

ゴールデンエイジにおける運動習慣の形成

所属コース 教育実践開発コース

氏名 若藤聖梨

指導教員 檜木暢子 高橋葉子

【概要】

近年、人間の運動発達の特徴から、運動能力が急速に向上する時期である10歳から12歳の年代にあたる子どもたちに対して「ゴールデンエイジ」という言葉が使われるようになった。文部科学省においても脳・神経系が急激に発達するという発達段階を考慮して、平成20年度の学習指導要領改訂において「多様な動きをつくる運動」を新たに示した。

しかし、一生の中でも最も運動神経が発達するゴールデンエイジである小学生の子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いている。

そこで本研究では運動意識・生活習慣の改善に着目した取り組みを行い、子どもの運動習慣形成にどのように関わりがあるのかについて検討した。その結果、運動・スポーツに関する意識・生活習慣の改善は運動時間の増加に関与することが示唆された。

キーワード ゴールデンエイジ 運動意識 生活習慣 運動習慣

I はじめに

1. ゴールデンエイジ期における運動の重要性

近年、スポーツの世界に「ゴールデンエイジ」という言葉が広がってきている。この時期の運動への取り組みが将来に大きく影響するといわれており、立花（2006）は、ゴールデンエイジについて、一生の中でも最も運動神経が発達し、運動能力も急速に向上する時期で主に10歳から12歳の年代にあたる子どもたちを指すもので、ゴールデンエイジ期に発育・発達に適した運動指導を行えば、どんなスポーツ選手でも作ることは可能であると述べている。体を動かすというのは、常に脳と筋肉で情報のやりとりをしていることで、脳と筋肉とをつないでいるのが運動神経の回路で、この運動神経の回路がどんどん増えていくのが10歳あるいは12歳ごろまで、つまり小学生の時期である。

図1の「スキヤモンの発達曲線」では、神経系統は5歳ごろまでに約80%が出来上がり、12歳でほぼ100%、つまり大人と同程度の発達であることが分かる。

また、図2は子どもの能力別の発達の程度を示したものである。「A 反応時間」が神経系の代表で、主に走る・跳ぶなどの動作の習得状況をさす。赤丸で示しているように、「A 反応時間」は10歳までに向上していることが分かり、どちらの図からも、神経系が最初に成熟することが分かる。将来の運動能力の向上のためには、学童期に運動・スポーツによって神経細胞を刺激し、神経系を発達させることが重要であると言える。

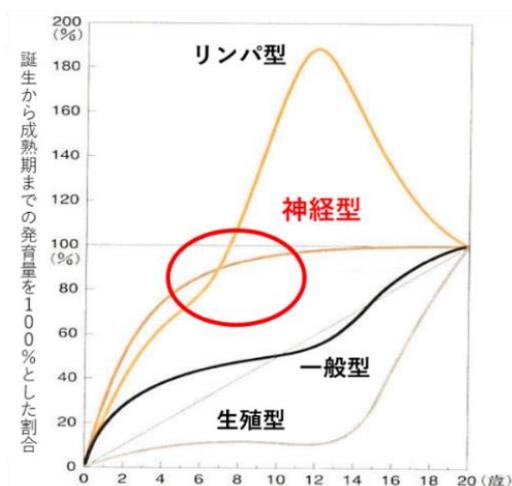


図1 スキャモンの発達曲線

出典) 立花 龍司(2006). 運動神経は10歳で決まる! マキノ出版, p. 15

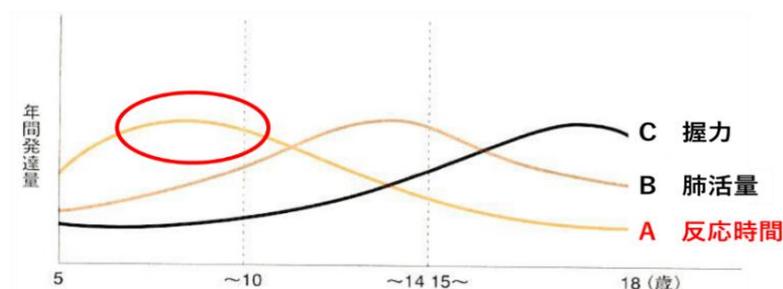


図2 年齢による能力の発達量の変化 宮下 (1981)

出典) 立花 龍司(2006). 運動神経は10歳で決まる! マキノ出版, p. 15

2. 学習指導要領における児童の体力・運動能力に関する動向

児童の体力・運動能力について中央教育審議会(2002)は、以下のように述べている。

- ・子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いている。
- ・また、運動する子どもとしない子どもの二極化の傾向が指摘されている。
- ・体を思うとおりに動かす能力の低下が指摘されている。
- ・身長、体重などの体格は逆に昭和60年度平均を上回っており、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、体力の低下が深刻な状況であることを示している。

この「体を思うとおりに動かす能力の低下」というのはまさしくゴールデンエイジにおける運動経験の不足によってもたらされているものであると考えられる。

中央教育審議会(2002)は、児童の体力低下の原因について以下のように述べている。

- ・保護者をはじめとした国民の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性を軽視するなどにより、子どもに積極的に体を動かすことをさせなくなった。
- ・偏った食事や睡眠不足など、子どもの生活習慣の乱れが見られる。
- ・生活が便利になるなど子どもの生活全体が、日常的に体を動かすことが減少する方向に変化した。
- ・スポーツや外遊びに不可欠な要素である時間、空間、仲間が減少した。

このように筆者は子どもの体力低下は、運動量が減少したことによるものと考えられるが、その最大の原因は人々の意識にあるのではないだろうか。学力重視の保護者をはじめとした人々の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性を子どもの学力の状況に比べ軽視する傾向が進んでいる。また運動やスポーツをすることの意義、体力の低下とその及ぼす影響への認識が十分でない。このようなことから、子どもに積極的に外遊びやスポーツをさせなくなり、体を動かすことが減少したと思われる。

また、文部科学省は小学校の低学年・中学年においては、脳・神経系が急激に発達するという発達段階を考慮して、平成20年度の学習指導要領改訂において「多様な動きをつくる運動」を新たに示した。多様な動きをつくる運動とは、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることをねらいとして行う運動である（文部科学省 2011「多様な動きをつくる運動（遊び）」パンフレット）。

さらに、文部科学省（2011）はゴールデンエイジの年代について以下のように示している。

- 小学校の低学年・中学年においては脳・神経系が急激に発達するため、見る、聞く、触れて感じるなど様々な感覚を働かせたり、手や足をはじめとする多くの運動器官を動かし、基本的な動きを習得することに適している。
- この時期は、体力を高めることを直接の目的として行うのではなく、楽しく運動しながら、体の基本的な動きを身に付けることが重要である。
- この時期に基本的な動きを身に付けることは、将来的な体力の向上や様々なスポーツの技能を習得しやすくすることにつながる。

3. 運動習慣の形成のために

平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると、運動時間が420分以上の児童の体力合計点は、420分未満の児童生徒の体力合計点に比べて高いという結果がでていいる。また、平成29年度調査の1週間の総運動時間が420分以上の児童のグループは、昭和60年度調査の平均値以上である割合が高いという結果がでており、運動時間と体力・運動能力には関係性があるといえる。

さらに児童の生活習慣と体力・運動能力にも関連があった。朝食の摂取状況で比較してみると、「毎日食べる」と回答した児童の体力合計点は、「毎日食べない（食べない日もある+

食べない日が多い+食べない)」と回答した児童に比べて高い。テレビ等の視聴時間で比較してみると、平日1日当たりの映像視聴時間が3時間以上の児童の体力合計点は、全国平均値よりも低く、生活習慣と体力・運動能力には関係性があると言える。

ゴールデンエイジ期の運動・スポーツの重要性、子どもの体力低下の原因を踏まえ、小学校期子どもたちに適切な生活習慣を身に付けさせるとともに、子どもがより一層体を動かすことのできる運動習慣を形成することが重要であると言える。

中央教育審議会(2002)は子どもの体力低下の原因を踏まえ、子どもがより一層体を動かすとともに、適切な生活習慣を身に付けるための総合的な方策を掲げている。その方策の一部と学校現場の取組みを紹介する。

【方策のポイント】

- ・子どもの体力や外遊び、スポーツの重要性などについて理解を促し、子どもにわかりやすく訴える。
- ・子どもが体を動かすようになるための動機付けとして、スポーツスタンプカード(仮称)」を作成する。
- ・場、仲間の確保

【運動習慣の形成に向けた学校現場の取組み】

横浜市立篠原西小学校の「休み時間を活用した運動遊び」の取組み

- ・毎週火、水、金曜日に中休みを30分とり、その時間で運動遊びを実践。
- ・水曜日は児童会の運動委員会が「フレンドスポーツ」という運動集会を企画・運営。
- ・火、金曜日は、児童と教師と一緒に運動遊びを行っている。

これらの取組みにより外遊びの習慣が形成され、この時間以外にも外での集団遊びをする時間が増えた。クラスの内外で交流が深まり、仲間づくりが盛んになされるようになった。

【本研究の運動の定義】

体育の授業以外の休み時間や放課後における運動(体を動かす運動遊びを含める)とスポーツとする。

4. 研究の目的

運動習慣とは生活習慣の一部であり、習慣というのは日々の意識の中で少しずつ変化し醸成されていくものである。林・池田(2011)は、運動における「好き嫌い」「意欲への有無」「得意不得意」は、文部科学省において調査されている項目であり、実際の子どもの運動に対する意識を把握するための指標となるものであると述べている。

したがって運動習慣を形成するためには、子どもが体を動かすことを楽しいと感じ、体を動かすことが励みになるような意識へと育んでいくことが大切であると考えられる。

そこで本研究では運動に対する好感的な意識を育むためのアプローチとして、中央教育審議会(2002)が提唱する子どもの体力向上のための総合的な方策を参考に、生活改善を図るための取組みを行い、運動意識・生活習慣の改善が子どもの運動習慣形成にどのように関わりがあるのかについて検討する。

II 方法

1. 対象

X県にあるZ小学校の4年生1クラスに在籍する児童24名を対象とした。

2. 方法

(1) 実態調査

運動・生活習慣意識調査アンケートと新体力テスト

運動・生活習慣意識調査アンケートは、平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の児童調査表を改編した。

新体力テストはスポーツ庁が実施する「握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ」の8種目とする。

【実施時期】運動・生活習慣意識調査アンケート 6月・11月（配布、回収）

新体力テスト 6月・11月

(2) 運動習慣形成のための児童の学習プログラム

①自己決定の機会の設定

自己決定の機会として目標設定を行い、新体力テストにより自分自身の体力・運動能力を自己評価し、現在の取組みを確認整理することを通して、より具体的な目標を立てることを意図した。主に夏休み、毎月第3週目に目標設定を実施した。

②自己評価の設定

自己評価の設定として、自己の目標を振り返ることができるように目標設定用紙と評価の紙を一枚にまとめ、この自己評価を通してモチベーションを維持し、今後の目標を具体的に立てる手立てとした。

③情動的（知的）側面【知ること】での新たな刺激を与える通信の発行

知的面での新たな刺激を与える目的で通信発行し、外で元気よく遊びたいと思えるように運動の重要性や運動遊びを紹介した。

④能力的（操作的）側面【成し遂げること】での刺激を与える体験活動の実施

次に、通信で紹介した運動内容を授業や休み時間に児童が体験できるようにした。紹介するだけでなく、実際に体験することで楽しさや難しさを感じさせ、意欲を高めた。

⑤有能感を高めるための教師の働きかけ

運動習慣の形成のためには内発的動機づけを保持することも重要である。そのため、無力感を感じさせない手立てとして、パスカードを活用して子どもがうまくできていたことを認め、励まし、そして目標の見直しにつなげられるようにした。

3. 実践内容

(1) 実態調査

①運動・生活習慣意識調査アンケート

体力・運動能力に自信がない、どちらでもないと答えた児童は約25%だったが、運動・スポーツが好きという児童が半数以上おり、クラスの児童の多くが運動・スポーツに対して肯定的に捉えている。

420分というのを一つの目安として、児童の1週間の運動時間を420分以上、未満で分けると、1週間の総運動時間は420分未満の児童の割合が多かった。更に420分未満の内訳をみると実際には300分未満であることが分かった。就寝時間はやや遅い傾向で特に休日の就寝時間が遅い児童が多い。睡眠時間が8時間未満の児童は平日・休日ともに約16.6%だった。余暇については、特にTV・ゲーム・スマートフォン等の休日使用時間が2時間以上の児童が多いという傾向がみられた。

楽しくできる運動・スポーツによって好きという気持ちをいかに持続させながら、生活習慣の改善を図ることが運動習慣形成の大きなポイントであると考えた。

②新体力テスト

クラスの平成 30 年度新体力テスト（6 月）の平均値結果を平成 28 年度新体力テストの全国平均値結果と、平成 29 年度新体力テストの松山市平均と比較する。

全国平均との比較では、男子・女子ともに長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げで記録を下回っていた。松山市平均では男子は長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げで、女子は長座体前屈、20mシャトルラン、立ち幅跳びで記録を下回っていることが分かり、体力・運動能力は低い傾向であり、特にクラスの児童の体力・運動能力は、柔軟性及び走能力、投能力に課題があると言える。そこで、学習プログラムでは特に「柔軟性」の向上を目指す取組みを行うこととした。

(2) 運動習慣形成のための児童の学習プログラム

以上の実態に合わせた学習プログラムを考案し、以下のように実施した。

表 1 通信の日時及び内容

	日	時	内容
No. 1	6 月 27 日	6 時間目 学級活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の重要性について（ゴールデンエイジ） ・睡眠の働き ・朝ごはんの働き ・目標を決めよう
No. 2	7 月 12 日	始業前	・夏休みに取り組んでほしい運動
No. 3	9 月 5 日	5 時間目 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休みの運動習慣の振り返り ・夏休みチェックシートの振り返り ・お尻歩きリレーなどおひろめ会
No. 4	9 月 19 日	5 時間目 体育	・「速く走るポイント」
No. 5	10 月 16 日	4 時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しめるドッジボール ・食事のゴールデンタイム
No. 6	11 月 7 日	3 時間目 休み時間	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力の現状 ・体力・運動能力と運動時間の関係 ・体力・運動能力と生活習慣の関係
No. 7	12 月 3 日		・児童の振り返りシートの紹介

(3) 学校としての取組み

Z 小学校の健康教育の取組みとして「健康・学習貯筋チェック表」により、毎月第 3 週目に 1 週間の目標設定と生活・運動の振り返りチェックが行われた。

その用紙に「運動に関する目標」と「食事に関する目標」の項目を追加し、振り返りチェックができるように改編した。

4. 分析方法

(1) クラス内での比較

- ・項目ごとの変動の比較（全体、個人）
- ・抽出児童の質的変容

Ⅲ 結果

(1) 新体力テスト結果

表2に平成30年6月の、表3に平成30年11月の新体力テストの平均値を示した。

表2 対象クラスの平成30年度6月新体力テスト平均値結果

6月	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
4年男子	18kg	19回	28cm	43回	43回	9.8秒	130cm	16m
4年女子	18kg	18回	32cm	43回	33回	9.7秒	136cm	12m

表3 対象クラスの平成30年度11月新体力テスト平均値結果

11月	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
4年男子	18kg	25kg	32cm	44回	47回	9.6秒	141cm	17m
4年女子	18kg	22kg	37cm	45回	36回	9.5秒	142cm	13m

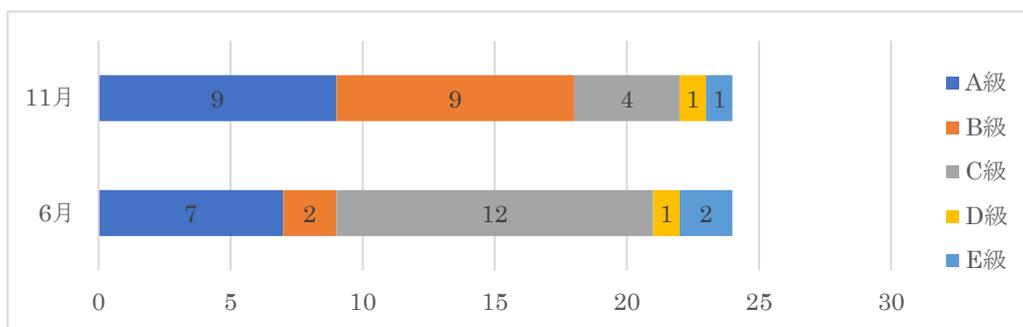


図3 平成30年度 新体力テスト階級結果 6月・11月比較

表2, 表3を比較するとクラスの新体力テストの平均値は握力を除く全種目で向上していた。新体力テストにはA～Eまでの階級があり、図3に示すように、個人内の変化をみると、体力合計点も全員が向上し、階級にも変化がみられた。特に、長座体前屈において数値が向上している児童が24人中21人と多かった。

(2) 生活習慣意識調査結果

生活習慣意識調査の結果は以下のとおりである。

1) 運動・スポーツに関する意識の変化

5件法で尋ね、設問ごとに表4のように換算した。

表4 5件法の項目と換算点

回答	換算点
「好き」「自信がある」「大切」「そう思う」「楽しい」	5点
「やや好き」「やや自信がある」「やや大切」「ややそう思う」「やや楽しい」	4点
「どちらでもない」	3点
「ややきらい」「あまり自信がない」「あまり大切ではない」「あまりそう思わない」「あまり楽しくない」	2点
「きらい」「自信がない」「大切ではない」「そう思わない」「楽しくない」	1点

表 5 に各項目の 6 月と 11 月の回答者数の変化を示した。運動やスポーツの重要性や実践意欲では向上がみられた。

表 5 運動スポーツに関する意識の回答者の変化 (人)

		5 点	4 点	3 点	2 点	1 点
①運動やスポーツへの好感	6 月	20	3	1	0	0
	11 月	17	5	2	0	0
②運動やスポーツへの自信	6 月	14	4	3	3	0
	11 月	13	5	3	3	0
③運動やスポーツの重要性	6 月	20	1	2	0	1
	11 月	18	4	2	0	0
④運動やスポーツへの意欲	6 月	18	5	0	1	0
	11 月	19	3	2	0	0
⑤体育授業への好感	6 月	21	3	0	0	0
	11 月	21	3	0	0	0
⑥運動やスポーツの実践意欲	6 月	16	7	0	1	0
	11 月	12	7	3	1	1
⑦保健知識の活用意欲	6 月	15	7	2	0	0
	11 月	9	11	3	1	0
⑧体育授業の重要性	6 月	14	7	2	1	0
	11 月	13	6	4	1	0
⑨保健授業の重要性	6 月	18	5	1	0	0
	11 月	17	5	2	0	0
⑩将来の運動意欲	6 月	21	2	1	0	0
	11 月	18	4	2	0	0

表 6 に個人の合計点の変化を示した。「あなたにとって運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツは大切なものですか。」「授業以外で今よりもっと運動やスポーツに取り組みたいと思いますか。」という問いでは向上がみられた

表 6 運動・スポーツに関する意識 (人)

向上	低下	変化なし
5	14	5

「健康・学習貯筋チェック表」では、図 4 に示すように、目標欄やコメント欄には通信で紹介した内容や運動の記述が数多くあった。記述では「片足立ち (10 秒)」「お尻歩きをする」「フラフープ遊びをする」「お風呂上りにストレッチをする」、コメント欄には「ストレッチを意識してしっかりできました。初めの時より柔らかくなりました。」などがあつた。

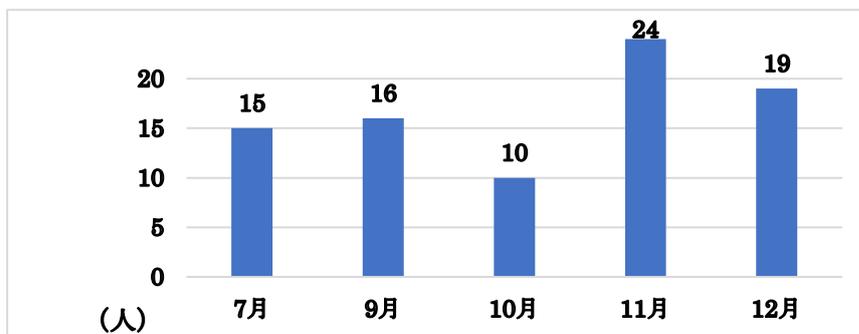


図 4 健康・学習貯筋チェック表へのプログラム内容に関する記述人数

また図5に示すように、プログラム実施後の7月の健康・学習貯筋チェック表には、運動やスポーツに関することを目標設定する人数が増加している。5月、6月は「早寝早起きをする」「歯磨きをする」が主な目標であったが、7月以降は「1日に30分以上体を動かす」「寒くても外で体を動かす」「TVの時間を運動に変える」「毎日ストレッチをする」など、運動に関する記述に変化した。

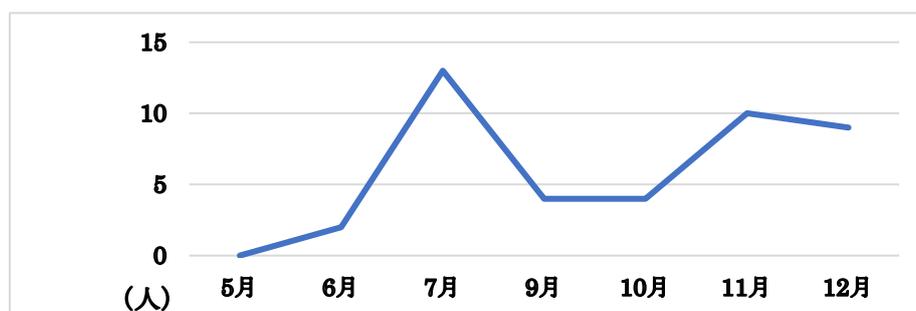


図5 健康・学習貯筋チェック表への運動やスポーツに関する目標設定人数

2) 運動習慣に関する実態の変化

運動・スポーツの習い事をしている児童は15人、していない児童は9人だった。タグラグビーに参加している児童は13人、参加していない児童は11人だった。朝の時間、外で遊んでいる児童は14人、遊んでいない児童は10人だった。

学校の体育の授業以外での1週間の総運動時間の割合を図6、7に示した。1週間の総運動時間が420分以上の児童は11人から19人に増加した。個人においても運動時間が増えた児童は24人中20人で、全体的に増加傾向であった。また運動時間が減少した4名のうち10分以上の変化があった児童は2名で、ともに420分以上のグループであった。その要因としてスイミングの試合数や練習時間の減少などシーズンスポーツの影響が考えられる。

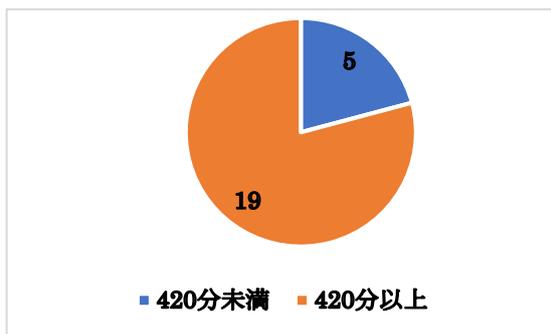


図6 一週間の総運動時間の割合 (6月)

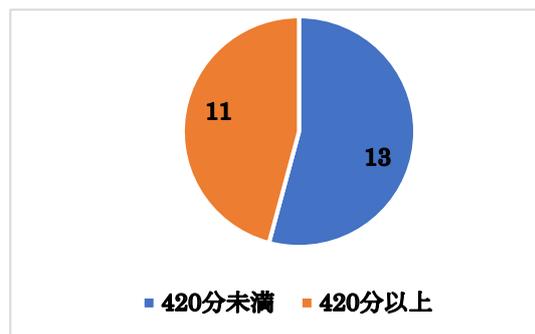


図7 一週間の総運動時間の割合 (11月)

放課後や休日における運動・スポーツの相手を図8に示した。運動・スポーツの相手として、家の人ともしくは1人で運動・スポーツしている児童が増えていた。

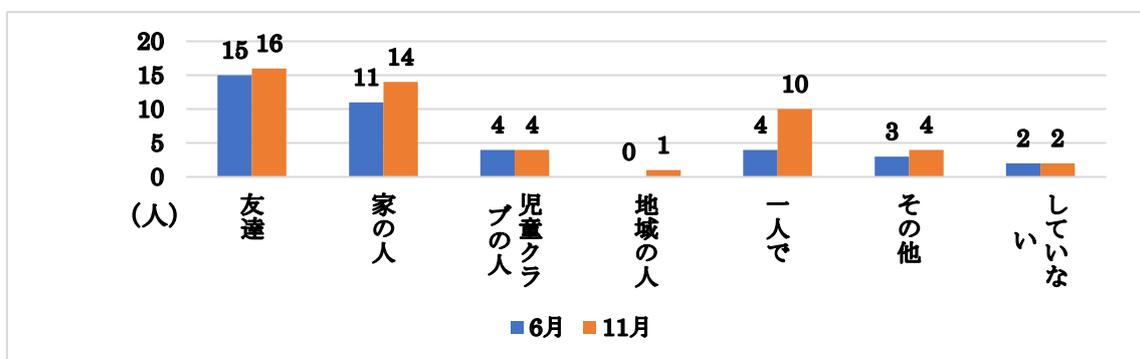


図8 運動・スポーツの相手 (複数回答)

3) 生活習慣の変化

1週間のうち朝食を食べる頻度を学校が休みの日を含めた頻度を表7に示した。

表7 朝食の頻度 (人)

	毎日	4～6日	2～3日	食べない
6月	20	4	0	0
11月	24	0	0	0

表8に平日及び休日の睡眠時間を、表9に平日及び休日の就寝時間を示した。

表8 平日及び休日の睡眠時間 (人)

		10時間以上	9時間以上 10時間未満	8時間以上 9時間未満	7時間以上 8時間未満	6時間以上 7時間未満	6時間未満
平 日	6月	1	6	12	4	1	0
	11月	0	9	7	8	0	0
休 日	6月	7	5	8	2	2	0
	11月	5	8	9	2	0	0

表9 平日及び休日の就寝時間（人）

		20～21時	21～22時	22～23時	23～24時	24時以降
平日	6月	6	10	6	2	0
	11月	5	11	6	2	0
休日	6月	3	10	9	2	0
	11月	7	7	8	2	0

平日及び休日の1日のTVやゲーム、スマートフォン、パソコンなどの使用時間を表10に示した。

表10 平日及び休日のTV・スマートフォン等の使用時間（人）

		5時間以上	4時間以上 5時間未満	3時間以上 4時間未満	2時間以上 3時間未満	1時間以上 2時間未満	1時間未満	使わない
平日	6月	1	0	2	5	7	8	1
	11月	0	0	3	3	11	6	1
休日	6月	1	2	4	4	9	2	2
	11月	2	1	5	7	9	0	0

生活習慣が改善された児童数を表11に示した。

表11 生活習慣が改善された児童数（人）

		児童数
就寝時間が早まった	平日	5
	休日	10
睡眠時間が増えた	平日	6
	休日	9
TV・スマートフォン等の 使用時間が減った	平日	7
	休日	5

休日のTVやゲーム等の使用時間が減っている児童は、5人だった。使用時間は2時間以上が15名とまだ多い状況だった。なお、生活習慣の改善がみられた児童の合計は19人であった。

「ゴールデンエイジ通信で新しいことを知ることができたと思うか」という問いについて表12に示した。

表12 通信で新しいことを知ることができた

そう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	そう思わない
19	4	1	0	0

表13に通信を読むことによる生活の変化、表14に通信の運動・スポーツをすることによる生活の変化に関する自由記述を示した。

24人中23人が、運動に対する意欲や自己肯定感の向上、生活習慣に関して肯定的に記述していた。「特に変化がなかった」と記述した児童は1人だった。児童の記述から、運動に対する意欲や得意感の向上、生活習慣に肯定的な変化がみられた。

表 13 通信を読むことでの生活の変化（自由記述）

運動に関する記述	心理面	運動をするようになった (5) 柔軟をするようになった (2) 運動をいつも頑張っている 運動をいっぱいするのが楽しくなった 運動が少し好きになった
	身体面	体が柔らかくなった (2) 今までよりも運動ができるようになった (3) 少し体力が長くもつようになった 足が筋肉痛になった 走るのが速くなった 走り方がよくなった
食事に関する記述		ご飯をたくさん食べられるようになった (2)
睡眠に関する記述		できるだけ早く寝るようになった (3) 22時までになるべく寝るように意識して頑張った。 よく眠れた
その他		勉強の時間が増えた 時間を上手に使えるようになった 土曜日の水泳に自転車で行くようになった 早起きできるようになった 疲れがとれた 特に変化がなかった

表 14 通信の運動・スポーツをすることでの生活の変化（自由記述）

運動に関する記述	心理面	家でボール遊びをすることが多くなった 楽しく運動やスポーツができるようになった (4) 田の字ドッジボールをするようになった 今までのドッジボールは少し怖かったが、田の字ドッジボールをすることでドッジボールが楽しくなった。 家で柔軟を結構するようになった (2)
	身体面	体が柔らかくなって長座体前屈で良い結果がでた (2) 柔軟をして体が柔らかくなった (5) ストレッチを教えてもらおうと毎日夜にするようになり、そのおかげで長座体前屈で2cm伸びた ボールの投げ、キャッチがうまくなった 投げる力、走る力がついた 新体力テストの記録が全部伸びた 走るコツが分かって新体力テストの50m走が速くなった お尻歩きが少し速くなった いつもよりバランスがとれるようになった なわとびができた 体がよく動くようになった
睡眠に関する記述		眠たくならなかった
その他		テレビを見る時間が減った

「通信を読むことによる生活の変化」と「通信の運動・スポーツをすることによる生活の変化」の記述内容をテキストマイニングにより図式化した。

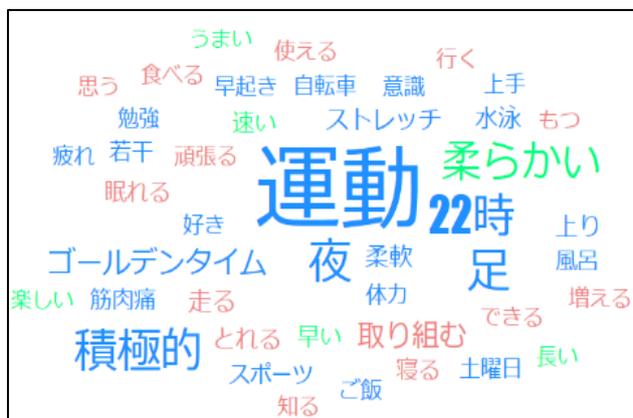


図9 通信を読むことによる生活の変化

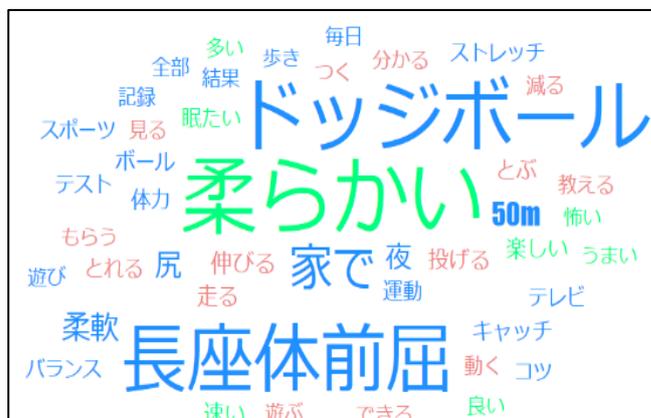


図10 通信の運動・スポーツをすることによる生活の変化

図9に示すように、「運動」「積極的」「ゴールデンタイム」「22時」「取り組む」「ストレッチ」「柔らかい」などの特徴ある単語や文節が抽出された。

図10に示すように、「ドッジボール」「柔らかい」「長座体前屈」「家で」「柔軟」「できる」「伸びる」「楽しい」などの特徴ある単語や文節が抽出された。

3. 運動意識・生活習慣と運動時間の関わり

(1) 運動意識・生活習慣の改善

表6で示した運動・スポーツに関する意識については、向上した児童5名のうち4名の運動時間は51分～345分増加しており、平均では235分の増加であった。1名は前述した理由で運動時間が減少した児童である。

生活習慣に改善がみられる児童19人のうち18名は運動時間が10分～955分増加しており、平均では336分の増加であった。1名は前述した理由で運動時間が減少した児童である。

運動・スポーツに関する意識が向上した児童5名のうち4名は生活習慣に改善がみられた。

(2) 総運動時間420分未満の児童の変容

6月、11月ともに420分未満の児童は5人(H, I, J, K, L)であった。

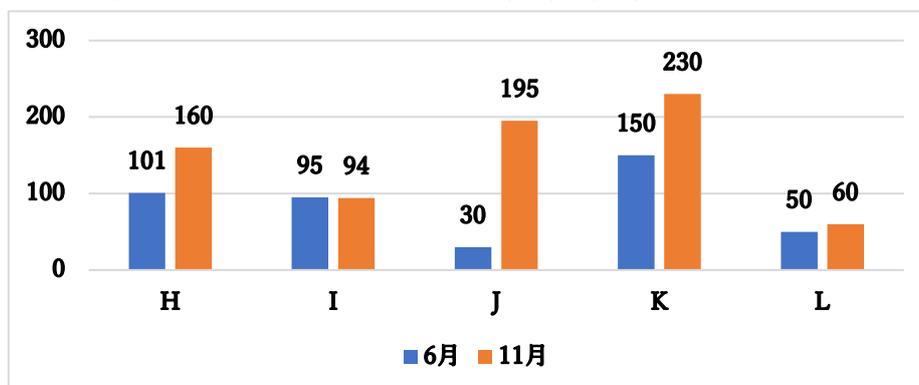


図11 抽出児童の総運動時間の変化(分)

図 11 に示すように総運動時間が 420 分未満だった児童の運動時間が 60 分, 165 分, 80 分, 10 分と増えていた。さらに表 11 に示した生活習慣の改善が 5 名全員にみられた。

IV 考察

本研究では運動習慣の形成に向けて、子どもたちの運動意識と生活習慣の改善に着目し取組みを行った。通信の発行で子どもの体力や外遊び, スポーツの重要性などについて理解を促し, 具体的な運動を紹介し運動・スポーツの多様性を広げる取組みを行った結果について以下にまとめる。

1. 運動・スポーツに関する意識の向上を目指して

習慣は短期間で形成されるものではない。種田 (2000) は、「行動の実行は、行動への動機づけがその行動に伴う負担を上回ることによって成立する」と述べている。したがって、行動を動機づけできるように、子どもたちがやってよかった, 楽しかったと思えるような達成感や運動能力の向上, 健康な身体になるなどのプラスの成果が生まれるものでなければ, 運動意欲は高まらない。

新体力テストの長座体前屈において, 数値が向上している児童が 24 人中 21 人と多かったことは, 授業時の準備体操に柔軟体操を取り入れたことや, 通信において柔軟体操の重要性を啓発し, 児童が自主的に取り組んだ成果とも考えられる。またストレッチングにより得られる効果として, 関節可動域の広がりや血液の循環も促すことから, 筋肉のパワーが発揮しやすくなり, パフォーマンス向上の効果も有しているとされており, 上体起こしと立ち幅跳びの数値の変化が大きいことは柔軟性の向上と関係があるのではないかと推測する。

健康・学習貯筋チェック表において通信や体験活動の影響とみられる記述が数多くあり, 運動習慣形成のための児童の学習プログラムにより, 運動・スポーツに関する意識にアプローチできたのではないかと考えられる。しかし, 生活習慣意識調査では③, ④以外の問いでは肯定的な変化が見られなかった。その理由として, ③, ④の問いは「運動意欲の有無」に関しての項目であり, 通信において運動意欲を高める内容を多く取り入れたことによる成果であると推測される。しかし, 望ましい運動習慣を形成するためには, 全体的な運動意識の向上を目指して, 「運動意欲」のみならず, 「運動の好き嫌い」「運動の得意不得意」「体育授業の好き嫌い」においてもアプローチしていく必要がある。

本研究において, 自己評価の機会を設け, 自己の目標を振り返り, 今後の目標を具体的に立てる取組みはモチベーションを維持する上で有効であったのではないかと考える。

2. 生活習慣の改善を目指して

クラスの実態として, 1 週間の総運動時間が 420 分未満の児童は, 6 月の調査では約半数, 11 月の調査では約 1/5 であった。習慣形成という視点で考えると, 1 週間の運動時間は 420 分以上が望ましいが, 2 回とも 420 分未満の児童においても運動時間が多少なりとも増えていることは大きな変化であるといえる。本研究の取組みが運動習慣形成の一助となったと言えるであろう。

⑰から⑳の変化から生活習慣が改善されていると言えるが, 休日の TV やゲーム等の使用時間の増加傾向については要因を注意深く検討する必要がある。平日は放課後から就寝時間までのわずかな時間に, 塾やスポーツクラブ等の習い事や食事, 入浴に時間を費やしてお

り、余暇の時間が少ないことに起因していると考えられる。また休日は、家族の影響で1日中TVを視聴するという状況が考えられ、「ながら」時間で休日のTVやゲーム等の使用時間の増加に関係があると考えられる。余暇の時間が長くなる休日において、生活態度を見直し運動やスポーツを積極的に取り入れていくことをさらに啓発する必要がある。

また通信で紹介した運動内容を授業や休み時間に実際に体験することで楽しさや難しさを感じ、意欲が高まったという児童の記述から、今後は活動の場や仲間の確保というのも合わせて、重要視していきたい。

3. 今後の課題

運動習慣の形成のためには、子どもたちが体を動かすようになるための動機付けを保持することも大切である。有能感を高めるためには教師の働きかけとして、パスカードの作成や子どもがうまくできていたことを認める、励ます、そして目標の見直しにつながるようなコメントを返すことなども1つの方法である。そして、より効果的・効率的なフィードバックの方法となるように留意する必要がある。

6月と11月の運動・スポーツの相手を比較すると11月の種類が増え、特に「一人で」と「家の人」という回答が増えており、通信を通して様々な相手とできる運動遊びを紹介することで、家族とできる運動や1人でできる運動など、遊びのバリエーションが増えたことが考えられる。このことは家庭への働きかけも大切であることを示唆しており、今後は家庭と連携した生活習慣の改善や運動・スポーツへの取組みが必要であると考えられる。

1週間の総運動時間「420分以上」の運動習慣形成のためには、1日あたり60分の運動をする必要がある。しかし、学校外の学習活動や習い事などで子どもが忙しく、平日の放課後に遊びや運動がしたくても自由な時間が取りにくい、友達と時間が合わないことで運動をする仲間が作りにくいなどの問題が生じる。また不審者への警戒などから、なかなか子どもだけでは外で遊べないなど運動できる場所も減少している。そこで平日のすきま時間を利用してできる運動、手軽・身近にできる運動、休日の時間を利用してできる運動を検討していく必要がある。

4. まとめ

本研究では運動意識・生活習慣の改善が子どもの運動習慣形成にどのように関わりがあるのかについて検討した。そして運動・スポーツに関する意識・生活習慣の改善は運動時間の増加に大きく関与していることが示唆された。しかし、「運動時間の増加」は必ずしも「運動の習慣化」につながるとは言えない。ゴールデンエイジにおける運動習慣の形成のためには、指導の個別化とアプローチの多様化に取り組んでいきたい。

引用・参考文献

- 上淵 寿(2004). 動機付け研究の最前線 北大路書房 30.
- 小池伸一(2012). 動機づけ理論と学生指導への応用—自己決定理論の援用— 佛教大学保健医療技術学部論集, 第6号, 65.
- スポーツ庁(2018). 平成29年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査結果 2018年2月 http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1401184.htm (最終アクセス日 2018年11月1日)

- 立花龍司(2006). 運動神経は10歳で決まる！マキノ出版 1, 22-23.
- 種田行男(2000). 運動習慣改善へのアプローチ 日循雑誌, 第3号, 第35巻, 199.
- 中央教育審議会(2002). 「子どもの体力向上のための総合的な方策について」答申 2002年9月30日 http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm
(最終アクセス日 2019年1月17日)
- 林園子・池田延行(2012). 小学生の体力向上における運動習慣形成と運動意識及び運動生活に関する研究 東京家政大学紀要, 第53集, 68.
- 文部科学省(2011). 「多様な動きをつくる運動(遊び)」パンフレット 2011年2月
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1247477.htm
(最終アクセス日 2019年1月17日)

謝辞

本研究を実施するにあたり、快く実習をさせてくださった連携実習校の校長先生をはじめ、温かくご指導くださった担当学級の先生、諸先生方、アンケート調査に協力してくれた子どもたちに、心から感謝の気持ちと御礼を申し上げます。本当にありがとうございました。