

平成 21 年 6 月 15 日現在

研究種目：基盤研究（C）
 研究期間：2007～2008
 課題番号：19500500
 研究課題名（和文） 10 分間の「運動身体づくりプログラム」が小学生の体力向上等に与える影響について
 研究課題名（英文） The research of influences of the “UNDO-SHINTAI Making Program” to the physical strength improvement and the like on the elementary school pupils

研究代表者
 小川 宏（OGAWA HIROSHI）
 福島大学・人間発達文化学類・准教授
 研究者番号：50224118

研究成果の概要：本研究は、福島県教育委員会と福島大学が共同して作成し、福島県内の小学校で実施している「運動身体づくりプログラム」が、小学生の体力向上や生活習慣などにどのような影響を与えているかについて、小学校教員や児童へのアンケート調査および学校訪問によって調査したものである。その結果、プログラム導入によって児童の取り組みや体育授業に様々な良い変化が見られたが、時間がかかってしまう、研修機会の不足といった課題も明らかとなった。

交付額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007 年度	1,200,000	360,000	1,560,000
2008 年度	300,000	90,000	390,000
年度			
年度			
年度			
総計	1,500,000	450,000	1,950,000

研究分野：スポーツ哲学、スポーツ教育学

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学 ・ 身体教育学

キーワード：体力向上、運動能力向上、運動プログラム、体育授業、小学生

1. 研究開始当初の背景

子どもたちの体力低下が全国的に叫ばれている。福島県ではこれを受けて、福島県教育委員会と福島大学が共同して、小学校の体育授業の最初 10 分間に実施する「運動身体づくりプログラム」を作成し、平成 18 年 8 月から福島県内の全ての小学校で実施した。

研究を開始する平成 19 年度は、福島県内の全小学校に「運動身体づくりプログラム」の DVD と解説書が配布され、全小学校の体育授業で実施して約 1 年が経過していた。約 1 年間の実施により、各小学校の教員や児童の間に「運動身体づくりプログラム」が浸透し

た時期であり、教員、児童それぞれが様々な印象や感想、課題を持った時期でもある。この時期に「運動身体づくりプログラム」についての検証をすることは、今後このプログラムをさらに効果的に実施していくために重要であると考えた。

2. 研究の目的

本研究の目的は、実施して 1 年が経過した「運動身体づくりプログラム」の効果等について、小学校教員や児童がどのように考えているかについて検証し、今後の効果的なプログラム実施のための検討資料とすることで

ある。



図1 運動身体づくりプログラム DVD と解説書

3. 研究の方法

(1)運動身体づくりプログラムに関するアンケート調査を、福島県内の各小学校に2部ずつ配布し、各小学校2名の教員(うち一人は体育主任)に回答を依頼した。(計1036名)

(2)福島県内の小学校から7校を抽出し、運動身体づくりプログラムに関するアンケート調査を各校の5,6年生全員(計883名)に行った。

(3)運動プログラムを積極的に実施している小学校7校を訪問し、体育授業を参観して、プログラム実施状況の視察(ビデオ録画)とインタビューを行った。インタビュー内容は以下の7項目である。

①実施形態、②児童の変容、③苦勞した点、④工夫した点、⑤教師の変化、⑥課題、改善点、⑦感想

4. 研究成果

(1)教員へのアンケート調査の結果、以下のことが明らかとなった。

①実施頻度に差はあるものの教員の大半が実施している。(毎時間実施44%、主運動に時間がかかりそうな時以外は実施32%)
②主運動や教員の工夫により、内容をアレンジして実施しているケースが多い。(主運動に合わせて選択54%、例示の運動から自分なりに工夫28%)
③課題としては、時間がかかり過ぎ、研修機会の不足、が挙げられた。(主運動の時間が不足45%、定着までに時間がかかる38%、研修機会不足28%)

④ほとんどの教員が、プログラム導入によって自分の体育授業に良い変化があったと感じていた。(良い変化があった97%)

⑤ほとんどの教員が、プログラム導入によって児童の取り組みに良い変化を感じている。(変化が見られた95%)

⑥プログラムに対して肯定的な意見が多い一方で、改善や改良版を要望する声も少なくなかった。(自由記述欄の回答:「もっと運動のバリエーションを増やして選べるようにしてほしい。この主運動にはこういった準備運動があるという分かりやすい表があると使いやすい」他多数)

これらの結果から、このプログラムの可能性と課題が明らかとなった。可能性としては、継続して実施することで二つの良い変化があるということ。一つは児童の体力・運動能力の向上であり、もう一つは教員の体育授業力の向上である。一方、課題としては、導入段階でどうしても時間がかかってしまうこと、そして研修の機会が十分確保されないため、内容を把握できず導入を躊躇してしまうことである。これらの問題は一度実施してみることで、また、継続して実施することで解消していく問題であるが、そこまでのきっかけづくりがなかなか難しいようである。



図2 運動身体づくりプログラム実施風景

(2)児童へのアンケート調査から、以下のことが明らかとなった。

①約3分の2の児童が、運動プログラムは楽しいと感じている。(楽しい+まあまあ楽しい64%)

②半数以上の児童が、運動プログラムを導入することによって以前よりも体育の授業が楽しくなったと感じている。(楽しくなった+少し楽しくなった59%)

③75%の児童が、運動プログラムによって前よりも運動が上手にできるようになったと感じており、その割合は男子よりも女子の方が高い。(運動ができるようになった+少し出来るようになった:女子77%、男子71%)

④多くの児童が、運動プログラムによって

持久力や瞬発力、巧緻性などの力がついたと感じている。(長い時間動き続けても疲れなくなった 39%、足が速くなった 30%、自分が動きたいように自分の体が動くようになった 25%、重いものを持つのが楽になった 23%、かぜをひいたり、病気をしたりしなくなった 20%、高くまたは遠くへとべるようになった 17%、体が柔らかくなった 17%〈複数回答〉)

⑤運動プログラムによって運動する楽しさを実感すると、休み時間などに運動して生活の中の運動時間が増え、給食や朝ごはんをしっかりと食べるようになるなどの生活習慣が改善される効果が期待できる。(休み時間に外や体育館で元気に遊ぶようになった 25%、給食を残さず食べられるようになった 21%、放課後、元気に外で遊ぶようになった 19%、朝ごはんをしっかりと食べてくるようになった 18%、朝、早い時間に起きられるようになった 17%〈複数回答〉)

このように、児童は福島県の体育授業に導入された運動プログラムについて概ね好意的に受け止めながら取り組んでおり、続けることで運動能力や体力の向上、さらには心や生活習慣にまで良い影響があると感じていることが分かった。

体力向上のためのプログラムというと、ともすればスポーツ選手のサーキットトレーニングや、体力テストの練習のようになりがちである。しかし、授業の初めの 10 分間に組み込まれた運動身体づくりプログラムは、子どもにとっては遊び感覚で楽しみながら夢中になって運動し、続けていくうちに体を上手に動かせるようになる運動プログラムになっており、子どもの体力・運動能力向上の方策として効果を上げる可能性を十分持っていることが確認された。

今後さらにこのプログラムを継続して実施していく中で、飽きさせず、児童の意欲を維持しながら、体力、運動能力の向上につながるような実践をしていくことが大切になると考えられる。



図3 運動プログラム実施風景 2

(3)体育授業の視察と教員へのインタビュー調査により、以下のことが明らかとなった。

①実施形態：授業の始まり 8～10 分間で実施しているが、水泳やスキー、主運動に時間がかかるときは実施しない時もある。また、朝の運動時やクラブ活動時に行っているところもあった。プログラムの後半に、主運動につながる内容を取り入れているところが多い。その他、季節や児童の体力を考慮して内容を選択していた。

②児童の変容：体力・運動能力、動き、意欲や積極性といった児童の伸びが確認された一方、同じことの繰り返しや動きができてしまった児童の飽きが確認された。その他、給食を残さなくなった、保健室へすぐ行かなくなった、などの報告もあった。

③工夫点および改善点：時間内(8～10 分間)に実施することが難しいという報告が多く、主運動にスムーズにつなげることで時間を工夫しているが、つい子どもを急がせてしまい、動きの質を高められないという課題も明らかになった。改善点としては、子どもを飽きさせない工夫や、能力差がある場合でもプログラムをうまく進められる方法、投運動の組み入れ方の工夫が必要であることが分かった。

④教師の変化：最も多かったのは、プログラム実施により、子どもをよく見るようになったという変化であった。次に多かった回答は、体育指導が苦手な教師が、プログラムの基本パターンを実施することで、「授業がやりやすくなった」「授業に一定の流れができた」「運動量の確保ができるようになった」などという感想を持ち、体育授業に自信を持ってきているという回答であった。

インタビューとプログラム視察により明らかになったことは以下のとおりである。

①継続的に実施することで児童の伸び、特に動きの質的な面での伸びが顕著に見られた。

②継続する際には、児童の伸びに応じてプログラムを変化させることと、長期的なスパンで児童の成長を見ていくことが大切である。

③基本パターンの実施を継続して行うことにより、教師は児童の伸びが分かり、ことばかけが出来るようになり、結果として教師の指導力が高まることになる。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 1 件)

1, 小川宏、森知高、菅家礼子、田村高弘、小学校における「運動身体づくりプログラム」に関する調査研究—福島県内小学校教員へのアンケート調査より—、福島大学総合教育研究センター紀要第 5 号 pp. 63-70、

2008、査読無し

〔学会発表〕(計 1 件)

1, 小川宏、森知高、菅家礼子、小学校体育授業における 10 分間の運動プログラムの効果について-児童への意識調査結果から-、日本スポーツ教育学会第 28 回大会、2008. 10. 11、奈良教育大学

〔その他〕

報道関連情報

- 1, 朝日新聞連載記事「あめはれくもり」
2008. 7. 27~2008. 9. 7
- 2, 朝日小学生新聞、「動物歩きで楽しく運動」2008. 1. 23
- 3, 読売新聞福島地方版、「県教委・福島大のプログラム好評」2008. 1. 5
- 4, 読売新聞夕刊、「児童体力アップ」
2008. 1. 4
- 5, ラジオ文化放送、「ウィークエンドスポーツ・ズミスポ」、2008. 3. 8

6. 研究組織

(1) 研究代表者

小川 宏 (OGAWA HIROSHI)
福島大学人間発達文化学類・准教授
研究者番号：50224118

(2) 研究分担者

森 知高 (MORI TOMOTAKA)
福島大学人間発達文化学類・教授
研究者番号：50114004
菅家 礼子 (KANKE REIKO)
福島大学人間発達文化学類・教授
研究者番号：90134155

(3) 連携研究者

(4) 研究協力者

田村 高弘 (TAMURA TAKAHIRO)
二本松市立針道小学校・教諭