

公園遊びが体操教室になる！？

－ 遊びの中で運動能力をアップするには －



performance training center THE BASE
代表 多良 耕太郎

<アジェンダ>

- ① はじめに
- ② 遊びの効果 -基礎体力運動能力の向上-
- ③ 子どもの頃に行うべきこと
- ④ 運動やスポーツが上手な子どもに育てるために
- ⑤ 遊びの効果 -非認知能力の向上-
- ④ 遊びの効果 -学力を高める-
- ⑤ まとめ

① はじめに

子どものことについて

あなたの悩みはなんですか？？

子を持つ親の悩み . . .

- ・ **うちの子、運動神経悪くて...**
- ・ **運動は、普通にできてほしい...**

子を持つ親の解決策！？

- ・ **運動教室に通わせよう！！**
- ・ **スポーツクラブに入部させよう！！**

子を持つ親の解決策！？



取り組むべきことは…

スポーツ上達に欠かせない

基礎体力運動能力を

向上させること

つまり…

子どものときに

たくさん遊んで

体を動かすことが大事

ってこと！！

遊べばいいってことは…

別に体操教室やスポーツクラブに通わせなくても、

あなたにもできそう！

でしょ??

たくさん遊んで体を動かすことは…

基礎体力運動能力の向上だけではなく、

〇〇〇〇〇〇〇にも効果的

なんです！

遊びの効果

- ・ **基礎体力運動能力の向上**
- ・ **健康的な身体づくり**
- ・ **非認知能力の向上**
- ・ **学力を高める**

たくさん遊んで体を動かすことは…

子どもにとっても、

そして、親にとってもメリットたくさん！！

遊びの効果について

一緒に学んでいきましょう！！

A photograph of a swing set in a park, with a dark overlay and white text. The swing set is in the foreground, and the background shows other playground equipment and trees.

② 遊びの効果

-基礎体力運動能力の向上-

子どもの体力運動能力の低下



昭和60年代 vs 令和元年

身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
身長 (cm)	143.2	144.9 (↑ 1.7)	145.5	147.1 (↑ 1.6)
50m走 (秒)	8.8	8.9 (0.1)	9.0	9.2 (0.15遅い)
ソフトボール投げ (m)	34.0	26.7 (↓ 7.4)	20.5	16.4 (↓ 4.1)

※親の世代は昭60年度の11歳(さい)、今の子どもたちは令和元年度の11歳(さい)

※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

子どもの体力運動能力の低下

体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下している状況



- ・ 子どもロコモティブシンドローム（運動器症候群）
- ・ 怪我の発生
- ・ 将来的な国民全体の体力低下
- ・ 将来的な生活習慣病の増大、ストレス耐性の低下

社会全体の活力の低下に繋がってしまう恐れ

取り組むべきことは…？

基礎体力運動能力の向上

子どもの頃は…

“どんな運動もそつなくこなせるようにしておくこと”が重要

しかしながら...

空間



失われた三つの間



仲間



時間

その結果として…

外遊びを行う
時間・場所 減少

本当の意味での
運動神経が良い子ども
にはならない

専門的スキルに優れた子どもにはなるが、
基礎体力運動能力に優れた子ども
にはならない

スポーツスクールに
入会

スポーツスキル獲得
がメイン

では、

基礎体力運動能力の向上

のためには、こういったこと（遊び）に取り組んでいく必要があるのでしょうか？

③ 子どもの頃に行うべきこと

【36の基礎運動】に基づいた運動体験

姿勢の変化や
安定性を伴う

9
つの
動作



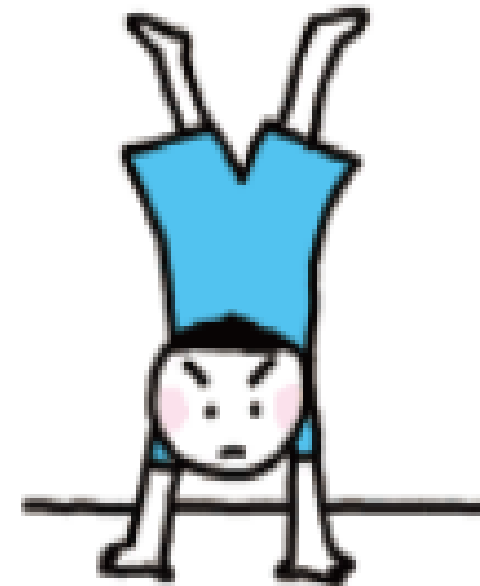
立つ



組む



乗る



逆立ち



渡る



起きる



ぶら下がる



浮く



回る

【36の基礎運動】に基づいた運動体験

重心の
移動を伴う

9つの
動作



走る



登る



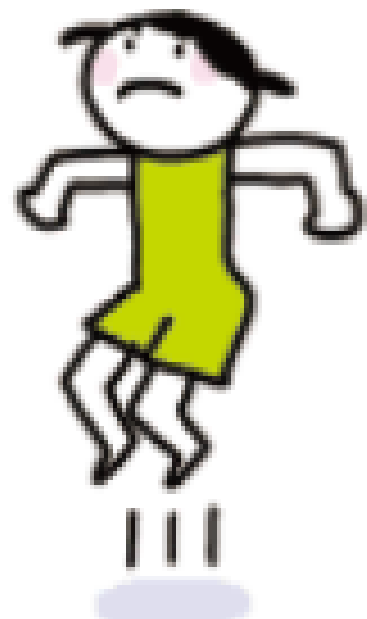
歩く



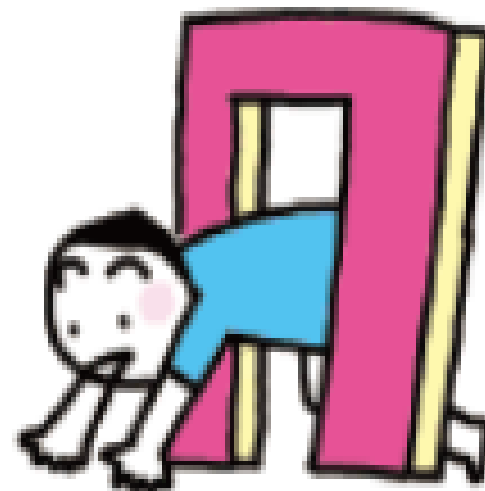
跳ねる



泳ぐ



跳ぶ (垂直に)



くぐる



滑る



はう

【36の基礎運動】に基づいた運動体験



【36の基礎運動】に基づいた運動体験

STEP.1：姿勢と重心に関する機能の運動

（例：走って跳ぶ、起き上がってから走って飛び乗る など）



STEP.2：四肢を巧みに使う感覚機能の運動

いきなり球技系スポーツスクールでなかなか上達しない子どもは、STEP.1の機能が不十分な可能性が…

つまり、

STEP.1を遊びの中の運動として、体験させておくことが重要

前提条件として重要な“姿勢”に関する機能



- ・ トップアスリートの立ち姿勢は美しい
- ・ 猫背、スマホ首などの不良姿勢



姿勢は習慣的なもの

かつての学校における姿勢教育

- ・ 気をつけ姿勢
- ・ 椅子に座る姿勢
- ・ 本を読む姿勢
- ・ 姿勢を保っての行進 など

前提条件として重要な“姿勢”に関する機能

猫背、スマホ首などの不良姿勢が原因となり、

- ・ けがや成長阻害の要因
- ・ 身体機能、体力運動能力、パフォーマンス低下などの要因



姿勢づくりは、運動、スポーツの基本に！！

乱れた姿勢では、一部の筋力の低下や弱体化などに繋がる

基本姿勢の作り方

- ① 身体の“芯”を入れること
- ② 骨盤を立たせるイメージを持つこと



基本姿勢の作り方

- ① 身体の“芯”を入れること
- ② 骨盤を立たせるイメージを持つこと



姿勢やバランスの鍛え方

- ・ 子どもの走り方を直したい…
- ・ 子どもの足を速くして欲しい… など



大切なことは ・ ・ ・

姿勢やバランスを維持すること

その解決策が、“体幹トレーニング”ではない…

姿勢とバランスのコントロールは、“視覚”と“前庭覚”などが担う
(例：グルグルバットなど)

エネルギー系体力の鍛え方

- ・ エネルギー系体力とは、**力を発揮する体力**のこと
- ・ エネルギー系体力は、筋トレや走り込みで鍛えることができる
- ・ 現在っ子の体力運動能力が低下している
- ・ **体力運動能力を向上**させるには、**「エネルギー系体力」を向上**させること



子どもたちには、筋トレや過度な走り込みは適していない…

36の基礎運動

を行うことで、養うことができる

回ったり、跳ねたり、鉄棒や雲梯、綱引きやロープ登りや、学校体育で行なってた、「とび箱」「マット」「鉄棒」などの器械運動が、サッカーや野球などのスポーツを行う前に必要であり、有効な運動

子を持つ親の悩み . . .

- ・ **うちの子、運動神経悪くて…**
- ・ **運動は、普通にできてほしい…**

運動神経に良いも悪いもない

- ・ 運動は神経を介して、筋肉・骨・関節などの運動器が脳と繋がって行うもの
- ・ そのため、神経が良い、悪いというものではない…
- ・ では、運動ができる子と苦手な子の“違い”は何か？



一番の大きな違いは、

運動体験

運動が得意な子どもは遊びなどの運動を通じて、運動に必要な**体力**と**運動能力**を身につけている

豊富な運動体験が重要



遊びを中心とした運動体験

失敗の中から獲得する成功体験により
自信や知識をつけ、行動範囲を広げる

- ・ 多くの事に興味を持ち、積極的にものを覚える
- ・ 運動に関しては、“コツ”を掴んで動けるようになる

思い切り身体を動かし工夫して遊べる子どもは、運動好きで健康的に育つ。
結果、体力もつき、将来きっとスポーツ好きな素敵な青年になるに違いありません。

運動神経に良いも悪いもない

外遊びを行う
時間・場所 減少

専門的スキルに優れた子どもにはなるが、
基礎体力運動能力に優れた子ども
にはならない

**本当の意味での
運動神経が良い子ども
にはならない**

スポーツスクールに
入会

スポーツスキル獲得
がメイン

運動神経に良いも悪いもない

姿勢と重心に関する機能の運動である18の基礎運動を取り入れた

運動体験

を、遊びの中で取り入れていくこと

専門的スキルに優れた子どもにはなるが、
あらゆるスポーツの基礎となる、
基礎体力運動能力に優れた子ども
にはならない

体力運動能力の向上

図ることができる

子どもたちにたくさん遊ばせて、たくさんの運動体験を提供する
つまり、遊びのような運動をたくさん体験させていくこと

親の役割はこれ！

大人は介入せず、子どもに運動機会を与える

例えば、
ボール投げが苦手、運動体験、運動感覚が乏しい子どもに対して

▼
野球のピッチャーみたいな投げ方を指導するのは好ましくない

▼
うまくできなくて、すぐに辞めてしまう可能性が高い

まず、ボールを投げることの楽しさに気づかせ、
あとは、自分が好きなように投げさせてみるのが重要

▶ **運動機会**

▼
結果、投運動に必要な体力運動能力が鍛えられ、運動感覚が養われる

その後、高度な投げ方を指導する方が良い



運動有能感が子どもの自信や性格を作る

受容感

みんなから受け入れられているという自信のこと

運動有能感

身体的有能さ

自分ができるという自信のこと

統制感

練習すればできるようになるという自信のこと



④ 運動やスポーツが 上手な子どもに育てるために

運動やスポーツが上手な子どもとは

- ・ 体力運動能力が十分に備わっている子ども
- ・ 初めて行う運動やスポーツでも、少し試しただけで、
未完成ながら、こなしてしまいうことができる子ども

「スポーツ万能」な子どもの育て方 小俣 よしのぶ（2020）



- ・ **基礎体力運動能力が十分に備わってる**
- ・ **運動感覚（コツやカン）が整っている** → 豊富な運動体験

“スポーツ万能”な子ども

心技体を一体化させる

- ・ 子どもは大人と異なり、身体と精神心理が一体化している
 - 楽しければ、積極的だが、気乗りしなければ、興味を示さない
- ・ 心技体を一体化させて、“スポーツ万能”な子どもを育成するには？



“運動有能感”が、子どもの成長には必要不可欠

子どもの成長に不可欠な運動有能感とは

受容感

みんなから受け入れられているという自信のこと

運動有能感

身体的有能さ

自分ができるという自信のこと

統制感

練習すればできるようになるという自信のこと

子どもの成長に不可欠な運動有能感とは



子どもの成長に不可欠な運動有能感とは

受容感

みんなから受け入れられているという自信のこと

運動有能感の養成には、遊びが最適

→ スポーツには難しいスキルや競争があるため

例) 近所の幅広い年齢層での遊び

→ できないことができるようになる
できない子どもができるようになるように伝える
仲間意識が芽生える

身体的有能感

自分はできるという自信のこと

自己観察力を鍛える

前記したように、“スポーツ万能”な子どもの養成には、

- ・ 基礎体力運動能力の向上を図ること
- ・ 運動感覚（コツやカン）を整えること

が重要であると考えられている



この運動感覚（コツやカン）を整えるには、

自己観察力を鍛える ことが必要

自己観察力を鍛える

- ・【自己観察 = 内観】自分の運動を感覚として捉えること
- ・ 運動イメージを、他者に言葉で伝えること
- ・ 上記の繰り返しで、表現力や伝達能力が高まる



自分を知ることが、自己観察力を高めることに繋がる

伝え方（ほめ方）のポイント

この一連の調査によって

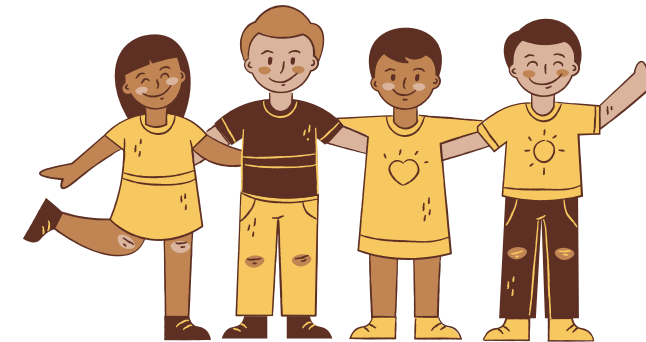
”優秀というレッテルの落とし穴”

思春期初期の子どもたちに対して、
知能検査の問題を用いて実験をした結果

能力を褒めた子どもたち



努力を褒めた子どもたち



能力をほめると生徒の知能は下がり、
努力をほめると生徒の知能は上がった

ほめ方一つで、子どもからチャレンジ精神を奪い、
成功への道を閉ざしてしまう可能性がある・・・

【マインドセット「やればできる！」の研究 から 引用】

A photograph of a swing set in a playground, with a dark semi-transparent overlay. The text is centered on the overlay.

⑤ 遊びの効果

-非認知能力の向上-

早期教育の弊害

早期教育（スポーツ・勉強）にどのくらい意義があるのか？

- ・ 周りよりも少しだけ早く知識・スキルを習得しているだけ
- ・ 学びの向上には結びつきにくいのでは…？？
- ・ それよりも友達と思う存分、自分の興味の赴くままに動く方が良いのでは？



< 早期教育よりも大切なこと >

- ・ 知りたい・分かってほしい・できるようになりたい、という心
- ・ そういったときに自ら積極的に調べたり、学んだりする意欲

非認知能力を育むことが重要

非認知能力とは

非認知能力の名称	具体的な非認知能力
自己認識	やり抜く力、子どもが自分の能力を信じる、自己肯定感がある
動機付け・意欲	学習志向、やる気がある、集中力
持続力・忍耐力	諦めない、粘り強い
自制心	自分のルールを守れる、自制心がある、勤勉
メタ認識	目標を決め、計画を立て、問題を把握・解決しながら前に進められる、客観性
社会的能力	リーダーシップ、他の人と対話、協調性
回復力・対応力	楽天的、失敗しても悩まない、失敗から学べる
クリエイティビティー	創造力、直感力がある、工夫ができる

非認知能力の基盤にあるのは、**“情緒的な安定”**

非認知能力を高めるためには

子どもの非認知能力を高めるためには、

“親がじっくりと子どもと関わること”



< 非認知能力が育まれる環境づくりのキーワード >

- ・ 安心、安全な環境を整えること
- ・ 熱中する時間を作ること
- ・ 自主的、能動的な取り組み

<https://www.shinga-farm.com/>から引用

非認知能力は、**“遊び”**のなかで育まれやすい。親のサポートで、子どもの遊びを深めよう！

非認知能力が高めた結果

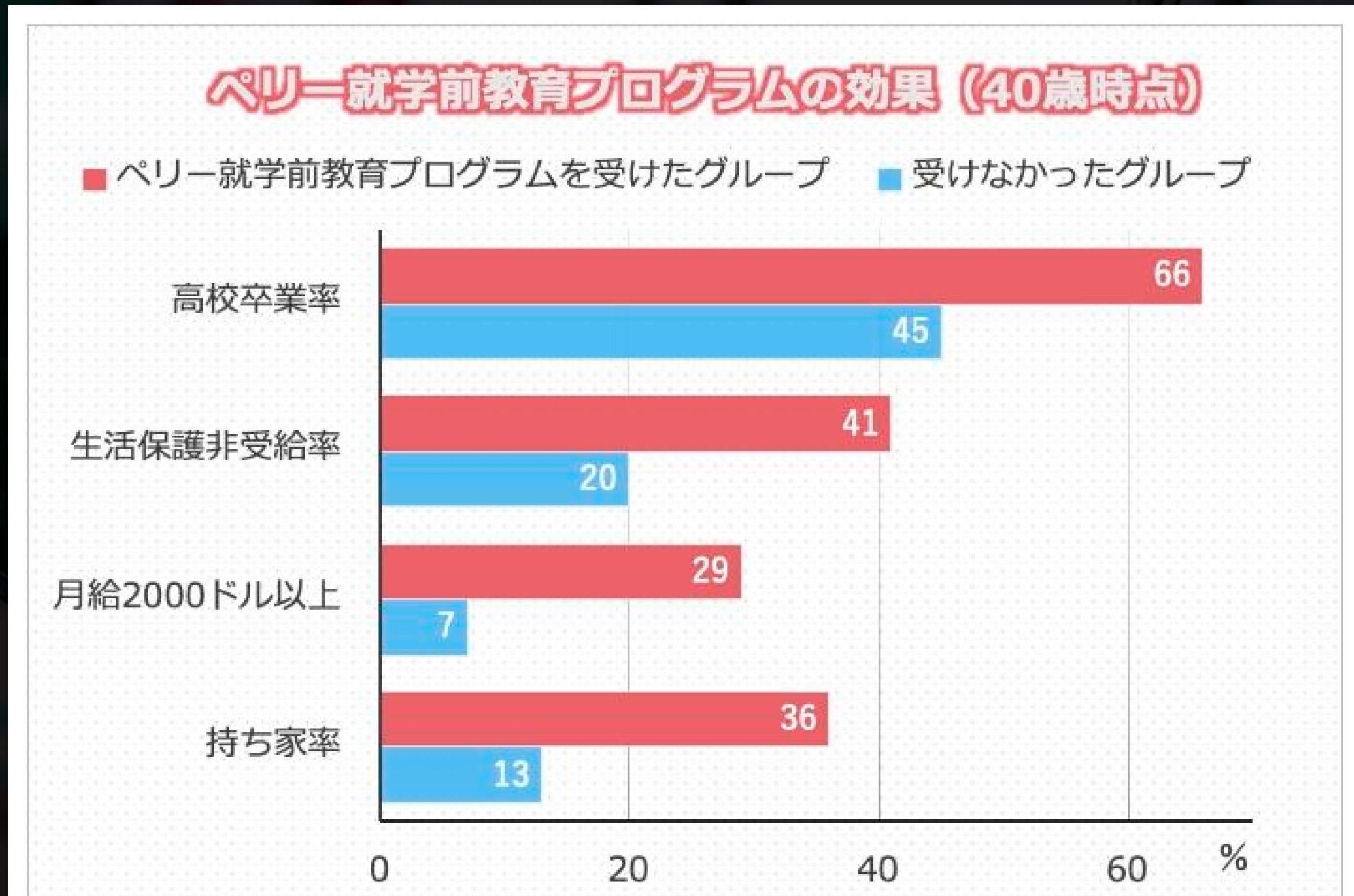


図1 40歳時点でのペリー就学前教育プログラムの効果

非認知能力が高めた結果

先が見えない・読めない “VUCA”時代を力強く生き抜くために

VUCA



VOLATILITY

変動性



UNCERTAINTY

不確実性



COMPLEXITY

複雑性



AMBIGUITY

曖昧性

子どもの仕事は遊び

- ・ 遊びは子どもの成長にとって欠かせない行為 → 子どもの仕事は、“遊び”

体育

体育実技の“技”

3つの“ぎ”



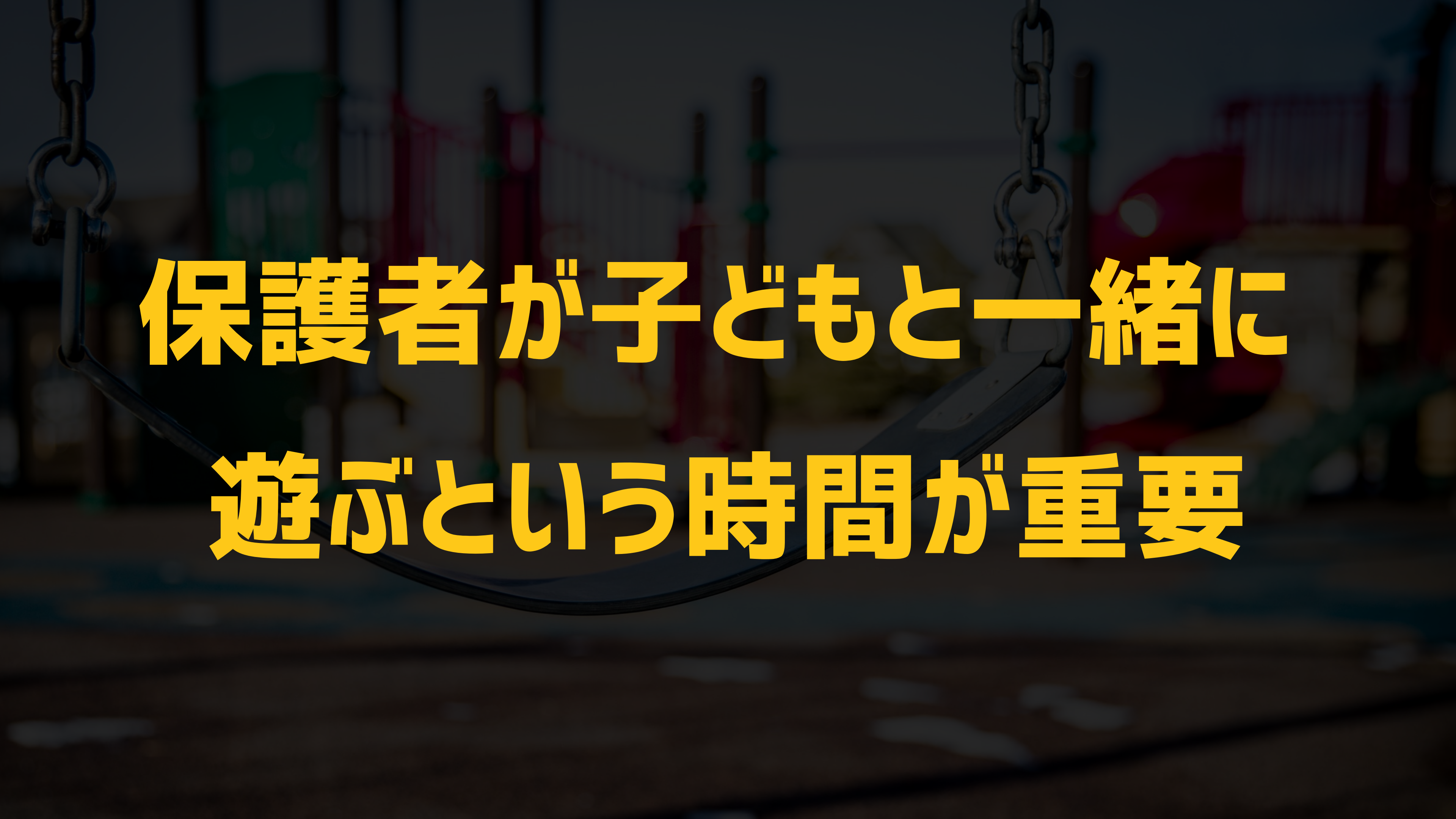
運動類縁性を育む

遊び

遊戯の“戯”

スポーツ

競技の“技”



**保護者が子どもと一緒に
遊ぶという時間が重要**



ちなみに...

子どもはお父さんと遊ぶと尚良い！！

< 父親の役割 >

- ・ お風呂に入れる
- ・ 遊び相手になる



→ 何の役にも立たない！？



< 父親が“遊び相手”になることによる好影響 >

ある心理学的な研究によると、

- ・ 心理的発達度合い（情緒性・社会性・自発性）の高い子どもは、父親とよく遊ぶ傾向
- ・ 父親との**活発な遊び**により、新たな人間関係へと世界を広げる有効な刺激になる傾向

子どもは、父親との遊びの中から社会で必要なことを学ぶ側面もある

A photograph of a swing set in a playground, with a dark semi-transparent overlay across the center. The background shows colorful playground equipment and a sandy ground.

⑥ 遊びの効果

-学力を高める-

体力運動能力と学業の関係

< 各国調査から読み解く「頭が良い子になる条件」 >

① スウェーデン・スコネ地方の調査

毎日、体育の授業があった生徒の学力



週2回だけ体育の授業があった生徒の学力

算数・英語・国語で、特に顕著

② アメリカの小学校3年生・5年生、250名の調査

体力のある生徒



算数と読解のテストで高得点

肥満気味の生徒



体重が重いほど、テストの点数が低い傾向が…

③ アメリカ・ネブラスカ州、約1万人の調査

体力的に優れた生徒



そうでない生徒より、算数・英語の点数が高い

肥満児の成績



標準体重の生徒と差は特になし

体力が「知力」を決める可能性が高い

一流の頭脳 アンダース・ハンセン（2018）から引用

なぜ、子どもが運動すると学力が上がるのか？

運動すると、子ども（大人も）も、海馬が成長するから！！

※海馬：記憶の中枢で感情の制御もしている部位

■ 10歳児の脳をMRIでスキャン
→ 体力のある子どもの海馬は大きい



身体のコンドিশョンが良好だと海馬が成長し、
子どもの記憶力をはじめとして、学力が向上する

しかも、たった1回の運動でも学力には効果がある…

■ 9歳児が20分運動する



1回の活動で読解力が格段に上がる

■ 10代の子どもが12分ジョギングする



読解力と視覚的注意力がどちらも向上

4歳から18歳までの子どもは、運動によって、

一流の頭脳 アンダース・ハンセン（2018）から引用

注意力や記憶力に留まらず、ほぼすべての認知能力が高まる

運動は子どもの精神状態の安定にも効果的？

運動すると、子どもは、ストレスにも強くなる！！

フィンランド 小学2年生258名を対象にした、“ストレスに対する抵抗力と活動量”に関する調査

たくさん歩いている子ども



そうでない子どもに対して、ストレスを感じにくく、精神状態も安定

活発に身体を動かす子どもは、ストレスに強いことを示している



ストレスが学力に良い影響を与えない可能性が高いことを考えると、

運動により、ストレスが軽減させれば、学力に好影響を与えることが示唆される

一流の頭脳 アンダース・ハンセン（2018）から引用

子どもが潜在的な能力を存分に発揮するには、

（心拍数が上がる程度に）身体を活発に動かさなくてはならない



ちなみに...

親の行動が子どもにも影響する

< 2017年 文科省のある調査 >

- ・ 知的刺激が満ちている場所（美術館・博物館・科学館・図書館など）に家族一緒に出かける家庭の子ども
- ・ 家庭の蔵書数の多い家庭（500冊以上）の子ども



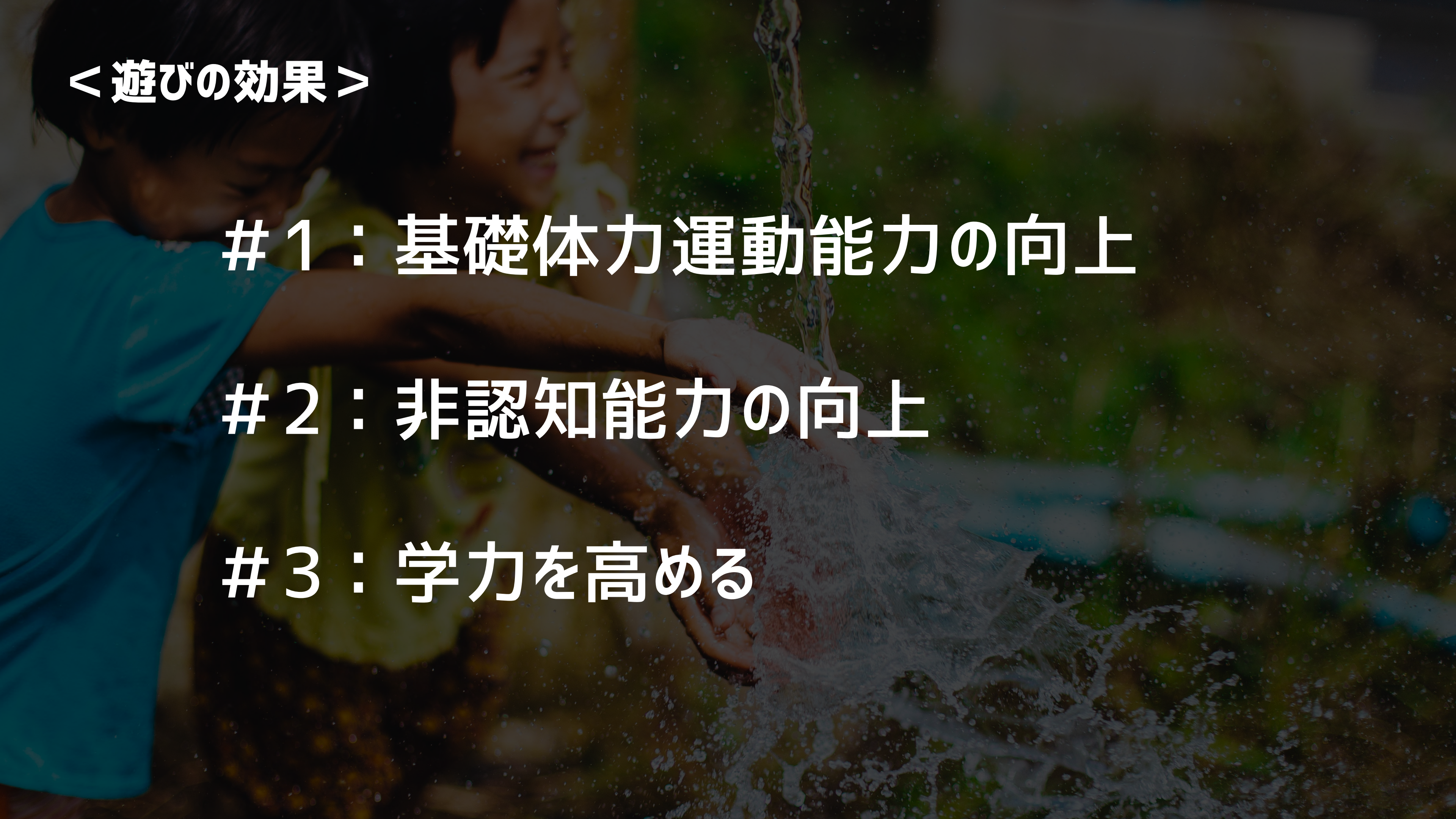
親の学歴、収入に関係なく、学力が高い傾向がある

親の知的好奇心の強さが、子どもに影響している可能性

子は親の鏡

同様に、子どもが運動好きになるには、親も運動好きに！！

⑤ まとめ

A background image showing two children playing in a water fountain. One child in a blue shirt is in the foreground, reaching out towards the water. Another child is visible in the background, also playing. The image is slightly blurred and has a dark overlay to make the white text stand out.

< 遊びの効果 >

1 : 基礎体力運動能力の向上

2 : 非認知能力の向上

3 : 学力を高める

<タラ コウタロウの想い>

- ・ 子どもは親の思う通りにはならない
- ・ それこそが大事 主体性のある子どもに育てていくこと
- ・ 子育ての使命
- ・ 子供の自己形成の支援

performance training center THE BASE メディア紹介



<参考文献>

