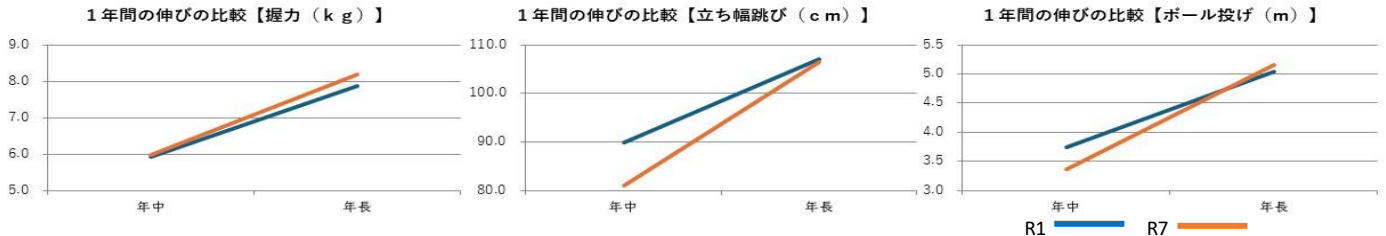




運動が楽しくなる取組～園児の体力測定の結果が物語るもの～

令和元年・令和7年度体力測定結果より



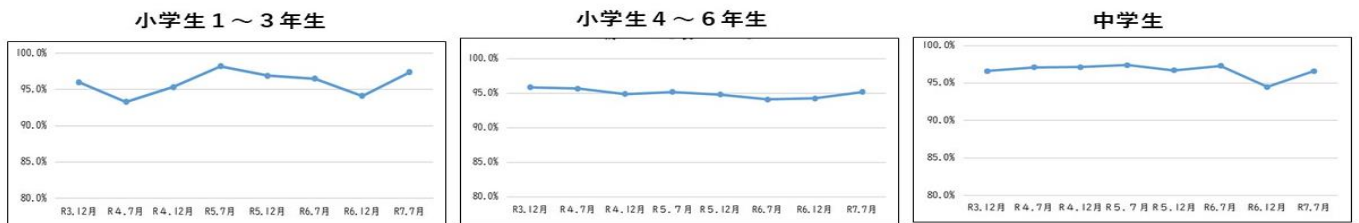
上記の表は、令和元年（コロナ前）と令和7年度（現在）の多治見市公立幼稚園・保育園の「体力測定」の一年間の伸びをグラフ化したものです。全国的に、コロナ禍後は「全国体力・運動能力調査」において、全国・岐阜県ともに結果が下がってしまった中、多治見市の幼稚園・保育園の結果を見ると、確実に上昇し、立ち幅跳びやボール投げの記録では、令和元年を上回っています。このような結果になった理由は、幼稚園・保育園で行われている、継続的な取組が関係していると考えられます。

幼稚園・保育園では、登園後「なかよし遊び」という時間が設定されています。各園では、暑い夏や寒い冬でも安全に遊べるように、室内でもサーキット運動ができる環境を作り、主体的に運動に取り組むことができるようにしています。また、この時間は異年齢で関わり合いながら遊べるという魅力があり、年齢が上の子の動きをみて、あこがれをもち、新しい動きに挑戦しようとする姿も見られます。さらに、学級ごとに楽しく遊ぶことを通して体力の向上を図る「いきいき運動あそび」の時間も設定されています。多様な動きを引き出す場の設定の工夫がされ、どの子どもも楽しく運動できるように配慮されています。こうした日々の取組での結果、園児は運動を楽しんでいると感じ、主体的に運動する習慣が身に付き、運動能力の向上につながっていると考えられます。持続可能な形で習慣的に運動していくことが、子どもたちの運動能力を高めていきます。ご家庭でも近くに出かける際は、徒歩で出かけてみる、休みの日に公園に出かけてみるなど、ほんの少し意識できることから、お子さんと一緒に体を動かしてみてください。

小学校・中学校の全国体力・運動能力状況調査の結果は、3月号でお伝えします。

朝食と学力の関係～全国学力・学習状況調査より～

たじっ子チャレンジ集計より



全国学力・学習状況調査の結果を見ると、「朝食を食べている」と回答している児童・生徒の正答率がどの教科でも高くなっています。多治見市で行っている「たじっ子チャレンジ」の「朝ごはんを食べているか」の質問について「できている」「まあまあできている」と回答した児童・生徒は上記の表のとおり90%以上を維持しています。全国学力・学習状況調査の児童・生徒質問紙でも、朝ごはんについて「食べている」と回答している多治見市の児童・生徒は、小学校で3.1%、中学校で3.7%全国より高くなっています。これらの結果から多治見市では朝ごはんが習慣化されている児童・生徒が大変多いことがわかります。生活習慣を見直し、正しく身に付けていくことが、学習習慣や学力の向上につながっていきます。これから寒くなっていく、布団から出るのに時間がかかる季節ですが、朝ごはんは心と体を整える一番のエネルギーです。家族みんなで「朝の習慣」を大切にしていましょ。

アクティブ・チャイルド・プログラムで強い体と心を育む

岐阜大学 教育学部 教授 春日 晃 章

★体力向上に不可欠なトレーニング(体を鍛える鍛錬)

ヒトの体力を引き上げるためにはトレーニングが欠かせないのはスポーツ科学の常識です。なぜなら、体力は使わなければ低下し、自然には向上しないからです。適度な運動刺激を継続的に与えることで、筋力や心肺機能が高まり、持久力や柔軟性なども改善されます。健康で活力ある生活を送るためには、計画的なトレーニングが不可欠です。この事は、発育発達期の子どもにおいても同様です。

一方トレーニングと子どもの運動嫌い、運動離れには深い関係があります。特に、トレーニングが「きつい」「つらい」「楽しくない」といった印象を与えると、子どもは身体活動に対して否定的な感情をもちやすくなります。

★アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)は子ども版のトレーニング

では、子どもの体力向上にとって「トレーニングは必要」しかし、「トレーニングは子どもには不向き」と言われればどうしたら良いのか分からなくなりますね。そこでキーワードとなるのは「楽しさ」を入れ込むことです。つまり、「楽しいトレーニング」の実施を目指す必要があります。子どもたちは自分が楽しいと思うことには夢中になって取り組みます。そして、気づいたら「よ〜く動いた〜。」「疲れたけど面白かった〜。」となれば最高の結果と言えるのでしょう。このためには大人の工夫や仕掛けも必要となりますが、その要素がたっぷり入っているのが ACP です。一般的なトレーニングは筋力や持久力などを高めるために繰り返し負荷をかけるものですが、ACPはその考え方を子ども向けに調整し、「楽しみながら自然と体を動かす」ことを重視しています。仲間との運動遊びに夢中になり、走ったり、跳んだり、投げたりすることを繰り返せば必然的に子ども達の筋機能、神経機能、呼吸循環機能などは高まり、総合的に体力は向上します。その意味で ACP は子どもに適した「楽しいトレーニング」と言っても過言ではありません。

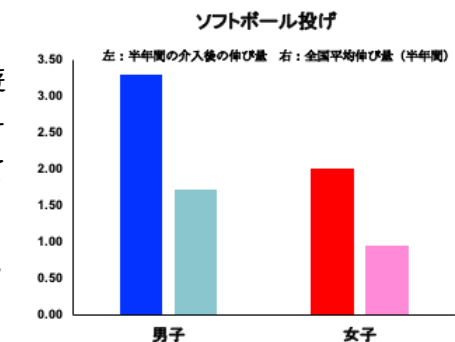
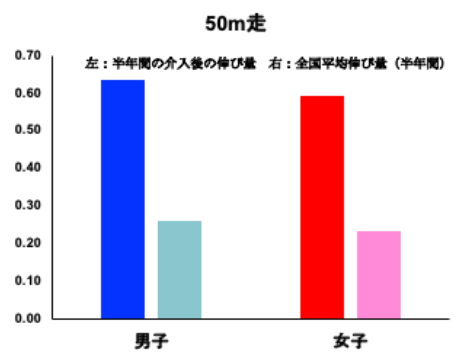
低年齢の幼児や児童を運動対象にした場合は、この楽しい ACP を展開することが運動好きの育みに繋がるとともに体力低下や体力の二極化解消に繋がります。また色々な運動遊びを覚えた子ども達が、遊び場を探して自主的に仲間と ACP 活動にいそむようになれば、想像以上の効果がもたらされることになります。遊びの要素やゲーム性を取り入れ、子ども自身が「もっとやりたい」と感じるような経験をさせることが大切です。

★ACPを学校体育で活用して体力向上

子どもを取り巻く社会環境が大きく変容してきたため、運動のために特別な時間を作ったり、放課後に仲間と体を動かす時間を創設したりすることも難しくなっています。そのため、全ての子ども達が平等に与えられている身体活動を行う時間は学校体育しかないと言っても過言ではありません。そこで、体育の準備運動に着目しました。これまでの準備運動といえば、ランニング、徒手体操、簡単なトレーニング種目が中心でありました。しかし、そこには楽しさはなく形式的な準備運動として実施されている現状が見取れます。そこで、全ての体育で設けられている準備運動の時間に ACP を活用することをお勧めしています。この準備運動は、5分程度で、最初は負荷の軽い運動から始め、徐々に鬼ごっこなどの強度の高い運動遊びを用いています。一回の運動種目は3種目程度ですが、運動が得意な子どもも苦手な子どもも楽しそうに取り組んでいる笑顔と歓声の絶えない場面がとても印象的です。

図はある小学校1年生で半年間取り組んだ後の伸び量を示しています。全国平均の伸び量を大きく上回っています。

日本スポーツ協会の ACP ホームページ(検索:JSPO-ACP)には様々な遊びが紹介されています。家庭でも取り組めるプログラムも充実していますので、一度参考に見て下さい。



←JSPOホームページ
QRコード