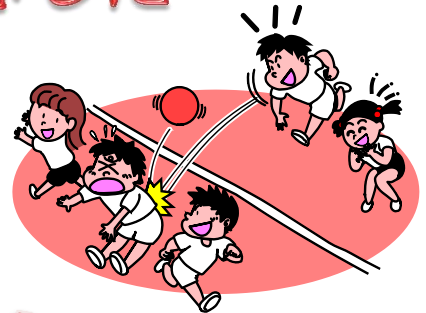
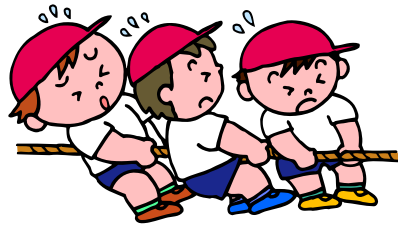
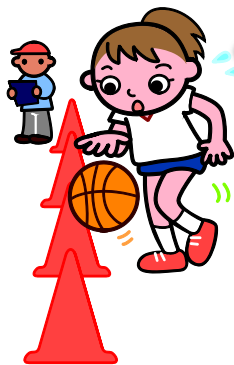


子どもの発達段階に応じた



体力向上

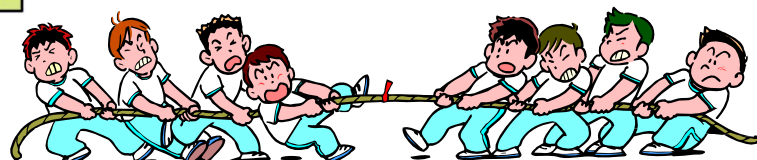
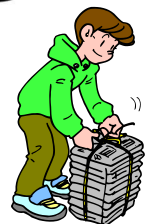


プログラム集



福島県教育庁学校生活健康課

協力：公益財団法人日本体育協会



まえがき

子どもの体力低下に警鐘が打たれて30余年経ちます。正確には、「動きの質の低下」であり、身のこなしが下手、動きが未熟、自分の身体をうまくコントロールできない子どもが増えています。ヒトが動きを身につけていく過程において、その動きを経験することは欠かすことができない要素です。ところが、現在の子どもたちは、その発達段階において適切に運動を経験していない、経験できる場が減少しているという現実があります。

日本体育協会は、文部科学省委託事業として「子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発」を展開し、「みんなで遊んで元気アップ！アクティブ・チャイルド・プログラム」を発信しました。ガイドブック、DVDを啓発資料として作成し、全国各地で講習会を実施しています。また、その内容についてもホームページにおいて公開し、普及啓発に努めています。このプログラムは、「子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発事業」として、同協会スポーツ医・科学専門委員会が研究を進め、開発されたものです。

今回、開発されたすべてのプログラムを研究報告書より抜粋し、本県において広く活用されるよう案内します。学校をはじめ、放課後子ども教室、放課後児童クラブ、スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブ等、子どもが活動するすべての場に提供するとともに、普段の「遊び」の中でチャレンジすることも推奨します。

なお、「子どもの体力向上」については、本課や文部科学省、日本体育協会や日本レクリエーション協会等のホームページを参照・活用されるようお願いいたします。また、同協会が「アクティブ・チャイルド・60min. ー子どもの身体活動ガイドラインー」を発刊しています。体力低下のみならず、種々の健康阻害因子を除く方法等、子どもの活動を総合的に捉え、ガイドラインを示しています。

子どもの行動の変容を図るために、何より子どもたちが本来の姿を取り戻すために、このプログラムが一助となることを願います。

平成23年6月

福島県教育庁学校生活健康課

運動プログラムおよび運動実践プログラムの作成に向けた取り組み

松尾 哲矢¹⁾ 内藤 久士²⁾ 竹中 晃二³⁾ 佐々木玲子⁴⁾ 伊藤 静夫⁵⁾
森丘 保典⁵⁾ 青野 博⁵⁾

はじめに

本研究プロジェクトでは、子どもにおける体力の現状について、特に発育・発達段階に応じた身体を操作する能力などに関して調査・分析を行った。これらの実態調査・調査研究に基づき、適切な運動指導法や遊び方を提案（運動プログラムの作成）するとともに、子どもを取り巻く人的環境要因への啓発・介入方法（運動実践プログラム）を作成した。そこで本稿では、個別の運動プログラムの作成と運動プログラムの日常化にむけた実践方法について紹介することとする。

1. 運動プログラムと運動実践プログラム

子どもの体力向上を促進するためには、子どもが取り組みやすく楽しい運動の個別プログラムの開発が求められる。しかしながら、子どもの運動の継続性や日常化という観点からみると個別プログラムだけでは十分とはいえ、運動の得意・不得意、体力の高さにかかわらず、すべての子どもが運動を実践したくなる環境や働きかけ、あるいは運動の日常化に向けた実践プログラムが不可欠である。

そこで本稿では、具体的な個別の運動プログラムについて、その作成や指導上のポイントを検討し実践例を提示するとともに、運動を日常的に実践するための運動実践プログラムについて、セルフモニタリングシステム、人的・環境的働きかけ、保護者のサポートを引き出すプログラム等の観点から検討し、実践例を提示してみたい。

2. 運動プログラム作成に向けた考え方および実践例

1) 運動プログラム作成・指導上の視点

身体諸機能とコミュニケーション

身体の部位、諸機能、コミュニケーション等を勘案したバランス

ゲームの内容は、身体の部位（上半身、下半身、全身など）や諸機能（筋力、持久力、瞬発力、敏捷性や巧緻性といったフィジカルな機能のほかに状況判断能力や記憶、イメージの広がりなどメンタルな機能も含む）、コミュニケーションの広がりなどを総合的に考え、バランスよく創造、配置する。

スポーツにつながる基礎的な運動のバランス

運動遊びからスポーツへの移行を視野に入れ、基礎的な運動（走、跳、投など）をバランスよく創造、配置する。

年齢差や体力差、子どもの主体性を勘案した運動プログラムの展開

年齢差や体力差を勘案した展開

参加者全員がほどよい緊張感を持って楽しめることを重視し、年齢差や体力差によって差異が顕在化しないような展開（ハンディキャップ制やグループづくりの際にバランスよく配置する等）を行う。

子どもの主体性を生かす展開

子ども自身が主体的に工夫したり、作戦を考えたりできる余地を用意し、子どもの主体性を生かす。

いくつかの個別運動プログラムを組み合わせる場合の流れ

人間関係の広がりや深まりを意識した流れの構成
運動プログラムの流れは、「個人」から「集団」への人間関係の広がりや深まりを意識して構成する。

プログラム間のスムーズな流れの構成

ある運動プログラムから次のプログラムに移行す

1) 立教大学

2) 順天堂大学

3) 早稲田大学

4) 慶應義塾大学

5) 日本体育協会

表1. 運動プログラム分類例

No.	プログラム名称	運動様式(動きづくり)				体力要素(効果)			運動量							
		走る	跳ぶ	投げる	その他	筋力	持久力	調整力	時間(一人当たり)			強度				
									小	中	大	小	中	大		
1	ヒューマンサッカー	○					○	○								○
2	コール・タッチゲーム	○				○		○		○						○
3	ゲット・ザ・ボール	○				○	○	○		○						○
4	サークル・テク・ゲーム	○				○		○		○						○
5	シッポとったり、とられたり	○						○		○						○
6	お宝、ゲット！！	○					○	○			○					○
7	追って、追われて！	○				○		○		○						○
8	ふたりでタッチ！	○						○		○			○			○
9	ボールの宅急便	○						○		○			○			○
10	ボールハンター！	○				○	○	○		○						○
11	フットワークラン	○				○		○		○						○
12	棒は倒さんぞ！	○						○		○			○			○
13	声を察知せよ！	○				○		○		○						○
14	相手を感じて走れ	○				○		○		○			○			○
15	ボールの運び屋にタッチせよ！	○				○	○	○			○					○
16	タッチしてもどれ	○				○	○	○		○						○
17	落とさず捕まえろ！	○				○	○	○		○						○
18	ポートディスク	○				○	○	○		○			○			○
19	ロングロープジャンプ		○				○	○		○			○			○
20	とび石ジャンプ		○			○		○		○			○			○
21	跳んで、跳んで、くぐって！		○			○		○		○			○			○
22	ジャンプオニ		○			○	○	○		○			○			○
23	タイミングジャンプ		○			○		○		○			○			○
24	サークルジャンプ・オニ		○			○	○	○		○			○			○
25	ジャンプでキャッチ！		○			○		○		○			○			○
26	ゴールは走る！				○			○		○			○			○
27	壁当てキャッチ				○			○		○			○			○
28	距離に合わせて				○			○		○			○			○
29	遠心力を生かせ！				○			○		○		○				○
30	背を向けるな				○			○		○		○				○
31	ボール、リターンズ				○			○		○			○			○
32	シグナルジャンプ&ラン	○	○					○		○			○			○
33	タートルジャンプ・リレー	○	○			○		○		○			○			○
34	ひらり、かわして！	○			○			○		○			○			○
35	タッチでアウト	○			○			○		○			○			○
36	ボールで救え！	○			○			○		○			○			○
37	当てるか逃げるか	○			○			○		○			○			○
38	ボールホルダーを囲め！	○			○			○		○			○			○
39	当てっこ、カンケリ！	○			○		○	○		○			○			○
40	水を確保せよ！	○			○			○		○			○			○
41	カラーバスゲーム	○			○			○		○			○			○
42	ジャンプドッジ		○	○		○		○		○			○			○
43	リズムでピョン		○		○			○		○			○			○
44	バケツにゴン			○	○			○		○		○				○
45	バス・スピードアップ・ゲーム			○	○			○		○		○				○
46	乗りかえジャンケン				○			○		○			○			○
47	「どこ？」、「ここ！」				○			○		○			○			○
48	宝を持って、川をわたれ				○			○		○			○			○
49	ケンケン、バスケット				○			○		○			○			○
50	ハリー！とった！				○			○		○		○				○
51	くずすか、くずされるか！				○			○		○		○				○
52	集団の引力！				○			○		○			○			○
53	おんぶの達人！				○			○		○			○			○
54	野を越え、山を越え！				○			○		○			○			○
55	前後チェンジオニ				○			○		○			○			○
56	宝の運び屋！				○			○		○			○			○
57	勝利は我にあり！				○			○		○			○			○
58	すべてをしばらくきれ！				○			○		○			○			○
59	ショートトラックの勇者！				○			○		○			○			○
60	宝は私の手に！				○			○		○			○			○
61	助けたまえ！				○			○		○			○			○

No.	プログラム名称	発達段階に対応(対象年齢)					参加人数(人)				道具	
		幼児	低学年	中・高学年	多世代型	必要	一人	二人組	数名	グループ	必要	種類
1	ヒューマンサッカー	○	○	○	○				○			
2	コール・タッチゲーム	○	○	○	○				○			
3	ゲット・ザ・ボール	○	○	○	○	○				○	バケツ、ボール	
4	サークル・テク・ゲーム	○	○	○	○	○						
5	シッポとったり、とられたり	○	○	○	○	○				○	紙テープ	
6	お宝、ゲット！！	○	○	○	○	○				○	コーン、ボール	
7	追って、追われて！	○	○	○	○	○				○	紙テープ	
8	ふたりでタッチ！	○	○	○	○	○						
9	ボールの宅急便	○	○	○	○	○				○	ボール	
10	ボールハンター！	○	○	○	○	○				○	ボール	
11	フットワークラン	○	○	○	○	○				○	コーン	
12	棒は倒さんぞ！	○	○	○	○	○				○	棒、メジャー	
13	声を察知せよ！	○	○	○	○	○						
14	相手を感じて走れ	○	○	○	○	○				○	コーン	
15	ボールの運び屋にタッチせよ！	○	○	○	○	○				○	ボール	
16	タッチしてもどれ	○	○	○	○	○						
17	落とさず捕まえる！	○	○	○	○	○				○	ティッシュ(レジ袋)	
18	ポートディスク	○	○	○	○	○				○	フライングディスク	
19	ロングロープジャンプ	○	○	○	○	○				○	長縄跳び	
20	とび石ジャンプ	○	○	○	○	○	○					
21	跳んで、跳んで、くぐって！	○	○	○	○	○				○	ロープ	
22	ジャンプオニ	○	○	○	○	○				○	ビブス(たすき)	
23	タイミングジャンプ	○	○	○	○	○				○	ペットボトル	
24	サークルジャンプ・オニ	○	○	○	○	○						
25	ジャンプでキャッチ！	○	○	○	○	○				○	ボール、ペットボトル、ゴムひも	
26	ゴールは走る！	○	○	○	○	○				○	ボール、バケツ	
27	壁当てキャッチ	○	○	○	○	○				○	ボール	
28	距離に合わせて	○	○	○	○	○			○	○	玉入れ	
29	遠心力を生かせ！	○	○	○	○	○				○	ボール、ロープ、レジ袋	
30	背を向けるな	○	○	○	○	○				○	ボール、紙(ビブス)	
31	ボール、リターンズ	○	○	○	○	○			○	○	ボール	
32	シグナルジャンプ&ラン	○	○	○	○	○			○	○	ボール、積木、傘など	
33	タートルジャンプ・リレー	○	○	○	○	○				○	ビブス	
34	ひらり、かわして！	○	○	○	○	○				○	ボール、バケツ	
35	タッチでアウト	○	○	○	○	○				○	ボール	
36	ボールで救え！	○	○	○	○	○				○	ボール	
37	当てるか逃げるか	○	○	○	○	○				○	ボール	
38	ボールホルダーを囲め！	○	○	○	○	○				○	ボール	
39	当てっこ、カンけり！	○	○	○	○	○				○	巾着袋、カン	
40	水を確保せよ！	○	○	○	○	○				○	ペットボトル	
41	カラーバスゲーム	○	○	○	○	○				○	サッカーボール	
42	ジャンプドッジ	○	○	○	○	○				○	ドッジボール	
43	リズムでピョン	○	○	○	○	○	○	○		○	跳び箱、ゴムひも	
44	バケツにゴン	○	○	○	○	○				○	テニスボール、サッカーボール	
45	パス・スピードアップ・ゲーム	○	○	○	○	○				○	ボール	
46	乗りかえジャンケン	○	○	○	○	○						
47	「どこ？」、「ここ！」	○	○	○	○	○						
48	宝を持って、川をわたれ	○	○	○	○	○				○	古新聞、ペットボトル	
49	ケンケン、バスケット	○	○	○	○	○						
50	ハリー！とった！	○	○	○	○	○				○	ペットボトル	
51	くずすか、くずされるか！	○	○	○	○	○		○	○	○	ロープかタオル	
52	集団の引力！	○	○	○	○	○				○	ロープ	
53	おんぶの達人！	○	○	○	○	○				○	サッカーボール	
54	野を越え、山を越え！	○	○	○	○	○				○	ボール、バケツ	
55	前後チェンジオニ	○	○	○	○	○						
56	宝の運び屋！	○	○	○	○	○				○	タオル(ハチマキ)	
57	勝利は我にあり！	○	○	○	○	○				○	綱	
58	すべてをしぼりきれ！	○	○	○	○	○			○	○	タオル	
59	ショートトラックの勇者！	○	○	○	○	○		○		○	ボール、雑巾	
60	宝は我の手に！	○	○	○	○	○				○	ボール、モップ	
61	助けたまえ！	○	○	○	○	○				○	簡易タンカ(竹筒、服)	

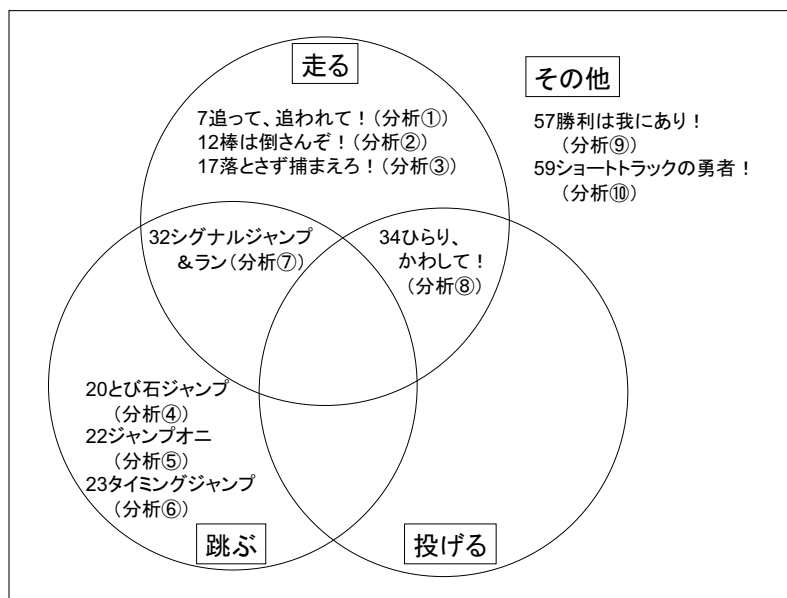


図1 運動プログラムの分類（運動様式）

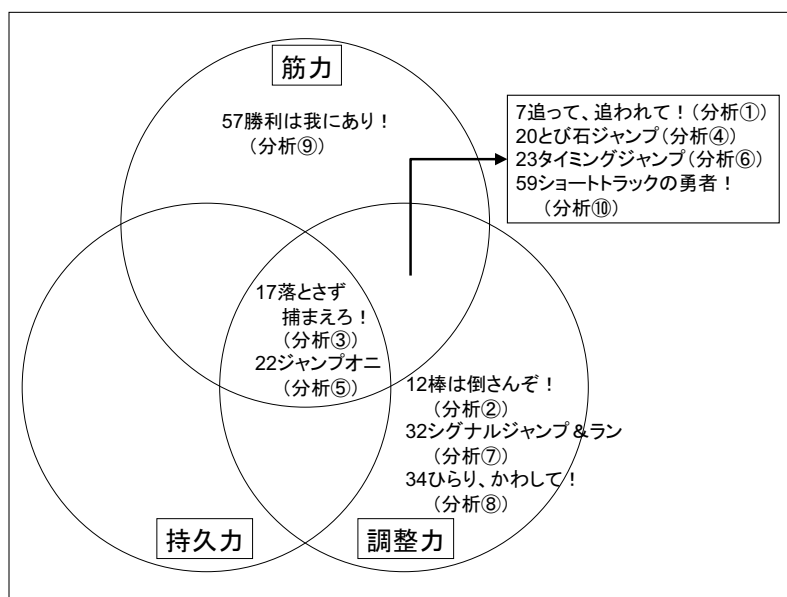


図2 運動プログラムの分類（体力要素）

る場合、人数的にも隊形的にもスムーズな流れ（例えば、ある運動プログラム終了時の隊形が、次のゲーム開始時の隊形に生かされるなど）によって構成する。

道具の工夫および指導者の働きかけ

道具については、既製のものに囚われず、日常的に手に入りやすいもので対応、工夫する習慣を涵養する。

指導の際、肯定的な発話を多くし、子どもの積極性を促す。

2) 運動プログラムの分類および実践例

表1および図1、2は、本項で紹介する実践例（運動プログラム）についての分類例である。スポーツ少年団などで実践することを想定しているため、これらのプログラムは、ゲーム性があり、参加者同士でコミュニケーションがとれることを第一義とする。その上で、運動様式、体力要素、運動量などの観点に基づき分類した。

それぞれのプログラムに関する具体的な指導法は、下記の通りである（133～163ページ参照）。

1 ヒューマンサッカー

1) 効果

- ・敏捷性
- ・心肺機能の向上
- ・コミュニケーション
- ・集中力

2) 進め方

イラストのように先攻の組(10名以上)が横1列になり、後攻の組は4列になります。

攻撃組はいっせいにかけだし、順番にジャンケンをしていきます。勝てば先に進めますが、負けたらスタートにもどり再度チャレンジします。

4列目の人に勝てばゴールとなり、1点となります。制限時間行って、攻守交代し、得点の多いチームが勝ちです。

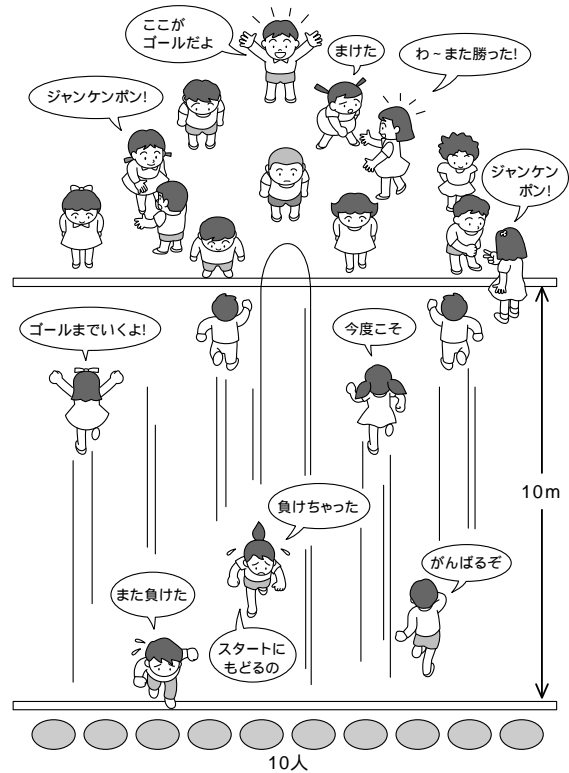
3) アレンジ

- ・高学年は1列目まで片足とびで移動します。
- ・1列目まではうしろ向きで走ります。

4) 演出法

- ・制限時間は1分ぐらいが望ましい。
- ・4列目の人に紙テープを渡しておき、勝った人に紙テープを渡すことで得点を分かりやすくします。
- ・軽快な音楽を流します。

[参考:『みんなで遊ぼう』(1988) 遊戯社]



2 コール・タッチゲーム

1) 効果

- ・敏捷性
- ・瞬発力
- ・集中力

2) 進め方

イラストのように2チームに分かれ、お互い向かい合って、2列に並びます。

リーダーが笛を数回吹いて、「そこまで!」とコールします。

「1、3、5...」と奇数回吹いた場合は、右の列の人が逃げ、左の列の人が追いかけます。ラインの所までタッチされずに逃げられたら、その人の勝ちとなり、タッチされたら負けとなります。逆に「2、4、6...」と偶数回吹いた場合は、左の列の人が逃げ、右の列の人が追いかけます。

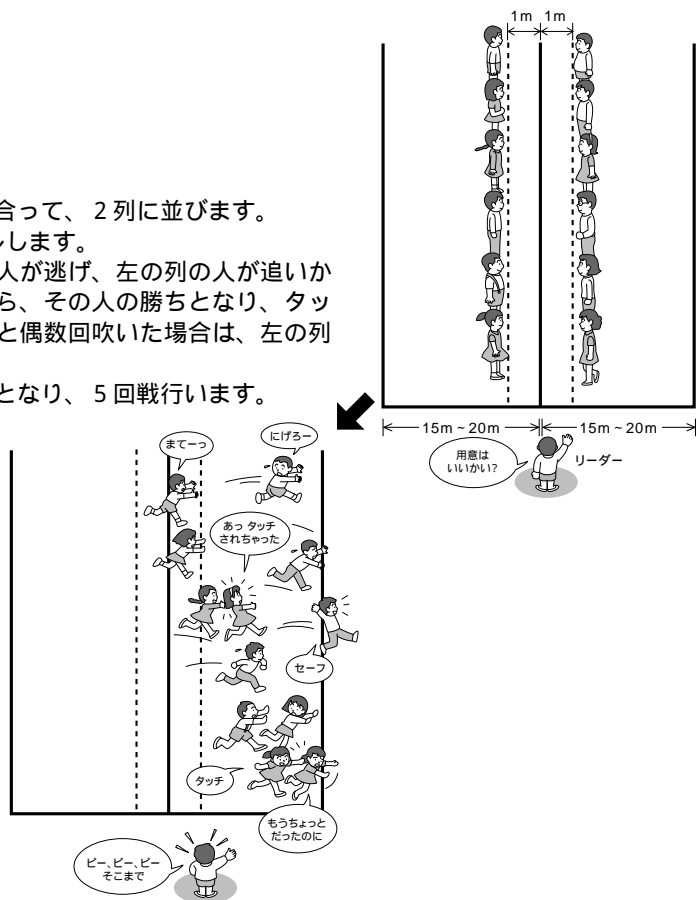
勝敗はチーム戦とし、勝った人の多いチームが勝ちとなり、5回戦行います。

3) アレンジ

- ・リーダーの合図ではなく、向かい合った人同士でジャンケンをし、勝った人が追いかけて、負けた人が逃げるようにします。
- ・追いかける方も、逃げる方も片足で行うなど、走り方を変えたり、距離を変えたりします。

4) 演出法

- ・笛の数がはっきり分かるような笛の吹き方をし「そこまで」と、すばやくはっきりコールするようにしましょう。
- ・1回戦ごとに相手を確認し、コミュニケーションをはかるためにも、握手をして始めるのがよいでしょう。



3 ゲット・ザ・ボール

1) 効果

- ・瞬発力
- ・敏捷性の向上

2) 進め方

イラストのように5～10メートル間隔で向かい合って立ちます。

リーダーの「スタート」の合図で、相手のバケツの中のボール（テニスボールなど）を1回に1個とり、自分のバケツに入れます。

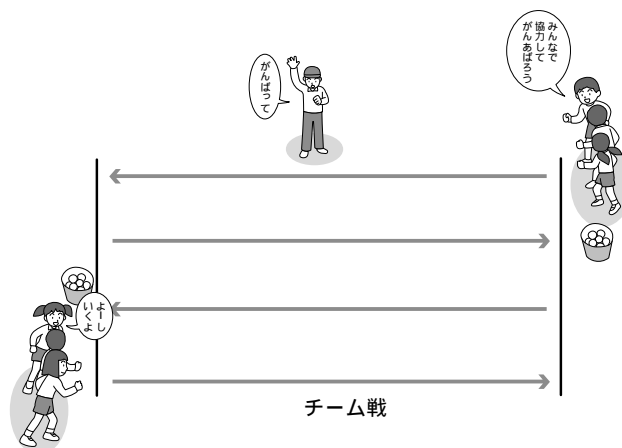
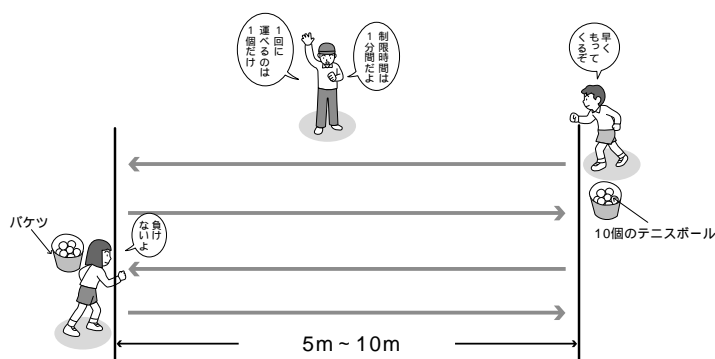
制限時間終了後、自分のバケツのボールの数が多い方が勝ちです。

3) アレンジ

- ・イラストに示すようにチーム戦で行うのも楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・低学年生と高学年生が行う場合、高学年生のボールに対し、低学年生のボールは15個にするなどハンディをつけて楽しみましょう。



4 サークル・テク・ゲーム

1) 効果

- ・巧緻性の向上
- ・敏捷性の向上
- ・下半身の筋力の向上

2) 進め方

イラストに示すように内向きに10～20人の一重円をつくり、順に番号をつけ、奇数番号は右向き、偶数番号は左向きになります。お互いの間隔は1メートル程度とします。向かい合った人同士、握手をして相手を確認します。奇数番号のチームを先攻とし、リーダーの合図で向かい合っている偶数番号の人をジグザグに抜け、一周したら腰をおろします。全員がもとの位置にもどったタイムを計ります。

次に偶数番号が行い、タイムの早いほうが勝ちとなります。

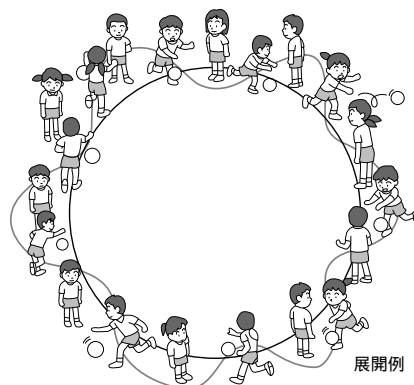
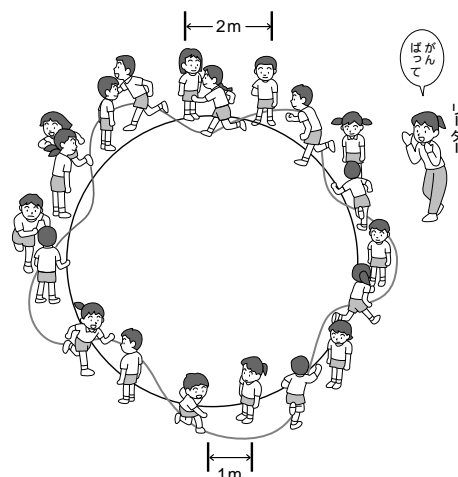
2回戦目は、全員「回れ、右」を行い、左右向きを逆にしてゲームを行います。全体として3～5回戦をして楽しみましょう。

3) アレンジ

- ・この方法を基本とし、展開例で示すようにバスケットボールを用いた手で行うドリブルや、サッカーボールを用いた足で行うドリブルなど、いろいろな方法で楽しみましょう。
- ・低学年の子どもや技能の劣る子は、途中から円の外側をダッシュしてもどるようなするとよいでしょう。

4) 演出法

- ・総人数が奇数の場合、奇数チームが1名多くなりますので、交替で休ませる、偶数チームにも参加させるなど工夫して行いましょう。



5 シッポとったり、とられたり

1) 効果

- ・敏捷性の向上 ・集中力の向上 ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

イラストに示すように8～10人を一チームとし、二チームつくります。そして全員、20～30メートル四方のなかに入ります。その際、各自、約70センチメートルの紙テープをズボンにはさみます(50センチメートルは出るようにします)。

リーダーの合図でお互いにその紙テープをとり合います。もしとられるとアウトとなり、枠の外に出なければなりません。しかし、味方のメンバーが相手から紙テープをとり、それをもらえれば、また入ることができます。なお、相手の身体にふれることはできません。

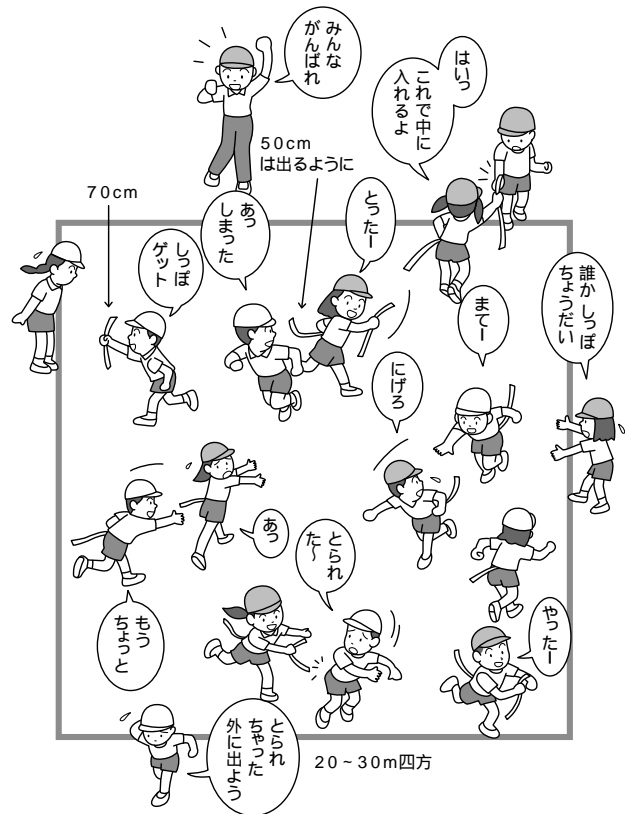
3分間の制限時間終了後、多くの紙テープを持っているチームの勝ちとなります。

3) アレンジ

- ・このゲームの練習をかねて、紙テープをとられたらアウトとなり、1度外に出たら入ることができないというルールで行っても楽しいでしょう。
- ・高学年生や身体能力の高い子どもは、紙テープを長くするなどハンディキャップをつけて行うとより楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・チーム内の作戦会議を充実させ、コミュニケーションを促しましょう。
- ・赤白帽子やピンスを使用するなど敵か味方かの区別を明確にして行わせましょう。



6 お宝、ゲット

1) 効果

- ・敏捷性の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

相手陣地のお宝(ボール)を取ったら1点。どちらかのチームがお宝をとったら、また最初からやりなおす。制限時間は10分。

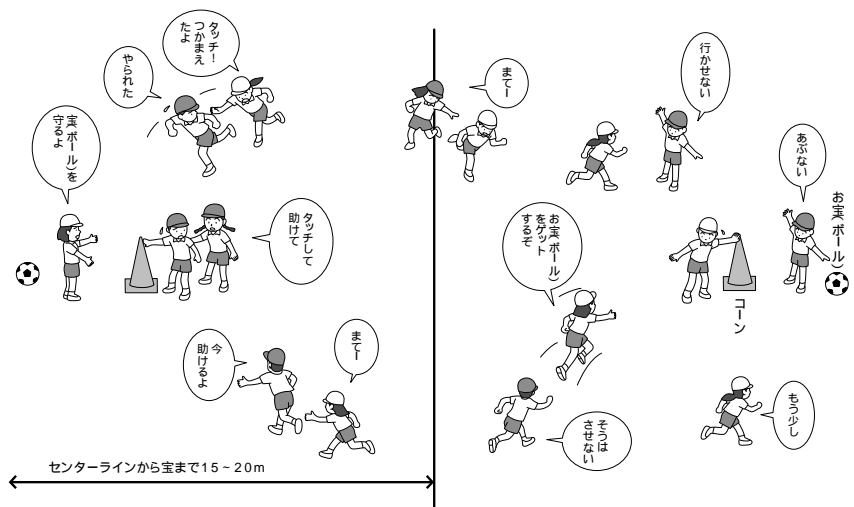
相手の陣地に入って、相手にタッチされるとつかまってつながれるが、味方からタッチしてもらおうと逃げるができる。逃げて自陣に戻ることができれば、再びお宝を狙える。

3) アレンジ・演出法

- ・慣れてきたら、お宝を自陣まで持ち帰ったところで得点にする。
- ・チームごとに作戦を立てさせ、コミュニケーションを促す。



8人組のチームをつくりまます。



7 追って、追われて！

1) 効果

- ・下半身の筋力、巧緻性の向上

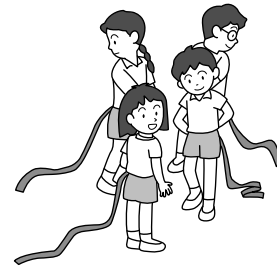
2) 進め方

4人1組になり、円周を4等分した位置に立ちます。

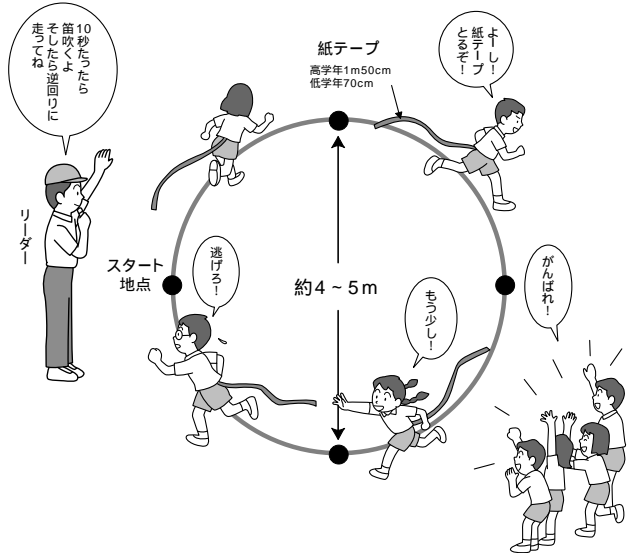
リーダーの合図で同じ方向へ一斉に走り、前の人の紙テープを数多くとった人が勝ちです。ただし、リーダーは10秒ごとに笛を吹き、笛がなった瞬間にみんな逆向きに走ることになります。1チーム30～40秒を目安にすると良いでしょう。

3) アレンジ・演出法

- ・紙テープの長さは、高学年や運動能力の高い子どもは1m50cm、低学年や運動能力の低い子どもは、70cmにするなど配慮しましょう。
- ・各チームで優勝した人4人で決勝戦を行うのも楽しいでしょう。



4人組を4チーム作り、各自ズボンに紙テープをはさみます。



8 ふたりにタッチ！

1) 効果

- ・巧緻性・敏捷性の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

2名の鬼と2名の逃げ手を決めます。それ以外の人3人組で腰をおろします。

リーダーの合図で2名の鬼は手をつなぎ、協力して、手をつないで逃げる2人を追いかけ、タッチできれば交代です。ただし、逃げ手はタッチされる前に、座っている3人組のサイドに座ることができれば、逆サイドの2名が逃げ手となり、急いで立って逃げなければなりません。なお、逃げる途中で手が離れたら鬼と交代です。

3) アレンジ・演出法

- ・まず、練習として鬼と逃げ手を1名ずつ、座っている人を2人組にして行うのも楽しいでしょう。



9 ボールの宅配便

1) 効果

- ・敏捷性の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

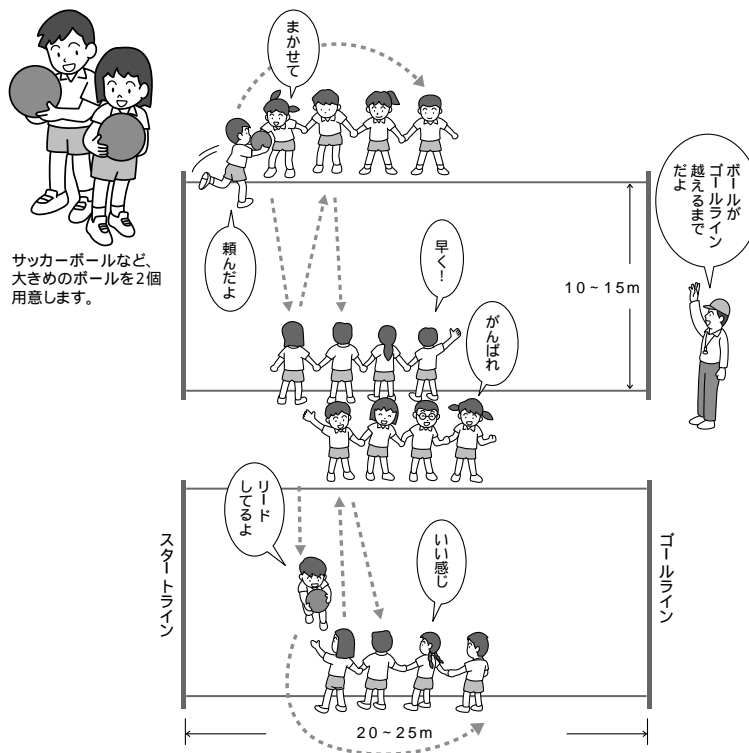
2) 進め方

8人組を2チーム作り、各チーム、4人ずつ10～15メートル離れて向かい合い、手をつないで立ちます。

リーダーの合図で、ボールを持った最初の走者が、正面のチームメイトのところまでダッシュします。そして、ボールを渡して列の最後尾につきます。ボールを持った人が、ゴールライン（スタートラインから20～25メートル）を踏むか、ゴールラインを越えているチームメイトに早くボールを渡したチームが勝ちです。3回戦楽しみましょう。

3) アレンジ・演出法

- ・2回戦目は片足跳び、3回戦目は両足跳びなどの工夫をするとより楽しいでしょう。



10 ボールハンター！

1) 効果

- ・瞬発力、敏捷性の向上

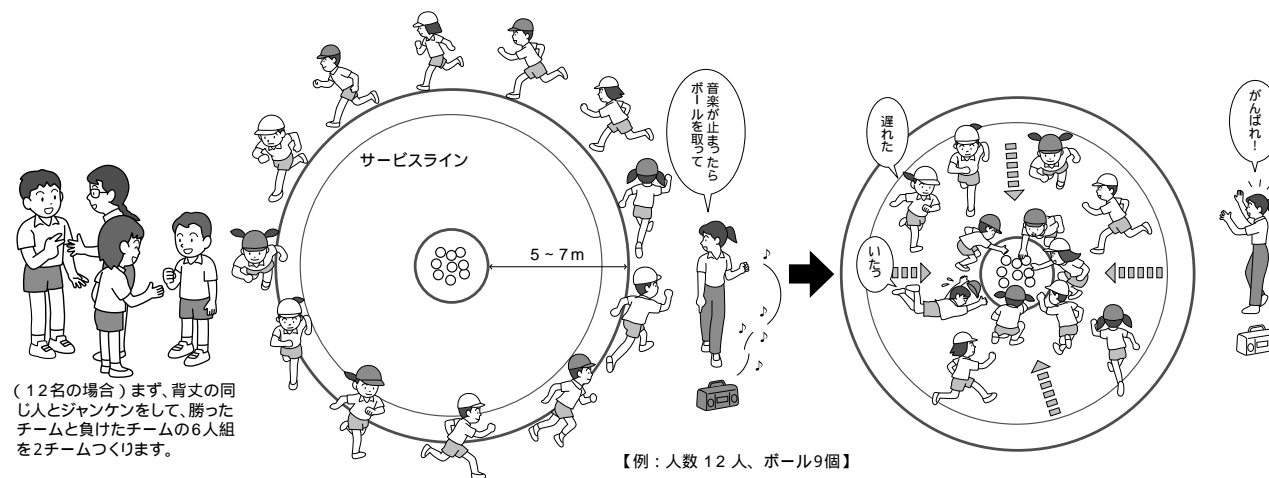
2) 進め方

6人一組になり2チームで行います。円周（半径5～7メートル）上にそれぞれのチームのメンバーが交互に立ち、音楽がはじまったら円周上を走ります。

音楽が止まった瞬間、中央のボール（テニスボールなど、12人の場合ボール9個）を取ります。より多く取ったチームが勝ちです。全部で5回戦行います。

3) アレンジ・演出法

- ・2回続けて取れなかった人は、サービスラインからはじめるなどの配慮をしましょう。
- ・ボールの数を徐々に減らしていても楽しいでしょう。



11 フットワークラン

スポーツにおいて、まわりの状況の変化にいち早く気づき、それに合わせた一連の動きができる能力を変換応力と呼びます。ここでは、その能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 進め方

5人組のチームを2チームつくります。片方のチームはほぼ1列に並び、もう一方のチームは、全力でその間を走ります。列の先にコーンを立て、そこで折り返します。戻るときも同じように、列の間を走ります。順番にリレーで行い、合計タイムの早いチームが勝ちです。

2) アレンジ

・ひとり目は右、ふたり目は左を走り抜けるなど、ルールを決めておくと難しくなり、より楽しめるでしょう。



12 棒は倒さんぞ!

本プログラムは、「イメージをリズムカルに表現する力」を高める運動・遊びです。運動をするときに、頭に描いたイメージをうまく、リズムカルにからだで表現する力は、どのスポーツにも必要な能力のひとつです。みんなで楽しみながら、運動・遊びとしてさまざまに工夫し、練習や遊びの時間に行ってみてください。

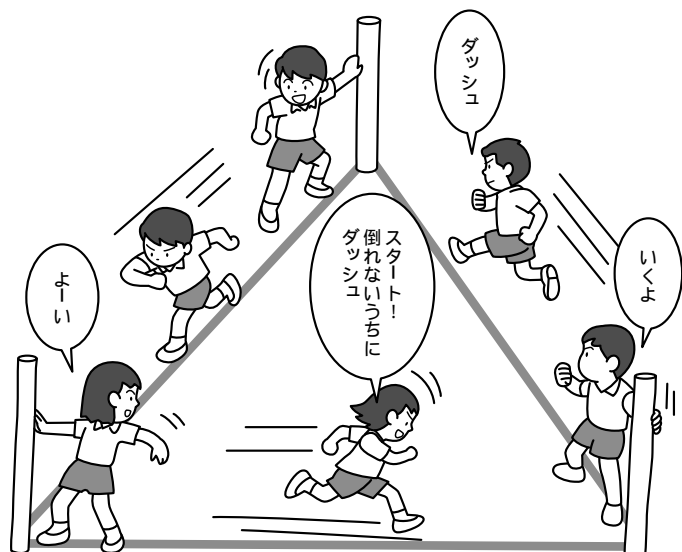
1) 進め方

3名を1チームとし、各自棒（直径3～5cm程度、長さ約1mのビニール管、バットでも可）を持ちます。3名それぞれの棒が倒れるまでに行ける距離をイメージして相談し、ナイロンロープ（9、11、13、15...m）の長さを選び、各頂点に棒を立て三角形を作ります。3名で一斉に手をはなし、次の棒に移動して倒れる前に棒を持ちます。

棒が1本でも倒れたら失格です。棒が倒れる前に、全員が持った3辺の長さの合計がより長いチームの勝ちです。

2) アレンジ

・最初の移動で終わるのではなく、もう一度戻ってくるというルールで行うとより難しいでしょう。



直径3～5cm程度のビニール管、バットでも可

3辺の長さが分かるナイロンロープを使用

例：11mのロープを使用（9m、11m、13m、15m、17m、19m etc）

13 声を察知せよ!

運動をするときに人やボールの動きなどをすばやく察知し、正確な動きができる反応能力は、どんなスポーツにも通じるので、子ども時代にぜひ育てたいものです。ここでは、察知する力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・察知能力がアップする
- ・大きな声を正確な方向に出す力がアップする

2) 進め方

イラストのようにひとりが中央に立ち、外側を向いた両サイドの味方のどちらかに「来て!」と叫びます。両サイドの味方の横にはそれぞれ敵がいます。呼ばれたほうの味方はすばやく察知し、横にいる敵よりも早く中央の人にタッチできたなら1点です。

5回戦終わったら攻守交替し、より多く得点したほうが勝ちとなります。

[得点]

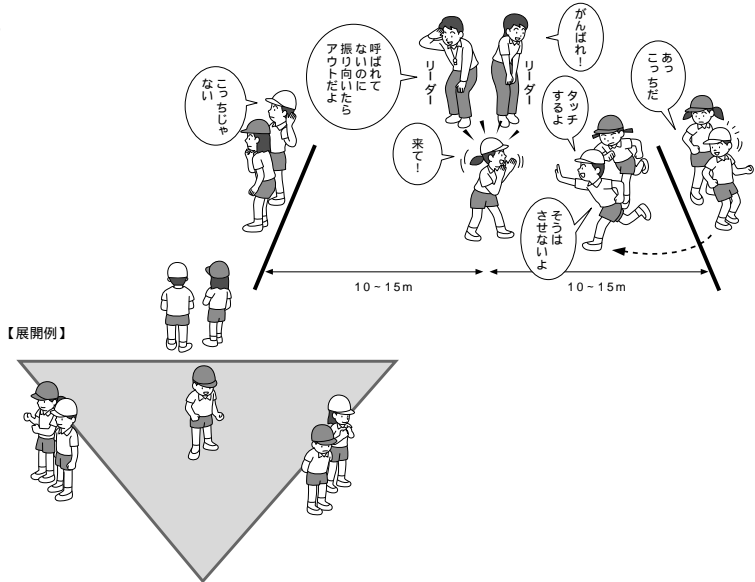
- ・敵より早く中央の人にタッチできた場合。
- ・呼ばれていないほうの敵が振り向いた場合。

[無得点]

- ・敵のほうが早く中央の人にタッチした場合。
- ・誰も振り向かない場合。
- ・呼ばれていない味方が振り向いた場合。

3) アレンジ

・【展開例】のように、3方向あるいは前後左右の4方向で行ったり、また中央からの距離を遠くしても楽しいでしょう。この遊びでは、察知能力とともに大きな声を正確な方向に出せる力も身につきますので、ぜひ試してみてください。



14 相手を感じて走れ!

運動をするときに、相手の動きに“同調”したり、それをあえてはずしたりする能力はスポーツや運動の場面ではたいへん重要です。ここでは、それらの能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・同調能力
- ・下半身の筋力
- ・敏捷性

2) 進め方

《3人チーム戦》

イラストのように16マス(1マス:一辺2mの正方形)に2個のコーンを立て、3人ひと組のチームを数チームつくりまします。スタートの合図で先頭の後を残りのふたりがついて進みます。

実線では走り、破線では片足ジャンプで進みます。2個のコーンに触れて早くゴールについたチームの勝ちです。ただし、各角では必ず曲がらなければなりません。

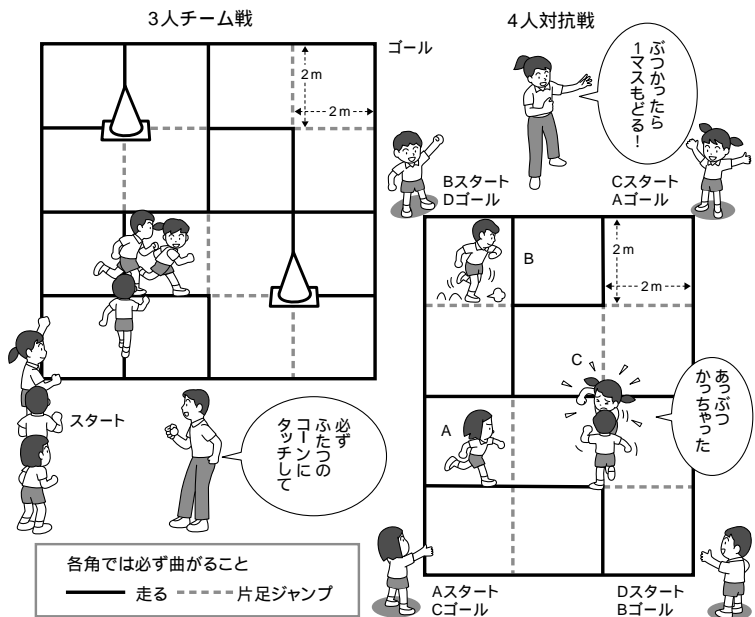
《4人対抗戦》

イラストのように縦4マス、横3マス(1マス:一辺2mの正方形)のコーナーに4人が立ち、対角線上のコーナーにより早くついた人の勝ちです。

実線では走り、破線では片足ジャンプで進みます。誰かとぶつかったら1マス戻ってそこから再スタートします。ただし、各角では必ず曲がらなければなりません。

3) アレンジ

・実線では、両足ジャンプ、破線ではバック走など、多様な進み方を工夫しましょう。



15 ボールの運び屋にタッチせよ！

試合やゲームをする場合、相手の動きを瞬時に見抜きの確に判断する力がたいへん重要です。ここでは、これらの力を高める運動・遊びを紹介します。

1 効果

・瞬発力 ・状況判断能力 ・コミュニケーション能力

2 進め方

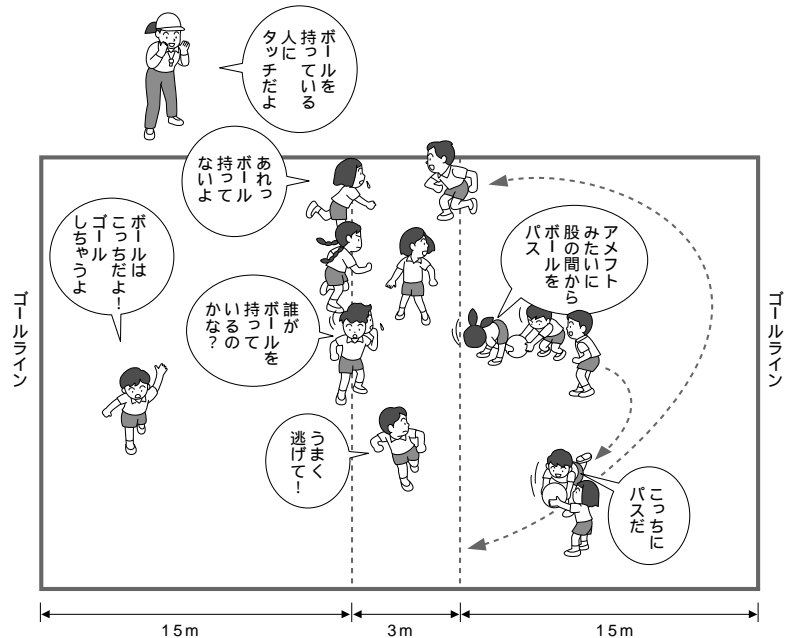
5人組を2チーム作り、攻守分かれます。攻撃側は、股の間からクォーターバック(以下QB)にボール(ドッジボールなど)を渡します。QBは仲間の誰かに手渡しでボールをパスし、渡された人はゴールラインを目指して走ります。QB自身が持って走ることもできます。

防御側はスタート時に3m離れます。QBにボールが渡った瞬間に動き出し、ボールを持った人にタッチしましょう。

攻撃側は、タッチされずにゴールラインを越えられれば1点です。途中でタッチされた場合、その地点から再チャレンジできます。3回でゴールラインを越えられなければ攻守交替です。20分間行い、得点の多いチームが勝ちです。

3 アレンジ

- ・相手に誰がボールを持っているのかわからなくさせるように作戦を工夫させましょう。
- ・人数を変えてみたり、ゴールラインまでの距離を長くしたりするのも楽しいでしょう。



16 タッチしてもどれ

スポーツや運動のさまざまな状況において、すばやく反応する力はたいへん重要です。ここでは、集団内においてすばやく反応する力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

・敏捷性 ・瞬発力 ・コミュニケーション能力

2) 進め方

2チーム対抗戦(1チーム8名程度)で行います。攻撃チームは攻撃者を2名ずつ選び、相手陣地へ入り込みます。

攻撃者は、守備チームの誰かにタッチして自陣に戻れたら1点です。ただし攻撃者は、自陣に戻る前に、タッチした人以外(タッチされたら動けなくなります)の守備チームの人に捕らえられ、動けなくなったらアウトです。

1回の攻撃時間は3分間と

します。攻撃と守備は交互

に行い、アウトになった人も

攻守交替時に再び遊びに

参加できます。攻守交替を

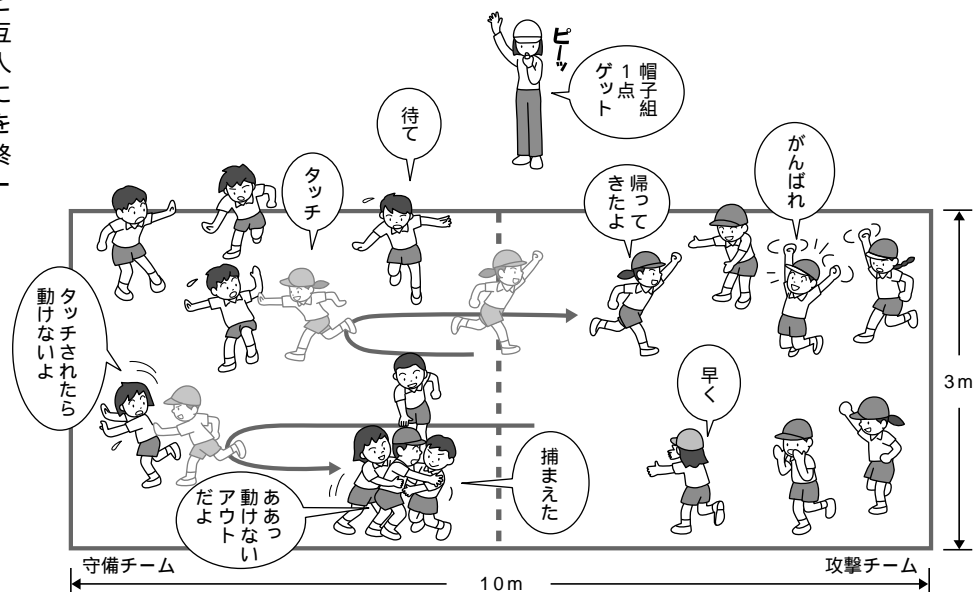
4回行い、全員が攻撃を終

えた時点で得点の多いチ

ームの勝ちです。

3) アレンジ

- ・難しいようであれば、まずは攻撃者を1名としてやってみましょう。
- ・攻守ともに作戦を立てて行うとより楽しいでしょう。



17 落とさず捕まえる！

スポーツや運動の場面においてからだをコントロールする能力はとても大切です。ここでは、一定の制限（例えば、手を使えないなど）を加えて、身体コントロール能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・身体コントロール能力
- ・敏捷性
- ・持久力

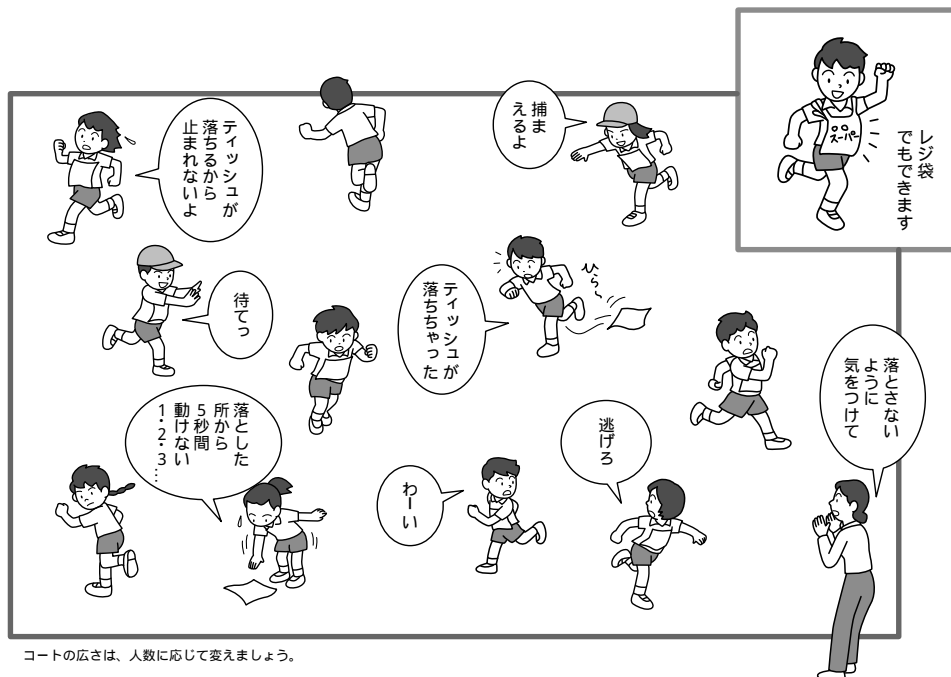
2) 進め方

参加者（10～15人程度）

全員が、ティッシュ（レジ袋でも可）を胸やお腹の位置に置きます。オニを2人決め、手を使わずに、ティッシュを落とさないように走りながら、オニごっこを行います。途中でティッシュをおとした人は5秒間動けません。ただし、5秒たったら再び参加できます。

3) アレンジ

- ・慣れるために、ティッシュを胸やお腹の位置に置いて、どれくらい長く走れるか競争しても楽しいでしょう。



コートの広さは、人数に応じて変えましょう。

18 ポートディスク

スポーツや運動の場面において、どこにボールが来るのか、どのくらいのスピードで来るかなど、すばやく予測して対応できる能力は、ゲームセンスを磨く意味でとても大切です。ここでは、“予測してキャッチする”能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・敏捷性
- ・予測能力
- ・コミュニケーション能力

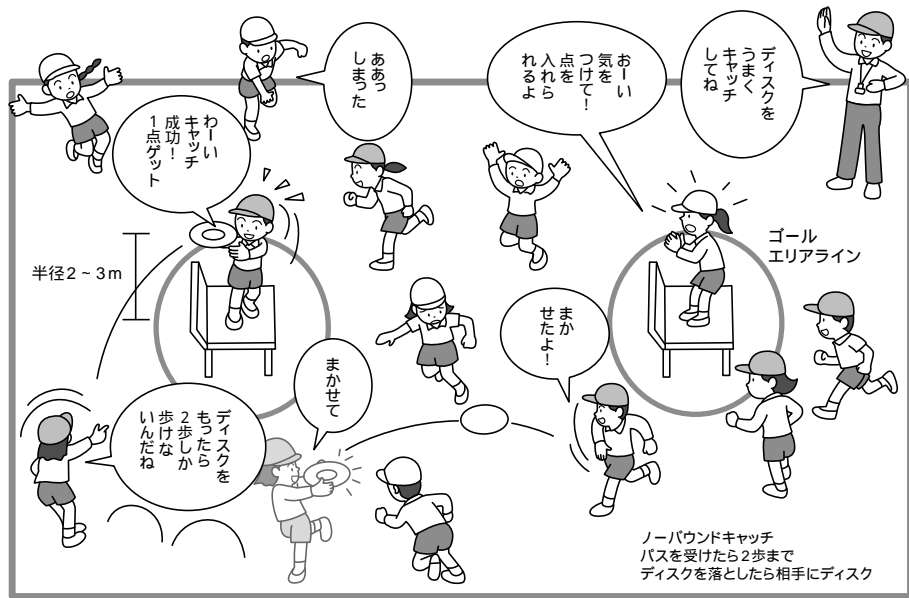
2) 進め方

2チーム（1チーム6人組）に分かれます。各チーム1人（ゴール役）が、相手陣地のイスの上に立ちます。イスのまわりに半径2～3mの円を描き、その円内にはゴール役の人以外入ることはできません。残りの5人は、手づくりのディスク（手づくりディスクのつくり方参照、市販のものでも可）をノーバウンドパスで相手陣地に運びます。味方のゴール役にパスできれば1点です。10分ハーフで行い、得点の多いチームの勝ちです。

ただし、パスを受けた人は2歩までしか動けません。ディスクを落としたり相手チームのディスクになり、ゴールの円内にディスクが落ちたときは、相手チームのディスクになり、コーナーからゲームを再開します。得点後は全員（ゴール役を除く）自分の陣地に戻り、そこから再スタートします。

3) アレンジ

- ・ディスクの数や人数、コートの広さを工夫するとより楽しいでしょう。



ノーバウンドキャッチパスを受けたら2歩までディスクを落としたり相手にディスク

19 ロングロープジャンプ

1. 効果

- ・敏捷性、巧緻性の向上
- ・心肺能力の向上

2. 進め方

イラストに示すようにロングロープを使って、さまざまなとび方を工夫して楽しみます（ここでは数本用いた例を紹介しましょう）。

3. アレンジ

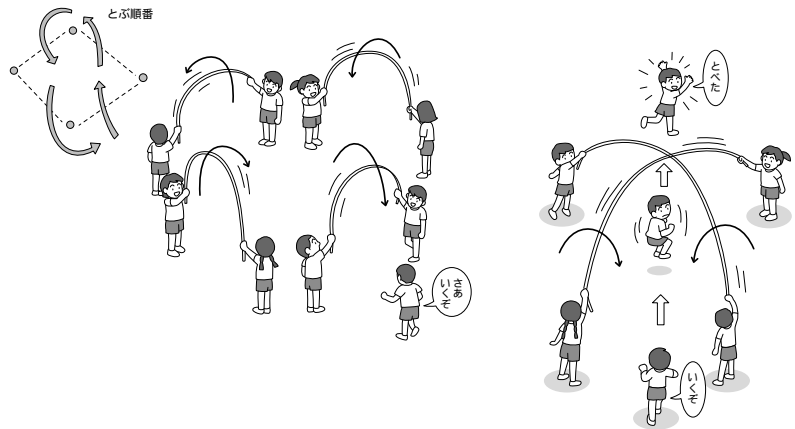
- ・数本のロングロープを平行において、すばやくすり抜けたりとんだりして楽しみます。
- ・ロングロープ4本で四角形をつかって、連続とびをして楽しみます。
- ・ロングロープ2本を交差して、うまくとべるかを競います。

4. 演出法

- ・イラストのように、「かぶりなわ」の方が一般的にやさしく、「むかえなわ」の方がむずかしいので、学年や能力を考慮して行わせましょう。
- ・連続とびの回数や時間内でのとびの回数など、さまざまな競い方で楽しませましょう。



なれてきたら「むかえなわ」でやってみましょう



20 とび石ジャンプ

1) 効果

- ・敏捷性の向上
- ・集中力の向上
- ・跳躍力の向上

2) 進め方

イラストに示すように1から3までの輪（直径約50センチの輪と数字を地面に書くか、輪にフラフープやロープを使い、輪の色を変えると分かりやすい）を5セット用意し、各セットを帯状に適当に数字をばらつかせておきます。

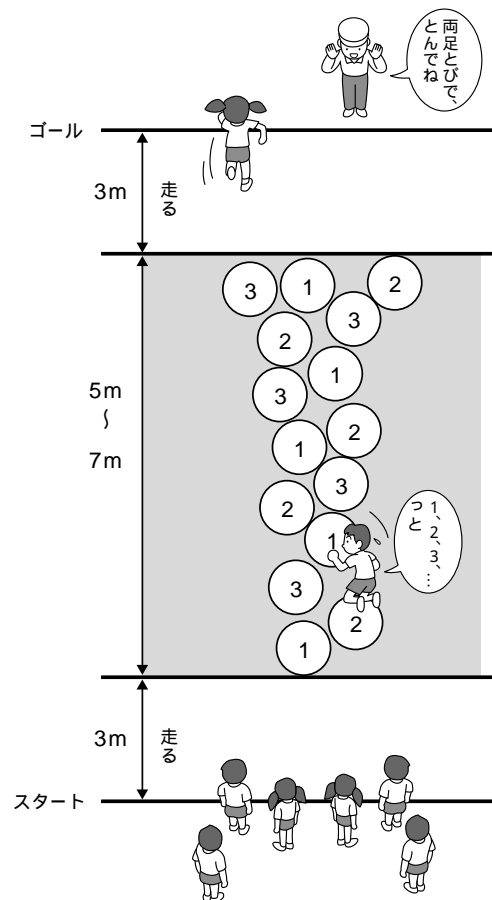
リーダーの合図で、「1、2、3」の順に両足とびですべての輪を踏み越してゴールし、早い人が勝ちです。

3) アレンジ

- ・慣れてきたら、たとえば「偶数！」「奇数！」さらには「1と2！」「1、2、1、2、3！」などリーダーの合図にしたがってジャンプして楽しませよう。
- ・個人のタイムを競うだけでなく、チームをつくり、リレー形式でチームタイムを競うなどいろいろな楽しみ方をアレンジしましょう。

4) 演出法

- ・低学年や技能の低い子どもには、とびやすい数字を指定するなど配慮しましょう。



21 跳んで、跳んで、くぐって!

1) 効果

- ・敏捷性・巧緻性の向上
- ・下半身の筋力の向上

2) 進め方

先攻・後攻を決め、後攻の6人は円周上を6等分した位置に立ち、向かいの人とロープ(長縄、ビニールひもなど)を持ちます。3本のロープの高さは「すね」「ヒザ」「へそ」とします。

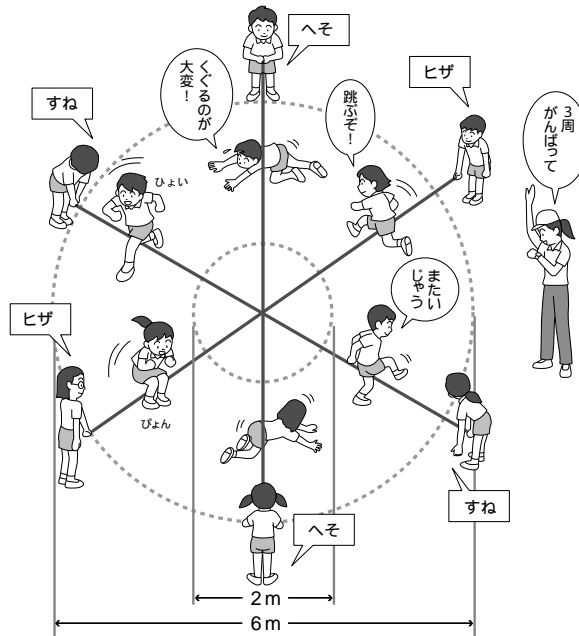
先攻の6人は円の中に入り、リーダーの合図でロープを跳ぶかくぐるかして3周します。全員が終わるまでのタイムを計り、早いチームの勝ちです。2回目は逆向きに回り、全部で3回戦行います。ただし、直径2mの内側を走ったら失格です。

3) アレンジ・演出法

- ・1対1、もしくは1対数人で追いかっこをしても楽しいでしょう。
- ・高学年生はできるだけ円周に近い部分を走るようにしましょう。



背丈が同じくらいの人とジャンケンをして、6人組を2チームつくります。



22 ジャンプオニ

タイミングのよい動きには、相手やボールの動きを予測し、動きに合わせてすばやくリズムカルに動く力が求められます。ここでは、「タイミングをはかる力」を高める運動・遊びを紹介します。

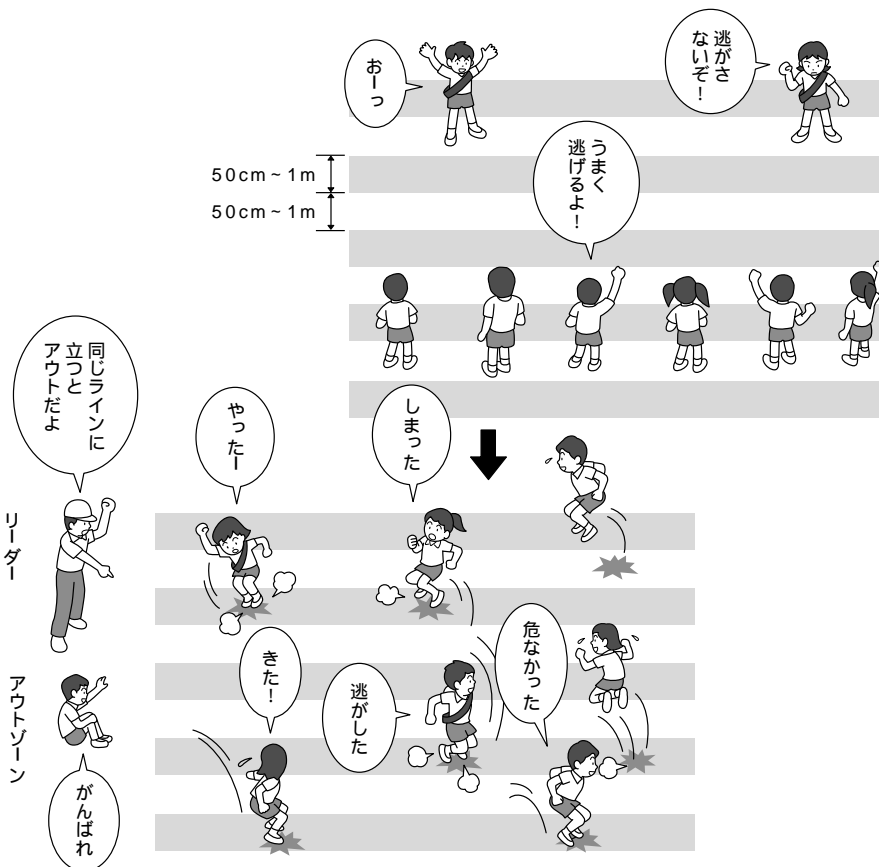
1) 進め方

オニ(ふたり)と逃げ手は、ともに両足ジャンプで移動します。前後どちらに移動してもよく、数ラインをまたいで飛んでも構いません。オニと同時に同じラインに立った人はアウトとなり、アウトゾーンに座ります。

制限時間1分間でオニを交代し、アウトにできた人数の多さを競いましょう。

2) アレンジ

- ・片足ジャンプにしたり、オニの人数を増やしても楽しめます。



23 タイミングジャンプ

タイミングのよい動きには、相手やボールの動きを予測し、動きに合わせてすばやくリズムカルに動く力が求められます。ここでは、「タイミングをはかる力」を高める運動・遊びを紹介します。

1) 進め方

チーム全員で輪になるように手をつなぎ、リズムに合わせて両足ジャンプをします。足もとのペットボトル(500ml)を踏まないように、タイミングよく飛びましょう。

リズムと方向を変えて(例参照)みんなそろってジャンプできたチームの勝ちです。

2) アレンジ

・歌に合わせてジャンプしても楽しめます。例えば(「あんたがたどこさ」の「さ」の部分で逆方向にひとつ戻るなど。

【例】リズムと方向

1. 右に1回-左に1回
2. 右に2回-左に1回
3. 右に3回-左に1回
4. 右に4回-左に1回
5. 右に5回-左に1回 など



24 サークルジャンプ・オニ

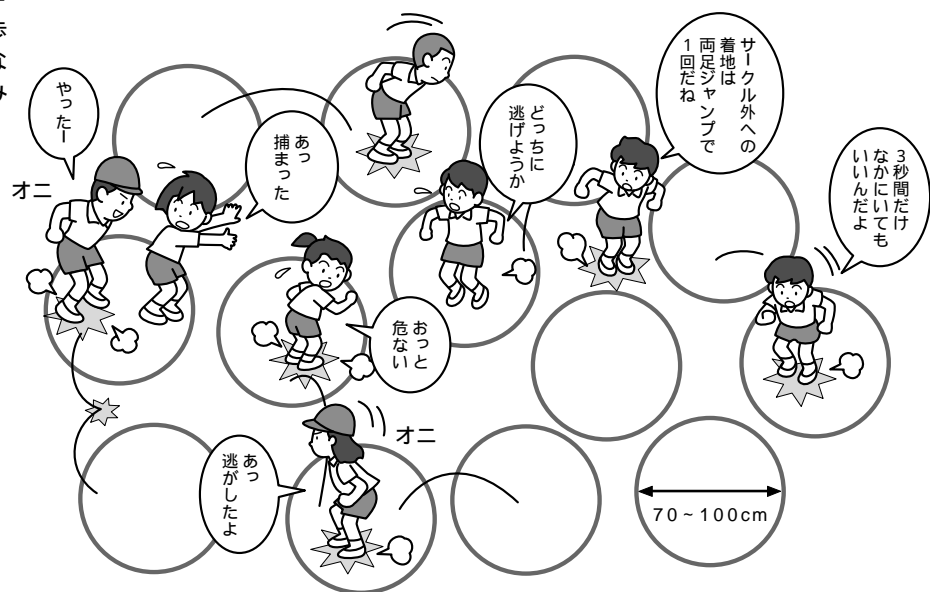
本プログラムは、「イメージをリズムカルに表現する力」を高める運動・遊びです。運動をするときに、頭に描いたイメージをうまく、リズムカルにからだで表現する力は、どのスポーツにも必要な能力のひとつです。みんなで楽しみながら、運動・遊びとしてさまざまに工夫し、練習や遊びの時間に行ってみてください。

1) 進め方

逃げ手は、2名のオニのどちらかに自分のいるサークルに入られたらアウトです。逃げ手もオニもサークル内には3秒間しかとどまらず、他のサークルへの移動は、サークル外に1回の両足ジャンプの着地しか認められません。制限時間2分間でオニを交代し、より多くアウトにできたオニ(2名)が勝ちです。

2) アレンジ

・オニの人数を多くしたり、サークル外は片足ジャンプで何歩でも移動できるようにするなど、バリエーションを楽しみましょう。



25 ジャンプでキャッチ!

運動をするときに、相手の動きに“同調”したり、それをあえてはずしたりする能力はスポーツや運動の場面ではたいへん重要です。ここでは、それらの能力を高める運動・遊びを紹介します。

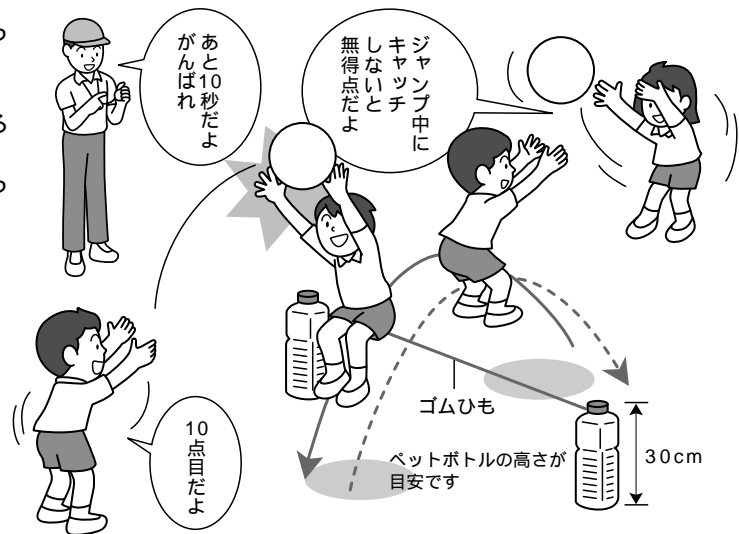
- 1) 効果
 - ・同調能力
 - ・跳躍力
- 2) 進め方

3人組を数チーム作り、各チーム内で、両サイドからボールを投げる人、ジャンプキャッチをする人に分かれます。そして、約30cmの高さ(ペットボトルの高さが目安)のゴムひもを飛び越えながらボールをキャッチできれば1点とし、制限時間1分間で何点分キャッチできるかを数えます。

3人の合計点の多いチームが勝ちとなります。ただし、飛んでいる最中にキャッチできなかったものは、得点になりません。

- 3) アレンジ

- ・頭の上の高さでキャッチしたものを得点とするのも楽しいでしょう。
- ・失敗をしないで連続何回キャッチできるかを競っても楽しめます。



26 ゴールは走る!

- 1) 効果
 - ・敏捷性・巧緻性の向上
 - ・コミュニケーション能力の向上
- 2) 進め方

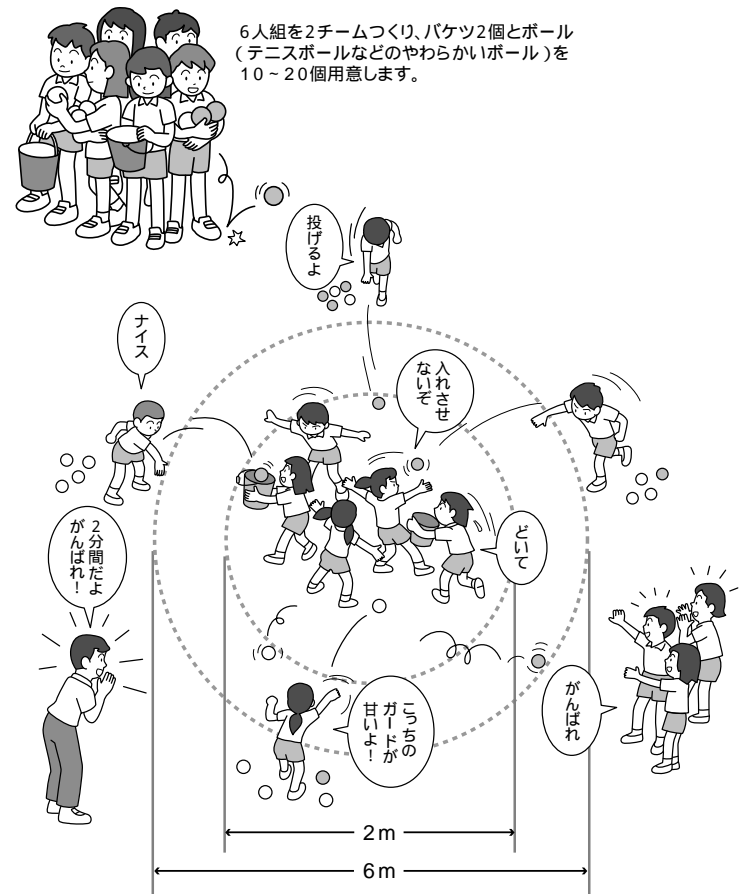
先攻のチームは、外円の外に4人(各自ボールを3~5個持つ)、内円のなかに2人(各自バケツをひとつ持つ)立ちます。後攻のチームは内円のなかに3人入り、残りは外で応援します。

リーダーの合図で、バケツを持った人は走り回り、外の人投げたボールをバケツで受け取ります。守りの3人はパスカットをして防ぎます。制限時間(2分間)後、内と外のメンバーを交代し、3回続けます。バケツに入った総数が多いチームの勝ちです。

身体接触は禁止です。また、バケツを持った人は手でボールを受けてはいけません。ボールを投げる人は、何度でもボールを拾って投げられます。

- 3) アレンジ・演出法

- ・作戦タイムをとるなど、コミュニケーションを促しましょう。



6人組を2チーム作り、バケツ2個とボール(テニスボールなどのやわらかいボール)を10~20個用意します。

27 壁当てキャッチ

(跳ね返りの強さと方向を予測する)

プロの野球選手やサッカー選手のすごさは、状況をすばやく認知・判断し、うまくからだを操作できることです。このような力は、子ども期から継続的に高めることが重要です。ここでは、主にこれらの力に欠かせない「予測する力」を高める運動・遊びを紹介します。

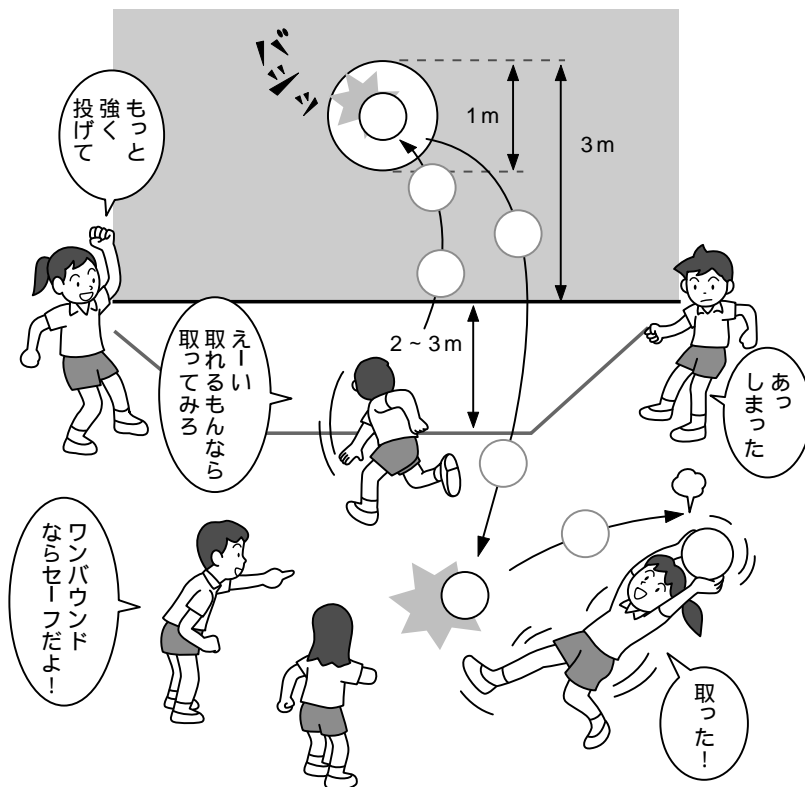
1) 進め方

3人組を2チーム作り、片方のチームがボール(ドッチボールなど)を壁に投げて、相手チームがキャッチします(ワンバウンドまで可)。

1球ずつ攻守交代し、キャッチできなかったときは相手の得点になります。ただし、ボールをキャッチするのを妨害してはいけません。

2) アレンジ

- ・人数を変えて楽しみましょう。



28 距離に合わせて

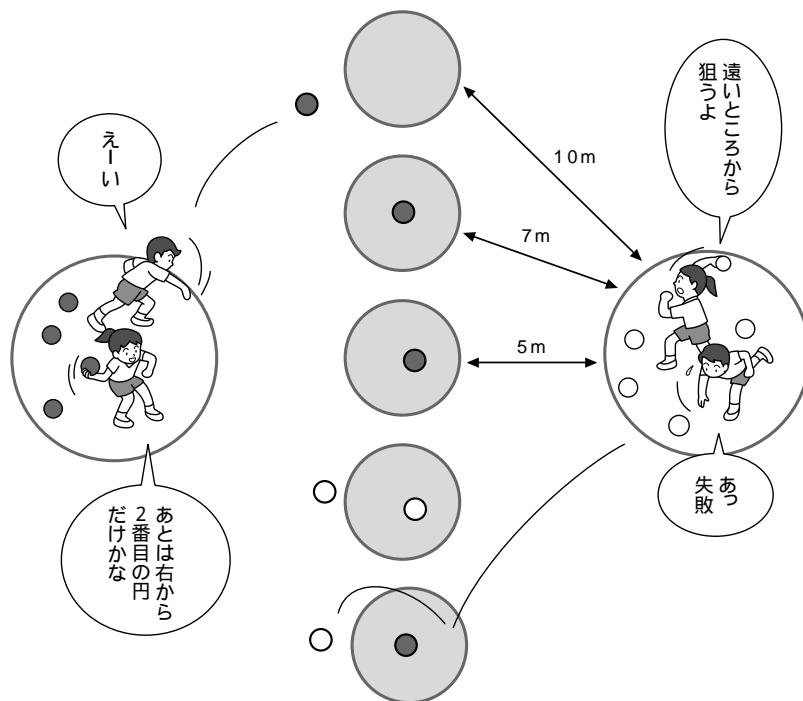
1) 進め方

2~3名のチームをつくり、2チームに分かれます。そして、玉入れ用の紅白の玉を用いて異なる距離(5、7、10m)の円(直径1~2m程度)に投げ入れます。早くすべての円のなかに自チームの色の玉を入れたチームの勝ちです。

円に入らなかった玉は何度でも拾って投げることができます。

2) アレンジ

- ・円の代わりにバケツを用い、距離を短くして行うのも楽しいでしょう。
- ・紅白の玉がなければ新聞紙を使って玉をつくるなどの工夫をしましょう。



29 遠心力を生かせ！

ボールを投げたり、蹴ったり、用具を用いて飛ばす際に、ボールや用具の重さ、遠心力を感じて、それらをタイミングよく飛ばす力は、スポーツや運動の場面ではたいへん重要です。ここでは、これらの力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・ボディコントロール能力
- ・腕力

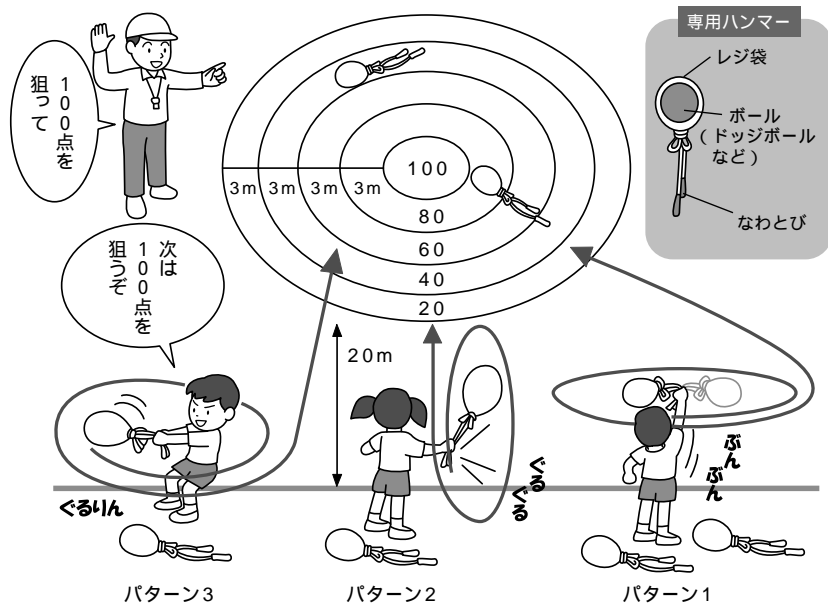
2) 進め方

3人組を2チームつくります。ボール(ドッジボールなど)を入れたレジ袋の口をなわとびで縛り、各自3個、専用ハンマーをつくります。イラストのように、地面に得点をかいた円形的的をかきます。各チームひとり3回、計9個のハンマーを的に向かって投げ、獲得した得点の高いチームが勝ちです。

投げ方のパターンは、イラストの1～3のように、共通の投げ方を決めて行いましょう。

3) アレンジ

- ・パターン1～3以外に、新しい投げ方を考えて行いましょう。



30 背を向けるな！

スポーツや運動の場で“相手のウラをつく”動き(相手の背中側にまわり込む動きや意表をつく動きなど)はたいへん重要です。ここでは、これらの力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・ボディコントロール能力
- ・敏捷性

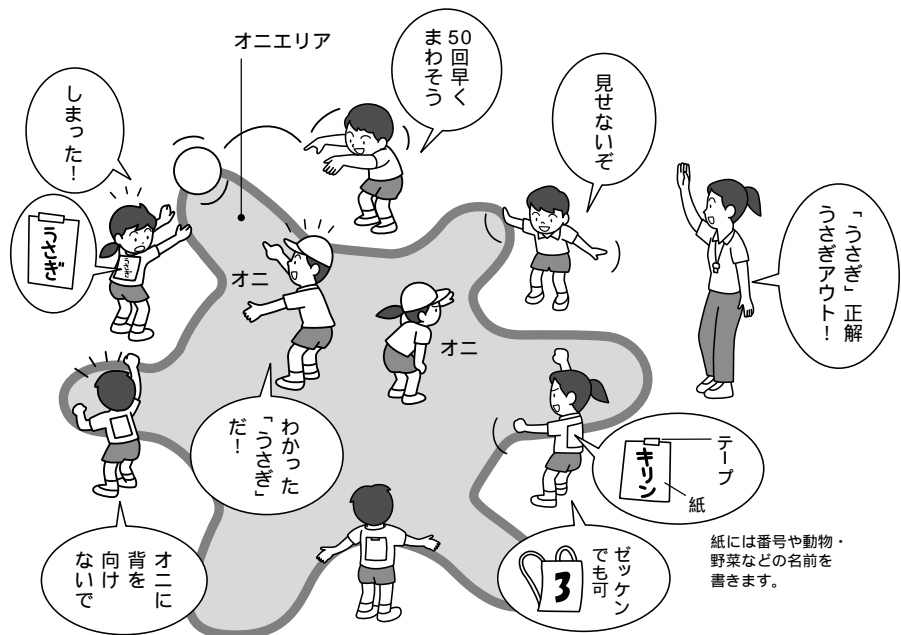
2) 進め方

8人1組となり、オニを2人決めます。オニ以外の6人は、番号や、例えば動物(野菜なども可)の名前(キリン、ハトなど)を書いた紙を背中にテープではり、円になってボール(ドッジボールなど)をパスし合います。

オニはオニエリアのなかに入り、まわりの人が50回パスする間に、背中にはってある番号や名前を当てます。番号や名前を当てられた人はアウトとなり、円から出ます。まわりの人が50回パスをつないだらゲームを終了し、オニは次のオニ2人と交代します。全員交代でオニになり、より多くアウト者を出した2人が勝ちとなります。

3) アレンジ

- ・オニ以外の人の人数を増やしたり、円陣パスではなく自由な動きをしながらのパスで行っても楽しいでしょう。



31 ボール、リターンズ

スポーツや運動の場面において、危険な場面や人がつかるのを避ける“よける”能力は、すばやい反応能力を高めるという意味でとても大切です。ここでは、“よける”能力を高める運動・遊びを紹介します。

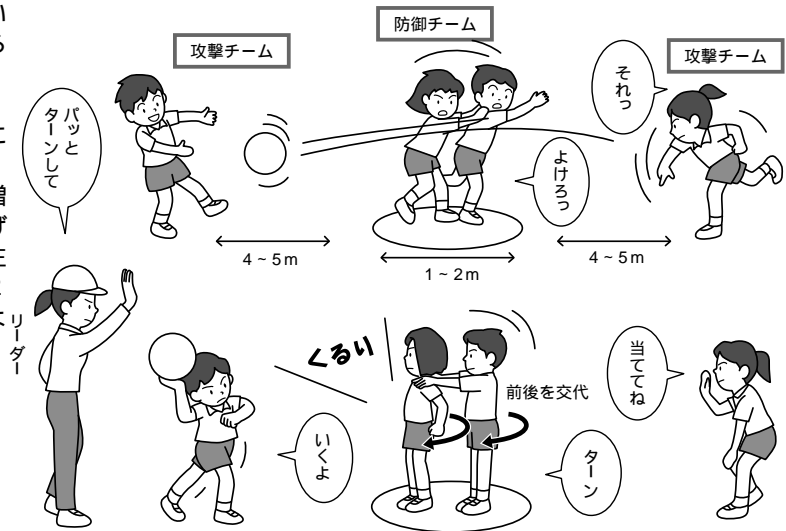
- 1) 効果
 - ・敏捷性
 - ・協応動作
- 2) 進め方

防御と攻撃の2チーム（1チーム2人組）に分かれます。防御チームはイラストのように前後に並び、後ろの人は前の人の肩に両手をおきます。攻撃チームは、防御チームをはさむように両端に立ち、リーダーの合図でボール（ドッジボールなど）を投げます。防御チームはうまくボールをよけ、ボールが移動した際、その場でターンして前後を交代します。

制限時間3分間で何回当てられるかを競います。攻守交替して行き、より多く当てることができたチームの勝ちです。

3) アレンジ

- ・慣れるために、最初は防御チームを1人にして行うようにしてもよいでしょう。
- ・ボールは1個のまま攻撃チームを4人に増やし、前後左右の4方向からボールを投げるようにします。ボールが前後ではなく左右から投げられたときは、防御チームの2人は横並びになってすばやく手をつなぐようにするとより楽しいでしょう。



32 シグナルジャンプ&ラン

- 1) 効果
 - ・敏捷性
 - ・巧緻性の向上
 - ・判断力の向上
- 2) 進め方

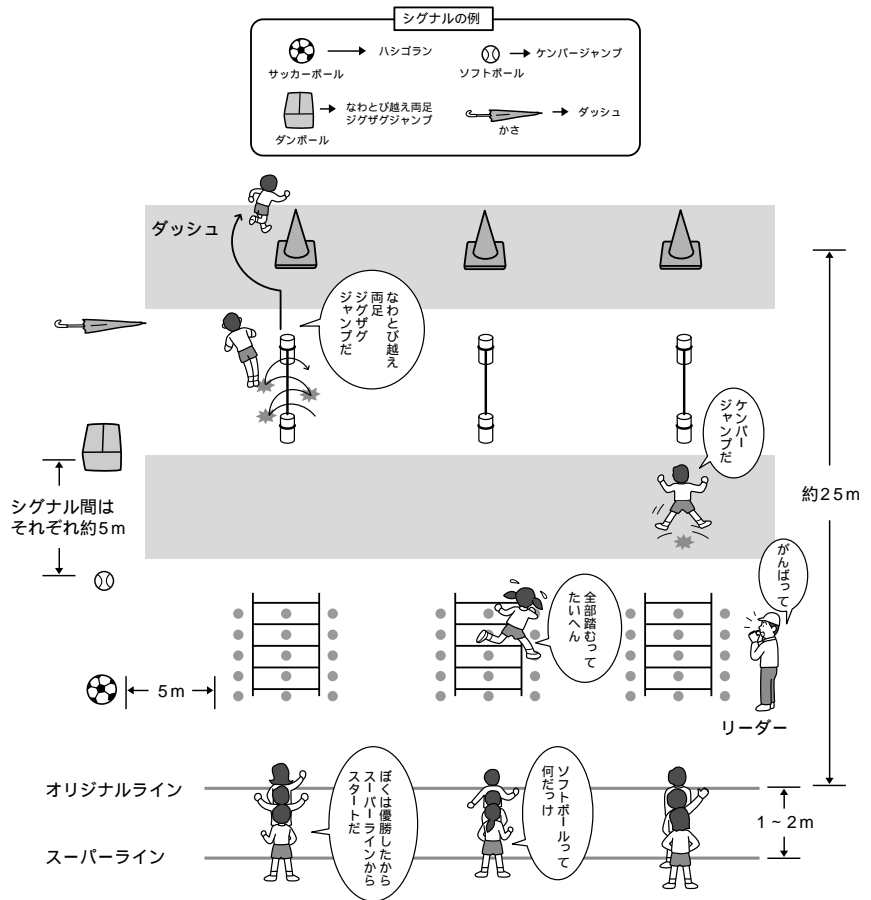
イラストに示すように置くもの（ボール、積み木、傘など）によって動き方を決めておき、そのシグナルに合った動きをしながら競争をして楽しめます。その回ごとの優勝者はスーパーラインからスタートします。

3) アレンジ

- ・シグナルの場所を変えたり、シグナルの内容を変えて判断能力を高めましょう。
- ・低学年生はやさしい動きに変えて行いましょう。

4) 演出法

- ・できるだけはやく、正確に行うように激励しましょう。
- ・動きをまちがえたときは、そのシグナルの最初から行うようにしましょう。



33 タートルジャンプ・リレー

1) 効果

- ・下半身の筋群の筋力向上
- ・巧緻性、敏捷性の向上
- ・瞬発力の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

イラストに示すように7人組のチームを2チーム作り、それぞれ直径5～7メートルの円上に、内向きで一番から順に、両手、両ひざをつけてしゃがみます。

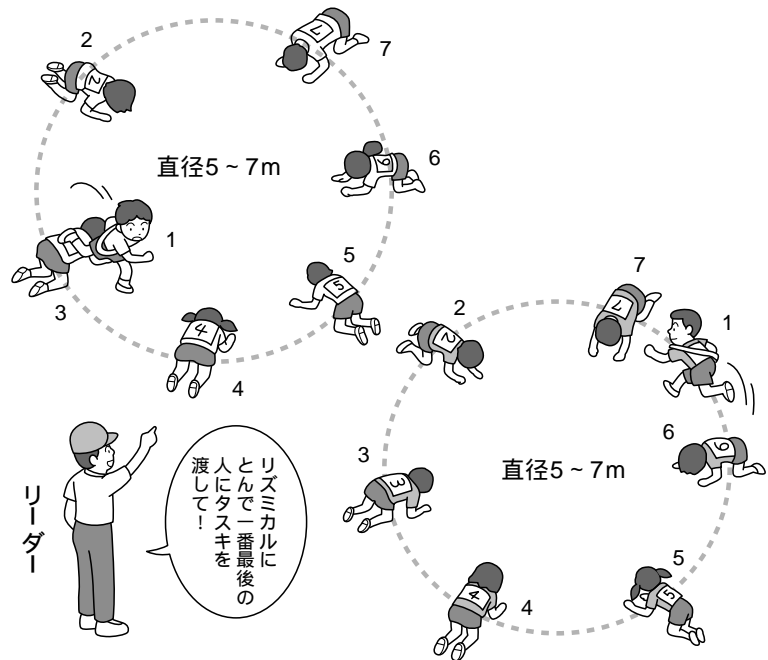
リーダーの合図で1番の人は、2番、3番と順にジャンプし、1周したところで2番の人に襷をわたします。早く7番の人が1周し終えたチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・運動能力の高い子どもや高学年の子どもは両足ジャンプで跳び越すようにしたり、両チームとも2周する人を2人決めておくなど、工夫するとより楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・順番や跳ぶリズムなど、作戦を考え、協力して行うよう促しましょう。
- ・タスキがなければタッチするなど工夫しましょう。



34 ひらり、かわして!

1) 効果

- ・敏捷性、巧緻性の向上
- ・身体コントロール能力の向上
- ・状況判断能力の向上

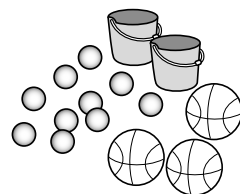
2) 進め方

ボールを運ぶチームと当てるチームの2チームに分かれます。運ぶチームは矢印に従って小さなボール1個を取りにいき、スタート地点にあるバケツに入れます(1個につき1点)。

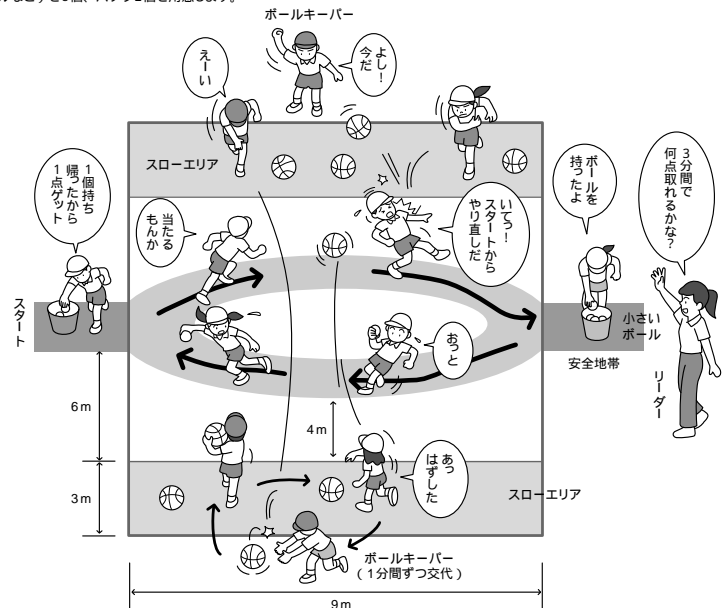
当てるチームは、スローエリアから運ぶチームのメンバーにボールを投げ当てます。当てられた人はスタートラインからやり直します。制限時間3分間で何点取れるかを競います。当てるチームのボールキーパー役は、1分間でローテーションします。バケツのある安全地帯では当たっても無効です。

3) アレンジ・演出法

- ・走り方やボールの取り方について相談させ、チームプレーを促しましょう。
- ・うまく投げることができない子どもは、スローエリアの少し前から下手投げをさせてもよいでしょう。



小さなボール(テニスボール、ソフトボールなど)を15～20個、大きなボール(ドッジボール、バレーボールなど)を8個、バケツ2個を用意します。

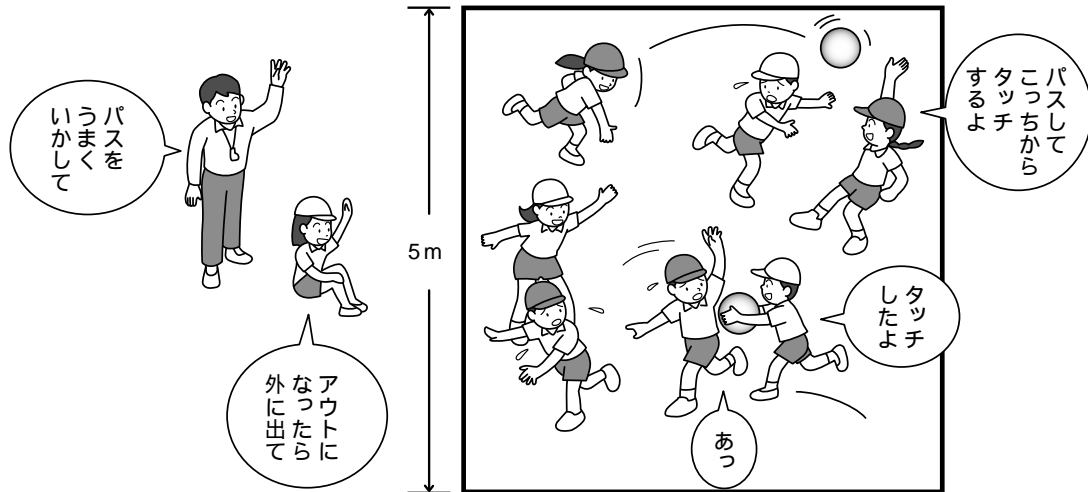


35 タッチでアウト

1) 進め方

ボールを持っている人がタッチしたら、タッチされた人はアウト（ボールを持っている人同士のタッチはセーフ）になります。

ボールは味方同士自由にパスすることができ、早くボールを持っている人だけにしたチームが勝ちです。



36 ボールで救え!

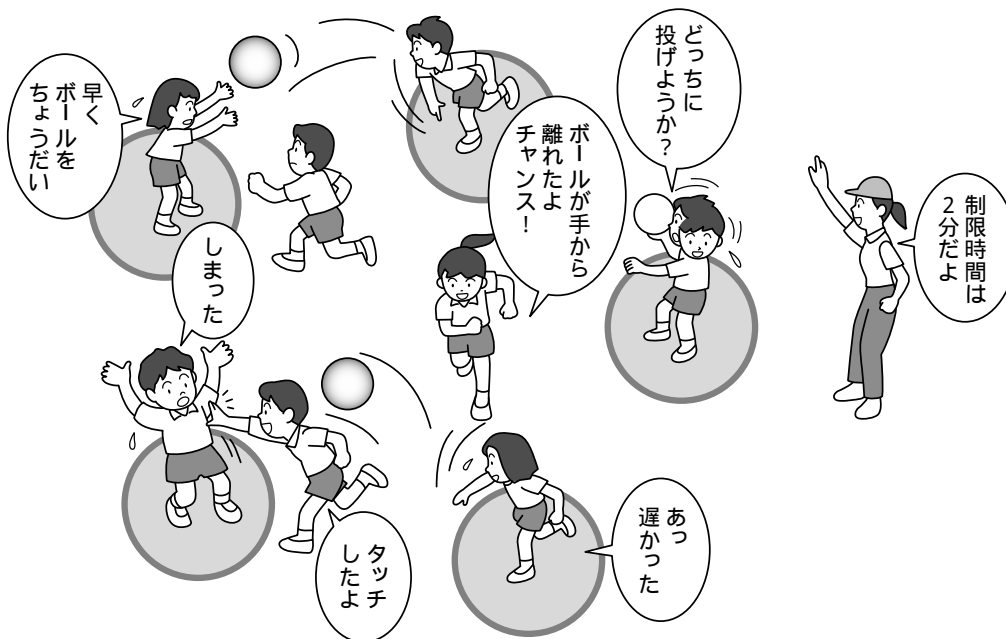
1) 進め方

制限時間2分間で、5つの円にひとりずつ入り、ボール（ドッチボールなど）3個、オニ3人で行います。

オニがボールを持っていない人何人にタッチできるかを競います。タッチされても、パスをもらえば再び参加できます。

2) アレンジ

- ・足でパスをしてみましょう。



37 当てるか逃げるか

タイミングのよい動きには、相手やボールの動きを予測し、動きに合わせてすばやくリズムカルに動く力が求められます。ここでは、「タイミングをはかる力」を高める運動・遊びを紹介します。

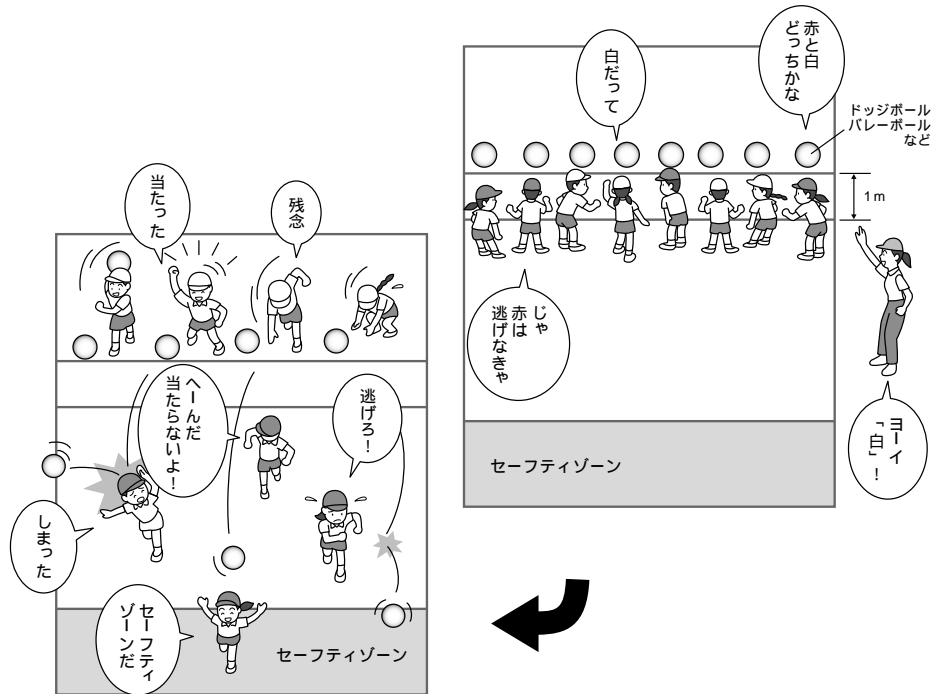
1) 進め方

2チームに分かれ、スタートラインにつきます。リーダーの合図で指示されたチームがボールを持ち、もう一方のチームが逃げます。

ボールチームは、逃げるチームがセーフティゾーンに着くまでにボールを当て、当てた数が得点になります。

2) アレンジ

- ・3チームにして行います。
- ・投げられたボールを受け止めたら、無得点にするのも楽しいでしょう。



38 ボールホルダーを囲め!

スポーツや運動の場面において、集団ですばやく連携して動く力はたいへん重要です。ここでは、みんなで協力して集団としてすばやく動ける力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・コミュニケーション能力の強化
- ・敏捷性

2) 進め方

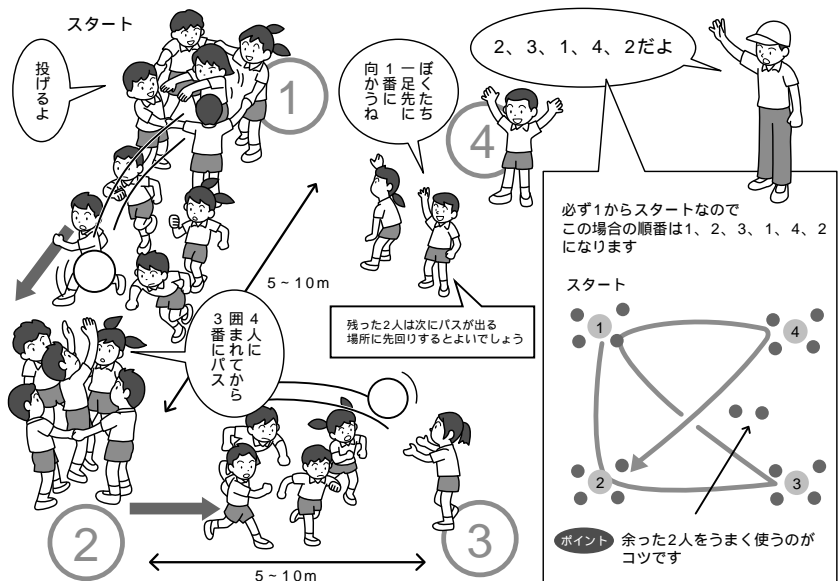
10人組を2チーム作り、それぞれボール(ドッジボールなど)を1個ずつ用意します。各チームパスをする4人を決め、1~4の番号を振り分けます。パスをする人は、イラストのように5~10m離れて立ちます。

毎ゲーム必ず1をパスの起点にします。リーダーの合図が例えば「2、3、1、4、2」なら、1 2 3 ... という順でパスをします。

残った6人のうち4人で、ボールを持っている人を手をつないで囲みます。パスをする人は、4人に囲まれないと次の人にパスができません。いち早く最終パスを受ける人にボールを回し、4人で囲んだチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・事前に合図の順番を伝えて、作戦を立てさせてもよいでしょう。
- ・最初は6人で行い、囲み役を2人のみにして、1、2、3、4、の順番でボールを回し、ボールと一緒に動く感覚を持たせてもよいでしょう。



39 当てっこ、カンけり!

スポーツや運動の場面において、危険な場面や人ぶつかるのを避ける“よける”能力は、すばやい反応能力を高めるという意味でもとても大切です。ここでは、“よける”能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

・敏捷性 ・協応動作 ・コミュニケーション能力

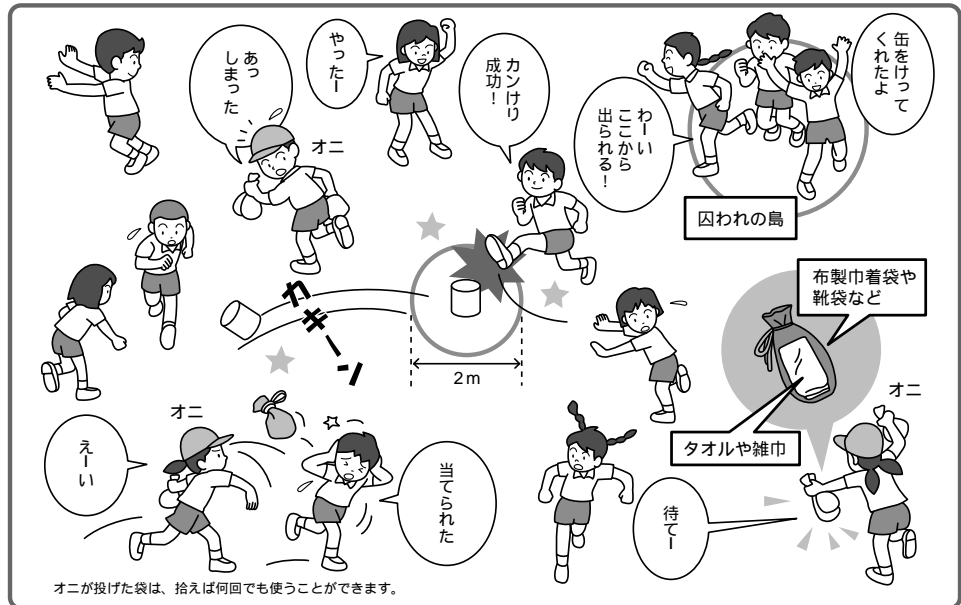
2) 進め方

オニを3人決めます。オニになった人は、タオルや雑巾を入れた布製の巾着袋や靴袋を数個(4~5個)持ちます。中央に直径約2mの円を書き、その真ん中に空き缶をおきます。オニは袋を投げ、オニから袋を当てられた人は「囚われの島」に入ります。

全員袋を当てられた時点でオニを交代します。途中、オニの袋をよけて真ん中の空き缶をけり出すことができれば、全員「囚われの島」から出ることができます。

3) アレンジ

・人数に応じてオニの数を
変えて楽しみましょう。
・制限時間(3分間など)
を設けてオニを交代し、
制限時間内に何回空き缶
をけり出すことができた
かを競うのも楽しいで
しょう。



40 水を確保せよ!

1) 効果

・敏捷性の向上
・上腕筋群および下半身の筋力向上
・身体コントロール能力の向上

2) 進め方

イラストに示すように5人を1チームとし、リーダーの合図で、お互い相手チームの陣地にある水の入ったペットボトルを自分の陣地に運びます。ペットボトルを持って戻るときは、ペットボトルのハードルを越えて戻ります。

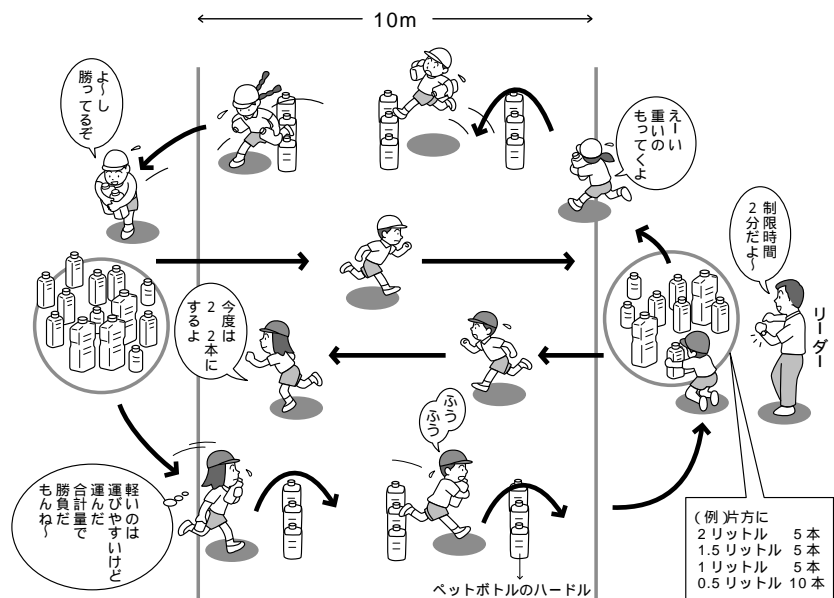
制限時間は2分間とし、運んだ本数ではなく、より多くの量の水を運んだチームの勝ちです。

3) アレンジ法

・対抗戦形式ではなく、相手陣地から制限時間内にどれだけ量を運べるか競うのも楽しいでしょう。

4) 演出法

・体力や年齢を考え、誰がどの重さのものを運ぶのかなど、作戦を考え、協力して行うよう促しましょう。



41 キラーパスゲーム

(相手のスピードとボールのスピードを予測する)

プロの野球選手やサッカー選手のすごさは、状況をすばやく認知・判断し、うまくからだを操作できることです。このような力は、子ども期から継続的に高めることが重要です。ここでは、主にこれらの力に欠かせない「予測する力」を高める運動・遊びを紹介します。

1) 進め方

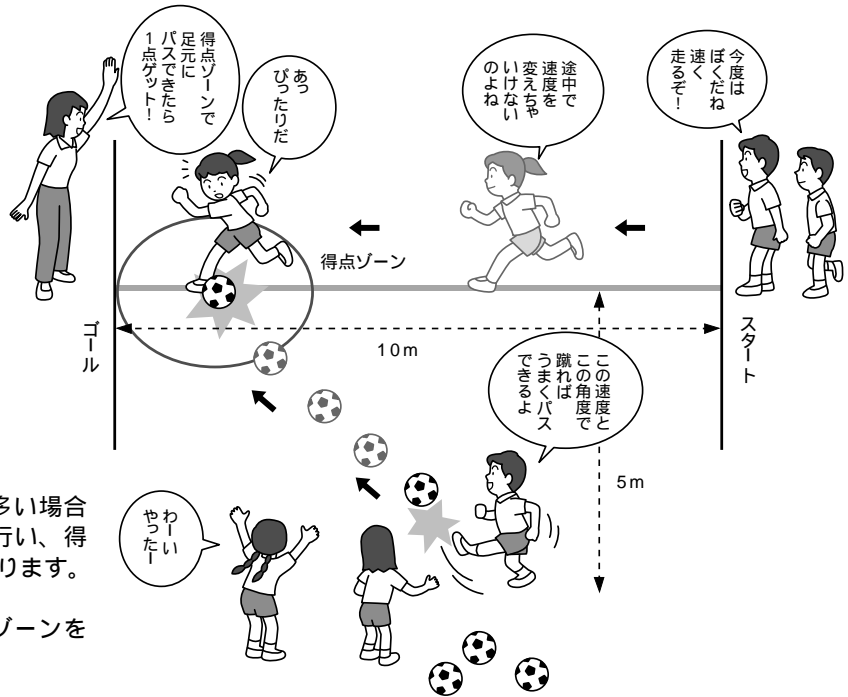
2チームに分かれます。パスチームは相手のスピードに合わせてパスをし、得点ゾーンで足元にパスできれば1点です。

レシーブチームは、スピードを速くしたり、遅くしたりできます。ただし、走っている途中でスピードを変えてはいけません。

パスとレシーブを2～3回(人数が多い場合は、1回ずつなど工夫をする)ずつ行い、得点をたくさん取れたチームの勝ちとなります。

2) アレンジ

- ・パスをするのが難しい場合は、得点ゾーンを広くしてもよいでしょう。
- ・手で転がしても楽しめます。



42 ジャンプドッジ

1) 効果

- ・敏捷性の向上
- ・巧緻性の向上
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・跳躍力の向上

2) 進め方

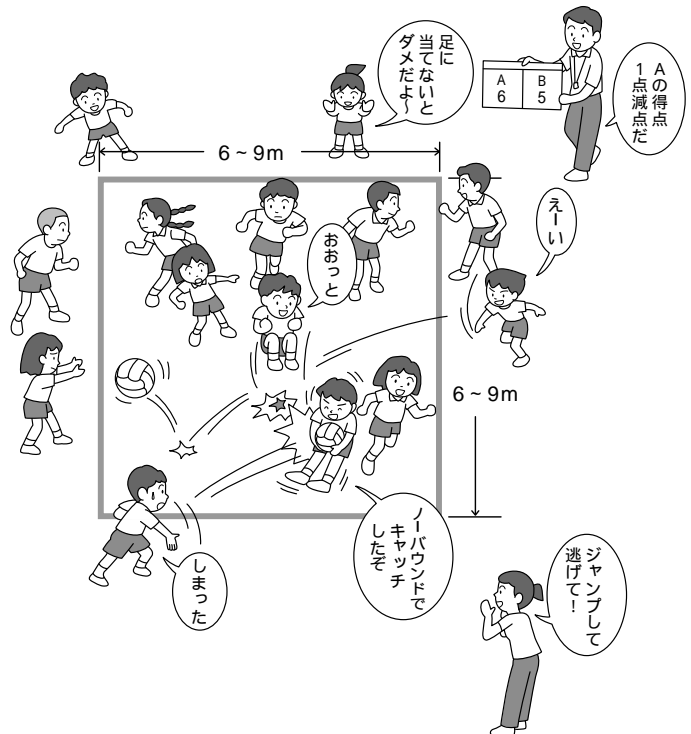
イラストに示すように8～10人組を1チームとし、2チームをつくりまます。6～9メートル四方の中に後攻のチーム、外に先攻のチームを配置します。ドッジボールの要領で行いますが、中の人は制限時間(3～5分間)内に当たらないように逃げます。当たって得点になるのは膝から下に当たったときだけです。ボールは2個とし、総合得点が多い方が勝ちです。当たっても外に出る必要はありません。ただし、中の人が高バウンドでキャッチしたら、相手の得点が1点減点となります。バウンドがあってもなくても、キャッチした後、あるいはコート内のボールは、5秒以内に外の人にボールをわたします。5秒を越えると相手の得点になります。

3) アレンジ

- ・技能レベルに応じて、ボールの数を三個にするなどして楽しみましょう。

4) 演出法

- ・できるだけジャンプによってボールを避けるように促しましょう。
- ・作戦を考えるなどチームのコミュニケーションを促しましょう。



43 リズムでピョン

1) 効果

- ・全身の筋反応速度の向上
- ・リズム感
- ・瞬発力
- ・敏捷性
- ・コミュニケーション

2) 進め方

イラストに示すようにさまざまなパターンで、10回をめぐりにリズムカルにジャンプします。

3) アレンジ

- ・10回をめぐりとしてその速さを競ったり、20～30秒をめぐりとしてその回数を競ったり、2人組で協力して行うなど、さまざまな楽しみ方で行ってみましょう。
- ・イラストに示すように、輪ゴムをつなげて使ったり、跳び箱を使うなど用具の工夫をしましょう。

4) 演出法

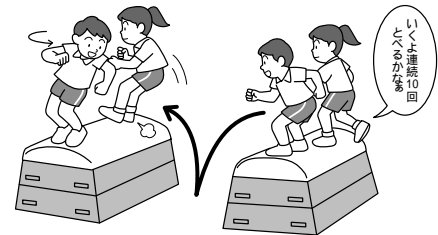
- ・「トントン」等の声かけによって、リズムカルにできるように促しましょう。
- ・2人組等で行わせるときは、手をつないで行わせるなど、コミュニケーションの向上をはかりましょう。
- ・リズムカルな音楽をかけるとよいでしょう。



高学年の場合は高くする

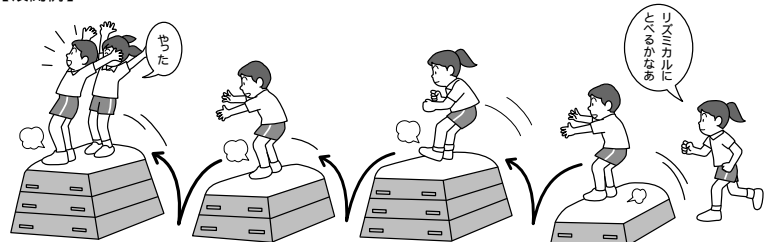


降りるときも両足をそろえてうしろ向きとびます



うまくとべたら、さっと反対を向いて連続してとびます

【展開例】



44 バケツにゴン

1) 効果

- ・ボールコントロール能力の向上
- ・集中力の向上
- ・判断力の向上

2) 進め方

イラストに示すように4人組を1チームとしてボール(テニスボールなど)を1人3個、計12個を持ちます。

物干し等を利用し、1番から6番までの番号を書いたバケツをさげ、約10～15メートル離れた所から各自1球ごとに投げたら交替し、12球投げ終わるまでに全番号のバケツに当てます。

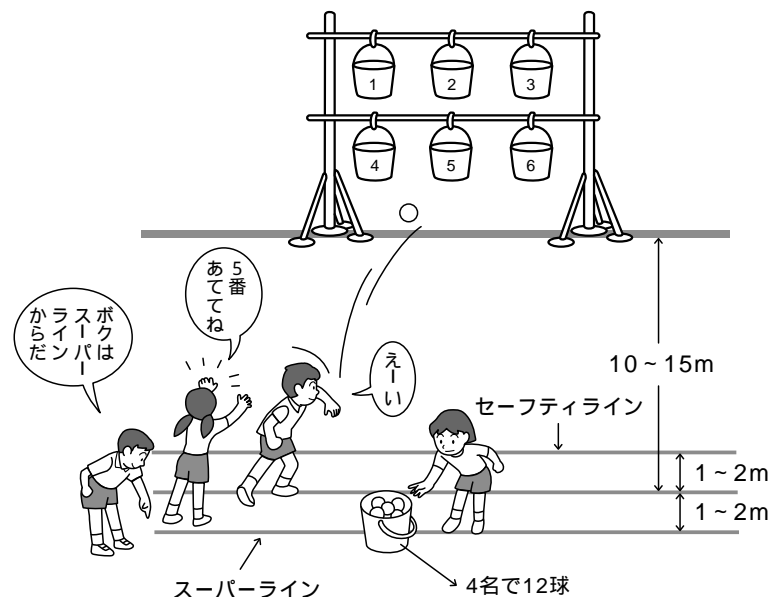
できるだけ少ない球数で当てたチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・低学年の子や技能の低い子はセーフティライン(1～2メートル前)から、技能の高い子や高学年の子はスーパーライン(1～2メートル後)から投げて楽しみましょう。
- ・サッカーボールを用いてキックによって当てるゲームも楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・投げる順番やねらい方など、チーム内で話し合いをさせるなどコミュニケーションを促しましょう。



45 パス・スピードアップ・ゲーム

1) 効果

- ・敏捷性の向上 ・集中力の向上
- ・パス技能の向上

2) 進め方

イラストに示すように6～10人組（偶数が望ましい）を1チームとして2チームをつくり、内向きでそれぞれが交互になるように1重円をつくります。

両チーム最初のポストプレーヤーを選び、内側の小円のなかにそれぞれボール（バスケットボールなど）を持って入ります。

両ポストプレーヤーは、リーダーの合図によって、それぞれ自分のチームの人に右回りで順にパスをしていきます。最初のパスは、両チーム、それぞれ円の真反対になる人からはじめます。

できるだけ早くパスを回し、時計の短針を長針が越えるように相手チームのパスラインを越えた方が勝ちとなります。越えない場合、制限時間（1～2分間）内で、より相手のパスラインに近い方が勝ちとなります。

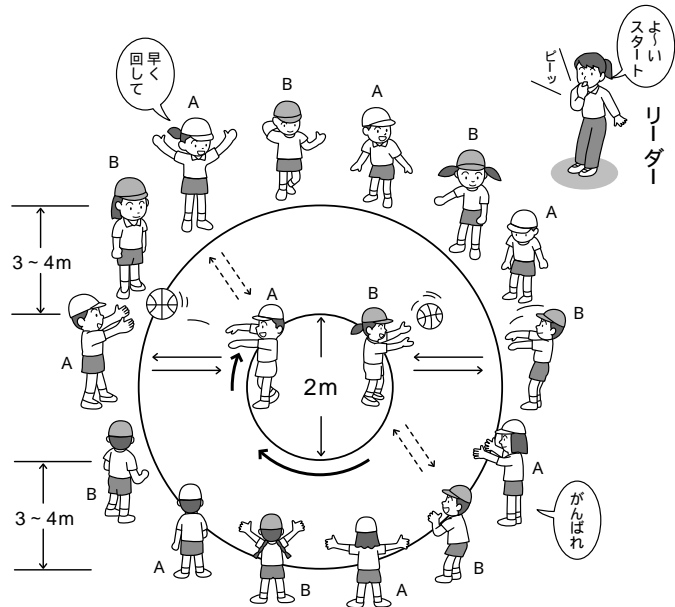
全員が交代でポストプレーヤーとなり、勝者の多いチームが勝ちとなります。

3) アレンジ

- ・サッカーのパスなどさまざまなパスを伴うゲームに応用して楽しみましょう。
- ・ポストプレーヤーを除いて奇数の場合、円の真反対の人を特定できますが、偶数の場合は人数差（2名）を考慮して行いましょう。

4) 演出法

- ・チーム内で投げ方などの作戦を考えさせるなど、コミュニケーションを促しましょう。
- ・赤白ぼうしやピブス（ゼッケン）などによって、どちらのチームなのかを分かりやすくする工夫をしましょう。



46 乗りかえジャンケン

1) 効果

- ・全身の筋反応および筋力の向上
- ・集中力
- ・コミュニケーション

2) 進め方

2人組みになってジャンケンをし、負けた人が勝った人をおんぶします。

出会った組と背負われている人同士がジャンケンをします。

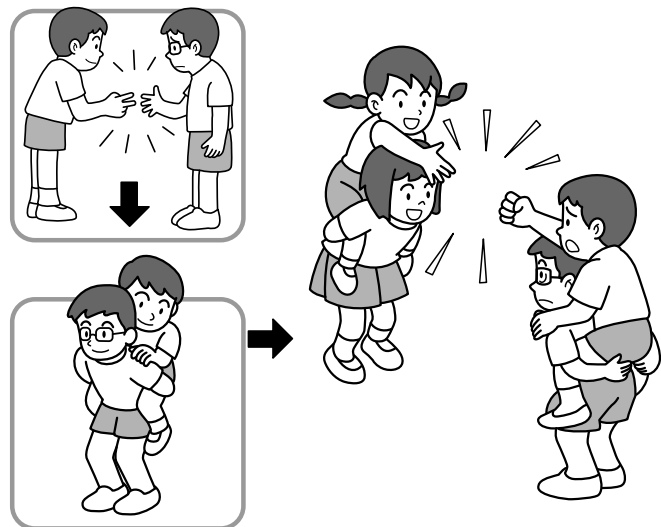
勝った人は、背負われている人もおんぶする人も勝ち組になり、負けた2人にそれぞれおんぶされます。そして別の組をみつけてジャンケンをし、ゲームを続けます。

3) アレンジ

- ・おんぶをした時に小学校低学年は1回、高学年は3回、軽くスクワット（あるいは低学年は5歩、高学年は10歩歩いたのち）をし、別の組とジャンケンをします。

4) 演出法

- ・近い組とジャンケンをしたがりますので、同じ人とのジャンケンには1回までなど制限を設けます。
- ・時間を決めて集中力を高めながら行います。夢中になっているときがやめどきです。



47 「どこ？」、「ここ！」

1) 効果

- ・敏捷性の向上
- ・集中力の向上
- ・判断力の向上

2) 進め方

6人組を一チームとしてハンターを1名決めます。

2チーム対抗戦として、イラストのように、まず先攻のチームAのハンターは目かくしをし、後攻チームBのハンター以外の人とともにサークルの中に、それ以外の人

は直径4～5メートルほどの円をつくりま

す。ハンターが「どこ？」と聞くと、逃げる人は全員、必ず「ここ！」と言わなければなりません。ハンターは、その声の場所を感知してうまくタッチしていきます。タッチされたり、サークル外に出してしまうとアウトとなり、サークルの仲間に入ります。

制限時間（2～3分間）の間に何人タッチできるかを競い、より多くの人にタッチできたハンターのチームが勝ちとなります。

3) アレンジ

- ・1回戦だけでなく、ハンターを変えて3～5回戦、楽しみましょう。
- ・人数が多い場合、三チームの総当たり戦とし、円をつくる人数を確保するとより楽しさが増すでしょう。

4) 演出法

- ・円をつくっているチームメイトに「うしろ！」のように、助けになる声かけをさせるなどコミュニケーションを促しましょう。



48 宝を持って、川をわたれ!

1) 効果

- ・コミュニケーション能力の向上
- ・上腕筋群の強化

2) 進め方

5人組を1チームとして、それぞれのチームは古新聞2枚、水の入った1～2リットル入りのペットボトル（金塊）を1チームあたり6本、持ちます。

リーダーの合図でスタートラインから10～15メートル離れたゴールラインまでを川にみたと、1枚の古新聞紙に全員が乗って、2枚目の紙を少し離しておいて、ペットボトルを下に落とすことなく、全員、次の紙に移動します。そして、1枚目の紙を拾って進行方向に置き、移動をくりかえしながらゴールをめざします。

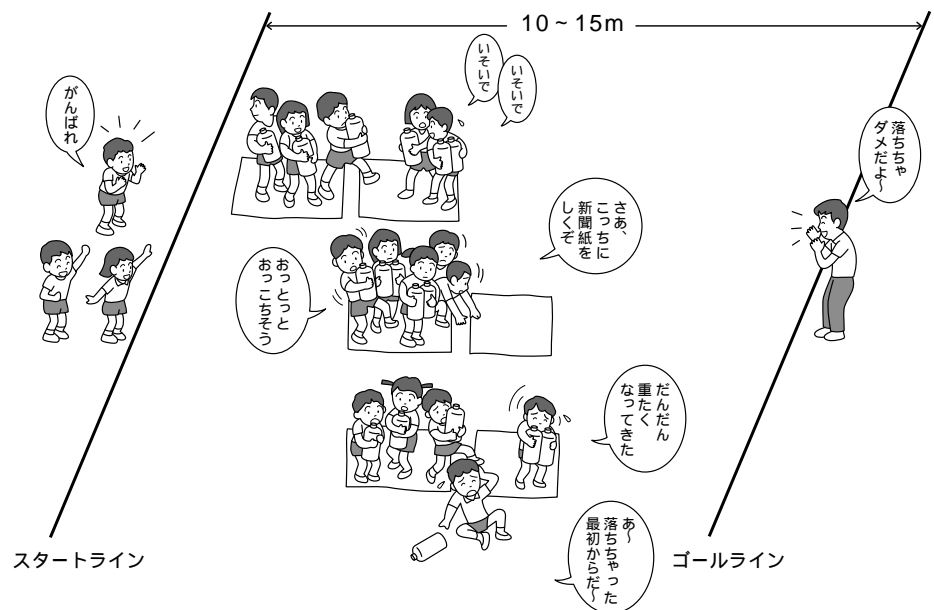
ペットボトルを下に落とさず、古新聞紙から落ちることなく、早く全員がゴールできたチームが勝ちです。ただし、途中で落ちれば、最初にもどります。

3) アレンジ

- ・古新聞の枚数を3枚に増やしたり、メンバーの特徴（低学年や体力レベルが低い子など）によってペットボトルの数や重さ、距離を変えて楽しみましょう。

4) 演出法

- ・紙の移動係やペットボトルの運搬係など役割分担と早くわたるための戦略を練るようチームの協力を促しましょう。



49 ケンケン、バスケット

- 1) 効果
 ・敏捷性の向上
 ・下半身の筋群の筋力向上

2) 進め方

イラストのように円を作って座り、片足の靴を脱いで、座っている後ろに目印としておきます。オニを1人決め、オニの靴はリーダーがあずかります。オニは円の中心にいます。オニも含め、それぞれ「リンゴ」、「ミカン」、「バナナ」に分けます。

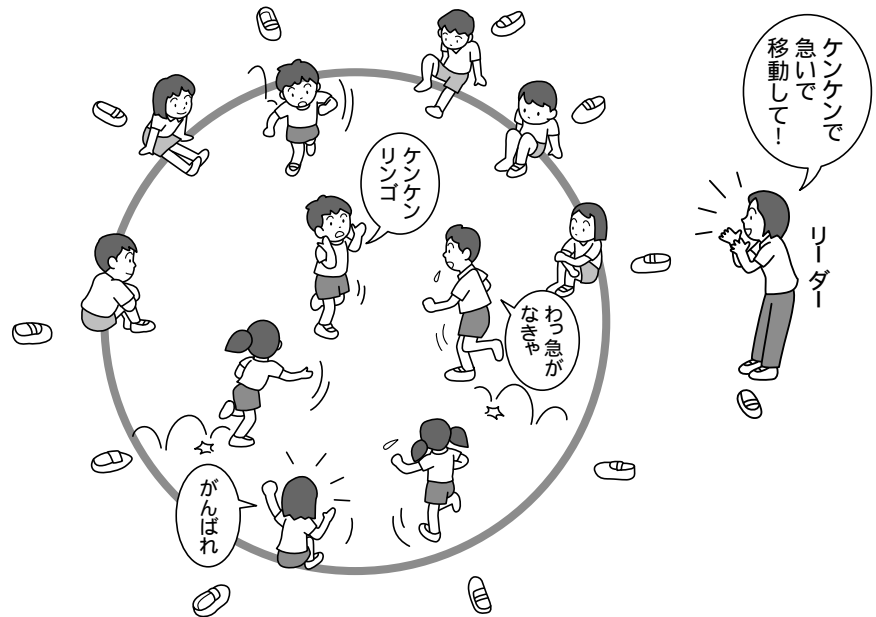
オニは、最初に「ケンケン」と拍子をつけて、くだもの名前をいいます。オニとそのくだもの人は片足とび（ケンケン）で別の靴のところに移動しなければなりません。座れなかった人が次のオニになります。また、例えば、「リンゴとミカン」では2つのグループ、「シャッフル」では全員が移動することはできません。

3) アレンジ

- ・低学年生はとなりに移動してもよいなど体力差を考慮しましょう。
- ・円の外を回らせるようにするのも楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・途中で逆の足に変え、バランスよくトレーニングさせましょう。
- ・軽快な音楽をかけながらやるとより楽しいでしょう。



50 ハリー！とったー！

- 1) 効果
 ・上腕筋群の筋力向上
 ・身体コントロール能力の向上
 ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

イラストに示すように8人を1チームとして、10メートルの間に6人、スタートライン、折り返しラインに各1人、配置します。ライン内は、2メートル間かくを3つ、1メートル間かくを4つとし、投力、捕力を考え配置します。

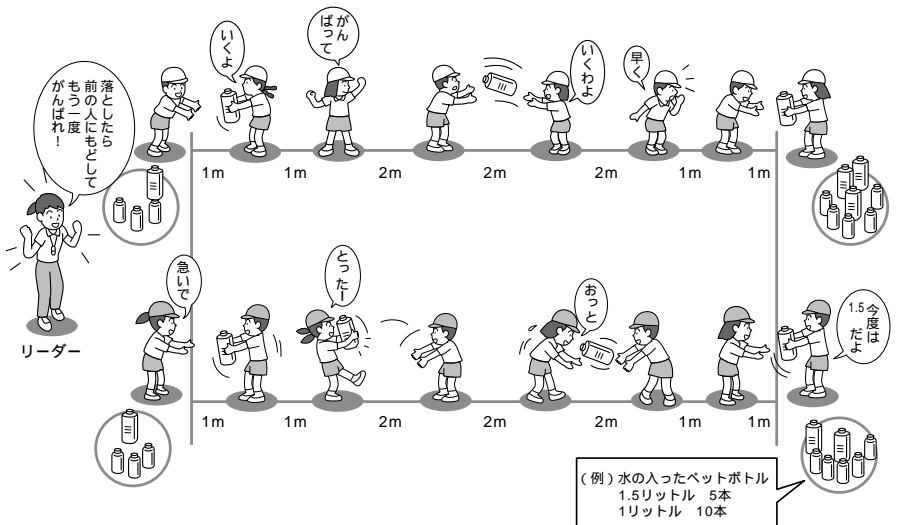
リーダーの合図で、水の入ったペットボトル（1.5リットル：5本、1リットル：10本）を手渡しで次々に送り、折り返し地点まで全部運び終えたら、逆に送り始め、スタート地点まで全部、早く送り終えたチームの勝ちです。

3) アレンジ

- ・制限時間内に何本運ぶことができるかを競うのも楽しいでしょう。
- ・運ぶ距離を長くしたり、ペットボトルの数や大きさを変えるなど、いろんなバリエーションを楽しみましょう。

4) 演出法

- ・人の配置の仕方や投げ方、受け方、声のかけ方など作戦を考え、協力して行うよう促しましょう。



← 10m →

51 くずすか、くずされるか!

1) 効果

- ・上腕筋群の能力向上
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・タイミング能力の向上

2) 進め方

【1対1の場合】

イラストに示すように50センチメートルのロープ（タオルでも可）を両手に持ち、リーダーの合図で引き合い、足が動いた人が負けです。

【4人（それ以上でも可）円になる場合】（展開例：1）

4人がそれぞれ両手にロープ（タオル）を持って円になり、リーダーの合図で引き合い、足が動いた人が負けです。

【2対2の場合】（展開例：2）

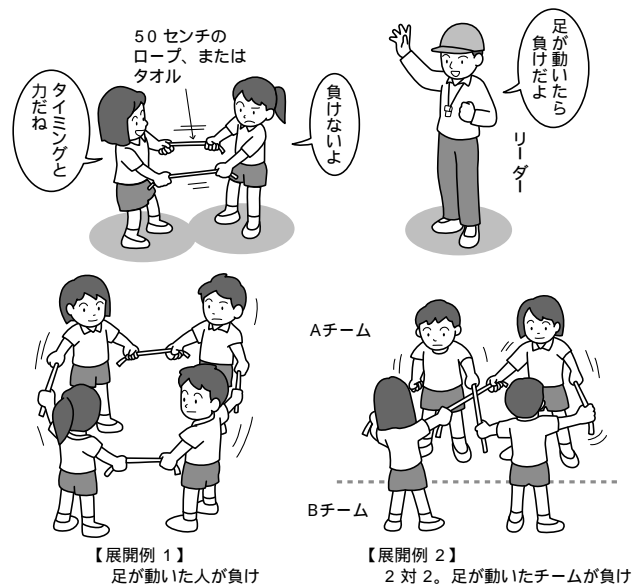
イラストに示すように2対2に分かれ、それぞれ両手ともに同じ相手と持ち合うことにならないようにロープを持ち、リーダーの合図で引き合い、1人でも動いてしまったチームが負けです。

3) アレンジ

- ・ロープの長さを変えるなど工夫して楽しみましょう。
- ・大人数で円になって行う場合、動いた人から抜けて、最後に残った人の勝ちとしても楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・ロープの引き方やタイミングに気をつけて、作戦を練るよう促しましょう。



52 集団の引力!

1) 効果

- ・上腕筋群の筋力向上
- ・下半身の筋群の筋力向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

イラストに示すように6人を1チームとして、直径3～5メートルの円（セーフティライン）の内側に6人（外向き）、外側に6人（内向き）立ち、それぞれのチームのメンバーが交互に立つようにします。

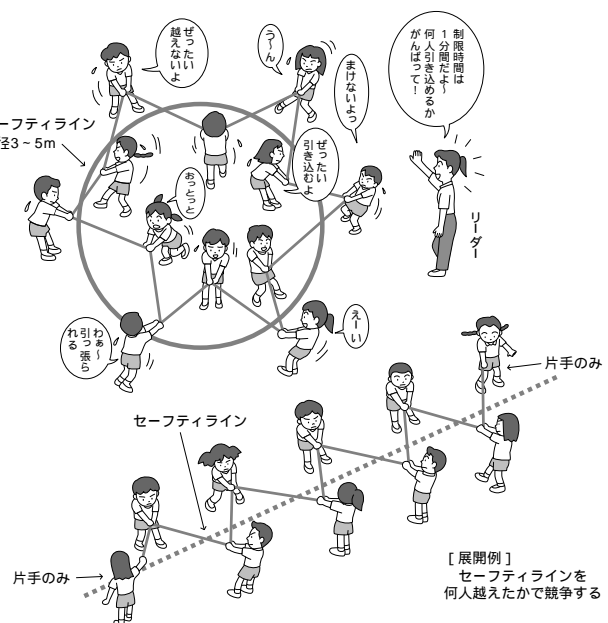
全員、ロープ（強い長縄でも可）を持ち、リーダーの合図で内側のチームがいっせいにロープを引っ張り、外のチームのメンバーを円の中に引き込みます。制限時間（1分間）で交替し、内側に引き込んだ人数が多いチームの勝ちです。

3) アレンジ

- ・【展開例】に示すようにセーフティラインを直線にして、線の左右に両チームが交互に立ちます。全員、ロープを持って（ただし、端の人は片手のみ）、制限時間内に、相手の陣地に引っ張り込まれた人数の少ないチームが勝ちです。

4) 演出法

- ・人の配置の仕方や声のかけ方、引き方など作戦を考え、協力して行うよう促しましょう。



53 おんぶの達人！

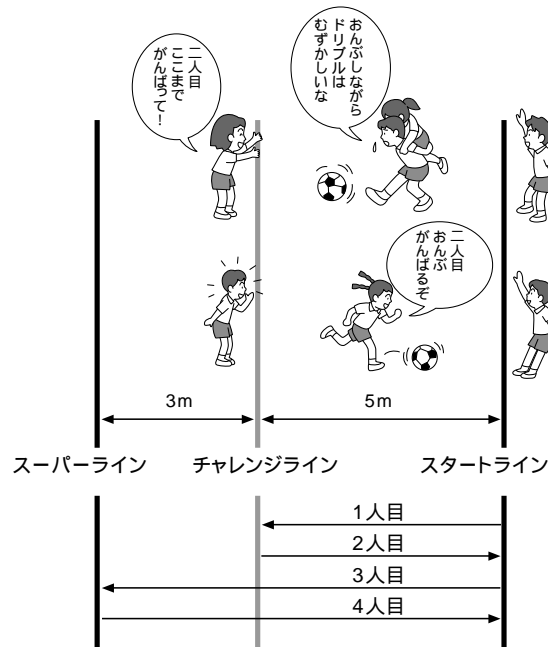
- 1) 効果
 - ・下半身の筋力、巧緻性の向上
 - ・コミュニケーション能力の向上
- 2) 進め方

各チーム、チャレンジライン(5メートル)までの人を2人、スーパーライン(8メートル)までの人を2人選ぶ。

最初の人が残りの3人を、チャレンジラインまでボールをドリブルしながらおんぶで運ぶ。2番目の人は3人をスタートラインまでおんぶ。同様に3番目と4番目の人でスタートラインとスーパーラインを往復する。早く全員運び終わったチームの勝ち。
- 3) アレンジ・演出法
 - ・2回戦とし、1回戦目は、練習もかねてボールなしで行う。
 - ・チャレンジラインまでの人は、上の人がボールを持って可。



4人組のチームをつくります。できるだけ低・中学年と高学年が均等になるようにしましょう。



54 野を越え、山を越え！

- 1) 効果
 - ・巧緻性、敏捷性、瞬発力の向上
- 2) 進め方

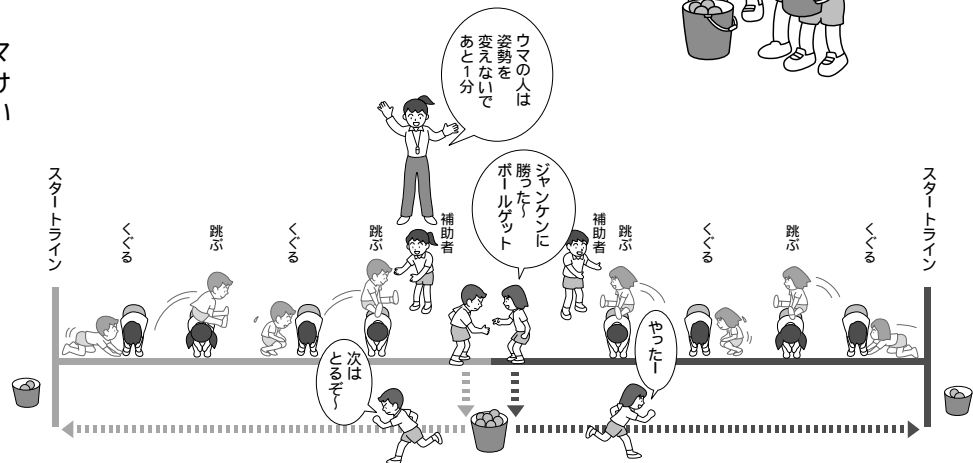
8人組を2チーム作り、各チーム4人がウマになり、4人がスタートラインにつきます。

リーダーの合図で、最初はウマをくぐり、次は跳び、またウマをくぐり、最後に跳びます。跳んだあと、向かい合った人とジャンケンをして、勝った人はボールを自陣に持ち帰ります。制限時間は2分間です。

時間がきたら、両チームウマを交代し、総合的にボールの多かったチームの勝ちです。
- 3) アレンジ・演出法
 - ・ウマの人は、危険ですから姿勢を変えないように注意しましょう。また、跳べない人はウマのサイドを抜けていくようにするのもよいでしょう。
 - ・残りの1分間は、全員ウマのサイドをジグザグに抜けていくようにしても楽しいでしょう。



(16名の場合) 学年や背丈が同じくらいの人どうし、ジャンケンをして2チームに分け、テニスボールなどを20個程度用意します。ボールを入れるバケツも用意するとよいでしょう。



55 前後チェンジオニ

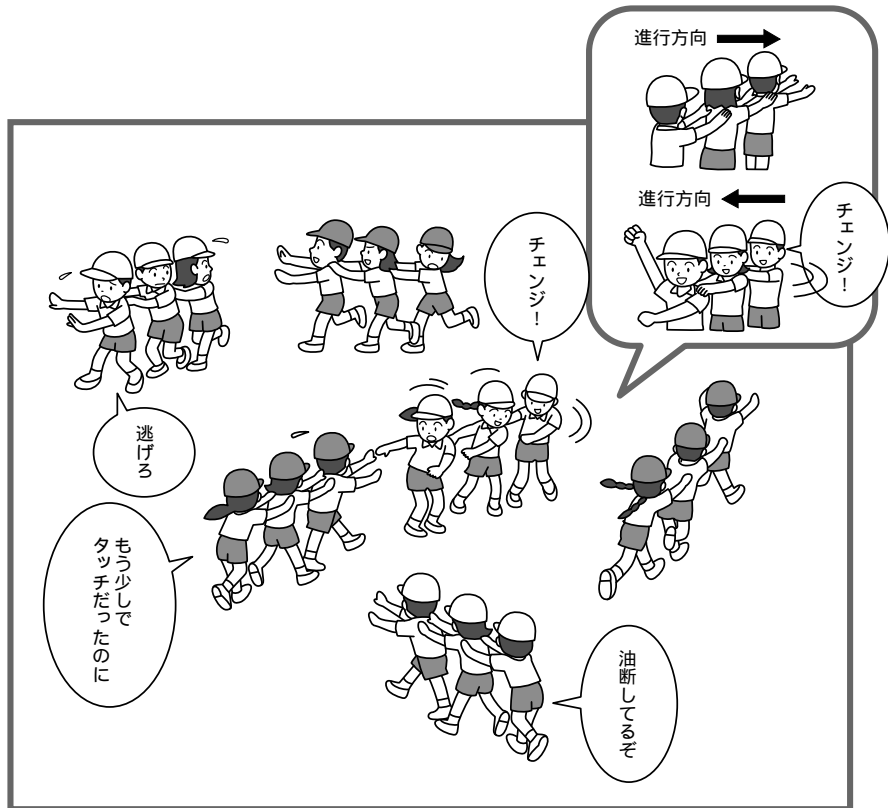
スポーツにおいて、まわりの状況の変化にいち早く気づき、それに合わせた一連の動きができる能力を変換応力と呼びます。ここでは、その能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 進め方

3人組を1チームとし、6~8チーム作り2つに分けます。各チーム、前の人を肩を持つ隊形をつくり、3人組の最後尾の人がタッチされたらアウトです。ただし、捕まりそうになったとき、「チェンジ」のかけ声とともに前後の向きを変えて逃げるすることができます。制限時間を3分間とし、アウトチームの多いほうが負けとなります。

2) アレンジ

・タッチされたらアウトではなく、相手の得点とし、何度でもできるようにすると楽しいでしょう。



56 宝の運び屋!

運動をするときに、人の動きや時間のすきま、いわゆる“スキ”を見つける力とそれに対応する能力は、どんなスポーツにも通じますし、子ども時代にぜひ育てたいものです。ここでは、動きの“スキ”を見つける力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・状況判断能力
- ・敏捷性

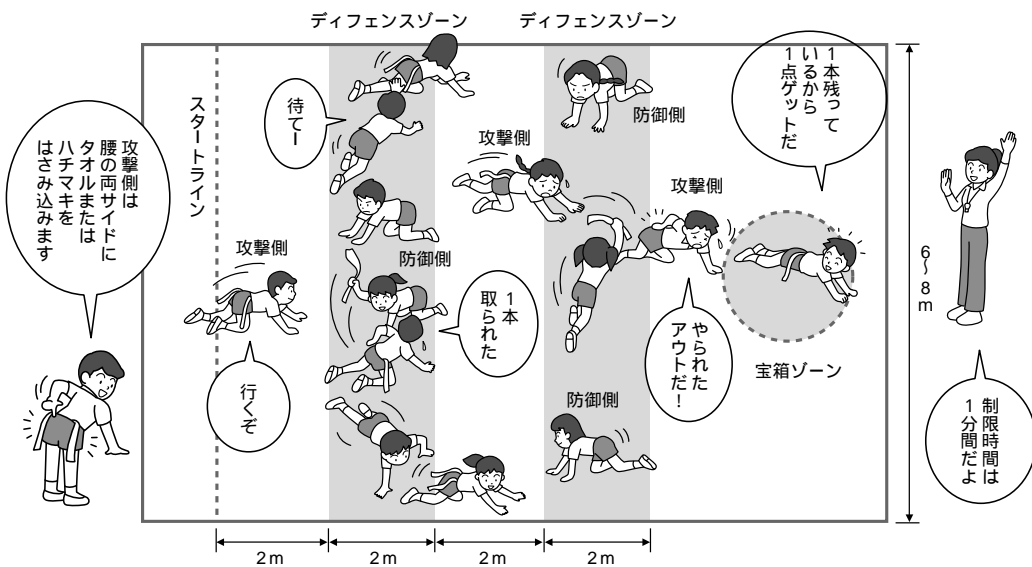
2) 進め方

攻撃側(7人)は腰の両サイドにタオル(ハチマキでも可)をはさみ、防御をくぐりぬけて宝箱ゾーンにタオルを置けば得点となります。防御側は、ディフェンスゾーン内(前面4人、後面3人)で攻撃者のタオルを取ります。攻撃側、防御側ともに、移動は両手・両足をついていなければなりません。

制限時間1分間で攻守交代をして3回戦行います。宝箱ゾーンにより多くのタオルを置けたチームの勝ちです。

3) アレンジ

・防御側の前面・後面の人数構成を、作戦によって変えられるようにすると楽しいでしょう。



57 勝利は我にあり！

運動やスポーツがうまくなるためには、変化する状況をすばやく読み取り、感じ、対応する力が重要です。ここでは、刻々と変化する状況に対応する力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・下半身の強化
- ・状況の判断、対応能力

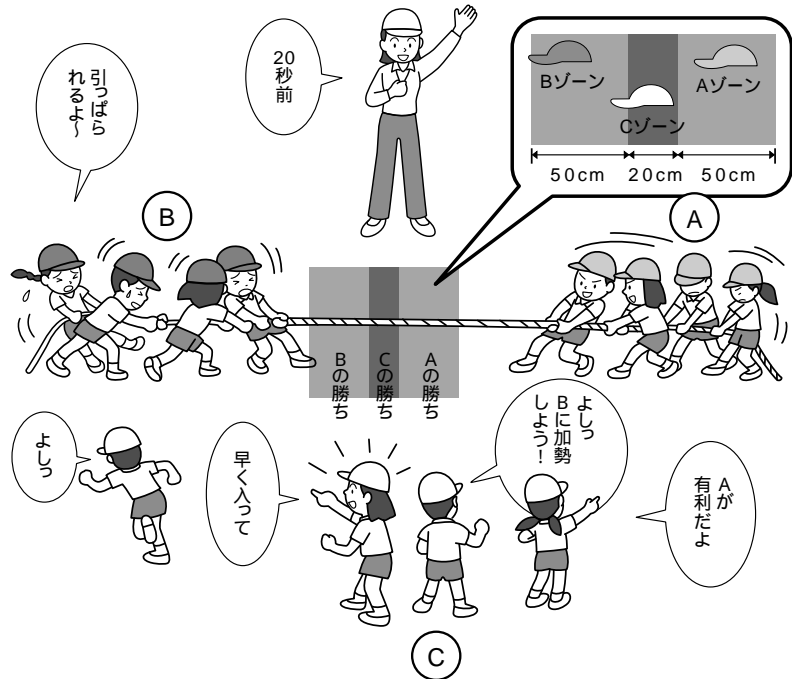
2) 進め方

4～5人組のチームを3チームつくります。イラストのように、A対Bでつな引き（ビニール管でも可）を30～40秒間行います。Cは状況を見て、負けそうなほうに手伝いに入ります（1～2人）。真ん中のCゾーンで終了すればCの勝ち、A、BゾーンであればA、Bそれぞれの勝ちです。

リーグ戦を行い、勝率の高いチームの勝ちです。

3) アレンジ

- ・手伝いに入るチームには、戦略を考えさせましょう（手伝うタイミングや声かけなど）
- ・人数を多くしても楽しめます。



58 すべてをしぼりきれ!

スポーツにおいてふたりで息を合わせてうまく動ける力は、たいへん重要です。ここでは、タオルを使ってふたりで「息を合わせる」力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・握力・腕力の強化
- ・共感・協調能力

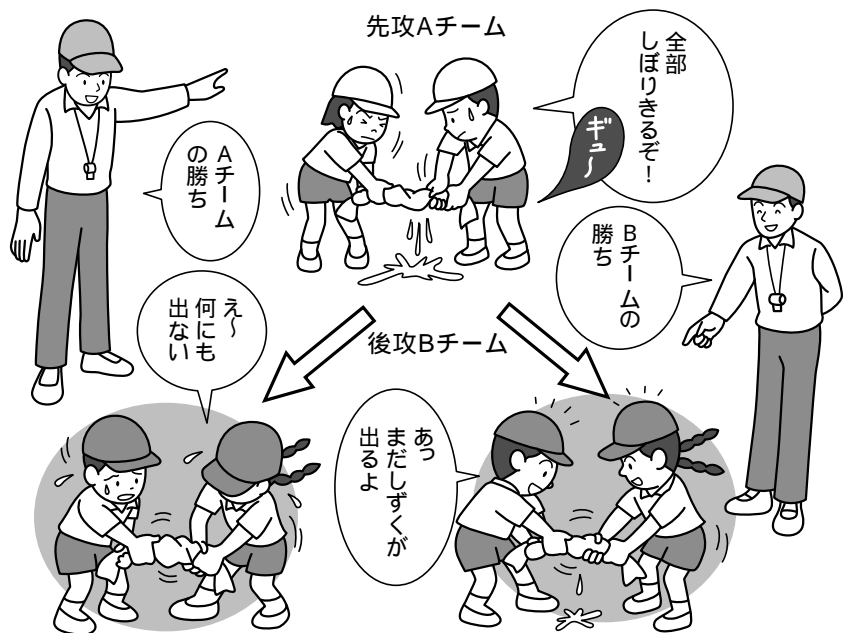
2) 進め方

ふたり組の2チームに分かれ、先攻のチームが濡れたタオルの両端を持って、これ以上しぼり落とさないというところまでしぼります。

しぼったタオルを後攻チームに渡し、後攻チームがふたりでしぼったときに、しぼりが落ちれば後攻チームの勝ち、落ちなければ先攻チームの勝ちです。先攻・後攻を交代して同様に行い、勝敗を決めます。

3) アレンジ

- ・ふたつに折りたたんでの競争や、バスタオルでの競争など、工夫すると楽しいでしょう。
- ・右ひねりの次は左ひねりなど、両方のひねりを使うよう留意しましょう。



59 ショートトラックの勇者！

スポーツや運動の場面で下半身を粘り強く動かせる力はとても大切です。ここでは体育館で行える、下半身を強化し、ボールとの協応動作を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・下半身の強化
- ・協応動作
- ・敏捷性

2) 進め方

基礎遊び、展開遊びともに、コロンでコースを設定します。

《基礎遊び》

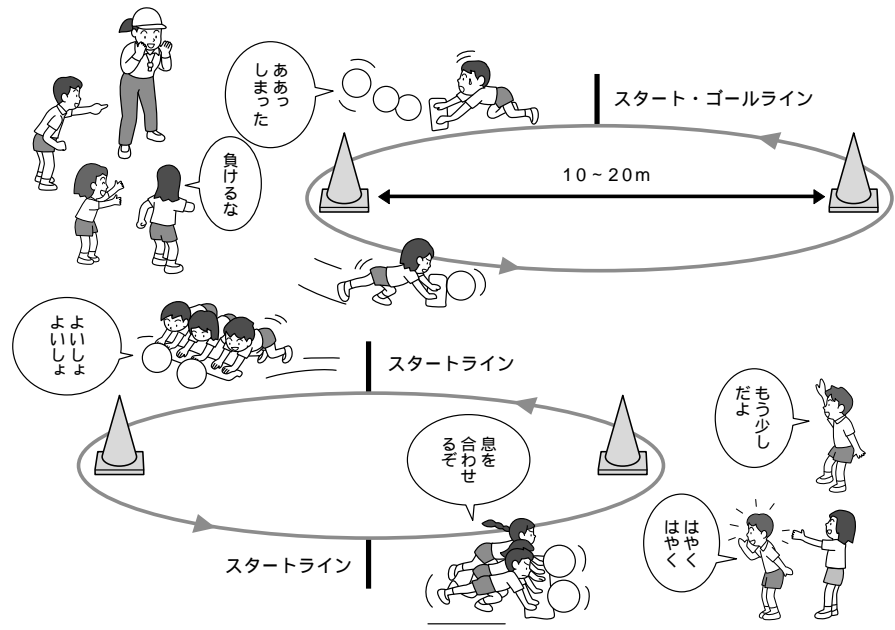
雑巾がけのスタイルで、ボール1個を運びながらコースをまわります。個人戦で行い、早く2周した人が勝ちです。

《展開遊び》

3人組になり、長いタオルか雑巾を持ちます。雑巾がけのスタイルで、ボール2個を運びながらコースをまわります。2チーム対抗戦として、正反対のところからスタートします。早く2周したチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・リレー形式で行ったり、ボールの数を多くしたりするのも楽しいでしょう。



60 宝は私の手に！

スポーツや運動の場面で下半身を粘り強く動かせる力はとても大切です。ここでは体育館で行える、下半身を強化し、ボールとの協応動作を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・下半身の強化
- ・協応動作
- ・敏捷性

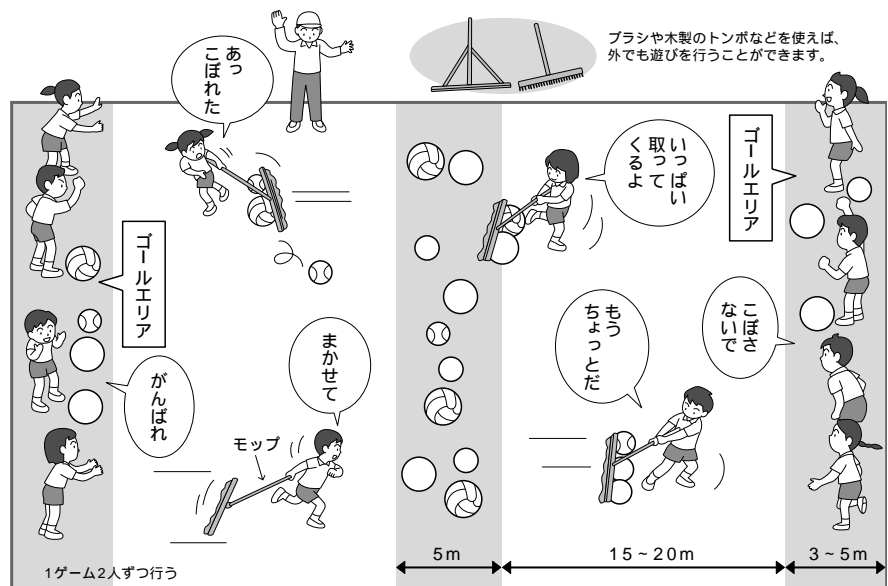
2) 進め方

6人組を2チーム作り、ボール（ドッジボールや野球ボールなど大小を問わない）20～30個と、モップを各チーム2本ずつ用意します。各チーム最初の2人は、それぞれ両サイドのゴールエリアからスタートし、モップを引きながら、中央にあるボールを自陣のゴールエリアまで運びます。

1ゲームごとに選手を交代し、3ゲームで集めたボールの合計数が多いチームの勝ちです。ただしゴールエリアまでモップを使って運ばなかったボールは無効です。

3) アレンジ

- ・6人で行い、いつでも選手交代ができるようにしてもよいでしょう。
- ・モップを引くのではなく、押す形で遊びを行うのも楽しいでしょう。



61 助けたまえ！

スポーツや運動の場面において、「目」以外の感覚（触覚、嗅覚、聴覚など）を使ってまわりの状況を感じる力や、相手の動きや息づかいを感じる力はたいへん重要です。ここでは、野外活動などで使える感じる力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

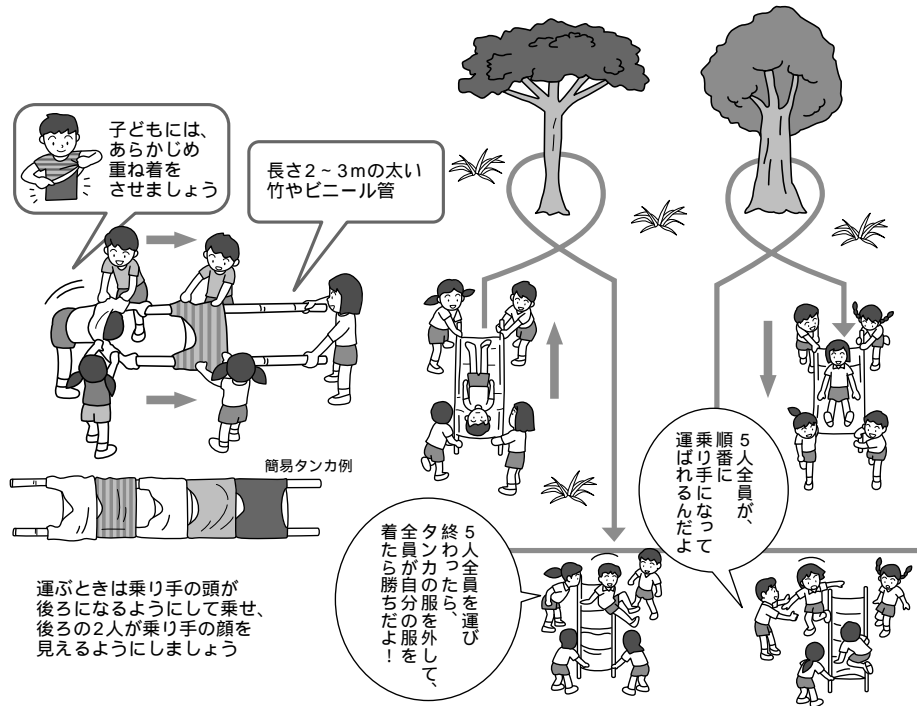
- ・コミュニケーション能力
- ・下半身の強化

2) 進め方

5人組を2チームつくります。それぞれに長さ2～3mの太い竹やビニール管を用意します。リーダーの合図とともに、イラストのように、余分に着ている服を利用して簡易タンカをつくります。簡易タンカができれば、5人全員を交代で運びます。5人を運び終わったら、全員、簡易タンカから服をはずして再び着ます。いち早く全員が服を着たチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・救助法としても役立つので、すばやくできるよう何回戦も行いましょう。
- ・運べそうであれば、3人組でやらせてもよいでしょう。



3) 遊戯構造、運動構造、体力要素からみた運動プログラムの分析および特徴

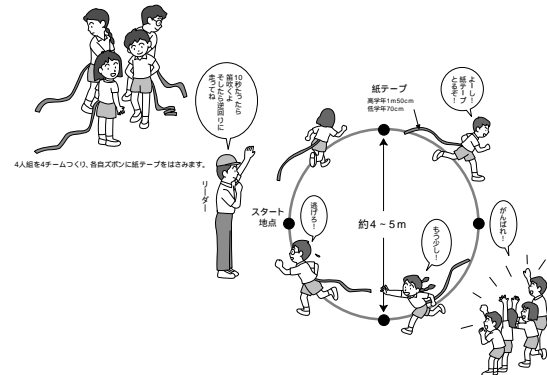
ここでは、表1において紹介した運動プログラムについて、特徴的なものを抜粋し、遊戯構造、運動構造、体力要素からみた運動プログラムの分析および特徴を検討する。

分析 「追って、追われて！」

本運動プログラムは、プログラム内容からみると円周上での追いかけっこ形式の遊びであるが、制限時間（5秒～10秒）が経過すると方向が逆になることで、追っている人と追われている人が逆転するところに特徴がある。このゲームの面白さは、相手の身体にタッチするのではなく、紙テープを腰につけることで動きのなかで紙テープを捕まえることの難しさが挙げられる。また、制限時間の間にもう少して捕まえられそうなときに、逆方向になることで、一転、捕まえられる危機にさらされるスリルが面白さの一つとなっている。

体力要素からみた特徴としては、走能力や敏捷性等の体力要素の向上が期待される運動であることが挙げられる。運動特性との関係でみると、走能力や敏捷性が、相手を「捕まえる - 捕まえられる」とい

う関係のなかでいつの間にか高まるような遊びの構造になっている点、さらにそれが制限時間とともに反転することからより高い敏捷性がもとめられるとともに、必ずしも高い体力を有する人が勝つとは限らない遊びの構造をもった点が特徴となっている。この運動プログラムは、要する運動時間は短いものの、運動強度は比較的に大きいものに位置づけられ、幼児から高学年まで楽しめるゲームである。また道具が安価であり、日常的な活動に活用できるものと考えられる。幼児と高学年の子どもが同時に実施する場合は、高学年になるほど紙テープの長さを長くするなど、幼児への特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要である。



分析 「棒は倒さんぞ！」

本運動プログラムは、3名を1チームとし、各自棒（直径3～5cm程度、長さ約1mのビニール管）をもち、3角形の頂点として、棒を立てた状態で3名とも一斉に手を離し、つぎの人の棒が倒れる前につかむことのできる距離を競うものである。棒が1本でも倒れたら失格であり、3名の協力が必要となる。自分たちでできそうな距離を設定し、3名が協力して達成する喜びを感じることができる点に特徴がある。お互い距離を相談し、お互いのタイミングを合わせ一斉にダッシュする。距離を決める点、そしてタイミングとスピードが面白さとなっている。

体力要素からみると、走能力や敏捷性、タイミングを図る能力等の体力要素の向上が期待される運動である。運動特性との関係でみると、3名が息を合わせ、一斉にスタートダッシュしてキャッチするスピード感と達成感を感じながら、いつの間にか走能力や敏捷性が高まる点、また、3名が互いの走力を知って、例えば、早い人は距離を長くし、二等辺三

角形の状態を構想し、全体の距離の総和を長くする工夫をする余地があるなど、戦略性を有する遊びの構造になっている点が特徴となっている。

この運動プログラムは、要する運動時間は短く、運動強度は中程度に位置づけられるが、自分たちで距離を伸ばせるような工夫と繰り返しの練習が自然発生的に起こる可能性が高いゲームである。幼児から高学年まで楽しめるゲームであり、日常的な活動に活用できるものと考えられる。幼児と高学年の子ども、走力の異なる人が協力することを引き出すゲームとしても注目される。

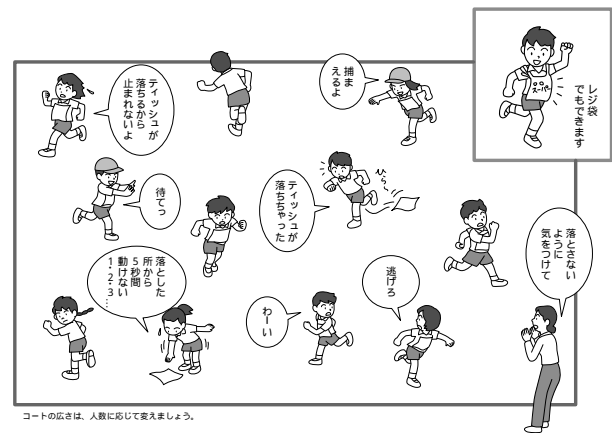


分析 「落とさずに捕まえる！」

本運動プログラムは、プログラム内容からみると鬼ごっこ形式の遊びであるが、参加者全員がティッシュ(レジ袋でも可)を胸やお腹のところにあてて、それが落ちないようにするところに特徴がある。走るスピードが落ちるとティッシュが落ちてしまうことから、常に一定のスピードを保つ必要がある。このため参加者、例えば、鬼役の子どもの運動量が多くなるのではなく、参加者全員が一定程度の運動量を確保できる。また鬼に直接追いかけていないときも、ティッシュが落ちないように工夫すること自体が楽しい動きであるため、全員が楽しくゲーム展開ができることも挙げられよう。

体力要素や運動特性からみた特徴としては、走能力や敏捷性の向上とともに、状況判断能力を含めたコーディネーション能力の向上が期待される。なかでも鬼に捕まらないように、あるいは、鬼役の子どもがうまく捕まえれるようにするためには、状況を判断し、機敏に動く必要がある。ここで、鬼から逃げることと、ティッシュが落ちないことの両方を同時に行うという二元的な課題を同時に解決する能

力が求められており、複合的な能力の向上が期待される。この運動プログラムは、運動強度は比較的に大きいものに位置づけられ、幼児から高学年まで、あるいは多世代で楽しめるゲームである。また道具が安価であり、日常的な活動に活用できるものと考えられる。幼児と高学年の子どもが同時に実施する場合は、幼児は2回捕まったらアウトにするなど、幼児への特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要である。



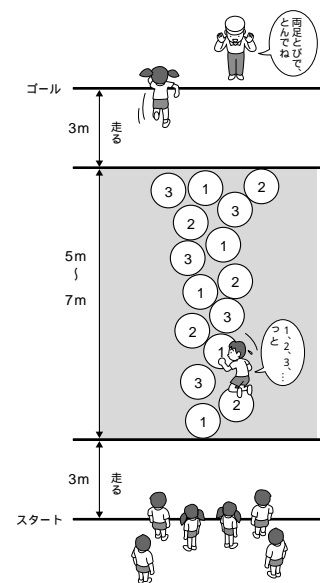
分析 「とび石ジャンプ」

本運動プログラムは、1から3までの輪を複数用意し、各セット(1~3)を帯状に適当に置き、両足跳びですべての輪を番号順に踏み越してゴールし、タイムを競うゲームである。数字を瞬時に見分け、次にジャンプする見通しを立て、すばやく連続ジャンプをするゲームとなっているが、瞬間的な数字の見分けと次にジャンプする輪の見極めをスピードに乗って行うことの難しさが面白さとなっている。

体力要素からみると、跳力や敏捷性、素早い見極め、判断力等の体力要素の向上が期待される運動である。運動特性との関係でみると、次の番号の輪をとっさに探しながら着地したときには次の輪の見極めができていなければタイムが遅くなるといった、スリルを味わいながら、いつの間にか跳力や敏捷性が高まる点、また、動きのなかで瞬時に数字を見抜き、また見通しを立てる能力が高まる遊びの構造になっている点が特徴となっている。

この運動プログラムは、要する運動時間は短く、運動強度は中程度に位置づけられるが、さまざま

なパターンを創作することが可能となる。例えば、「偶数のみを踏み越す」、「奇数のみを踏み越す」、「1 .3 .2の順番」等、リーダーの合図で、そのつど番号の見極めと見通しの高度化を図れるゲームであり、幼児から高学年まで、発育・発達段階や体力レベルの差異を踏まえたゲーム構成が可能となるプログラムだといえよう。



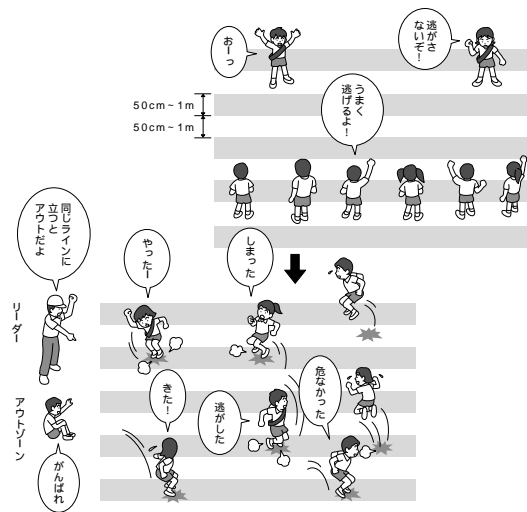
分析 「ジャンプオニ」

本運動プログラムは、ジャンプで移動する鬼ごっこ形式のプログラムである。オニ(2名)と逃げ手は、ともに両足ジャンプで異動し、オニと同じゾーン(ライン間50～100cm)に入るとアウトになるゲームである。逃げ手は、オニがジャンプで前後にジャンプすることを予測し、そのゾーンに入らないようにするという予測とタイミングをはかる点に面白さがある。

体力要素からみると、跳力や敏捷性、素早い見極め、判断力等の体力要素の向上が期待される運動である。運動特性との関係でみると、両足ジャンプで着地した瞬間に、オニの動きを見て、次の目指すゾーンを探し、タイミングよくそのゾーンに跳ぶ敏捷性と跳力が求められる運動特性を有したゲームであり、そのゲームに熱中するなかで、いつの間にか跳力や敏捷性が高まる遊びの構造になっている点が特徴となっている。

この運動プログラムは、要する運動時間は比較的長いが、運動強度は中程度に位置づけられる。相手(オニなら逃げ手、逃げ手ならオニ)の動きを素早

く見極め、次の動きを予測し、瞬時に動くことが求められるが、幼児から高学年まで楽しめるゲームであり、日常的な活動に活用できるものと考えられる。幼児と高学年の子ども、跳力に応じて、ライン間の幅を狭く、あるいは広くするなど工夫をすることで発達段階や体力レベルに応じた楽しみ方ができるプログラムだといえよう。



分析 「タイミングジャンプ」

本運動プログラムは、5～6名のチーム全員で輪になるように手をつなぎ、リズムに合わせて両足ジャンプを行う形式の遊びであるが、協力して間違いないようにチーム全体が同一のリズムと方向でジャンプ(例:右に1回、左に1回、右に2回、左に2回、右に3回、左に3回など)をすることの心地よさを楽しむゲームである。

ジャンプのリズムと方向のパターンを変えることでさまざまなジャンプリズムの共有と共振、共感を楽しめる点に特徴がある。

体力要素からみた特徴としては、跳力の体力要素の向上が期待される運動であるとともにコミュニケーション能力の向上が期待される。運動特性との関係でみると、一人ひとりが間違ったりリズムや方向にならないように気をつけて全員で集中してジャンプを継続することで、いつの間にか跳力が高まるような遊びの構造になっている点が特徴となっている。

この運動プログラムは、要する運動時間は中程度であり、運動強度も中程度に位置づけられ、幼児か

ら高学年まで楽しめるゲームである。また道具を用いても、用いなくても実施可能であり、日常的な活動に活用できるものと考えられる。また、リズムと方向が多様に変えられるため、難易度を変更することが容易であり、幼児から高学年まで、発達段階や体力レベルに応じた楽しみ方ができるプログラムだといえよう。



分析 「シグナルジャンプ&ラン」

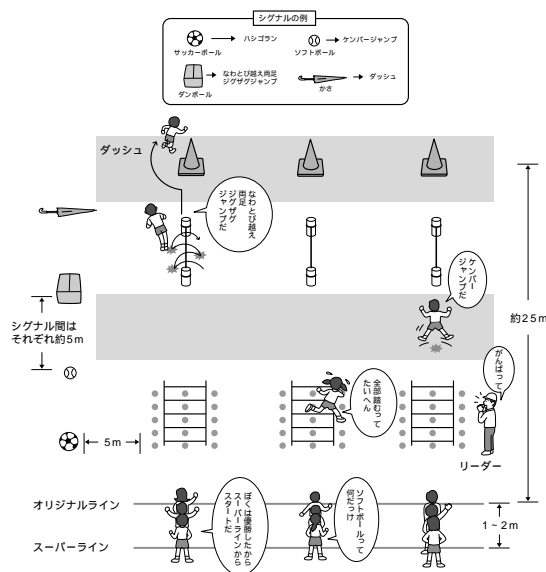
本運動プログラムは、あらかじめ置くもの（ボール、積木等）によって動き方を決めておき、そのシグナルにあった動きをしながら、正確性とスピードを競うものである。

シグナルの意味する動きを記憶し、多様な動きを楽しみながら動きの正確性とスピードを楽しむという記憶と動きのマッチングの難しさが面白さとなっている。

体力要素からみると、走力、跳力や敏捷性、素早い見極め、判断力等の体力要素の向上が期待される運動である。運動特性との関係でみると、瞬時にシグナルを見極め、シグナルに応じた動きを行いながら次のシグナルを見極め、次の動きに備えるという記憶、判断と動きの連続のなかで、いつの間にか走力、跳力や敏捷性が高まる遊びの構造になっている点が特徴となっている。

この運動プログラムは、1回に要する運動時間は短い、運動強度は中程度に位置づけられる。幼児から高学年まで楽しめるゲームであり、日常的な活

動に活用できるものと考えられる。また、シグナルと運動内容、その量など、多様な形態が考えられ、難易度を変更することが容易であり、幼児から高学年まで、発達段階や体力レベルに応じた楽しみ方ができるプログラムだといえよう。



分析 「ひらり、かわして！」

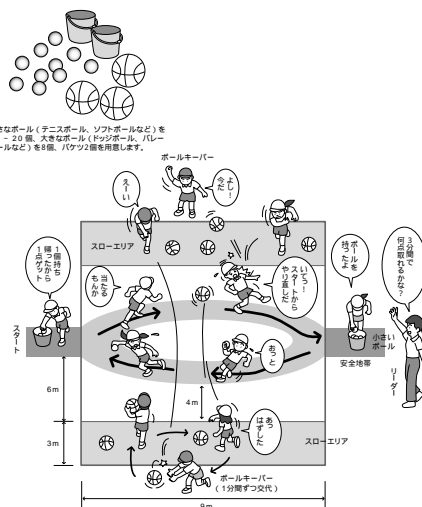
本運動プログラムは、ボールを運ぶチームと当てるチームの2チームに分かれ、運ぶチームは9m離れたところに置いてあるバケツの中から小さいボール（テニスボール等）をとってきて持ち帰るが、その間に両サイドからドッジボール等によって妨害され、当たったらスタートからやり直しになる。制限時間内に何個ボールを持ち帰ることができるか、その数を競うゲームである。

ボールを運ぶ側にとっては、両サイドから投げられるボールをうまく避けて、ボールを運ぶスリルが楽しめるゲームであり、一方、ボールを投げる側は、ボールを運ぶ人のスピードを予測し、うまく当てられるかどうか、その点が面白いゲームである。

体力要素からみた特徴としては、投げる側は、主に投力が、ボールを運ぶ側は、主に敏捷性の体力要素の向上が期待される運動である。運動特性との関係でみると、投げる側は、制限時間内で何人にボールを当てることで妨害できるのか、運ぶ側は、両サイドから投げられるボールを避けることができるのか等、それぞれに集中してプレイすることを通して、いつの間にか投力や敏捷性が高まるような遊びの構

造になっている点が特徴となっている。

この運動プログラムは、要する運動時間は比較的長く、運動強度は中程度に位置づけられる。幼児から高学年まで楽しめるゲームであり、日常的な活動に活用できるものと考えられる。停学年の子どもと高学年の子どもが同時に行なう場合は、高学年の子どもが投げる場合は、遠いところから投げるようにするなど、特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要である。



分析 「勝利は我にあり！」

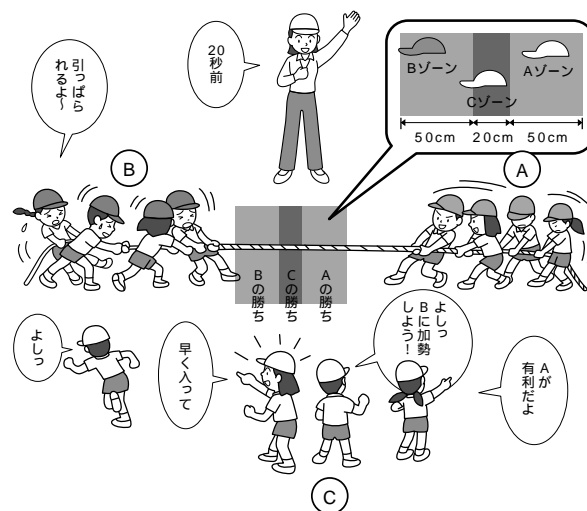
本運動プログラムは、3チームで楽しむ綱引きである。4～5人組みのチームを3チームつくり、A対Bで綱引きを行い、Cは状況を見て、負けそうなほうに手伝いに入る。その結果、制限時間になった時に、中心が真ん中の引き分けゾーンにある場合は、Cチームの勝ちとなるゲームである。

綱引きに、第3のチームが加わり行うことで、一方的なゲームになることなく拮抗したゲーム展開が可能となること、また第3のチームの動き方として全体の動向を判断し、瞬時に対応する戦略性が求められること、などが面白さとなっている。

体力要素からみると、脚力、腕力、全身の筋力、判断力等の体力要素の向上が期待される運動である。運動特性との関係でみると、制限時間内で2チームが綱引きをしながら、もう一つのチームが随時、仲間に入ってきて、拮抗状態が続くなかで、いつの間にか脚力、腕力、全身の筋力等が高まる遊びの構

造になっている点が特徴となっている。

この運動プログラムは、1回に要する運動時間は短いが、運動強度は比較的大きいプログラムである。幼児から高学年まで楽しめるゲームであり、多世代で楽しめる。



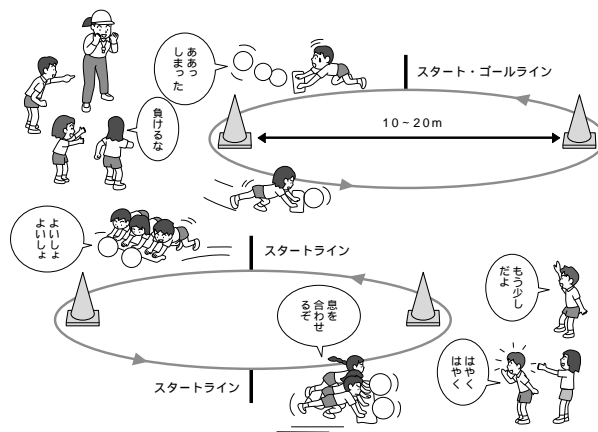
分析 「ショートトラックの勇者！」

本運動プログラムは、雑巾がけのスタイルでショートトラックを用いて早さを競うものである。雑巾がけのスタイルでボールを運び、ボールが飛ばさないようにショートトラックを上手くターンすることの難しさ、コース取りの戦略性が面白さとなっている。また、一人で実施する場合、複数名を1チームとして楽しむ場合など、多様な楽しみ方ができるゲームである。

体力要素からみると、走力、敏捷性、下半身の筋力、判断力等の体力要素の向上が期待される運動である。運動特性との関係でみると、スタート直後にターンがあり、遠心力で自分の身体とともにボールが飛ばされないようにコントロールしながら、相手との間合いを感じながら、スピードを上げて集中するなかで、いつの間にか走力、敏捷性、下半身の筋力等が高まる遊びの構造になっている点が特徴となっている。

この運動プログラムは、1回に要する運動時間は

短く、運動強度も中程度のプログラムであり、幼児から高学年まで楽しむことができる。停学年の子どもと高学年の子どもが同時に行う場合は、低学年の子どもはボールを用いないで実施しても可とするなど、特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要である。



3. 運動実践プログラム作成に向けた考え方および実践例

ここでは、運動を日常的に実践するための運動実践プログラムについて、セルフモニタリングシステム、人的・環境的働きかけ、保護者のサポートを引き出すプログラム等の観点から検討し、実践例を提示する。

1) セルフモニタリング (SM) 技法を用いたプログラム 遊びマップを用いた幼児のセルフモニタリング このプログラムは、1日の活動(遊び)を振り返り

ながら絵地図(遊びマップ)にシールを貼るという作業を通じて、自分の行動への「気づき(評価)」から「目標設定」というプロセスを踏ませることによって身体活動量を増強させていくプログラムである。

幼児の実態に合わせたB4サイズ程度の遊びマップ(図3)を作成し、週に3回程度、降園直前に自分が活動した内容(遊び)のシールを貼るという振り返りをベースに、日々変化し発達する幼児の実態に合わせるために遊びマップの内容を随時変更したり、保育者が幼児の目標設定に承認を与えるなどのコミュニケーションを図ることなどによって、幼児のやる気を喚起し身体活動量を増強することが期待できる。

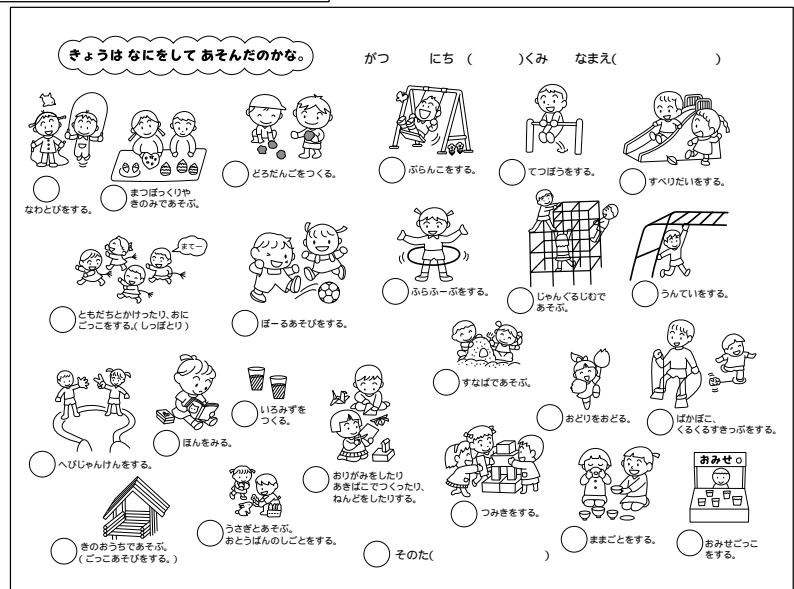
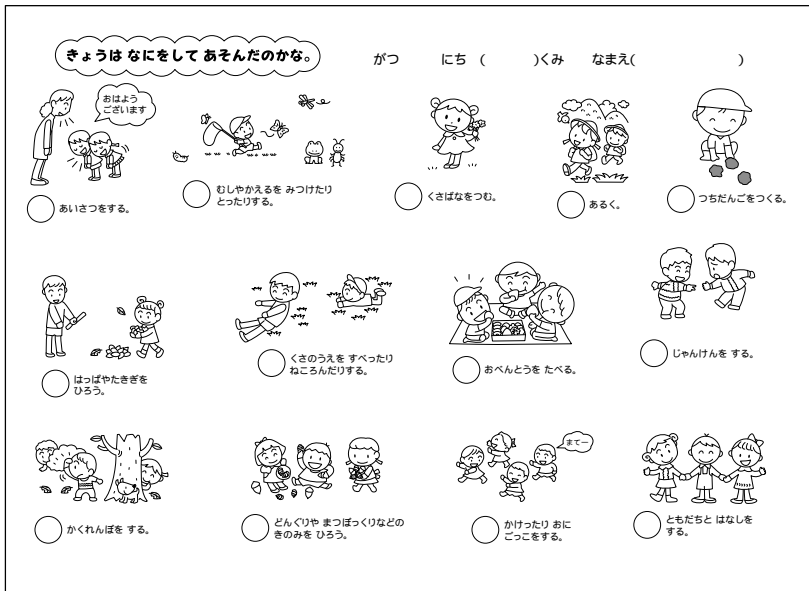


図3 遊びマップの例

歩数計を用いたセルフモニタリング

体を動かす「遊び活動」は、運動が苦手な子どもを含めた多くの子どもたちが実施可能であるが、座位中心の遊び活動が主流となっている昨今、外での「遊び活動」を普及させていくことは容易ではない。この課題を乗り越えるため、学校の業間や放課後および週末の活動に焦点化した、身体活動の増強と継続に繋がる自己管理能力を促すプログラムの開発が目指されている。

このプログラムの特徴は3つある。1つ目は、教師主導から子どもリーダーによる働きかけから、子ども自身による自発的な活動へと段階的にプログラムが組まれている点である。2つ目は、活動を促す刺激剤およびその活動の評価方法として、歩数計を用いたセルフモニタリング（SM）を実施することである。3つ目は、従来難しいとされていた低学年のSMについて、記録紙の体裁を工夫することによって、学校全体の取り組みとしての展開を目指したことである。

図4は、SMシートの一例である。児童は、登校後に自分の歩数計を装着し、下校時にその日の歩数を記入する（1週間：これをベースライン期とする）。このベースライン期後の2週間は、歩数の記録とともに、SMシートに例示された活動について「よくおこなった（○）」「おこなった（○）」「あまりおこなわなかった（△）」「まったくおこなわなかった（×）」の4種類の評価基準によって1日の学校活動の振り返りを行う。最後にSMを行わないで歩数のみを記録するフォローアップ期が設定され、その効果が検証されている。このSM介入効果には性差があるため、性差を考慮したフォローアップの重要性などが指摘されている。

学校は、子どもが1日の大半を過ごす場であり、健康づくりの介入には最適な場所とされていることから、子どもへの介入には教師の協力が不可欠である。多くの仕事を抱えている現場の教師の負担を増やさずに、子どもと一緒に楽しめる、やってよかったと感じられるプログラムを構築する必要がある。

生活習慣全般に照準したセルフモニタリング

このプログラムは、児童が普段から行っている遊びや身体活動をそれぞれ得点化して、その合計得点

あてはまるしるしをつけよう！
 ○・・・よくおこなった △・・・おこなった
 △・・・あまりおこなわなかった ×・・・まったくおこなわなかった

	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
1. ボール遊び					
2. ジョギング、マラソン、ウォーキング					
3. 道具で遊ぶ					

がんばりきろく表

記入の仕方
 ● それぞれの項目について、その日どのくらいおこなうことができたのかを考える。
 ○ 当てはまるしるしをそれぞれの項目についてつける。
 ○・・・よくおこなった △・・・おこなった
 △・・・あまりおこなわなかった ×・・・まったくおこなわなかった

☆この用紙を使って、学校での1日の行動をよりかえってみよう。

しゅっせきばんごう
 出 席 番 号 ()
 クラス () 年 () 級
 せいべつ 性 別 (男 ・ 女)
 しめい 氏 名 ()

図4．行動の継続を促進させる行動的マネジメント技法

をフィードバックすることによる身体活動量の増強をねらった健康介入プログラムである。

プログラムの単位を1ヶ月、1週間を区切りとして4期で構成することを基本として、例えば1週目は学校の休み時間にスポーツや道具を利用した外遊びを推奨する週、2週目は主に友人とともに行う外遊びを推奨する週、3週目は自宅で行う家事活動やお手伝いなどを推奨する週、そして4週目は早寝早起きや歯磨きなどの基本的な生活習慣を強化するための週とするなど、週ごとに異なるテーマを設定し、それぞれの週に対応したSMシートを用いることによって活動の振り返りを行う（図5）。

本プログラムの特徴は2つある。ひとつは、運動が苦手な児童に対しての働きかけを意識し、スポーツや運動だけでなく家事活動や身体活動も推奨していることである。二つ目は、家族全体を巻き込んだ効果的な介入を実施するために、保護者を介入協力者としていることである。このように、生活習慣全般を視野に入れることにより、家庭全体を巻き込んだ介入が可能となる。

KODAIRATHLON 2008

スポスロン

10月14日から17日の休みじかんについて下のきゆうひょうにかきこんでください。

1.「しゅもく」には右のひょうをさんごうにして、しゅもくのばんごう(①～⑧)をきにゆうしてださい。1日6しゅもくまできにゆうすることができます。

2.「ポイント」のところは右のずをさんごうにして「1～3」のどれかに○をつけてください。

3.「1日のごうけい」には1日におこなったしゅもくのごうけいのポイントをきにゆうしてださい。

4.「だれと?」のところはいっしょにあそんだおともだちの名まえをきにゆうしてださい。

5.17日のおわりには、1しゅうかんのごうけいポイントをけいさんして下のらんにきにゆうしてださい。

ばんごう	しゅもく	ポイント
①	こうていでさんぼ	1
②	タイヤとび	1
③	てつぼう	2
④	なわとび	2
⑤	うんてい	2
⑥	ボールあそび	3
⑦	おにごっこ	3
⑧	そのたスポーツをする (サッカー、ドッジボール、のぼりぼうなど)	3

KODAIRATHLON 2008

ソトスロン

10月20日から24日の休みじかんについて下のきゆうひょうにかきこんでください。

1.「しゅもく」には右のひょうをさんごうにして、しゅもくのばんごう(①～⑬)をきにゆうしてださい。1日6しゅもくまできにゆうすることができます。

2.「ポイント」のところは右のずをさんごうにして「1～3」のどれかに○をつけてください。

3.「1日のごうけい」には1日におこなったしゅもくのごうけいのポイントをきにゆうしてださい。

4.「だれと?」のところはいっしょにあそんだおともだちの名まえをきにゆうしてださい。

5.17日のおわりには、1しゅうかんのごうけいポイントをけいさんして下のらんにきにゆうしてださい。

ばんごう	しゅもく	ポイント
①	こうていでさんぼ	1
②	タイヤとび	1
③	てつぼう	2
④	なわとび	2
⑤	ておしずもう	2
⑥	でんしゃじゃんけん	2
⑦	うんてい	2
⑧	ボールあそび	3
⑨	おにごっこ	3
⑩	かけっこ	3
⑪	なんでもバスケット	3
⑫	おおなわ	3
⑬	そのたそとであそぶ (すねはねあそび、かくれんぼ、ジューモックなど)	1

KODAIRATHLON 2008

コダイラスロンきにゆうひょう(スポスロン)

ひにち	ようび	しゅもく	ポイント	しゅもく	ポイント	1日のごうけい	だれと?
10月14日	1つめ	1・2・3	4つめ	1・2・3			
	2つめ	1・2・3	5つめ	1・2・3			
	3つめ	1・2・3	6つめ	1・2・3			
10月15日	1つめ	1・2・3	4つめ	1・2・3			
	2つめ	1・2・3	5つめ	1・2・3			
	3つめ	1・2・3	6つめ	1・2・3			
10月16日	1つめ	1・2・3	4つめ	1・2・3			
	2つめ	1・2・3	5つめ	1・2・3			
	3つめ	1・2・3	6つめ	1・2・3			
10月17日	1つめ	1・2・3	4つめ	1・2・3			
	2つめ	1・2・3	5つめ	1・2・3			
	3つめ	1・2・3	6つめ	1・2・3			

KODAIRATHLON 2008

コダイラスロンきにゆうひょう(ソトスロン)

ひにち	ようび	しゅもく	ポイント	しゅもく	ポイント	1日のごうけい	だれと?
10月20日	1つめ	1・2・3	4つめ	1・2・3			
	2つめ	1・2・3	5つめ	1・2・3			
	3つめ	1・2・3	6つめ	1・2・3			
10月21日	1つめ	1・2・3	4つめ	1・2・3			
	2つめ	1・2・3	5つめ	1・2・3			
	3つめ	1・2・3	6つめ	1・2・3			
10月22日	1つめ	1・2・3	4つめ	1・2・3			
	2つめ	1・2・3	5つめ	1・2・3			
	3つめ	1・2・3	6つめ	1・2・3			
10月23日	1つめ	1・2・3	4つめ	1・2・3			
	2つめ	1・2・3	5つめ	1・2・3			
	3つめ	1・2・3	6つめ	1・2・3			
10月24日	1つめ	1・2・3	4つめ	1・2・3			
	2つめ	1・2・3	5つめ	1・2・3			
	3つめ	1・2・3	6つめ	1・2・3			

図5 遊び・身体活動の記録表(低学年用)
東京都小平市における実践例

2) 環境による働きかけ

業間等を用いた教員と児童の活動

運動場に出るのはごく少数の男児(活動内容もサッカーに偏るなど)で、女児は教室での室内遊びに興じるという現況の中で、昼休みに全教員が運動場に出て子どもと一緒に運動遊びを行うことにより、遊びの3つの間(時間、空間、仲間)の改善に取り組んだ事例がある。

まず「時間」については、実質25分だった昼休みを「50分確保」するように日課を組み替えた。次に「空間」については、運動場・中庭の整地、側溝清掃などによる「環境整備」を行った。そして「仲間」については、昼休みに全教員がグラウンドに出て、全児童と一緒に遊ぶ「運動遊び活動」を奨励した。

取り組みの成果は、学年の枠を超えた運動遊びの集いや、全力で体を動かし関わり合いを深めていくことで問題行動が激減するなど、行動の質的变化に現れた。また、教師の児童に対する理解も深まり、一致協力して指導した経験を、自身の指導改善や教

育実践に活かしていくという動機づけにも繋がっていった。

学校環境の整備による身体活動量増強

学校の業間は、子どもたちが自由に使える時間であり、遊ぶための仲間や場所の確保も容易なことから、体を動かして遊ぶ時間としては最適である。

小学校において、子どもたちが体を動かしたくなるような環境づくりのポイントは2つある。

1つ目は、ボールや縄跳びといった運動用具を揃える方法である。先行研究では、新しい用具を子どもたちに提供すると、業間の活動時間が長くなることが報告されている。新しい用具を準備するのは予算の都合などもあって簡単ではないが、普段使われていない用具の貸し出しなどの方法でも十分に対応可能である。

2つ目は、遊び空間の再設定である。例としては、休み時間に開放されていなかった体育館を子どもたちに開放したり、運動の得意な子どもたちだけでグ

表2. 山口県萩市立椿西小学校における実践例

A 走力 (はしる)	B 投力 (なげる)	C 跳躍力 (とぶ)	D 筋力 (ちから)
①けんけん20m走 ②ジグザグ走 ③スキップ20m走 ④さかさま走り	①もくもくキャッチ ②フリースロー ③なげなげキャッチ ④どすこいなげ	①ゴムとびこし ②にじゅうとび ③たちはばとび ④ハードル走	①うでたてまわり ②ロープひきあい ③V字じゃんけん ④スクワット
E 柔軟性 (やわらかさ)	F 持久力 (つづける)	G 巧み性 (うまさ)	H 敏しよ性 (すばやさ)
①ストレッチ ②シーソー ③ボールストレッチ ④タオルたいそう	①ごぞ0のせかい ②しっぽとり ③3分かん走 ④ジャンプじゃんけん	①おととつと！ ②くるくるまわせ ③ホップステップジャン ④スパイダーマン	①スチックワープ ②リングダッシュ ③8の字うまとび ④ダンスダンスダンス

ラウンドを独占しないよう、ボール遊びができる場所を制限したりするなどの方法も挙げられる。

いずれにせよ、それぞれの学校の状況を踏まえて、それぞれの学校にあった方法を創出することが重要であるといえるだろう。

「授業」「業間」および「放課後」のマネジメントともすれば分離しがちな「授業(正課)」「休み時間」「放課後」における活動を、「バランスのとれた基礎体力の向上」と「個に応じて運動に親しむ習慣をつける」という共通のコンセプトで関連づけたプログラムもある。

このプログラムでは、「走力(はしる)」「投力(なげる)」「跳躍力(とぶ)」「筋力(ちから)」「柔軟性(やわらかさ)」「持久力(つづける)」「巧み性(うまさ)」「敏捷性(すばやさ)」という8つのカテゴリーにそれぞれ4つの基本運動を設定し、計32のプログラムを作成した(表2:山口県萩市立椿西小学校における実践例)。授業では、8つの力と学習内容を結びつけることを意識し、例えばドッジボールやバスケットボールの学習時には、「投力」「巧み性」にカテゴライズされたいくつかの基本運動プログラムを取り入れることによって、ボールに慣れたり身体バランスを身につけることに繋げようとしている。また子どもたちが、「チャレンジカード」を用いて自分の苦手な運動種目を意識し、それを重点的に取り組むなどの振り返り効果も期待されている。

自然体験活動を活かした活動プログラム

近年、多忙な生活スタイルや都市化の影響などの理由により、本来子どもの自主的な遊びやスポーツ活動の時間となるはずの放課後や日曜・祝日において、身体活動が行いにくくなってきているといわれ

ている。そのような現況を憂慮してか、平成20年3月に告示された学習指導要領に「学校内外における体験活動を促進し…」と記載されるなど、子どもたちに体験活動の機会を提供すべきとの声も高まってきた。

この体験活動の時間や場所、仲間といった環境を整備するための方法として、長期休暇などを利用した自然体験活動が見直されている。自然体験活動は、まとまった長い時間に自然環境を利用し、仲間とともに身体を動かす絶好の機会となる。

自然体験活動が身体活動量を増強に寄与するという理論的背景は、主に次の二つになる。

エコロジカル・モデル

人の身体活動に関する行動は、物理的環境要因(主に場所)の影響を受け、決定づけられる。この理論を背景とすると、身体活動が増強されやすい環境に子どもの身を置くことが重要となる。

活動のエンジョイメント・モデル

身体活動の実施によるエンジョイメント(楽しさ、面白さ、気持ちよさ、ワクワクさ、快適さ)を豊富に提供することにより、身体活動への意図をたかめられる。特に自然体験活動の身体活動は、達成感や爽快感などといったエンジョイメントを一層得られる可能性がある。

自然体験活動を通じて一時的に身体活動量は高まるものの、日常生活に戻るとすぐに元に戻るというのが一般的ではあるが、自然体験活動というきっかけを作り、さらに個人的要因や社会的要因に対して同時に働きかけるという効果も期待できる。いずれにせよ、仲間と一緒に身体を動かして遊ぶことの楽しさや、身体活動の重要性を実際の自然体験活動を通じて理解させ、意図的に行動意図を高め、体験を一時的なもので終わらせない工夫が必要となる。

3) 保護者（親）のサポートを引き出す啓発活動 保護者への啓発冊子の工夫

我々の生活は、多くの利便性を得た反面、共働き夫婦の増加や核家族化の進行などによるライフスタイルの激変によって、保護者が十分に子どもを観察する時間が確保できなくなっている。このため、従来の保護者に対する「指示伝達型」の啓発では十分な効果を得ることができない。そこで、保護者への情報伝達を、単なる「指示型」から「提案型」へと移行することにより、普及啓発効果を高めることをねらいとしたプログラムが提案されている。

保護者（親）のサポートと子どもの身体活動量との関係について検討した先行研究では、以下の4つのサポートが効果的であることを示唆している。

励まし・賞賛

運動やスポーツについて話をする、体を動かす行動実践を褒めるなど。

送迎

公園など子どもが体を動かしやすい場所、運動やスポーツができるイベントへ送り迎えする。

一緒に行く

体を動かすゲームや運動・スポーツを子どもと一緒にやる。

モデリング

子どもの前で体をよく動かす、手本を見せる。

これらのサポートに対して保護者を動機づけるために、それぞれの保護者の状況（ステージ）に合わせたアドバイスを盛り込んだ啓発資料などを工夫する必要がある。例えば、プリントメディアの作成にあたり、その内容を大きく「関心を引く記事（学校行事、学校の先生の紹介など）」、「教育的記事（行動科学にもとづく具体的なサポート方法など）」および「実用的記事（親子遊び、近所の運動施設、遊具

の紹介など）」の3つに分類し、「教育的記事」のなかに行動変容技法などの専門的な情報を盛り込むなどが一例である。

いずれにせよ、僅かな保護者のサポートが、子どもの活動レベルを高めることに繋がると期待されていることから、啓発資料も「内容」だけでなく「見せ方」についても十分考慮していく必要があるだろう。

親子参加型の健康づくり講座

親子で生活習慣を見直すきっかけ作りとして、夏休み等を利用した「健康づくり教室」なども有効である。

例えば「食生活」をテーマとして、夏場に飲み過ぎてしまいがちな清涼飲料などの糖度を親子で実際に測定し、予想以上に糖分が多く含まれていることや、容器に表示されている分量等の見方などを理解することにより、自分の飲み方について意識させることが可能となる。

また、「運動」に関しては、親が体重や血圧、体脂肪率、脚筋力などの測定に参加し、その結果がフィードバックされている合間に、子どもたちは遊びながら健康づくりについて学ぶ時間を過ごし、その後、親子一緒に体を動かすプログラムを提供するなど、楽しく活動する爽快感を体験してもらうなどの試みもなされている。

今後は、これらの運動プログラム・応用マニュアルをスポーツ少年団、地域スポーツクラブや学校等へ提案することにより、子どもが運動・スポーツを親しむことができる環境を整備する。ひいては、子どもの体力向上に向けた取り組みに活用する。

【出典】

『平成21年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅳ

子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発事業—文部科学省委託事業—』

発行日：平成22年3月31日

編集者：福林 徹（子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発事業・
運動プログラム作成協力者会議委員長）