

[体育・保健体育]

体力向上のために、外で遊ぶ子どもたちを増やす取組

目崎 茂春*

1 研究の動機

(1) はじめに

現代の児童生徒の体力は、昭和60年ころから現代に至るまで、長期的に低下の一途をたどっている。文部科学省が示す体力・運動能力調査結果における青少年（6歳から19歳）の実態についても（『走「50m走」, 「持久走」, 跳「立ち幅跳び」, 投「ソフトボール投げ」または「ハンドボール投げ」の基礎的運動能力, 及び握力「筋力」の同様の傾向を示している。そして、ほとんどの年齢段階でいずれの基礎的運動能力及び握力は全国平均値を上回る項目が少ない状況にある。

このまま現代の児童生徒が成人した場合、病気になる者が増加したり、気力の低下によって社会を支える力が減退したりするなどの傾向が予想される。そして社会生活はもちろんであるが、児童生徒がやがては営むであろう家庭生活を支える力までもが沈滞してしまうのではないかという危機感がある。

どの子どもどんな子ども幸せになるために、今を大切にしなければならない。その大切な力とは「自らの健康・体力を知り、自らの力で健康の保持増進をする力」であると考え。そのためには、今（少年期）の時期に、いろいろな動きや必要な体力を身に付けておかなければならない。

そこで昨年度の研究をもとにしながら、今年度も「体力向上のために、外で遊ぶ子どもたちを増やす取組」の研究を継続して行い、一人でも多くの児童生徒が元気に外で遊ぶ姿を期待し、本主題を設定した。

(2) 今、学校でできること

学校週五日制に伴い、週末の二日間は子どもたち自らの思いに基いた自由な活動ができる時間が多くなった。この自由な時間を有意義に過ごすため、自ら課題を設定して調べ学習に出かけたり、自分の興味・関心のあることに取り組んだり、また地域・保護者とコミュニケーションをとったりなど、そのような子どもたちの姿が求められるのだろうが、実際は、家に一人でいたり、室内で友人とコンピュータゲームをしたり、どちらかというとも体をあまり使わない受動的な過ごし方をして時間を使っているという実態がうかがわれる。体力向上の観点から見れば、この休みはほとんど効果を表していないといえる。昔に比べ、外で元気に遊んでいる子どもたちが年々少なくなってきたという意見が、保護者や学校評議員や民生児童委員、サポート委員など地域の方からよく聞かれる。

学校では、体育の年間授業時数が削減され、また、部活動も小学校では縮小・廃止の傾向にある。子どもたちが運動する機会を教育課程や課程外に求めることも少しずつ難しくなっている。

そんな中で、現代の子どもたちのために体力向上を図るために学校ができることは、「休み時間を利用して子どもたちが外で元気に遊べるようにすること」と考えた。「体を動かす」ということは人として日常的・根源的な営みであり、このことを生涯にわたって決しておろそかにはできない。特に心身の発達が著しい児童生徒には、遊びや運動とのよき出会いが必要であり、ことに学校体育で身につける体力や基礎となる動きは、重要なウェイトを占めている。

その基礎をつくる手立てが児童生徒にとって無意識のうちに体力を向上させるのではないかと考えた。あくまでも、強制的に行わせるのではなく、子どもたちの「遊びたい」という意欲を大切に、その意欲を喚起させるために、学校にできることは何かを考えながら実践していく。

2 研究のねらい

昨年度と同様、まず昼休みに外（グラウンド）で遊んでいる子どもたちの様子を新年度から見てきた結果、サッ

* 長岡市立富曾亀小学校

カー系、野球系（キックベースボールやハンドベースボール）、ドッジボール、遊具などに友だち一緒に遊んでいることがわかった。

それらの遊びの実態について、遊びの種類ごとに人数の把握を継続的に行い、ライン引きや遊具・用具を準備して遊ぶ人数がどのように変化していくかを調べる。

そして、昨年度の外で遊ぶ子と今年度外で遊ぶ子の人数調査結果の比較や、それに伴った昨年度と今年度のスポーツテストの結果を照らし合わせる。「外で遊ぶこと」と「スポーツテスト」との相関を確かめ、外で遊ぶことが体力向上に及ぼす効果や有効性について明らかにすることをねらいとする。

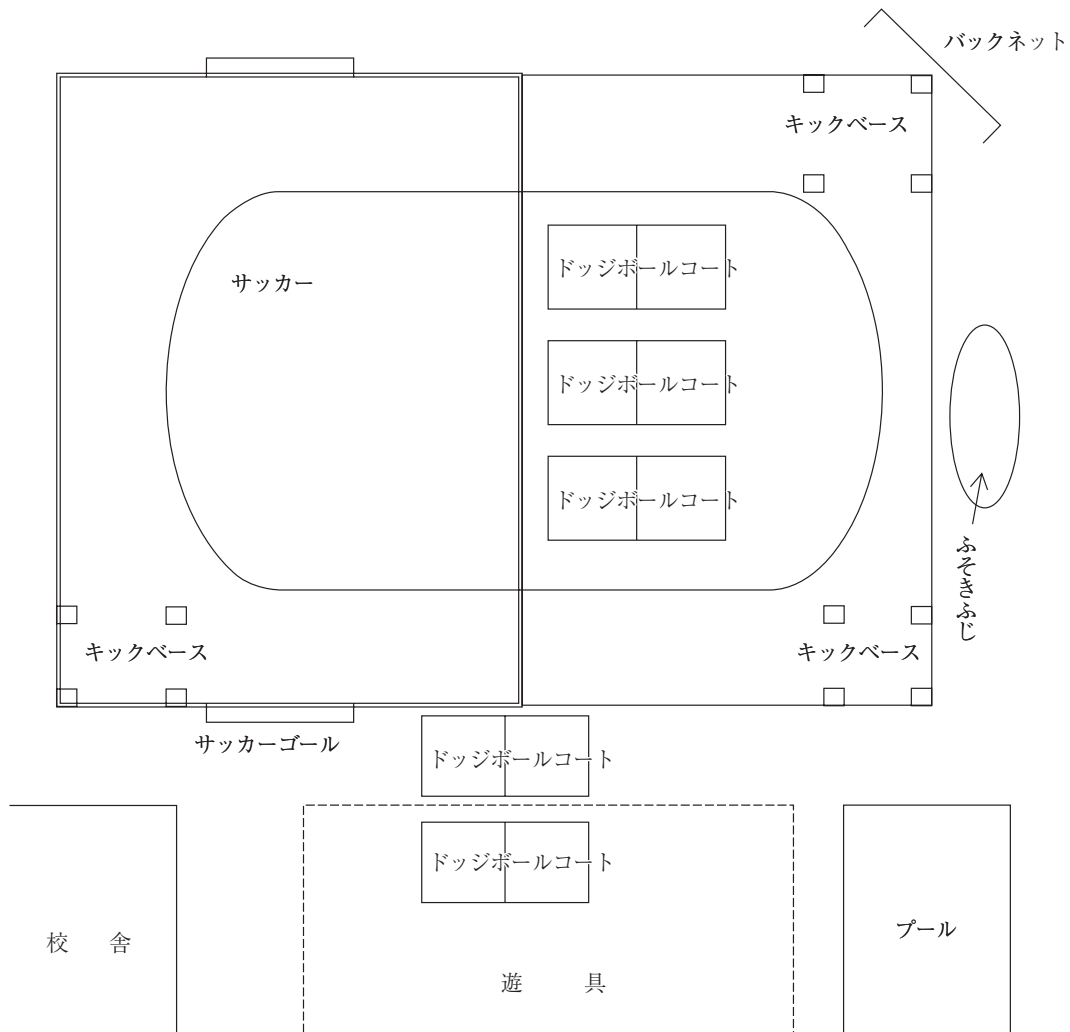
3 研究の方法

- ・ 1学期中にスポーツテストを実施し、子どもたちの体力の実態を把握する。
- ・ 昼休みに、子どもたちが外で何をして遊んでいるか、何人くらいが遊んでいるかを一定期間調査する。
 〈昼休み（13：10～13：35）の時間帯とする。〉
- ・ 実態調査をもとに、子どもたちが希望している遊びに応じられる用具の用意（主にボール）や場所の設定・提供（グラウンドへのライン引き等）を行う。
 - ※ 悪天候等、やむを得ず外で遊べない状況を除いて、継続的に行うものとする。
 - ※ 上の環境整備により、子どもたちの外で遊ぶ人数がどう変化したかを記録する。あまり変化が見られなかった場合は、各担任の協力を得て、子どもたちに外で遊ぶように声をかけてもらうようにする。

4 研究の実際

(1) 実態の把握

① 外遊びの場の設定（グラウンド）



グラウンドにラインを引き、次のような遊びの場を意図的に設定した。昨年度のデータをもとにして、増設できそうな遊びを可能な限り設置するために、ドッジボールコートとキック（ハンド）ベースコートを選び、その変化を検証した。

- ・ドッジボールコート (5面…3面増) 約20m×約10m
- ・サッカーコート・2重線の部分 (1面) 約50m×約70m
- ・キック（ハンド）ベースコート (3面…1面増)
- ・遊具施設（タイヤ、ブランコ、登り棒、雲梯、シーソー、滑り台）
- ・200mトラック

② 外遊び調査の結果

(ア) 平成15年度の外遊びの結果

【表1】

種 類 月 日	総人数	サッカー系	フットベース	ハンドベース	ドッジボール	ボール投げ	遊 具	築 山	鬼ごっこ	砂 場
6月9日 月	173	35	8	14	0	0	47	69	0	0
6月10日 火	88	32	0	14	0	10	32	0	0	0
6月11日 水	106	25	22	0	13	5	41	0	0	0
6月12日 木	103	35	19	0	8	3	32	6	0	0
6月13日 金	128	40	12	0	16	9	31	20	0	0
6月17日 火	57	15	12	11	0	0	13	6	0	0
6月18日 水	96	44	12	11	0	5	19	5	0	0
6月19日 木	115	46	8	0	17	0	44	0	0	0
6月20日 金	81	37	0	0	8	4	32	0	0	0
6月23日 月	120	39	5	29	11	5	28	3	0	0
6月24日 火	93	34	4	14	4	0	30	3	4	0
6月27日 水	67	30	11	9	5	0	12	0	0	0
7月3日 木	97	44	11	11	9	0	19	0	0	3
7月15日 火	80	40	8	7	6	0	19	0	0	0
14日間合計人数	1404	496	132	120	97	41	399	112	4	3
1日平均人数	100.29	35.4	9.4	8.6	6.9	2.9	28.5	8.0	0.3	0.2
総人数比	100	0.35	0.09	0.09	0.07	0.03	0.28	0.08	0.003	0.002

【表2】

種 類 月 日	総人数	サッカー系	フットベース	ハンドベース	ドッジボール	遊 具	築 山	砂 場	リレー	ランニング
9月16日 火	107	31		14		49	3		4	6
9月19日 金	196	37	8			45	9		32	65
9月22日 月	161	48	6	15	15	39	10	4		24
9月29日 月	128	40	16	14	5	26				27
9月30日 火	145	39	16	12		43	16			19
10月1日 水	107	34	16	11	5	32	2			7
10月3日 金	75	52	10		8	5				
7日間合計人数	919	281	72	66	33	239	40	4	36	148
1日平均人数	131.3	40.143	10.286	9.4286	4.7143	34.143	5.7143	0.5714	5.1429	21.143
総人数比		0.31	0.08	0.07	0.04	0.26	0.04	0.00	0.04	0.16

【表1】は、平成15年度の6月9日から7月15日まで、外で遊べる日にどれだけの子どもたちが何をして遊んでいるか記録したものをまとめた表である。全校571名のうち、約100名が遊んでいるということがわかった。

この人数は、全校571名のうち、5分の1以下の割合である。

【表2】は、【表1】の結果を受けて、ライン引きやボール整備など、子どもたちが外で遊ぶようになると予想しながら環境整備を行い、継続して調査をした結果である。

1学期の14日間の調査に換算してみると、昼休みに外で遊ぶこの数は約30%の増加があった。サッカー、フットベースボール、キックベースボール、遊具、ふそきふじ（築山）、砂場など、それぞれで遊ぶ子が増加していた。し

かし、ライン引きなどでは最も力を入れたドッジボールについては、遊ぶ子が大幅に増えるだろうと考えていたが、約3ポイント低下していた。

リレーやランニングが急増したのは、ライン引きの成果というより、持久走記録会が10月下旬にあることが要因（学年や学級担任の支援で持久走記録カードなどが配布され、走った周数をそれに記録していく）になっていた。

このランニングは、自主的な判断で取り組んでいることを勘案して、外で遊んでいる人数に組み入れた。

（イ）平成16年度の外遊びの結果

【表3】

種 類 月 日	総人数	サッカー 系	フット ベース	ハンド ベース	ドッジ ボール	ボール 投げ	遊 具	築 山	鬼ごっこ	砂 場
6月2日 水	200	17	19	0	81	0	73	5	0	5
6月3日 木	128	28	36	0	8	3	47	5	0	1
6月7日 月	145	35	14	0	16	0	61	4	9	6
6月10日 木	163	41	19	0	24	12	58	7	0	2
6月11日 金	143	43	18	0	27	0	40	12	0	3
6月14日 月	134	48	17	0	10	3	54	0	0	2
6月15日 火	147	65	17	0	14	0	38	6	0	7
6月17日 木	145	34	0	12	19	0	62	10	0	8
6月18日 金	135	37	16	0	43	2	29	8	0	0
6月21日 月	141	38	11	0	16	2	62	10	0	2
6月29日 火	87	40	6	0	0	0	36	5	0	0
6月30日 水	200	30	60	0	90	0	20	0	0	0
7月1日 木	99	16	20	0	25	0	38	0	0	8
7月2日 金	114	51	0	0	38	0	25	20	0	15
14日間合計人数	1981	523	253	12	411	22	643	92	9	59
1日平均人数	142	37.4	18.1	0.9	29.4	1.6	45.9	6.6	0.6	4.2
総人数比	1.00	0.26	0.13	0.01	0.21	0.01	0.32	0.05	0.00	0.03

【表3】は、平成16年度の6月2日から7月2日まで、外で遊べる日にどれだけの子どもたちが何をして遊んでいるか記録したものをまとめた表である。全校615名のうち、約140名が遊んでいるということがわかった。この人数は、平成15年度の約100名と比較すると、40名増加していることがわかった。

特に増加が著しいのは、種目別で見ると、ドッジボールが97名から411名（22.5%）と大幅に増加した。この数値は、昨年より、ドッジボールコートをも2面増設したことが要因に挙げられる。また、ドッジボール遊びの増加に伴って、遊具や砂場遊びが増加している。この現象は、ドッジボールコートを遊具のそばに設置したことが考えられる。ドッジボールで遊んだ子どもたちが遊具へと遊びを変え、空いたコートにまた別のクラスの子どもたちが遊んだという場合に、遊びの施設数や志向がこのような数値となって表れたと言える。

③ スポーツテスト結果について 〈H15年度〉

【表4】

テスト種目 記録/点	握 記録力 (kg)	上 体お こし 記録 (回)	長 座 体 前 屈 記録 (cm)	反 復 横 跳 び 記録 (回)	二 〇 m シャ トル ラン 記録 (回)	五 〇 m 走 記録 (秒)	た ち 幅 跳 び 記録 (cm)	ソ フ ト ボ ール 投 げ 記録 (m)	得 点 合 計	総 合 評 価 段 階
学年平均										
6年：男子平均	20.9	19.6	36.8	42.0	36.8	9.2	163	29.1	57	C
5年：男子平均	17.7	18.2	28.9	41.3	45.8	8.8	149	26.6	54	C
4年：男子平均			34.4	33.0		10.3			17	
3年：男子平均			29.3	35.1		9.8			17	
6年：女子平均	22.2	17.1	42.7	39.8	42.9	9.5	157	16.0	59	C
5年：女子平均	17.2	16.4	33.3	38.2	34.6	9.0	146	12.9	53	C
4年：女子平均			37.1	33.6		10.2			20	
3年：女子平均			30.5	33.2		10.2			17	

【表4】は平成15年6月に実施したスポーツテストの結果である。スポーツテストは、3年生、4年生、5年生、6年生を対象に実施した。

5, 6学年は男女いずれも全国平均の得点を下回っていた。

学年が上がるにつれて体格も向上する。それに応じて体力や運動能力も高まる, つまり, スポーツテストの記録も向上すると考えていたが, うへの記録からはそういう判断はできないことがわかった。5, 6学年男女の50m走, 男子のシャトルラン, 4, 5学年男女の長座体前屈で下学年が上学年を上回っているという意外な結果となった。

〈H16年度〉

【表5】

テスト種目 記録/点	握 記録力 (kg)	上 体おこし 記録 (回)	長 座体 前屈 記録 (cm)	反 復横 跳び 記録 (回)	二 〇m シャトル ラン 記録 (回)	五 〇m 走 記録 (秒)	た ち幅 跳び 記録 (cm)	ソ フト ボ ール 投 げ 記録 (m)	得 点 合 計	総 合 評 価 段 階
6年：男子平均	20.9	19.5	31	46.4	51.7	9.1	165.1	32.1	58.9	C
5年：男子平均	18.4	17	28.9	42	34.7	11.3	147.3	23.2	50	C
4年：男子平均			28.2	38.7		10.2			17.1	
3年：男子平均			32.7	34.9		9.5			18.4	
6年：女子平均	19.6	17.5	36.8	39.8	35.5	9.4	153.3	13.7	56.3	C
5年：女子平均	17.3	15.6	31.4	38.6	28.9	9.7	138	11.8	50.2	C
4年：女子平均			31	35.5		10.7			16.6	
3年：女子平均			33	32.3		9.8			17.6	

【表5】は平成16年6月に実施したスポーツテストの結果である。スポーツテストは, 3年生, 4年生, 5年生, 6年生を対象に実施した。

5 考察のまとめ

(1) ライン引きの有効性について（昨年度の反省から）

ドッジボールで遊ぶ子どもたちの人数は, 昨年度に比べて予想通りに増えた。昨年度と大きく変わったところは, コートの広さ（縦8m, 横16mから縦10m, 横20m位の大きさにしたこと）, 3面増設したこと, グラウンドに「ドッジボール」とラインカーで文字を書いたこと, また, 昨年度ドッジボールのコートで遊んだ経験等が考えられる。昨年度の反省を踏まえて実施した内容は, 全てよい結果となって表れたと言える。このコートで, いろいろな学年の子どもたちが元気にドッジボールをしている姿が見られた。

フットベースボールをする子どもたちも昨年度に比べて2倍に増えた。ドッジボールと同様に1面増設したこと, 男女と一緒に遊んでいたことが人数増加と大きく関わっていると考えられる。一方でハンドベースが昨年度に比べて減少した。フットベースボールとハンドベースボールの違いは, 手打ちではなく足で打つ。男子に比べて手の力が劣る女子でも, 容易にボールを当てることができ, 出塁率が高い。女子も男子に混じって遊べるのがフットベースボールの大きな特徴と言えるだろう。ベースは, ラインで引かなかったが, 子どもたちは足で土にかいたり, 別なものをベース代わりにしたりして楽しんでいた。

サッカーについては, ゴールが設置してあり, 子どもたちはそれを目標にラインがない中でも元気にゲームをしていた。そこにラインを引き, 臨場感を出してサッカーをする雰囲気を高めた。サッカーは, 子どもたちにとって大変魅力のあるスポーツであるので, 昨年度と比較しても数値的にはさほど変化はない。

200mトラックは, リレーや徒競走ををしたいと考えている子どもたちのために引いたが, トラックの約3分の1（第3コーナーから第4コーナーにかけてと, その前後の直線）がサッカーコートと重なっているため, 十分に走ることができない環境にあった。

遊具や築山（ふそきふじ）には特にラインは引かなかったが, 子どもたちの外遊びに大きく貢献していることが昨年度と同様にわかった。タイヤ, ブランコ, 登り棒, 雲梯, シーソー, 滑り台があり, 特に廃タイヤのコーナーは, 低学年を中心に（じゃんけんをして相手に向かって攻めていく遊び）タイヤ渡りがいつも行われていた。遊具スペースは新しい遊具を設置する場所は少ないが, 築山（ふそきふじ）にアスレチック的な遊具など設置することで遊ぶ子どもたちが増えると思える。

ラインの色で遊ぶ内容を区分し, 子どもたちにとって遊びやすい環境を作っておけば, 一層利用しやすかったのではないだろうか考える。

(2) 外遊びとスポーツテストの関連性について

得点合計の数値からみると、5年生男子と6年生女子を除いては、全体的な総合体力が増加したと言える。外で遊ぶこと自体が体力の保持増進や運動能力の向上につながり、その結果、スポーツテストの記録も高まるといえるのではないかと考える。外遊びは、自分が気づかぬうちに自然に体力や運動能力が高まっていく。遊びの内容によっては、瞬発力や持久力など、いろいろな運動能力を身につけることも可能なのである。外で遊ぶ子どもたちの多くは、これらの力を自然のうちに身につけているものと考えられる。

反対に外で遊ばない子は、運動能力や体力の向上があまり見られず、スポーツテストの記録も低位になるのではないかと推測できる。外で遊ぶ子とは反対に、日ごろからいろいろな動きや体力が身につけていないためであろう。

しかし今回のデータから、明らかに昨年度外で遊ばなかった子どもたちが外に出て、遊ぶようになったのは事実であり、喜ばしい結果である。

テスト種目の数値からみると、向上した種目や低下した種目がみられる。反復横跳びの種目では、6年男子、6年女子、4年女子（昨年度4年時、今年度5年時として比較）は横ばい、4年男子は増加している。また、50m走においては、4年男子は記録が低下し、6年女子は横ばいであった。これはその学年の実態や成長段階等があるので検証するのはやや難しいが、何らかの理由があるのかもしれない。

(3) 今後の取組

昨年度と同様に、ライン引きをして遊ぶ場を設置し、子どもたちの遊ぶ様子について「遊びの実態調査」を行ってきた。2年間の集計データからいえることは、外で遊ぶ環境を整えていくにつれて、子どもたちの外で遊ぶ回数が増えるということである。今年は昨年と比べて、40名の子どもたちが外で遊んでいるのだから、今年度の取組は外遊びを促すよい手立てになったと考える。

今回の実践では、どんな遊びがどんな運動能力や体力を向上させるのかといったデータまではとらなかった。「学年別遊びの志向」や「遊びとスポーツテストの関係」や「学年の発達段階とスポーツテスト」など、いろいろな角度から本主題に迫っていくことができる。今後この実践をもとにしながら、新たなテーマを定め、外遊びは体力向上にどう影響するか確かめていきたい。

また、文部科学省の調査では、昭和47年の児童と平成14年の児童の体力テストを比べた結果、現代の子は平均身長が4センチも上なのに、50m走やソフトボール投げをはじめ、体力テストの結果は全体的に劣っているのである。体の成長に伴って体力も向上していくものであるが、現代の子はその成長と運動量のバランスが不安定である。しかし、一方の調査では、自分の体や運動に関心をもっている子は、運動をする機会が多くあり、そのような子どもは、20年前と比べても体力・運動能力で劣っているなどの変化はほとんど見られないこともわかっている。したがって、運動ができる環境や遊ぶ機会を増やしていくことが何より大切であるし、保健や学級活動など、教科の時間に系統的に自分の体や運動について子どもたちが関心をもつような取組を計画していくことも必要になってくると考える。

(4) 最後に

児童生徒の体力低下をくい止め、上昇に転じさせるために県では「体力向上」を重点課題に位置付けている。また市の重点課題にも「自ら進んで運動することができるように、環境の整備や指導体制づくりに努める」とある。

学力向上が叫ばれている現代、わたしたち教職員は教育に携わるものとしてそれは当然の責務であるが、学力をつけると同時に、その身に付けた学力をいつ、どう使うか、そして、どう自分が社会の一員として貢献していくかをしっかり身に付けることが最も重要であると考えられる。それらの力は正に「生きる力」であり、その力が発揮できてこそ、よりよい社会が実現できるのだと思う。

学力とは「学習によって身に付いた知的能力」体力とは「運動や活動の源となる体の力・病気に抵抗する力」である。心身ともに発達段階である子どもたちにとって、この小学校教育段階では、いろいろな遊びや運動を経験して生きるための健康・体力の基礎基本を培っておくべきだと考える。健康・体力は人間の発達や成長を支え、人としての創造的な活動をするために必要不可欠なものである。体力は生活をしていく上での気力の源であり、体力、知力、気力が一体となったときに、人としての活動が行われるものであると考える。

体力の向上をめざして遊ぶ子を増やす取組を実践してきたが、子どもたちが大好きなこの「遊び」の中には、体力向上だけでなく、人を成長させる多くの要素が限りなく存在しているということをあらためて実感した。

わたしたちが、今、目の前にしている子どもたちがみんな幸せになることを願いながら、これからも学校現場において遊びの奨励・体力の向上をいろいろな場面で呼びかけていきたい。