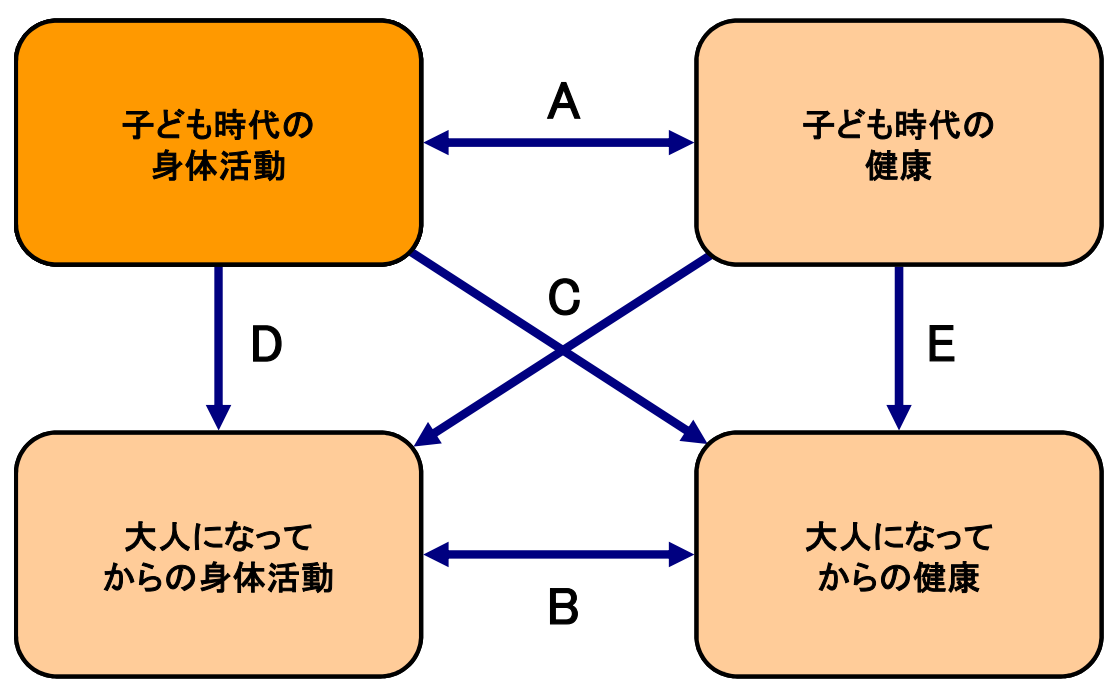


子供の運動・スポーツガイドライン に関する検討資料

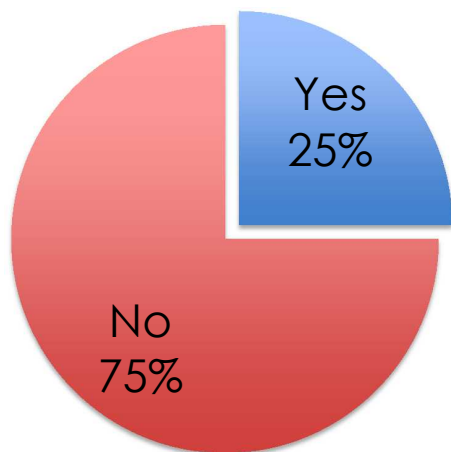
アタゴイブ★チャイルド★プログラム

公益財団法人 日本体育協会
スポーツ科学研究室
室長代理 青野 博

身体活動と健康 身体活動・健康状態の持ち越し効果



あなたは缶けりをしたことがありますか？(小学生)



その理由は何ですか？

(%)

場所がなかった	友だちがいなかった	時間がなかった	缶けりを知らなかった
37.3	33.3	12.0	10.7

3

大人と子どもの学習の仕方の違い

大人	子ども
必要性	興味関心
意図的	偶発的
体系的、系統的	体験的、試行錯誤的
領域限定的	総合的

子どもは**小さな大人**ではない！

4

「健康・体力」→「カッコイイ・楽しい」へ



カッコイイ!



社会的価値観が内在化する

※自分の価値観として取り入れる

楽しい!



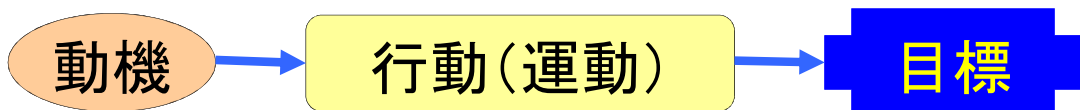
内発的に動機づけられる

※行動自体が目的となる

5

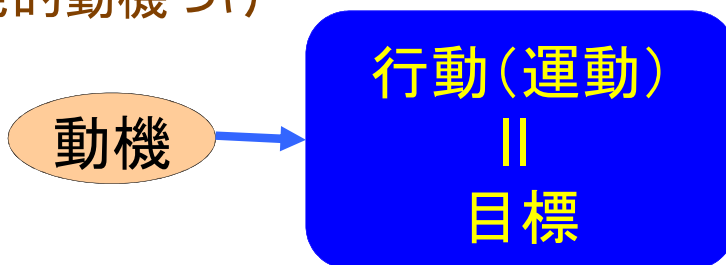
動機づけの分類

外発的動機づけ



外的報酬(目標)により意欲が引き出される

内発的動機づけ

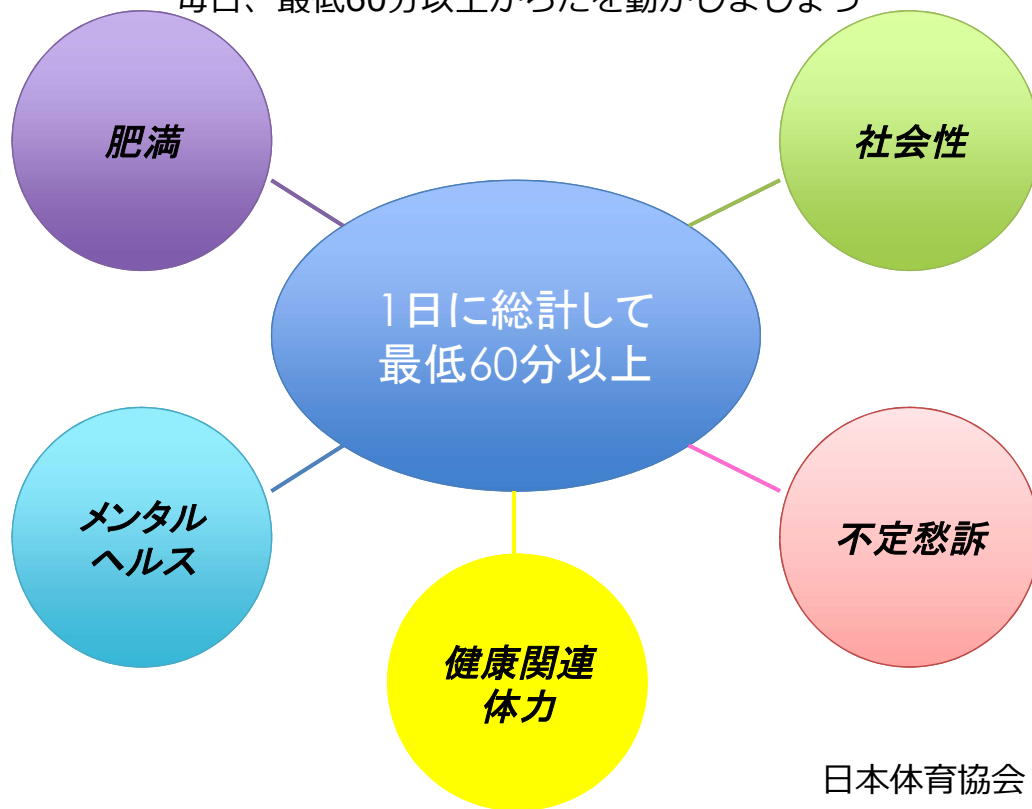


行動それ自体が報酬(楽しさや達成感)となり意欲を引き出すよう働く

子どもの身体活動ガイドライン

成果を支える最低限の基準設定

子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう



日本体育協会 (2010) ⁷

スポーツ少年団の現状と課題

- スポーツの厳しさや苦しさが際だった指導

競技化が進み、活動種目が単一化
→ 勝つことだけを求め、不適切な指導



燃え尽き症候群
運動嫌いの子どもたち

スポーツ少年団の現状と課題

・単位スポーツ少年団活動の目安

1日あたり2～3時間程度

1週間に2～3日

→身体的、精神的に過度な負担がなく、意欲をもって参加できる活動量

9

スポーツ少年団の現状と課題

・子どもたちが本当に望むスポーツ活動とは

ルールにこだわり過ぎず、自発的な運動を育むような環境づくり、仕掛け






→子どもたちにとって楽しく興味をもてる活動プログラムの提供

→一人でも多くの子どもにスポーツの喜びを提供する

10

幼児期（3～6歳）の発達特性

・ 基本的な動きの獲得：動きの洗練化

「走る動作」の発達段階の特徴	動作パターン
パターン1 両腕のスウィングが見られない	
パターン2 前方で腕をかくような動きや、左右の腕のバランスがとれていないスウィングである	
パターン3 十分な足の蹴り上げがある	
パターン4 大きな振動での両腕のスウィング動作がある	
パターン5 膝が十分に伸展し、水平方向にキックされる	

身につけた動きを
繰り返し行う



動き方が効率的、
合目的的になる



動きがさらに上手に
行えるようになる

p27～34₁₁

基礎的動きの質的評価（観点）

幼児期は、ぎこちなく無駄の多い動作から、合理的・合目的的な動作へと洗練されていく



幼児期は、発育発達の個人差が大きい。

※タイムや距離に基づく量的な測定結果は、からだの大きさに強く影響を受ける



動作の洗練化を評価する＝動きの質を観察する

p31～34₁₂

運動パフォーマンス(できばえ)

- 運動に必要なからだの能力がどれだけ高いか
- 持っている能力をどれだけ使うことができるか



13

体力低下

動きの質の低下

- 身のこなしが下手，動きが未熟
 - ・・・自分の身体をうまくコントロールできない



日常動作・スポーツ動作に反映

14

立ち幅跳びのパフォーマンス評価

量的（優劣） / 質的（介入・指導）



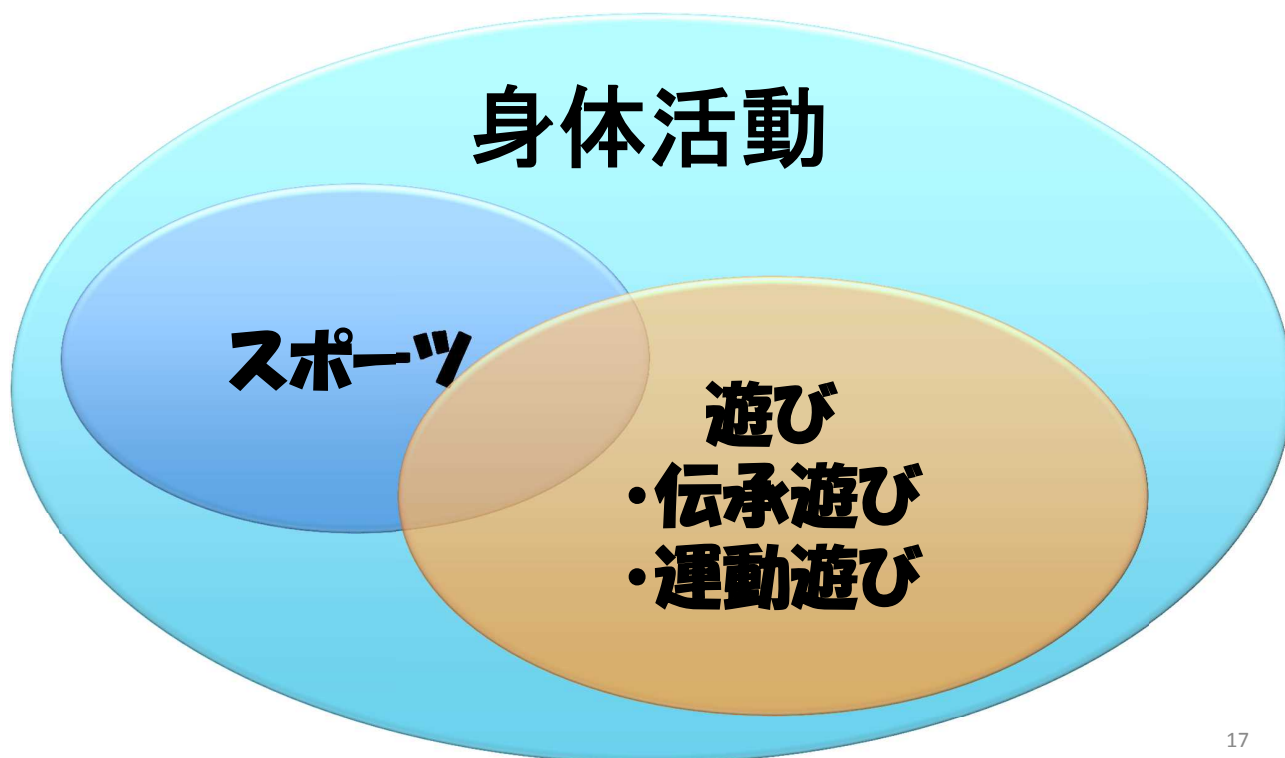
15

基本的な動きの洗練化（投げる動作）

「投げる動作」の動作発達段階の特徴		動作パターン
パターン1	上体は投射方向へ正対したままで、支持面（足の位置）の変化や体重の移動は見られない	
パターン2	両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる	
パターン3	投射する腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する	
パターン4	投射する腕と逆側の足のステップがともなう	
パターン5	パターン4の動作様式に加え、ウィンドアップを含む、より大きな動作が見られる	

16

動きの質を高める運動プログラム



17

それぞれの
遊びの中で



- 効果が期待できる動きの要素
- 遊んでいる子どもの動き
- 活動の量だけでなく質も(多様な動きの経験)



18

幼児期運動指針

多様な動きが
できるように

多様な動き

スポーツの基礎
となる様々な
(多様な) 動き

様々な遊びを
中心に

遊びとしての
運動

遊びを通じた
運動を提供

楽しく体を動か
す時間が大切

楽しい体験

体を動かすこと
が楽しいという
体験

幼児期からの

アタネイブ

ACP

日本スポーツ少年団

スポーツ振興くじ助成事業