

はじめに

体力は、人間の活動の源であり、健康の保持増進のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっています。また、子どもが生涯にわたって運動に親しみ、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身に付ける上で極めて大切なものです。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策としての新しい生活様式の実践など、近年の社会環境の急激な変化は、子どもの心身の健康に様々な影響を及ぼしており、日常生活において体を動かす機会の減少、運動する子とそうでない子の二極化傾向、食生活の乱れや肥満・痩身傾向、不安やストレスの増大等、様々な問題が指摘されています。

そのような状況の中、子どもの心身の健全な発達を促し、生涯にわたって自ら進んで運動に親しみ、健康で活力ある生活を送ることができる資質・能力を育てることは極めて重要なことです。学校における体育、健康教育は、子どもの発達の段階を考慮しながら、体育科の時間はもとより、学校の教育活動全体を通じて相互に関連させて総合的に行うとともに、家庭、地域社会等と連携して取り組み、その一層の充実を図る必要があります。

これらのことから、県教育委員会では、学校教育のスタート時点である小学校低学年に焦点をあて、子どもたちの肥満や運動能力などの健康課題解決のために、運動の機会の増加と主体的に体力づくりに取り組む子どもの育成を目指し、「楽しさアップ！子どもの健康づくり事業」を実施し、その中の取組の一つとして運動プログラムを作成しました。

各校におかれましては、子どもたちの運動習慣の定着を通じた健康づくりや体育、健康教育の充実のため、本資料とDVDを有効に活用していただきますようお願いいたします。

結びに、本誌の刊行に当たり、御協力いただきました弘前大学の関係者をはじめ、関係各位に心から感謝申し上げます。

令和4年3月

青森県教育委員会
教育長 和嶋 延寿

運動プログラム作成のコンセプト

1 基本コンセプト

第一に、「子どもたちに運動の楽しさを再認識してほしい。」そんな願いからこの運動プログラムの構想はスタートしました。

人間は、もともと体を動かす楽しさを知っているはずですが、しかし、なぜか運動が「好きな子」と「嫌いな子」がいます。

運動が「嫌いな子」の、「何で運動が楽しいの?」「体を動かすと何か良いことがあるの?」そんな疑問に対して、運動プログラムを通じて子どもたち自身で運動の楽しさに気付いていけたらと考え、6つの運動プログラムを作成しました。

2 運動が好きなままでいるために・・・

体育の目標は、学習指導要領が基本となるため、学校ではどうしても体力や運動技能の向上に目を向けがちです。しかし、そのことが、子どもたちの運動嫌いを誘発しているのかもしれない。

では、どうすれば運動が好きになるのでしょうか?どうすれば生涯にわたる運動習慣の構築のスタートが切れるのでしょうか?

それを理解するためには、やはり、運動が好きなままでいるための要因を明確にすることが必要だと考えます。

【運動が好きなままでいるための要因】

運動が好きなままでいるために気を付けるべきことは何か?

それは・・・ ○周りとの比較をしない

○「ここまではできないといけない」という固定観念をもたない

といったところでしょうか。



3 プログラムに潜んでいる様々な仕掛け

6つの運動プログラムの中には、運動が好きなままでいるための様々な仕掛けが潜んでいます。

1つ目は、運動の楽しさを実感できるプログラムの実現

- ・遊びの要素をたくさん取り入れた構成です。
- ・それぞれの子どものペースを重視した内容です。
- ・友達と一緒にやることの楽しさが感じられる展開です。
- ・できるものを反復します。(没頭→スキルの向上)



2つ目は、体を自由自在に動かすスキルの正確性の向上を実現

- ・「できるものを反復する構成」と「できないものができるようになるための構成」を組み合わせています。
- ・難度の順序性(易しい→難しい)を整理した構成です。
(例) 動き(簡単→複雑)(静→動)(前→後→横)

3つ目は、多様な動きの要素を10分間のプログラムの中で実現

- ・6つのプログラムを満遍なく実施することで、子どもに必要な基本動作の数々を経験させることができます。

4 プログラム実施の前に知っておきたい話

●運動は、なぜ楽しいのか？

現在の子どもたちを取り巻く運動環境は、大人からの指導(体育授業や習い事・スクール)を受ける活動以外は、テレビやゲーム、動画サイト等の発展により極端に少なくなっています。さらに、子どもたちの生活の中で、遊びや運動環境は、安全面の担保や塾、習い事などで、なおさら少なくなっています。本来、人間は絶えず変化する環境に適応するため体を動かし(鍛え)、脳を進化させる活動をしてきました。その中で、体を動かす遊びを通して、楽しむことをしてきたのです。

ちなみに、「○○をプレーする！」とよく言いますが、プレーを直訳すると「遊び」と表します。「遊び」とは、「自由な行為・活動」「人を夢中にさせる」「おもしろさ」を意味しています。運動はそもそも生活を維持・発展させるために行われてきましたが、そこに「遊び」の要素が加わり、楽しむことを人間が創造し、現在のようにスポーツ競技やレクリエーション等に発展を遂げていったのです。子どもにとって運動は、そもそも「遊び」であり、楽しいものなのです。その楽しさを認識させることが重要ではないでしょうか？

近年、運動・遊びの中で「プレイフルネス」という言葉が用いられます。「プレイフルネス」とは、下図の5つの内部要素で構成され、それらを含んだ運動・遊びをすることで、より楽しさが増強され、心理的社会的効果も大きいと考えられています。

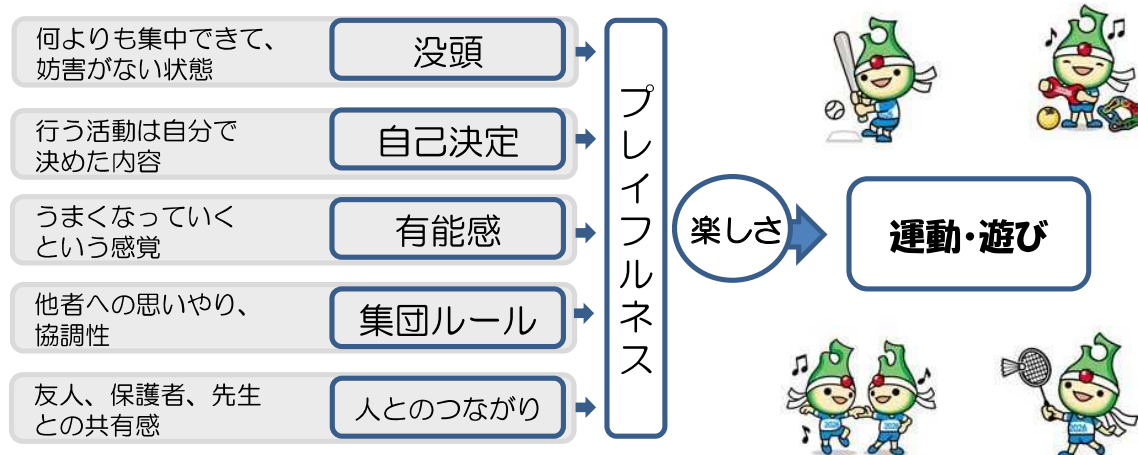


図 運動・遊びとプレイフルネスの関係【竹中(2017)を一部改変】

子どもの頃の運動の効果は、体力の向上だけではなく、脳の構造、認知機能、感情面、社会性に影響することが明らかとなっています。昔から、「文武両道」と言いますが、プレイフルネスを含んだ運動・遊びを行うことで、学習面や社会性、感情面の好ましい成長や発達につながることを期待されます。

本運動プログラムでは、この要素も組み込んだ「仕掛け」が施されています。ぜひ、先生方にはこれらの活動を「引き出す」関わり方をしてほしいと思います。先生方も一緒に運動プログラムをやってみて、楽しんだり、失敗したりする姿を子どもたちに見せてあげてください。そういう先生方の姿が、子どもたちの「やってみたい!」「自分にもできる!」という意欲や自信につながっていくと思います。また、子どもたちは、活動の中で先生方に称賛されることによって、運動の楽しさをさらに感じると思いますので、子どもたちの楽しそうな姿や積極的に取り組もうとしている様子をたくさん誉めてあげてください。

●多様な動きと身体の発育発達を読み解く

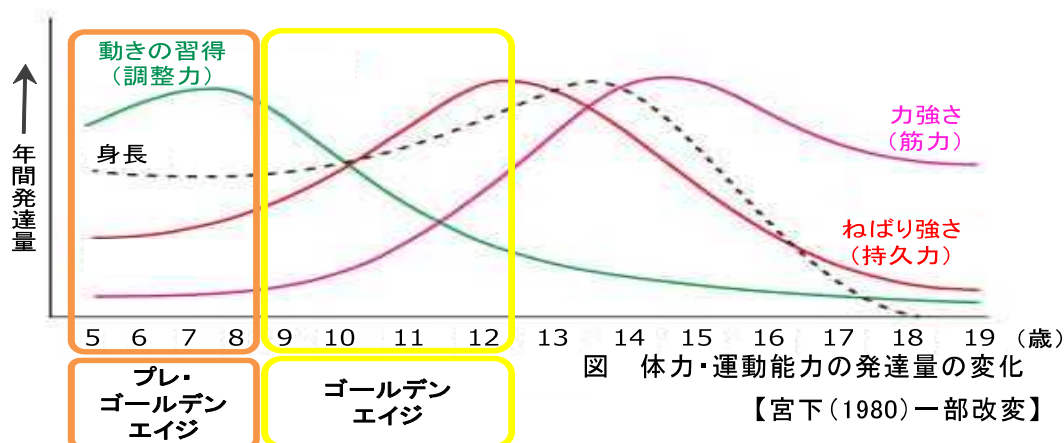
○ヒトは生まれてから、どんな動きをどのようにして身に付けているのでしょうか？

ヒトは、手のひらに触れたものを握る反射的な運動から始まり、頭を首で支え、手足（四肢）で体を支え、つかまり立ち、一人で立つようになるといった姿勢を制御するバランス系の動作を習得します。

1歳半を過ぎると低い台からまたぎ降りたり、階段をよじ登ったり、物を掴んで放つなど、「走る」「跳ぶ」「投げる」の前段階の動きが見られるようになります。そして、2歳ごろには「走る」や両足で「跳ぶ」といった自分の身体を操作して移動する移動系の動作を習得するとともに、物を「投げる」といった自分の体以外のモノを操作する操作系の動作を習得し始めます。

なぜ、このような動きを習得するのか？それは、赤ちゃんが親のところへ行ったり、一緒に遊んだりしたいからです。そして、親の動きをまねし始め、様々な動きを身に付けていきます。日本人がお箸を上手に動かせるのは、ご飯を食べる時にお箸を使うという親元（環境下）で育ったからではないでしょうか？

ヒトは生きる環境に適応した動きを、繰り返し何度も挑戦する（行う）ことで動作を身に付けています。



○小学校低学年で身に付ける動きとは・・・

ヒトには、多様な動きを身に付けるのに適切な時期が存在します。上の図は、体力・運動能力の発達量の変化を示しており、小学校低学年は、プレ・ゴールデンエイジに当たります。

この時期は、神経系の発達が著しく、様々な神経回路が張り巡らされ、7歳頃には成人の95%に達します。神経系の発達には、感覚器から得られた刺激（感覚的な情報）を脳に送り、脳から筋肉に指令し、運動する能力の発達が含まれます。感覚には五感の他に、深部感覚といって平衡感覚、身体的位置感覚、運動感覚、振動感覚、重量感覚などがあります。感覚は運動をする際に状況を把握したり、空間（平面、方向、範囲などを）や力の強さ、タイミングを捉えたり、素早く動いたりすることにつながります。

小学校低学年では、目的の運動と関係のない神経回路まで興奮させてしまい、無駄な動きや目的に合わない動きが出てきてしまうことがあります。また、興味の移り変わりが激しかったり、動いていないと気が済まなかったりすることもあります。さらに、動きの習得段階は、子どもたちそれぞれの育ってきた環境によって既に異なっていることもあります。

小学校低学年では、様々な感覚を養うために、多種多様な運動で、基本的な動きを身に付けることが重要です。様々な感覚や動きを身に付けることは、運動やスポーツだけでなく、生涯にわたって豊かな生活を送るための基礎を築くことになると思います。

●学習指導要領の領域との関連を読み解く

小学校の体育科では、「豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力」を育成することを目指しています。そして、題材とする運動領域の特性に触れる楽しさを重視しています。つまり、体育の授業に求められる考え方は、基本コンセプトに述べたことと大きな違いはありません。

しかし、「どの子ども運動好きになる体育」の授業づくりは難しいものです。

学習指導要領では、運動領域を1単元で取り上げており、時数については明確に記されていません。そのため、授業者が、単元の時間数を決め、一つ一つ運動単元を完結させながら進めていきます。このことで、体育においては、「運動種目を学ぶ」ことが大きく取り扱われることとなります。ここで大切にしたいことは、「運動種目を学ぶ」ことに内在する「運動種目を楽しむ」と合わせて、「運動・動きを楽しむ」ことや「運動による楽しさ」にも触れさせたいということです。



また、我々教育者が留意しなければいけないことに、「競争からもたらされる喜びの表と裏」があります。勝った子どもの歓喜に打ち消されている子どもはいないでしょうか？ 発展性や順序性がかみにくい動き、経験しにくい（頻度の少ない）動き、これらの動きが習得されないうちに競争やゲーム、対人プレーに進んではいけないでしょうか？

授業づくりでは、運動領域から→伸ばす能力→楽しさの要素を見ようとしがちです。このプログラムでは、楽しさの要素、伸ばす能力をクロスさせながら設計しています。つまり、運動領域からスタートした6つのプログラムではなく、「楽しさと伸ばす能力からスタートしたら、学習指導要領の示す領域につながっていた」ということです。

ぜひ、この運動プログラムを、運動領域につなげる単元の導入や基礎と位置付けたり、運動領域にこだわらず「楽しさ」や「伸ばす能力」の基礎運動と関連付けたりして、普段の体育の授業に活用してください。また、業前や業間などの体力向上の時間や、授業が早く終わるなどして、時間ができたので運動させたい時に、この6つのプログラムを活用し、子どもたちにさまざまな動きを経験させてあげてください。場面を工夫しながら、広くご活用いただければと思います。

ガイドブック取扱い説明書

8ページ以降は、6つの運動プログラムの解説になっています。
それぞれの記載内容の概要について以下に示します。



1 ねらい

各運動プログラム解説の最初の部分には、下図のような【運動プログラムのねらい】を示す帯があります。この帯には、それぞれの運動プログラムに関連する【楽しさの要素】【伸ばす能力】【学習指導要領の領域】を整理しています。

楽しさの要素	没頭	自己決定	有能感	集団ルール	人とのつながり
伸ばす能力	状況把握	空間的正確さ	力の強さの正確さ	タイミングの正確さ	素早さ
学習指導要領	体づくり	器械・器具	走・跳	ゲーム	表現リズム

2 展開

運動プログラムの内容の一部を写真入りで紹介しています。

このガイドブックの裏表紙にあるQRコードを読み取ると、運動プログラムのホームページに進みます。そのページには、運動プログラムの映像がありますので、必要に応じてご確認ください。

3 ポイント

ポイントとして、運動プログラムを実施する上での注意事項や先生のサポートのコツが整理されています。運動プログラムの実施には、先生方による動きの指導は必要としません。

子どもたちが、安全に楽しく運動できる環境を整えてください。

4 コラム

それぞれの運動プログラムを考案する際の理念や運動プログラムにまつわるエピソードが紹介されています。運動プログラムの理解をより深めるためのものです。

サポートのコツ

- 「上手にできる」ということより、「楽しくできる」ということを最優先してください。
- 友達と一緒に、「楽しくできる」ようにサポートしてください。
- 運動プログラムだけでなく、休み時間や放課後、家に帰ってからも、「いつでも」「どこでも」「誰とでも」運動を楽しむよう声かけをお願いします。そこから子どもたちの運動習慣の構築が始まります。

10分間運動プログラムの種目名

1 教室エクササイズ (教室)		
(1)座って走る	(2)ハンドクラップ	(3)イスでおしりを浮かす
(4)ねぶたの太鼓	(5)机で腕立て伏せ	(6)机でステップング
(7)ねぶたのはねと	(8)四股	(9)えんぶりの踊り
(10)教科書エクササイズ	(11)ぐるぐるダンス	(12)からだで青森
2 その場でスポーツ (教室)		
(1)めざせ八甲田!	(2)岩木山を滑ろう!	(3)YSアリーナを滑ろう!
(4)あじやら山を飛ばう!	(5)激流を下るよ!	(6)魚とダイビング!
(7)レッツフェンシング!		
3 ボールであそぼう (教室)		
(1)ボールにぎにぎ	(2)ボール回し	(3)ボールを渡そう
(4)ボールを動かそう	(5)手に乗せよう	(6)頭に乗せよう
(7)投げ上げてみよう	(8)ボールに合わせて手を叩こう	(9)目をつぶってやってみよう
(10)両手ではさもう	(11)かっこよく捕ろう	(12)投げたらタッチ!
(13)投げたら手を叩こう	(14)反対のボールに触ろう	(15)投げたら渡そう
(16)両手であげよう	(17)片手に2つ持とう	
4 ダイナミック (広い場所)		
(1)両足ジャンプ	(2)ランジ	(3)片足ジャンプ
(4)けんぱ	(5)横けんぱ	(6)けんけんぱ
(7)横けんけんぱ	(8)二拍子ジャンプ	(9)バウンディング
(10)コンビネーションジャンプ	(11)片足スキップ	(12)両足スキップ
(13)高いスキップ	(14)スキップ+腕交互	(15)後ろ向きスキップ
(16)助走してジャンプ		
5 いきものものまね (広い場所)		
(1)生き物の顔をまねしよう ライオン・フクロウ・アシカ・マントヒヒ・ゴリラ・トド・ネコ・フグ・ニホンザル・イヌ・ムフロン		
(2)生き物のポーズをまねしよう ネコ・ミーアキャット・ペローシファカ・かかし・フラミンゴ・アメンボ・ヒトデ		
(3)生き物の動きをまねしよう 海の生き物(昆布・魚)・ラッコ・アシカ・イカ・カニ・クモ・ダンゴムシ・カエル・ウサギ・アヒル ペンギン・ニワトリ・ハクチョウ・ダチョウ・パンダ・クマ・ワニ・オランウータン・ゴリラ		
6 ボールあそび① (広い場所)		
(1)ボールを二人で支えるよ	(2)ボールを止めるよ	(3)体の真ん中で捕るよ
(4)くるっと回って捕るよ	(5)追いかけて止めるよ	
ボールあそび② (広い場所)		
(1)ボールを二人で支えるよ	(2)ボールを落としてキャッチ	(3)キャッチゲーム
(4)キャッチボール	(5)ワンバウンドキャッチ・フライキャッチ	
(6)回転してキャッチ	(7)パーの手でキャッチボール	
(8)自分のところにボールをつけてパス		



1 教室エクササイズ

場所: 教室

用具: 教科書

教室の中でいろいろな運動にチャレンジします。

楽しさの要素	没頭	自己決定	有能感	集団ルール	人とのつながり
伸ばす能力	状況把握	空間的正確さ	力の強さの正確さ	タイミングの正確さ	素早さ
学習指導要領	体づくり	器械・器具	走・跳	ゲーム	表現リズム

展開



体を強くする運動

座って走る、イスでおしりを浮かす、机で腕立て伏せ、机でステップング



体を器用にする運動

ハンドクラップ、四股、えんぶりの踊り、教科書エクササイズ



リズム感を高める運動

ねぷたの太鼓、ねぷたのはねと、ぐるぐるダンス、からだで青森



ポイント

- 😊 最初はていねいに！慣れてきたら、より大きな動きで！
- 😊 上手にできたかどうかではなく、友達と一緒に楽しめます。
- 😊 郷土の芸能とスポーツに親しみます。
- 😊 自宅でお家の人と一緒に実施することも可能です。

コラム

運動の意味

子どもの運動能力を向上させる目的を車に例えて言うならば、それはサーキットのラップタイムを上げる改造ではなく、街乗り全般の乗りやすさを向上させる改造ということになります。週末に走るサーキットでのスピードだけを重視するのではなくて、毎日の生活の足として乗りやすい車を作るのです。

子どもたちは、自分の体という車に乗って、日々生活しています。その車に乗っていろいろなところへ行き、いろいろな体験をして、子どもたちは成長していくわけです。日々、生活に使う車が使いにくかったらストレスが溜まるし、勉強もはかどりません。だから、体育の第一の目的は日々の生活の土台となる運動能力を身に付けることなのです。

さらに、我々は、常に身体運動を通して世界とつながっています。例えば、人に意思を伝えるとき、その内容を考えるのは脳の仕事ですが、伝える作業自体は、声や表情、仕草など、全身が関与した身体運動に他なりません。そう、コミュニケーションは、一種の運動なのです。そして、子どもたちは、身体運動を通して世界を探検し、同時に自己を形成していくのです。

確かにスポーツができることは、人生を豊かにしますが、体育でまず考えなければならないことは、スポーツを教材として、子どもたちが生きていく体の能力を高めることであることを忘れてはいけません。

(高橋 俊哉)





2 その場でスポーツ

場所:教室

用具:なし

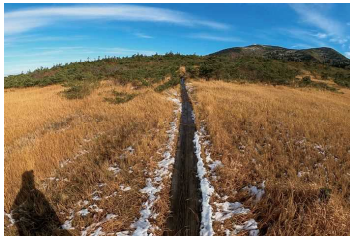
教室で、アップリートくと様々なスポーツを体験します。

楽しさの要素	没頭	自己決定	有能感	集団ルール	人とのつながり
伸ばす能力	状況把握	空間的正確さ	力の強さの正確さ	タイミングの正確さ	素早さ
学習指導要領	体づくり	器械・器具	走・跳	ゲーム	表現リズム

展開



めざせ八甲田！



岩木山を滑ろう！



YSアリーナを滑ろう！



あじやら山を飛ばう！



激流を下るよ！



魚とダイビング！



レッツフェンシング！



ポイント

- 😊 映像の中の運動者になったつもりで、運動します。
- 😊 実際の運動は、アップリートくんの動きをまねします。
- 😊 慣れてきたら、より強く大きく動きます。オリジナルの動きも OK です。
- 😊 世界にはさまざまなスポーツがあることを理解しましょう。

コラム

「先生、運動していますか？」

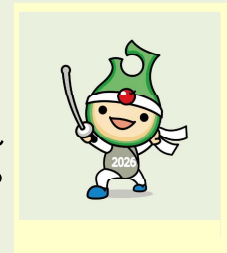
『しのぶれど 色に出でにけり わが恋は ものや思ふと 人の問ふまで』

(平兼盛)

釈迦に説法で恐縮ですが、「隠していても人を想う心は表情に表れて、人に知られるようになってしまうのだ。」というような意味の歌です。お忙しい日々を過ごされているのを承知で、あえてお尋ねします。

「先生、運動していますか？」

先生ご自身が、運動やスポーツに親しまれているのであれば、それは隠していても表情や仕草、立ち居振る舞いに自然に表れ、子どもたちは敏感にそれを察知するでしょう。そして、それは百万遍の言にも勝る、何よりの教育となるはずで、教師の身体は語るのです。



今回紹介したスポーツは、どちらかというと競争が伴わなくても楽しめるスポーツ、あるいは、あまり経験したことがないスポーツをあえて選んでみました。競争が伴わないスポーツは、自分のペースで楽しめるし、経験したことがないスポーツは、学ぶ喜びに溢れています。

この動画でスポーツの疑似体験をした子どもたちや先生が、バーチャルの垣根を乗り越えて、リアルなスポーツの世界に足を踏み入れてくれたら、制作した者として、これ以上の幸せはありません。

(高橋 俊哉)