

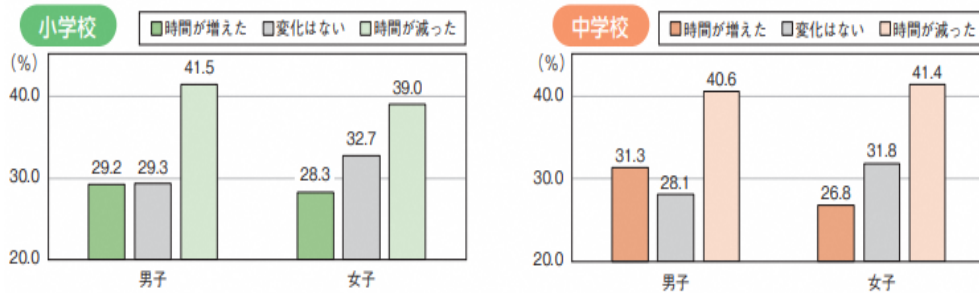
子どもの体力向上・運動習慣の定着・生活習慣の改善のための要点と方法を考える
～「小さじ1杯の工夫」を大切に～

細越淳二 (国士舘大学)

1. 子どもたちの体と心の現状

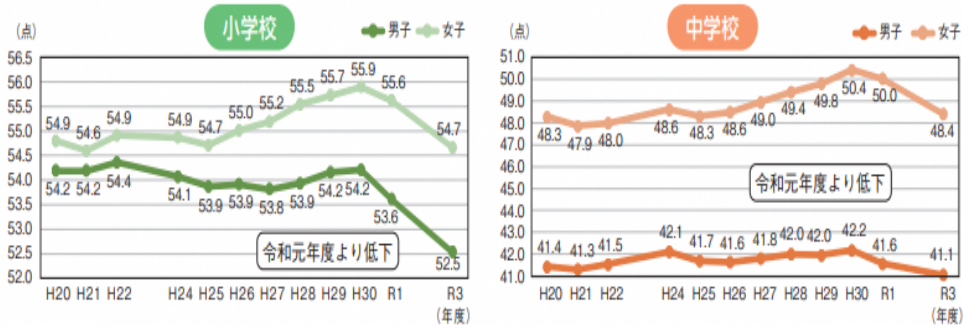
○新型コロナウイルス感染症の影響と体力・運動習慣 (スポーツ庁『令和3年度 全国体力・運動能力運動習慣等調査結果報告書』より)

[図6]新型コロナウイルス感染症の影響前(令和2年3月以前)と現在とを比較して、あなたの運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツへの取組はどのように変化しましたか。



☞ コロナ前よりも「運動する時間が減った」と回答する児童生徒が増加

[図1]体力合計点の経年変化



☞ 児童生徒の体力レベルは平成20年度以降で最低値を記録

○子どもの心の現状(文部科学省「教育再生実行会議第十次提言本文・参考資料」(2/2) (mext. go. jp) より)

・自己肯定感の低い子どもの増加

☞ 自己肯定感と結びつきが深いキーワード

挑戦心, 達成感, 規範意識, 自己有用感, 自分らしさ, 主張性, 長所 など

Q. 目の前の子どもたちは、これらの意識や感覚を自覚して行動することができているか?

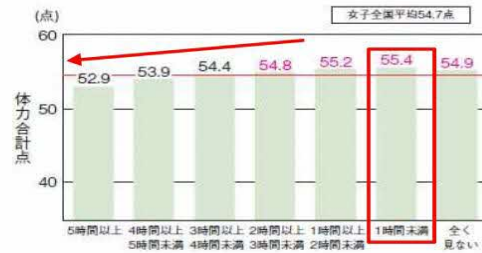
☞ 「意識変容」と「行動変容」の重要性

○子どものライフスタイルを見直してみる (スポーツ庁『令和3年度 全国体力・運動能力運動習慣等調査結果報告書』より)

(小学生) 男子



女子



(中学生) 男子



女子



7

☞スクリーンを「全く見ない」群よりも、「1時間未満」視聴する群の方が、体力レベルが高い

2. 子どもの体力向上・運動習慣の定着・生活習慣の改善に向けた取り組みを考える

1) 子どもの体力向上に向けて

○体育・保健体育授業の改善

・学習指導要領の趣旨を踏まえた、より良質な授業づくり

☞各校種の解説に示された内容の理解と具現化

☞「指導と評価の一体化」のサイクルを通じた授業改善

○授業づくりの5つのポイント

①授業のゴールイメージをもつ

☞単元終了後の子どものイメージ

☞各活動中の子どものイメージ

②学習内容の適切な理解

☞指導内容の理解と“子ども目線”それを捉え直してみる作業の大切さ

③子どもの実態に適した教材・教具の適用・開発

☞子どもの実態に適した教材の開発

☞既存の運動教材のコツやポイントの見直し (今ある教材や指導法のよさを生かし切れているか再確認することの重要性)

○「小さじ1杯の工夫」で子どもの動きを変える

- ☞今ある活動（教材，学習の場）に対する「小さじ1杯の工夫」を
 - ＝動きは同じだけれども，場や条件を変えていくことで動きの質の向上を導く
 - *子どものかかわりや「できた！」を導くために用意したいこと
 - ☞挑戦課題…何をすればよいのかが分かりやすいこと
 - ☞達成基準…どうなれば達成なのかが分かりやすいこと
 - *学びの「見える化」「聞こえる化」
 - ☞見える化…掲示や場を見ただけで，これから何をするのかについてのイメージがわくような環境設定
 - ☞聞こえる化…これから行う運動のリズムなどを耳で聞いてイメージする手がかりの提供
 - *仲間とかかわりながら達成できる教材や学び方の選択・適用
- ④個と集団が高まる学習過程の工夫
- ☞個が高まるための学習と仲間と協力して課題達成に向き合える学習の効果的な組み合わせ
- ⑤子どもが伸び伸びと，目的的に活動できるようになるための教師の働きかけ
- ☞肯定的，矯正的なフィードバック，励ましは子どもの授業評価にプラスの影響を与える
 - ☞オノマトペや口伴奏等の利用による子どもの動きのイメージの促進
 - ☞子どもたちが伸び伸びと活動できるようになるための“教師の振るまい（表情，ジェスチャーなど）”への配慮

2) 子どもの運動習慣の定着に向けて

小学校			中学校	
〈好きな理由〉	〈嫌いな理由〉		〈好きな理由〉	〈嫌いな理由〉
友達や仲間と一緒に活動できる	体育の授業でうまくできない	1位	友達や仲間と一緒に活動できる	中学校入学前から体を動かすことが苦手
すっきりした気分になる	小学校入学前から体を動かすことが苦手	2位	すっきりした気分になる	保健体育の授業でうまくできない
小学校入学前から体を動かすことが好き	けがをするのがこわい	3位	中学校入学前から体を動かすことが好き	汗をかくことが嫌

(スポーツ庁『令和3年度 全国体力・運動能力運動習慣等調査結果報告書』より)

○体育・保健体育授業と運動習慣（運動生活）をつなげる工夫と実践の促進

- ☞授業で取り組んだ活動が，子どもの運動生活と重複させるための働きかけ（授業内容の再検討？ 運動習慣の再検討？）



- 自己の運動習慣の「見える化」とそれに関連する情報の「見える化」
 - ☞ICT 機器の積極的活用
- 手間暇をかけずとも取り組めるプログラム提供の可能性
 - ☞長座体前屈の記録向上の経験から
- 仲間の重要性～所有格を意識できる活動を
 - ☞集団の凝集性は「私たちの～～」という意識が持てると、より強固になる

3) 子どもの生活習慣の改善に向けて

- 自己の生活習慣実態を「見える化」する工夫
 - ☞自己の課題，見通し，具体的活動等を，どのように視覚化するか？
- 望ましい生活習慣に関するエビデンスの収集・共有
 - ☞「SWD症候群」からの脱却
- 望ましい生活習慣を継続するためのネットワーク形成の必要性
 - ☞（老若男女を問わず）望ましい生活習慣に関することを話せる仲間の存在

3. おわりに

- 運動のもつ“よさ”を，あらためて考える～運動で〇〇〇づくり～
 - ☞運動を通して… ___ ___ ___ づくり
 - ___ ___ ___ づくり
 - ___ ___ ___ づくり
 - ___ ___ ___ づくり ができる！

*運動を中心に置いた望ましい生活や態度形成についての継続的な情報発信

*こんにちの児童生徒の体力の現状やライフスタイル（生活の中における生徒の「選択肢としての運動」の在り方）に対して，私たちはどのようなアプローチができるかを，より良質な授業づくりを通して，チームとして考えていくことの必要性

(ほそごえじゅんじ hosogoe@kokushikan.ac.jp)