

子どもたちの体力向上や運動習慣の定着を図るプログラム

スポーツ大好きクラブ PART 1

1. 趣 旨

様々な運動に挑戦する体験を通して、運動の楽しさや喜びを体感し、生涯にわたってスポーツに親しむ態度を育成する。

2. 期 日

平成26年5月17日（土）～18日（日） 1泊2日

3. 主 催

北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森

4. 参加対象

渡島・檜山管内の小学4～6年生20名
 ※運動を苦手と感じている児童、全4回参加が可能な児童
 ※PART 1 と PART 4 は、保護者も参加できる方

5. 参加実績

19名（応募21名）

6. プログラム内容



				12:30	13:00		15:00		18:00	19:00	20:30	22:00
5/17 (土)				受付開始	開会式	子ども 保護者	仲間づくり ゲーム 子どもたちの 運動習慣について	8つの運動をやってみよう 解散	夕食	ナイトハイク	自由 交歓	就 寝

	6:30	7:00		9:00	10:00	11:30	
5/18 (日)	起床	朝食	宿舎清掃	生活習慣 定着 プログラム	運動会の 裏技レクチャー	閉 会 式	

7. 活動の様子

1日目。開会式の後、児童の顔合わせと今後の事業の流れを見据え、体を動かしながらグループ活動へ取り組む『仲間づくりゲーム』を実施。児童の緊張感をほぐし、グループ内での友だちづくりを楽しんだ。

一方、同時時間帯に保護者プログラムを実施。「平成24・25年度の体力・運動能力・運動習慣等調査結果（文部科学省）」をもとに、体力に関する北海道の子どもたちの現状や課題、それに対する取組の一例を紹介。また、我が子の運動への取組の様子やスポーツ大好きクラブへの期待、取り入れてほしいプログラムなどについて交流し合った。「普段は家にいることが多いので外で体を動かしてほしい。」「友だちとの交流を楽しみにしている。交友を深めながら運動に励んでほしい。」という意見が多く挙がっていた。

『8つの運動をやってみよう』では、新体力テストを実施し、今後のプログラム展開に向けた指針を得るが、「やったことがない運動があって楽しかった。」「色々な運動に挑戦できて楽しかった。」等の声が挙がるなど、初めて新体力テストを経験した子も見られた。

夜は、寒さが身に染みる季節ではあるが、『ナイトハイク』を実施。夜の自然の不思議に対して児童の好奇心をあおりながら夜の外遊びへと誘った。「少しつかれたけど楽しく歩けた。」「スリルがあってドキドキ、ハラハラしておもしろかった。」と話していた。

2日目。『生活習慣定着プログラム』では、「体力を高めるために大事なことは何？」についてグループで話し合った。その結果、毎日運動することも大事だが、早寝早起きなど十分に睡眠をとること、朝ご飯の摂取や好き嫌いをなくすなどバランスのとれた食事をする事、生活習慣を整えて心身の調整を大事にすることをみんなで共有し、これからの生活に活かすことを約束し合った。

『運動会の裏技レクチャー』では、早く走るためのコツとして、真っ直ぐ走る、歩幅を長くする、ももを上げる、つま先を上手に使うなどをレッスン。それぞれを練習した後、「ラインゲーム」「追っかけ玉入れ」「逃走中」などのゲームの中で練習の成果を実践。時間中、どの子も目いっぱい走ることができた。「かなり疲れたけど楽しかった。」「足がはやくなる気がした。」と話していた。



8. 参加者の声

①どのような理由で参加したか（複数回答）

A 初めて参加7名について

- ・親や先生に勧められて（3名）
- ・友だちをつくりたくて（2名）
- ・運動をしたくて（2名）
- ・内容に興味があつて（1名）

B リピーター12名について

- ・内容に興味があつて（7名）
- ・友だちをつくりたくて（5名）
- ・運動をしたくて（4名）
- ・親や先生に勧められて（1名）

②この事業にどのようなことを期待しますか

- ・楽しく運動したい（7名）
- ・いろんな運動のコツを教えてください（5名）
- ・足を速くしたい（3名）
- ・運動不足解消に役立てたい（1名）
- ・友だちと仲良く運動したい（1名）

※ 参加者の新体力テスト結果

判定	A	B	C	D	E
男子	0	1	1	5	2
女子	3	1	1	4	1
合計	3	2	2	9	3



9. 事業の分析と考察

運動を苦手と感じている子どもに対し、どのように運動へ誘うか。また、少年団入団者が多い小学高学年の子どもたちをどのようにして事業へ呼び込むのか、について苦慮したところである。

事業チラシでは「思いっきり体を動かし、思いっきり楽しむ」ことを強調して参加者を募った。また、開催時期が運動会シーズン直前であることから、「運動会裏技レクチャー」をプログラムに組み込んだ。その結果、「楽しく体を動かしたい」と期待する子どもはもとより、「運動がうまくなりたい」「足を速くしたい」と願う子どもも集まった。

新体力テストの結果では、C判定以下の子どもが14名（74%）であり、保護者プログラムにおいても「普段なかなか体を動かさない」という声が多く挙がるなど、運動を苦手と感じている子が多く集まっている。

今後、子どもたちの現状や願い、保護者の期待に沿いながら体を動かすプログラムを提供し、1人1人が体を動かすことの大切さを自覚しながら、運動に親しんでいこうとする態度を醸成していきたい。



10. 成果と課題

○ 成果

- ・事業チラシの文言やプログラム名の工夫を施したことにより、運動が苦手と感じている児童を主に参加を集めることができた。
- ・新体力テストの実施、保護者プログラムでの交流を通して、子ども1人1人の体力・運動能力の現状や傾向性を知ることができた。今後のプログラムづくりの指針として活用していく。
- ・「走る」ことをメインにプログラムを展開。遊び要素を取り入れながら楽しんで走れることを目指した。時間いっぱい走り回ったが、概ね好評を得ることができた。

○ 課題

- ・運動を苦手と感じる子は相当数いると考えられる。特に、ネイパル森の事業に初めて参加した子どもは、保護者の後押しにより参加を決める傾向がある。教育局等の情報に着目し、保護者の課題意識を高めるように啓蒙活動を継続していく必要がある。
- ・参加者の1人1人の体力・運動能力の傾向性を把握し、より意欲的にプログラムに参加できるように指導をしていく。また、体力・運動能力の向上を自覚できるように努める。