

# IV 北海道の児童生徒の体力向上 に向けた有識者の意見

ここでは、全国体力・運動能力、運動習慣等調査における本道の実技調査及び質問紙調査の結果を踏まえた今後の取組の方向性について、有識者からいただいた意見を掲載しています。

各市町村教育委員会及び学校においては、本意見を参考にして、今後の取組を企画・立案いただくなど、児童生徒の実態に応じた体力向上の取組の充実に向け、御活用ください。

## 学習としての体育・保健体育と体力・運動習慣との関係

北海道教育大学札幌校

教授 中島 寿宏

### ○北海道での体育・保健体育授業改善の成果

北海道教育委員会が公表した、令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点及び各種目の全国平均及び全道平均との比較の資料（2024）はとても興味深い内容でした。体育専科教員やエキスパート教員が配置されている小学校、授業実践スペシャリストが在籍している中学校では、北海道内の他の学校との比較ではもちろん、全国平均と比較しても大きく上回る値を示している項目が多くなっていました。例年では特に低い値を示している中学校女子であっても、授業実践スペシャリストの先生たちが在籍する学校では体力合計点で全国平均を2ポイント以上も高い値を示しています。これらの結果は、体育専科の方々、エキスパート教員の方々、実践スペシャリストの方々が取り組まれてきたことが確実に成果として表れてきたことを意味しているのだと思います。それでは、体力の値が向上した背景には、これらの先生たちのどのようなアプローチがあったのでしょうか。

### ○体育専科・エキスパート配置校や授業実践スペシャリスト在籍校にある3つの「熱気」

私はこの数年間、道教委の指導主事の先生たちと一緒に体育専科・エキスパート、授業実践スペシャリストの先生たちのいる学校を訪問させていただきましたが、児童生徒たちの体力向上が成果として表れている学校ではいくつか共通することを感じました。

大きな共通点の一つ目は、体育専科、エキスパート、実践スペシャリストの先生たち自身が、本当に体育・保健体育授業の改善に前向きであり、楽しそうに授業に取り組んでいる姿があることです。体育専科・エキスパートや実践スペシャリストとしての仕事には大変なことが多いと思います。しかし、これらの先生たちは自身の授業改善、周りの先生たちのサポート、学校全体の環境整備など、様々な課題に先生たちがとてもポジティブに向き合っていました。まさに、先生たちの「熱さ」が取組に表れていました。

また、二つ目の共通点として、子供たちが体育・保健体育の授業を本当に楽しんでいて、自ら主体的に学んでいる姿が挙げられます。道教委作成の資料でも、体育専科教員等配置小学校・スペシャリスト在籍中学校では、児童生徒質問紙調査の「体育・保健体育の授業は楽しいですか」という項目と、「体育・保健体育の授業では、進んで学習していますか」という項目で、明らかに高い値を示しています。子供たちの体力が高い学校では、授業の中でまさに子供たち自身に「熱気」があるのです。

さらに、三つ目の共通点として、学校全体で体育・保健体育授業の改善や児童生徒の運動促進をしていく雰囲気があることです。体育専科・エキスパート、実践スペシャリストの先生たちの授業改善・環境整備への活動やアイデアに対して、校長先生・教頭先生を含む周囲の先生たちがみんなと一緒に前向きに取り組むことが、いわゆる学校の文化として

形成されて定着しているのが印象的でした。まさに、学校全体が一つのチームとして授業改善や子供たちの運動習慣を促進しようとする「熱気」を帯びているのです。

このように、体育専科・エキスパート、授業実践スペシャリストの先生たちの課題に取り組む姿勢や想いの「熱さ」が、学校全体に「熱気」として広がり、結果として子供たちの体力向上につながっていると言えるでしょう。

### ○体力向上と体育授業とのつながりの構造

令和5年度も全道各地の先生たちから素晴らしい動画(図1)が集まりました。ご協力いただいた先生たちには本当に感謝しています。私はこれらの資料の取りまとめをしながら、すべての映像を見せていただいているのですが、それぞれの先生たちの授業改善に向けた学習指導や教材教具の工夫が素晴らしく、大変参考になるものばかりでした。児童生徒質問紙調査においても、体育専科・エキスパート、実践スペシャリストの先生たちのいる学校では、「目標を意識した学習」「友達と助け合ったり教え合ったりする学習」「タブレットなどのICTを使った学習」「授業で学習したことを振り返る活動」によって、「できたり、わかったり」することにつながっていることが分かります。



図1. 留萌・深井先生の授業映像の例

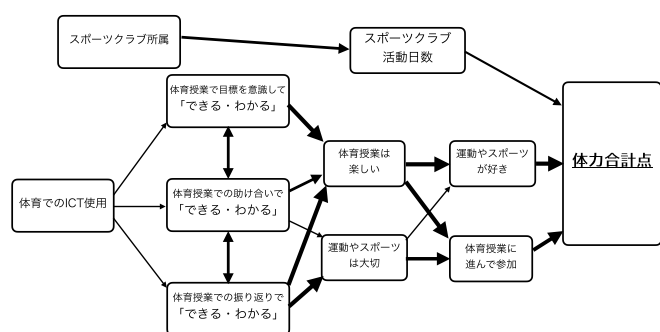


図2. 体育授業と体力合計点とのつながりの構造

道教委による北海道内の全児童データによる分析(図2)では、体力合計点と体育授業とのつながりの構造が示されています。まず、ICTの活用は体育授業での「目標を意識した学習」「助け合い・教え合い」「振り返りの活動」による「できる・わかる」を支えています。また、これら「できる・わかる」が、「体育授業の楽しさ」や「運動・スポーツの大切さ」につながり、さらには、「運動・スポーツが好き」「体育授業に進んで参加する」につながっています。そして、最終的に「体力合計点」に大きく影響しています。

これらの分析結果を概観すると、やはり体育・保健体育授業の改善が最終的には子供たちの体力向上に強くつながっていること、体育専科・エキスパートや授業実践スペシャリストの先生たちの取組が北海道全体での授業改善や体力向上に大きく貢献することが明らかとなっています。体育・保健体育授業改善の流れを北海道の各地に広げていくことが、北海道の子供たちのさらなる運動への意識の高まりや体力の向上に結びついていくでしょう。

これらの分析結果を概観すると、やはり体育・保健体育授業の改善が最終的には子供たちの体力向上に強くつながっていること、体育専科・エキスパートや授業実践スペシャリストの先生たちの取組が北海道全体での授業改善や体力向上に大きく貢献することが明らかとなっています。体育・保健体育授業改善の流れを北海道の各地に広げていくことが、北海道の子供たちのさらなる運動への意識の高まりや体力の向上に結びついていくでしょう。

### <参考文献>

北海道教育委員会(2024) 令和5年度(2023年度)体力向上支援事業 体育専科教員等実践概要報告集. <https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/R5jissengaiyou.html>.

「達成目標理論」(磯貝、2012)によれば、学業やスポーツなどの達成場面において、達成したい目標には大きく分けて、「課題目標」と「自我目標」の2つがあるとされています。課題目標は「練習の過程や努力を重視し、新しいスキルを身につける、技術を向上させるなどを目標」としています。一方の自我目標は「能力に価値を置いて、他者より優れることなど他者との比較を通しての達成を重視する目標」となっています。

達成目標理論に関する研究の1つに、大学生を対象にした20m シャトルランの調査(藤田・末吉,2010)があります。この研究では、研究対象の学生に質問紙調査を行い、個人内の基準(目標)を達成するために努力することを有能と考える傾向が強い「課題志向群」、他者との比較により優れていることを有能と考える傾向の強い「自我志向群」に分けて、20m シャトルランの回数に差があるかを調べました。その結果、両群の間に回数に差は見られませんでした。この研究では、シャトルラン中の「頑張ろうとする態度」と「あきらめようとする態度」についても調査していました。その結果を見てみると、課題志向性の傾向が強い学生は自我志向性の傾向が強い学生よりも、あきらめず努力する傾向にあることが明らかとなりました。

このような話を聞くと、「どちらの方が良いのか」という考えになりがちですが、私は児童や生徒の実態に合わせて、適宜使い分ければよいと思います。私が大学院でお世話になった小澤治夫先生は、体力テスト<sup>注1</sup>をイベント化し、児童や生徒が意欲的に取り組むことを目指しました。この取り組みでは、班やクラスで作った旗を持っての入場行進や開会式で選手宣誓を取り入れ、体力テストを行いました。この企画が終了後、参加した児童や生徒に調査したところ、体力テストに意欲的に取り組む子どもが増加し、またやりたいという回答も多く見られたそうです。この話を聞き、実は私も取り組んだことがあります(図1)。十勝管内の小学2年生を対象にして行いましたが、当日は保護者の参観もあり、私自身もとても楽しかった記憶があります。このような体力テストのイベント化によって、「Aさんには負けない」「上の学年を追い越す！」などの自我目標を立てて取り組む児童や生徒が多く、それが体力テストを全力で行おうという雰囲気づくりにもつながったと思います。このように児童や生徒の気持ちが燃えるような仕掛けを取り入れるのも一つの方法です。せっかく取り組むのに、「体力テストは疲れるから嫌だったな」など、否定的な思い出になってしまうのは、やはり残念に思います。



図1 体力テストの入場行進の一コマ

一方で、体力を高めるためには長期的な運動の取り組みが必要です。そう考えると課題目標のように、自己の伸長に目を向けた方が、継続して取り組みやすいと思います。課題目標を立ててその達成に向かって取り組んでいくためには、内発的動機づけを欠かすことはできません。「テストで100点取ったらお小遣いあげる」は外発的動機づけと呼ばれますが、その反対で「汗をかくと気持ちよいかからジョギングする」のように運動すること自体に価値を感じて取り組むことが内発的動機づけです。

外山（2015）は、児童や生徒の成長に伴う動機づけに関する調査を行いました。その結果、学年の進行に伴い、内発的動機づけが減少していき、特に小学6年生から中学1年生にかけて大きく減少する結果が報告されました。これは、中1ギャップの影響とともに、成長に従って自己評価が客観的かつ厳格なものとなり、自己に求める基準が高くなっていること（伊藤、2020）も要因と考えられます。中学校の体力テストの結果を見ると、北海道をはじめ、全国的に数値が上がっていない実態があるようですが、その背景の1つに動機づけもあると考えられます。

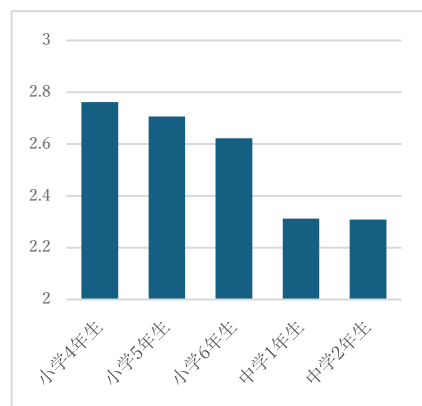


図2 学習動機づけの学年変化<sup>※2</sup>

このような児童や生徒にこそ、体育を専門とする先生方の出番です。はじめは、「面白いからやってみようよ」と体育教師からの声掛け、つまり外発的な動機づけから運動を始めてもよいと思います。運動をするうちに、技能を身につける喜びや運動することの心地よさを感じ、最終的に内発的動機づけによって運動に取り組めれば良いと思います。

今年度も、小学校体育専科教員、小学校体育エキスパート教員、中学校推進教員（スペシャリスト）の先生方から素晴らしい動画が集まりました。私も1つ1つ拝見してコメントを書かせていただいております。どれも私にはない視点で教材教具の工夫が見られ、児童や生徒の内発的動機づけを高められるものばかりです。このような実践が北海道内に広がれば、児童や生徒の運動に対する内発的動機づけが高まり、日々運動に親しむことができるのではないのでしょうか。昨年度も、大変すばらしい実践が集まりましたが、今一つ先生方に届いていないような感じがしています。ぜひ、先生方の優れた実践を全道の多くの先生方に見ていただき、体育授業の質の向上につながっていくことを切に願っています。

注1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の実技で行われている体力テストを指します。

注2) 外山（2015）の報告データから筆者がグラフを作成しました。

<参考文献>

藤田勉・末吉靖宏（2010）シャトルランにおける目標志向性と自己効力感の影響。鹿児島大学教育学部研究紀要 教育科学編、61:93-102.

磯貝浩久（2012）達成目標理論－目標の性質とやる気。中込二郎・伊藤豊彦・山本裕二編著、よくわかるスポーツ心理学。ミネルヴァ書房、p.80.

伊藤崇道（2020）なぜやる気をなくすのか。渡辺弥生・西野泰代編著、ひと目でわかる発達。福村出版、p.98.

小澤治夫・久保田哲司・徐広孝・鷲野明久（2013）新体力テストを体育授業の教材に。体育科教育、61(4)：14-17.

外山美樹（2015）自律的な理由で勉強することが適応的である。ベネッセ教育総合研究所 小中学生の学びに関する調査報告書 2015。 [https://berd.benesse.jp/up\\_images/research/Survey\\_on\\_learning\\_report\\_2.pdf](https://berd.benesse.jp/up_images/research/Survey_on_learning_report_2.pdf).



# みんな なで ムーブ



「みんななでムーブ」（通称「みんなムー」）は、楽しみながら無理なく続けられるリズム運動動画です。体育の授業や学校行事、休み時間など学校生活の他、放課後やお家でと、様々な場面で踊ってもらえるよう、北海道ゆかりの皆さまの協力をいただきながら作成しました。

## 北海道札幌南高等学校ダンス部・Rihwa



北海道の皆さんのために、札幌南高校ダンス部とRihwaさんとで、アイデアを出し合いながら制作しました。レッツ・ダンス！

## 北海道日本ハム ファイターズ



メロディーに合わせて、友達と一緒に楽しみながら踊ろう！

## 北海道コンサドーレ札幌



動画の出演者のダンスを真似してみよう！

## レバンガ北海道



大きく体を動かして、体力アップを自指そう！

## エスポラーダ北海道



動画で繰り返し見られるので、家でもチャレンジしてみよう！

動画の視聴は



YouTube<sup>®</sup>

みんななでムーブ キタキツネ



URL ⇒ <https://youtu.be/0fVw7Hk2ees>

### 保護者の皆様へ

道教委では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により運動機会が十分確保できていないと考えられる状況を踏まえ、児童生徒の皆さんが楽しみながら、無理なく続けて取り組むことができるリズム運動の動画を作成しました。動画の作成に当たっては、北海道ゆかりの皆さまの協力をいただきました。この動画が日常の教育活動や家庭生活の中で親しまやすく活用されるよう全道に広く普及してまいります。

### 「みんなムー リズム運動動画コンテスト」

今年度も、「みんなムー リズム運動動画コンテスト」を開催します！  
3名以上で、令和5年1月31日（火曜日）までに応募してください。  
詳しくは「みんななでムーブ リズム運動動画コンテスト要項」を御覧ください。