

令和4年度
豊中市における子どもの運動プログラムの実践
報告書

流通科学大学

伊藤 淳

大島 秀武

関 和俊

北村 裕美

I. 概要

1. 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。また、人間関係の希薄化が進み、他者との関わりが苦手な子どもたちが増えていることも指摘されている¹⁾。そこで本委託研究では、大学による専門的な知見を活用した多様な運動を実践し、子どもたちが楽しみながら体を動かすことができるプログラム開発を目的とする。また、運動プログラムの効果測定を行い、体力の向上や運動に対する意識の変化等を検証する。

2. ねらい

本事業において、子どもたちが楽しみながら身体を動かすことができるような走運動や、器械や器具を使った運動遊びのプログラムを開発し、実施する。それらを実施することにより、参加児童の体力向上と運動・スポーツに対する関心や意欲・習慣を高めることをねらいとする。

3. 実施概要

(1) 場所

豊中市立庄内・野田小学校
住所：大阪府豊中市野田町 1-1

(2) 時間及び申し込み人数

前半：10：00～11：00 17名（1・2年生）
後半：11：10～12：10 17名（3～6年生）

(3) 実施日、テーマ等

回数	実施日	担当者	テーマ	参加人数		
				前半（参加率）	後半（参加率）	合計
第1回目	7月3日（日）	関 和俊	スポーツ能力測定	16 (94.1)	16 (94.1)	32(94.1)
第2回目	7月17日（日）	野口 研治	かけっこ	13 (76.5)	10 (58.8)	23(67.6)
第3回目	8月6日（土）	北村 裕美	水鉄砲遊び	12 (70.6)	9 (52.9)	21(61.8)
第4回目	8月28日（日）	野口 研治	かけっこ	13 (76.5)	6 (35.3)	19(55.9)
第5回目	10月23日（日）	関 和俊	チャレンジ・ザ・ゲーム	12 (70.6)	11 (64.7)	23(67.6)
第6回目	11月19日（土）	北村 裕美	外遊び	中止	中止	中止
第7回目	12月4日（日）	伊藤 淳	ショートテニス	8 (47.1)	7 (41.2)	15(44.1)
第8回目	1月28日（土）	伊藤 淳	バスケットボール	11 (64.7)	6 (35.3)	17(50.0)
第9回目	2月11日（土）	村田 和隆	跳び箱や縄跳び	13 (76.5)	6 (35.3)	19(55.9)
第10回目	3月5日（日）	関 和俊	スポーツ能力測定	14 (82.4)	9 (52.9)	23(67.6)
平均				12.44 (73.2)	8.89 (52.3)	21.3(62.8)

Ⅱ. 開発した運動プログラムのマニュアル

1. スポーツ能力測定

(1) 測定項目

4 大学共通項目 : 長座位体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び

流通科学大学 測定項目 : 握力、垂直跳び、タイミングコントロール、ステッピング、15m 走、足底圧

(2) 計測方法

測定項目	計測方法
<ul style="list-style-type: none"> ・長座位体前屈 ・反復横跳び ・立ち幅跳び ・握力 	「文部科学省 新体力テスト実施要項（6歳～11歳対象）」を参照。（ https://www.mext.go.jp/sports/content/20220517-spt-kensport01-300000771_1.pdf ）
<ul style="list-style-type: none"> ・垂直跳び 	「ジャンプ-MD（竹井機器社製）」を使用し、ベルトを腰部につけ、その場で垂直飛びを実施させ、紐がどれだけ伸びたかを計測。
<ul style="list-style-type: none"> ・タイミングコントロール 	専用の機器を使用し、ディスプレイに映る目標物が円運動を行い、目標地点に到達するタイミングに合わせて、手に把持しているボタンを押し、その時間差を計測。
<ul style="list-style-type: none"> ・ステッピング 	「BPAT Jump（スポーツセンシング社製）」を使用し、20秒間に行える最大ステッピング数を計測。
<ul style="list-style-type: none"> ・15m 走 	光電管（0m、5m、15mの3点に設置）を使用し、通過記録を計測。
<ul style="list-style-type: none"> ・足底圧 	「足裏バランス測定装置 フットルック（フットルック社製）」を使用し、足長・足幅・指の角度など数値での測定。



足底圧



ステッピング



タイミングコントロール

2. かけっこ

<p>到達目標：</p> <p>かけっこ（走り方）教室を通じて身体を動かす楽しみを体験してもらい、スポーツの基本である「走る」動作をどのようにすれば速く走ることに繋がるのかを体感してもらおう。</p>
<p>必要な用具および個数</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ マーカーコーン 20～50 個 ・ テニスボール ・ スティックラダー ・ サークル <p>* 準備物の個数は参加者数によって変更する。</p>

マニュアル①

	指導者が行う内容	指導・サポートの留意事項
集合・挨拶 (5) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者数、体調チェック ・ 朝ごはんを食べたのか、睡眠時間など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 元気がない子どもがいないか確認 ・ 熱中症などを注意
ウォームアップ (10) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肩回し（ウォーキング、スキップ、ジョギングなど） ・ 体操、ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上半身、下半身、全身を使うウォーミングアップで様子を見る
ジャンプ (10) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3つのジャンプ（ゲー、グーパー、ケンパー） ・ ダッシュ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ それぞれのジャンプがなぜ必要なのかを説明する ・ その日の調子などを確認
動きづくり (25) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3つのアップ（ニー、トゥー、ヒール） ・ ダッシュ ・ テニスボールトレーニング 空間認知能力、ハンドアイコーディネーショントレーニングなど ・ スティックラダートレーニング スピードステップ、ピッチとストライドの関係など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 速く走るためのポイントを伝えながら行う。 ・ コオーディネーショントレーニングやSAQトレーニングを取り入れて、子どもたちに分かりやすい言葉でコントロール能力の重要性、速く身体を動かすためのトレーニングを体験してもらおう。 ・ *前半と後半で発育発達を考えてトレーニング内容をステップアップさせる。
クールダウン (5) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 復習を兼ねてゆっくり動きづくり ・ 体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本ステップの復習を再度伝える。 ・ 疲労を残さないための体操など
集合・挨拶 (3) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 振り返りなど ・ 体調チェック 	

マニュアル②

	指導者が行う内容	指導・サポートの留意事項
集合・挨拶 (5) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者数、体調チェック ・朝ごはんを食べたのか、睡眠時間など 	<ul style="list-style-type: none"> ・元気がない子どもがいないか確認 ・熱中症などを注意
ウォームアップ (10) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・肩回し (ウォーキング、スキップ、ジョギングなど) ・体操、ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・上半身、下半身、全身を使うウォーミングアップで様子を見る
ジャンプ (10) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・3つのジャンプ (グー、グーパー、ケンパー) ・ダッシュ 	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのジャンプがなぜ必要なのかを説明する ・その日の調子などを確認
動きづくり (25) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・3つのアップ (ニー、トゥー、ヒール) ・ダッシュ ・サークルトレーニング 軸づくり、コントロールステップなど ・テニスボールトレーニング 空間認知能力、ハンドアイコーディネーショントレーニングなど ・スティックラダートレーニング スピードステップ、ピッチとストライドの関係など 	<ul style="list-style-type: none"> ・速く走るためのポイントを伝えながら行う。 ・コーディネーショントレーニングやSAQトレーニングを取り入れて、子どもたちに分かりやすい言葉でコントロール能力の重要性、速く身体を動かすためのトレーニングを体験してもらう。 <p>*前半と後半で発育発達を考えてトレーニング内容をステップアップさせる。</p>
クールダウン (5) 分	<ul style="list-style-type: none"> ・復習を兼ねてゆっくり動きづくり ・体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本ステップの復習を再度伝える。 ・疲労を残さないための体操など
集合・挨拶 (3) 分		<ul style="list-style-type: none"> ・振り返りなど ・体調チェック

～備考～

夏季は、熱中症のリスクを考慮して休憩をこまめにする。



スキップ



バックスキップ



アジリティサークル

3. 水鉄砲遊び

到達目標：		
①夏らしい遊びを通して、体動かす楽しさを味わう。 ②タグ鬼ごっこやエアボールなどのニュースポーツのルールを知る。		
準備物：		
□水鉄砲 20 個 □ポリタンク 3 □ポイ 1 □飛沫ガード子ども用 35、大人用 10 □クリップ □ポールスタンド 4 □ナイロン紐 □コーナーマーカー □パラシュート □タグ 2 色×10 □ホイッスル		
段階 (時間)	練習名 (時間)	説明・注意事項等
導入 (5分)	1. 挨拶・体調確認等	①担当者の紹介 ②体調確認 ③実施内容と目標の説明
	2. 準備体操・アイスブレイキング	①静的ストレッチ ②アイスブレイク でんでん虫、動物なりきり、ということ一緒
展開 (50分)	1. 的あて (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 決められた場所からの的(紐でぶら下げたポイ)をめがけて、水鉄砲を打つ。 ・ しばらく自由に打った後、チームに分かれ、順番を決める。 ・ 合図で先頭から順に的を狙って打つ。 ・ 的が破れたら、次の人にバトンタッチし、最後の人が的を破って番早く戻ってきたチームの勝ち。
	2. エアボール (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3、4人のチームに1枚のパラシュートを使う。 ・ パラシュートの持ち手を握り、対戦チームと向き合う。 ・ 一方のチームのパラシュートの上にエアボールをおき、かけ声にあわせて腕を上下させ、エアボールを相手チームにパスする。 ・ 他方のチームはエアボールを床に落とさないようパラシュートでキャッチし、相手チームにパスする。 ・ 制限時間内に 2 チームでどれだけパスが続けられるか数える。 <p><ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チームでかけ声をかけてパラシュートを操る。
	3. タグ鬼ごっこ (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ チームに分かれる。

		<ul style="list-style-type: none"> ・ 2本のタグのついたベルトを腰に巻く。 ・ 合図と共に相手チームのタグを奪いあう。 ・ 奪ったタグはスタッフに届ける。 ・ 2本のタグがなくなったら、待機場所で待つ。 ・ 終了の合図で、チーム毎に集合し、残ったタグを互いに数える。 ・ 残ったタグの多かったチームの勝ち、または制限時間前にすべてのタグがなくなったチームは負けとなる。 <p><ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 動けるエリアを決めておく。 ・ タグを持ったまま逃げるのはNG。
	4. 水鉄砲 (20分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飛沫ガードと額の間にポイを挟み、水鉄砲に水を充填する。 ・ タグの就いたベルトを腰に巻く。 ・ チームに分かれる。 ・ 合図と共に、ポイをめがけて水鉄砲を撃ち合う。同時にタグを奪いに行く。 ・ ポイが破れたり、タグがなくなったりしたプレイヤーはアウトになる。 ・ 終了時にポイが破れていないプレイヤーのタグの数を数え、多い方のチームが勝ち。 <p><ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 水を補充しているプレイヤーを撃ってはいけない。 ・ 遠くから打ち合い、あまり動かない場合は、教員がタグを奪いに行き、動くよう促す。
まとめ (5分)	1. 体調確認・整理体操	<ul style="list-style-type: none"> ・ 貸し出した用具を回収する。 ・ ケガをしていないか確認する。
	2. 振り返り	



水鉄砲遊び (的当て)



エアボール

しっぽとり鬼ごっこ
(水鉄砲を打ながら)

4. チャレンジ・ザ・ゲーム

実施項目

- ・チームふらば～るボール
- ・キャッチング・ザ・スティック
- ・大縄跳び（ロープ・ジャンプ・EX）
- ・ラダーゲッター
- ・ペア・リング・キャッチ
- ・チームテンカボール

実施マニュアル（参考：日本レクリエーション協会 チャレンジ・ザ・ゲーム）

種目名	マニュアル
チームふらば～るボール	チーム戦。4人が離れて四角形を作り、ふらば～るをワンバウンドパスして、全員がキャッチに成功した回数がカウントされ合計数を競う。
ラダーゲッター	ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点。
キャッチング・ザ・スティック	チームで円になり、1人ずつスティック（1本又は2本）を持ち、「セーノ、トン、トン、パツ」の掛け声に合わせて、スティックを床に2回突き、「パツ」で右隣の人のスティックを移動してキャッチ。全員が成功したら1カウントで、リズムに合わせて何回続けられるかを競う。
ペア・リング・キャッチ	向い合った2人がリング（2本）をまとめて投げ合い、トータルでいくつのリングをキャッチできるかを競う。距離は、任意に設定。
大縄跳び （ロープ・ジャンプ・EX）	チーム戦。ロープを跳んだ回数を競う。
チームテンカボール	ミニボールを相手に投げ、キャッチの仕方によってポイントが変わるボールスロー&キャッチのゲーム。制限時間内にどれだけポイントを獲得できるかを競う。両手キャッチ：1ポイント、クロスキャッチ：2ポイントなど。



チームふらば～るボール



ラダーゲッター



キャッチング・ザ・スティック



ペア・リング・キャッチ

5. ショートテニス

到達目標：		
①テニスの楽しさを感じることができるようになる。 ②連続したラリーが出来るようになる。（目標回数は、各自で設定）		
準備物： □ラケット（ショートテニス、硬式） □ボール □プロジェクター □PCスクリーン □マーカー □フラフープ（3個）		
段階 (時間)	練習名(時間)	説明・注意事項等
導入 (5分)	1. 挨拶・体調確認等	①担当者の紹介 ②体調確認 (ア) 実施内容の説明。 ④目標の説明：何回連続でラリーが続くか！？
	2. 動画説明	①テニスの動画 ②ショートテニスの実演 ③道具の説明
	3. 準備体操	①静的 ②動的
展開 (50分)	1. コーディネーション (1) クラップキャッチ(5分)	・ボールを上投げ、前で手を叩いてからキャッチ * 3回の手叩きが目標！ ・ボールを上投げ、後ろで手を叩いてからキャッチ * 3回連続でボールをキャッチ！
	(2) ボール左右投げ(3分)	・3カ所(3人)で実施 ・4回で交代 ①移動の際、足をクロスにしない ②移動の際、足をクロスにする
	③リアクションキャッチ(6分)	コーチが、ボールを肩の高さから落とし、 ①ワンバウンドでキャッチ(2人同時) ②ノーバウンドでキャッチ(2人同時) ③2つのうち、どちらかを落とす(1人ずつ)
	④ボール突き(6分)	ボールをラケットに乗せる

		<p>①ボールをラケットに乗せて、歩く、軽く走る</p> <p>②上ポコ（歩きながらも可）</p> <p>③下ポコ（歩きながらも可）</p> <p>*歩きながら、ボールだけでなく前も見るようにする。</p>
	2. 素振り（3分）	<p>チェック項目1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グリップの持ち方 ・ラケットはおへその前を通し、ラケットを首に巻き付ける。 ・手首は曲げない。自然に任せる。 ・「左手でボールを取りに行く」という意識。 ・片手が無理なら、両手でも良い。
	3. 手出し	
	<p>①ホームラン（4分）</p> <p>【ゴール】フォームの習得。</p>	<p>どこへ飛んでもいいので、ボールを打つ。</p> <p>チェック項目2（チェック項目1に追加）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを見て、ボールが頂点から落ちているときに打つ。
	<p>②コート内に入れる（3分）</p> <p>【ゴール】コートの中にボールを入れる（狙った距離で打つことができる）。</p>	<p>チェック項目3（チェック項目2に追加）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打ちながら、力を加減する。 ・つま先、左肩（右利きの場合）は、打つ方向に向ける。 ・打つときは、腰を回すことができると、より良い。
	<p>③的当て（フラフープ）（4分）</p> <p>【ゴール】フラフープの中にボールを入れる（狙った距離・方向へボールを打つことができる）。</p>	<p>チェック項目4（チェック項目3に追加）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つま先、左肩（右利きの場合）は、打つ方向に向ける。
	4. 1本打ち（4分）	
	<p>【ゴール】コーチが打ったボールを、狙った場所に入れることができる。</p>	<p>コーチが打ったボールを打つ（生きた球を打つ）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打ち出す距離、方向は、参加者の状況に応じて変更する。 <p>チェック項目5（チェック項目4に追加）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールが来た場所へ素早く移動する。 <p>*移動距離が短い場合は、足をクロスしない。</p>
	5. ラリー（8分）	
	<p>【ゴール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手が打ちやすい場所へ打つことができる。 ・ラリーの目標連続回数を達成することができる。 <p>*状況に応じて、目標本数を設定。</p>	<p>①ネット無し 何回連続でできるか。 （ネットの代わりに、マーカーを設置）</p> <p>②ネット有り 何回連続でできるか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チェック項目4の確認 <p>*状況に応じて、①と②を選択。</p>
まとめ	1. 体調確認・整理体操	

(5分)	2. 振り返り	
------	---------	--



ボール乗せ



ホームラン



ラリー

6. バスケットボール

到達目標： ①直線ドリブルからシュートを決めることができるようになる。 ②ジグザクドリブルからシュートを決めることができるようになる。 *①②ともに、ゴールの代わりにフラフープも可。		
準備物： <input type="checkbox"/> ボール <input type="checkbox"/> プロジェクター <input type="checkbox"/> PCスクリーン <input type="checkbox"/> マーカー <input type="checkbox"/> フラフープ <input type="checkbox"/> マーカー <input type="checkbox"/> 電子ホイッスル		
段階 (時間)	練習名 (時間)	説明・注意事項等
導入 (5分)	1. 挨拶・体調確認等	①体調確認 ②実施内容の説明。 ③ゴールの説明： ①直線ドリブルからシュートを決めることができるようになる。 ②ジグザクドリブルからシュートを決めることができるようになる。 *①②ともに、ゴールの代わりにフラフープも可。
	2. 動画視聴	①バスケットボールの動画 ②ゴールの実演
	3. 準備体操	
展開 (50分)	1. アイスブレイク(5分) (1) ジャンケンで移動	・コーチと参加者でジャンケンし、勝ったら2歩、あいこは1歩、負けはそのまま。 ・目標ラインまで早く到達する。
	(2) 拍手	・コーチの手が交差したら、児童が拍手をする。
	2. コーディネーション(8分) (1) リアクションキャッチ	コーチがボールを肩の高さから落とし、 ①ワンバウンドでキャッチ ②ノーバウンドでキャッチ ③2個のボールのうち、どちらかを落としてキャッチ

		チ
(2) 踏み出してキャッチ	コーチがボールを左右のどちらかへ投げる。 ・サイドステップをつかう。 *キャッチのできる距離、速さでボールを投げる。	
(3) クロスでキャッチ	コーチがボールを左右のどちらかへ投げる。 ・1歩目は、クロスする。 *キャッチのできる距離、速さでボールを投げる。	
(4) グーパー	①足はグーパー、ボールは前胸 ②足はグーパー、ボールは胸前 ③合図で①と②を入れ替える ④足はグーパーグーパー、ボールは前胸	
3. ドリブル練習		
(1) その場ドリブル (2分) 【ゴール】 同じ高さでドリブルができる。	・右手と左手 (利き手のみでも可) チェック項目1 ①身体の横でドリブルをする。 ②手 (指、掌) はリラックス ③腰の高さでドリブルができる力加減	
(2) ドリブルしながら歩く、走る (2分) 【ゴール】 周りをみながらドリブルができる。	チェック項目2 (チェック項目1に追加) ①ぶつからないように、周りを見る ②スピードが出てくると、ボールは前でドリブルをする。 *ドリブルしながら誰かとじゃんけんをしても良い。	
(3) ドリブル競争 (6分) 【ゴール】 スピードのあるドリブルができる	・できるだけ速く、失敗しないスピード *ドリブルは直線とジグザグで難易度を変更。ジグザグの際、右手左手は問わない。 *2チームで差が大きくなりそうなら、距離を短くする。	
(4) ドーンじゃんけん (6分) 【ゴール】 周りを見ながら、スピードのあるドリブルができる。	・1チーム2球 ・待機しているメンバーもジャンケンの様子を見て、負けたらすぐにスタートできるように準備をしておく。	
ドーンじゃんけん		
<p>図1 ・ドリブルで移動し、ぶつかった場所でジャンケン。</p> <p>図2 ・ジャンケンで負けたら、次の人がドリブル。 ・ジャンケンで勝ったら、そのままドリブル。</p> <p>図3 ・図2を繰り返し、相手チームの場所へ到達したほうが勝ち。 *直線でも実施可能。</p>		

	休憩（2分）	
	4. シュート練習 (1) パス（2分） 【ゴール】 相手の方向にパスができる。	チェック項目1 ①ボールは、自然に構える ＊胸の前でなくてもよい。 ②ボールを離した後、手の平は外側を向く ③ワンバウンドしたボールをキャッチする。 ＊突き指注意。
	(2) パスでフープを通す (2分) (フープはタテ) 【ゴール】 フープを通し、高いパスができる。	・2人の距離は、徐々に長くする。 ・フープの高さは、徐々に高くする。 ＊距離よりも高さを優先する。 チェック項目2（チェック項目1に追加） ①膝を曲げ、ジャンプしながらパスをする。
	(3) パスでフープを通す (2分) (フープは上向き。＊リングを想定し、コーチが持つ。) 【ゴール】 フープより高い位置へボールを上げ、フープを通すことができる。	・フープまでの距離は、徐々に長くする。 ・フープの高さは、徐々に高くする。 ＊距離よりも高さを優先する。 ＊フープより高く上げないと、シュートは入らない。 ・チェック項目2を継続
	(4) シュート（4分） 【ゴール】 シュートを成功することができる。	・チェック項目2を継続 ＊ゴールまでの距離は問わない。
	休憩（2分）	
	5. ドリブルからのシュート（7分） 【ゴール】 ①直線ドリブルからシュートを決めることができる。 ②ジグザグドリブルからシュートを決めることができる。	・チェック項目2を継続 ＊状況に応じて、フープを活用 ＊ダブルドリブルやトラベリングは適用しない。
まとめ (5分)	1. 体調確認・整理体操	
	2. 振り返り	



リアクションキャッチ



踏み出してキャッチ



ドリブル練習

7. 跳び箱や縄跳び

(1) 前半 (1・2年生)

トレーニングの目標： 大縄跳びのジャンプと跳び箱開脚跳びができるようになる	
ねらいとするコーディネーション能力： 定位能力、リズム能力、バランス能力の向上	
準備物： ジャンプロープ 1, カラーコーン 4色×4, ピラティスボール 4, 跳び箱	
トレーニングメニュー	がんばりポイント
①色タッチ 5分 (ア)1色タッチして戻ってくる (イ)2色タッチして戻ってくる (ウ)3色タッチして戻ってくる	・ラインや物だけでなく、服に付いている色でもOK
②氷オニ 5分 (ア)タッチされたらバナナ→手を降ろしてお助け (イ)タッチされたら長座→ジャンプでお助け	・オニからタッチされない ・他の人とぶつからない ・固まっている人を助ける
③長縄跳び 15分 (ア)コーンからコーンへ移動する途中にジャンプ (イ)向かってくる縄をジャンプで跳び越す (ウ)揺らしている縄をジャンプで跳び越す (エ)回っている縄を走り抜ける (オ)回っている縄に入ってジャンプして抜ける	・両足を揃えたグージャンプができるようにする ・回転している縄に向かっていく
④跳び箱 20分 (ア)1段跳び越し	・助走からグージャンプができるようにする ・手で体をしっかりと支えられるようになる

(イ)3段跳び越し or 跳び乗り (ウ)5段横向き開脚跳び	
⑤サーキットあそび 10分 (ア)跳び箱 (2カ所) (イ)長縄くぐり or ジャンプ (ウ)カエルジャンプ	・色々な動きに挑戦する
⑥C-down 5分	

(2) 後半 (3～6年生)

トレーニングの目標： 大縄跳びのジャンプと跳び箱開脚跳びができるようになる	
ねらいとするコーディネーション能力： 定位能力、リズム能力、バランス能力の向上	
準備物： ジャンプロープ 1, カラーコーン 4色×4, ピラティスボール 4, 跳び箱	
トレーニングメニュー	がんばりポイント
①線オニ 5分	・オニはボールを持つ ・オニのボールにタッチされたらオニ交代
②氷オニ 5分 (ア)タッチされたらダンゴムシ→馬跳びでお助け (イ)タッチされたら開脚座→4回ジャンプでお助け	
③長縄跳び 15分 (ア)回っている縄を走り抜ける (イ)回っている縄に入ってジャンプして抜ける (ウ)8の字跳び (エ)全員で10回ジャンプ	・両足を揃えたグージャンプができるようになる ・回転している縄に向かっていく
④跳び箱 20分 (ア)1段跳び越し (イ)3段跳び越し or 跳び乗り (ウ)5段横向き開脚跳び (エ)8段横向き開脚跳び (オ)8段縦向き開脚跳び	・助走からグージャンプができるようにする ・手で体をしっかりと支えられるようになる
⑤サーキットあそび 10分	・色々な動きに挑戦する

(カ) 跳び箱 (2カ所) (キ) 長縄跳び (ク) セーフティマットで台上前転	
⑥ C-down 5分	



長縄跳び



跳び箱



サーキットあそび

Ⅲ. スポーツ能力測定の結果

表. スポーツ能力測定の個別結果（1回目と10回目）

* 2回（1回目、10回目）ともに欠席者は掲載なし

男子	学年	握力		長座体前屈		反復横跳び		立ち幅跳び		垂直飛び		ステッピング		15m走	
		1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目
1	1年生	10.8	12.3	33	20.5	28	26	126	122	24	未実施	82	未実施	4.17	未実施
2		7.4	9.6	32	45	23	30	110	138	27		72		3.71	
3		10.2	9.6	23.5	23	26	30	135	130	25		90		3.51	
4		7.6	7.2	34	50.5	26	31	134	135	29		56		3.63	
5		7.8	9.5	43.5	39.5	25	33	117	140	27		116		3.59	
6		10.7	欠席	24.5	欠席	30	欠席	135	欠席	30		74		3.41	
7		9.7	欠席	25.5	欠席	21	欠席	117	欠席	20		74		4.08	
8		9.5	9.5	14.5	23	23	28	138	115	34		72		3.66	
9	2年生	14.2	12.4	32	23.5	27	33	124	138	27		70		3.63	
10		10	9.9	25	30.5	28	34	105	148	35		78		3.63	
11	3年生	13.7	12.9	31	30	36	38	125	130	30		96		3.28	
12	4年生	14.7	16.2	19.5	30.5	27	22	105	90	20		80		3.62	
13		10.3	10.4	28.5	37	34	36	133	140	33		82		3.47	
14		14.1	16.8	31.5	32.5	33	33	145	153	38		94		3.22	
15	5年生	17.3	18.1	28	17.5	42	23	126	138	30		86		3.44	
16		23.8	27.7	24.5	22.5	45	49	168	188	43		76		2.89	
17		15.9	欠席	29.5	欠席	39	欠席	134	欠席	22		98		3.3	
18		6年生	13.7	欠席	14.5	欠席	42	欠席	125	欠席		34		96	

女子	学年	握力		長座体前屈		反復横跳び		立ち幅跳び		垂直飛び		ステッピング		15m走	
		1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目	1回目	10回目
1	1年生	8.8	9.7	24.5	25.5	24	30	100	90	17	未実施	78	未実施	4.23	未実施
2		11.4	11	22.5	23	27	28	122	90	27		70		3.71	
3		11.6	12.9	26.5	41.5	23	24	122	121	21		66		3.59	
4		8.3	8.3	29.5	26	23	33	112	134	24		62		3.81	
5	2年生	9.9	7.8	30.5	36	24	29	107	121	28		90		4.03	
6		8.6	9.6	19.5	44.5	29	28	98	108	24		74		3.69	
7	3年生	12.4	10	28	37	39	32	142	130	35		74		3.17	
8		12.1	10.3	37.5	38.5	30	38	148	142	42		68		3.43	
9	4年生	13.5	欠席	20	欠席	37	欠席	143	欠席	27		76		3.2	
10	5年生	16.6	20.1	30.5	21	37	33	107	103	30		70		3.63	

参考：体力・運動能力調査 令和3年度 平均値

年齢	男子				女子			
	握力	長座体前屈	反復横跳	立ち幅跳	握力	長座体前屈	反復横跳	立ち幅跳
6	9.2	26.4	28	117.0	8.7	28.8	27	108.8
7	10.7	28.6	32	127.2	10.2	31.0	31	119.3
8	12.7	30.3	35	136.8	12.0	33.9	34	130.5
9	14.4	31.8	39	147.7	13.9	35.5	38	141.1
10	16.9	33.8	43	155.9	16.5	37.3	41	148.3
11	19.8	35.8	46	166.3	19.5	40.7	43	155.8
12	24.5	41.0	50	185.4	21.7	43.7	46	167.2

参加した対象者は、「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁）」にある各年齢の平均値と比べると、後半クラスの男女ともに低値（男女ともに「握力」、「立ち幅

跳び)、男子のみ「長座体前屈」、女子のみ「反復横とび」)を示す者が多い(前頁、表、参照)。このことから、全国平均よりも体力レベルがやや劣る参加者であったものと推察される。

1回目および10回目に実施したスポーツ能力測定の結果、今回のプログラムを通して、「長座体前屈」は各クラス男女ともに1回目より向上した。「反復横とび」は前半クラス男女ともに、「立ち幅跳び」は各クラス男子が向上した(下図、参照)。しかしながら、後半クラスの男女ともに、10回目の測定においても全国平均と比べると各項目ともに劣っていた。

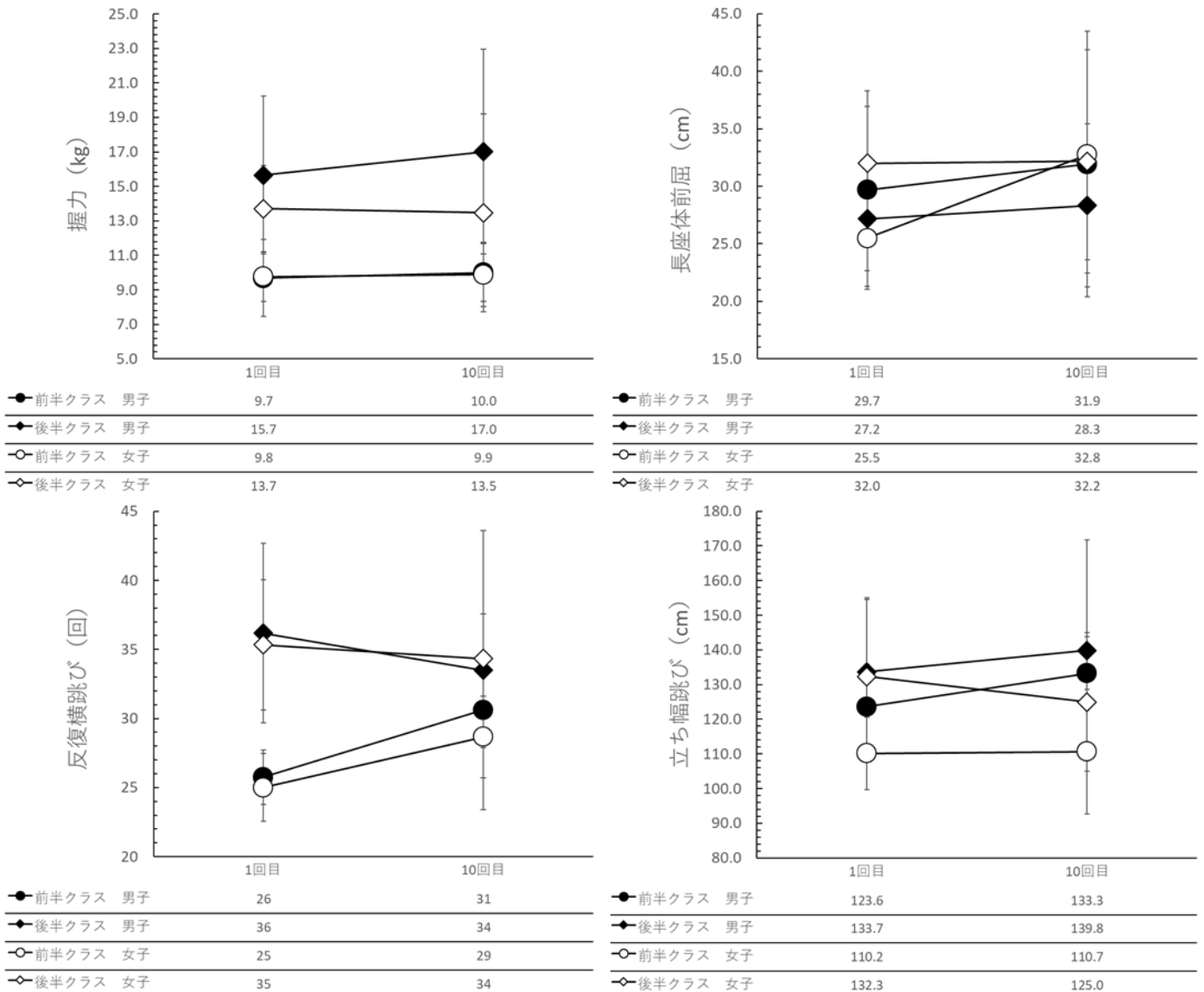


図. スポーツ能力測定の結果

* 各図の下の数値は、平均値を示す。

* 各データは、2回ともに参加した児童のデータ

前半クラス 男子 8名、 女子 6名

後半クラス 男性 6名、 女子 3名

IV. 意識調査アンケートの結果

事前・事後アンケートは、外遊びや運動・スポーツに関する意識を調査することを目的として実施した。アンケート項目は、資料1、資料2を参照。各項目の数値は、資料4を参照。

1. 事前・事後アンケート

(1) どんな遊びをよくしていますか。よくする遊びに☑をつけてください。

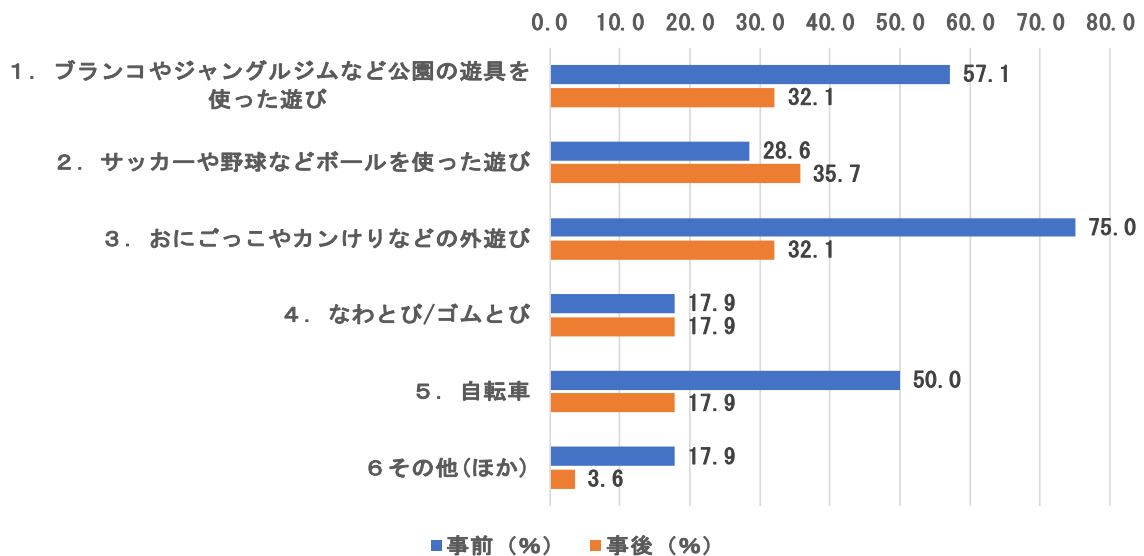


図1 よくする遊びについて（複数回答）

*数値は、参加者数に対する回答者数の割合を示す。

*その他は、Jボード、側転、竹馬、木登り（2人）の合計5人。

事前アンケートにおいて、最も多かったのは、「3. おにごっこやカンけりなどの外遊び」であり、次いで、「1. ブランコやジャングルジムなど公園の遊具を使った遊び」、「5. 自転車」であった。事後アンケートにおいては、「2. サッカーや野球などボールを使った遊び」であり、次いで、同数の「1. ブランコやジャングルジムなど公園の遊具を使った遊び」、「3. おにごっこやカンけりなどの外遊び」であった。また、事後における割合は、減少していた。

(2) スポーツ系の習いごとをしていますか。あてはまるものすべてに☑をつけてください。

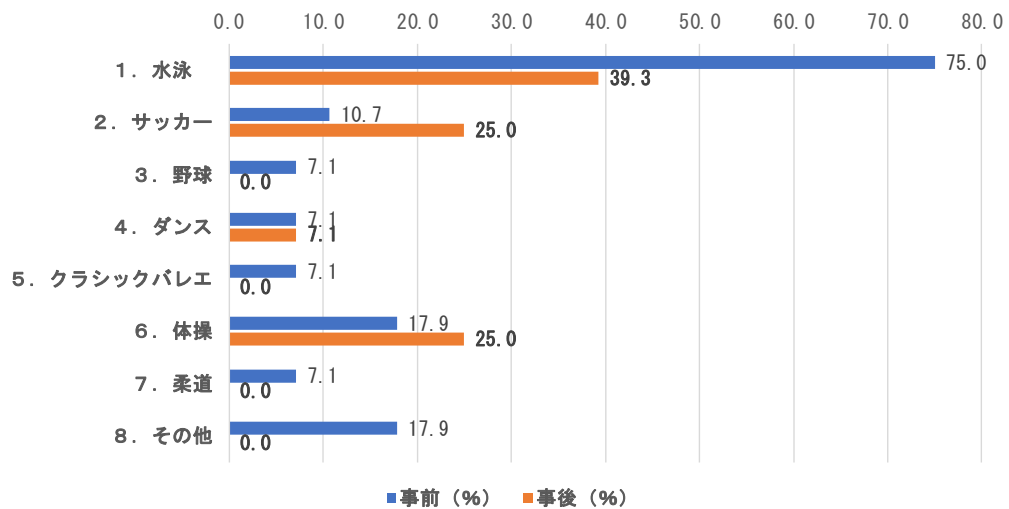


図2 スポーツ系の習いごとについて（複数回答）

*数値は、参加者数に対する回答者数の割合を示す。

*その他は、空手（4人）、トランポリンの合計5人。

事前アンケートで最も多かった習い事は、水泳であり、次いで、体操、空手（その他）であった。事後アンケートでも、水泳が最も高く、次いで、体操とサッカーが同数であった。

(3) あなたにとって外遊びや運動・スポーツは大切なものですか。

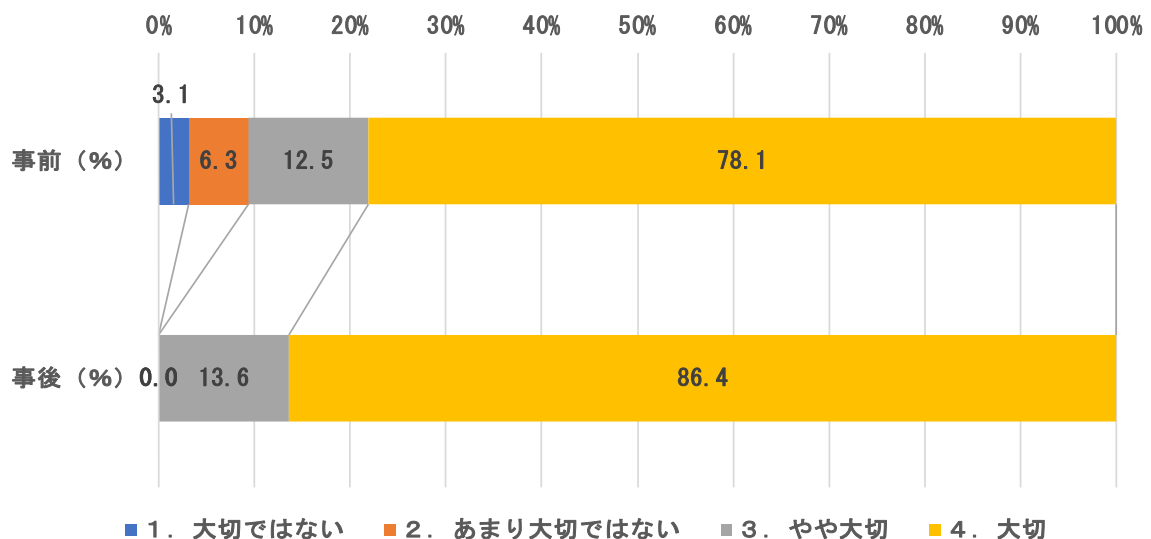


図3 外遊びや運動・スポーツは大切なものですか。

事前と事後において、有意な関連はみられなかったものの、事後においては、「大切」、「やや大切」と回答し、「大切ではない」、「あまり大切ではない」という否定的な回答はみられなかった。

(4) 体育の授業は好きですか。

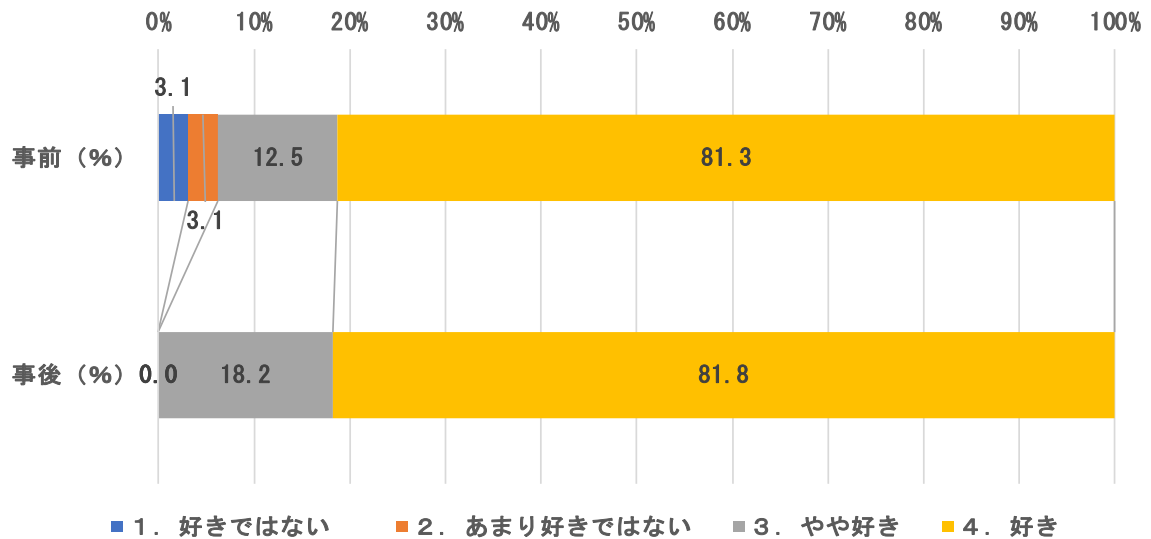


図4 体育の授業は好きですか

事前と事後において、有意差な関連はみられなかったが、事前において「好きではない」「あまり好きではない」と回答した割合がそれぞれ3.1%あったが、事後においては全くみられなかった。

(5) 外遊びや運動・スポーツは楽しいですか。

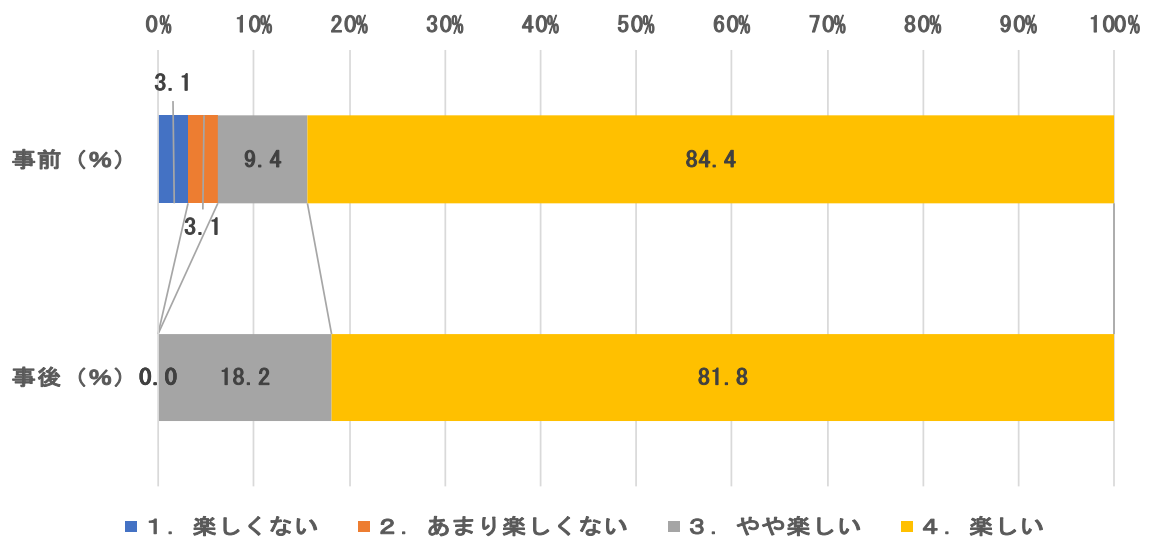


図5 外遊びや運動・スポーツは楽しいですか。

事前において、「楽しくない」「あまり楽しくない」と回答した割合がそれぞれ3.1%であったが、

事後においては、それらは0%になり、「やや楽しい」と答えた割合が大幅（約2倍）に増加した。なお、事前と事後の平均値において、有意差はなかった。

（6）外遊びや運動・スポーツをやりたいと思いますか。

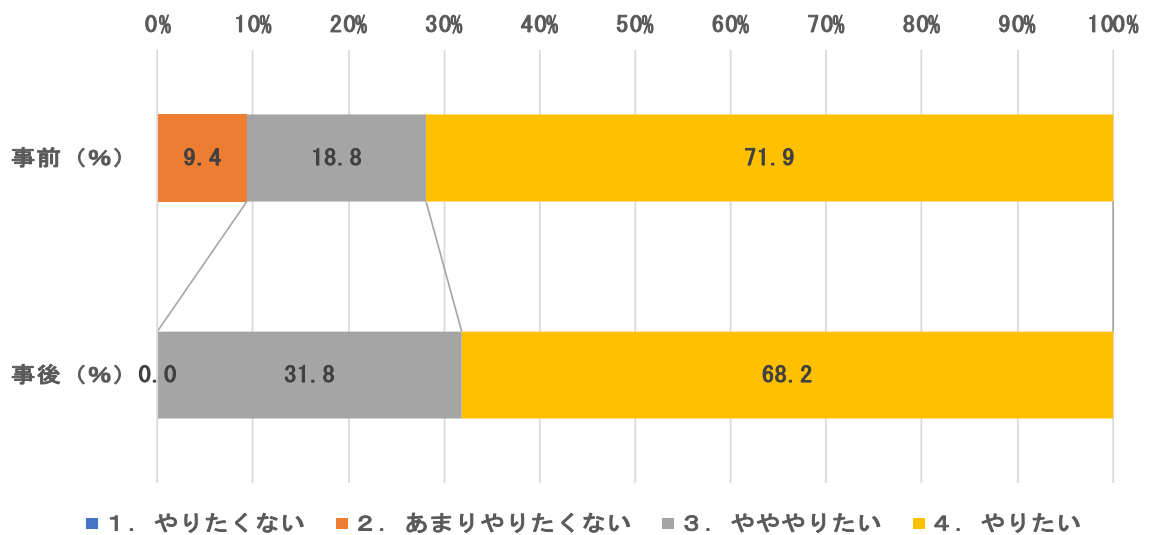


図6 外遊びや運動・スポーツをやりたいと思いますか。

事前において、「あまりやりたくない」と答えた割合が9.4%であったが、事後においては「あまりやりたくない」と回答した者はおらず、「やややりたい」と答えた割合が18.8%から31.8%へ増加した。

（7）外遊びや運動・スポーツをすることと、スマートフォンやテレビゲームで遊ぶことでは、どちらをやりたいですか。

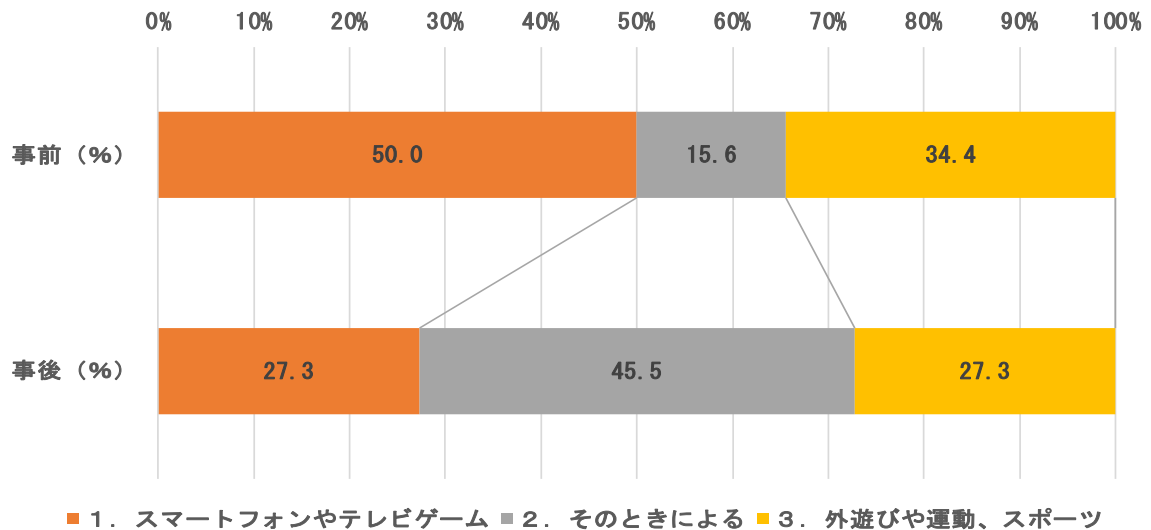


図7 外遊びや運動・スポーツをすることと、スマートフォンやテレビゲームで遊ぶこと

「外遊びや運動、スポーツ」をやりたいと答えた割合は、34.4%から27.3%へ減少したが、「スマートフォンやテレビゲーム」が50.0%から27.3%にまで減少し、「そのときによる」と回答した割合は15.6%から45.5%へ増加した。

(8) あそび&スポーツ☆ぷろぐらむに参加する理由は何ですか。あてはまるものすべてに☑をつけてください。

*この項目は事前アンケートのみ設定した。

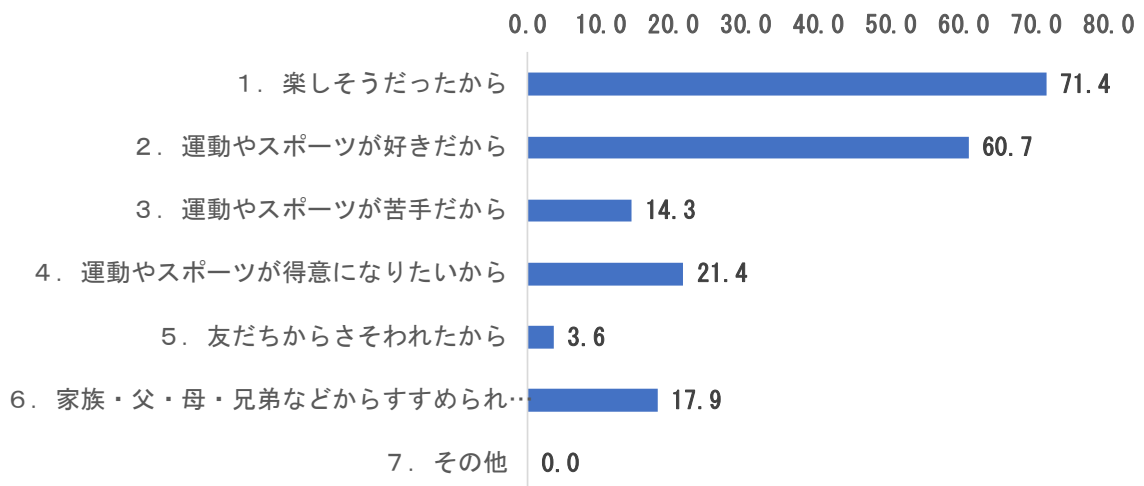


図8 あそび&スポーツ☆ぷろぐらむに参加する理由（複数回答）

最も高い割合を示した選択肢は、「楽しそうだったから」(71.4%)であり、次いで「運動やスポーツが好きだから」(60.7%)、「運動やスポーツが得意になりたいから」(21.4%)となった。

2. 毎回アンケート

前回の実施から外遊びや運動・スポーツの実施状況と、実施日の感想を調査するために、毎回アンケートをおこなった。アンケート項目は、資料3を参照。各項目の平均値は、資料4を参照。

(1) この一週間に、元気に体を動かす遊びを何日行いましたか（習い事はのぞく）。

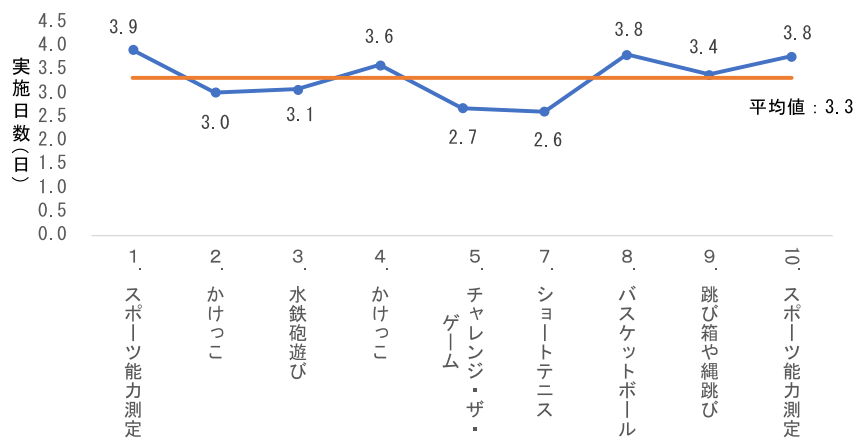


図9 この一週間に、元気に体を動かす遊びを何日行いましたか

体を動かす遊びをしていた日数の最高は3.9日、最低は2.6日だった。毎回アンケートすべての

平均値は、3.3日であり、1週間の半分未満であった。

(2) 前回のプログラムで行った遊び・スポーツをお家で行いましたか。

1. 行っていない(1点)
2. 行った(2点)

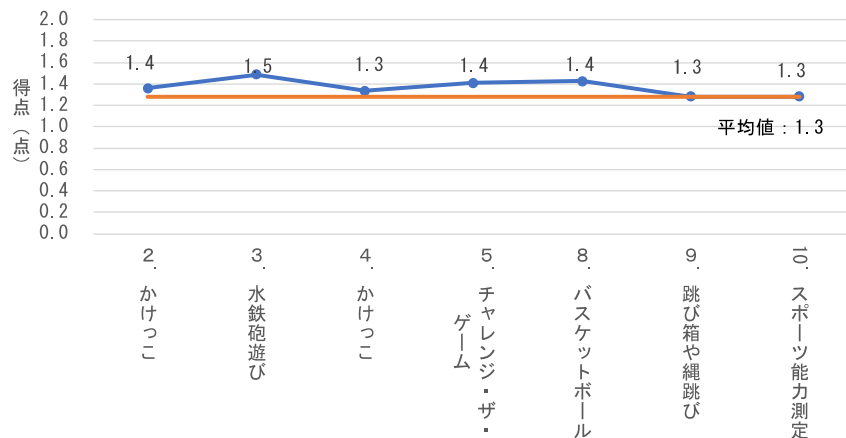


図 10 前回のプログラムで行った遊び・スポーツをお家で行いましたか。

* 6回目は中止となったため、7回目はアンケート項目から除外した。

* 7回目は、ショートテニスを実施した。

プログラムで行った遊びをお家で行った場合は2点、行っていない場合は1点とし、平均値を求めたところ、全プログラムを通しての平均値は1.3点であり、実施内容が継続的な遊びやスポーツの実施へはつながっていなかった。

(3) 今日のプログラムは楽しかったですか。

1. 楽しくなかった(1点)
2. あまり楽しくなかった(2点)
3. やや楽しかった(3点)
4. 楽しかった(4点)

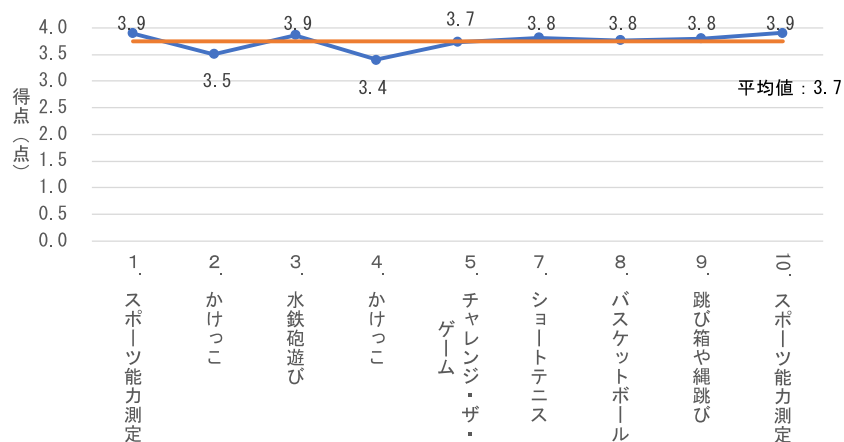


図 11 今日のプログラムは楽しかったですか。

各回のプログラムが楽しかったかどうかを、4点から1点で得点化し、各回あるいは全プログ

ラムを通しての平均値を求めた。最大値は体力測定、水鉄砲遊びの 3.9 点、最小値はかけっこの 3.4 点であった。全プログラムを通しての平均値は 3.7 点であり、本プログラムが子どもたちに楽しさを提供できたことが示された。

(4) 今日のプログラムは難しかったですか。

1. 難しかった (1 点)
2. やや難しかった (2 点)
3. やや易しかった (3 点)
4. 易しかった (4 点)

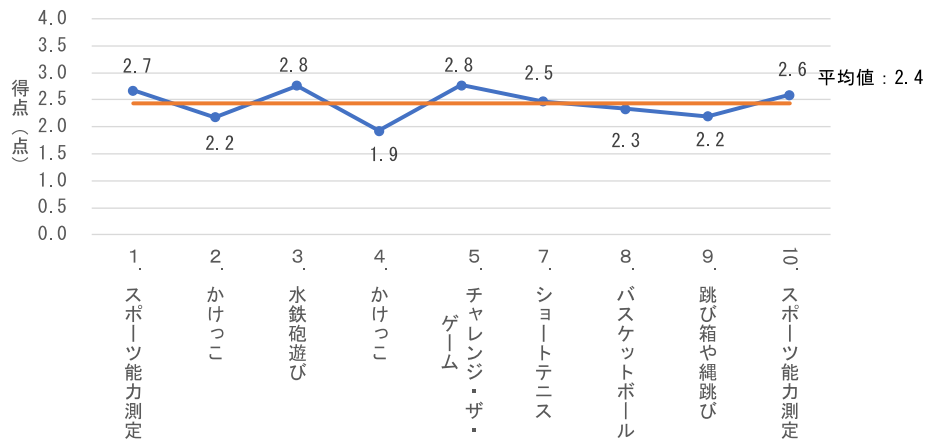


図 12 今日のプログラムは難しかったですか。

各回のプログラムの難しさを、4 点から 1 点で得点化した。全プログラムを通しての平均値は 2.4 点であり、最大値（易しかった）は、水鉄砲遊びとチャレンジ・ザ・ゲームの 2.8 点であり、最小値（難しかった）はかけっこの 1.9 点であった。専門的な種目を実施した場合、難しく感じる傾向がみられた。

(5) 今日のプログラムで行ったあそび・スポーツをお家でもやってみようと思いますか。

1. 思わない (1 点)
2. 思う (2 点)

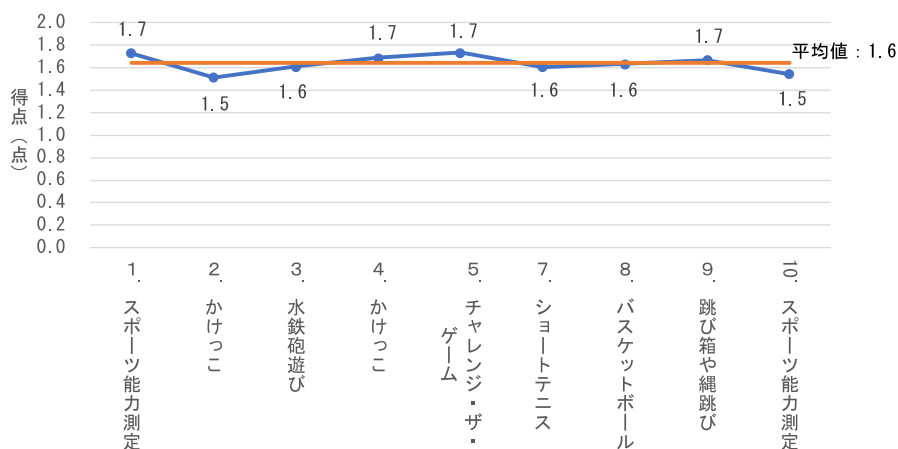


図 13 今日のプログラムで行ったあそび・スポーツをお家でもやってみようと思いますか。

プログラムで行った遊びをお家でやってみようと思う場合は2点、思わない場合は1点とし、平均値を求めたところ平均値は1.6点であった。やってみようと思うものは半数程度であった。

(6) 今日の感想を自由に書いて下さい。

資料5参照。

(7) 次のプログラム（次の種目名を記載）への参加は楽しみですか。

1. まったく楽しみではない（1点）
2. あまり楽しみではない（2点）
3. まあまあ楽しみだ（3点）
4. とても楽しみだ（4点）

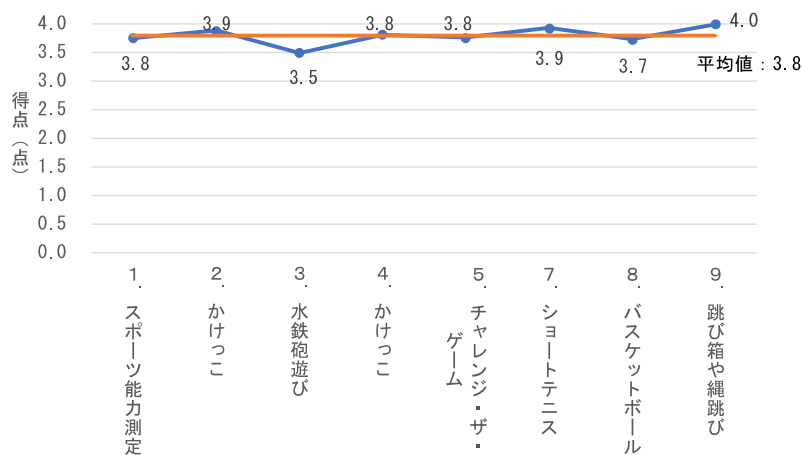


図 14 次のプログラム（次の種目名を記載）への参加は楽しみですか。

次のプログラム参加を楽しみにしているかどうかを4点から1点で得点化し、各回の平均値を求めた。全プログラムを通しての平均値は3.8点であり、概ね、次回の参加を楽しみにしてくれていた。

(8) プログラム全体を通じて、楽しかったですか。

この項目は、「(7) 次のプログラム（次の種目名を記載）への参加は楽しみですか。」を10回目のみ、変更した。

1. 楽しくなかった
2. あまり楽しく無かった
3. やや楽しかった
4. 楽しかった

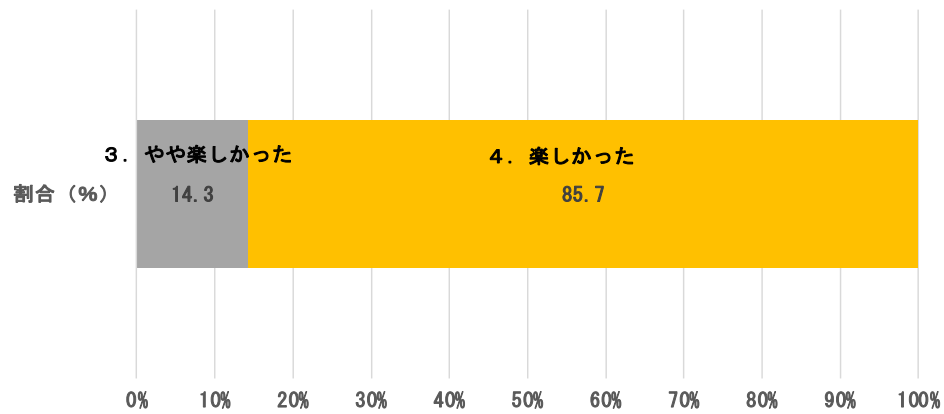


図 15 プログラム全体を通じて、楽しかったですか。

「楽しかった」が 85.7%、「やや楽しかった」が 14.3%で、否定的な回答はみられなかった。

(9) 来年も同じようなプログラムがあったら、参加したいですか。

*この項目は、10 回目のみ追加した。

1. 参加したくない
2. あまり参加したくない
3. やや参加したい
4. 参加したい

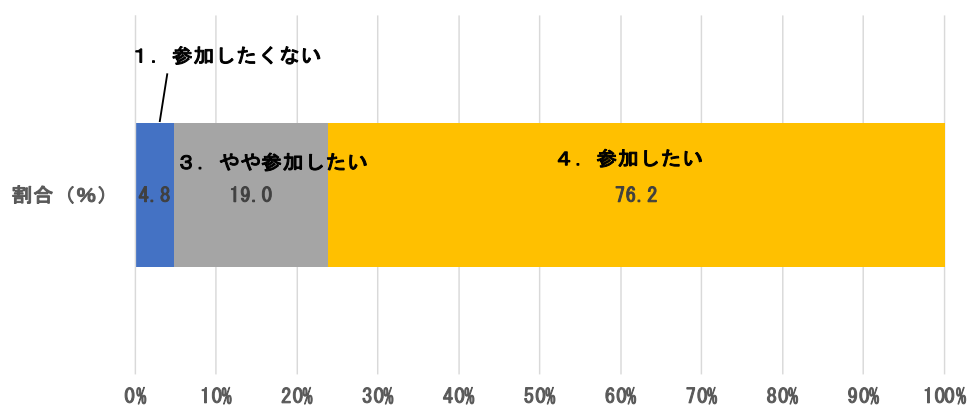


図 16 来年も同じようなプログラムがあったら、参加したいですか。

「参加したくない」は 4.8%だったが、「参加したい」が 76.2%、「やや参加したい」が 19.0%であり、95%以上が参加に対して肯定的な回答だった。

V. まとめ

本事業では運動の基礎を培う時期である児童を対象に、走運動や、器械や器具を使った運動遊びを、子どもたちが楽しむことができるようなプログラムを開発し、実施検証した。例えば、バスケットボールでは、走りながらのドリブル中にジャンケンをしたり、ドリブル競争をしたりとゲーム

的な要素を取り入れてた。また、ドリブルからシュートを成功させるという専門的な要素の中で、成功体験も享受できるようにした。チャレンジ・ザ・ゲームやニュースポーツでは、スティックやリング、変形ボールなどの特別な器具を使って体を動かした。これまでの運動経験に左右されず、チームワークを必要とする種目や課題を設定し、声を掛け合って息を合わせて記録に挑戦するよう促した。今回のプログラムを通して、参加児童の体力向上を図ると同時に、運動・スポーツに対する関心や意欲・習慣を高めることをねらいとした。

スポーツ能力測定の結果から、「長座体前屈」は、各クラス男女、「反復横とび」は前半クラス男女、「立ち幅跳び」は各クラス男子が向上していた。しかしながら、「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁）」にある各年齢の平均値と比べると、後半クラスの男女ともに低値を示す者が多かった。月1回程度の本事業では、体力に影響を与えることはできなかった。

一方で、意識調査アンケートの事前と事後を比較すると、「外遊びや運動・スポーツを大切なもの」として捉え、「体育の授業が好き」、「外遊びや運動を楽しい」、「外遊びや運動・スポーツをやりたい」と回答する割合が増加傾向であったことから、開発したプログラムの実施が、「運動・スポーツに対する関心や意欲」を高めることにつながった可能性が推察される。「外遊びや運動・スポーツをすることと、スマートフォンやテレビゲームで遊ぶこと」の結果においては、「そのときによる」と回答した割合が大幅に増加し、「スマートフォンやテレビゲーム」や「外遊びや運動、スポーツ」の割合が減少した。習慣的な「外遊びや運動・スポーツ」の実施にはつながっていないものの、場所や仲間などの条件を整えば運動・スポーツを実施する可能性が窺われる。

毎回アンケートの結果から、プログラムへは楽しく参加してくれたことが示された。しかし、体を動かす遊びの日数の平均値が1週間の半分未満（3.3日）であったことから、習慣的に「外遊びや運動・スポーツ」を実施することにはつながらなかった。さらに、プログラムで行った内容を実施したかどうか、平均値が低い（1.3）ことから、上述と同様の結果が示されたと思われる。また、「基礎的な運動」をテーマにしたときと、「水鉄砲遊び」や「チャレンジ・ザ・ゲーム」を実施したときを比較すると、後者の方が好意的な回答が多く、関心や意欲が高い傾向にあるように思われる。したがって、遊びやニュースポーツを入口として、運動やスポーツへの関心や意欲を高めることができれば、その後、専門的な種目への参加につながる可能性が期待できるのではないだろうか。これらのことから、遊びやニュースポーツを中心としたプログラムを開発することが、今後の課題の1つと考えられる。

所感ではあるが、実施回数を重ねるごとに、子どもたちが元気よく体育館へ来てくれるようになり、実施中の笑顔が増えたり、友人と会話を重ねることで、仲間との関わり合いが増えたりしたように感じた。子どもたちの外遊びや運動・スポーツの習慣を、望ましい方向へ変化させることは、一朝一夕にできることではないだろう。しかし、このような事業から、子どもたちがより身近に参加できるような仕組み、環境作りが今後求められることであり、それらが作り上げられることにより、子どもたちの体力が向上し、運動・スポーツに対する関心や意欲・態度が高まり、運動・スポーツ習慣を身につけることができるものと期待している。

【文献】

1) 文部科学省 (online) 子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について (中間報告) (案) 第4節 子どもの育ちの現状と背景.

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryo/attach/1395404.htm (参照日

2023年3月23日)

【資料】

資料1. 事前アンケート項目

質問 番号	質問	回答
1	<p>どんな遊びをよくしていますか。</p> <p>よくする遊びに☑をつけてください。</p>	<p><input type="checkbox"/> ブランコやジャングルジムなど公園の遊具を使った遊び</p> <p><input type="checkbox"/> サッカーや野球などボールを使った遊び</p> <p><input type="checkbox"/> おにごっこやカンけりなどの外遊び</p> <p><input type="checkbox"/> なわとび/ゴムとび</p> <p><input type="checkbox"/> 自転車</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p>
2	<p>スポーツ系の習いごとをしていますか。あてはまるものすべてに☑をつけてください。</p>	<p><input type="checkbox"/> 水泳</p> <p><input type="checkbox"/> サッカー</p> <p><input type="checkbox"/> 野球</p> <p><input type="checkbox"/> ダンス</p> <p><input type="checkbox"/> クラシックバレエ</p> <p><input type="checkbox"/> 体操</p> <p><input type="checkbox"/> 柔道</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p>
3	<p>あなたにとって外遊びや運動・スポーツは大切なものですか。</p>	<p>大切・やや大切・あまり大切ではない・大切ではない</p>
4	<p>体育の授業は好きですか。</p>	<p>好き・やや好き・あまり好きではない・好きではない</p>
5	<p>外遊びや運動・スポーツは楽しい</p>	<p>楽しい・やや楽しい・あまり楽しくない・楽しくない</p>

資料 2. 事後アンケート項目

質問 番号	質問	回答
1	<p>どんな遊びをよくしていますか。</p> <p>よくする遊びに☑をつけてください。</p>	<p><input type="checkbox"/> ブランコやジャングルジムなど公園の遊具を使った遊び</p> <p><input type="checkbox"/> サッカーや野球などボールを使った遊び</p> <p><input type="checkbox"/> おにごっこやカンけりなどの外遊び</p> <p><input type="checkbox"/> なわとび/ゴムとび</p> <p><input type="checkbox"/> 自転車</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p>
2	<p>スポーツ系の習いごとをしていますか。あてはまるものすべてに☑をつけてください。</p>	<p><input type="checkbox"/> 水泳</p> <p><input type="checkbox"/> サッカー</p> <p><input type="checkbox"/> 野球</p> <p><input type="checkbox"/> ダンス</p> <p><input type="checkbox"/> クラシックバレエ</p> <p><input type="checkbox"/> 体操</p> <p><input type="checkbox"/> 柔道</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p>
3	<p>あなたにとって外遊びや</p>	<p>大切・やや大切・あまり大切ではない・大切ではない</p>

	<p>運動・スポーツは大切なもの ですか。</p>	
4	<p>体育の授業は好きですか。</p>	<p>好き・やや好き・あまり好きではない・好きではない</p>
5	<p>外遊びや運動・スポーツは楽 しいですか。</p>	<p>楽しい・やや楽しい・あまり楽しくない・楽しくない</p>
6	<p>外遊びや運動・スポーツをや りたいと思いますか。</p>	<p>やりたい・やややりたい・あまりやりたくない・やりたくない</p>
7	<p>外遊びや運動・スポーツをす ることと、スマートフォンや テレビゲームで遊ぶこと は、どちらをやりたいです か。</p>	<p><input type="checkbox"/> 外遊びや運動・スポーツ</p> <p><input type="checkbox"/> スマートフォンやテレビゲーム</p> <p><input type="checkbox"/> そのときによる</p>

資料3. 毎回アンケート項目

質問 番号	質問	回答
1	この一週間に、元気に体を動かす遊びを何日行いましたか（習い事はのぞく）。	_____日
2	前回のプログラムで行った遊び・スポーツをお家で行いましたか。	<input type="checkbox"/> 行った <input type="checkbox"/> 行っていない
3	今日のプログラムは楽しかったですか。	<input type="checkbox"/> 楽しかった <input type="checkbox"/> やや楽しかった <input type="checkbox"/> あまり楽しくなかった <input type="checkbox"/> 楽しくなかった
4	今日のプログラムは難しかったですか。	<input type="checkbox"/> 難しかった <input type="checkbox"/> やや難しかった <input type="checkbox"/> やや易しかった <input type="checkbox"/> 易しかった
5	今日のプログラムで行ったあそび・スポーツをお家でもやってみようと思いますか。	<input type="checkbox"/> 思う <input type="checkbox"/> 思わない
6	今日の感想を自由に書いてください。	

7	<p>つぎのプログラム（次回の予定種目）への参加は楽しみ ですか。</p>	<p><input type="checkbox"/> とても楽しみだ</p> <p><input type="checkbox"/> まあまあ楽しみだ</p> <p><input type="checkbox"/> あまり楽しみではない</p> <p><input type="checkbox"/> まったく楽しみではない</p>
---	---	---

*第10回目の毎回アンケートにおいて、質問番号「7」は「プログラム全体を通じて、楽しかったですか。」へ変更し、質問番号「8」として、「来年も同じようなプログラムがあったら、参加したいですか。」を追加した。

資料3. 事前・事後アンケート

(1) どんな遊びをよくしていますか。よくする遊びに☑をつけてください。

選択肢	事前 (28人)		事後 (23人)	
	度数 (人)	割合 (%)	度数 (人)	割合 (%)
1. ブランコやジャングルジムなど公園の遊具を使った遊び	16	57.14	9	32.14
2. サッカーや野球などボールを使った遊び	8	28.57	10	35.71
3. おにごっこやカンケリなどの外遊び	21	75.00	9	32.14
4. なわとび/ゴムとび	5	17.86	5	17.86
5. 自転車	14	50.00	5	17.86
6 その他(ほか)	5	17.86	1	3.57

* その他の5名は、Jボード、側転、竹馬、木登り (2人)。

* 複数回答。

(2) スポーツ系の習いごとをしていますか。あてはまるものすべてに☑をつけてください。

選択肢	事前 (28人)		事後 (23人)	
	度数 (人)	割合 (%)	度数 (人)	割合 (%)
1. 水泳	21	75.0	11	39.3
2. サッカー	3	10.7	7	25.0
3. 野球	2	7.1	0	0.0
4. ダンス	2	7.1	2	7.1
5. クラシックバレエ	2	7.1	0	0.0
6. 体操	5	17.9	7	25.0
7. 柔道	2	7.1	0	0.0
8. その他	5	17.9	0	0.0

* その他の5名は、空手 (4人)、トランポリン。

* 複数回答。

(3) あなたにとって外遊びや運動・スポーツは大切なものですか。

選択肢	事前				事後			
	度数 (人)	割合 (%)	平均値	標準偏差	度数 (人)	事後 (%)	平均値	標準偏差
1. 大切ではない	1	3.1			0	0.0		
2. あまり大切ではない	2	6.3	3.66	0.75	0	0.0	3.86	0.34
3. やや大切	4	12.5			3	13.6		
4. 大切	25	78.1			19	86.4		
計	32	100.0			22	100.0		

*事後アンケートにおいて、1名が未回答。

(4) 体育の授業は好きですか。

選択肢	事前				事後			
	度数 (人)	事前 (%)	平均値	標準偏差	度数 (人)	事後 (%)	平均値	標準偏差
1. 好きではない	1	3.1			0	0.0		
2. あまり好きではない	1	3.1	3.72	0.69	0	0.0	3.82	0.39
3. やや好き	4	12.5			4	18.2		
4. 好き	26	81.3			18	81.8		
計	32	100.0			22	100.0		

*事後アンケートにおいて、1名が未回答。

(5) 外遊びや運動・スポーツは楽しいですか。

選択肢	事前				事後			
	度数 (人)	事前 (%)	平均値	標準偏差	度数 (人)	事後 (%)	平均値	標準偏差
1. 楽しくない	1	3.1			0	0.0		
2. あまり楽しくない	1	3.1	3.75	0.68	0	0.0	3.82	0.39
3. やや楽しい	3	9.4			4	18.2		
4. 楽しい	27	84.4			18	81.8		
計	32	100.0			22	100.0		

*事後アンケートにおいて、1名が未回答。

(6) 外遊びや運動・スポーツをやりたいと思いますか。

選択肢	事前				事後			
	度数 (人)	事前 (%)	平均値	標準偏差	度数 (人)	事後 (%)	平均値	標準偏差
1. やりたくない	0	0.0			0	0.0		
2. あまりやりたくない	3	9.4	3.63	0.66	0	0.0	3.68	0.47
3. やややりたい	6	18.8			7	31.8		
4. やりたい	23	71.9			15	68.2		
計	32	100.0			22	100.0		

* 事後アンケートにおいて、1名が未回答。

(7) 外遊びや運動・スポーツをすることと、スマートフォンやテレビゲームで遊ぶことでは、どちらをやりたいですか。

選択肢	事前				事後			
	度数 (人)	事前 (%)	平均値	標準偏差	度数 (人)	事後 (%)	平均値	標準偏差
1. スマートフォンやテレビゲーム	16	50.0			6	27.3		
2. そのときによる	5	15.6	1.88	0.93	10	45.5	2.00	0.74
3. 外遊びや運動、スポーツ	11	34.4			6	27.3		
計	32	100.0			22	100.0		

* 事後アンケートにおいて、1名が未回答。

(8) あそび&スポーツ☆ぷろぐらむに参加する理由は何ですか。あてはまるものすべてに☑をつけてください。

選択肢	度数 (人)	割合 (%)
1. 楽しそうだったから	20	71.4
2. 運動やスポーツが好きだから	17	60.7
3. 運動やスポーツが苦手だから	4	14.3
4. 運動やスポーツが得意になりたいから	6	21.4
5. 友だちからさそわれたから	1	3.6
6. 家族・父・母・兄弟などからすすめられたから	5	17.9
7. その他	0	0.0

資料 4. 毎回アンケートの回答平均値

	1	2	3	4	5	7
実施内容						
回数 (人)						
この一週間に、元気に体を動かす遊びを何日行いましたか(習い事はのぞく)。		前回のプログラムで遊んだ遊び・スポーツをお家でいきましたか。	今日のプログラムは楽しかったですか。	今日のプログラムは難しかったですか。	今日のプログラムで遊んだ遊び・スポーツをお家でもやってみようと思いますか。	次のプログラムへの参加は楽しみですか。
1. 体力測定	4.27 (±2.36)	1. 行わなかった 2. 行った	1. 楽しくなかった 2. あまり楽しくなかった 3. やや楽しかった 4. 楽しかった	1. 難しかった 2. やや難しかった 3. やや易しかった 4. 易しかった	1. 思わない 2. 思う	1. まったく楽しみではない 2. あまり楽しみではない 3. まあまあ楽しみた 4. とても楽しみた
2. かけっこ	3.38 (±2.14)	1.71 (±0.50)	3.88 (±0.41)	2.94 (±1.13)	1.88 (±0.43)	3.94 (±0.41)
3. 水鉄砲遊び	2.25 (±2.42)	1.42 (±0.50)	3.79 (±0.92)	2.69 (±1.21)	1.69 (±0.50)	4.00 (±0.29)
4. かけっこ	2.77 (±2.27)	1.33 (±0.47)	3.83 (±0.47)	2.42 (±1.12)	1.67 (±0.49)	3.67 (±0.85)
5. チャレンジ・ザ・ゲーム	1.75 (±2.17)	1.42 (±0.49)	3.46 (±0.88)	1.85 (±1.25)	1.54 (±0.48)	3.85 (±0.37)
7. ショートテニス	2.50 (±1.50)	0.00 (±0.50)	3.67 (±0.69)	2.75 (±1.04)	1.67 (±0.45)	3.83 (±0.52)
8. バスケットボール	3.11 (±2.15)	1.18 (±0.48)	3.63 (±0.54)	2.38 (±1.20)	1.50 (±0.49)	3.88 (±0.25)
9. 跳び箱や縄跳び	2.92 (±2.42)	1.23 (±0.44)	3.77 (±0.52)	2.50 (±1.22)	1.60 (±0.48)	3.80 (±0.56)
10. 体力測定	3.31 (±3.78)	1.23 (±0.45)	3.92 (±0.29)	2.38 (±1.12)	1.67 (±0.47)	4.00 0.00
平均	2.92 (±2.51)	1.19 (±0.48)	3.74 (±0.63)	2.51 (±1.19)	1.63 (±0.48)	3.87 (±0.49)

資料5. 毎回アンケートの感想

(1) 前半の回答

第1回目 スポーツ能力測定	ちょうざたいぜんくつがたのしかった。
	ふつうでした。
	めっちゃ体を動かした。しんどかったけど、もう一回やりたくなっ た。
	楽しかった
	楽しかった
	楽しかった
	楽しかった
	たちはばとびたのしかった。
	楽しかった。体をいっぱい動かして、練習にもなった。
	楽しかった。
	楽しかった。
	いっぱいかけっこしたりし、おにごっこもしたいです。
	楽しかった。
	走るのがおもしろかった。ジャンプするのが得意でした。
たのしかった	
第2回目 かけっこ	すきっぷたのしかった
	もうやりたくない
	はさんでジャンプ
	ちょっとだけむずかしかった
	たのしかったけどむずかしかった
	たのしかった
	たのしかったです
	たのしかった
	たのしかった みずでっぼうあそび はやくしたい
	たのしかった
	たのしかった
	たのしかった
	けっこうむずかしかったから あんまりできなかったけど たのし かった
	第3回目 水鉄砲遊び
めっちゃはげしかったけど、めっちゃたのしかった。	
みずでっぼうのりれーがたのしかった	
たのしかった	
たのしかったです	
あつかった。たのしかった。	
水でっぼうあそびが楽しかった。しっぽ取りも楽しかった。	

	たのしかったです。
	しっぽとりが楽しかった。
	きょうのおこなったすぽ一つまた4回めもたのしみです。
	水でっぼうたのしかった
	たのしかった
第4回目 かけっこ	もうやりたくない
	とても楽しかったです
	むずかしかった
	ちょっと難しかったが楽しかったです。
	むずかしかった
	たのしかった
	たのしかった
	楽しかった
	今日はむずかしかったけど、次の5回目もたのしみです。
	いっぱい体うごかしてたのしかった
	はしるのたのしかった
すごくむずかしかった	
第5回目 チャレンジ・ザ・ ゲーム	楽しかった
	大なわ
	楽しかった
	楽しかった
	楽しかった
	難しかった
	ともだちとあそべてたのしかった
	楽しかった
	難しかったけど6回目も楽しみです。
	いつもより難しかったけど楽しかった
	わなげが楽しかった
第7回目 ショートテニス	たのしかった
	たのしかった
	むずかしかった
	おしえてくれて、ありがとう
	たのしかった
	いっぱいまちがえたけど、たのしかった
	ぜんぶたのしかった
第8回目 バスケットボール	たのしかった
	おもしろかった
	バスケがすきになりました
	たのしかった
	たのしかった
	つぎのときがたのしみ

	バスケもっと上手になりたいと思った。ばすけさいしょはへただったけどちょっと上手になった。
	リレーがたのしかった。
	シュートがむずかしかった。
第9回目 跳び箱や縄跳び	たのしかった
	むずかしかったけど、たのしかった
	なし
	たのしかった
	ちょっとむずかしかったけどたのしかった
	たのしかった
	きょうのプログラムもたのしかったです。またきます。
	たのしかった
	たのしかった
	つぎもたのしみです。
	とびばこはとべるけど、今日はむずかしかった。楽しかった！！またやりたい！！
	たのしかった
	大なわがむずかしかった。
第10回目 スポーツ能力測定	さいしょはむずかしかったけど、たのしかった
	たのしかった
	たのしかった
	たのしかった
	たのしかった
	たのしかった
	たのしかった
	たのしかった
	さいごでさびしいです
	楽しかったし、さいごの1番楽しかった。またやりたい！！
さいごにやったやつがたのしかった。	

(2) 後半の回答

第1回目 スポーツ能力測定	楽しかった
	しんどかった
	楽しかった
	はんぷくよこ飛びがつかれました。
	たのしかったです。反復横跳びが上手いきました。
	楽しかった
	健康になった。家ではあまり動かさないから、楽しかった。
	楽しくて、今回の自分をこえようと思った。
	たのしかった

	楽しかった
	楽しかった
	しんどかった
第2回目 かけっこ	むずかしいやつもあったけどできてうれしかった
	つかれた
	とても楽しかったけど、しんどかった
	楽しかったけどつかれた
	しんどい
	かけっこなのにかっこやってない
	きつかったけどがんばれた
	もっと体力をつけようと思った。
	楽しかった
第3回目 水鉄砲遊び	コートが小さかった
	楽しかった
	もっと遊びたかったです。
	楽しかった
	まををねらってうつのが楽しかった。
	楽しかった。
	楽しめてよかった。
	いつもより楽しかった。
	たのしかった
第4回目 かけっこ	つかれたけど楽しかった
	楽しかった
	わで行う「グー」「パー」が楽しかった
	楽しかったです
	しんどい
	すごくつかれた
第5回目 チャレンジ・ ザ・ゲーム	楽しかった
	楽しかった
	楽しかった
	大なわをやりたい
	難しかったけど、とても楽しかった
	楽しかった

	自分の体にもいいと思って楽しかったです
	面白かった
	みんなとたくさん遊べて楽しかった
	久しぶりで楽しかった
第7回目 ショートテニス	たいちゃんをたおして楽しかった。
	楽しかった（たいちゃんをたおした）
	楽しかった
	おもしろかった
	テニスがすごく楽しかった。
	楽しかった。
	たのしかった。
第8回目 バスケットボール	せいちゃん（笑）おもしろかった（笑）
	楽しかったと思う！
	点を4回くらいきめてうれしかった。
	やや楽しかった。
	すごく楽しかった。
	楽しかった。
第9回目 跳び箱や縄跳び	学校のと看にとびばこをしたいと思いました。
	けっこうとび箱も飛べてとても楽しかったです。
	楽しかった
	できないスポーツを少しやってみて出来ないことをすこしできるようになって、うれしかったです。
	けがをしてしまったけれど、とても楽しかった。
	楽しかった。
第10回目 スポーツ能力測定	楽しかったー！！
	しんどかった！
	今のジャンプがわかりました
	楽しかったー！！
	良い運動になって、良かった
	楽しかったー！！
	1回目とかなり体力が上がったと思います。
	楽しかった