

2023.9.22 (金)

令和5年度健康・体力づくり推進フォーラム資料

## 高校分科会



国立大学法人 東京学芸大学 副学長  
博士（教育学）教授 鈴木 聡

高校生に運動習慣をつけさせるにはどうすればいいか？

生成AIに聞いてみました

# 高校生に運動習慣を身につけさせたり運動に興味を持たせたりするには…

以下のアプローチが役立つ可能性があります

## 1. 多様な運動プログラムの提供

様々なスポーツや運動プログラムを導入し、生徒が興味を持ちやすいものを選択できるようにします。

## 2. 体験型アクティビティの導入

運動を通じて楽しみや喜びを体験させるため、体験型のアクティビティやワークショップを実施します。

## 3. 運動イベントやコンテストの開催

生徒たちが競技やチームプレーを経験できるよう、定期的に運動イベントやコンテストを開催します。

## 4. 運動の健康効果の啓発

運動が健康に与える利点やポジティブな影響について教育し、興味を引く事例や情報を提供します。

## 5. アクセス可能な施設の整備

運動を行うための適切な施設や設備を整備し、生徒が利用しやすくします。

## 6. 生徒参加の奨励

生徒が積極的に運動に参加するよう奨励し、自信をつけられる環境を作ります。

## 7. 体験談の共有

運動経験者やアスリートの体験談を共有し、運動に対するポジティブな影響を示します。

これらのアプローチを組み合わせることで運動習慣を身につけるきっかけを作ることによって、興味を持たせることができるでしょう。

(ChatGPT)

# 提案

「参画型」のスポーツ体験

# 現代の児童・生徒の姿

- 体力低下の背景のひとつ  
ピアグループ（異年齢遊び集団）の崩壊
- 子どもたちの関係性  
ピアグループを構成するための大きな要素が欠落
- リスペクト（尊重）の感覚が必要  
→現代は依存関係に？

仲間以外はみな風景

# 成長に効果的な関係性 (NPO法人カタリバより)

親,教師

指導性

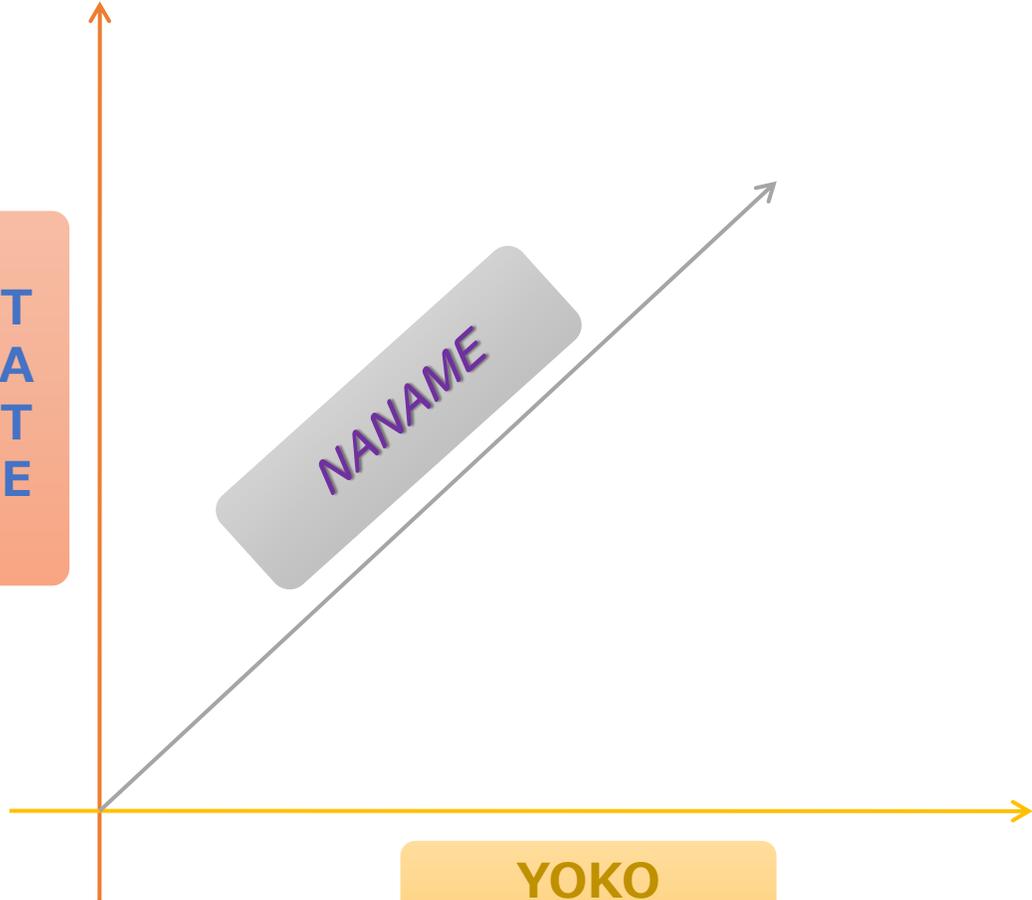
T  
A  
T  
E

N  
A  
N  
A  
M  
E

友だち、恋人

Y  
O  
K  
O

友好  
同僚性



# 高校生に期待

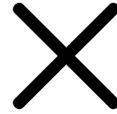
- 小・中学生から見るとナナメの位置
- 年下の子に関わることで育つ
- 教えられることで学ぶ、教えることで学ぶ
- 高校生にとっては、小・中学生が「鏡」になる
- 自分事として振り返る
- いろいろな他者に出会う場、機会、機能
- 相互に啓発し合う姿

# 大学生の取り組み

鈴木聡研究室



スポーツ弱者を、世界からなくす。  
世界ゆるスポーツ協会  
WORLD YURU SPORTS ASSOCIATION



Tokyo Gakugei University



「心と身体の様々な垣根を取り払う」  
という願いを込めて



ゆるスポ DeCö



# 背景

- 発達障害を有する児童に対して様々な支援
- 体育学習の授業場面での対応
  - ルールに対して必然性を感じない
  - チームで協力をする事への苦手意識
- 体育学習やスポーツに苦手意識を感じたり、嫌いになってしまったことへの危惧

- [https://www.youtube.com/watch?v=6N8Vg\\_al\\_JE](https://www.youtube.com/watch?v=6N8Vg_al_JE)
- <https://www.youtube.com/watch?v=oyAkIX8klqs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=orWyFf3QRUw>

# スポーツ開発の実際

## 【共有したコンセプト】

- 全ての人（老若男女健障）をスポーツプレーヤーに
- 勝ったら嬉しい 負けても楽しい
- プレイヤーも見ている人も面白い
- スポーツの名前、ビジュアル（見た目）にインパクト

# スポーツ開発の実際

- 「誰のための」ゆるスポ DeCöなのか考え、ペルソナをつくる  
自閉症スペクトラム、学習障害、ADHD
- それぞれの特徴を「ひっくり返して」みる  
片付けが苦手 → 散らかったところが落ち着く  
こだわりが強い → きれいなところが落ち着く
- ひっくり返した要素が活きる「ルール」を考えてみよう！  
思いっきり散らかしてよいルール  
思いっきり集めよいルール
- ストーリー性を持たせる  
落ち葉を散らかす風神チーム  
落ち葉を掃くお坊さんチーム
- ネーミングの工夫  
風神とお坊さんの対決の場 「清掃寺！」



# 現時点の成果（手ごたえ）

- 多くの子どもたちが夢中になる可能性
- ルールやフレームに「ゆるさ」があることで自由に動ける
- 運動量は決して少なくない
- 学生たちに学びがある
- する、見る、支える、知る  
プラス 創る
- 高校生による  
スポーツ開発、実践、普及

令和4年度都立特別支援学校活用促進事業 スポーツ体験教室

障害のある人もない、誰でも楽しめるスポーツがあります!

**ゆるスポ DeCö 教室**

10月15日(土) 12月3日(土) 2月18日(土)

時間 13:30~15:30(受付13:00~)

会場 小金井特別支援学校 体育館(小金井市桜町二丁目1番14号)

ゆるスポ DeCö とは? 障害の有無に関わらず子どもたちが一緒になって遊べて楽しめるとともに、発達障害のある方への理解も深まる、そんなスポーツの開発を目指したプロジェクトです。「ともに楽しむ」という視点を大切に、「勝っても負い、負けても面白い」といった誰もが楽しめるスポーツを皆さんに提供します。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室が中止や延期になる場合があります。(感染拡大防止措置の詳細及び中止・延期のお知らせはホームページからご確認ください)

ユニポイス

主催 東京都 東京都スポーツ文化推進部 協力 NPO法人東京学芸大子ども未来研究所 東京学芸大学 鈴木聡研究室

勝ったうれしい、負けても楽しい!誰もが楽しめるスポーツを

**ゆるスポ DeCö**

教室in延岡

障がいのあるに関わらず子どもたちが一緒になって楽しめるスポーツイベントを今年も開催します!

**参加無料**

2023年 **10月28日**(土)

9:30~11:30 受付開始9:00

@東小学校体育館

お申込はこちら!

ゆるスポDeCö当日スタッフ

定員: 30名 定員を超えた場合には抽選となります。

対象: 延岡市内に在住、もしくは在籍している 4歳児~小学校3年生 ※1 ※2

障がいのあるに関わらず、どなたでもお楽しみいただけます。

※1 未就学の方がご参加の際には保護者同伴必須となります。

※2 介助が必要な方は、介助者の同伴をお願いいたします。

持ち物: 体育館シューズ/運動しやすい格好/飲み物

申込締切 10/19(木) 23:59迄

上記QRコードを読み取り、フォームに必要事項をご記入ください。

読み込みない場合はお電話からも申し込みいただけます。

申込完了しても確認メールが届かない場合はお手数ですがお問い合わせ先のアドレスまでメールをお願いいたします。

お問合せ先 一般社団法人延岡こども未来創造機構 TEL.080-2149-6563 MAIL:contact@nobeka-kodomomirai.jp

主催: 延岡市 開催: (一社)延岡こども未来創造機構 開催協力: NPO法人東京学芸大子ども未来研究所 東京学芸大学鈴木聡研究室

ありがとうございました