- ・ラインを使用して行うコーディネーション運動など

③サーキット運動

毎回内容をアレンジして実施、以下の項目を取り入れ、敏捷性を意識したサーキット運動

- ・跳ぶ動作（ロイター板の上でジャンプ）
- ・登る降りる動作（様々な高さの跳び箱を登り、降りる）
- ・跨ぐ動作（ミニハードル、三角コーンを素早く跨ぐ）
- ・走る動作（ラダー、フラフープなどを使用して素早くステップして走る）
- ・バランス動作（平均台を使用してバランスを取りながら）
- ・ゲーム感覚（バスケットゴールへのシュート、玉入れなど）

④メイン運動

- ・コーディネーション運動あそび（初級編）
- ・縄跳びを用いたコーディネーション運動あそび
- ・ペアおよびチームで行うコーディネーション運動あそび（初級編）
- ・ボールを用いたコーディネーション運動あそび（初級編）
- ・ニュースポーツを体験しよう（キンボール運動体験初級編）
- ・挑戦しようコーディネーション運動あそび（中級編）
- ・ペアでボールやフープを使用して行うコーディネーション運動あそび（中級編）
- ・ボールを用いて行うコーディネーション運動あそび（中級編）
- ・ニュースポーツに挑戦しよう（キンボール運動体験中級編）
- ・大運動会

⑤ダンス

- ・毎回学生が考えたダンスを実施

⑥クーリングダウン

- ・ストレッチ
- ・今回の家庭でできるハンドブックのミッションの紹介と確認

⑦体力測定

- ・長座体前屈（柔軟性）→ 豊中市からの要望
- ・反復横跳び（敏捷性）→ 豊中市からの要望
- ・立ち幅跳び（瞬発力）→ 豊中市からの要望
- ・握力（筋力）
- ・全身反応時間（脳反応）
- ・ステッピング（敏捷性・巧緻性）

⑧初回と最終回に意識調査

- ・参加した児童の運動に対する気持ちの尺度

運動有能感尺度と運動における楽しさ尺度と因子間相関

実施風景

①ウォーミングアップ



②コーディネーション運動





③サーキット



④ニュースポーツ体験



⑤ダンス



⑥振り返り



⑦体力測定



効果検証

参加した児童の体力結果（初回～第10回まで）（学年別）n=20

表 初回～10回目の握力の比較

	握力																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	7.8	± 1.63	6.6	± 1.38	7.5	± 0.53	9.3	± 0.82	8.5	± 1.54	9.0	± 1.48	7.9	± 1.55	8.4	± 0.15	9.5	± 0.70	9.6	± 0.71
2年生(n=5)	7.5	± 0.49	8.3	± 1.85	7.5	± 2.46	10.6	± 3.20	10.7	± 0.44	10.0	± 2.55	9.5	± 2.38	9.5	± 1.35	11.2	± 2.70	12.2	± 2.34
3年生(n=6)	11.1	± 0.46	12.0	± 0.50	11.1	± 1.38	13.9	± 1.37	13.9	± 1.37	14.8	± 0.93	15.4	± 0.86	14.3	± 1.51	13.9	± 2.01	15.1	± 2.31
4年生(n=3)	12.4	± 3.53	10.4	± 3.00	11.4	± 2.57	13.2	± 4.65	14.9	± 2.99	13.7	± 2.30	15.1	± 2.91	14.0	± 2.01	14.2	± 2.03		
6年生(n=3)	21.4	± 2.41	24.8	± 0.38	22.8	± 2.11	25.9	± 2.78	26.3	± 3.42	22.4	± 2.89	25.1	± 2.53	25.6	± 2.50	27.0	± 3.58	27.8	± 3.68

表 初回～10回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	33.3	± 4.25	29.0	± 1.00	33.5	± 1.50	37.0	± 5.00	37.0	± 2.16	36.5	± 4.50	41.5	± 1.50	39.5	± 0.50	43.0	± 5.10	43.2	± 4.10
2年生(n=5)	28.4	± 4.04	22.0	± 6.28	26.0	± 3.46	28.5	± 8.50	25.3	± 6.85	33.9	± 6.67	31.0	± 2.55	36.0	± 3.03	30.8	± 4.26	31.5	± 3.26
3年生(n=6)	28.3	± 0.46	28.2	± 3.37	28.7	± 5.06	31.0	± 2.28	31.0	± 2.28	37.6	± 10.54	38.6	± 5.39	33.2	± 4.17	28.4	± 5.61	33.4	± 4.65
4年生(n=3)	26.3	± 0.47	25.0	± 1.00	28.0	± 2.16	29.0	± 0.82	29.0	± 0.82	32.7	± 10.21	35.7	± 1.70	30.0	± 3.74	28.3	± 6.13	32.3	± 5.13
6年生(n=3)	34.2	± 3.47	33.5	± 1.50	33.3	± 6.60	31.5	± 0.50	36.0	± 3.56	42.0	± 23.76	40.3	± 3.68	36.3	± 7.41	42.3	± 2.63	46.6	± 3.36

表 初回～10回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	22.5	± 0.50	24.0	± 1.00	26.5	± 0.50	27.5	± 1.50	26.0	± 2.94	29.5	± 1.50	31.0	± 2.00	28.5	± 4.50	23.5	± 2.50	24.5	± 2.41
2年生(n=5)	24.4	± 8.12	23.3	± 4.26	26.5	± 3.84	27.0	± 2.84	28.3	± 3.39	31.8	± 3.34	29.8	± 3.42	24.6	± 3.72	28.5	± 2.87	29.8	± 2.87
3年生(n=6)	25.0	± 4.11	29.2	± 2.78	27.8	± 3.76	28.0	± 2.28	28.0	± 2.28	32.6	± 7.31	36.2	± 4.92	29.4	± 4.45	32.6	± 3.83	33.6	± 3.69
4年生(n=3)	29.0	± 8.99	26.0	± 0.00	30.0	± 6.98	30.3	± 4.78	30.3	± 4.78	30.3	± 3.30	30.7	± 3.09	32.7	± 6.80	32.7	± 8.81	35.5	± 6.67
6年生(n=3)	34.3	± 1.63	39.5	± 1.50	42.0	± 3.74	39.0	± 5.00	37.3	± 5.25	39.0	± 5.89	47.0	± 2.94	43.3	± 2.05	36.7	± 1.25	43.3	± 2.58

表 初回～10回目のステッピングの比較

	ステッピング																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	25.5	± 0.50	31.0	± 3.00	25.0	± 4.00	28.5	± 1.50	25.3	± 1.25	28.0	± 1.30	28.5	± 4.50	27.5	± 2.50	29.5	± 0.50	30.1	± 0.57
2年生(n=5)	33.0	± 8.12	37.5	± 2.29	37.5	± 2.95	31.0	± 9.00	37.0	± 2.45	38.8	± 4.32	36.0	± 7.04	41.0	± 3.85	39.5	± 2.50	41.6	± 2.43
3年生(n=6)	32.2	± 4.11	35.2	± 4.87	34.8	± 6.67	39.4	± 2.33	39.4	± 2.33	41.2	± 4.57	41.8	± 2.56	42.8	± 3.06	39.8	± 2.14	40.6	± 2.22
4年生(n=3)	32.3	± 8.99	24.5	± 9.50	35.0	± 9.63	33.7	± 11.89	33.7	± 11.89	38.7	± 10.87	39.7	± 9.67	41.0	± 7.26	45.0	± 3.56	45.5	± 3.25
6年生(n=3)	40.0	± 1.63	42.5	± 0.50	40.0	± 1.41	40.0	± 2.00	43.3	± 0.47	45.3	± 1.24	45.7	± 2.36	45.0	± 2.16	43.7	± 1.70	46.5	± 2.10

表 初回～10回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	471.5	± 94.50	502.0	± 14.00	482.0	± 65.00	487.0	± 63.00	456.0	± 9.42	427.0	± 7.21	440.0	± 3.00	425.0	± 2.00	418.0	± 5.00	408.0	± 4.30
2年生(n=5)	493.8	± 62.10	415.0	± 35.23	448.0	± 74.44	474.0	± 15.00	431.7	± 26.13	371.8	± 55.93	432.3	± 38.71	404.2	± 23.74	388.3	± 36.80	383.3	± 26.30
3年生(n=6)	417.0	± 53.70	482.0	± 62.52	458.2	± 90.49	429.8	± 78.37	429.8	± 78.37	401.6	± 53.69	368.2	± 40.99	354.8	± 40.80	334.6	± 46.70	326.6	± 33.60
4年生(n=3)	370.3	± 28.83	441.0	± 78.00	420.7	± 89.00	393.3	± 53.27	393.3	± 53.27	375.7	± 38.77	354.7	± 77.03	343.3	± 68.19	371.7	± 61.20	333.6	± 56.30
6年生(n=3)	421.0	± 24.75	418.5	± 6.50	417.7	± 62.20	394.0	± 69.00	361.0	± 8.49	355.3	± 18.26	339.0	± 6.68	326.7	± 8.01	332.0	± 19.00	313.6	± 21.20

表 初回～10回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	117.0	± 7.00	112.0	± 7.0	105.0	± 5.0	112.5	± 7.5	114.3	± 4.1	119.5	± 0.50	113.5	± 5.50	110.0	± 15.00	111.5	± 8.50	113.3	± 7.50
2年生(n=5)	115.4	± 10.09	118.8	± 6.6	107.5	± 15.6	105.0	± 5.0	110.0	± 14.1	111.0	± 12.19	106.3	± 16.35	102.4	± 16.86	111.3	± 12.90	121.3	± 11.90
3年生(n=6)	117.6	± 14.99	123.6	± 13.0	117.0	± 10.3	115.0	± 13.0	111.5	± 13.0	128.0	± 18.63	126.6	± 8.01	133.2	± 15.00	122.6	± 21.86	126.6	± 20.89
4年生(n=3)	124.3	± 16.42	102.5	± 13.5	119.0	± 20.5	108.0	± 10.3	108.3	± 10.3	121.3	± 15.28	118.3	± 6.55	121.3	± 9.57	108.0	± 17.68	134.3	± 16.56
6年生(n=3)	153.7	± 12.12	151.0	± 19.0	154.0	± 15.1	160.0	± 10.0	143.3	± 22.5	161.7	± 20.95	156.7	± 10.27	156.7	± 22.29	152.0	± 25.02	159.4	± 23.32

参加した児童の運動に対する気持ちの尺度（初回と最終の比較） n=18

点数が高くなるほど好意的、有能感が高まったこととなる

P<0.05 で有意な差とみなす（ただし d 値（効果量）が 0.2 以上であれば差があるとみなす）

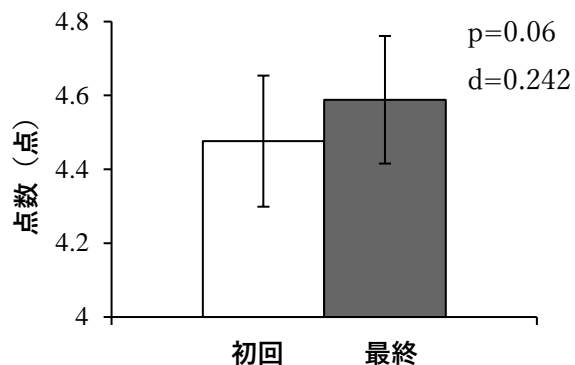


図 運動に対して考えながら取り組めるようになった

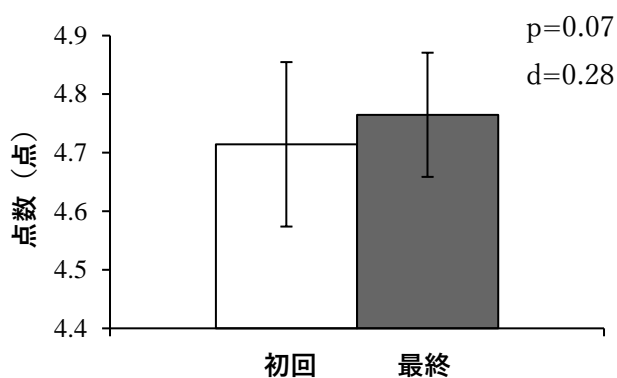


図 特異な運動が増えたかどうか

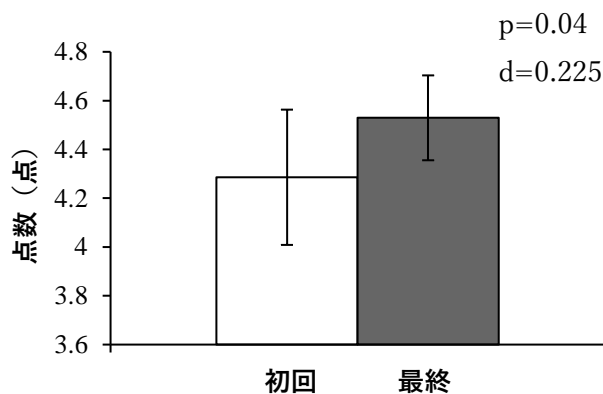


図 運動が好きになったかどうか

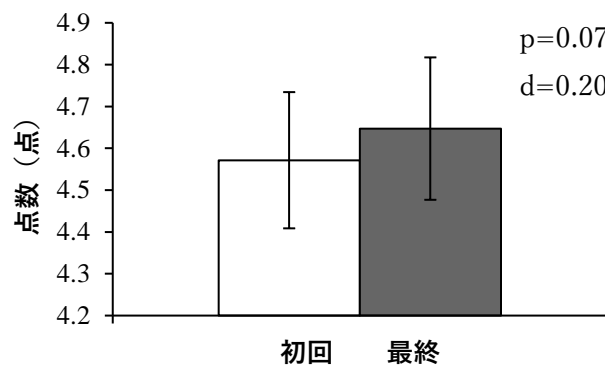


図 褒められて自信がついたかどうか

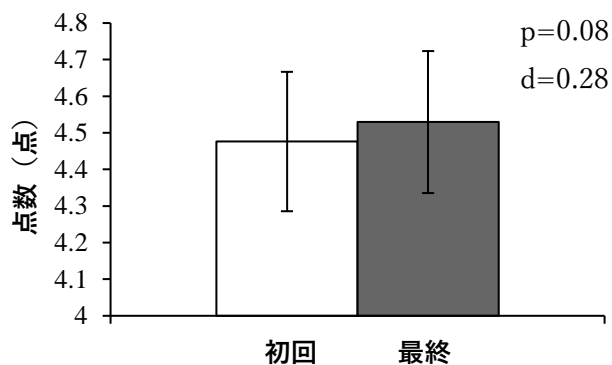


図 チーム（みんな）での取り組みが楽しい

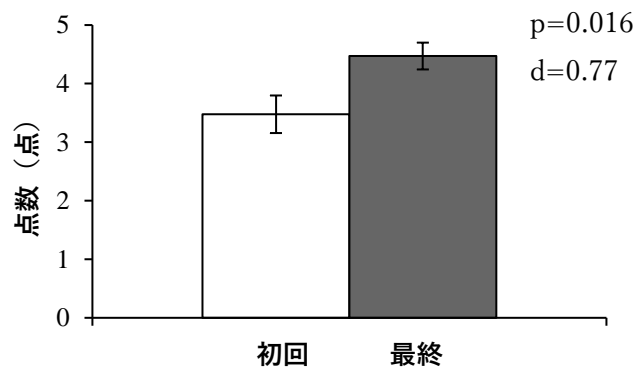


図 苦手な運動に挑戦する意欲

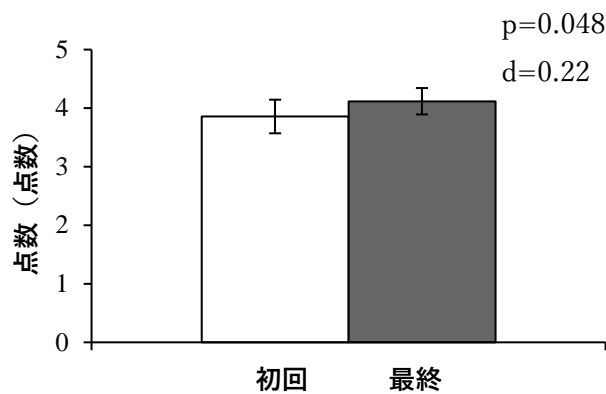


図 難しいことに挑戦する意欲

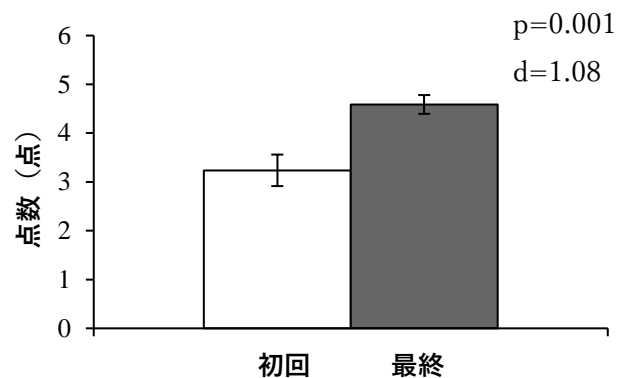


図 運動への自信

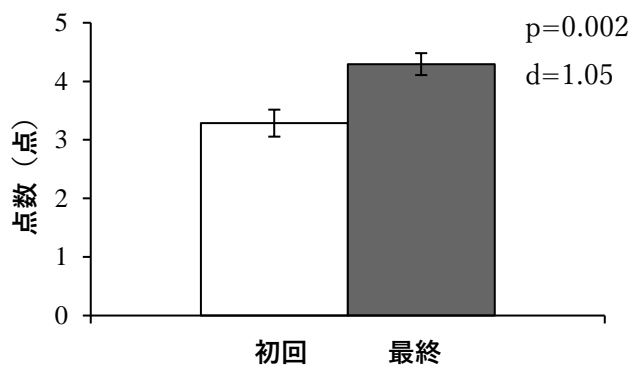


図 仲間との運動に対する気持ち

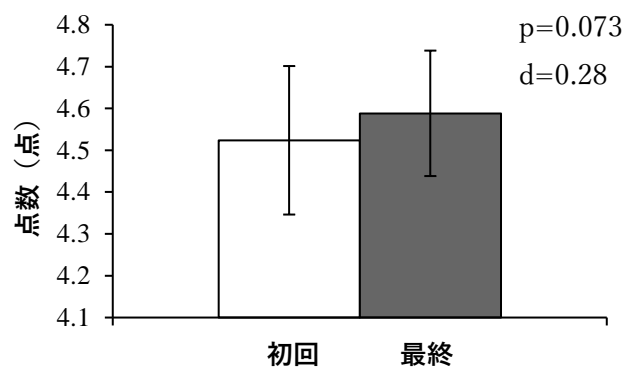


図 努力することへの気持ち

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数 n=20

月	日数	回数 (日)	割合 (%)
6月	28	6.35 ± 8.06	22.68
7月	36	7.25 ± 8.01	20.14
8月	28	7.41 ± 7.51	26.46
9月	34	10.71 ± 7.56	31.50
10月	27	11.44 ± 7.66	42.37
11月	27	12.38 ± 8.80	45.85
12月	34	12.89 ± 9.17	37.91
1月	27	11.53 ± 7.50	42.70
2月	31	16.53 ± 8.21	53.32

成果

6月からスタートし、毎月1回（最終土曜日）開催してきましたが、教室の回数を重ねるたびに子どもたちのできることが増え、それに伴い子どもたちの笑顔や積極性など行動や表情、態度に表れるようになりました。学生らも常に子どもたちに寄り添い、できること、できたことを褒め（そのためには個々に寄り添い、広い視野が必要です）、楽しい環境や空気感を構築するために何をすべきか考えながら行動することができるようになりました。まさに実際の現場を体感し、子どもたちとの関わりの中で大きく成長することができたと感じています。内容に関しても、毎回の導入として運動ハンドブックで紹介した動きづくりやサーキットなど、毎回の教室でルーティン化することで、子どもたちの成長をより把握することができます。さらに技能だけではなく、運動に対して自ら積極的に取り組む姿勢や、子ども同士、学生との関わりが多く見られ、仲間と協力する協働性が高まったとも感じております。学生らも教室の回数を重ねるごとに子どもたちの性格や特性を把握し、子ども一人ひとりに寄り添いながら、その子どもに応じた声かけや臨機応変に関わりができました。そして教室を行うだけでなく、その成果を数値化するために毎回体力測定や意欲などの気分尺度の測定も行うことで、主観的な評価だけでなく、客観的な指標を用いて評価することの重要性についても学生らに伝え教えることができました。これからの教育や社会の中で求められる力だと思います。毎月の活動で大変な面もありましたが、本取り組みを通して学生らが学び成長できたこと、さらには地域や子どもたちの成長に関わられたこと感謝しております。

令和4年7月24日

文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 6月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和4年6月25日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～開始

11：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：22名（1年生4名、2年生5名、3年生6名、4年生4名、6年生3名）

プログラム内容

第1回テーマ：できるかな？コーディネーション運動あそびの入門

・オリエンテーション：挨拶・自己紹介・家庭でできる運動ハンドブックの配布と説明

・体力測定と運動有能感の測定

体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ コーディネーション能力を評価するために

握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステッピング（敏捷性・巧緻性）

運動有能感：運動有能感調査、運動の楽しさの実感に関する調査

・ウォーミングアップ

敏捷性を高める運動

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、グーパー運動など

・器具を用いたコーディネーション運動

→ゴムボール、トレーニングバー、エアボールを使用してのコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動）

・ダンス

実施風景



オリエンテーション



コーディネーション運動



コーディネーション運動



サーキット運動



サーキット運動



ダンス

初回時体力測定、運動有能感の測定結果
表 参加した児童の体力測定結果（学年別）n=22

		握力	長座体前屈	反復横跳び	ステッピング	全身反応時間	立ち幅跳び
1年生	平均	7.6	31.8	23.0	27.5	476.3	117.5
	標準偏差	1.18	3.40	2.12	5.02	75.75	7.02
2年生	平均	7.5	28.4	24.4	33.0	493.8	115.4
	標準偏差	0.49	4.04	4.22	8.12	62.14	10.09
3年生	平均	10.3	29.3	25.0	31.7	410.7	119.7
	標準偏差	1.73	4.15	1.63	3.94	51.03	14.44
4年生	平均	11.5	27.4	28.0	31.3	407.8	127.0
	標準偏差	3.43	1.85	4.74	8.01	69.45	14.95
6年生	平均	21.4	34.2	34.3	40.0	421.0	153.7
	標準偏差	2.41	3.47	3.09	1.63	24.75	12.12

表 参加した児童の運動有能感の結果（全体）n=21

運動有能感アンケート(n=21)					
	思わない		普通		思う
1)運動能力が優れていると思います	1	2	5	3	11
2)たいていの運動は上手にできます	0	4	3	3	11
3)練習をすれば必ず技術や記録は伸びると思います	0	0	4	4	13
4)努力さえすればたいていの運動は上手にできると思います	0	0	4	2	15
5)運動をしている時、先生が励ましたり応援したりしてくれます	1	0	4	5	11
6)運動をしている時、友達が励ましたり応援したりしてくれます	0	2	5	4	10
7)一緒に運動しようと誘ってくれる友達がいます	3	0	3	2	13
8)運動の上手な見本としてよく選ばれます	4	3	4	4	6
9)一緒に運動する友達がいます	0	0	4	3	14
10)運動について自信を持っているほうです	3	0	5	3	10
11)少し難しい運動でも努力すればできると思います	2	1	4	1	13
12)出来ない運動でもあきらめないで練習すればできるようになると思います	1	0	3	3	14

表 参加した児童の運動楽しさ尺度の結果（全体）n=21

運動楽しさ尺度と因子関係アンケート(n=21)					
	思わない		普通		思う
1)友達と協力して上手くできたときに楽しいと感じます。	0	0	2	2	17
2)チームでプレーしているときに楽しいと感じます。	0	1	4	0	16
3)チームのために何かできたときに楽しいと感じます。	0	0	5	1	15
4)今までできなかったことができたときに楽しいと感じます。	0	0	1	4	16
5)自分の上達が感じられたときに楽しいと感じます。	0	0	3	3	15
6)自分の目標や課題を達成したときに楽しいと感じます。	2	0	2	2	15
7)皆のお手本となるとときに楽しいと感じます。	0	1	2	4	14
8)先生から褒められたときに楽しいと感じます。	0	0	3	3	15
9)友達から「すごいね」や「頑張ったね」と声をかけられたときに楽しいと感じます。	0	0	2	3	16
10)友達と競争することが楽しいと感じます。	1	0	3	5	12
11)ゲームや記録測定の緊張感を楽しいと感じます。	3	0	2	0	16
12)体を動かすことそのものを楽しいと感じます。	2	0	2	3	14
13)自分の好きな運動ができるときに楽しいと感じます。	0	1	0	0	20
14)自分の得意な運動はいろいろなことができるので楽しいと感じます。	0	0	2	2	17
15)自分で考えながら練習しているときに楽しいと感じます。	0	0	4	3	14

成果

今回が第1回目ということで、保護者の参観も多く、子どもの運動に関して興味や関心が高いことがうかがえた。子どもたちは初回ということで、少し大人しく消極的な場面や逆に落ち着きのない面もみられたが、

プログラムが進行していく中で、積極性や楽しみながら挑戦する姿が見受けられた。運動プログラム内容としては普段の体育授業では行わないようなコーディネーション運動を中心に、体育館にある物を使用してサーキット運動を交えながら、子どもたちの体力レベルや技能に応じて内容を変化させながら対応した

全体的にはコーディネーション運動プログラムを楽しみながら実践しており、終了時には子どもたちの笑顔も多く見られ、満足度の高い教室となった。体力測定については、参加人数と学年による人数のばらつきがあるため、今回のデータだけでは特徴を示すことは難しいが、初回時のデータから運動プログラムを継続し、家庭での運動ハンドブックを用いた運動を実践する中で、どのような変化を示すのかを今後検討していきたい。運動有能感や楽しさの実感については、全体的には肯定的な回答の割合が高い結果となったが、一部否定的な回答を持つ子どももいるため、教室を通じて運動を肯定的に捉えることができるよう、一人ひとりの状況や特性に応じてこまめに対応していきたい。

令和4年7月29日

文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 7月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和4年7月23日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～11：00 低学年の部（終了後、体力テスト）

11：10～12：10 中・高学年の部（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：15名（1年生2名、2年生4名、3年生5名、4年生2名、6年生2名）

プログラム内容

第2回テーマ：縄跳びを用いたコーディネーション運動あそび

・ウォーミングアップ

前回の復習+家庭でできるハンドブックのミッション1～3の運動

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、グーパー運動など

・器具を用いたコーディネーション運動

→ゴムボール、トレーニングバーを使用してのコーディネーション運動

・縄跳びを用いたコーディネーション運動

→ライトレーニング、縄を用いての敏捷性や巧緻性を高める運動、

縄+ボールを使ったコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動→特にジャンプ系を多く設定）

・ダンス

・プログラム終了後体力測定

体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ 握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステッピング（敏捷性・巧緻性）

実施風景



ウォーミングアップ



コーディネーション運動



コーディネーション運動



サーキット運動



体力測定



ダンス

参加した児童の体力測定 1 回目と 2 回目の比較 (学年別) n=15

表 初回時と 2 回目の握力の比較

	握力					
	初回			2回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	7.8	±	1.63	6.6	±	1.38
2年生(n=4)	7.7	±	0.39	8.3	±	1.85
3年生(n=4)	11.2	±	0.45	12.0	±	0.50
4年生(n=2)	10.7	±	3.18	10.4	±	3.00
6年生(n=2)	22.5	±	2.30	24.8	±	0.38

表 初回時と 2 回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈					
	初回			2回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	33.3	±	4.25	29.0	±	1.00
2年生(n=4)	28.6	±	4.49	22.0	±	6.28
3年生(n=4)	27.5	±	3.98	28.8	±	3.56
4年生(n=2)	26.0	±	0.00	25.0	±	1.00
6年生(n=2)	31.8	±	0.75	33.5	±	1.50

表 初回時と 2 回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び					
	初回			2回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	22.5	±	2.50	24.0	±	1.00
2年生(n=4)	24.3	±	4.71	23.3	±	4.26
3年生(n=4)	25.5	±	1.66	28.3	±	2.28
4年生(n=2)	25.5	±	1.50	26.0	±	0.00
6年生(n=2)	36.5	±	0.50	39.5	±	1.50

表 初回時と 2 回目のステッピングの比較

	ステッピング					
	初回			2回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	25.5	±	0.50	31.0	±	3.00
2年生(n=4)	31.5	±	8.44	37.5	±	2.29
3年生(n=4)	32.8	±	4.44	36.5	±	4.61
4年生(n=2)	27.0	±	6.00	24.5	±	9.50
6年生(n=2)	41.0	±	1.00	42.5	±	0.50

表 初回時と 2 回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間					
	初回			2回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	471.5	±	94.50	502.0	±	14.00
2年生(n=4)	465.8	±	29.87	415.0	±	35.23
3年生(n=4)	442.8	±	17.02	463.3	±	55.93
4年生(n=2)	373.0	±	35.00	441.0	±	78.00
6年生(n=2)	403.5	±	0.50	418.5	±	6.50

表 初回時と 2 回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び					
	初回			2回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	117.0	±	7.00	112.0	±	7.0
2年生(n=4)	114.5	±	11.10	118.8	±	6.6
3年生(n=4)	118.3	±	16.69	124.0	±	14.5
4年生(n=2)	116.0	±	14.00	102.5	±	13.5
6年生(n=2)	155.5	±	14.50	151.0	±	19.0

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数

家庭での運動ハンドブックの利用					
6月（28日間）	学年	実施日数	実施割合	平均	標準偏差
A	1	14	50.0	10.7	7.67
B	2	2	7.1		
C	2	14	50.0		
D	2	1	3.6		
E	3	11	39.3		
F	3	27	96.4		
G	3	16	57.1		
H	3	12	42.9		
I	4	2	7.1		
J	4	14	50.0		
K	6	0	0.0		
L	6	15	53.6		

成果

今回は第2回目ということもあり、前回の内容の復習と家庭で実施してもらった運動ハンドブック（ミッション1～3）の確認を行いながらウォーミングアップを実施した。さらに前回子どもたちから好評であったサーキットトレーニングを今回のメインである縄跳びを用いたコーディネーション運動に合わせて、ジャンプ系や連続とび動作の内容を多く取り入れ実施した。子どもたちは普段の体育授業では行わないような運動やスポーツプログラムを楽しみながら実践していた。コロナウイルス感染拡大の影響もあり、前回よりも参加者は少なかったが、その分ゼミの学生らが一人ひとりに寄り添い、声掛けや子どもたちのできたことを褒める関わりを多く持つことができた。子どもたちの笑顔も多く見られ、前回よりも反応も良く、今回も満足度の高い教室となった。

令和4年8月30日
文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 8月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和4年8月27日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～11：00 低学年の部（終了後、体力テスト）

11：10～12：10 中・高学年の部（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：18名（1年生2名、2年生4名、3年生6名、4年生3名、6年生3名）

プログラム内容

第3回テーマ：ペアおよびチームで行うコーディネーション運動あそび

・ウォーミングアップ

前回の復習+家庭でできるハンドブックのミッション1～6の運動の確認

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、ブリッジ、

仰臥位から足を挙げて反動で素早く立ち上がりポーズ、グーパー運動など

・器具を用いたコーディネーション運動

→ゴムボール、トレーニングバーを使用するコーディネーション運動

・ペアおよびチームで行うコーディネーション運動

→ペアでボールを使ったコーディネーション運動

→チームでレクリエーションポールを使ったコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動→特に登る、降りるを多く設定）

・ダンス

・プログラム終了後体力測定

体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ 握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステッピング（敏捷性・巧緻性）

実施風景



コーディネーション運動



サーキット運動



体力測定



ダンス

参加した児童の体力結果（初回～第3回まで）（学年別）n=18

表 初回～3回目の握力の比較

	握力								
	初回			2回目			3回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	7.8	±	1.63	6.6	±	1.38	7.5	±	0.53
2年生(n=5)	7.5	±	0.49	8.3	±	1.85	7.5	±	2.46
3年生(n=5)	11.1	±	0.46	12.0	±	0.50	11.1	±	1.38
4年生(n=3)	12.4	±	3.53	10.4	±	3.00	11.4	±	2.57
6年生(n=3)	21.4	±	2.41	24.8	±	0.38	22.8	±	2.11

表 初回～3回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈								
	初回			2回目			3回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	33.3	±	4.25	29.0	±	1.00	33.5	±	1.50
2年生(n=5)	28.4	±	4.04	22.0	±	6.28	26.0	±	3.46
3年生(n=5)	28.3	±	0.46	28.2	±	3.37	28.7	±	5.06
4年生(n=3)	26.3	±	0.47	25.0	±	1.00	28.0	±	2.16
6年生(n=3)	34.2	±	3.47	33.5	±	1.50	33.3	±	6.60

表 初回～3回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び								
	初回			2回目			3回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	22.5	±	0.50	24.0	±	1.00	26.5	±	0.50
2年生(n=5)	24.4	±	8.12	23.3	±	4.26	26.5	±	3.84
3年生(n=5)	25.0	±	4.11	29.2	±	2.78	27.8	±	3.76
4年生(n=3)	29.0	±	8.99	26.0	±	0.00	30.0	±	6.98
6年生(n=3)	34.3	±	1.63	39.5	±	1.50	42.0	±	3.74

表 初回～3回目のステップングの比較

	ステップング								
	初回			2回目			3回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	25.5	±	0.50	31.0	±	3.00	25.0	±	4.00
2年生(n=5)	33.0	±	8.12	37.5	±	2.29	37.5	±	2.95
3年生(n=5)	32.2	±	4.11	35.2	±	4.87	34.8	±	6.67
4年生(n=3)	32.3	±	8.99	24.5	±	9.50	35.0	±	9.63
6年生(n=3)	40.0	±	1.63	42.5	±	0.50	40.0	±	1.41

表 初回～3回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間								
	初回			2回目			3回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	471.5	±	94.50	502.0	±	14.00	482.0	±	65.00
2年生(n=5)	493.8	±	62.10	415.0	±	35.23	448.0	±	74.44
3年生(n=5)	417.0	±	53.70	482.0	±	62.52	458.2	±	90.49
4年生(n=3)	370.3	±	28.83	441.0	±	78.00	420.7	±	89.00
6年生(n=3)	421.0	±	24.75	418.5	±	6.50	417.7	±	62.20

表 初回～3回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び								
	初回			2回目			3回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	117.0	±	7.00	112.0	±	7.0	105.0	±	5.0
2年生(n=4)	115.4	±	10.09	118.8	±	6.6	107.5	±	15.6
3年生(n=4)	117.6	±	14.99	123.6	±	13.0	117.0	±	10.3
4年生(n=2)	124.3	±	16.42	102.5	±	13.5	119.0	±	20.5
6年生(n=2)	153.7	±	12.12	151.0	±	19.0	154.0	±	15.1

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数 n=13

	学年	6月 (28日間)	6月実施割合	平均±標準偏差	7月 (36日間)	7月実施割合	平均±標準偏差
A	1	14	50.0	9.84±7.90	12	33.3	10.0±9.54
B	2	2	7.1		1	2.8	
C	2	14	50.0		21	58.3	
D	2	1	3.6		0	0.0	
E	3	11	39.3		11	30.6	
F	3	27	96.4		35	97.2	
G	3	16	57.1		14	38.9	
H	3	12	42.9		12	33.3	
I	3	0	0.0		3	8.3	
J	4	2	7.1		1	2.8	
K	4	14	50.0		11	30.6	
L	6	0	0.0		0	0.0	
M	6	15	53.6		11	30.6	

成果

今回で第3回目ということもあり、子どもたちが慣れてきて積極性や笑顔が多く見られたのが印象的であった。前回の内容の復習と家庭で実施してもらった運動ハンドブック（ミッション1～6）の確認を行いながらウォーミングアップを実施した。家庭でも取り組む回数が増えてきており、ミッションに対して動きの洗練性が高まってきていると感じた。さらに子どもたちから好評であるサーキットトレーニングを、さらに難易度やバリエーションを増やして実施した。今回はくぐる、登り、降りる動きを多く取り入れ体幹を意識したプログラムを行ったが、子どもらは必死に取り組み、何回でも挑戦する姿が見受けられ、本学の学生らもその中で多くの関わり（褒める、子どもと競い合う、できるようにコツを教えるなど）を持つことができた。メインでは学生とペアになったりチーム戦で競い合ったりする要素を含めながらボールとレクリエーションボールを使用したコーディネーション運動を実施した。コロナウイルス感染拡大の影響もあり、参加者は少なかったが、その分ゼミの学生らが一人ひとりに寄り添い、声掛けや子どもたちのできたことを褒める関わりを多く持つことができた。子どもたちの笑顔も多く見られ、できることが増え成長を感じることもできたため、今回も満足度の高い教室となった。

令和4年10月3日
文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 9月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和4年9月24日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～11：00 低学年の部（終了後、体力テスト）

11：10～12：10 中・高学年の部（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：15名（1年生2名、2年生2名、3年生6名、4年生3名、6年生2名）

プログラム内容

第4回テーマ：ボールを用いたコーディネーション運動あそび

・ウォーミングアップ

前回の復習+家庭でできるハンドブックのミッション1～9の運動の確認

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、ブリッジ、

仰臥位から足を挙げて反動で素早く立ち上がりポーズ、グーパー運動、体を起こす、ひっくり返すなど

・ボールを用いたコーディネーション運動

→ゴムボール、トレーニングバーを使用したコーディネーション運動

・ペアおよびチームで行うコーディネーション運動

→ペアでボールを使ったコーディネーション運動

→チームでレクリエーションボールを使ったコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動→特に登る、降りるを多く設定）

・ダンス

・プログラム終了後体力測定

体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ 握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステッピング（敏捷性・巧緻性）

実施風景



コーディネーション運動



サーキット運動



体力測定

ダンス

参加した児童の体力結果（初回～第4回まで）（学年別）n=18

表 初回～4回目の握力の比較

	握力											
	初回			2回目			3回目			4回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	7.8	±	1.63	6.6	±	1.38	7.5	±	0.53	9.3	±	0.82
2年生(n=5)	7.5	±	0.49	8.3	±	1.85	7.5	±	2.46	10.6	±	3.20
3年生(n=5)	11.1	±	0.46	12.0	±	0.50	11.1	±	1.38	13.9	±	1.37
4年生(n=3)	12.4	±	3.53	10.4	±	3.00	11.4	±	2.57	13.2	±	4.65
6年生(n=3)	21.4	±	2.41	24.8	±	0.38	22.8	±	2.11	25.9	±	2.78

表 初回～4回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈											
	初回			2回目			3回目			4回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	33.3	±	4.25	29.0	±	1.00	33.5	±	1.50	37.0	±	5.00
2年生(n=5)	28.4	±	4.04	22.0	±	6.28	26.0	±	3.46	28.5	±	8.50
3年生(n=5)	28.3	±	0.46	28.2	±	3.37	28.7	±	5.06	31.0	±	2.28
4年生(n=3)	26.3	±	0.47	25.0	±	1.00	28.0	±	2.16	29.0	±	0.82
6年生(n=3)	34.2	±	3.47	33.5	±	1.50	33.3	±	6.60	31.5	±	0.50

表 初回～4回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び											
	初回			2回目			3回目			4回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	22.5	±	0.50	24.0	±	1.00	26.5	±	0.50	27.5	±	1.50
2年生(n=5)	24.4	±	8.12	23.3	±	4.26	26.5	±	3.84	27.0	±	2.84
3年生(n=5)	25.0	±	4.11	29.2	±	2.78	27.8	±	3.76	28.0	±	2.28
4年生(n=3)	29.0	±	8.99	26.0	±	0.00	30.0	±	6.98	30.3	±	4.78
6年生(n=3)	34.3	±	1.63	39.5	±	1.50	42.0	±	3.74	39.0	±	5.00

表 初回～4回目のステップングの比較

	ステップング											
	初回			2回目			3回目			4回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	25.5	±	0.50	31.0	±	3.00	25.0	±	4.00	28.5	±	1.50
2年生(n=5)	33.0	±	8.12	37.5	±	2.29	37.5	±	2.95	31.0	±	9.00
3年生(n=5)	32.2	±	4.11	35.2	±	4.87	34.8	±	6.67	39.4	±	2.33
4年生(n=3)	32.3	±	8.99	24.5	±	9.50	35.0	±	9.63	33.7	±	11.89
6年生(n=3)	40.0	±	1.63	42.5	±	0.50	40.0	±	1.41	40.0	±	2.00

表 初回～4回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間											
	初回			2回目			3回目			4回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	471.5	±	94.50	502.0	±	14.00	482.0	±	65.00	487.0	±	63.00
2年生(n=5)	493.8	±	62.10	415.0	±	35.23	448.0	±	74.44	474.0	±	15.00
3年生(n=5)	417.0	±	53.70	482.0	±	62.52	458.2	±	90.49	429.8	±	78.37
4年生(n=3)	370.3	±	28.83	441.0	±	78.00	420.7	±	89.00	393.3	±	53.27
6年生(n=3)	421.0	±	24.75	418.5	±	6.50	417.7	±	62.20	394.0	±	69.00

表 初回～4回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び											
	初回			2回目			3回目			4回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=2)	117.0	±	7.00	112.0	±	7.0	105.0	±	5.0	112.5	±	7.5
2年生(n=4)	115.4	±	10.09	118.8	±	6.6	107.5	±	15.6	105.0	±	5.0
3年生(n=4)	117.6	±	14.99	123.6	±	13.0	117.0	±	10.3	115.0	±	13.0
4年生(n=2)	124.3	±	16.42	102.5	±	13.5	119.0	±	20.5	108.0	±	10.3
6年生(n=2)	153.7	±	12.12	151.0	±	19.0	154.0	±	15.1	160.0	±	10.0

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数 n=18

月	日数	回数(日)	割合(%)
6月	28	8.32±8.71	29.71
7月	36	7.77±8.48	21.58
8月	28	9.00±7.17	32.14

成果

前回と同様に、子どもたちが慣れてきて積極性や笑顔が多く見られたのが印象的であった。前回の内容の復習と家庭で実施してもらった運動ハンドブック(ミッション1~9)の確認を行いながらウォーミングアップを実施した。さらに子どもたちから好評であるサーキットトレーニングを、さらに難易度やバリエーションを増やして実施した。少し難しいことにも挑戦したが、必死に取り組み、何回でも挑戦する姿が見受けられ、本学の学生らも個々に対する声かけや関わりを多く持つことができた。ボールと跳び箱を用いたコーディネーション運動を実施し、ボールからよけたり、跳び箱の後ろに素早く隠れたりなど、ゲーム感覚でボール運動を実施した。3連休の中日ということもあり、参加者は少なかったが、その分学生らが一人ひとりに寄り添い、声掛けや子どもたちのできたことを褒める関わりを多く持つことができた。子どもたちの笑顔も多く見られ、できることが増え成長を感じることができたため、今回も満足度の高い教室となった。

令和4年10月31日
文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 10月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和4年10月31日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～11：00 低学年の部（終了後、体力テスト）

11：10～12：10 中・高学年の部（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：18名（1年生3名、2年生3名、3年生6名、4年生3名、6年生3名）

プログラム内容

第5回テーマ：ニュースポーツに挑戦しよう

・ウォーミングアップ

前回の復習+家庭でできるハンドブックのミッション1～12の運動の確認

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、ブリッジ、

仰臥位から足を挙げて反動で素早く立ち上がりポーズ、グーパー運動、体を起こす、ひっくり返すなど

・ボールを用いたコーディネーション運動

ゴムボール、トレーニングバーを使用しているコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動→特に登る、降りるを多く設定）

・ニュースポーツ体験（キンボール体験、キンボールを使用しているレクリエーションとゲーム）

・ダンス

・プログラム終了後体力測定

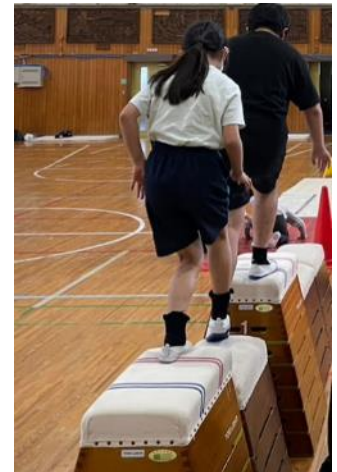
体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ 握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステッピング（敏捷性・巧緻性）

実施風景



ニュースポーツ体験 (キンボール)



サーキット運動



ダンス

参加した児童の体力結果（初回～第5回まで）（学年別）n=20

表 初回～5回目の握力の比較

	握力														
	初回			2回目			3回目			4回目			5回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=3)	7.8	±	1.63	6.6	±	1.38	7.5	±	0.53	9.3	±	0.82	8.5	±	1.54
2年生(n=5)	7.5	±	0.49	8.3	±	1.85	7.5	±	2.46	10.6	±	3.20	7.7	±	0.44
3年生(n=6)	11.1	±	0.46	12.0	±	0.50	11.1	±	1.38	13.9	±	1.37	13.9	±	1.37
4年生(n=3)	12.4	±	3.53	10.4	±	3.00	11.4	±	2.57	13.2	±	4.65	13.2	±	4.65
6年生(n=3)	21.4	±	2.41	24.8	±	0.38	22.8	±	2.11	25.9	±	2.78	26.3	±	3.42

表 初回～5回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈														
	初回			2回目			3回目			4回目			5回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=3)	33.3	±	4.25	29.0	±	1.00	33.5	±	1.50	37.0	±	5.00	37.0	±	2.16
2年生(n=5)	28.4	±	4.04	22.0	±	6.28	26.0	±	3.46	28.5	±	8.50	25.3	±	6.85
3年生(n=6)	28.3	±	0.46	28.2	±	3.37	28.7	±	5.06	31.0	±	2.28	31.0	±	2.28
4年生(n=3)	26.3	±	0.47	25.0	±	1.00	28.0	±	2.16	29.0	±	0.82	29.0	±	0.82
6年生(n=3)	34.2	±	3.47	33.5	±	1.50	33.3	±	6.60	31.5	±	0.50	36.0	±	3.56

表 初回～5回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び														
	初回			2回目			3回目			4回目			5回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=3)	22.5	±	0.50	24.0	±	1.00	26.5	±	0.50	27.5	±	1.50	26.0	±	2.94
2年生(n=5)	24.4	±	8.12	23.3	±	4.26	26.5	±	3.84	27.0	±	2.84	28.3	±	3.39
3年生(n=6)	25.0	±	4.11	29.2	±	2.78	27.8	±	3.76	28.0	±	2.28	28.0	±	2.28
4年生(n=3)	29.0	±	8.99	26.0	±	0.00	30.0	±	6.98	30.3	±	4.78	30.3	±	4.78
6年生(n=3)	34.3	±	1.63	39.5	±	1.50	42.0	±	3.74	39.0	±	5.00	37.3	±	5.25

表 初回～5回目のステッピングの比較

	ステッピング														
	初回			2回目			3回目			4回目			5回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=3)	25.5	±	0.50	31.0	±	3.00	25.0	±	4.00	28.5	±	1.50	25.3	±	1.25
2年生(n=5)	33.0	±	8.12	37.5	±	2.29	37.5	±	2.95	31.0	±	9.00	37.0	±	2.45
3年生(n=6)	32.2	±	4.11	35.2	±	4.87	34.8	±	6.67	39.4	±	2.33	39.4	±	2.33
4年生(n=3)	32.3	±	8.99	24.5	±	9.50	35.0	±	9.63	33.7	±	11.89	33.7	±	11.89
6年生(n=3)	40.0	±	1.63	42.5	±	0.50	40.0	±	1.41	40.0	±	2.00	43.3	±	0.47

表 初回～5回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間														
	初回			2回目			3回目			4回目			5回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=3)	471.5	±	94.50	502.0	±	14.00	482.0	±	65.00	487.0	±	63.00	456.0	±	9.42
2年生(n=5)	493.8	±	62.10	415.0	±	35.23	448.0	±	74.44	474.0	±	15.00	431.7	±	26.13
3年生(n=6)	417.0	±	53.70	482.0	±	62.52	458.2	±	90.49	429.8	±	78.37	429.8	±	78.37
4年生(n=3)	370.3	±	28.83	441.0	±	78.00	420.7	±	89.00	393.3	±	53.27	393.3	±	53.27
6年生(n=3)	421.0	±	24.75	418.5	±	6.50	417.7	±	62.20	394.0	±	69.00	361.0	±	8.49

表 初回～5回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び														
	初回			2回目			3回目			4回目			5回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=3)	117.0	±	7.00	112.0	±	7.0	105.0	±	5.0	112.5	±	7.5	114.3	±	4.1
2年生(n=5)	115.4	±	10.09	118.8	±	6.6	107.5	±	15.6	105.0	±	5.0	110.0	±	14.1
3年生(n=6)	117.6	±	14.99	123.6	±	13.0	117.0	±	10.3	115.0	±	13.0	111.5	±	13.0
4年生(n=3)	124.3	±	16.42	102.5	±	13.5	119.0	±	20.5	108.0	±	10.3	108.3	±	10.3
6年生(n=3)	153.7	±	12.12	151.0	±	19.0	154.0	±	15.1	160.0	±	10.0	143.3	±	22.5

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数 n=20

月	日数	回数 (日)	割合 (%)
6月	28	6.35 ± 8.06	22.68
7月	36	7.25 ± 8.01	20.14
8月	28	7.41 ± 7.51	26.46
9月	34	10.71 ± 7.56	31.50

成果

今回で第5回目ということで前半が終了した。指導する学生らも子どもたちの性格や特性を把握し関わる事ができてきており、さらに子どもたちも教室の流れを理解し、内容や雰囲気慣れてきたことから積極性や笑顔、さらに他者との関わりが多く見られるようになった。今回の教室も前回の内容の復習と家庭で実施してもらった運動ハンドブック(ミッション1~12)の確認を行いながらウォーミングアップを実施した。サーキットトレーニングにおいては、さらに難易度やバリエーションを増やして実施した。毎回難しいことに挑戦しているが、必死に取り組み、何回も挑戦する姿が見受けられ、その中で学生らも個々に対する声かけや関わりを多く持つ事ができた。今回はニュースポーツに挑戦しようをテーマにキンボールを実施した。子どもたちは初めての体験であったが、大きなボールを使用することもありテンションが高くなったり、競い合うことで必死になったり、チームで声を掛け合って協力したりする姿が見受けられたことが印象的であった。まさに運動量、協働性、楽しさ、新たなことに挑戦という、本教室のねらいを網羅する時間となり今回も満足度の高い教室となった。

令和4年11月28日
文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 11月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和4年11月26日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～11：00 低学年の部（終了後、体力テスト）

11：10～12：10 中・高学年の部（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：18名（1年生2名、2年生4名、3年生6名、4年生3名、6年生3名）

プログラム内容

第6回テーマ：挑戦しようコーディネーション運動あそび

・ウォーミングアップ

前回の復習+家庭でできるハンドブックのミッション1～15の運動の確認

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、ブリッジ、

仰臥位から足を挙げて反動で素早く立ち上がりポーズ、グーパー運動、体を起こす、ひっくり返すなど

・ボールや風船を用いたコーディネーション運動

ゴムボール、風船を使用してのコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動→特に登る、降りるを多く設定）

・ニュースポーツ体験（キンボール体験、キンボールを使用してのレクリエーションとゲーム）

・ダンス

・プログラム終了後体力測定

体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ 握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステッピング（敏捷性・巧緻性）

実施風景



キンボールでのゲーム



ボールを使用したコーディネーション運動



風船を使用したコーディネーション運動



サーキット運動



ダンス

参加した児童の体力結果（初回～第6回まで）（学年別）n=20

表 初回～6回目の握力の比較

	握力														
	初回		2回目			3回目			4回目			5回目		6回目	
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	
1年生(n=3)	7.8	± 1.63	6.6	± 1.38	7.5	± 0.53	9.3	± 0.82	8.5	± 1.54	9.0	± 1.48			
2年生(n=5)	7.5	± 0.49	8.3	± 1.85	7.5	± 2.46	10.6	± 3.20	7.7	± 0.44	10.0	± 2.55			
3年生(n=6)	11.1	± 0.46	12.0	± 0.50	11.1	± 1.38	13.9	± 1.37	13.9	± 1.37	14.8	± 0.93			
4年生(n=3)	12.4	± 3.53	10.4	± 3.00	11.4	± 2.57	13.2	± 4.65	13.2	± 4.65	14.9	± 2.99			
6年生(n=3)	21.4	± 2.41	24.8	± 0.38	22.8	± 2.11	25.9	± 2.78	26.3	± 3.42	22.4	± 2.89			

表 初回～6回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈														
	初回		2回目			3回目			4回目			5回目		6回目	
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	
1年生(n=3)	33.3	± 4.25	29.0	± 1.00	33.5	± 1.50	37.0	± 5.00	37.0	± 2.16	36.5	± 4.50			
2年生(n=5)	28.4	± 4.04	22.0	± 6.28	26.0	± 3.46	28.5	± 8.50	25.3	± 6.85	33.9	± 6.67			
3年生(n=6)	28.3	± 0.46	28.2	± 3.37	28.7	± 5.06	31.0	± 2.28	31.0	± 2.28	57.6	± 10.54			
4年生(n=3)	26.3	± 0.47	25.0	± 1.00	28.0	± 2.16	29.0	± 0.82	29.0	± 0.82	52.7	± 10.21			
6年生(n=3)	34.2	± 3.47	33.5	± 1.50	33.3	± 6.60	31.5	± 0.50	36.0	± 3.56	52.0	± 23.76			

表 初回～6回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び														
	初回		2回目			3回目			4回目			5回目		6回目	
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	
1年生(n=3)	22.5	± 0.50	24.0	± 1.00	26.5	± 0.50	27.5	± 1.50	26.0	± 2.94	29.5	± 1.50			
2年生(n=5)	24.4	± 8.12	23.3	± 4.26	26.5	± 3.84	27.0	± 2.84	28.3	± 3.39	31.8	± 3.34			
3年生(n=6)	25.0	± 4.11	29.2	± 2.78	27.8	± 3.76	28.0	± 2.28	28.0	± 2.28	32.6	± 7.31			
4年生(n=3)	29.0	± 8.99	26.0	± 0.00	30.0	± 6.98	30.3	± 4.78	30.3	± 4.78	30.3	± 3.30			
6年生(n=3)	34.3	± 1.63	39.5	± 1.50	42.0	± 3.74	39.0	± 5.00	37.3	± 5.25	39.0	± 5.89			

表 初回～6回目のステップングの比較

	ステップング														
	初回		2回目			3回目			4回目			5回目		6回目	
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	
1年生(n=3)	25.5	± 0.50	31.0	± 3.00	25.0	± 4.00	28.5	± 1.50	25.3	± 1.25	28.0	± 1.30			
2年生(n=5)	33.0	± 8.12	37.5	± 2.29	37.5	± 2.95	31.0	± 9.00	37.0	± 2.45	38.8	± 4.32			
3年生(n=6)	32.2	± 4.11	35.2	± 4.87	34.8	± 6.67	39.4	± 2.33	39.4	± 2.33	41.2	± 4.57			
4年生(n=3)	32.3	± 8.99	24.5	± 9.50	35.0	± 9.63	33.7	± 11.89	33.7	± 11.89	38.7	± 10.87			
6年生(n=3)	40.0	± 1.63	42.5	± 0.50	40.0	± 1.41	40.0	± 2.00	43.3	± 0.47	45.3	± 1.24			

表 初回～6回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間														
	初回		2回目			3回目			4回目			5回目		6回目	
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	
1年生(n=3)	471.5	± 94.50	502.0	± 14.00	482.0	± 65.00	487.0	± 63.00	456.0	± 9.42	427.0	± 7.21			
2年生(n=5)	493.8	± 62.10	415.0	± 35.23	448.0	± 74.44	474.0	± 15.00	431.7	± 26.13	371.8	± 55.93			
3年生(n=6)	417.0	± 53.70	482.0	± 62.52	458.2	± 90.49	429.8	± 78.37	429.8	± 78.37	401.6	± 53.69			
4年生(n=3)	370.3	± 28.83	441.0	± 78.00	420.7	± 89.00	393.3	± 53.27	393.3	± 53.27	375.7	± 38.77			
6年生(n=3)	421.0	± 24.75	418.5	± 6.50	417.7	± 62.20	394.0	± 69.00	361.0	± 8.49	355.3	± 18.26			

表 初回～6回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び														
	初回		2回目			3回目			4回目			5回目		6回目	
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	
1年生(n=3)	117.0	± 7.00	112.0	± 7.0	105.0	± 5.0	112.5	± 7.5	114.3	± 4.1	119.5	± 0.50			
2年生(n=5)	115.4	± 10.09	118.8	± 6.6	107.5	± 15.6	105.0	± 5.0	110.0	± 14.1	111.0	± 12.19			
3年生(n=6)	117.6	± 14.99	123.6	± 13.0	117.0	± 10.3	115.0	± 13.0	111.5	± 13.0	128.0	± 18.63			
4年生(n=3)	124.3	± 16.42	102.5	± 13.5	119.0	± 20.5	108.0	± 10.3	108.3	± 10.3	121.3	± 15.28			
6年生(n=3)	153.7	± 12.12	151.0	± 19.0	154.0	± 15.1	160.0	± 10.0	143.3	± 22.5	161.7	± 20.95			

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数 n=20

月	日数	回数 (日)	割合 (%)
6月	28	6.35 ± 8.06	22.68
7月	36	7.25 ± 8.01	20.14
8月	28	7.41 ± 7.51	26.46
9月	34	10.71 ± 7.56	31.50
10月	27	11.44 ± 7.66	42.37

成果

今回で第6回目ということで後半戦が開始した。参加している子どもたちも教室に慣れてきて、自分の感情や思いを表現することができるようになってきている。さらに指導する学生らも子どもたちの性格や特性を把握し、子ども一人ひとりに寄り添いながら、その子どもに応じた声かけや関わりができるようになってきている。そうしたことから子どもたちは積極的かつ楽しみながら参加している姿が多く見られた。前回の内容の復習と家庭で実施してもらった運動ハンドブック（ミッション13～15）の確認を行いながらウォーミングアップを実施した。さらに子どもたちから好評であるサーキットトレーニングを、さらに難易度やバリエーションを増やして実施した。毎回難しいことに挑戦しているが、必死に取り組み、何回も挑戦する姿が見受けられ、学生らも個々に対する声かけや関わりを多く持つことができた。今回から後半戦ということで、楽しさの中にも、難しい要素を少し取り入れ、子どもたちのできた（がんばればできる）を増やすように内容を変化させている。また前回実施したニュースポーツのキンボールでゲームを行い、競い合うことの面白さも体感させた。初めてのゲームであったが、楽しく、必死になる姿やチームで声を掛け合い協力する姿が印象的であった。まさに運動量、協働性、楽しさ、難しさ、新たなことに挑戦という、本教室のねらいを網羅する時間となり今回も満足度の高い教室となった。残り4回も子どもたちに寄り添い、成長を感じれる時間にしたい。

令和4年12月26日
文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 12月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和4年12月24日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～11：00 低学年の部（終了後、体力テスト）

11：10～12：10 中・高学年の部（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：19名（1年生2名、2年生5名、3年生6名、4年生3名、6年生3名）

プログラム内容

第7回テーマ：ペアで行うコーディネーション運動あそび

・ウォーミングアップ

前回の復習+家庭でできるハンドブックのミッション1～18の運動の確認

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、ブリッジ、

仰臥位から足を挙げて反動で素早く立ち上がりポーズ、グーパー運動、体を起こす、ひっくり返すなど

・ペアで行うコーディネーション運動（敏捷性を中心に）

ゴムボール、フラフープを使用しているコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動→特に登る、降りるを多く設定）（敏捷性を中心に）

・ニュースポーツ体験（キンボール体験、キンボールを使用しているレクリエーションとゲーム）

・ダンス

・プログラム終了後体力測定

体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ 握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステッピング（敏捷性・巧緻性）

実施風景



ペアで行うコーディネーション運動



ペアで行うコーディネーション運動



サーキット運動



サーキット運動



ダンス

参加した児童の体力結果（初回～第7回まで）（学年別）n=20

表 初回～7回目の握力の比較

	握力															
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	7.8	± 1.63	6.6	± 1.38	7.5	± 0.53	9.3	± 0.82	8.5	± 1.54	9.0	± 1.48	7.9	± 1.55		
2年生(n=5)	7.5	± 0.49	8.3	± 1.85	7.5	± 2.46	10.6	± 3.20	7.7	± 0.44	10.0	± 2.55	9.5	± 2.38		
3年生(n=6)	11.1	± 0.46	12.0	± 0.50	11.1	± 1.38	13.9	± 1.37	13.9	± 1.37	14.8	± 0.93	15.4	± 0.86		
4年生(n=3)	12.4	± 3.53	10.4	± 3.00	11.4	± 2.57	13.2	± 4.65	13.2	± 4.65	14.9	± 2.99	13.7	± 2.30		
6年生(n=3)	21.4	± 2.41	24.8	± 0.38	22.8	± 2.11	25.9	± 2.78	26.3	± 3.42	22.4	± 2.89	25.1	± 2.53		

表 初回～7回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈															
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	33.3	± 4.25	29.0	± 1.00	33.5	± 1.50	37.0	± 5.00	37.0	± 2.16	36.5	± 4.50	41.5	± 1.50		
2年生(n=5)	28.4	± 4.04	22.0	± 6.28	26.0	± 3.46	28.5	± 8.50	25.3	± 6.85	33.9	± 6.67	31.0	± 2.55		
3年生(n=6)	28.3	± 0.46	28.2	± 3.37	28.7	± 5.06	31.0	± 2.28	31.0	± 2.28	37.6	± 10.54	38.6	± 5.39		
4年生(n=3)	26.3	± 0.47	25.0	± 1.00	28.0	± 2.16	29.0	± 0.82	29.0	± 0.82	32.7	± 10.21	35.7	± 1.70		
6年生(n=3)	34.2	± 3.47	33.5	± 1.50	33.3	± 6.60	31.5	± 0.50	36.0	± 3.56	42.0	± 23.76	40.3	± 3.68		

表 初回～7回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び															
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	22.5	± 0.50	24.0	± 1.00	26.5	± 0.50	27.5	± 1.50	26.0	± 2.94	29.5	± 1.50	31.0	± 2.00		
2年生(n=5)	24.4	± 8.12	23.3	± 4.26	26.5	± 3.84	27.0	± 2.84	28.3	± 3.39	31.8	± 3.34	29.8	± 3.42		
3年生(n=6)	25.0	± 4.11	29.2	± 2.78	27.8	± 3.76	28.0	± 2.28	28.0	± 2.28	32.6	± 7.31	36.2	± 4.92		
4年生(n=3)	29.0	± 8.99	26.0	± 0.00	30.0	± 6.98	30.3	± 4.78	30.3	± 4.78	30.3	± 3.30	30.7	± 3.09		
6年生(n=3)	34.3	± 1.63	39.5	± 1.50	42.0	± 3.74	39.0	± 5.00	37.3	± 5.25	39.0	± 5.89	47.0	± 2.94		

表 初回～7回目のステップングの比較

	ステップング															
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	25.5	± 0.50	31.0	± 3.00	25.0	± 4.00	28.5	± 1.50	25.3	± 1.25	28.0	± 1.30	28.5	± 4.50		
2年生(n=5)	33.0	± 8.12	37.5	± 2.29	37.5	± 2.95	31.0	± 9.00	37.0	± 2.45	38.8	± 4.32	36.0	± 7.04		
3年生(n=6)	32.2	± 4.11	35.2	± 4.87	34.8	± 6.67	39.4	± 2.33	39.4	± 2.33	41.2	± 4.57	41.8	± 2.56		
4年生(n=3)	32.3	± 8.99	24.5	± 9.50	35.0	± 9.63	33.7	± 11.89	33.7	± 11.89	38.7	± 10.87	39.7	± 9.67		
6年生(n=3)	40.0	± 1.63	42.5	± 0.50	40.0	± 1.41	40.0	± 2.00	43.3	± 0.47	45.3	± 1.24	45.7	± 2.36		

表 初回～7回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間															
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	471.5	± 94.50	502.0	± 14.00	482.0	± 65.00	487.0	± 63.00	456.0	± 9.42	427.0	± 7.21	440.0	± 3.00		
2年生(n=5)	493.8	± 62.10	415.0	± 35.23	448.0	± 74.44	474.0	± 15.00	431.7	± 26.13	371.8	± 55.93	432.3	± 38.71		
3年生(n=6)	417.0	± 53.70	482.0	± 62.52	458.2	± 90.49	429.8	± 78.37	429.8	± 78.37	401.6	± 53.69	368.2	± 40.99		
4年生(n=3)	370.3	± 28.83	441.0	± 78.00	420.7	± 89.00	393.3	± 53.27	393.3	± 53.27	375.7	± 38.77	354.7	± 77.03		
6年生(n=3)	421.0	± 24.75	418.5	± 6.50	417.7	± 62.20	394.0	± 69.00	361.0	± 8.49	355.3	± 18.26	339.0	± 6.68		

表 初回～7回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び																				
	初回			2回目			3回目			4回目			5回目			6回目			7回目		
	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差	平均	±	標準偏差
1年生(n=3)	117.0	±	7.00	112.0	±	7.0	105.0	±	5.0	112.5	±	7.5	114.3	±	4.1	119.5	±	0.50	113.5	±	5.50
2年生(n=5)	115.4	±	10.09	118.8	±	6.6	107.5	±	15.6	105.0	±	5.0	110.0	±	14.1	111.0	±	12.19	106.3	±	16.35
3年生(n=6)	117.6	±	14.99	123.6	±	13.0	117.0	±	10.3	115.0	±	13.0	111.5	±	13.0	128.0	±	18.63	126.6	±	8.01
4年生(n=3)	124.3	±	16.42	102.5	±	13.5	119.0	±	20.5	108.0	±	10.3	108.3	±	10.3	121.3	±	15.28	118.3	±	6.55
6年生(n=3)	153.7	±	12.12	151.0	±	19.0	154.0	±	15.1	160.0	±	10.0	143.3	±	22.5	161.7	±	20.95	156.7	±	10.27

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数 n=20

月	日数	回数(日)	割合(%)
6月	28	6.35±8.06	22.68
7月	36	7.25±8.01	20.14
8月	28	7.41±7.51	26.46
9月	34	10.71±7.56	31.50
10月	27	11.44±7.66	42.37
11月	27	12.38±8.80	45.85

成果

今回で第7回目、年内最後の教室を実施した。前回と同様に参加している子どもたちも教室に慣れ、自分の感情や思いを表現することができるようになってきている。技能ももちろん向上しているが、それ以上に取り組む姿勢や他者と関わりの中で協力する姿勢が多く見受けられている。さらに指導する学生らも子どもたちの性格や特性を把握し、子ども一人ひとりに寄り添いながら、その子どもに応じた声かけや関わりができるようになってきている。また状況に応じた個別指導もできており、子どもとの関わりが増えてきている。そうしたことから子どもたちは積極的かつ楽しみながら参加している姿が多く見られた。前回の内容の復習と家庭で実施してもらった運動ハンドブック(ミッション16~18)の確認を行いながらウォーミングアップを実施した。さらに子どもたちから好評であるサーキットトレーニングを、さらに難易度やバリエーションを増やして実施した。今回は敏捷性を中心とした内容のサーキットを行い、学生らも一緒に素早く動くことを意識させながら対応した。サーキットも含めて、毎回難しいことに挑戦しているが、必死に取り組み、何回も挑戦する姿が見受けられた。年内最後ということで、クリスマスを意識したダンスの実施(ポンポンを使用し楽しい雰囲気づくり)やプレゼントも用意して、子どもたちが楽しみながら、そして満足度が高くなるよう工夫を行った。今回も運動量、協働性、楽しさ、難しさ、新たなことに挑戦という、本教室のねらいを網羅する時間となり今回も満足度の高い教室となった。年明け残り3回も子どもたちに寄り添い、子どもの成長はもちろんのこと、学生らの成長を感じれる時間にしたい。

令和5年1月30日
文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 1月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和5年1月28日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～11：00 低学年の部（終了後、体力テスト）

11：10～12：10 中・高学年の部（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：21名（1年生3名、2年生5名、3年生7名、4年生3名、6年生3名）

プログラム内容

第8回テーマ：ボールを用いて行うコーディネーション運動あそび

・ウォーミングアップ

前回の復習+家庭でできるハンドブックのミッション1～21の運動の確認

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、ブリッジ、

仰臥位から足を挙げて反動で素早く立ち上がりポーズ、グーパー運動、体を起こす、ひっくり返すなど

・ペアで行うコーディネーション運動（敏捷性を中心に）

ペアでステップング動作を用いたコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動→特に登る、降りるを多く設定）（敏捷性を中心に）

・ボールとレクリエーションボールを使用したコーディネーション運動

・ダンス

・プログラム終了後体力測定

体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ 握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステップング（敏捷性・巧緻性）

実施風景



ボール、レクリエーションポールを用いたコーディネーション運動



ダンス

参加した児童の体力結果（初回～第8回まで）（学年別）n=20

表 初回～8回目の握力の比較

	握力																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	7.8	± 1.63	6.6	± 1.38	7.5	± 0.53	9.3	± 0.82	8.5	± 1.54	9.0	± 1.48	7.9	± 1.55	8.4	± 0.15		
2年生(n=5)	7.5	± 0.49	8.3	± 1.85	7.5	± 2.46	10.6	± 3.20	7.7	± 0.44	10.0	± 2.55	9.5	± 2.38	9.5	± 1.35		
3年生(n=6)	11.1	± 0.46	12.0	± 0.50	11.1	± 1.38	13.9	± 1.37	13.9	± 1.37	14.8	± 0.93	15.4	± 0.86	14.3	± 1.51		
4年生(n=3)	12.4	± 3.53	10.4	± 3.00	11.4	± 2.57	13.2	± 4.65	13.2	± 4.65	14.9	± 2.99	13.7	± 2.30	15.1	± 2.91		
6年生(n=3)	21.4	± 2.41	24.8	± 0.38	22.8	± 2.11	25.9	± 2.78	26.3	± 3.42	22.4	± 2.89	25.1	± 2.53	25.6	± 2.50		

表 初回～8回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	33.3	± 4.25	29.0	± 1.00	33.5	± 1.50	37.0	± 5.00	37.0	± 2.16	36.5	± 4.50	41.5	± 1.50	39.5	± 0.50		
2年生(n=5)	28.4	± 4.04	22.0	± 6.28	26.0	± 3.84	27.0	± 8.50	25.3	± 6.85	33.9	± 6.67	31.0	± 2.55	36.0	± 3.03		
3年生(n=6)	28.3	± 0.46	28.2	± 3.37	28.7	± 5.06	31.0	± 2.28	31.0	± 2.28	37.6	± 10.54	38.6	± 5.39	33.2	± 4.17		
4年生(n=3)	26.3	± 0.47	25.0	± 1.00	28.0	± 2.16	29.0	± 0.82	29.0	± 0.82	32.7	± 10.21	35.7	± 1.70	30.0	± 3.74		
6年生(n=3)	34.2	± 3.47	33.5	± 1.50	33.3	± 6.60	31.5	± 0.50	36.0	± 3.56	42.0	± 23.76	40.3	± 3.68	36.3	± 7.41		

表 初回～8回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	22.5	± 0.50	24.0	± 1.00	26.5	± 0.50	27.5	± 1.50	26.0	± 2.94	29.5	± 1.50	31.0	± 2.00	28.5	± 4.50		
2年生(n=5)	24.4	± 8.12	23.3	± 4.26	26.5	± 3.84	27.0	± 2.84	28.3	± 3.39	31.8	± 3.34	29.8	± 3.42	24.6	± 3.72		
3年生(n=6)	25.0	± 4.11	29.2	± 2.78	27.8	± 3.76	28.0	± 2.28	28.0	± 2.28	32.6	± 7.31	36.2	± 4.92	29.4	± 4.45		
4年生(n=3)	29.0	± 8.99	26.0	± 0.00	30.0	± 6.98	30.3	± 4.78	30.3	± 4.78	30.3	± 3.30	30.7	± 3.09	32.7	± 6.80		
6年生(n=3)	34.3	± 1.63	39.5	± 1.50	42.0	± 3.74	39.0	± 5.00	37.3	± 5.25	39.0	± 5.89	47.0	± 2.94	43.3	± 2.05		

表 初回～8回目のステップングの比較

	ステップング																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	25.5	± 0.50	31.0	± 3.00	25.0	± 4.00	28.5	± 1.50	25.3	± 1.25	28.0	± 1.30	28.5	± 4.50	27.5	± 2.50		
2年生(n=5)	33.0	± 8.12	37.5	± 2.29	37.5	± 2.95	31.0	± 9.00	37.0	± 2.45	38.8	± 4.32	36.0	± 7.04	41.0	± 3.85		
3年生(n=6)	32.2	± 4.11	35.2	± 4.87	34.8	± 6.67	39.4	± 2.33	39.4	± 2.33	41.2	± 4.57	41.8	± 2.56	42.8	± 3.06		
4年生(n=3)	32.3	± 8.99	24.5	± 9.50	35.0	± 9.63	33.7	± 11.89	33.7	± 11.89	38.7	± 10.87	39.7	± 9.67	41.0	± 7.26		
6年生(n=3)	40.0	± 1.63	42.5	± 0.50	40.0	± 1.41	40.0	± 2.00	43.3	± 0.47	45.3	± 1.24	45.7	± 2.36	45.0	± 2.16		

表 初回～8回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	471.5	± 94.50	502.0	± 14.00	482.0	± 65.00	487.0	± 63.00	456.0	± 9.42	427.0	± 7.21	440.0	± 3.00	425.0	± 2.00		
2年生(n=5)	493.8	± 62.10	415.0	± 35.23	448.0	± 74.44	474.0	± 15.00	431.7	± 26.13	371.8	± 55.93	432.3	± 38.71	404.2	± 23.74		
3年生(n=6)	417.0	± 53.70	482.0	± 62.52	458.2	± 90.49	429.8	± 78.37	429.8	± 78.37	401.6	± 53.69	368.2	± 40.99	354.8	± 40.80		
4年生(n=3)	370.3	± 28.83	441.0	± 78.00	420.7	± 89.00	393.3	± 53.27	393.3	± 53.27	375.7	± 38.77	354.7	± 77.03	343.3	± 68.19		
6年生(n=3)	421.0	± 24.75	418.5	± 6.50	417.7	± 62.20	394.0	± 69.00	361.0	± 8.49	355.3	± 18.26	339.0	± 6.68	326.7	± 8.01		

表 初回～8回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目			
	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差	平均	± 標準偏差		
1年生(n=3)	117.0	± 7.00	112.0	± 7.0	105.0	± 5.0	112.5	± 7.5	114.3	± 4.1	119.5	± 0.50	113.5	± 5.50	110.0	± 15.00		
2年生(n=5)	115.4	± 10.09	118.8	± 6.6	107.5	± 15.6	105.0	± 5.0	110.0	± 14.1	111.0	± 12.19	106.3	± 16.35	102.4	± 16.86		
3年生(n=6)	117.6	± 14.99	123.6	± 13.0	117.0	± 10.3	115.0	± 13.0	111.5	± 13.0	128.0	± 18.63	126.6	± 8.01	133.2	± 15.00		
4年生(n=3)	124.3	± 16.42	102.5	± 13.5	119.0	± 20.5	108.0	± 10.3	108.3	± 10.3	121.3	± 15.28	118.3	± 6.55	121.3	± 9.57		
6年生(n=3)	153.7	± 12.12	151.0	± 19.0	154.0	± 15.1	160.0	± 10.0	143.3	± 22.5	161.7	± 20.95	156.7	± 10.27	156.7	± 22.29		

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数 n=20

月	日数	回数 (日)	割合 (%)
6月	28	6.35 ± 8.06	22.68
7月	36	7.25 ± 8.01	20.14
8月	28	7.41 ± 7.51	26.46
9月	34	10.71 ± 7.56	31.50
10月	27	11.44 ± 7.66	42.37
11月	27	12.38 ± 8.80	45.85
12月	34	12.89 ± 9.17	37.91

成果

今回で第8回目、年明け初回の教室を実施した。寒い中での開催となり、欠席する子どもが多いかと懸念していたが、多くの子どもたちが参加してくれた。導入やサーキットなど、毎回の教室でルーティン化している運動に対しては、自ら積極的に取り組めるようになる、技能や動きも向上しているのが目に見て取れる。さらに他者（子ども同士や本学学生に対して）と関わりの中で協力する姿勢が多く見受けられ、みんなで楽しもうとしている姿が印象的である。指導する学生らも、教室の回数を重ねるごとに子どもたちの性格や特性を把握し、子ども一人ひとりに寄り添いながら、その子どもに応じた声かけや臨機応変に関わりができていく。状況に応じて個別指導や個別支援もできており、子どもとの関わりが増えてきている。そうしたことから子どもたちは積極的かつ楽しみながら参加している姿がこれまで以上に多く見られた。前回の内容の復習と家庭で実施してもらった運動ハンドブック（ミッション19～21）の確認を行いながらウォーミングアップを実施した。さらに子どもたちから好評であるサーキットトレーニングを、さらに難易度やバリエーションを増やして実施した。今回は寒い中での実施であったため、走る動きと登る動きを中心とした内容のサーキットを行った。サーキットやメインの運動も含めて、毎回難しいことに挑戦しているが、必死に取り組み、何回も挑戦する姿が見受けられた。今回も運動量、協働性、楽しさ、難しさ、新たなことに挑戦という、本教室のねらいを網羅する時間となり満足度の高い教室となった。この取り組みも残り2回となるが、子どもたちに寄り添い、子どもの成長はもちろんのこと、学生らの成長を感じれる時間にしたい。

令和5年2月27日
文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 2月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和5年2月25日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～11：00 低学年の部（終了後、体力テスト）

11：10～12：10 中・高学年の部（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：18名（1年生2名、2年生4名、3年生6名、4年生3名、6年生3名）

プログラム内容

第9回テーマ：ニュースポーツを楽しもう。キンボールを用いて行うコーディネーション運動あそび

・ウォーミングアップ

前回の復習+家庭でできるハンドブックのミッション1～24の運動の確認

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、ブリッジ、

仰臥位から足を挙げて反動で素早く立ち上がりポーズ、グーパー運動、体を起こす、ひっくり返すなど

・ペアやグループで行うコーディネーション運動（敏捷性を中心に）

ペアやグループでステップング動作を用いたコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動→特に登る、降りるを多く設定）（敏捷性を中心に）

・キンボールを使用したコーディネーション運動、キンボールゲーム

・ダンス

・プログラム終了後体力測定

体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ 握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステップング（敏捷性・巧緻性）

実施風景



導入とサーキット運動遊び



キンボールを用いたコーディネーション運動

参加した児童の体力結果（初回～第9回まで）（学年別）n=20

表 初回～9回目の握力の比較

	握力																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	7.8	± 1.63	6.6	± 1.38	7.5	± 0.53	9.3	± 0.82	8.5	± 1.54	9.0	± 1.48	7.9	± 1.55	8.4	± 0.15	9.5	± 0.70
2年生(n=5)	7.5	± 0.49	8.3	± 1.85	7.5	± 2.46	10.6	± 3.20	7.7	± 0.44	10.0	± 2.55	9.5	± 2.38	9.5	± 1.35	11.2	± 2.70
3年生(n=6)	11.1	± 0.46	12.0	± 0.50	11.1	± 1.38	13.9	± 1.37	13.9	± 1.37	14.8	± 0.93	15.4	± 0.86	14.3	± 1.51	13.9	± 2.01
4年生(n=3)	12.4	± 3.53	10.4	± 3.00	11.4	± 2.57	13.2	± 4.65	13.2	± 4.65	14.9	± 2.99	13.7	± 2.30	15.1	± 2.91	14.0	± 2.01
6年生(n=3)	21.4	± 2.41	24.8	± 0.38	22.8	± 2.11	25.9	± 2.78	26.3	± 3.42	22.4	± 2.89	25.1	± 2.53	25.6	± 2.50	27.0	± 3.58

表 初回～9回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	33.3	± 4.25	29.0	± 1.00	33.5	± 1.50	37.0	± 5.00	37.0	± 2.16	36.5	± 4.50	41.5	± 1.50	39.5	± 0.50	43.0	± 5.10
2年生(n=5)	28.4	± 4.04	22.0	± 6.28	26.0	± 3.46	28.5	± 8.50	25.3	± 6.85	33.9	± 6.67	31.0	± 2.55	36.0	± 3.03	30.8	± 4.26
3年生(n=6)	28.3	± 0.46	28.2	± 3.37	28.7	± 5.06	31.0	± 2.28	31.0	± 2.28	37.6	± 10.54	38.6	± 5.39	33.2	± 4.17	28.4	± 5.61
4年生(n=3)	26.3	± 0.47	25.0	± 1.00	28.0	± 2.16	29.0	± 0.82	29.0	± 0.82	32.7	± 10.21	35.7	± 1.70	30.0	± 3.74	28.3	± 6.13
6年生(n=3)	34.2	± 3.47	33.5	± 1.50	33.3	± 6.60	31.5	± 0.50	36.0	± 3.56	42.0	± 23.76	40.3	± 3.68	36.3	± 7.41	42.3	± 2.63

表 初回～9回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	22.5	± 0.50	24.0	± 1.00	26.5	± 0.50	27.5	± 1.50	26.0	± 2.94	29.5	± 1.50	31.0	± 2.00	28.5	± 4.50	23.5	± 2.50
2年生(n=5)	24.4	± 8.12	23.3	± 4.26	26.5	± 3.84	27.0	± 2.84	28.3	± 3.39	31.8	± 3.34	29.8	± 3.42	24.6	± 3.72	28.5	± 2.87
3年生(n=6)	25.0	± 4.11	29.2	± 2.78	27.8	± 3.76	28.0	± 2.28	28.0	± 2.28	32.6	± 7.31	36.2	± 4.92	29.4	± 4.45	32.6	± 3.83
4年生(n=3)	29.0	± 8.99	26.0	± 0.00	30.0	± 6.98	30.3	± 4.78	30.3	± 4.78	30.3	± 3.30	30.7	± 3.09	32.7	± 6.80	32.7	± 8.81
6年生(n=3)	34.3	± 1.63	39.5	± 1.50	42.0	± 3.74	39.0	± 5.00	37.3	± 5.25	39.0	± 5.89	47.0	± 2.94	43.3	± 2.05	36.7	± 1.25

表 初回～9回目のステップングの比較

	ステップング																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	25.5	± 0.50	31.0	± 3.00	25.0	± 4.00	28.5	± 1.50	25.3	± 1.25	28.0	± 1.30	28.5	± 4.50	27.5	± 2.50	29.5	± 0.50
2年生(n=5)	33.0	± 8.12	37.5	± 2.29	37.5	± 2.95	31.0	± 9.00	37.0	± 2.45	38.8	± 4.32	36.0	± 7.04	41.0	± 3.85	39.5	± 2.50
3年生(n=6)	32.2	± 4.11	35.2	± 4.87	34.8	± 6.67	39.4	± 2.33	39.4	± 2.33	41.2	± 4.57	41.8	± 2.56	42.8	± 3.06	39.8	± 2.14
4年生(n=3)	32.3	± 8.99	24.5	± 9.50	35.0	± 9.63	33.7	± 11.89	33.7	± 11.89	38.7	± 10.87	39.7	± 9.67	41.0	± 7.26	45.0	± 3.56
6年生(n=3)	40.0	± 1.63	42.5	± 0.50	40.0	± 1.41	40.0	± 2.00	43.3	± 0.47	45.3	± 1.24	45.7	± 2.36	45.0	± 2.16	43.7	± 1.70

表 初回～9回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	471.5	± 94.50	502.0	± 14.00	482.0	± 65.00	487.0	± 63.00	456.0	± 9.42	427.0	± 7.21	440.0	± 3.00	425.0	± 2.00	418.0	± 5.00
2年生(n=5)	493.8	± 62.10	415.0	± 35.23	448.0	± 74.44	474.0	± 15.00	431.7	± 26.13	371.8	± 55.93	432.3	± 38.71	404.2	± 23.74	388.3	± 36.80
3年生(n=6)	417.0	± 53.70	482.0	± 62.52	458.2	± 90.49	429.8	± 78.37	429.8	± 78.37	401.6	± 53.69	368.2	± 40.99	354.8	± 40.80	334.6	± 46.70
4年生(n=3)	370.3	± 28.83	441.0	± 78.00	420.7	± 89.00	393.3	± 53.27	393.3	± 53.27	375.7	± 38.77	354.7	± 77.03	343.3	± 68.19	371.7	± 61.20
6年生(n=3)	421.0	± 24.75	418.5	± 6.50	417.7	± 62.20	394.0	± 69.00	361.0	± 8.49	355.3	± 18.26	339.0	± 6.68	326.7	± 8.01	332.0	± 19.00

表 初回～9回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び																	
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	117.0	± 7.00	112.0	± 7.0	105.0	± 5.0	112.5	± 7.5	114.3	± 4.1	119.5	± 0.50	113.5	± 5.50	110.0	± 15.00	111.5	± 8.50
2年生(n=5)	115.4	± 10.09	118.8	± 6.6	107.5	± 15.6	105.0	± 5.0	110.0	± 14.1	111.0	± 12.19	106.3	± 16.35	102.4	± 16.86	111.3	± 12.90
3年生(n=6)	117.6	± 14.99	123.6	± 13.0	117.0	± 10.3	115.0	± 13.0	111.5	± 13.0	128.0	± 18.63	126.6	± 8.01	133.2	± 15.00	122.6	± 21.86
4年生(n=3)	124.3	± 16.42	102.5	± 13.5	119.0	± 20.5	108.0	± 10.3	108.3	± 10.3	121.3	± 15.28	118.3	± 6.55	121.3	± 9.57	108.0	± 17.68
6年生(n=3)	153.7	± 12.12	151.0	± 19.0	154.0	± 15.1	160.0	± 10.0	143.3	± 22.5	161.7	± 20.95	156.7	± 10.27	156.7	± 22.29	152.0	± 25.02

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数 n=20

月	日数	回数 (日)	割合 (%)
6月	28	6.35 ± 8.06	22.68
7月	36	7.25 ± 8.01	20.14
8月	28	7.41 ± 7.51	26.46
9月	34	10.71 ± 7.56	31.50
10月	27	11.44 ± 7.66	42.37
11月	27	12.38 ± 8.80	45.85
12月	34	12.89 ± 9.17	37.91
1月	27	11.53 ± 7.50	42.70

成果

今回で第9回目の開催となり、子どもたちとの関係性も構築できているので参加する子どもたちは開始時間よりも早く集まり、学生らとの自由あそびの時間を楽しんでいるのが印象的であった。今回も導入やサーキットなど、毎回の教室でルーティン化している運動に対して、自ら積極的に取り組めるようになり、さらに技能や動きも洗練化されてきているのが目に見て取れる。子ども同士や学生との関わりも多く見られ、仲間と協力する姿勢が多く見受けられ、みんなで楽しもうとしている姿が印象的である。指導する学生らも、教室の回数を重ねるごとに子どもたちの性格や特性を把握し、子ども一人ひとりに寄り添いながら、その子どもに応じた声かけや臨機応変に関わりができていく。状況に応じて個別指導や個別支援もできており、子どもとの関わりがより一層増えてきている。今回の教室も前回の内容の復習と家庭で実施してもらった運動ハンドブック（ミッション 22～24）の確認を行いながらウォーミングアップを実施した。寒い中での開催であったため導入の時間をいつもより長く設けて実施した。さらに子どもたちから好評であるサーキットトレーニングを、さらに難易度やバリエーションを増やして実施した。サーキットやメインの運動も含めて、毎回難しいことに挑戦しているが、必死に取り組み、何回も挑戦する姿が見受けられた。今回も運動量、協働性、楽しさ、難しさ、新たなことに挑戦という、本教室のねらいを網羅する時間となり満足度の高い教室となった。この取り組みも残り1回となり次回がラストとなる。子どもたちに寄り添い、子どもの成長はもちろんのこと、学生らの成長を感じれる時間にしたい。学生らも取り組みを通して難しさを感じながらも成長できている。次回でラストとなるので、1年間取り組んだまとめとして、最高の形で締めくくりたい。

令和5年4月5日
文責：大阪成蹊大学 教育学部
白井達矢

豊中市における子どもの運動プログラムの実践 受託研究 3月報告書

目的

豊中市立南丘小学校を対象校とし、児童の体力向上に向けた運動やスポーツ指導を行う。さらに毎回体力測定や運動有能感の調査を行い、自分の身体や運動能力への関心と興味付け、運動の効果を数値で見ること、運動の動機づけとする。さらに運動プログラムや家庭での取り組みの効果を検証する。毎回家庭でもできる運動ハンドブック（運動ミッション）を配布し、遠隔指導による運動の効果を検証し、豊中市の児童に対する運動プログラムモデルを作成することを目的として実施する。

日時：令和5年3月25日（土曜日）

8：30～準備

9：45～受付

10：00～12：00 全体で実施（終了後、体力テスト）

12：15 ～終了・片付け・振り返り

場所：豊中市立南丘小学校体育館

参加人数：16名（1年生2名、2年生4名、3年生6名、4年生2名、6年生2名）

プログラム内容

第10回テーマ：大運動会

・ウォーミングアップ

前回の復習+家庭でできるハンドブックのミッション1～24の運動の確認

→素早く座り方を変える、正座からジャンプ、指示されたところに触れる、ブリッジ、

仰臥位から足を挙げて反動で素早く立ち上がりポーズ、グーパー運動、体を起こす、ひっくり返すなど

・グループで行うコーディネーション運動（敏捷性を中心に）

グループでステップング動作を用いたコーディネーション運動

・サーキット（跳ぶ・登る・跨ぐ・走るなどの複合運動→特に登る、降りるを多く設定）（敏捷性を中心に）

・運動会プログラム（チーム対抗戦）

・プログラム終了後体力測定

体力測定：長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（敏捷性）・立ち幅跳び（瞬発力）→豊中市からの要望

+ 握力（筋力）・全身反応時間（脳反応）・ステップング（敏捷性・巧緻性）

実施風景



参加した児童の体力結果（初回～第10回まで）（学年別）n=20

表 初回～10回目の握力の比較

	握力																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	7.8	± 1.63	6.6	± 1.38	7.5	± 0.53	9.3	± 0.82	8.5	± 1.54	9.0	± 1.48	7.9	± 1.55	8.4	± 0.15	9.5	± 0.70	9.6	± 0.71
2年生(n=5)	7.5	± 0.49	8.3	± 1.85	7.5	± 2.46	10.6	± 3.20	10.7	± 0.44	10.0	± 2.55	9.5	± 2.38	9.5	± 1.35	11.2	± 2.70	12.2	± 2.34
3年生(n=6)	11.1	± 0.46	12.0	± 0.50	11.1	± 1.38	13.9	± 1.37	13.9	± 1.37	14.8	± 0.93	15.4	± 0.86	14.3	± 1.51	13.9	± 2.01	15.1	± 2.31
4年生(n=3)	12.4	± 3.53	10.4	± 3.00	11.4	± 2.57	13.2	± 4.65	13.2	± 4.65	14.9	± 2.99	13.7	± 2.30	15.1	± 2.91	14.0	± 2.01	14.2	± 2.03
6年生(n=3)	21.4	± 2.41	24.8	± 0.38	22.8	± 2.11	25.9	± 2.78	26.3	± 3.42	22.4	± 2.89	25.1	± 2.53	25.6	± 2.50	27.0	± 3.58	27.8	± 3.68

表 初回～10回目の長座体前屈の比較

	長座体前屈																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	33.3	± 4.25	29.0	± 1.00	33.5	± 1.50	37.0	± 5.00	37.0	± 2.16	36.5	± 4.50	41.5	± 1.50	39.5	± 0.50	43.0	± 5.10	43.2	± 4.10
2年生(n=5)	28.4	± 4.04	22.0	± 6.28	26.0	± 3.46	28.5	± 8.50	25.3	± 6.85	33.9	± 6.67	31.0	± 2.55	36.0	± 3.03	30.8	± 4.26	31.5	± 3.26
3年生(n=6)	28.3	± 0.46	28.2	± 3.37	28.7	± 5.06	31.0	± 2.28	31.0	± 2.28	37.6	± 10.54	38.6	± 5.39	33.2	± 4.17	28.4	± 5.61	33.4	± 4.65
4年生(n=3)	26.3	± 0.47	25.0	± 1.00	28.0	± 2.16	29.0	± 0.82	29.0	± 0.82	32.7	± 10.21	35.7	± 1.70	30.0	± 3.74	28.3	± 6.13	32.3	± 5.13
6年生(n=3)	34.2	± 3.47	33.5	± 1.50	33.3	± 6.60	31.5	± 0.50	36.0	± 3.56	42.0	± 23.76	40.3	± 3.68	36.3	± 7.41	42.3	± 2.63	46.6	± 3.36

表 初回～10回目の反復横跳びの比較

	反復横跳び																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	22.5	± 0.50	24.0	± 1.00	26.5	± 0.50	27.5	± 1.50	26.0	± 2.94	29.5	± 1.50	31.0	± 2.00	28.5	± 4.50	23.5	± 2.50	24.5	± 2.41
2年生(n=5)	24.4	± 8.12	23.3	± 4.26	26.5	± 3.84	27.0	± 2.84	28.3	± 3.39	31.8	± 3.34	29.8	± 3.42	24.6	± 3.72	28.5	± 2.87	29.8	± 2.87
3年生(n=6)	25.0	± 4.11	29.2	± 2.78	27.8	± 3.76	28.0	± 2.28	28.0	± 2.28	32.6	± 7.31	36.2	± 4.92	29.4	± 4.45	32.6	± 3.83	33.6	± 3.69
4年生(n=3)	29.0	± 8.99	26.0	± 0.00	30.0	± 6.98	30.3	± 4.78	30.3	± 4.78	30.3	± 3.30	30.7	± 3.09	32.7	± 6.80	32.7	± 8.81	35.5	± 6.67
6年生(n=3)	34.3	± 1.63	39.5	± 1.50	42.0	± 3.74	39.0	± 5.00	37.3	± 5.25	39.0	± 5.89	47.0	± 2.94	43.3	± 2.05	36.7	± 1.25	43.3	± 2.58

表 初回～10回目のステッピングの比較

	ステッピング																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	25.5	± 0.50	31.0	± 3.00	25.0	± 4.00	28.5	± 1.50	25.3	± 1.25	28.0	± 1.30	28.5	± 4.50	27.5	± 2.50	29.5	± 0.50	30.1	± 0.57
2年生(n=5)	33.0	± 8.12	37.5	± 2.29	37.5	± 2.95	31.0	± 9.00	37.0	± 2.45	38.8	± 4.32	36.0	± 7.04	41.0	± 3.85	39.5	± 2.50	41.6	± 2.43
3年生(n=6)	32.2	± 4.11	35.2	± 4.87	34.8	± 6.67	39.4	± 2.33	39.4	± 2.33	41.2	± 4.57	41.8	± 2.56	42.8	± 3.06	39.8	± 2.14	40.6	± 2.22
4年生(n=3)	32.3	± 8.99	24.5	± 9.50	35.0	± 9.63	33.7	± 11.89	33.7	± 11.89	38.7	± 10.87	39.7	± 9.67	41.0	± 7.26	45.0	± 3.56	45.5	± 3.25
6年生(n=3)	40.0	± 1.63	42.5	± 0.50	40.0	± 1.41	40.0	± 2.00	43.3	± 0.47	45.3	± 1.24	45.7	± 2.36	45.0	± 2.16	43.7	± 1.70	46.5	± 2.10

表 初回～10回目の全身反応時間の比較

	全身反応時間																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	471.5	± 94.50	502.0	± 14.00	482.0	± 65.00	487.0	± 63.00	456.0	± 9.42	427.0	± 7.21	440.0	± 3.00	425.0	± 2.00	418.0	± 5.00	408.0	± 4.30
2年生(n=5)	493.8	± 62.10	415.0	± 35.23	448.0	± 74.44	474.0	± 15.00	431.7	± 26.13	371.8	± 55.93	432.3	± 38.71	404.2	± 23.74	388.3	± 36.80	383.3	± 26.30
3年生(n=6)	417.0	± 53.70	482.0	± 62.52	458.2	± 90.49	429.8	± 78.37	429.8	± 78.37	401.6	± 53.69	368.2	± 40.99	354.8	± 40.80	334.6	± 46.70	326.6	± 33.60
4年生(n=3)	370.3	± 28.83	441.0	± 78.00	420.7	± 89.00	393.3	± 53.27	393.3	± 53.27	375.7	± 38.77	354.7	± 77.03	343.3	± 68.19	371.7	± 61.20	333.6	± 56.30
6年生(n=3)	421.0	± 24.75	418.5	± 6.50	417.7	± 62.20	394.0	± 69.00	361.0	± 8.49	355.3	± 18.26	339.0	± 6.68	326.7	± 8.01	332.0	± 19.00	313.6	± 21.20

表 初回～10回目の立ち幅跳びの比較

	立ち幅跳び																			
	初回		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
1年生(n=3)	117.0	± 7.00	112.0	± 7.0	105.0	± 5.0	112.5	± 7.5	114.3	± 4.1	119.5	± 0.50	113.5	± 5.50	110.0	± 15.00	111.5	± 8.50	113.3	± 7.50
2年生(n=5)	115.4	± 10.09	118.8	± 6.6	107.5	± 15.6	105.0	± 5.0	110.0	± 14.1	111.0	± 12.19	106.3	± 16.35	102.4	± 16.86	111.3	± 12.90	121.3	± 11.90
3年生(n=6)	117.6	± 14.99	123.6	± 13.0	117.0	± 10.3	115.0	± 13.0	111.5	± 13.0	128.0	± 18.63	126.6	± 8.01	133.2	± 15.00	122.6	± 21.86	126.6	± 20.89
4年生(n=3)	124.3	± 16.42	102.5	± 13.5	119.0	± 20.5	108.0	± 10.3	108.3	± 10.3	121.3	± 15.28	118.3	± 6.55	121.3	± 9.57	108.0	± 17.68	134.3	± 16.56
6年生(n=3)	153.7	± 12.12	151.0	± 19.0	154.0	± 15.1	160.0	± 10.0	143.3	± 22.5	161.7	± 20.95	156.7	± 10.27	156.7	± 22.29	152.0	± 25.02	159.4	± 23.32

参加した児童の運動に対する気持ちの尺度（初回と最終の比較） n=18

点数が高くなるほど好意的、有能感が高まったこととなる

P<0.05 で有意な差とみなす（ただし d 値（効果量）が 0.2 以上であれば差があるとみなす）

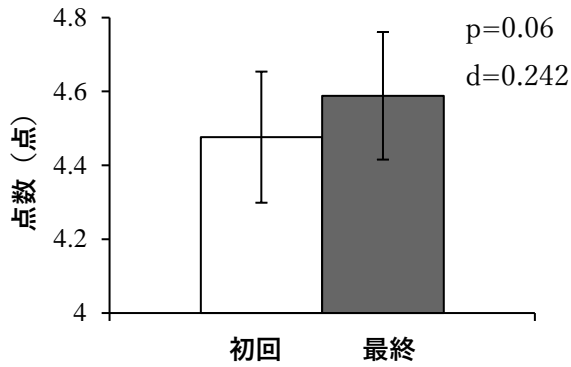


図 運動に対して考えながら取り組めるようになった

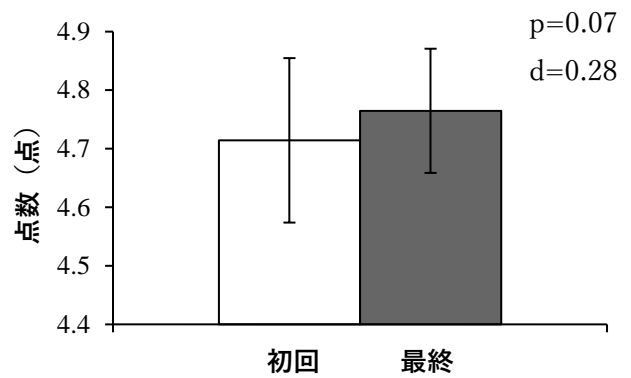


図 特異な運動が増えたかどうか

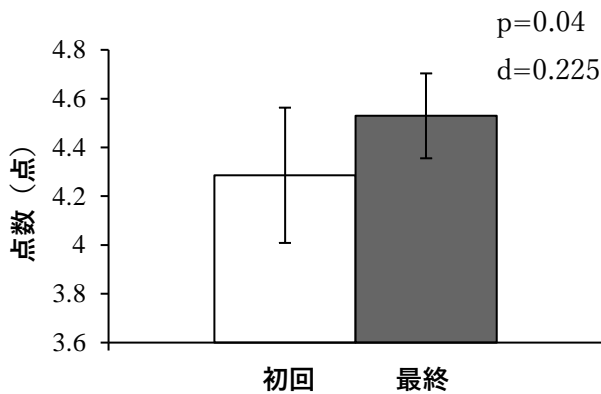


図 運動が好きになったかどうか

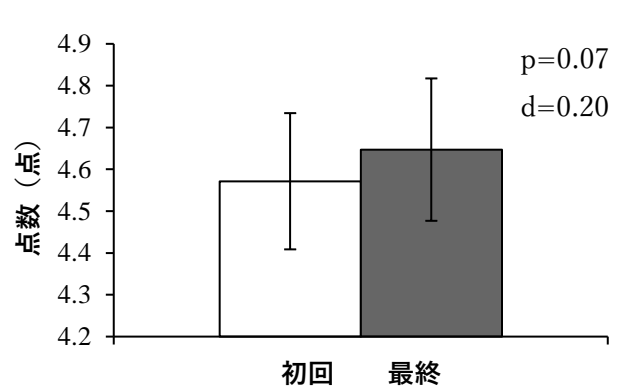


図 褒められて自信がついたかどうか

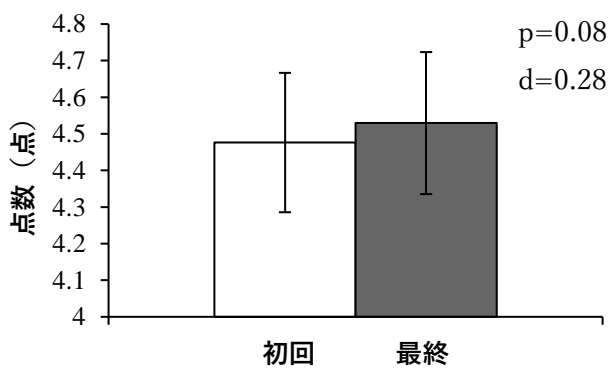


図 チーム（みんな）での取り組みが楽しい

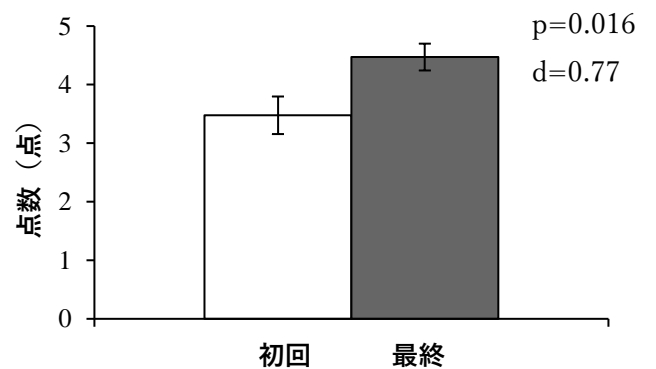


図 苦手な運動に挑戦する意欲

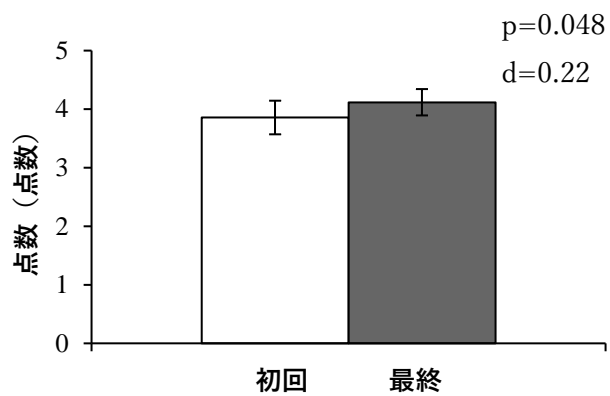


図 難しいことに挑戦する意欲

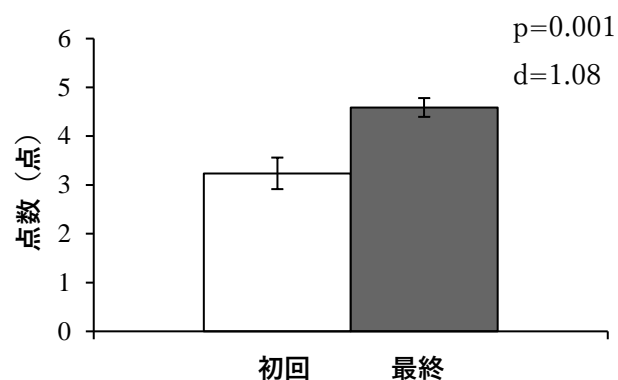


図 運動への自信

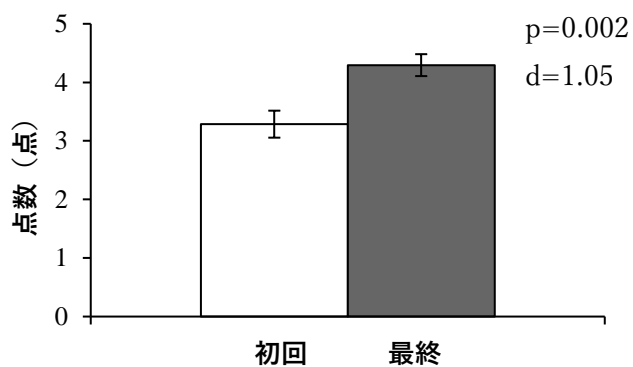


図 仲間との運動に対する気持ち

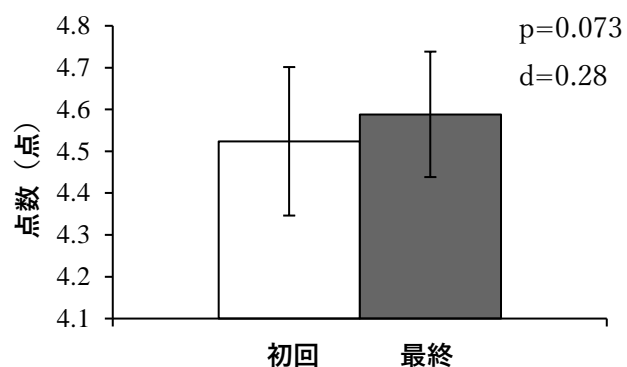


図 努力することへの気持ち

表 家庭での運動ハンドブックを用いた運動実施日数 n=20

月	日数	回数 (日)	割合 (%)
6月	28	6.35 ± 8.06	22.68
7月	36	7.25 ± 8.01	20.14
8月	28	7.41 ± 7.51	26.46
9月	34	10.71 ± 7.56	31.50
10月	27	11.44 ± 7.66	42.37
11月	27	12.38 ± 8.80	45.85
12月	34	12.89 ± 9.17	37.91
1月	27	11.53 ± 7.50	42.70
2月	31	16.53 ± 8.21	53.32

成果

今回で第10回目、最終回の開催となりました。6月からスタートし、毎月1回（最終土曜日）開催してきましたが、教室の回数を重ねるたびに子どもたちのできることが増え、それに伴い子どもたちの笑顔や積極性など行動や表情、態度に表れるようになりました。学生らも常に子どもたちに寄り添い、できること、できたことを褒め（そのためには個々に寄り添い、広い視野が必要です）、楽しい環境や空気感を構築するために何をすべきか考えながら行動することができるようになりました。まさに実際の現場を体感し、子どもたちとの関わりの中で大きく成長することができたと感じています。内容に関しても、毎回の導入として運動ハンドブックで紹介した動きづくりやサーキットなど、毎回の教室でルーティン化することで、子どもたちの成長をより把握することができます。さらに技能だけではなく、運動に対して自ら積極的に取り組む姿勢や、子ども同士、学生との関わりが多く見られ、仲間と協力する協働性が高まったとも感じております。学生らも教室の回数を重ねるごとに子どもたちの性格や特性を把握し、子ども一人ひとりに寄り添いながら、その子どもに応じた声かけや臨機応変に関わりができました。そして教室を行うだけでなく、その成果を数値化するために毎回体力測定や意欲などの気分尺度の測定も行うことで、主観的な評価だけでなく、客観的な指標を用いて評価することの重要性についても学生らに伝え教えることができました。これからの教育や社会の中で求められる力だと思います。毎月の活動で大変な面もありましたが、本取り組みを通して学生らが学び成長できたこと、さらには地域や子どもたちの成長に関わられたこと、感謝しております。