

生涯にわたって運動に親しむ児童の育成

—運動に対する主体性の指標を生かした活動—

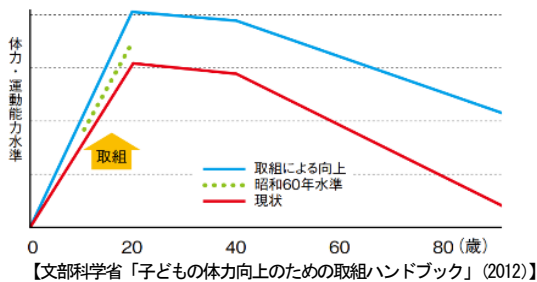
千葉市立磯辺第三小学校 教諭 伊藤 由美子

《研究の概要》

本研究の目的は、自ら体を動かす児童を増やすことである。自ら進んで運動に取り組むためには、運動へ向かう動機が重要になる。運動に対する児童の主体性の指標を作成し、目指す児童の姿を明確にした。それを基に、年間を通じて意図的に活動を計画し、様々な取組を行った。そうすることで、児童が自分に合った運動に出会い、運動に対する意欲が高まり、自ら体を動かすことに繋がった。また、スモールステップで目標を設け、支援と称賛を繰り返すことで、児童は次第に運動に対する主体性が高まり、自ら進んで運動に親しむようになった。

1 問題の所在

「小学校学習指導要領解説体育編」には、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力、健康で安全な生活を営むための実践力及び健やかな心身を育てることは、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた楽しく明るいものにする」と示している。



【図1】体力向上の取組と年齢による体力・運動能力の変化

「令和3年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書」において、各調査項目を加齢に伴う変化の推移で見ると、ほとんどの項目は成長とともに向上を示し、20歳前後でピークに達した。その後、加齢とともに直線的に体力は低下し、40歳代後半から著しく低下した。内藤(2016)は、「ピーク時の体力が低ければ、その分だけ加齢による影響を受けやすく、生活習慣病や高齢期の自立機能に問題を抱える人たちの増加が懸念される」と述べている。「子どもの体力向上のための取組ハンドブック(2012)」においても、「小学生から中学生年代における体力・運動能力水準の向上は、生涯における体力・運動能力の維持増進や、自立した活動的な生活を可能にすることとなる。」と示されている(【図1】)。

「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告」では、「運動やスポーツをすることが好き」と答えた児童は「運動やスポーツが大切」だと考え、「1週間の総運動時間」も多く、「卒業後の運動への意欲」も高いことが示された。

これらのことから、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するためには、小学生年代に、体力を向上させることが求められ、運動に対する意欲を高め、運動に触れる時間をより増やしていくことが必要になるといえるだろう。

本校の実態は[表1]のとおり、ほとんどの項目において令和4年度の割合は令和3年度よりも下回った。また、学年が上がるにつれて運動を楽しんでいる児童や、外遊びをしている児童も減少している。運動に対する意欲の低下や、遊ぶ時間が減っていることから、体力の低下が予測できる。

【表1】令和3年度6月と令和4年度6月の比較(本校)

学年		1年	2年	3年	4年	5年	6年
運動することは楽しい	令和3年度		96.0%	94.6%	91.7%	92.1%	87.8%
	令和4年度	92.5%	▼92.7%	▼87.8%	▼87.4%	▼88.6%	▼73.2%
毎日30分以上の運動	令和3年度		63.9%	65.6%	70.2%	70.8%	72.6%
	令和4年度	45.7%	▼51.5%	▼62.6%	▼61.4%	80.7%	▼53.1%
休みの時間の外遊び	令和3年度		74.0%	79.6%	78.4%	68.6%	54.9%
	令和4年度	67.9%	▼66.8%	▼64.5%	▼66.5%	71.3%	▼35.2%

また、前述の運動への意欲の向上が生涯にわたるスポーツライフの充実にあたることを踏まえれば、運動に対する意欲の低下は、将来の健康で活力に満ちた生活に影響を与えられらる。

以上のような実態を踏まえ、自ら運動に親しむ意欲

を高め、運動する時間を確保することができれば、児童の体力は向上し、将来にわたって明るく活力に満ちた生活が送れるようになると考え、本主題を設定した。

2 研究の目的と方法

(1) 研究の目的

本研究では、児童が運動する時間や場を設け、支援を講ずることで、運動に親しむ意欲が高まり、主体的に取り組む児童の育成を図ることを目的としている。

(2) 研究の方法

- ① 全校児童に意識調査を行い、実態調査をする。
- ② 運動に親しむ児童を育てるための計画を立案する。
- ③ 全校児童を対象にした計画を基に活動の実践を行う。
- ④ 事後調査を行い、本研究の成果と課題を分析する。

3 研究の内容

(1) 内発的動機づけと外発的動機づけ

デシ(1980)は、「内発的に動機づけられた行動とは、有能で自己決定的であることを感知したいという人の欲求によって動機づけられた行動」であるとし、有能さを高めるためには、自信を高める、もしくは、内発的動機づけを高めることが重要であると示している。

岡澤(1996)は、運動有能感を構成する因子として、「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」の三つを示している。身体的有能さの認知とは、自らの技能に対する肯定的な認知、つまり「自分はできるという自信」のことである。統制感とは、努力や練習すれば「できる」ようになるという自信であり、受容感とは、運動の場面で指導者や仲間から受け入れられているという自信のことであるとしている。

動機づけにおいては、デシとライアン(1991, 2000)の自己決定理論が知られている。人に指摘されて行動する段階から、自発的に行動する自己決定に至るまでの道筋を示している。外発的動機づけは、非自己決定的な動機づけから自己決定的な動機づけへ移行する過程であることを示している。

そこで本研究では、前述の自己決定理論を基に、自発的に運動する児童を目指し、動機づけを[表2]のように細かく分類した。児童の運動に対する姿の具体的なイメージをもつことで児童の実態に適した支援が

できると考えた。

[表2] 自己決定論に照らし合わせた本研究での見取る姿「運動に対する主体性の指標」

※独自に作成

動機づけ	無機 づけ	外発的動機づけ					
		内発的動機づけ					
自己調整	無し	外的調整	取り入れ 的調整	同一化的 調整	統一的 調整	内発的調整	
児童の姿	やりたい と思わず 運動しな い姿	先生や友達 が声をかけ てくれたか ら少し運動 してみよう とする姿	みんながや っているか ら自分も運 動してみよ うとする姿	将来のため に運動して おいた方が いいから運 動する姿	もっと上手 にできるよ うになりた いから運動 する姿	運動すると 気持ちがいい から運動 する姿	運動するこ とが楽しい (好きだ) から運動す る姿

(2) 全校児童の運動に対する意欲に関する実態把握

先行研究の結果からは、学年が上がるにつれて「運動が好き」と答える児童の割合は減少していくことが多かった。しかし、活動前の本校児童の実態では、[表3]より、5年生の児童は運動やスポーツに対して肯定的な回答が多いことがわかった。

[表3] 運動(体を動かす遊びも含む) やスポーツに対する意欲調査(本校)

学年(調査人数)	1年(79人)	2年(96人)	3年(81人)	4年(83人)	5年(85人)	6年(86人)
好き	68.4%	57.3%	64.3%	69.9%	74.1%	44.4%
少し好き	24.1%	31.3%	20.2%	19.3%	23.5%	33.3%
少し嫌い	6.3%	5.2%	10.7%	6%	2.4%	19.4%
嫌い	1.3%	6.3%	4.8%	4.8%	0%	2.8%

さらに[表4]から、5年生は運動やスポーツが大切だと考えている児童が多いことがわかる。[表1]でも、5年生は休み時間に外遊びをする児童が多かった。これらのことから、運動に対する関心と、必要感と活動時間は密接に関係しているといえる。

[表4] 運動(体を動かす遊び) やスポーツ必要感の調査(本校)

学年(調査人数)	1年(79人)	2年(96人)	3年(81人)	4年(83人)	5年(85人)	6年(86人)
必要	73.4%	67.7%	76.2%	63.9%	81.2%	41.7%
まあ必要	13.9%	17.7%	21.4%	28.9%	16.5%	41.7%
まあ必要ではない	7.6%	11.5%	0%	4.8%	1.2%	13.9%
必要ではない	5.1%	3.1%	2.4%	2.4%	1.2%	2.8%

5年生児童に運動が好きなの理由を尋ねると、「体を動かすとすっきりとした気分になる」「友達と一緒に運動できる」「小学校入学以前から運動が好き」が5割前後で上位三つを占めた。これは、4、6年生でも同様である。異なる点が見られたのは、四つ目の理由で「体

育の授業でうまくできる」というものであった。5年生児童はこの割合が43%と4年生の32%、6年生の25%を大きく上回っている。

5年生の体育学習では、児童の実態に合わせてめあてを設定したり、場を工夫したりしている。またスモールステップでできたことを一つ一つ褒めることも意識している。統制感である「やればできる」を児童が獲得できるよう実践しているといえる。

このことから、児童ができたと感じやすい運動を行っていくことが大切であると考えた。そこで、スモールステップでの活動や教師や友達が称賛する場面を設ける機会を行っていくこととした。そうすることで、児童が主体的に体を動かすようになっていくと考えた。

(3) 年間を通じた活動

目指す児童の姿を明確にし、年間を通じた活動を計画することで、児童が運動する動機の変容を見取れるようにした。また、集団で行う運動、個人で行う運動など、運動の特性の異なる活動を行うことで、より多くの児童が運動に親しめるようにした。さらに、計画した活動ごとに重点を明確にすることで、支援のポイントを焦点化する工夫をした。

【表5】年間活動計画表

【目指す児童の姿】	
①	周りから頑張りを認められることに喜びを感じる姿
②	仲間から受け入れられる喜びを味わう姿
③	継続して取り組み、目標達成する喜びを味わう姿
④	自ら進んで運動する姿
⑤	運動の特性を味わう姿

月	活動	明確にした 目指す姿
9月	なわとびチャレンジタイム	①②
10月	遊びの用具の充実 (学級縄ボールの増加、ドッチビーの購入、昔遊びの紹介)	②④
11月	ジョギングチャレンジタイム	③⑤
2月	大縄チャレンジタイム	④⑤

① なわとびチャレンジタイム

外的調整群や取り入れの調整群の児童は、休み時間に運動をしない理由について「体育で運動する」や「運動が苦手、楽しくない」などを挙げている。このことから、主体的に体を動かすようになるためには、まず、運動に親しむきっかけづくりや運動を通して友達と関わり、互いを認め合う活動を行う必要があると考えた。

そこで、児童は活動の流れがわかっていて昨年度も実施した「なわとびチャレンジタイム」を設定した。ここでは、軽快なリズムに合わせて、技を組み合わせる楽しみ「リズム縄跳び」を取り入れた。取り組みやすい技からスモールステップでレベルアップしていくため、周りの友達や先生との関わりが増えると考えた。

さらに、学校長から直接賞状をもらえる機会を設定したり、合格者を紹介したりすることで、児童の頑張りを視覚化し、多方面から認める場を設けた[資料2]。

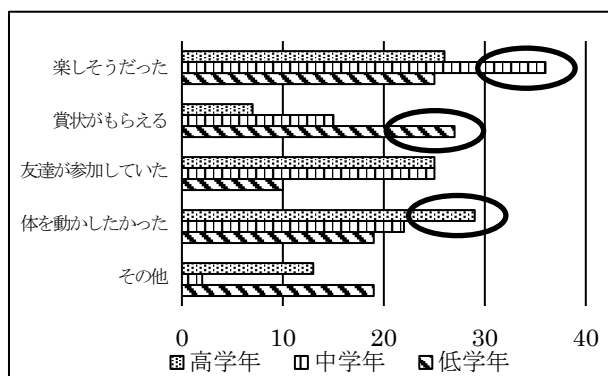
児童は参加することに対し、始めは消極的な姿勢だった。しかし、友達や先生からの誘いや昇級制度への興味・関心に



【資料2】校長先生から賞状もらう児童

より、徐々に参加に対する意欲が向上していった。めあてに向かって達成感を味わった児童は、休み時間や放課後にも自主的にリズム縄跳びに取り組むようになった。また、同学年だけではなく、異学年同士の教え合いの姿が見られた。運動をする動機が統合的調整へと移行し、主体性が高まった。

これまで休み時間には運動していなかった児童の一部は、なわとびチャレンジを機に運動をするようになった。その結果、各学年約6割の児童が参加した。参加の理由は「褒められるから運動した」と答える児童やアドバイスをし合うことで技能の高まりを実感する児童が増えたことがわかった（[図2]）。




【図2】なわとびチャレンジタイム参加理由

一方、なわとびチャレンジタイムに参加しない4割の児童の理由としては、「縄跳びが苦手だから」が多く

挙げられた。このことから、運動に対して無動機の児童は、統合的調整の段階での躓きがあると推察される。多くの児童は「上手になりたい」という感情をもっている。統合的調整の段階の児童が、技能面に重きをおいた指導の中で「できない」を経験し、挫折してしまうと運動を「しない」と選択してしまうのではないだろうか。そこで、次の活動では、誰もが主体的に運動に親しめるよう、技能差が浮き彫りにならない支援に生かすこととした。

さらに、[資料3]から学年が上がるにつれて内発的な動機の高まりがわかる。高学年を更に分析した結果、運動に親しんでいる児童は「今できないことでもできるようになるはずだ」という自己肯定感が高いことがわかった。また、技能面のみでなく、運動のもつ特性を味わう姿も見られた。このことから、運動の特性を味わうことができる運動を取り入れていくと、より多くの児童が運動に親しめるようになるのではないかと考えた。

<p>【高学年】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・苦手な技に挑戦するのが楽しいから。もっと挑戦したい。 ・体力もつくから。 ・縄跳びの跳んでいるときが気持ちいいから。 		内発的動機の高まり
高学年：体を動かしたいと思ったから		
中学年：楽しそうだから 低学年：校長先生に賞状がもらえるから		

[資料3]なわとびチャレンジタイム参加理由上位項目

② 遊びの用具の充実

無動機群の児童が「それだったらやってみよう」と思えるよう、遊びの用具の充実を図った。無動機群は「入学前から運動が苦手」と答える児童が多く、運動への恐怖心や不安感から消極的になっていることがわかった。そこで、技能差が出にくく、身体に当たっても痛くない用具を体育部会の教員で検討し、ドッジビーを導入した。また、児童のアンケートからも「学級配付のボールを増やしてほしい」などといった用具の充実を求める声があったため、学級へ配布するボールの種類や数を増やした。

児童はドッジビー単体での遊びから、ドッジボビーというドッジボールとドッジビーを掛け合わせた遊びを開発する姿が見られた。その後も、コートを工夫し

たり、他学年との交流が生まれたりするなど主体的に運動する様子が多く見られるようになった。



児童のアンケート [資料4]ドッジビーで遊ぶ児童

トからは、用具を充実させることで、仲間からの誘いが増え、運動の機会が増えたことがわかった。また、用具の種類を増やすことで、児童は遊び方を考えるようになり、新しい遊びを作る楽しさを味わい、児童の運動への主体性が高まった（[資料5]）。

- ・ドッジボビーというあたらしいあそびを作って、クラスみんなであそぶのがたのしい。（2年生女子）
- ・竹馬やりん車は、できないのができるようになるから楽しい。休み時間につかえるとれんしゅうできる。（3年女子）
- ・クラス遊びはドッジボールが多くて、ボールだといたいのがいやだったけど、ドッジビーがあるといたくなくて、なれてくると楽しいから好き。（4年生女子）
- ・ドッジビーやボールが増えて、遊ぶのが多くなり、クラスで遊ぶのも多くなりました。（4年男子）
- ・ドッジビーはどこに飛ぶのかわからないから楽しい。（5年生男子）

[資料5]用具充実に対する児童の感想

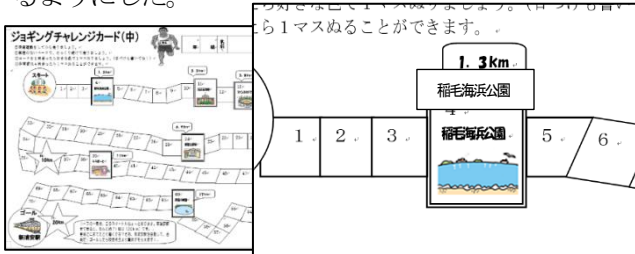
③ ジョギングチャレンジタイム

高学年児童は「できる、できない」がはっきりとした運動や遊びには、初めから「取り組まない」を選択するため、誰もが取り組める運動であり、継続して取り組むことで目標に達することができる「ジョギングチャレンジタイム」を設定することにした。

ジョギングチャレンジタイムでは、スモールステップで目標をもって取り組めるように「ジョギングチャレンジカード」を作成した。カードは、低学年用、中学年用、高学年用と、実態に合わせて3種類作成した。低学年は周数を増やしていく形式にし、中学年や高学年は距離を増やしていく形式にした。さらに、学校から目標とする施設への距離を記載することで、児童が実生活に関連付けて楽しむことができるようにした（[資料6]）。

児童は友達と会話をしながらも、自分に合ったペースでジョギングに取り組んでいた。担任や友達に走る周数を宣言してから取り組む児童の姿も見られた。普

段一緒に遊ばない児童同士がジョギングを一緒にする仲間となり、声をかけ合って走りに行くようになった。ジョギングをしている児童には、積極的に声をかけ、ジョギングに関する会話を増やし、頑張りを認めるようにした。



【資料6】ジョギングチャレンジカード（中学生）

【資料7】のとおり、児童は体力がついたことを実感するなど継続して取り組むことの良さを味わうことができた。取り組みやすい運動であり、さらにスモールステップで活動できる目標を設定したことで、より一層児童の主体性が高まった。

- ・さむくてもともだちやせんせいといっしょにからだをうごかせてたのしかった。（1年女子）
- ・走ったあと、体があたたまるし、かぜをきって走るのが気持ちよかった。（2年男子）
- ・体力が少しふえた気がして、もっと走りたい。（3年男子）
- ・最初は大変だったけど、だんだん走れるようになって体育のときもなれてきて、今ではとくいになった。（4年女子）
- ・ジョギングは苦手だったけど、習い事で体力がないのが課題だったので、やってみたら体力がついて習い事でつかれにくくなったので続けたいと思った。（5年女子）
- ・よい運動になった。走ることの面白さがわかった。（6年男子）

【資料7】ジョギングチャレンジタイムに参加した児童の感想

④ 大縄チャレンジタイム

体育委員会児童からの声を基に、児童が自分たちで運動に親しむ場を企画し、実践できる場として「大縄チャレンジタイム」を設けた。大縄跳びは、集団で運動することや跳んだり縄に入ったり出たりすることが楽しい運動である。児童同士が声をかけ合うことで、無動機群の児童が外的調整群へ変容していくことをねらった。また、児童自らが運動への活動を計画または選択し、実行していくことで、内発的な動機で運動するようになってきた児童の主体性を更に高めることをねらった。

多くの学級では「大縄をしよう」という声かけをする児童が増えた。全校で順位付けをしないことで、縄を跳ぶときのポーズを工夫したり、跳ぶタイミングを

教え合ったりするなど、大縄跳びの特性を楽しむ様子が見られた。体育委員会児童は、自分たちで企画したため、アイデアを出し合い、工夫して活動するようになった。大縄チャレンジタイム終了後も、学級ごとに実態に合わせて工夫して大縄跳びに取り組んでいた。

活動後のアンケートから、各学年9割の児童が大縄に親しむことができた。これまでの活動と比べて、特に高学年児童女子の参加率が高かった。大縄は縄に入れるようになるまでは、「できる、できない」がはっきりした運動にも関わらず、高学年の多くが参加した。

- ・学級みんなのできる遊びで、数を増やしていくのが楽しい。（5年女子）
- ・リズムよくとべた時が気持ちよいら。（5年女子）
- ・友達にさそわれて、大縄ならできなかったときに友達がはげましてくれるからやってもいいかなと思った。（6年女子）
- ・とべるようになれば、みんなと楽しめるから。（6年女子）

【資料8】大縄チャレンジタイムに対する高学年女子児童の感想

【資料8】より、大縄は集団で取り組むことのできることや、達成すべき項目（縄に入る、縄を跳ぶ、縄から出る）が明確であることの良さがあるとわかった。このことも、運動が苦手な児童にとって取り組みやすい要因であると考察された。体育委員の児童の活動の振り返りからは、「大縄チャレンジタイムを企画してみると、大縄のことをもっと好きになって運動することができた」という振り返りが見られ、自分で企画して運動をすることで内発的な動機をもって運動するようになることがわかった。

(4) 体育だよりの定期発行により家庭への呼びかけ

家庭での運動に関する会話を増やすことで、児童が運動により親しむことができるようになることをねらい、「磯三っ子元気だよ」を毎月発行した（【資料9】）。

学校で行っている体力向上の取組に関する情報や運動をすることの大切さ、運動能力調査の結果等、幅広く



【資料9】磯三っ子元気だよ

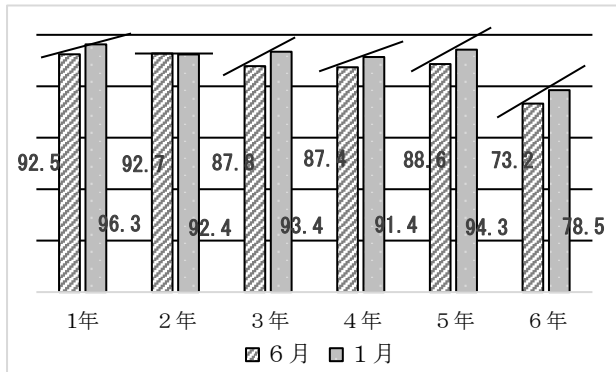
く運動に関する情報を提供した。家庭でできる運動を紹介するコーナーを設けることで、児童が運動に親しむ機会を増やすことができるよう家庭へ呼びかけた。

本校の教職員が運動にチャレンジした記録を記載したことで、記録更新を目標に家族と運動に取り組んだ児童がいた。また、活動について記載することで、「取り組んでいるの？」や「〇人が賞状もらったのね。」など家族と運動に関する会話をした児童もいた。

4 成果と課題

(1) 成果

①運動に親しんだ児童の増加



【図3】6月と2月の運動は楽しいと答えた児童の変容

【図3】の結果では、運動は楽しいと答える児童が増えた。年間を通じて運動に親しむための活動を意図をもって行ったことが、増加の一端を担っていると考えられる。

【資料10】からは、年間を通じて多方面から活動を行ったことで、児童の運動に対する意欲が高まり、運動の機会を増やすことができたことがわかった。このことから、児童が主体的に運動に親しむためには、運動がもつ特性を理解し、年間を通じて様々な種類の活動を計画する運動のきっかけづくりが重要である。

みんなが、遊ぶのが多くなり、みんなが楽しそうに遊んでくれて、私も多くなりました。
 やれるようになった遊びが増えたから、前よりも遊ぶことの楽しさが、遊びを増やしてもらったことで分かったのが楽しいです。
 普段、友達とは学校内で遊んでいて、外で遊ぶ時は1人か2人で、あまり気が進まなかったから、イベントが行われてみんな外で遊ぶようになったので、気が進むようになったから。

【資料10】振り返りの中で運動に親しんだことがわかる記述

②運動に対する児童の主体性の指標

【資料11】からは、運動に対する児童の主体性の指標を作成し、意図をもって支援したことで内発的な動

機で運動する児童が増えたことがうかがえる。無動機群の児童も運動の楽しさを味わえたことがわかった。

統合的調整の段階では、頑張り認め合える環境をつくり、スモールステップによる目標設定を行っていくことで主体性がより高まることがわかった。このことから、内発的な動機で運動する児童を育てるためには、技能面に偏った指導をするのではなく、児童が何度も挑戦できるような環境や目標設定を指導者が意識し、バランスよく指導することが重要である。

4月はあまり外に出ていなかったけど、最近は外に行くようになったので、外の遊びの楽しさがわかったから。
 お得意(好きな)事にチャレンジしたら、だんだんできるようになって楽しかったから。
 4月は一人で体を動かすことが楽しかったけど、今は協力して体を動かすことが楽しい。
 うんどうをするとなんだかおれたおにきもちいきもちになるからうれしいとゆうかたがたのこです。

【資料11】振り返りの中で主体性が高まったことが分かる記述

児童の主体的指標をもとに、年間を通じた様々な種類の活動を意図的に組み込んだことで、児童が自分に合った運動に出会い、自ら体を動かすことに繋がった。また、低学年のうちから称賛の場を多く設けることで、児童は次第に「もっとできるようになりたい」と内発的な動機へと向かうことがわかった。

(2) 課題

今回の成果を本校の教職員に共有し、今後継続的に活動を行い、児童の変容を見取る必要がある。体育科の学習指導と運動に親しむ活動を両輪のようにバランスよく指導していくことが重要となる。今回の成果を体育科の授業でも検証していきたい。

【主な引用／参考文献等】

- ・友添秀則・岡出美則『教養としての体育原理 新版』大修館書店 2016
- ・E・L・デシ(石田梅男 訳)『内発的動機づけ』誠信書房 1980
- ・長野康平「コロナ禍の子どもの体力低下にどう向き合うか」『体育科教育 1月号』2022
- ・小坂美保「子どもの体力はどのように語られてきたのか」『体育科教育 1月号』2022
- ・引原有輝「体力や身体活動量と健康指標との相互関連」『体育の科学 vol. 66 No. 7』2016