# 応対のとけった

子を育むなり



公益財団法人 日本レクリエーション協会

### 現場の声をまとめました

「レクで学校丸ごと元気アップ!事業 | (33ページ参照)にご協力いただい た先生方を中心に、「子供が外遊びをしたくなる"気分"を高める仕掛けやエ 夫」についてアンケートいたしました。

その結果を整理し、「運動好きな子を育む言葉かけや応対」のヒントとして ご紹介いたします。

また、調査結果のほかに、「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」の取組内容 もご紹介しています。

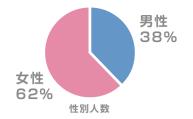
学校の状況に応じて、ご活用いただければ幸いです。

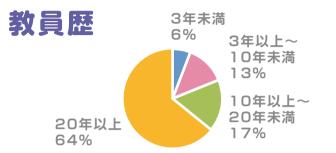
### 目次

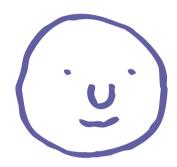
アンケート和未のボイント	3-5-1
<b>言葉かけや応対はどうしていますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>	・・・・7ページ・・・・8ページ・・・9ページ・・10ページ・・11ページ
簡単にできてしまう子への働きかけは?・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・13ページ ・・14ページ ・・15ページ ・・16ページ
<b>楽しい体育授業のためのひと工夫・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>	・・19ページ ・・20ページ ・・21ページ ・・22ページ ・・23ページ
子どもを外遊びへ誘う仕掛け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・26ページ ・・27ページ ・・28ページ ・・29ページ
集団遊びの日常化に向けて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・32ページ ・・33ページ ・・34ページ ・・35ページ ・・36ペーシ ・・37ページ
レクが育む子供の元気力! 1 8・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・38ページ

### アンケート回答者

山梨県の小学校教員を中心に調査。 男性 96名 女性 155名







### 経験や意識

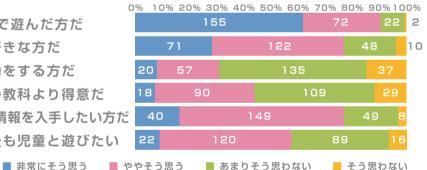
結

果

の

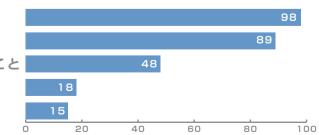
术

子供の頃、外遊びで遊んだ方だ 現在スポーツは好きな方だ 日頃からよく運動をする方だ 体育の授業は他の教科より得意だ 新しい運動遊びの情報を入手したい方だ 40 休み時間や放課後も児童と遊びたい



### 運動遊びで大切にしていること

楽しませること 事故やけがの防止 子ども同士が仲良くなること 体力の向上を図ること その他



### 運 どう

動が苦手でも楽しめる 運動遊びを紹介する

他の子に「運動が苦手な子」を 仲間に誘うよう促す

### 手 な

ていますか?

まず教職員が 「運動が苦手な子」と遊ぶ

※詳細 フページ



# どうぐ

「がんばれ!」

# てい

2位

「ドンマイ」「大丈夫」

ますか? る

どうし

ていますか?

3位

「もう一回!」



※詳細 11ページ

### 1位

ストレッチ体操

学校独自の体操のみ

学校独自の体操+追加の体操

※詳細 19ページ

### IJ

「素晴らしい(すごい!)」

な言葉を使って る

### 2位

「いいね!」

3位

「○○さん(氏名) すごいね~!」



ますか?

7

すか

?

意

な

どう働 上手くできない子の サポートをさせる きか

別な課題に取り組ませる

3位

特に応対しない





# どうしか

る

ますか

?

「なんでそんなことしたの?」

「○○はダメ」と

3位

「他の人がしたらどう思う?」と 考えさせる



## ど仲うし間

「あの子は何かあったの?」と 周りの子に事情を聞く

7 **5** 

「みんな仲良くできるといいな」と 言う すか

を

「仲間はずれはダメだよ」と 注意をする

?

※詳細 17ページ



「先生と一緒に行こうよ」と 誘う

促

ます

か

?

います

?

「みんなと遊ばないの?」と 聞く

### 3位

「どうして外で遊ばないの?」と 間く

※詳細 26ページ



見渡して危険物がないか チェックする

設備の故障がないか 使用前に必ず確認する

※詳細 21ページ



### 調査協力(順不同)

甲斐市立竜王西小学校、甲府市立新紺屋小学校、甲府市立相川小学校、南アルプス市立若草南小学校、甲斐市立竜 市立石和北小学校、市川三郷町立大塚小学校、富士吉田市立下吉田第一小学校、富士吉田市立吉田西小学校、都留 市立谷村第二小学校、富士河口湖町立大嵐小学校、甲斐市立竜王小学校、北杜市立武川小学校、北杜市立白州小学 校、甲州市立大藤小学校、大月市立七保小学校、笛吹市立一宮北小学校、東京都杉並区立方南小学校、山梨動き研 究会、東京動き研究会 ほか



4

### 言葉かけや応対は どうしていますか?

運動が苦手な子にどう働きが	かけてますか?・・・・・・・・・フページ
運動が得意な子にどう働き	かけてますか?・・・・・・・・8ページ
ほめるとき、どんな言葉を使	ってますか?・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
しかるとき、どうしてますか	?・・・・・・・・・・・・・・・・・・1ロページ
なぐさめるとき、どうしてま	すか?・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
「やりたくない!」子にはど	う働きかけますか?・・・・・ 12ページ
簡単にできてしまう子への	動きかけは?・・・・・・・・・ ) 3ページ
順番を守らない子をどうたし	なめますか?・・・・・・・14ページ
言い争いは、どうやっておさ	めますか?・・・・・・・・15ページ
	なぐさめますか?・・・・・・16ページ
 仲間はずれを目つけたらど:	うしてますか?・・・・・・・・1フページ

本文中では、教員歴や体育の授業が得意かどうかによるクロス集計データも掲載しています。本文中の表記では、教員歴20年未満(89名)を「若手・中堅」とし、20年以上(161名)を「ベテラン」と表記しています。また、体育の授業が他の教科より得意という人(98名)を「得意」とし、そうでない教員(138名)を「得意でない」と表記しています。

# 運動が苦手な子に どう働きかけてますか?

運動が苦手な子供が仲間に入れずにいます。 その子にどのような応対をしますか。

全体 251人

### 7位

**20**% 運動が苦手でも楽しめる運動 遊びを紹介する

### 2位

17.7 他の子に「運動が苦手な子」を 仲間に誘うよう促す

### 3位

17.3<sub>%</sub> まず教職員が「運動が苦手な

教員	<b>夏歴</b>
若手·中堅 89人	ベテラン 161人
1位	2位
22%	18.8%
3位	1位
14.6%	19.4%
2位	3位
20.7%	15.2%

体育の 得意 98人	授業が <sup>得意でない</sup> 138人
1位	1位
19.6%	20.4%
3位	2位
16.6%	18.5%
2位	3位
19.1%	15.8%

複数選択

苦手意識を高じてくると運動嫌いになってしまいます。そうならないためにも早い段階で、苦手意識を取り除けるようにサポートすることが必要です。 自分のペースで、スモールステップでできることに取り組ませるのも有効です。





### その他の回答

●たくさんほめて気持ちをほぐすようにする・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·75人
●無理にやらせず様子をみる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·61人
●「なわとびカード」など、マイペースで取り組める課題を与える・・・・	·39人
●興味を引く道具をつかった遊びを伝える・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·29人
●比較的若い教職員や学生等に遊び相手を担ってもらう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	81

「その他」には、「(人にはそれぞれ)得意・不得意があることを周りに話す」や「できるできないではなく"伸び"を評価する」という回答もありました。また、「体育授業ではできる喜びを感じさせ、苦手意識をなくすようにしている」という回答もありました。

### 運動が得意な子に どう働きかけてますか?

運動能力が高い子供がいます。 その子にどのような広対をしますか。

全体 **251** J

### 1位

36.3% 上手くできない子のサポートをさせる

別の課題に取り組ませる

特に応対しない

教員 若手·中堅 89人	員歴   ベテラン   161人
1位	1位
39.6%	34.4%
2位	2位
18.7%	18.2%
3位	3位
11.9%	17.4%

		複数選択
<i>y</i>	体育の 得意 98人	授業が <sup>得意でない</sup> 138人
	1位	1位
%	37.6%	35.8%
	2位	3位
%	20.6%	16%
	3位	2位
%	12.1%	18.4%

「上手くできない子のサポートをさせる」と「教師の補助をさせる」 という"他の人のサポートをさせる"という応対は合わせて190名でした。

「別な課題に取り組ませる」と「"なわとびカード"など、マイペース で取り組める課題を与える」といった運動が得意な子に"課題を与える"応 対は、合わせて119人でした。

体育の授業が得意でない人では、「特に**応対しない」**という回答が2番目 に多い回答となりました。



### その他の回答

●教師の補助をさせる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5 1 人
●「なわとびカード」など、マイペースで取り組める課題を与える・・・・・・49人
●その他・・・・・・・・・・・・・15人

「その他」には、「お手本をみせてもらう」が多く、「課題の難易度(スピードや回数)を上げたりする」 ことや、「新しい技や工夫を考えさせたりする」という回答もありました。

### ほめるとき、 どんな言葉を使ってますか?

いいプレイをした子をほめるとき、 よく使う言葉かけはどのような言葉でしょうか。

全体 **251** J

40.8。「素晴らしい(すごい!)」

24.9<sub>%</sub> [LILINA!]

21.5% 「○○さん(氏名)すごいね

教員歴 若手・中堅 ベテラン 89人 161人				
1位	1位			
28%	45.3%			
<b>3</b> 位	2位			
23.2%	22%			
2位	3位			

			扒一进扒
教員歴 若手・中堅 ベテラン 89人 161人		体育の 得意 98人	授業が <sup>得意でない</sup> 138人
1位	1位	1位	1位
28%	45.3%	37.9%	63%
3位	2位	2位	3位
23.2%	22%	21.4%	25.4%
2位	3位	3位	2位
24.4%	15.3%	16.5%	41.9%

护--- 建护

ベテランでは、「素晴らしい(すごい!)」と回答した人が約半数でした。若手 中堅では「○○さん(氏名)すごいね~!」が二番目に多い回答でした。

言葉をいろいろ工夫することの他に、身振り手振りや、表情といった非言語の方 法でほめる気持ちを伝えるのも大切なことです。



### その他の回答

<b>●</b> [ナイス!]······26	人
<b>●</b> 「さすが!」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	人
●その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8	人
●「天才!」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3	人
●「○○さんの方法をまねしよう!」・・・・・・・・・・・・・・2	2人

「その他」には、「うまいじゃん。できるようになってよかったね」や「いいね、上手になったね」と いった成長したことに気づいてあげる回答もありました。

### しかるとき、 どうしてますか?

子供をしかったほうがよいと思ったとき、 どのような言葉をかけますか。

全体

### ] 位

「なんでそんなことしたの?」

「○○はダメ」とダメな行動を

「他の人がしたらどう思う?」 8.3% と考えさせる

教員 若手・中堅 89人	<b>種</b> ベテラン 161人	体育の 得意 98人	授業が <sup>得意でない</sup> 138人
1位	1位	1位	1位
26.5%	18.5%	19.8%	24%
2位	1位	1位	3位
22.9%	18.5%	19.8%	20.2%
3位	3位	3位	2位
15.7%	17.9%	10.9%	21.7%

なぜ叱られるのかを理解している場合と、叱られる原因に気づかない、わ からない場合では応対が異なってきます。いずれにしても同じことを繰り返 したくないと本人に気づかせてあげることが大切です。



択一選択

### その他の回答

●「ストップ」「やめ」と短くしかる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3(	6人
●「ルールを守らないと楽しくないよ」・・・・・・・・・・・・・・・・34	4人
●その他······2	1人
■黙って前に立ち叱ることを感じさせる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<b>8</b> 人
●「君らしくないよ」と論す・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5人

「その他」には、「自分がどういう行動をしたか考えさせる」「問題によっては学級での話し合いを持 たせる」という回答がありました。

10

### なぐさめるとき、 どうしてますか?

ミスしてしまった子供を見かけたとき、 どのような言葉をかけますか。

全体 **251** J

28.1<sub>%</sub>[がんばれ!]

23% 大丈夫 21人 惜しい 7人 その他 ドンマイ 21人

15.7% 「もう一回!」

	3/(	(25 1/1	•
育の	授業	€か	1

4m 555 4m

			•••	
教員 若手·中堅 89人	<b>歴</b> ベテラン 161人	<b>体</b> 育 得意 98人	すの授業 得意 13	<b>が</b> でない 38人
3位	1位	1位		位
11.9%	32.7%	26.2	2% 2	25%
1位	2位	2位		2位
22.6%	22.7%	25.2	20	<b>D.3</b> %
2位	3位	3位	(	3位
21.4%	11.3%	16.5	3% 14	4.1%

若手中堅では「**もう一回!**」が最も多い回答でした。体育が苦手な人は「ファ **イト!** 」も多く使っています。

また、教員が慰めるのではなく周りの子が慰めるように促すという意見もあり ました。

イントネーションやスピード、メッセージを送る相手との距離など、非言語部分 も大きな影響を与えます。また、すぐに応対せずに、落ち着いてからなど、タイミン グも大切な要素となります。



### その他の回答

<b>●</b> 「ファイト!」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30.	人
●「どれどれ」とアドバイスに行く・・・・・・・・・・・・・・・18	人
●「君ならできる」と声援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16	人
●そばに行って様子をみる・・・・・・・・・・・・・・・・・・16	人
●「どうした?」と気持ちを聞き出す・・・・・・・・・・・・・・・ <b>14</b>	人

「がんばれ」が最も多い回答ですが「その他」で選ばれた内容をみると「ドンマイ!」「大丈夫!」も多い言 葉でした。

# 「やりたくない!」子にはどう働きかけますか?

「上手くできないからやりたくない」と言ってきた子供に、 どのような言葉かけや応対をしますか。

全体 251人

### 1位

34.2% 「やってみないとわからないと。

### 2位

**25.2** 「先生と一緒にやろう!」と 誘う

### 3位

20.9% 「まずは見ていようか」と無理

教員歴	
若手·中堅 89人	ベテラン 161人
2位	1位
27.1%	36.5%
1位	3位
31.8%	20.9%
3位	2位
12.9%	24.3%

	択一選択
体育の 得意 98人	授業が <sup>得意でない</sup> 138人
1位	1位
31.1%	35.2%
3位	2位
19.8%	28.8%
2位	3位
22.6%	17.6%

若手中堅では「"先生と一緒にやろう!"と誘う」が最も多い回答でした。体育が得意な人では、「"まずは見ていようか"と無理に誘わない」という回答も多くありました。

課題に向き合い、克服しようとする芽を育むことも大切です。できることから取り組ませ、自信を育み、「**つぎは挑戦したい」**と意欲をもてるように働きかけることが大切です。



### その他の回答

●「どうしてそう思うの」と理由を聞く・・・・・・・・・・・・・・・・27人
●その他・・・・・・・・・・16人
●「どんなことがしたいの?」と聞く・・・・・・・・・・・・・・・・・・4人
●「この子を入れてあげて」と周りに言う・・・・・・・・・・2人
●「やりたくなければやらなくていいよ」と言う・・・・・・・・・2人

「その他」には、「"上手くできるように練習しよう"と誘う」や「上手くやろうなんて思わなくていいよ。やってる姿が見たいな」という回答がありました。

12

### 簡単にできてしまう子への 働きかけは?

「簡単すぎる」と言ってきた児童に、どのような言葉かけや応対をしていますか。

全体 251人

### 7位

61.2% ルとして活用する

### 2位

**18.1**% 課題を出す

### 3位

13.8% 「すごいね!」と言う

教 若手・中堅 89人	歴 ベテラン 161人
1位	1位
52.9%	63.7%
2位	2位
21.2%	16.4%
3位	3位
141%	110/

		択一選択
<u>ر</u>	体育の 得意 98人	授業が <sup>得意でない</sup> 138人
	1位	1位
%	50%	68%
	2位	2位
%	25%	12%
	3位	2位
	12.5%	12%

若手中堅や体育が得意な人は他の人と比べて「"じゃあこれはできる?" と別課題を出す」が多い傾向でした。

「"じゃあこれはできる?"と別課題を出す」例として「反対側の手でもできる?」や、「遠く離れてもできる?」といった提案が考えられます。



### その他の回答

●その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8人
●「みんなに合わせて」と言う・・・・・・・・・・・・・・・・・・4人
●「他に何がやりたい?」と聞く・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4人
●特に応対しない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
●「どこが簡単なの?」と聞く・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3人

「その他」には、「"簡単でもくり返して、何度もやることで、よりうまくなるんだよ"と言う」という 回答もありました。

1.3

### 順番を守らない子を どうたしなめますか?

割り込みなどをして順番を守らない子供には、どのような応対をしますか。

全体 251人

### 1位

27.2% 全体を止め「割り込みをしない」などと全員に諭す

### 2位

**20.9**。どうして順番を守らないのか 話を聞く

### 3位

16.2% 守らない子を集団から外して 論す

教員 若手・中堅 89人	<b>歴</b> ベテラン 161人		授業が <sup>得意でない</sup> 138人
2位	1位	1位	2位
21.8%	28.6%	21.2%	15.6%
1位	2位	2位	1位
23%	18.4%	12.7%	18.7%
3位	3位	3位	3位
14.9%	16.3%	7.3%	11.8%

択一選択

若手中堅では、「どうして順番を守らないのか話を聞く」が上位でした。また、体育の授業があまり得意でない人は「周りの順番を守れている生徒を褒める」が最も多い回答となりました。

「しかるとき、どうしてますか?」で紹介したように、ルール破りはいけないことに気付かせることが大切です。ただ、楽しすぎて早くやりたくって思わず割り込んでしまうということもあります。そんなときは、コーンやフラフープを使って割り込みできないように導線をつくるといった工夫も効果的です。



### その他の回答

●周りの順番を守れている生徒を褒める・・・・・・・・・・・・・・・・・33/
●「みんなはどうしてるかな」「他の子を見るのも勉強だよ」と諭す・・・・・ <b>27</b> /
●「早くやりたいのだね」と受け止めてから応対を考える・・・・・・・・・ 】 6 /
●その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15/
●「守らないならやらなくていい」と言いやらせない・・・・・・・・・・8/

「その他」には、「短く、順番を守る旨を伝え、守らない様子があると、全員にも話し、なぜ順番を守る ことが大切なのかを考えさせる」や「ルール違反はいちばん後ろといったルールも決める」という回答 がありました。

14

### 言い争いは、 どうやっておさめますか?

運動遊びに夢中になって、子供が言い争いを始めました。 どのような応対をしますか。

全体 251人

### 7位

77.4% 当事者に「どうしたの?」と話を聞く

### 2位

11.7。「みんな仲良くできるといいな」と言う

### 3位

**4.2**% その他

**L =	
教員 若手・中堅 89人	€歴 ベテラン 161人
1位	1位
76.7%	75.7%
2位	2位
12.8%	8.6%
3位	3位
4.7%	3.9%

		抓一選抓
	体育の 得意 98人	授業が <sup>得意でない</sup> 138人
	1位	1位
5	78.1%	75.4%
	2位	2位
	6.7%	12.3%
	3位	3位
	4.8%	3.8%

to \_\_\_ :92 to

授業では、その場を収めるための応対をしますが、自由遊びの時間では、大事になりそうでなければ、子供同士で解決できるように様子を見守るという意見もありました。

運動遊びの場面で、"アウト"と"セーフ"で言い争いになることがあります。そんなときは"じゃんけん"で決着をつけることがよくあります。また、ゲームが伯仲して盛り上がるように、あえて負けている側にポイントを与えるというような方法も時には効果的です。



### その他の回答

■黙って前に立ち	i 今から注意することを感じさせる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・フ人
<b>●</b> 「ケンカするな!	らやらなくていい」と言い集団からはずす・・・・・・・・・・	· 6人
	な」と言う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
●「今日はもうや!	りませんよ!」と熱を冷まさせる・・・・・・・・・・・・・・・	…4人
●「静かにしなさい	い などととりあえず大きい声で注目させる・・・・・・・・	··3 /

「その他」には、「周りに居た人も含めて話し合う」や「気持ちを聞きお互いに伝え合い、その後どうしたいかまで伝え合う」という回答がありました。

15

「黙って前に立ち今から注意することを感じさせる」という回答はベテランの人のみ回答していました。

### 泣き出した子を、 どうやってなぐさめますか?

運動遊びで泣き出してしまった子供がいます、 どのような言葉かけや応対をしますか。

全体 251人

### 1位

49.8% 「どうしたの?」などその子に 話を聞く

### 2位

21.9% 「嫌なことがあったのだね」と 一度受け止めてから話を聞く

### 3位

**14.3** 「落ち着いたら話を聞かせて ね」と放っておく

教員 若手・中堅 89人	を を を を を を を を を を を を を を を を を を を
1位	1位
55.8%	42.7%
3位	2位
11.6%	26%
2位	3111
15.1%	13.3%

		択一選択
,		授業が 得意でない 138人
	1位	1位
6	46.6%	47.7%
	2位	2位
	19.4%	21.5%
	3位	3位
6	11.7%	16.2%

「"どうしたの?"などその子に話を聞く」が最も多い回答で、次いで「"嫌なことがあったのだね"と一度受け止めてから話を聞く」という回答でした。ベテランでは、「"落ち着いたら話を聞かせてね"と放っておく」が2番目に多い回答でした。

「どうして?」「なんで?」と泣いている理由や原因を聞きだしがちですが、よけいに泣き出してしまったりすることもあります。すこし間をおいて、落ち着かせてあげることも必要です。また、集団には、その子が輪に戻ってきやすいように働きかけておくことも大切です。



### その他の回答

●「どうしたの?」など、周りの子に話を聞く・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	26人
●抱きしめるなどスキンシップをして次の応対に入る・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	…6人
●泣き止むまで黙って待つ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
●「泣いても解決しないよ」と泣き止むように声かける・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	…4人
<ul><li>その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	

16

# 仲間はずれを見つけたらどうしてますか?

仲間はずれにされている子供がいます。 どのような言葉かけや応対をしますか。

全体 251人

### 1位

49.4% 同りの子に事情を聞く

### 2位

16.2% は」と言う

### 3位

**14.5**% 「仲間はずれはダメだよ」と注意でする

教員 若手·中堅	
89人	ベテラン 161人
1位 42.9%	1位
2位	2位
14.3%	15.3%
3ti	3位

9.5%

14%

		1八 超1八
,	体育の 得意 98人	授業 <b>が</b> 得意でない 138人
	1位	1位
	52.9%	43.3%
	3位	2位
	10.6%	18.9%
	2位	3位
	11.5%	12.6%

背景にはどのようなことがあったのか、同じことが繰り返されないようにするにはどうするべきかなど、この場だけを納める応対とならないようにしたいところです。



### その他の回答

●「あの子も入れてあげて」と言う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21	人
● 「先生と遊ぼう」とその子を誘う・・・・・・・・・・・・・・・ 18	人
●その他・・・・・・・・・・・・16.	人
●「見ていて嫌だな」と言う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7.	人
●仲間外れにされていると訴えがあるまで待つ・・・・・・・・・・・2	人

「その他」には、「その時は他の子の目もあるため、そっと見守っているが、一人になったとき、そっとよんで話をきく」や、「どうしたらみんなが仲良くできるか全体で考えさせる」という回答がありました。 また、「"あの子も入れてあげて"と言う」という回答も多くありました。

# 楽しい体育授業のためのひと工夫

準備体操はどうしてますか?・・・・・・・・・・・19ページ お手本はどうやって示してますか?・・・・・・20ページ けがや事故を防ぐためにどんな工夫をしてますか?・・・・・21ページ けがや事故を防ぐチェックリスト・・・・・・・・22ページ 子供の注目を集めるテクニックは?・・・・・・23ページ 楽しい雰囲気づくりのヒント・・・・・・・・・・・24ページ

### ●日本レクリエーション協会 ホームページ

公益財団法人日本レクリエーション協会が行っている 各種事業のご案内などを紹介しています。

日本レクリエーション協会

桳 索

www.recreation.or.jp/



### ●子供の体力向上 ホームページ

子供の体力向上ホームページでは、スポーツ庁が実施 する体力テストの最新結果や子供の運動や健康につい てのさまざまな情報を紹介しています。

子供の体力向上

筷 窓

www.recreation.or.jp/kodomo/



# 準備体操はどうしてますか?

準備体操としてよく利用するプログラムを教えてください。

全体 251人

1位

**42**<sub>%</sub> ストレッチ体操

2位

18.2。学校独自の体操のみ

3位

16.5% 学校独自の体操+追加の体操

教員	
若手·中堅 89人	ベテラン 161人
1位	1位
34.5%	43.8%
2位	3位
28.6%	11.6%
3位	2位
14.3%	17.8%

	1// YE 1//
体育の 得意 98人	授業が <sup>得意でない</sup> 138人
1位	1位
37.9%	40.8%
3位	2位
16.5%	20%
2位	3位
19.4%	14.4%

扣一選択

ベテランの人や体育が得意な人は「学校独自の体操+追加の体操」が「ストレッチ体操」に次いで多い回答でした。

準備体操は、間接の動きを滑らかにすることや、筋肉を動かし温めることで運動に適した状態にする目的があります。さらに、コミュニケーションゲームなどを取り入れたりすると、心もほぐれてリラックス。けがを防ぐうえでも有効です。



### その他の回答

●体つくり運動の内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22人
●ラジオ体操+追加の体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17人
●特に決めていない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8人
●ラジオ体操のみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・· <b>7</b> 人
●その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・フ人

「その他」には、「学級や学年で指導した体操」「サーキットトレーニング」「高速なわとび」といった回答もありました。

### お手本はどうやって 示してますか?

動き方のお手本を示すとき、 主にどのような方法で行っていますか。

全体 **251** J

### 1位

対応できる児童に行わせる

教師がお手本を見せる

3位 図表やICTなどをつかう

教員歴		
若手·中堅 89人	ベテラン 161人	
2位	1位	
41.7%	61.2%	
1位	2位	
52.4%	28.6%	

1.2%

4.1%

		扒一进扒
,		授業が <sup>得意でない</sup> 138人
	2位	1位
6	36.2%	70.2%
	1位	2位
6	51.4%	24.2%
	3位	3位
	5.7%	0.8%

42 二键却

若手中堅や体育が得意な人は「教師がお手本を見せる」が最も多い 回答でした。

どこの部分に注目させるのか、ゆっくり動作をして見せたり、近づいて 見せたりなど、ポイントとなる部分が伝わるように示すことも大切です。



### その他の回答

●特に決めていない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·8人
●その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	•5人

「その他」には、「対応できる児童に行わせる」場合と「教師がお手本を見せる」を混合して行う等の回答 がありました。

20

### けがや事故を防ぐために どんな工夫をしてますか?

体育館や校庭で活動するとき、けがや事故を防ぐために、 主にどのような工夫や配慮をしていますか。

全体 **251** *J* 

### 1位

21.6% 正しい追与の出 方を徹底させる 正しい道具の出し方、片付け

18.3% 見渡して危 見渡して危険物がないか

設備の故障がないか使用前に /9% 必ず確認する

教員歴			
若手·中堅 89人	ベテラン 161人		
1位	1位		
21.5%	21.3%		
2位	3位		
20.6%	16.9%		
3位	2位		
18.4%	17.6%		

授奴选扒		
体育の授業が 得意 得意でない 98人 138人		
2位	1位	
20.1%	22%	
3位	2位	
17.6%	18.9%	
1位	3位	
21.1%	15.1%	

**海数强**坝

遊びや運動のスペースが限られる場合は、接触や転倒事故が発生しやすい状況が生まれます。事故を未然に防 ぐために、スペースや遊びの内容の調整をはかることも必要となります。

準備運動が不足している場合や、瞬間的に大きな力を発揮する動きなどもけがを招く恐れがあります。同じ動 作を含む軽度な運動から展開することも必要です。また、手をつなぐときは手首を握り合う、重心を落として構え るなど。転倒事故防止のアドバイスは、体格差や技能差がある組み合わせの場合には大切です。

### その他の回答

●遊具の正しい使い方を指導する
(バスケットゴールにぶら下がらない等)・・・・・・・・・・・・・・103人
●活動で落下の危険がある際は下にマットを敷く・・・・・・・・・・・70人
<b>●身につける物、身だしなみのチェック(靴が滑りやすくないか、</b>
爪は伸びていないか、髪は縛っているか等)を徹底する・・・・・・・49人
●けがや事故を防ぐ約束事を毎回児童に確認(唱和等)させる・・・・・・28人
●運動実施場所の適正規模に見合った人数で行う・・・・・・・・・・・24人

### けがや事故を防ぐチェックリスト

●前準備 □ 動きやすい服装をしているか(保護者にも日頃から運動遊びに適した服装で通学するように働きかける) □ サイズや形の合った靴を履いているか、疲弊してないか □ 実施場所の禁止事項確認(サッカーゴールへのぶら下がり、水飲み場の周りでのかけっこなど) □ 器具庫の整理整頓 □ スペースに応じた人数の割振りやメニューの検討 □ 遊具や用具の使用方法の確認
<ul><li>●授業開始前</li><li>□ 爪や髪をまとめるなど身だしなみの確認</li><li>□ 使用用具の安全点検</li><li>□ 使用スペースの安全点検(床面、固定器具等)</li></ul>
●授業中体育館 □ 出入口での右側歩行の徹底(衝突防止) □ 床ぬれによる転倒防止(床ふきマット等の用意) □ 用具の出し入れ時の事故防止 □ 使用用具や学習カードの置き場の固定と注意、喚起 □ 踏むと滑る用具の置き場の固定と注意(フラフープ、マーカー等) 校庭
■ 動線が交差する箇所の事故防止 (トラックを使う運動とトラック内の運動グループの接触など) ■ 鉄棒付近の事故防止 (鉄棒をするグループと、鬼ごっこなどで周りを走るグループの接触など) ■ 走路の目印として設置した"ポイント"での転倒事故防止 ■ ボール運動グループ同士や他の活動との衝突事故防止 (緩衝エリアの設置) ■ 固定施設(スプリンクラー、通路段差)との衝突防止
<b>その他</b> <ul> <li>□ 用具使用時のきまりの確認</li></ul>

### 大けがを防ぐために小さなけがの経験を活かす

転んで受け身がとれず骨折するなど、日頃からけがを恐れて過保護にしてしまうと、 小さなけがですんでいたようなことも、大けがになってしまうことがあります。 小さなけがや大きなけがを防ぐよい経験とするためにも、けがを恐れて運動を控えるのではな く、積極的に運動することが大けがを防ぐことになることを、日頃から子供だけでなく、家庭に も呼びかけましょう。

### 子供の注目を集める テクニックは?

盛り上がって説明が全体に行き届かないとき、 どのような言葉かけや応対をしていますか。

全体 251人

### 1位

34.8% 黙って静かになるのを待つ

### 2位

20.2% ちゃんとしている子をほめる

### 3位

「お話をします」「お話をしま **5**% す」など同じセンテンスを繰 り返して静まるのを待つ

教員歴			
若手·中堅 89人	ベテラン 161人		
1位	1位		
41.2%	30.6%		
2位	2位		
16.5%	21.1%		
2位	3位		
16.5%	12.9%		

	抓一进扒
	授業が 得意でない 138人
1位	1位
34.9%	34.7%
2位	2位
17%	20.2%
3位	3位
16%	12.9%

42 二键却

ベテランの人は「指何本にみえる?など、ゲームなどで注目を集める」も多い回答でした。「その他」には、「笛3回で「き・い・て」の合図と初めに知らせておく」という回答もありました。



### その他の回答

●「指何本にみえる?」など、ゲームなどで注目を集める・・・・・・・・28	人
●「先生の声が聞こえる人右手挙げて」と聞いている子を増やさせる···21	人
●立ち位置を移動して注目させる・・・・・・・・・・・・・・・・・・12	.人
●「静かにしなさい」などととりあえず大きい声で注目させる··········· <b>1 □</b>	人
●その他·······7	'人

23

### 楽しい雰囲気づくりのヒント

### 声のトーンなど

- ●皆に聞こえるよう大きな声で、高い トーンで話します。
- ●「お話しますよ。お話しますよ。」とか、 「注目!注目!」など、同じ言葉を繰り 返してから発言したりします。
- ●聞いてほしいときこそ小さい声や、 ゆっくり話したりします。
- ●「それは・・・(答え)です!正解! |など、 間を空けて話したりします。
- ●一体感をつくるために、一斉にお決ま りのコールをして始めます。

### 服装

- ●子供からどこにいるか一目でわかるよ うに、目立つ色の服を選んでいます。
- ●子供は匂いに敏感なので、香りには気 を付けています。

### グッズ

- ●身近なものや簡単に作れる道具を優先 して使うようにし、家庭での楽しみ方 も紹介します。
- ●音のなるものや、蛍光色など明るい色 彩のものなど、興味を引きそうなグッ ズを使います。

### 身振り手振り

- ●うまくいったら(まわりと)ハイタッチ をときどき入れると盛り上がります。
- ●ゆっくり、はやく、小さく、大きくなど、 声のトーンなどにシンクロ(同期)させ て身振り手振りをします。
- ●コツを伝えるときには、身振りととも に「ピョンピョン | などオノマトペを使 います。
- ●両手がふさがらないようにし、口頭だ けにならないよう、体を大きくつかっ て表現します。

### ポジショニング

- ■説明するときは、まず並ばせて聞く姿勢 を取らせてから行います。
- ●立たせる、座らせる、集める、広げるな ど。指示がうまく届いているかを確認 しやすいようにあらかじめ合図を決め て行動させます。
- ●高学年になると仲良し同士でグループ をつくりがちなので、グループ作り ゲームを工夫します。
- ●メニューによって集まり方を工夫しま す。(列で並ぶ、先生の回りに集まって 座る、円の中に集まって座る等)

### その他

- ●授業への参加意欲を高める方法として、時に は説明なしで、ゲームや歌遊びなどを導入す るのも有効です。(ゲームでは、同時発声や 同時動作をするものを選ぶなど、一体感を作 りやすいものを選びます)
- ●授業の内容に応じて、親しみやすいニック ネームを付け合ったり、グループ名を○○探 検隊などとしたりすると非日常感を演出す ることに役立ちます。
- ●音楽の活用をすることで、非日常の世界を演 出することもできます。
- ●盛り上がりすぎによるけがや事故の危険が 出ないように"注目~注目~"や"違う遊び を紹介します~"と盛り上がりの波を下げる ように介入することもあります。



### 子どもを 外遊びへ誘う仕掛け

どうやって外遊びへ誘いますか?・・・・・・・・・・26ページ
遊びたくなる"場づくり"はどう工夫しますか?・・・・・27ペーシ
遊びたくなる場をつくる工夫・・・・・・・・・28ページ
休み時間に外遊びに誘う"しかけ"は?・・・・・・・・29ペーシ
便利に使えるグッズは?・・・・・・・・・・・・・・・・30ページ

### 学校でよくみられる遊び

子供がよく遊んでいる運動遊びの内容を聞いたところ、 最も多いのが「ボールゲーム(サッカー)」で、次いで「鬼ごっこのような遊び」でした。

### 小学校で人気の遊び

ボールゲーム(サッカー) 鬼ごっこのような遊び ボールゲーム(ドッジボール等ボール当て遊び) ボールゲーム(キックベースやハンドベースなどベースボール型) 鉄棒やのぼり棒など学校設備を使った遊び なわとび(短縄、長縄等) その他 Sケンなどの昔あそび



### どうやって外遊びへ 誘いますか?

外で遊びたがらない児童を見かけたとき、 どのような言葉をかけますか。

全体 251人

### 1位

**27.2** 「先生と一緒に行こうよ」と 誘う

### 2位

20.9% 冒く

### 3位

17.6% 「どうして外で遊ばないの?」

教員 若手・中堅 89人	曼歴   ベテラン   161人		授業が <sup>得意でない</sup> 138人
1位	1位	1位	1位
31.8%	23.5%	23.1%	28.5%
3位	2位	2位	2位
17.6%	20.9%	19.2%	20.8%
2位	3位	3位	<b>3</b> 位
21.2%	13.7%	14.4%	17.7%

若手中堅の人は**「"どうして外で遊ばないの?"と聞く」**が2番目に多い回答でした。

「その他」には、「"外の空気でもすっておいで"などその子が魅力的と思えるような言葉かけをする」や「中の遊びが好きなのだからその様子をみる」、「日記のコメントで少しふれてみる(話すよりかなり本音を書く確率が高いです)」といった回答もありました。



択一選択

### その他の回答

●「○○さんを外に連れて行って」と周りの児童に声をかける・・・・・・・31人
●「外で遊びなさい」と言う・・・・・・・・・・24人
●その他····································
●「外遊びでしたいものがないの?」と聞く······12人
●特に声をかけない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9人

26

# 遊びたくなる"場づくり"はどう工夫しますか?

外遊び場所の設定について、 主に工夫していることをお知らせください。

全体 251人

### ] 位

32.2。 遊具を取りやすく出しておく

### 2位

20.4% 授業で引いたラインを消さずに休み時間もつかえるようにする

### 3位

13.5% 学年ごとに遊べる場所や時間を分ける

教員歴		
若手·中堅 89人	ベテラン 161人	
1位	1位	
34.4%	31%	
2位	2位	
14.1%	23.3%	
2位	3位	
14.1%	13.2%	

		假奴廷抓
,	体育の 得意 98人	授業が 得意でない 138人
	1位	1位
	27.3%	33.3%
	2位	2位
6	21.1%	17.5%
	3位	<b>3</b> 位
6	12.4%	12.7%

4등 또는 182 4대

若手中堅の人は**「遊びの内容ごとに使用エリアを区切る」**も多い回答でした。また、**「用具を自由に使えるようにし、片づけまで行わせる」**という意見もありました。

景色のよいところに椅子があると思わず座って景色をながめてしまうように、地面に輪を描いておくだけで、 自然とケンケンしてあそぶこともあります。

### その他の回答

●遊びの内容ごとに使用エリアを区切る・・・・・・・・・・・・・・・・53/	人
●コートの形や大きさなど、区切り方を変える・・・・・・・・・・28/	人
●特にない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26/	
●遊具に距離別などの体力別色分けをして、挑戦心をくすぐる・・・・・・21。	人
●教職員を配置してあそびをサポートする・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	人

「その他」には「一緒にあそぶ・大縄などみんなで取り組めるものをしかける」、「全校外遊びの日 (月・水)を設ける」、「子供が興味を持つような器具を購入する」などの回答がありました。

### 遊びたくなる場をつくる工夫

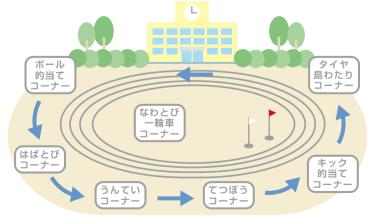
用具倉庫を施錠しないよう にして、いつでも使えるよ うにしておきます

通路にペンキで輪を書いて おくだけで、自然と「ケンケ ン一で遊ぶようになる



安全性に配慮しつつも、自 由に遊べる場所を増やすた めに、始業前や休み時間に、 校庭、体育館、中庭などを遊 び場として開放します

校庭の遊具などに 課題を設定してお くと、順番にクリア していく遊び(サー キットあそび)が広 がります



28

授業でつかったラインを残 しておき、休み時間も続け て楽しめるようにします



体育の授業の教材の用具を 配置し、休み時間も楽しめ るようにする



### 休み時間に外遊びに誘う しかけ"は?

休み時間等に児童が校庭で遊びたくなる気分や雰囲気づくりのために、 工夫をしていることはありますか。

全体 251*J* 

25.2% 教職員が校庭で一緒に遊ぶ

「なわとびカード」など、児童 24.7%のペースで取り組める課題を 与える

ロングの休み時間を導入する

教 若手・中堅 89人	<b>歴</b>   ベテラン   161人
1位	2位
31.7%	21.4%
2位	1位
21.8%	25.4%
3位	3位
11.3%	21%

体育の 得意 98人	授業が <sup>得意でない</sup> 138人
1位	1位
25.1%	23.4%
2位	2位
24.6%	23%
<b>3</b> 位	3位
15.8%	18.8%

**复**数 選 択

「教職員が校庭で一緒に遊ぶ」が、最も多い回答でした。

「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」では、保護者や地域の協力者、大学生 などの協力を得て、学校をあげて運動遊びを楽しむ取組を展開しました。



### その他の回答

●児童の中に遊びを主導する体育委員会などの係をつくり、児童だけで遊ばせる・・・48人
●定期的に新しい遊びを導入する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
●遊びのポスターなど楽しい遊びの情報を提供する・・・・・・・・21人
●特にない・・・・・・・・・16人
●その他・・・・・・・ 14人

「その他」には、「たてわりグループでの遊びを時期を決め意図的に取り入れ、集団遊びを導入する」 や「レク係を中心にクラスみんなで遊ぶ機会を設定し、教師も一緒に遊ぶ」などの回答がありました。

### 便利に使えるグッズは?

授業でよく使用する用具(備品)の中で、便利に活用しているものは ありますか。あればその品名と、活用方法を数えてください。



### 自由記述

### 1位 カラーコーンやマーカーコーン

ラインを引かずにマーカーコーンを置くこ とでコートを作ることができるという理由 が最も多い。カラーコーンの場合は、ゴムな どをつかってハードルや的あての的に応用 して使うといったアイデアもありました。



### 2位 縄とびロープ

準備運動として縄とびをする際に用いると いう意見が多く、縄とびは、休み時間などに 主体的に取り組める教材としてもよいとい う意見がありました。



### 3位 フラフープ

回すだけでなく、くぐったり、とんだりな ど、いろいろな動きをさせるときに便利で す。また、リレー等で次の順番の人が待機す る場所を示す目印としても便利という意見 もありました。



### その他の回答

### タンブリン

全体指示の合図として使うのに便利であ り、運動の切り替えのタイミングを示した り、リズムを伝えたりするのにも便利とい う意見がありました。

### ●ケンステップ

走る運動のときにハードルや目印としても 便利。キックベースのベースの代わりにも 使うというアイデアもありました。

### デジタル教科書

その日の目標の運動や動き方を映像で見せ ることができます。 (外でも中でも)

### 鉄棒補助具

体を鉄棒に近づけて置いておくと、逆上が りをやり易くなります。

### 手にしてみたくなる、 あそんでみたくなる道具で仕掛ける

道具を組み合わせる。これはこうやって遊ぶものと いった固定概念にとらわれず、子供の興味を引き出 し、発想力を高めさせることも大切です。

# 高価な用具を購入しなくても、

### 思わず手にしたくなる用具を使う

●ラダーゲッター



ラダーゲッターは、両端 掛けて遊びます。

●テンカボール



にボールがついたヒモを テンカボールは、軽くて ラダー(はしご)に引っ つかみやすく凹凸がつい たゴム製ボール。

### 身近なもので手作り

●ゴムとび、

ゴムあそびの

30

ゴムダン用ゴム

100円ショップで販売され ているようなものでも十分遊 び用具となるものもあります。



ゴムは輪ゴム を編み込んだ ものや、衣類 用ゴムをカッ トして使いま す。ゴムダ ン、ゴムとび 専用製品もあ ります。

大なわとび用ロープ。長 さを変えられるので、人 数に応じて楽しめます。

### 集団遊びの日常化に向けて

家庭や地域に広げる"しかけ	<b>け"は?・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>	···32ページ
運動遊びで学校を元気にする	る「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」・・・・・・・	・・・33ページ
「レクで学校丸ごと元気アッ	プ!事業」の効果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	···34ページ
運動・あそび発見市・・・・・・		・・・35ページ
元気アップ・タイム・・・・・・		・・・36ページ
遊びのポスターや動画の活	用 外部指導者(プレイリーダー)の活用・・・・・・・	···37ページ
レクが育む子供の元気力!	18	 ・・・38ページ

### 群れ遊べるよう、子供に遊びの リードをゆだねるステップ

STEP 基本の 楽しみ方で 遊ぶ

- ■プレイリーダーの進行でいろいろな遊びを浅く広く体験す る機会を設ける。学年や運動能力に応じた遊びを用意する。
- ●基本のポイントも紹介しながら、だれもが一緒に楽しめる ようにスモールステップで展開する。

楽しさを 広げる 段階

- ●人気のある遊びについて戦略や工夫などを考えさせながら 楽しませる。
- ●子供の中のリーダーに進行を任せ、プレイリーダーは、けがや 事故の防止やうまくできない子のフォローなどに気を配る。

STEP 3 楽しさを 深める 段階

- ●グループ同士の対抗戦を楽しませたり、ルールなどを工夫 して遊びを発展させたりしながら楽しませる。
- ●審判としてゲームの進行をジャッジしたり、習熟度に応じ てグループを分けて楽しませる。

### 家庭や地域に広げる しかけは?

土日など休日に家庭や地域で遊びたくなる気分や雰囲気を 演出するために、主にどのような工夫をしていますか。

全体 251人

### 1位

22.8% 「なわとびカード」など、マイペースで取り組む課題を与える

2位

22.3% 特にない

3位

13.5% 家庭や地域でできる運動遊び を児童に伝達する

教 若手・中堅 89人	を を を を を を を を を を を を を を を を を を を
2位	1位
22%	23.2%
1位	2位
28%	19.5%
3位	3位

6.8% | 16.7%

	抓一选抓
体育の 得意 98人	) <b>授業が</b> 得意でない 138人
1位	2位
22%	23%
2位	1位
19.6%	24.6%
3位	3位
14.9%	12.3%

to \_\_\_ :## to

地域や家庭で遊べるようにするために、まずは、学校の中で群れ遊ぶ習慣を育むことが必要です。

1つの方法として、イベントなどを通じて啓発(運動・あそび発見市)し、日常的に集団遊びを楽しむ機会をつくる(元気アップ・タイム)という「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」で取り組んだ方法があります。

次ページに主な特徴をご紹介しています。



### その他の回答

●家庭向け通信で家庭や地域での遊びの大切さを保護者に訴える・・・・・	4 / 人
●「運動遊び発見市」などの行事をPTAなどと協力して開催する・・・・・・	34人
●休日の遊び場に学校施設を開放する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25人
●地域の運動活動を紹介する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	23人
●家庭や地域で楽しめる遊具を紹介する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	17人

「その他」には、「たてわり活動の中に家庭でも取り入れることのできそうなものも取り入れる」や 「体育の授業を通し、呼びかける」という回答がありました。

### 運動遊びで学校を元気にする 「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」

平成25年度から27年度にかけて山梨県で子供の体力向上のモデル 的取組を行う「レクで学校丸ごと元気アップコンソーシアム」を設立 し、さまざまな取組を行いました。

### 公益財団法人日本レクリエーション協会

取組の成果を全国各地に広げるため参画。子 供の体力向上の各種取組ノウハウを提供。

### 山梨県教育庁スポーツ健康課

モデル校とともに、本事業を推進する中核。 市町村や学校単位で独自に取り組めるよう に制度化をすすめる。

### 事業企画推進機能(コンソーシアム)

### 山梨大学教育人間科学部

大学生指導者派遣の調整や体力に関する各 種調査の分析。

### 立教大学ウエルネス研究所

社会学的見地からの各種調査の分析。

事業の特長は、学校の休み時間等授業以外の活動に、集団遊びの時間を設けるというもの。慣れるにしたがって地域から学校、そして子供主体に運営を移行する事業モデルです。

### 運動好きを育む導入事業 「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」の特長

いろいろな 遊びを体験 する場 ゚運動・あそび`

発見市

Sケン、ゴムダン、石けりなど、 さまざまな運動を伴う 遊びを紹介する取組 元気アップ・

タイム

出業前や休み時間などを利用 して、「運動・あそび発見市」 で紹介した遊びを 楽しむ時間 体験した遊びを日常的 に楽しむ場



大学生やレク指導者により遊びや ルールを伝達



教職員や地域指導者が主導して遊び やルールを発展※



6年生たちにプレイリー ダーを任せ、子どもだけで 準備から片づけまでを展開

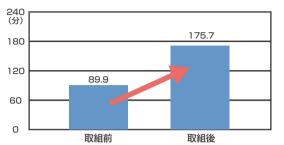
### 子供が群れ遊ぶ元気な学校へ

※遊びの内容は子どもの様子にあわせて見直していきます。「運動・あそび発見市」で紹介したり、遊びのポスターを活用したりすることで、学校毎に手軽に見直しができます。

33

### 「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」の効果

### ●運動がきらい・苦手な児童の1週間の 総運動時間の変化



「元気アップ・タイム」に対する児童のアンケート調査 (「元気アップ・タイム」実施小学校8校の児童1,072名が対象)

### 運動がきらいな児童や苦手な児童の1週間の総運動時間が増加した。(89.9分→175.7分)

運動がきらいな児童の1週間の総運動時間が、「元気アップ・タイム」の取組後は85.8分増加した。また、運動が苦手な児童では46.1分(152.9分→199.0分)増加した。

### ●取組後の運動がきらいな児童の運動 に対する好ききらいの変化

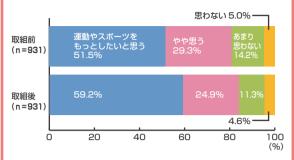


「元気アップ・タイム」に対する児童のアンケート調査 (「元気アップ・タイム」実施小学校8校の児童1,072名の中で「運動がきらい」と回答した児童107名が対象)

### 運動がきらいな児童が運動を好きになった。

「元気アップ・タイム」の取組前に運動がきらいな 児童は107名(全体のうちの10.0%)であり、そ のうちの43.0%の児童が取組後に運動を好きに なった。

### ●児童の運動習慣の変化

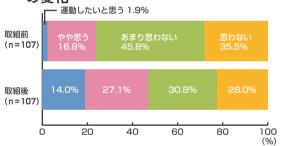


「元気アップ・タイム」前後における児童の運動習慣・生活習慣の変化に関する調査(「元気アップ・タイム」実施小学校8校の児童931名が対象)

### 運動やスポーツをもっとしたいと思う児童が増加 した。(51.5%→59.2%)

「元気アップ・タイム」の取組後に運動やスポーツをすることが好き、得意と答える児童も増加したことから、運動やスポーツに対して好意的なイメージの児童が増加したと考えられる。

### ●運動がきらいな児童の運動への意欲 の変化



「元気アップ・タイム」に対する児童のアンケート調査 (「元気アップ・タイム」実施小学校8校の児童1,072名の中で「運動がきらい」と回答した児童107名が対象)

### 運動がきらいな児童が運動をもっとしたいと思うようになった。(18.7%→41.1%)

「元気アップ・タイム」の取組前に運動がきらいな 児童は107名(全体のうちの10.0%)であり、そ のうちの22.4%の児童が取組後に運動をもっと したいと思うようになった。

### 教職員の声

- ●この取組を始めて、体力とともに学力テスト結果も伸びた。
- ●"遊び"だからこそ夢中になって、時にはケンカも起こります。そうしたことを子供同士でどう解決するかも学びあえるのが集団遊びの良さの一つだと思います。
- ●モデル校指定は終わりましたが、学校独自で活動は継続し、好評です。

### 運動・あそび発見市

### 自分流に楽しめる遊びを見つける機会

「運動・あそび発見市」は、Sケン、ゴムダン、石けりなどさまざまな運動を伴う遊びを紹介する取組で、子供だけでなく、保護者や地域の方にも参加していただきます。

子供には、大学生やレクリーダーたち「プレイリーダー」が見本を見せて、遊び方を伝えます。 保護者や地域の方には、子供と一緒に遊びを体験するだけでなく、専門家による講話を聞き、 子供の体力向上の重要性に気づいていただきます。

体験と正しい知識をお伝えしながら、今後の取組のサポーターとしての協力を呼びかけます。

運動を伴う遊びの体験を通して、自分流に楽しめる遊びを児童(生徒)が発見する機会の提供

保護者や地域住民、教職員への子供の体力向上の大切さを啓発する機会

「元気アップ・タイム」の運営など、学校をサポートしてくれる人材との出会いの場

### アイスブレイク

ねらいなどをお話し、プレイリーダーの指導のもと に参加者全員でココロと カラダをほぐします。

### 児童(生徒)遊びメニュー体験

元気アップ・タイムでこれから楽しんでいく運動や遊びをプレイリーダーから教わります。

### 保護者や地域協力者

児童(生徒)が遊びを体験している時間に、専門家から子供の体力向上の大切さなどについて講話を聞き、学校だけでなく、家庭や地域も連携した取組の必要性について学びます。



### ポイント

### ●グループ分け

中学年なら1人のリーダーが10名ぐらいの子供をみることができます。2人のリーダーで1つの遊びを運営する場合は1回で20名ぐらいになるようにグループをつくります。

### ●遊びの体験方法

遊びの基本的な進め方を伝えます。基本部分だけでも20分程度の時間を確保するようにします。たとえば、3つの遊びを体験させたいときには、準備運動(アイスブレイク)や入れ替えの移動時間などを考えると90分ぐらいの時間を確保するとよいでしょう。

### ●地域への呼びかけ

子供の遊びの見守り役などに地域の方々の参画を得ることができます。プレイリーダーの補助役として参加を呼び掛けるとよいでしょう。また、この機会に学校や子供の体力向上などの取り組みへの理解を深めていただくために「保護者や地域協力者向けセミナー」を開催することが有効です。

### ●教員の役割

外部指導者から遊びを紹介してもらう際、次回から外部指導者がいなくても展開できるように、子供と一緒に遊びに参加します。

次ページで紹介する「元気アップ・タイム」の導入段階で、教員がプレイリーダー役となって取り 組むのも一つの方法です。

### 元気アップ・タイム

「元気アップ・タイム」は、始業前や休み時間などの時間を利用して「運動・あそび発見市」で紹介した遊びを楽しむ時間です。

まずは、「運動・あそび発見市」で教わった基本的な遊び方からスタートします。スタート当初は地域の協力者や大学生がプレイリーダーとしてリードします。遊びに慣れてくると、子供たちだけで遊びが展開できるようにプレイリーダーはサポートします。最後は大人のサポートがなくても、子供同士でマナーやルールをつくって楽しめるように育むことをねらいとしています。遊びが固定化してきたり、人気がなくなってきたりした時は、「運動・あそび発見市」を開いて新しい遊びを紹介します。

### 特長

- ●始業前や休み時間などを利用した運動遊びに取り組む時間。
- ●運動量を確保し、運動の質を高める遊びを介して運動能力の向上を図る。
- ●子供同士の交流やふれあいを活性化し、協調性や社会性の向上を図る。
- ●地域の協力者なども運営をサポートし地域に開かれた学校づくりに役立てる。

### ポイント

### ●時間や場所の確保

始業前やロングの休み時間、放課後など、30分前後の時間を確保します。人数に応じて校庭や体育館などで、遊びの内容に適したスペースを割り振ります。人数が多い場合には学年で曜日や場所を変えるといった工夫も必要です。

### ●グループ分け

最初は1つの遊びにプレイリーダーも2名程度配置するとよいでしょう。対象人数が多くなると、グループを分けて新しく遊びのコーナーを設けます。

### ●進め方

遊び方が伝われば、プレイリード役を上級生など子供側に移行します。その間、うまくできない 子のフォローや、グループ分け、事故やけが防止などの見守りを行います。

### ●準備や片づけ

最初はプレイリーダーが効率的な準備や片づけ方を指導し、次第に子供が自主的に行えるよう サポートします。

36





### 遊びのポスターや動画の活用

事前に遊びの内容を紹介するポスターを掲示しておくと、子供の参加意欲を高める ことができます。

また、勝ち負けを競う遊びでは、勝敗表やランキングなどを掲示する方法もあります。さらに、下級生の面倒をよく見た子供を「今週のナイスリーダー」や、準備や後片付けを積極的に行った子供を「いいね!賞」などと取り上げるのも有効です。







ポスターや動画は「子供の体力向上ホームページ」で紹介しています。(18ページ参照)

### 外部指導者(プレイリーダー)の活用

37

いろいろな運動あそびを知っている専門家には「レクリエーション・インストラクター」などのレクリエーション有資格者がいます。都道府県レクリエーション協会から紹介してもらえます。

また、各市町村には「スポーツ推進委員」というスポーツ活動全般をサポートしてくれる人材が教育委員会に配置されています。教育委員会から紹介してもらえます。

また、幼稚園や保育園小学校の教員免許などを取得できる講座を開設している大学など、大学生がプレイリーダーとして手伝ってくれることもあります。



### レクが育む子供の元気力! 18

### 遊びを通して元気力を高めよう

子供の成長には、体とともに心も元気にすることが必要です。

体と心を元気にするカ=元気力には、全身持久力や敏捷性といった体力要素の他に、助け合う力や状況判断力といった社会性や知性ともかかわる能力もあります。子供に合わせて、偏りなく育みましょう。

### 助け合う力

目的に向かって仲間と力 を合わせる能力



### 発想力

状況に応じて適した工夫 を考案する能力



### 状況判断力

場面や状況に応じた 行動をいくつか想定し、 もっとも適した行動に移す能力



### 身体認識力

自分がイメージした体の動かし方が できているかわかる能力

### 空間認知能力

自分と目標との空間を知り、 空間に合わせて体を動かす能力

### 柔軟性

体を柔らかく、 しなやかに動かせる能力

### リズム感

音、拍子に合わせて体を動かす能力

### バランス感

動きながらや、 止まったままで姿勢を維持する能力

### 巧緻性

体をうまくコントロールする能力

### 表現力(体、言葉)

思考をわかりやすく 伝える能力



### 推理力(戦略立案力)

この先の展開を予測し、望ましい対応を考える能力



### フェアプレイ

相手そして自分自身が 不快な想いを抱かないように 行動を律する力



### 敏捷性

素早く体を移動させる能力

### 瞬発力

瞬間的に強い力を出せる能力

### 全身持久力

体全体を長い時間連続して働かせる能力

### 走力

速く走る能力

### 投能力

ものを遠くに投げたり正確に投げたりする能力

### 筋力

筋肉を伸ばしたり縮めたりして 大きな力を働かせる能力 発行日 2016年3月18日

発 行 レクで学校丸ごと元気アップ!コンソーシアム 代表団体 公益財団法人日本レクリエーション協会 〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階 電話 03-3265-1856 FAX 03-3265-1245

スポーツ庁委託「平成27年度地域を活用した学校丸ごと子供の体力向上推進事業」

運動好きな 子を育む 言葉かけゃ 応対のヒント集

レクで学校丸ごと元気アップ!コンソーシアム











