2024 年度３月修了 修士論文

運動プログラムに子供が夢中になるメカニズム

早稲田大学スポーツ科学研究科
スポーツ科学専攻　健康スポーツマネジメントコース

5024A308-1
坪井聡一郎

研究指導教員　中村好男　教授

目次

P4　1．背景
　　1．1　子供の体力低下の傾向とその要因
　　1．2　テレビゲーム・携帯ゲーム等を楽しいと感じる子供
　　1．3　運動・スポーツと夢中に関する先行研究
　　　1．3．1　夢中の要因の研究
　　　1．3．2　夢中状態の研究
　　　　1．3．2．1　秋田ら(2010)の「夢中度の評定」
　　　　1．3．2．2　辻ら(2022)による夢中度の定義
　　1．4　目的

P10　2．研究方法
　　2．1　対象
　　2．2　M社プログラムについて
　　　2．2．1　プログラム概要
　　　2．2．2　観察対象としたプログラム

P11　3．分析方法
　　3．1　プログラム撮影動画の観察
　　3．2　M社へのインタビューの実施
　　3．3　倫理的配慮

P13　4．結果
　　4．1　夢中状態の観察と評定
　　4．2　アレンジの数・所要時間の状況
　　4．3　指導者の声かけの割合
　　4．4　アレンジと声かけの実際

P18　5．考察
　　5．1　観察された状況が夢中状態と言えるか
　　5．2　細かく段階的なアレンジ
　　5．3　指導者による活発な声かけ
　　5．4　M社プログラムのテンポについて

P20　６．結論
６．１　本事例の運動プログラムで子供が夢中になるメカニズム
６．２　研究の限界
６．３　今後の課題

P23　７．謝辞

P24　８．参考文献

P31　９．付録
９．１　導入プログラムとメインプログラムの実施内容
９．２　8 月 21 日のメインプログラムの中でハンドラケットを使用している様子

１．背景

近年、子供の体力低下が問題とされている。スクリーンタイムと呼ばれるゲームへの時間が増える一方、運動機会の減少や生活様式の変化を背景に、子供たちの体力は年々低下傾向にある。子供の中ではスポーツや運動をする人としない人が分かれてしまう二極化の傾向も指摘されており、子供のスポーツ機会の充実、体力向上に向けた議論がなされている。

この「運動習慣の二極化」を食い止めるための対策として、スポーツ庁(2018)は「運動を好きになってもらうこと」の重要性を指摘しており、その改善に向けたさまざまな事例研究が進められている。筆者はこれまで、勤務してきた企業において、スポーツイベントの企画・運営、運動プログラムの開発、スポーツ教室の事業開発支援などに携わってきた。その中で、近年、子供を取り巻く環境が大きく変化していることを実感している。具体的には、子供が友達と自由に遊べる場が減少し、一方で習い事の増加によって、運動に割ける時間が制限される傾向が見られる。このような状況の中で、体力低下を懸念する保護者が、子供の運動やスポーツとの関わり方について模索している様子も散見される。

こうした社会環境の変化を踏まえ、本論文では、実際の事例研究を通じて、子供たちが熱心に取り組んでいる運動プログラムに着目する。そして、子供たちがそのプログラムに夢中になるメカニズムを解明することで、主体的に運動へ取り組む機会を増やす方策の検討に対して、新たな視点を提示することを目指す。

１．１　子供の体力低下の傾向とその要因

2024 年スポーツ庁が実施した「令和 6 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、小学生の「体力合計点」の項目で前年度と比べ男子はほぼ横ばい(52.5 点)、女子は低下(53.9 点)したという結果が示された(図 1)。COVID-19 の蔓延で物理的運動の制約があった期間(2020 年～2023 年)もあったが、それらを踏まえてみても過去 17 年間で男女とも最も低い点数、もしくはそれに準ずる値となっており、コロナ後も小学生の体力は逓減傾向にあるとみることができる。

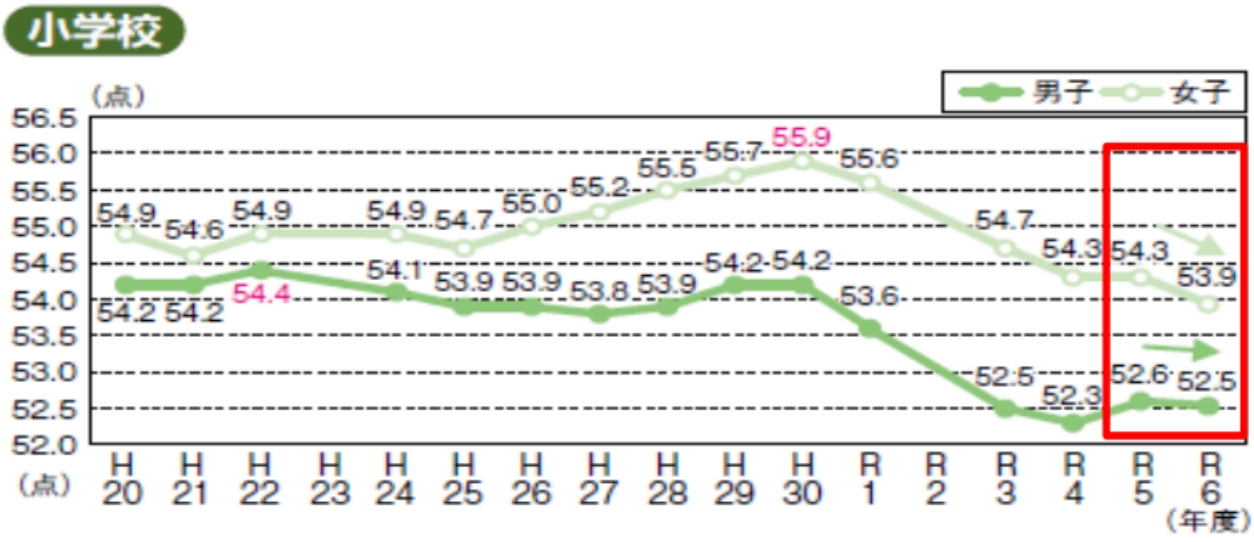


図 1　「体力合計点の推移」令和 6 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より引用

子供の体力低下の課題についてスポーツ庁は従前より指摘していた。2019 年度(令和元年度)の調査分析の際には「児童生徒の体力低下の主な要因」として、「児童生徒の運動時間の減少」と「スクリーンタイムの増加」の 2 点を挙げていた。図 2 は前者の「児童生徒の運動時間の減少」につい

て、令和元年度から令和 6 年度までの推移を示したものである。一週間で 420 分以上の運動を行っている子供の割合は令和 6 年度で男子は 50.4%、女子は 28.4%であり、前年度より割合は増えているものの、指摘がなされた令和元年度より下回っている状況となっている。また一週間の運動時間が「0 分」および「1～60 分未満」の割合の合計において、令和元年度以降、増加の傾向にある。これに関連して、本調査の中では「体力合計点」と「運動時間」・「運動意識」の関係についても、「運動時間が長い」児童生徒ほど、体力合計点が高くなる傾向にあると述べられている。換言すれば、運動時間減少が体力の低下に影響していると言うことになる。

二極化の傾向は、男子より女子の方に表れている。図 2 より、令和 6 年度の運動時間で週 60 分未満の割合が 16%に対して、420 分以上が 28.4%であった。前年度(令和 5 年度)よりも微減(-0.2 ポイント)しているものの、令和元年度からの推移は漸増していると考えられる。この点においては男子も同様の傾向を示しており、スポーツや運動をする子供としない子供に分かれる状況にあると見做すことができよう。

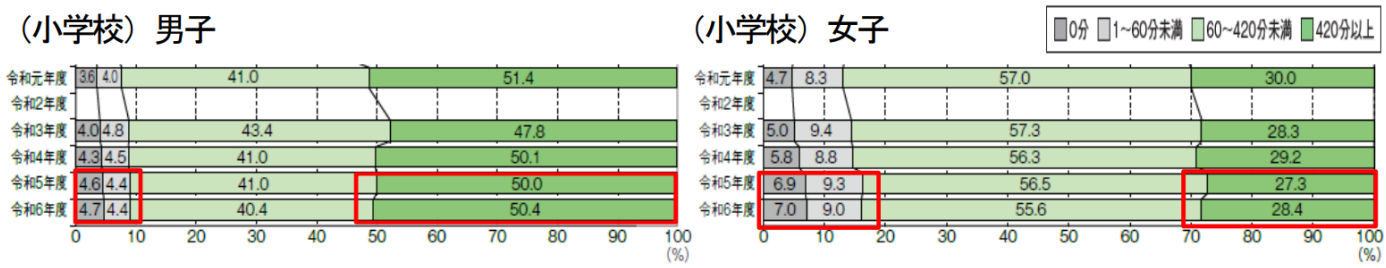


図 2「児童生徒の 1 週間の運動時間の推移（体育の授業を除く。)」令和６年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より引用

また、後者の「スクリーンタイムの増加」については図３でその推移を示している。スクリーンタイムとは、平日 1 日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等の画面の視聴時間をいう。勉強等の目的を除き、小学生がどの程度これらの電子デバイスを視聴しているかの状況、というものである。令和 6 年度の 3 時間以上視聴している子供の割合は、男子が 44.1%、女子が 38.7%となっており、令和 5 年度よりも増えていた。このスクリーンタイムにおいては令和元年度以降、視聴割合は男女とも増加傾向にあることが伺える。子供の運動時間が減る傾向がある一方で、スマートフォンやゲーム等への視聴時間は増えている状況にあると捉えられる。また令和元年の調査では、「平日１日当たりの映像視聴時間が３時間以上の児童生徒の体力合計点は、全国平均値よりも低い」という結果が出ている。スクリーンタイムの増加は、多様な動きを含む遊びの経験が少なくなっていることを示唆しており、子供の体力低下の一つの遠因となっていると措定される。

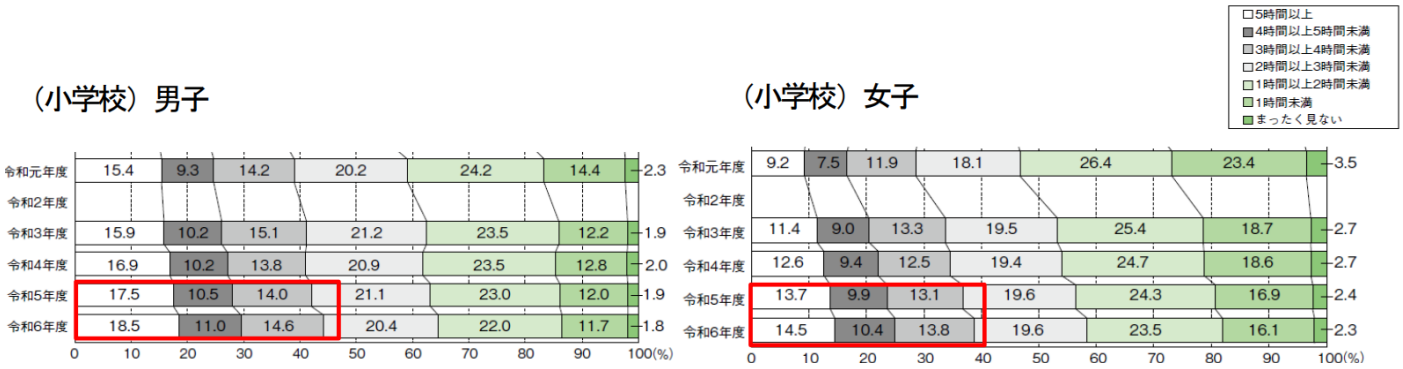
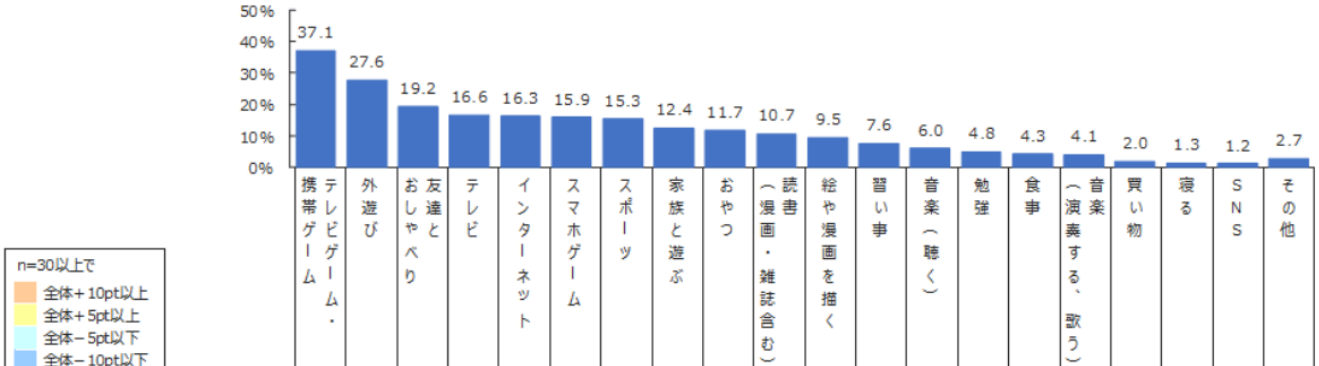


図 3 「(学習以外の)スクリーンタイムの視聴状況」令和６年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より引用

１．２　テレビゲーム・携帯ゲーム等を楽しいと感じる子供

スポーツ庁(2018)は「運動を好きになってもらうこと」と述べているが、では、子供は何をしている時に楽しいと感じているのか。学研教育総合研究所が 2022 年 9 月に小学生に対して実施した「小学生の日常生活・学習に関する調査」において、「何をしている時が一番楽しいですか」(3 つまで複数回答可)と尋ねた結果が、図 4 に示されている。

小学生全体では、1 位「テレビゲーム・携帯ゲーム(37.1%)」、4 位「テレビ(16.6%)」、5 位「インターネット(16.3%)」、6 位「スマホゲーム(15.9%)」、と上位に挙がっており、１．１に示した状況を裏付ける結果となっている。一方で、スポーツや運動に関する項目では、2 位「外遊び(27.6%)」、7 位「スポーツ(15.3%)」に留まっている。この結果について、スクリーンタイムに関する上位の項目と比較すると、楽しさの面で相対的に劣後している状況と捉えることができる。



		n=	テレビゲーム・携帯ゲーム	外遊び	友達とおしゃべり	テレビ	インターネット	スマホゲーム	スポーツ	家族と遊ぶ	おやつ	読書（漫画・雑誌含む）	絵や漫画を描く	習い事	音楽（聴く）	勉強	食事	音楽（演奏する、歌う）	買い物	寝る	SNS	その他
	全体	1,200	37.1	27.6	19.2	16.6	16.3	15.9	15.3	12.4	11.7	10.7	9.5	7.6	6.0	4.8	4.3	4.1	2.0	1.3	1.2	2.7
性別	男子	600	49.7	28.0	12.2	16.0	16.0	18.2	20.3	10.5	10.0	9.3	5.3	5.8	3.8	5.7	3.7	2.5	0.7	1.3	0.5	3.0
	女子	600	24.5	27.2	26.2	17.2	16.5	13.7	10.3	14.3	13.3	12.0	13.7	9.3	8.2	4.0	4.8	5.7	3.3	1.3	1.8	2.3
性学年別	男子 小学1年生	100	37.0	35.0	10.0	11.0	14.0	21.0	22.0	16.0	14.0	8.0	9.0	7.0	2.0	5.0	2.0	5.0	1.0	1.0	-	2.0
	男子 小学2年生	100	43.0	39.0	13.0	16.0	12.0	11.0	15.0	10.0	12.0	7.0	5.0	6.0	3.0	11.0	6.0	3.0	1.0	-	-	3.0
	男子 小学3年生	100	47.0	20.0	7.0	24.0	17.0	18.0	26.0	8.0	9.0	7.0	6.0	8.0	5.0	7.0	3.0	2.0	-	2.0	-	3.0
	男子 小学4年生	100	55.0	20.0	14.0	13.0	17.0	19.0	21.0	6.0	14.0	11.0	8.0	6.0	3.0	4.0	5.0	3.0	-	-	1.0	2.0
	男子 小学5年生	100	57.0	32.0	13.0	20.0	13.0	21.0	21.0	11.0	5.0	15.0	2.0	4.0	5.0	5.0	2.0	1.0	-	3.0	1.0	5.0
	男子 小学6年生	100	59.0	22.0	16.0	12.0	23.0	19.0	17.0	12.0	6.0	8.0	2.0	4.0	5.0	2.0	4.0	1.0	2.0	2.0	1.0	3.0
	女子 小学1年生	100	18.0	40.0	20.0	33.0	13.0	6.0	5.0	14.0	17.0	6.0	15.0	11.0	3.0	8.0	4.0	9.0	2.0	2.0	-	4.0
	女子 小学2年生	100	24.0	35.0	15.0	19.0	16.0	11.0	9.0	19.0	16.0	7.0	18.0	13.0	5.0	3.0	2.0	9.0	1.0	1.0	-	5.0
	女子 小学3年生	100	25.0	30.0	21.0	19.0	8.0	12.0	9.0	24.0	14.0	17.0	10.0	7.0	5.0	4.0	6.0	5.0	5.0	2.0	1.0	2.0
	女子 小学4年生	100	35.0	23.0	30.0	12.0	24.0	17.0	15.0	14.0	10.0	12.0	17.0	5.0	11.0	1.0	6.0	2.0	1.0	-	1.0	2.0
	女子 小学5年生	100	26.0	25.0	43.0	11.0	16.0	16.0	11.0	6.0	12.0	17.0	8.0	11.0	9.0	5.0	6.0	4.0	6.0	-	4.0	1.0
	女子 小学6年生	100	19.0	10.0	28.0	9.0	22.0	20.0	13.0	9.0	11.0	13.0	14.0	9.0	16.0	3.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	-
学年別	小学1年生	200	27.5	37.5	15.0	22.0	13.5	13.5	13.5	15.0	15.5	7.0	12.0	9.0	2.5	6.5	3.0	7.0	1.5	1.5	-	3.0
	小学2年生	200	33.5	37.0	14.0	17.5	14.0	11.0	12.0	14.5	14.0	7.0	11.5	9.5	4.0	7.0	4.0	6.0	1.0	0.5	-	4.0
	小学3年生	200	36.0	25.0	14.0	21.5	12.5	15.0	17.5	16.0	11.5	12.0	8.0	7.5	5.0	5.5	4.5	3.5	2.5	2.0	0.5	2.5
	小学4年生	200	45.0	21.5	22.0	12.5	20.5	18.0	18.0	10.0	12.0	11.5	12.5	5.5	7.0	2.5	5.5	2.5	0.5	-	1.0	2.0
	小学5年生	200	41.5	28.5	28.0	15.5	14.5	18.5	16.0	8.5	8.5	16.0	5.0	7.5	7.0	5.0	4.0	2.5	3.0	1.5	2.5	3.0
	小学6年生	200	39.0	16.0	22.0	10.5	22.5	19.5	15.0	10.5	8.5	10.5	8.0	6.5	10.5	2.5	4.5	3.0	3.5	2.5	3.0	1.5

図 4「何をしている時が一番楽しいですか」小学生の日常生活・学習に関する調査(学研教育総合研究所、2022 年)より引用

物事の取組みに傾注する要因についての研究も行われている。俗に「はまる」という言葉が存在するが、ゲームのケースにおいても、その活動自体への嗜好や快楽感情が根底に存在し、外部からの刺激や報酬に依存しない点があると考えられる。言い換えれば、それは自己の内面から生じる充足感や喜悦感が動機づけの源泉であり、これらは「内発的動機づけ」と称される。Ryan&Deci(2000)の研究によれば、「自らが行動を選択し、自己の意志で活動しているという自律感覚、そして自己の能力に対する肯定的な認識が、内発的動機づけを強力に促進する要因となる」と述べている。前者は、自分自身がその行動を選び自分自身の意志で動いているという感覚である「自己決定感」、後者は「やればできる」という感覚である「有能感」と定義される。個人の内部でこれらの感覚が喚起されると、外部からの誘因に頼ることなく、自律的な行動が惹起され夢中になってのめり込むようになる。

他者からの強制ではなく、自己の意志に基づく行動は、人間が本質的に希求する状態と言えるだろう。指示されたマニュアルの読解は苦痛を伴う一方、嗜好する小説には徹夜をも厭わない集中力を発揮し、好むスポーツやゲームには時間経過を忘れるほどの没入を示すなどの例が挙げられるように、外部刺激に依拠しない動機づけというものは、日常経験においても頻繁に観察される。そして、かかる活動における進捗や技能向上は、自己効力感を刺激し、強制感に起因するストレスや苦痛を伴うことなく、長期間にわたり、充実感を伴う行動へと繋がるのである。

「子供の一番楽しい時」において、「テレビゲーム・携帯ゲーム」、「テレビ」、「インターネット」、「スマホゲーム」が上位に挙がり、スポーツや運動に分類される「外遊び」、「スポーツ」に留まったことの要因の一つには、「自己決定感」や「有能感」の差が生じている可能性があるとも考えることができる。

１．３　運動・スポーツと夢中に関する先行研究

１．３．１　夢中の要因の研究

運動に対して子供を夢中にさせる先行研究は多くある。村田ら(2010)は小学校低学年を対象にした研究を行った。基本動作として不可欠でありながら低下傾向にある走力の向上を目的に、子供が熱中する遊びの中から、遊びを成立させる要因を選んで取り入れ、「運動の楽しさが走力に与える影響」を見た。すると参加した子供たちのうち、特に 2 人の子供にプログラムを誰よりも楽しんでいる様子、随所に動きそのものを純粋に楽しむ姿が、顕著に見られた。内面から湧き上がる動機に突き動かされるように、嬉々として活動に取り組んでいる状況が観察されたとのことである。村田らは、「(遊びとは)自分自身が成功することによる達成感」が味わえる活動であり、「この達成感を自分の身体で動感として味わうことによって、はじめて運動を楽しいと感じることができるものと考える」と述べている。

常盤(2014)は、子供を夢中にさせる運動遊びについての考察を行っている。「夢中になるということは主体的に環境にかかわっていくことであり、(中略)五感を存分に働かせ、与えられた環境の中で試行錯誤しつつ、新しい遊びを展開していく」と述べた上で、奈良県内保育園で独自運動プログラム開発の取り組みを通じ、夢中になって体を動かす要因を調査した。その結果、「多様な運動遊び」、「環境構成」、「人とのかかわり」が子供を夢中にさせる要因であると示した。

指導方法の研究も行われている。常盤は上述の 3 つの要因の中で、「人とのかかわり」について「大人(教師など)の温かい見守り」や「異年齢の友達との交流」といった人的環境の重要性を指摘していた。教師などの身近な大人を念頭に置かれており、そうした立場からの指導のありかたも肝要となる。齋藤(2016)は指導方法の観点から、「鬼遊び」の段階的指導方法によってプレイフルネスが強化され、子供が遊びに没頭していく状態の構造を示した。プレイフルネスとは、没頭、楽しさ、自己決定、有能感、ルール遵守、社会的関与の 6 要素で構成されるものである。遊びのバリエーションが豊富な鬼遊びにおいて、3 歳児、4 歳児、5 歳児のそれぞれの発達段階等を考慮した「鬼遊び」の指導により、自己決定、有能感、ルール遵守、社会的関与が醸成され、結果として楽しさに繋がり、楽しさから没頭へと誘因されるという段階的指導モデルを齋藤は提示している。

またプレイフルネスの引き出しにおいて、佐藤(2015)は運動遊びの内容を抽出し、その遊びに 子供が没頭しているか、または、自発的な表現をしているかについて、観察を行うことで運動遊びの有効性を検証した。佐藤は「どの遊びであっても一定の(プレイフルネスを引き出す)効果が見られた」とした上で、「同じ遊びであっても、導入にあたる指導者の誘導方法 (順序、言葉かけなど)、参加者、道具、場所等の『環境調整』が有効であった」としている。常盤の「環境構成」、「人とのかかわり」、齋藤の段階的誘導方法とも共通する内容に加えて、遊びにおける道具の有無にも言及し、道具ありの方がプレイフルネスに有効であったことを、実験を通じて示している。

このように、運動・スポーツと夢中に関する先行研究では、子供を運動に夢中にさせる要因として、遊び、達成感、環境、指導、プレイフルネス等の多角的な視点の重要性を示している。遊びの中の達成感、多様な運動遊びと環境構成、段階的指導によるプレイフルネスの強化、環境調整や道具の

有効性などが、明らかにされてきた。これらの知見は、子供の内発的動機に基づく運動への傾注には、遊びの要素を取り入れたプログラム、主体性を尊重する指導、プレイフルネスを意識した環境構成が不可欠であることを示唆するものである。

１．３．２　夢中状態の研究

１．３．２．１　秋田ら(2010)の「夢中度の評定」

また夢中状態をどう把握するのかという研究も行われている。秋田ら(2010)の研究では夢中になる状態について次のような視点でとらえている。

- *「子どもたちが何かに夢中になっている時、活動に自分の能力を預け、彼らは“成長”している」*
- *「夢中であるということは、活動している内容に心を奪われているということであり、心から興味を持ってそれに取組んでいるということ」*
- *「何かに夢中になると言う状態は、その活動が挑戦を誘うもので、簡単すぎず、難しすぎないものである時において可能になります」*
- *「大人も子どもも、発達の遅い子、早い子にかかわらず、持てる力を出して、精一杯取り組んでいるとき、夢中度が高いと言うのです」*

その上でLaevers(2005)の研究をベースに、夢中の状態を「特に低い」(評定１)から「非常に高い」(評定５)までの、5段階に分類した(表１)。この評定は、教師や保育者などが実施することが想定され、秋田らによれば評価方法は次のように行うものとされている。

> *『夢中度』の評定は、観察した姿から行うのが良いでしょう。(中略)場面の中でも、時間の経過とともに『夢中度』が変化し、一体いつの時点での評定を行うのが良いのか、判断に迷うかもしれません。そのようなときには、観察中のその子の夢中度がどのように変わったのかを思い出しつつ、その活動中のその子の心の動きを観察者がどのように感じたのか、どのような印象だったのかで判断しましょう。瞬間的に何かの弾みで夢中度が高まっても、高まった要因が消えたとたんに、夢中度も下がってしまうことがあります。その活動時間中、結局その子は満足できる活動が行えたのか、瞬間的には高かったが、それ以外の時間はあいまいな行動に終始し、結局不満足なままだったのかを評定しましょう。*

観察対象となる活動に基づいて評価が行われていくが、秋田らの評定は観察者の主観が影響する部分があると思われる。しかし、そうした被験者評価における冗長性もまた、評価基準に内包される要素として捉えているものと言えよう。

表 1　秋田ら(2010)による「夢中度の評定」

評定		例
1	特に低い	子どもはほとんど何も活動していない ・何かに集中しているように見えない：ボーっとして、寝起きのような状態 ・放心したような状態で、活気がない ・無目的な活動、行動が見られ、生産的な動きをしていない ・探求心や関心が見られない ・何かをしようともしないし、心も動いていないように見える
2	低い	子どもはある程度活動しているが、たびたび中断してしまう ・少しは集中しているが、活動中に他の方を見たり、ぶらぶらしたり、ボーっとしたりしている ・簡単に気が散ってしまう ・行動が単純な結果しか生まない
3	普通	子どもはいつも忙しそうにしているが、何かに集中しているようには見えない ・決まり切った行動が多く、活動に表面的な注意しかはらっていない ・活動に没頭しておらず、活動が短時間で終わってしまう ・活動へのモチベーションがそれほど高くなく、熱中することもなく、挑戦的でもない ・子どもは、その活動で得られる十分な経験を得られていない ・子どもは自分の能力を十分に発揮していない ・活動が子どもたちの想像力を刺激していない
4	高い	明らかに子どもは活動に参加している様子が見える。しかし、常に精一杯取り組んでいるとは見えない ・子どもは絶えず活動に取り組んでいる ・活動中、真剣に取り組んでいるが、時たま、注意がそれることがある ・子どもは挑戦的に活動に取り組んでいて、活動へのモチベーションもある程度高い ・子どもの能力や想像力がある程度活動に反映している
5	非常に高い	観察中、子どもは絶え間なく活動に取り組んでおり、完全に没頭している ・子どもは、活動中、中断することなく、完全に焦点を定めて、集中している ・子どもは、活動に対して高いモチベーションを持っており、活動に魅力を感じていて辛抱強く取り組んでいる ・何か強い邪魔が入っても、気を散らすことがない ・子どもは注意深く、細部にも注意を払い、几帳面に活動している ・精神的な活動も、実際の経験も高いレベルである ・子どもは絶えず全力を尽くしている。想像力も精神的能力も最大限に働かせている ・子どもは活動に夢中になることを楽しんでいる

１．３．２．２　辻ら(2022)による夢中度の定義

辻ら(2022)は運動遊びに焦点を当て、「夢中になって遊ぶ姿」を目指し 3 年にわたって環境構成や教師の指導の工夫を行うことにより、対象とした園児において、多くの運動能力測定項目が有意な向上あるいは高い評価得点となる傾向があったことを示した。この際、教師がつくり出す遊びの環境に

よって、園児の夢中を引き出しているか評価する指標を、「その遊びに強い興味・関心を示し、自分で考え自発的に活動する姿」、「その遊びに目的を見いだし、試行錯誤し、納得いくまで何回も繰り返し活動する姿」、「その遊びに集中し、想像力・創造力を駆使して全力で活動する姿」の 3 点から定めた。

こうした秋田らや辻らの夢中度に対する定義の試みは、1.3.1 項に示した夢中の要因の先行研究とも通じる部分が多分にある。特に内発的動機へのアプローチは、目的を見いだすことや興味・関心の喚起につながり、想像力を育むことになろう。また、納得いくまで何回も繰り返すなどの行動は、挑戦を誘うものであって、簡単すぎず難しすぎないものであるからこそ、続けられるものと思われる。このような形で、夢中というものへのアプローチが徐々に明らかにされてきているものと考えられる。

１．４　　目的

子供は昨今塾や習い事に通うことも多く、遊び場も減少し、携帯ゲームやスマホゲームなどの誘惑も多いという環境の下で、外遊びの機会を失い、深刻な体力低下を招いている。発育期における身体活動は、体力向上はもとより、学習能力や社会性の発達にも不可欠なものである。

しかし、大人に対するように健康目的で運動を促しても効果は薄い。重要なのは子供の好奇心を刺激し、「楽しそう」、「やってみたい」という動機づけを引き出すことである。子供が楽しさを感じ、夢中になって体を動かすためには、遊びの要素を取り入れた運動プログラムや、成功体験を積み重ねられる工夫、そして、友達や大人との良好な人間関係が重要となる。指導者や教師あるいは保護者などは、子供に対し、楽しさを演出し、夢中になれる「場・しかけ」を提供することで、子供たちが主体的に運動に取り組み、運動習慣を確立できるよう導く役割を担うものと考えられる。

そうしたことから、本論文では事例研究を通じ、子供が運動プログラムに夢中になるメカニズムを解明することを目的とする。

２．研究方法

小学校低学年を対象としたスポーツ教室を展開する M 社のプログラムに着目し、その取り組みの詳細な分析を行った。このプログラムに参加する子供たちは、開始当初から極めて高い意欲を示し、目を輝かせながら、歓声を上げ、満面の笑みで活発に活動に取り組む様子が認められた。時間経過を忘れ、メニューに一心不乱に取り組む姿、難しい動きにも果敢に挑戦する姿、仲間と協力し楽しそうに運動する姿など、随所に子供たちが心からプログラムを楽しみ、夢中になっている様子がうかがえた。このような子供たちのいきいきとした姿を目の当たりにし、本プログラムには、子供たちを惹きつけ、夢中にさせる特別な魅力があると考え、その要因を解明することを目的に分析を進めた。

２．１　対象

東京都 23 区内で実施される M 社のスポーツ教室における、2024 年度の在籍小学生(内訳：3 年生 1 名、２年生 3 名、1 年生 1 名)を対象とした。参加者は皆、異なる小学校に通う子供たちであり、プログラム開始当初は互いに初対面であった。また学年別のクラス分けはなされておらず、異年齢の子供が一緒に参加する形式となっている。

２．２　Ｍ社プログラムについて

２．２．１　プログラム概要

当該スポーツ教室で行われているプログラムは、子供の未来を見据え、心身の健やかな成長を支えることを目的としている。特定のスポーツ種目に注力するのではなく、年間を通じ多彩な運動体験ができるよう、10 種以上のスポーツ要素や運動遊び等を取り入れながら、幼少期に身につけたい 36 の動きを取り入れた独自プログラムを提供している。同社認定の運動遊びのエキスパートが指導者となり、幼少期に多様な動作を経験することの重要性に基づいて設計されている。本プログラムは 1 年間を通じて、年末年始などを除き毎週開催されている。このプログラムでは基礎的な体力の向上だけでなく、ここでの体験を通じて自ら考える力や仲間と協力する力を自然に育むことも目指している。

２．２．２　観察対象としたプログラム

本研究における運動プログラムは、東京都内 23 区内の体育館にて、毎週水曜日の 16 時から 17 時までの 60 分間、実施されていた。参加者は、小学校 1 年生から 3 年生までの男女 6 名であり、内訳は小学 3 年生 1 名、小学 2 年生 3 名、小学 1 年生 2 名であった。本プログラムは、「鬼ごっこ」や「だるまさんが転んだ」やボール運動など、多様な運動遊びを取り入れた内容で構成されている。このうち、2024 年 7 月 3 日から 9 月 18 日の期間に行われた計 9 回のプログラムを研究対象期間とした。9 回実施された各プログラムで行われていた具体的内容については「９．付録」にまとめてある。

開催場所：東京都内(23 区内)体育館

開催日　：毎週水曜 16:00-17:00(60 分)

参加者　：小学校 1～3 年生の男女 6 名

（内訳　小 3：1 名、小 2：3 名、小 1：2 名）

研究期間：2024 年 7 月 3 日～9 月 18 日に実施された 9 回のプログラム

３　分析方法

３．１　プログラム撮影動画の観察

当該プログラムでは、教室の様子の動画撮影を行っている。まず、最初の研究方法として、この運動プログラムが記録された撮影動画に基づき､プログラム実施場面における子供の動きや表情、指導者と子供との関わりの様子について観察を行った。また動画撮影は図５のように、体育館の隅に設置された固定カメラと、指導者の体に装着したカメラの 2 台で行われている。撮影に使用した機材は 2 台ともスマートフォンであり、いずれもその動画撮影機能を活用した。

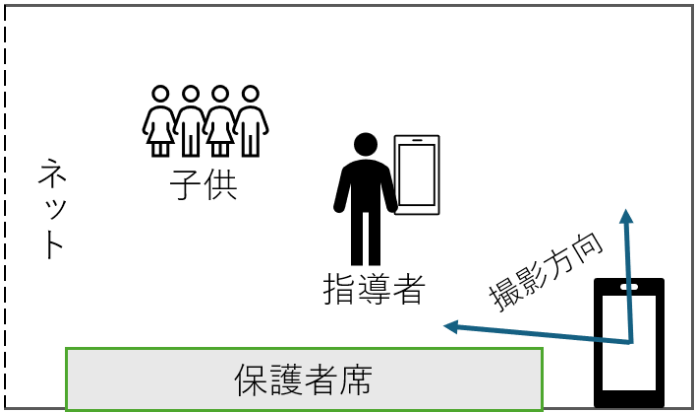


図 5　動画撮影の状況

通常こうした動画観察においては、専門家が 3 人程度で観察し合議の上で内容に対する評価が行われることが多い。しかしながら本研究では、子供に対するプライバシーなどへの制約もあり、撮影画像の視聴許可を得られた調査者 1 人だけで撮影動画の評価を行っている。従って評価の客観性が必ずしも担保できていないかもしれない点があることについて、本稿の理解においては留意されたい。

３．２　M 社へのインタビューの実施

プログラム動画の観察と合わせて、M 社のプログラム企画者・指導者等 3 名に対して、半構造化インタビューを実施した。半構造化インタビューとは、インタビュイーの回答に応じて事前に用意した質問内容を変更・追加していくことで、より深掘りした内容を聞く調査手法である。

面接場所：ZOOM オンライン

開催日　：2024 年 12 月 24 日 / 2025 年 1 月 4 日、1 月 14 日

参加者　：プログラム企画部門の部門長 1 名、上席研究員 1 名、指導者 1 名

面接方式：半構造化面接法。主に「運動やスポーツの楽しみ方」、「能力の発揮と成長」、「教室運営の工夫」の視点から、プログラムの意図や背景にある考え方を伺った。

<事前用意した質問項目(一部抜粋)>

・子供にとっての楽しさとは何と考えているか

・子供の楽しさをどう作り出そうとしているのか

・子供は当該プログラムの何が楽しいと感じているか

・(インタビュイーは)子供が当該プログラムの何が楽しいと認識しているか

・実際に子供が楽しんでいると言える根拠となる明確な状況やシーン等はあるか

・「M 社の考える子供の楽しさ」と「そこに通っている子供の楽しさ」は一致していると考えているか

・「子供の本プログラムが楽しいと感じる気持ち」と「ここに通いたいという気持ち(動機/モチベーション)」はどういう関係にあると考えているか

・「保護者が通わせたい動機」と「子供が通いたい動機」は同じといえるか

・楽しさの面で他のスポーツ教室とはどんな点が異なるのか

・多様な子供たちが増える中において、今後「楽しさの多様性」をどう追求していこうと考えているか

３．３　倫理的配慮

M 社と早稲田大学との間で研究契約締結を行った。また対象となる子供の保護者に対しては、予め M 社より研究意図を説明の上、了承を得た上で研究を実施した。これらの手続きを通じて、本研究における倫理的配慮を徹底した。

４．結果

結果について述べる前に、理解を助けるために、プログラムがどのような構成で行われていたのかについて、説明しておきたい。

観察されたプログラムは導入とメインから構成されている。導入プログラムはメインプログラムの前に行われる予備的な運動プログラムで、ウォーミングアップを兼ねたものとなっている。準備運動を行ったり、運動遊び(例：「鬼ごっこ」や「だるまさんが転んだ」など)なども積極的に行われたりすることが多い。一方、メインプログラムは、その日のテーマとなるスポーツのエッセンスを取り入れたものとなっている。例えばテーマがバドミントンであればシャトルやラケットを使う動きを行ったり、タグラグビーであればラグビーボールを使ったり、仲間同士でパスを行う動きをしたりと、テーマに基づいた動きが設計されている。

また導入とメインのプログラムは、複数のメニューから構成され、それぞれメニューA、メニューB、…のようにして実施されている。さらに各メニューは一つのことを単調に繰り返すのではなく、アレンジが施され、アレンジ１、アレンジ２、…のように少しずつ変化させながらメニューが実施されている(図６参照)。

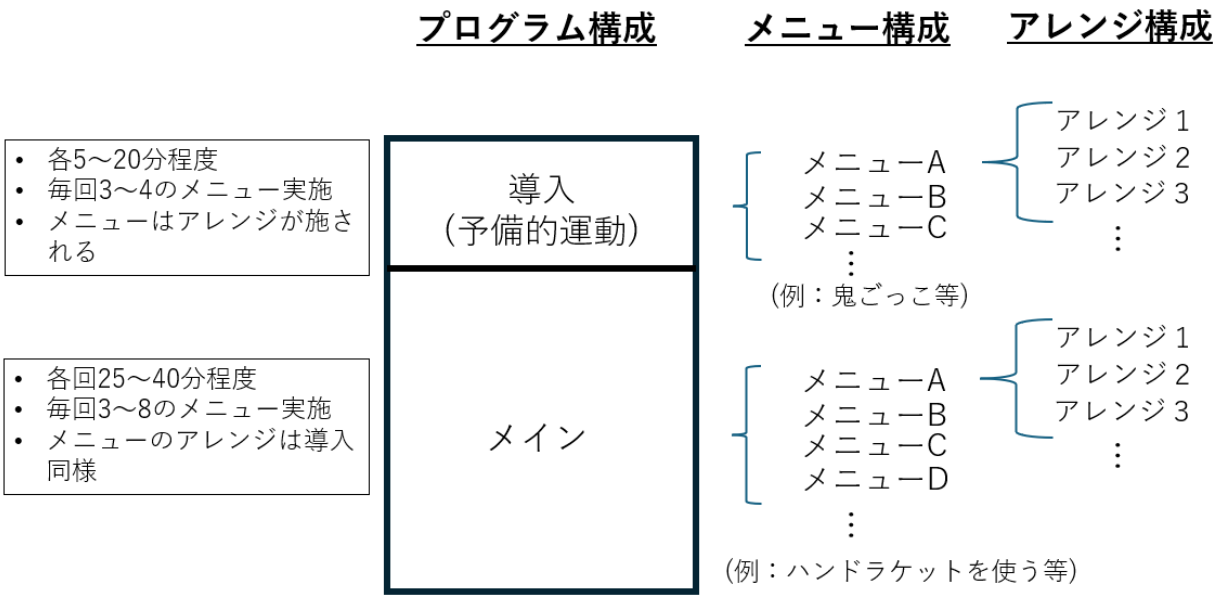


図 6　プログラム構成/メニュー構成/アレンジの構成

４．１　夢中状態の観察と評定

まずプログラム実施時の記録動画に基づき、プログラム実施時間における、一つ一つのメニューを行っている場面に対して、子供の動きや表情、指導者と子供との関わりの様子を観察した。そして秋田ら(2010)の「夢中度の評定」と評価方法(1.3.2.1 項を参照)に基づき、9 回のプログラムについてそれぞれ観察を行った。そして 6 人の子供たちの状況を当てはめてみた結果が表 2 となっている(表側には 6 人の子供たちをそれぞれ記号化して表記し、表頭はプログラム実施日が記載されている。また欠席があった場合は「ー」で表記されている)。

計測した 9 回のプログラムでは、指導者が運動を止めても止めようとしない状況や、できない動作があっても辛抱強く繰り返し取り組んでいる子供たちの姿、あるいは、(悲痛な表情ではなく)笑顔で意欲を示し取り組んでいる様子や、「まだやりたい」、「次は、何をやるの」などと指導者に聞いてくるシーン、休み時間も早々に切り上げてダッシュして戻ってくるなどの率先した行動でメニューを心待ちにしている子供たちの状態が多く観察された。そうした状況を観察し、6 名中 5 名の子供が全て評定 5 という結果となった。1 名(N1)の子供が、7 月 3 日から 8 月 21 日まで評定 4 という結果であったが、小学校に入ってばかりの 1 年生のために少し体力が不足している面があり、加えて 2024 年の夏の猛暑の影響もあって、本人にやる気はあるもののプログラム途中でバテて中断してしまう場面が何度か見られ、このような評定となった。しかし、真剣に取り組んでいる姿勢や活動へのモチベーションが伺える場面も多く観察され、全体を通しては「明らかに活動に参加している様子」が伺えた。9 月以降はそのような様子もほぼ見られなくなり、「絶え間なく活動している様子」から評定を 5 とした。

表 2　6 名の子供達の夢中度の評定

	7 月 3 日	7 月 10 日	7 月 17 日	8 月 7 日	8 月 21 日	8 月 28 日	9 月 4 日	9 月 11 日	9 月 18 日
N1	4	4	4	4	4	−	5	5	5
M1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
RY2	5	5	5	−	5	5	5	5	5
RN2	5	5	5	5	5	5	5	5	−
K2	5	5	5	5	−	5	5	−	5
S3	5	5	5	−	5	5	5	5	−

４．２　アレンジの数・所要時間の状況

実施されたメニュー毎のアレンジの回数を集計し、導入プログラムとメインプログラムの所要時間(総時間)との比較を行った(表 3、表 4)。アレンジ 1 回あたりの平均時間をみると、導入メニューにおいては、概ね 30 秒～60 秒程度で行うアレンジが加えられていたことが分かった。同様に、メインメニューにおいては、概ね 60 秒～120 秒程度で行うアレンジが加えられていたことが分かった。

導入メニューは予備的運動を行うものであるため、メインメニューに比べて短時間で実施されていることもあって、アレンジの平均時間の差が生じたと考えられる。しかしアレンジ数については、8 月 28 日のように導入メニューの方が上回ることもあり、必ずしもメインメニューのアレンジ数が常に多いというわけではない。

表 3　導入メニューのアレンジ数と所要時間の状況

導入	7 月 3 日	7 月 10 日	7 月 17 日	8 月 7 日	8 月 21 日	8 月 28 日	9 月 4 日	9 月 11 日	9 月 18 日
メニューA	3	1	6	2	1	2	4	2	4
メニューB	2	1	4	3	3	2	3	1	7
メニューC	1	2	6	2	6	13	9	10	6
メニューD	2	1	7	−	4	14	−	7	−
計	8	5	23	7	14	31	16	20	17
総時間	360 秒	304 秒	802 秒	281 秒	664 秒	1,121 秒	557 秒	630 秒	716 秒
平均	45 秒	61 秒	35 秒	40 秒	47 秒	36 秒	35 秒	32 秒	42 秒

表 4　メインメニューのアレンジ数と所要時間

メイン	7 月 3 日	7 月 10 日	7 月 17 日	8 月 7 日	8 月 21 日	8 月 28 日	9 月 4 日	9 月 11 日	9 月 18 日
メニューA	9	2	9	8	9	10	4	10	5
メニューB	8	9	13	6	8	5	7	7	8
メニューC	1	9	6	7	8	11	4	8	4
メニューD	8	5	–	6	7	–	1	9	–
メニューE	7	6	–	3	5	–	7	–	–
メニューF	–	2	–	–	4	–	4	–	–
メニューG	–	5	–	–	–	–	–	–	–
メニューH	–	5	–	–	–	–	–	–	–
計	24	41	28	30	41	26	27	34	17
総時間	2,070 秒	2,346 秒	1,634 秒	1,764 秒	2,335 秒	1,623 秒	2,102 秒	2,213 秒	1,983 秒
平均	63 秒	57 秒	58 秒	59 秒	57 秒	62 秒	78 秒	65 秒	117 秒

４．３　指導者の声かけの割合

指導場面における声かけの実態を詳細に把握するため、指導者の発話時間計測を実施した。発話時間の計測に際しては、プログラムを記録した動画を再生し、ストップウォッチを用いて、指導者が子供に向けて発話を開始した時点から発話を終える時点までの時間を計測し、各プログラム実施回における指導者の総発話時間を算出した。また、分析においては、指導者間での会話あるいはプログラム関係者間での会話など、子供に対する直接的な働きかけ以外の発話時間は、意図的に計測対象から除外した。つまり純粋に子供たちへの直接的な働きかけ、すなわち声かけに費やされた時間のみを示すものである。

本研究における発話時間計測の結果は、表 5 に示す通りである。表 5 には、各プログラム実施回における指導者の発話時間、プログラム時間に基づいて、以下の計算式を用いて、各プログラム実施回における指導者の発話割合を算出した。

発話割合（%）=（指導者の発話時間 ／ プログラム時間）× 100

分析の結果、当該プログラムにおいては、休憩時間や準備運動時間を除くほぼ全ての時間が、子供たちへの声かけに費やされていることが明らかになった。指導者の発話割合は全ての実施回において、プログラム全体時間の 85%以上を占めていたことが分かった。多い時には 91.6%にも達する日もあり(8 月 28 日)、指導者側から多くの発話がなされていたことが確認された。

表 5　指導者の発話割合

	7 月 3 日	7 月 10 日	7 月 17 日	8 月 7 日	8 月 21 日	8 月 28 日	9 月 4 日	9 月 11 日	9 月 18 日
指導者の 発話時間	3,396 秒	3,199 秒	3,198 秒	3,055 秒	3,408 秒	3,446 秒	3,252 秒	3,384 秒	2,853 秒
プログラム時間	3,831 秒	3,640 秒	3,587 秒	3,569 秒	3,899 秒	3,763 秒	3,674 秒	3,955 秒	3,259 秒
発話割合	88.6%	87.9%	89.2%	85.6%	87.4%	91.6%	88.5%	86.1%	87.5%

４．４　アレンジと声かけの実際

４．２項では、アレンジの数・所要時間を計測し、4.3 項では、指導者の声かけの割合が 85%超であることを確認したが、現場においてアレンジと声かけが実際にどのようにとり行われているのかを、8 月 21 日(テニスがメイン回)のハンドラケット使用時のケースを以下に示した(参照：「9. 付録」の「2024/8/21 実施内容(テニス)」の「段階 4」)。矢印方向の時間軸に沿ってアレンジが展開されて行っている様子を表している。テニスに慣れていない子供にとっては、いきなりテニスラケットを使うことは難しい。そのため手元近くで比較的容易に操ることができるハンドラケットを用いて、ラケットを使った動きに徐々に慣れるように取り入れられている。

＜メインメニューのアレンジ事例＞

ハンドラケット上で風船等を弾ませる

↓

体を動かさずその場で弾ませる

↓

歩きながら弾ませる

↓

ラケットを表裏交互にひっくり返し弾ませる

↓

ラケットの様々な場所を使い弾ませる

↓

風船のしっぽを持ちラケットで打ち上げる

↓

ラケットの様々な場所で弾ませる

↓

使ってない別の風船での試みを促す

プログラムのアレンジは、子供の運動を中断させることなく、段階的に動作のバリエーションを拡大するように設計されている。これにより、プログラム全体は、子供たちの活動を途切れさせることなく、スムーズな連続性をもって展開されていた。また各アレンジは、子供の運動能力の発達段階や興味関心に配慮し、適切な道具も用いながら、無理なく自然に運動の幅を広げられるような形で進められていた。

そして一連の動作の中では、様々な種類の声かけが子供に対して発せられていた。8 月 21 日の上述のメニューでは、①動作指示、②個別のコミュニケーション、③褒め、④掛け声、の 4 つのタイプの声かけが行われていた。

①の動作指示は、単に動きを教え込むのではなく、「土台となる動きを段階的に馴染ませる」ことを意図した、丁寧なものであった。子供の発達段階に配慮し、また初めて使用するハンドラケットへの慣れを通して、無理なく基礎的な動きを習得させるような動作の指示が中心となっている。止まった状態から歩いた状態への移行や、ラケットの表面を使ってボールを弾ませることから裏面も試すように促すなど、運動能力の土台を築くことを目指した指導であると言える。

②の個別のコミュニケーションでは、子供一人ひとりの様子に合わせた声かけが行われていた。例えば、上手く動作ができていない子供に対して、できている友達の動きを見て模倣するように促し、あるいは上手にできている子供に対しては指導者が「どうやってやっているの」などとやり方を尋ねたりするなど、全体に向けた声かけとは異なる個別的な働きかけを実践していた。

③の褒めでは、子供の意欲的に取り組む姿勢や、子供ならではの柔軟な発想による動きの工夫などに対して、積極的に言葉による称賛が行われていた。さらに、指導者が声かけと同時に子供とハイタッチを交わすなど、成功体験の共有を図る場面も観察された。

④の掛け声は、「いい感じ」、「そうそう」、「ヤバい」、「さすが」などのように、子供の動きや頑張りに対し、間髪入れずに、即座に反応する、短く、勢いのある言葉が用いられるという特徴があった。ほとんどの場合において、指導者から子供の行動や結果をストレートに肯定する、ポジティブな意味合いを持つ言葉が選ばれ、使用されていた。

このようにアレンジに関する動作指示に加えて、プログラム時間を通して、指導者による積極的な声かけが途切れることなく続けられていた。その声は、常に明るくポジティブなトーンであり、子供たちの些細な動きや頑張りを見逃さず、適切なタイミングで、言葉と表情、時には身振りを添えて、温かく励ますようなものであった。運動スキルの巧拙に関わらず、子供一人ひとりの主体的な取り組みや意欲を称賛する声かけを通じた指導を重視しているものと考えられる。

５．考察

５．１　観察された状況が夢中状態と言えるか

秋田ら(2010)が提唱する 5 段階評定(表 1)に基づき評価を行った結果、上記に引用した 4.1 項において観察された子供たちの状態は、評点 4 および 5 に集中する傾向が顕著であった。

具体的には、「指導者が運動を止めても止めようとしない」状態、「できない動作があっても辛抱強く取り組んでいる」様子、「笑顔で意欲を示し取り組んでいる」様子、「『まだやりたい』、『次は？』等と言う」発言、そして「率先した行動でメニューを心待ちにしている」様子、といった行動が観察

された。これらの観察事象は、秋田らの評定基準における評点 4、すなわち「主導されなくても活動を続け、熱心に取り組んでいる」状態、さらには評点 5 である「観察中絶えず活動に取り組み完全に没頭している」状態に、概ね該当するものと考えられる。 特に、多くの事例が評点 5 に分類されたことは、本プログラムが、子供たちの活動への没入を深く促進していることを、強く示唆するものであったと考えられる。

M 社のインタビューにおいて、「例えば、近くに保護者が見学していても、気にせず取り組むような状況こそ、『のめり込んでいる姿』だ」との考えを示していた。これは、子供が内発的な動機によって活動に深く集中し、外的な要因に左右されずに、子供が心から楽しむ状態を捉える上で、妥当な視点を提供するものと解釈できる。

５．２　細かく段階的 なアレンジ

前項 4.2 において、運動プログラムにおけるメニューのアレンジの状況を、アレンジ数と所要時間を用いて定量的に示した。表 6 に示すように、導入プログラムとメインプログラムの各メニューにおいて、平均アレンジ数はおよそ 4～6 に及ぶことが示された。この結果は、齋藤(2016)が指摘する「子供が運動を楽しむためには、経験や発達段階に合わせた段階的な指導が不可欠であり、その経験が結果的に楽しさに繋がる」という知見とも整合的なものである。

表 6　　1 つのメニューにおける平均アレンジ数

	導入	メイン
メニュー数	33	43
総アレンジ数	141	268
1 メニューの平均アレンジ数	4.3	6.2

本プログラムにおいても、異年齢の子供が参加している状況下において、指導者は多様な発達状況や現場の様子を考慮する形で、メニューのアレンジを頻繁に行っていたことが確認された。これに加えて、指導者と子供の間では、「アレンジの提案を子供から募る」（M 社インタビューより）といった対話的なやり取りも見られた。

このような双方向的なコミュニケーションは、子供が自ら提案したアレンジが実際に取り入れられるという経験を通じて、運動への主体的な没入を促進し、活動に対する肯定的な感情を醸成する効果が期待される。以上の点を総合的に考慮すると、当該プログラムが、子供の発達段階や運動経験に応じた細分化されたアレンジを積極的に導入するという特徴は、子供の運動に対する興味・関心を惹起し、楽しさを保持させ、夢中となる状態を持続させる上で、有効である可能性を示唆していると考えられる。

５．３　指導者による活発な声かけ

ここまでの分析の結果、5.2 項に示した通り、指導者はプログラム時間の 85%以上を児童への声かけに費やしていることが定量的に示された。さらに 4.4 項からは、その声かけが単なる動作指示に留まらず、多様な種類に及んでいる実態が明らかになった。この点について、佐藤(2015)は先行研究において、児童の運動への没頭を促すためには、導入段階における指導方法、特に順序立てた指示や効果的な言葉かけが重要であることを指摘している。

今般の M 社へのインタビュー調査においても、「単なる見守りながら遊ばせているのではなく、どんどん問いかけの種類を変えることによって、子供からも言葉が出てくるような発問の仕方で、介入

していくことが必要」であるとして強調していた部分であった。つまり指導者は能動的に介入し、意識的なコミュニケーションのスタイルを講じているということであろう。

これらの知見と本研究の結果を総合的に考察すると、当該プログラムにおける指導実践においては、高頻度かつ多様な声かけによって、児童の運動へののめり込みを促している可能性が示唆される。中でも、「いい感じ」、「すごい」、「そうそう」、「ヤバい」、「さすが」といった肯定的なトーンによる活発な声かけは、児童に受容と共感の感覚を醸成し、安心して運動に取り組める心理的安全性の高い環境づくりにも寄与しているものと考えられる。

５．４　Ｍ社プログラムのテンポについて

テンポの良いアレンジの切り替えと運動場面における活発かつ効果的な声かけは、プログラム全体の進行における冗長な要素を排除し、子供が運動課題への取り組みに高い集中力を維持しやすい環境を創出する上で、極めて重要な役割を果たしていると考察される。ここでいう「テンポの良さ」とは、単に活動を速く展開することを意味するのではなく、プログラムの流れ全体にリズミカルな変化と動きを与え、子供たちを飽きさせない工夫を凝らすことを指す。すなわち、アレンジの迅速な移行は、子供に対して一つの活動に過度に固執させることなく次々と新しい展開へと進め、プログラムの停滞感を払拭し、子供の注意を惹きつけ続ける効果が期待できる。

運動内容が変化に富んで連続的に展開される状況は、子供の好奇心を刺激し、飽きを防ぐと同時に、次の活動への期待感を高めることにもつながるであろう。さらに指導者による意図的な声かけは、運動スキルの習得のみならず、活動場面の雰囲気を積極的に盛り上げ、子供の内発的動機づけを喚起する上で重要な要素となっているものと考えられる。そして指導者からの活気ある声は、子供に安心感と高揚感を与え、自ら積極的に運動に取り組む姿勢を引き出すことにつながると推察される。換言すれば、リズミカルな展開と活気に満ちた声かけが相乗的に作用することで、子供は時間の経過を忘れ、課題に没頭し、夢中になる状態が生み出されるものと考えられる。これらの要素は、当該運動プログラムが子供を惹きつけ、高いエンゲージメントを維持する上で、中核的な要因として機能している可能性を示唆していると措定する。

６．結論

６．１　本事例の運動プログラムで子供が夢中になるメカニズム

以上の分析を総合的に考察すると、当該スポーツプログラムには、子供を運動に夢中にさせるメカニズムが存在するものと結論づけられる。そのメカニズムは、単一の要素によって構成されるのではなく、以下の三つの要素が高度に統合され、相互に連関しながら、有機的に機能することで、効果を最大化している点に特徴があると思われる。

第一に、「細かく段階的なアレンジ」である。本プログラムでは、子供の発達段階や運動経験にきめ細かく配慮し、単一のメニューの中に複数のアレンジを用意することで、多様な運動能力の子供が、各々のレベルに応じて無理なく運動に取り組めるよう工夫されている。この段階的なアレンジは、子供に対し、過度な負荷や易しすぎる課題を強いることなく、同時にできる子に対しては「少し上」の目標に挑戦する機会をも提供している。こうした状況下において、成功体験を積み重ね、達成感と自己肯定感を育む上で、段階的アレンジは重要な役割を果たしていると言うことができる。

第二に、「活発な声かけ」である。指導者は、プログラム時間の大部分を子供への声かけに費やし、それは単なる動作指示に留まらず、子供の頑張りや工夫を具体的に褒めたり、励ます言葉を惜しみなくかけたりしていた。この積極的な声かけは、子供の内発的動機づけを高め、運動への意欲を喚起すると同時に、指導者と子供の間の信頼関係を構築し、安心して運動に取り組める心理的安全性の高い環境づくりに貢献しているものと考えられる。

第三に、「展開のテンポ」である。当該プログラムは、テンポの良いアレンジの切り替えと、活気溢れる声かけによって、淀みなくリズミカルに展開され、子供を飽きさせない工夫が凝らされている。ここで生み出されるテンポの良さは、プログラム全体にメリハリと躍動感を与え、子供の集中力を持続させ、時間の経過を忘れて運動に没頭させる効果を生み出しているものと考えられる。

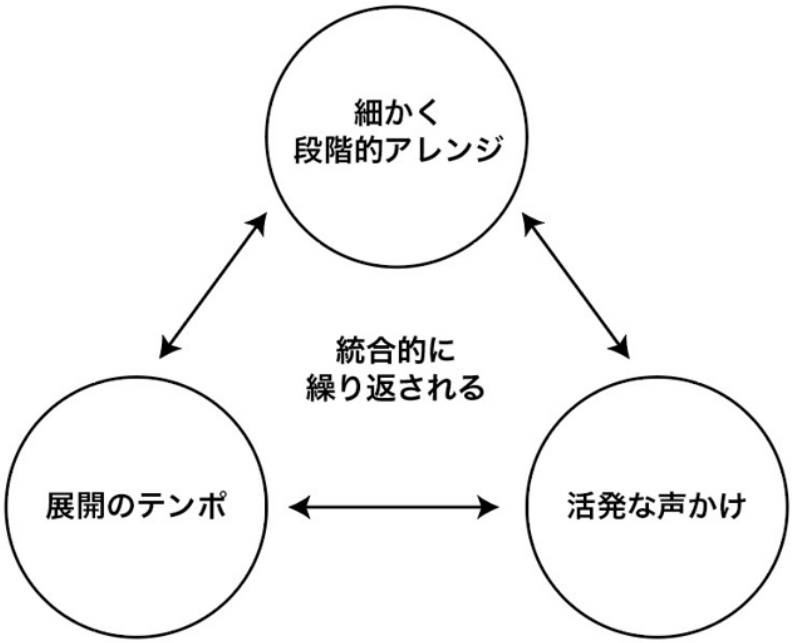


図 7　三つの要素が統合的に繰り返される様子

結論として、対象としたＭ社のスポーツプログラムにおいて子供を夢中にさせる要因は、上記三つの要素が個々別々に独立して存在しているのではなく、相互に連関し統合されて繰り返される、重層的なメカニズムにあると言える。本研究の知見は、今後の子供向け運動プログラムの開発や、運動指導の質的向上に向けて、貴重な示唆を与えるものとして期待されると考えられる。

６．２　研究の限界

この研究は事例研究であり、Ｍ社の運動プログラムにおける取り組みに基づいた一つのケーススタディである。研究の限界としては主に 3 点が考えられる。まず、研究対象とした子供のサンプルサイズは 6 名と小規模であり、動画観察も筆者自身が単独で実施したため、サンプルバイアスや筆者の主観的解釈によるバイアスの影響を完全には払拭できていない点である。次に、本稿の結論として見出された「運動プログラムに子供が夢中になるメカニズム」について、それが普遍性のあるものか否かの検証が十分ではない点である。例えばあらゆる年齢層の子供たちにも奏功するかなどについては、より精緻な検討が必要となる。最後に、他のスポーツ教室や運動教室などにおいて、同様の取り組みが行われているかの比較がなされていない点、そしてメカニズムがＭ社に特有のものかどうかも十分確認ができていない点と言える。以上、上記の 3 点が、本研究の限界として認識される主な点として挙げられる。

６．３　今後の課題

日本スポーツ協会（JSPO）が実施した 2022 年調査によって、生涯にわたりスポーツに親しむ人々の多くは、幼少期における肯定的なスポーツ経験を基盤とする傾向が認められると報告されている（以下、調査の一節を引用）。

> *「現在はスポーツを避けていても、なかには幼少期のスポーツを苦手に感じていなかった人もいることがわかりました。ただ、このころから得手不得手があったり、不得手なことを強制されるような経験から『うまくできない』『好きではない』という苦手意識や周囲の反応からネガティブな思いを持ってしまったようです。」*

特筆すべき点として、現代においてスポーツから遠ざかる成人の中にも、幼少の折にはスポーツを苦と感じていなかった者が少なくない点が挙げられる。しかしながら、彼らの証言によれば、幼少期における運動能力の得手不得手、あるいは苦手な運動への強制的な実践経験が、「うまくできない」「好きではない」という根深い苦手意識、さらには周囲の反応に起因する負の感情を涵養する要因となり得ることが示唆されている。この知見は、幼少期におけるスポーツを通じたポジティブな情動体験が、その後の生涯にわたるスポーツとの関わり方を左右する重要な要因の一つであると示唆するものと言うことができよう。

こうした状況を背景に、近年では、子供の時期のスポーツ体験の質を向上させるため、多岐にわたる取り組みも展開されている。例えば、ゲーミフィケーション理論を応用した意欲喚起型スポーツプログラムの開発、運動スキルや体力の差異を考慮し、誰もが等しく楽しめるようにルールを改変するアダプテーション・ゲーム、多様な背景を持つ人々が包摂的にできるアダプテッド・スポーツなど、新たな試みも活発化している状況にある。

これらの試みから示唆されるように、「楽しさ」から「夢中」へと至る体験は、現代社会が抱える深刻な課題、すなわち、子供たちの体力低下、深刻化するスポーツ離れといった問題の根源的な解決に向けて、重要な貢献を果たす可能性を秘めていると言える。本研究において得られたそのメカニズムに関する知見においても社会的ニーズに応えるよう、子供たちのみならず、ひいては、社会全体のより良善な方向への進展に資するため、新たな学術的視座が提供され、さらなる深遠なる研究へとつなげていく必要があると考える。

以上

７．謝辞

本研究論文の完成にあたり、恩師である中村好男先生に、衷心より感謝の意を表したく、ここに深甚なる謝辞を申し上げます。先生には、研究活動の基盤となる環境を惜しみなくご提供いただきましたのみならず、学問の根源を揺さぶるような深い問いかけを通じて、私の内に潜む学問への探求心を力強く喚起してくださいました。中村先生の情熱的かつその深淵なる問いかけは、閉ざされていた研究の扉を開き、時に迷い、時に挫折にさいなまれながらも、研究へのモチベーションを高めてくださいました。中村先生との出会いは、私自身の研究に対する姿勢そのものを根本から変革する、他には代えられない、生涯忘れることのないかけがえのない体験となりました。この深いご恩に、改めて心から御礼申し上げます。

また平田竹男先生には、本研究の長い航海において、常に的確な羅針盤として、羅針が迷わぬよう、懇切なるご指導を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。研究の方向性が定まらず、進むべき道に迷っていた当初、夏の授業の中で先生から頂いた「大きなことでなくとも、小さなことを一つでも良いから深く追求しなさい」という温かいお言葉は、一条の光を見いだすように、進むべき道筋を明らかに示してくださいました。先生のこのご助言なくしては、本研究の完成は到底ありえなかったと痛感しております。深く感謝の念に堪えません。さらに、早稲田大学の授業を通じて、多岐に亘る学問の奥深さと面白さをご教授くださいました、高橋義雄先生、岡浩一郎先生をはじめとする、諸先生方にも、心より深く感謝申し上げます。先生方の熱心なご指導は、私の知的好奇心を大きく刺激し、研究への情熱を更に燃え上がらせる原動力となりました。

何よりも研究の実施にあたり、多大なるご協力を賜りましたＭ社の皆様には、撮影動画をはじめとするデータ提供や社内関係部署との調整、プログラム参加児童の保護者様に対する研究の許諾、インタビューへの協力など、筆舌に尽くしがたい尽力を賜りました。これらの厚情に浴し、感激の至りに存じます。深謝の念を禁じ得ません。そして、様々な事務手続きにおいて細心のご配慮を頂きました所沢総合事務センターの佐々木幸一様には、万感の思いを込めて、深謝申し上げます。皆様の温かいお力添えがなければ、本研究の端緒につくことさえ、到底不可能であったと申せましょう。皆様のご尽力に、重ねて深く感謝申し上げます。

研究活動の道において、多岐に亘る貴重なご助言や、研究の機会をくださいました奥田文子先生、大武聖先生、龍野頼子先生、18 期の山口由紀さん、伊東知昭さん、慎武宏さん、奥山若菜さんら、中村ゼミの心強い先輩である諸兄姉の方々にも、深く感謝申し上げます。皆様からの貴重なアドバイスや励ましの言葉は、研究の壁にぶつかる度に、私を支え糧となり、前に進む勇気を与えてくださいました。そして、松下尚道さんには、公私に亘り、本研究のテーマに対する真摯な取り組みの姿勢と論理的思考の核心を突く的確なアドバイスを賜り、深く感謝の意を表します。松下さんの、常に本質を見抜く炯眼と温かいご助言、そして献身的なご支援がなければ、本研究のゴールにまで辿り着くことは、決して叶わなかったものと確信しております。改めて心より御礼申し上げます。

そして、緑深き早稲田の杜の学び舎にて、共に机を並べ、切磋琢磨し、苦楽を共にしてきた同期の皆さんには、格別の感謝の念に堪えません。中でもとりわけ濃密な時間を共にした中村ゼミ同期の今泉睦さん、今村聖子さんには、万感の思いを込めて感謝の気持ちを伝えたく思います。

最後に、常に陰ながら私を支え、励ましてくれた家族、病床に伏せる母には特に、感謝の気持ちを伝えたいと思います。皆様、本当に有難うございました。皆様の支えがあったからこそ、今この論文の完成を迎えることができました。皆様へのこの感謝の気持ちを胸に、これからも研究の道を邁進して参ります。有難うございました。

８．参考文献

＜論文＞

国内

秋田喜美代､芦田宏､小田豊､門田理世､幸曼玲､鈴木正敏､野口隆子､箕輪潤子「保育環境の質尺度の開発と保育研修利用に関する調査研究」統合研究報告書, P34.（2010）

葦原摩耶子「１－３　運動遊びにおける子どもの活動と社会的なかかわりの程度を 評価する手法について」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第１報, P25-26.（2014）

葦原摩耶子「１－３　運動遊びにおける社会的かかわり：支援者の働きかけの効果」平成 27 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第３報, P18-23.（2016）

尼崎光洋、煙山千尋、岡本浄実「１－４　子どもの運動遊びを促進する心理・社会的要因 －自己効力感を効果的に向上させる情報源の探索」平成 27 年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第３報, P24-28.（2016）

石村郁夫､河合英紀､國枝和雄､山田敬嗣､小玉正博「フロー体験に関する研究の動向と今後の可能性」筑波心理学研究, 第 36 号, P85-96.（2008 年）

石塚論、鈴木直樹「体育教師の指導行動に関する研究動向」東京学芸大学紀要 芸術・スポーツ科学系, 65 集,P147-159.（2013）

上地広昭「１－２ポジティブ心理学の視点から見た子どもの運動遊び －身体活動と６つの美徳の関係」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第１報, P19-24.（2014）

上地広昭「１－２　児童における日常活動と心理・社会的側面の関係について」平成 27 年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第３報, P13-17.（2016）

岡出美則、吉永武史「イギリスのゲーム理解のための指導論(TGUF)―戦術学習の教科内容とその指導方法論検討に向けて―」筑波大学体育科学系紀要, 23 巻､P21-35.（2000）

奥野正義｢『夢中度』と『安心・安定度』を用いた子どもの活動の評価と介入に関する研究」函館短期大学紀要, 45 号, P93-100.（2018）

小澤哲也､金沢翔一､長野康平､浅川孝太､中村和彦「伝承遊びを教材とした多様な動きをつくる運動遊びの授業実践：出現した基本的な動きと 身体活動量による検討」体育学研究, 66 巻, P533-549.（2021）

笠次良爾「子どもの傷害予防に必要な要素を運動遊びの視点から考える」,平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第１報－,P95-100.(2014)

河合京介「生涯にわたって運動に親しみ、豊かな生活をおくる力の育成 ―競技における「共生」の視点に着目した授業実践―」教育実践報告, P281-288.（2023）

桑原浩史｢夢中になって運動するときに見られる体育的価値についての実践的検討」教育実践研究, 第 21 集, P173-178.（2011）

厚東芳樹、中澤翔、国兼慶「小学生における立位姿勢と歩数との関係 －２年生の場合－」人間生活文化研究, No. 29, P257-262.（2019）

後藤幸弘、藤本泰弘、松本靖、日笠公則、辻延浩、林修「小学校中学年のゲーム領域における過渡的相乱型ゲーム教材の開発」兵庫教育大学教科教育学会紀要, 第 12 号, P48-59. (1999)

齋藤めぐみ「２－４　幼児期における『鬼遊び』の心理・社会的効果とその指導方法 －プレイフルネスを考慮して」平成 27 年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第３報, P64-70. (2016)

佐藤一彦、金森千穂、平塚紀仁、菊地裕美子「２－３　指導者や保護者は子どもの運動遊びの効果を どのように見ているのか」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第１報, P83-91. (2014)

佐藤一彦「研究 2 プレイフルネスを引き出す運動遊び： スポーツ少年団活動において」, 「プレイフルネス強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および評価 –幼児及び低学年児童を対象として–」, P266-267. (2015)

佐藤一彦、平塚紀仁、袴田雅江「２－３　プレイフルネス運動遊びの実践的アプローチ案」平成 27 年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第３報, P54-63. (2016)

佐藤喜代、戸田芳雄、秋山エリカ「『こどもスポーツ』を扱う教育的意義―幼児教育の視点から―」東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要, 第 48 号, P59-70. (2013)

佐藤紀子「わが国における『アダプテッド・スポーツ』の定義と障害者スポーツをめぐる言葉」日本大学歯学部紀要, 第 46 号, P1–16. (2018)

佐藤善人、尼崎光洋、吉田繁敬、清水修、煙山千尋「２．社会心理的要因を強化する運動遊びの要素研究： 指導者・提供者の視点　２－１　社会心理的要因を視点とした運動遊びの分類」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第１報, P66-80. (2014)

佐藤善人、清水修、吉田繁敬「２．運動・スポーツ遊びにおける指導方法の検討 ２－１　社会心理的側面の強化を意図した運動遊びの指導の実際」平成 27 年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第３報, P29-42. (2016)

鈴木裕子、名和孝浩、吉川裕子、松尾瑠奈「１．社会心理的要因を強化する運動遊びの要素研究：子どもの視点　１－１　幼児版プレイメーカー尺度の開発に向けて －「遊び込める子ども」に着目した尺度項目の収集」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第１報, P10-18. (2014)

鈴木裕子、井藤沙紀、小山朋子「１．運動・スポーツ遊びにおける心理社会的効果の測定 １－１ 幼児版プレイアビリティ尺度の実用化に向けて」平成 27 年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第３報, P5-12. (2016)

高井真佐代、島崎崇史、YingHua Lee、竹中晃二「１－４　運動遊びにおけるプレイフルネス尺度の開発」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第１報, P27-33. (2014)

高山草二「ビデオゲームにおける内発的動機づけとメディア嗜好性の分析」教育情報研究, 15 巻 4 号, P11-19. (2000)

竹中晃二「プレイメーカー：社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－プロローグ：2013 年度報告書刊行に際して－」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第１報, P3-9. (2014)

竹中晃二、島崎崇史、小沼佳代、YingHua Lee「１－5　児童の外遊びに関わるフォーマティブリサーチ」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発－第 1 報, P34-43.(2014)

竹中晃二、上地広昭、齋藤めぐみ、李氤華、佐藤一彦「プレイフルネス強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および評価–幼児及び低学年児童を対象として– 」2015 年度 笹川スポーツ研究助成, テーマ３, 一般研究・奨励研究　子ども・青少年スポーツの振興に関する研究, P259-270.(2015)

田中あゆみ「挑戦心と達成目標：親ができることは何か」教育と医学, 58 巻 1 号(通号 679 巻), P67-73.(2010)

田中あゆみ、中野聖子「親のもつ子どもの能力についての認識および能力観が子どもに与える影響について」発達研究, 23 巻, P95 – 105.(2009)

田中利佳、新友宏「からだの使い方がわからない子どもたちへの運動支援に関する調査」鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部紀要, 健康科学編 2 号, P41-50.(2019)

辻彰士、後藤洋子、加納岳拓、八木規夫「『夢中になって遊ぶ姿』を目指した運動遊びが幼児の運動能力に及ぼす影響－3 年間の継続的な運動能力の測定結果より－」三重大学教育学部研究紀要 第 74 巻 第 1 号, 教育実践, P137－149.(2022)

筒井茂樹、後藤幸弘「児童を対象として攻防相乱型シュートゲームの『課題ゲーム』開発と学習過程」兵庫教育大学教科教育学会紀要, 23 巻, P7-15.(2010)

常盤陽子「子どもを夢中にさせる運動遊びに関する一考察」奈良県立教育研究所平成 25 年度研究紀研究集録, 第 21 号(要旨集)(2014)

中坪史典、上松由美子、朴恩美、山元隆春、財満由美子、林よしえ、松本信吾、落合さゆり「遊びの質を高めるための保育者の援助に関する研究－幼児の「夢中度」に着目した保育カンファレンスの検討－」 広島大学　学部・附属学校共同研究紀要,38 号, P105-110.(2010)

灘英世、村田トオル、足立学、宮内一三「体育教育における子どもの体力向上を図る取り組み–運動遊びを通じて–」身体運動文化論攷, 第 8 号, P489-510.(2009)

西﨑健哉「「運動する充実感を味わう生徒を育む保健体育科学習指導」～共生の視点を重視した「共有活動」を通して～」福岡県体育・スポーツ研修報告会 令和 2 年度 長期派遣研修員報告書(2021)

西田里香、久保田(河本)愛子、利根川明子、遠藤利彦「日認知能力に関する研究の動向と課題―幼児の非認知能力の育ちを支えるプログラム開発研究のための整理―」東京大学大学院教育学研究科紀要, 第 58 巻, P31-39.(2018)

西村吉弘、永田惠「ニュースポーツを通じた健康づくり② ―運動の継続による心身への効果―」豊岡短期大学論集, 第 19 号, P151-159.(2022)

萩原大河、木原成一郎「小学校のインクルーシブ体育授業の段階的類型 ：教師の授業実践の評価における潜在ランク理論の適用」体育科教育学研究, 37 巻 2 号, P23-36.(2021)

長谷川悦示「わが国の学習指導法の展開と学習指導モデル論の概要」体育科教育学研究, 31(2), P33-41.(2015)

平澤亜美「主体的に運動に取り組む児童の育成－運動嫌い・体育嫌いの児童に着目して－」埼玉大学教育学研究科 平成 29 年度課題研究報告書, 教育実践力高度化コース,(2018)

平峯祐志「人工知能社会における子どものためのヘルスケアコンテンツとしての鬼ごっこに関する考察」,The 33rd Annual Conference of the Japanese Society for Artificial Intelligence, P1-3.(2019)

村瀬浩二、古田祥子「体育授業でのアダプテーション·ゲームにおける学び:中学校におけるバスケットボール単元での実践」体育学研究, 66 巻, P391-407.(2021)

村瀬浩二、田中克実、梅澤秋久「合理的配慮の学習をねらいとしたアダプテーション・ゲームの実践」体育学研究, 67 巻, P1017-1029. (2022)

村田トオル、三木四郎「小学生の走力向上プログラムに関する実践的研究 ー子どもが熱中する遊びの要素に着目してー」児童教育学研究, 第 29 号, P109-121.(2010)

村田トオル「２－２　健康運動を意図したプレイメーカーの役割とは」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発ー第１報, P81-82. (2014)

村田トオル、立溝湧一「２－２　プレイメーカーのかかわり方に着目した子どもの運動実践 ～保護者インタビューを手がかりとして～」平成 27 年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発ー第３報, P43-53. (2016)

村田泰伸、海野勇三、黒川哲也「体育学習における児童の運動感覚能力の変容過程：探索的実験を通して」研究論叢. 芸術・体育・教育・心理, 56 巻, P83-92. (2006)

村田泰伸、海野勇三「運動感覚能力を高める体育指導についての基礎的研究」山口大学教育学部付属教育実践センターー研究紀要, 第 21 号, P63-78. (2006)

元嶋菜美香、宮本彩、神野周太郎、熊谷賢哉、宮良俊行「大学が運営する地域スポーツ教室の楽しさの検討 ー保護者の視点に着目してー」健康科学 2021 年 3 月, Vol.43,P89-94.(2021)

森丘保典「エピローグ：運動・スポーツ遊びの新たな価値の提示に向けて」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発ー第１報, P101. (2014)

YingHua Lee、島崎崇史、竹中晃二、小沼佳代「１－６　メンタルヘルス改善に及ぼす遊びの要因分析」平成 25 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及・啓発ー第１報, P44-65. (2014)

海外

Joel R. Grossbarda, Ronald E. Smitha, Frank L. Smoll, and Sean P. Cumming (2008). “Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption” Anxiety, Stress & Coping, Vol. 22, No. 2, March 2009, 153-166.

Laevers. F. “*Well-being and Involvement in Care: A Process-Oriented Self-Evaluation Instrument for Care Setting*” King & Gezin and Research Centre for Experimental Education, 2005

Richard M. Ryan, Edward L. Deci “*Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*” Contemporary educational psychology, 2000

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). ″Sport performance anxiety in young athletes.″ Journal of Sport Psychology, 12(1), 1-20.

Surattana Adipat, Kittisak Laksana, Kanrawee Busayanon, Alongkorn Asawasowan, Boonlit Adipat(2021). “Engaging Students in the Learning Process with Game-Based Learning: The Fundamental Concepts” International Journal of Technology in Education, 4(3), P542-552.

＜書籍＞

磯野真穂「他者と生きる―リスク・病・死をめぐる人類学―」集英社新書(2022)

小塩真司、川本哲也、竹橋洋毅、原田知佳、西川一二、平山るみ、外山美樹、千島雄太、野崎優樹、中川威、登張真稲、箕浦有希久、有光興記、石川遥至、平野真理、小野寺敦子(著)、小塩真司(編集)「非認知能力: 概念・測定と教育の可能性」北大路書房(2021)

小塩真司、平野真理、上野雄己(編著)「レジリエンスの心理学: 社会をよりよく生きるために」金子書房(2021)

兼本浩祐「普通という異常―健常発達という病―」講談社現代新書(2023)

川崎市立小学校体育研究会「宮前支部研究だより」(2023)

北澤毅、古賀正義(編集)「質的調査法を学ぶ人のために」世界思想社(2008)

熊谷晋一郎「当事者研究―等身大の〈わたし〉の発見と回復―」岩波書店(2020)

経済協力開発機構(OECD)(著)、無藤隆(監修)、秋田喜代美(監修)、ベネッセ教育総合研究所(編集)、荒牧美佐子(翻訳)、都村聞人(翻訳)、木村治生(翻訳)、高岡純子(翻訳)、真田美恵子(翻訳)、持田聖子(翻訳)「社会情動的スキル―学びに向かう力」明石書店(2018)

齊藤まゆみ「障害のある子どもがいる体育授業のためのガイドブック アダプテッドをやってみよう！ ～すべての子どもが“いきいきと輝く”体育活動をめざして～」研修用ガイドブック アダプテッド定着プロジェクト 令和３年度スポーツ庁委託事業(2022)

櫻井茂男「ウェルビーイングをデザインする小中学生の非認知能力: 自ら学ぶ意欲のプロセスモデルで育てる『自分らしく学び続ける力』」図書文化社(2024)

櫻井茂男「動機づけ研究の理論と応用: 個を活かしながら社会とつながる」金子書房(2024)

笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2021―４～21 歳のスポーツライフに関する調査報告書―」笹川スポーツ財団(2021)

佐野豪「いのち(生命)の本源から育む　子どもの活力 ―「愉しい倶楽部ライフ」と「家庭・地域が活きる」結ぶ共同子育てハンドブック―」不昧堂出版(2011)

澤江幸則「インクルーシブ体育の可能性と限界」体育科教育学研究 36(2), P33-38. (2020)

澤江幸則「日本野外教育学会 第４回研究集会報告『野外教育研究への示唆ーアダプテッドスポーツの観点からー』」野外教育研究 25. P155-166. (2022)

ジェームズ・J・ヘックマン(著)、古草秀子(翻訳)「幼児教育の経済学」東洋経済新報社(2015)

スポーツ審議会健康スポーツ部会「Sport in Life ガイドブック～スポーツによる健康増進とライフパフォーマンスの向上を目指して～ 令和６年３月」(2024)

田中彰吾「知の生態学の冒険 J・J・ギブソンの継承３ 自己と他者―身体性のパースペクティヴから―」東京大学出版会(2022)

中山芳一、田中麻衣、徳留宏紀「非認知能力を伸ばす実践アイデアブック : スウェーデンと日本発！」東京書籍(2023)

中山芳一「教師のための「非認知能力」の育て方」明治図書出版(2023)

夏苅郁子「人は､人を浴びて人になる―心の病にかかった精神科医の人生をつないでくれた 12 の出会い―」ライフサイエンス出版(2017)

日本スポーツ協会「アクティブ チャイルド プログラム（JSPO-ACP）ガイドブック第 3 版」日本スポーツ協会(2023 年 5 月)

東根明人「体育授業を変えるコーディネーション運動 65 選ー心と体の統合的・科学 的指導法」明治図書（2005）

東根明人「楽しみながら運動能力が身につく！ 幼児のためのコーディネーション運動」明治図書（2015）

ボーク重子「『非認知能力』の育て方:心の強い幸せな子になる 0～10 歳の家庭教育」小学館（2018）

ポール・タフ(著)、駒崎弘樹(日本語版前書き)、高山真由美(翻訳)「私たちは子どもに何ができるのか―非認知能力を育み、格差に挑む」英治出版(2017)

三木四郎「新しい体育授業の運動学: 子どもができる喜びを味わう運動学習に向けて」明和出版（2005）

ミズノ株式会社(著)、中村和彦(監修)「すべての未来は あそびからはじまる。 『あそび＝最高のスポーツである』」(2023)

三井さよ、三谷はるよ、西川知亨、工藤康則(編集)「はじめての社会調査」世界思想社(2023)

美馬達哉「いま読む！名著 生を治める術としての近代医療ーフーコー『監獄の誕生』を読み直すー」現代書館(2015)

文部科学省「小学校学習指導要領―平成 29 年 3 月」東洋館出版社(2018)

矢部京之助著、矢部京之助、草野勝彦、中田英雄(編集)「アダプテッド・スポーツとは何か．アダプテッド・スポーツの科学～障害者・高齢者のスポーツ実践のための理論～」市村出版（2004）

矢部京之助(著)、中村敏雄、高橋健夫、寒川恒夫、友添秀則(編集)「医療とスポーツ医科学２ アダプテッド・スポーツへのスポーツ医科学の応用，21 世紀スポーツ大事典」大修館書店（2015）

山本哲士「学校の幻想 教育の幻想」ちくま学芸文庫(1996)

山下美紀「子どもの『生きづらさ』― 子ども主体の生活システム論的アプローチ ―」学文社(2012)

吉井理人「最高のコーチは、教えない」ディスカバー携書(2021)

和田秀樹「＜自己愛＞の構造―「他者」を失った若者たち―」講談社選書メチエ(1999)

＜ホームページ＞

朝日新聞 2024 年 5 月 5 日記事)「「二極化」進む子どもの運動習慣 苦手でも競争意識しない遊びに成果」https://www.asahi.com/articles/ASS520RRDS52UTQP010M.html (2025 年 2 月 2 日閲覧)

学研教育総合研究所小学生白書 Web 版 2022 年 9 月調査「小学生の日常生活・学習に関する調査」https://www.gakken.jp/kyouikusouken/whitepaper/202209/index.html (2025 年 2 月 2 日閲覧)

国立教育政策研究所「平成 27 年度プロジェクト研究報告書 非認知的(社会情緒的)能力の発達と科学的検討手法についての研究に関する報告書」（2017 年 3 月）
https://www.nier.go.jp/05_kenkyu_seika/pdf_seika/h28a/syocyu-2-1_a.pdf (2024 年 6 月 4 日閲覧)

こども家庭庁(2024 年 2 月)「令和５年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果」（2025 年 2 月 9 日閲覧）

笹川スポーツ財団：
(2024 年 4 月 26 日記事)「全国の幼児（3～6 歳）を対象とした運動実施状況に関する調査研究～幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査～」
https://www.ssf.or.jp/files/SSF_infant_r_c_2023rr.pdf(2024 年 12 月 27 日閲覧)

（2023 年 1 月 31 日記事）「諸外国との比較からわかるわが国の子ども・青少年の身体活動の現状と課題」https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/column/202301.html（2024 年 12 月 31 日閲覧）

「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2023」HP https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/datalist/2023/index.html?tab=s02/（2024 年 12 月 1 日閲覧）

小学館「みんなの教育技術」HP https://kyoiku.sho.jp/（2024 年 12 月 1 日閲覧）

新日本法規：（2022 年 6 月 14 日記事）「子どものスポーツをする権利から考える全国大会廃止」https://www.sn-hoki.co.jp/articles/article2158644/（2025 年 1 月 1 日閲覧）

スポーツ庁：

スポーツ庁 Web 広報マガジン DEPORTARE(2018 年 3 月 27 日記事)「～子供の運動習慣における課題とは～ 「二極化」の改善に取組む「体育」の優良事例をレポート！」（2024 年 12 月 30 日閲覧）

「我が国のスポーツ・インテグリティの確保のためにースポーツ庁長官メッセージー」（2018 年 6 月 15 日公開)https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/choukan/detail/1406121.htm（2025 年 1 月 2 日閲覧）

「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html（2024 年 11 月 30 日閲覧）

「令和 5 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 」https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html（2025 年 1 月 2 日閲覧）

「令和６年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00013.html（2025 年 1 月 31 日閲覧）

全日本柔道連盟：2022 年 03 月 18 日「全国小学生学年別柔道大会について」https://www.judo.or.jp/news/9766/（2025 年 1 月 1 日閲覧）

東京都 スポーツ TOKYO インフォメーション「東京都スポーツ推進総合計画　政策目標 02 スポーツを通じた共生社会の実現」, P95-132. https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/policyinformation/council/master_plan/pdf/seisaku-mokuhyo02.pdf(2025 年 1 月 3 日閲覧）

東北福祉大学「ハンディスポーツアドバンスチーム」https://www.tfu.ac.jp/club/s9n3gg000000d59u.html(2024 年 12 月 10 日閲覧

日本財団ジャーナル：2024 年 5 月 28 日「障害の社会モデル」という考え方が“無意識の差別”に気付かせ、より良い社会へと導く」https://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2024/101740/disability（2024 年 12 月 30 日閲覧）

日本スポーツ協会（JSPO）：

「アクティブチャイルドプログラム」https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html（2024 年 11 月 25 日閲覧）

「スポーツ少年団 改革プラン 2022ージュニア・ユース世代にスポーツの本質である 自発的な運動の楽しさを提供しようー」https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/syonendan/2022/kaikakuplan2022pamphlet.pdf（2024 年 12 月 30 日閲覧）

JSPO plus「スポーツ離れの原因？JSPO の独自調査で納得の回答が！」(2022 年 6 月 15 日記事)https://media.japan-sports.or.jp/column/91 (2025 年 2 月 4 日閲覧)

日本トップリーグ連携機構(2014 年 11 月 19 日記事)「『遊びながらゲームを理解する TGFU 方法論』」https://japantopleague.jp/archives/2231 (2024 年 11 月 30 日閲覧)

日本ユニセフ「子どもの権利とスポーツ原則」2018 年 11 月 20 日 https://www.unicef.or.jp/news/2018/0187.html(2024 年 12 月 28 日閲覧)

ベネッセ教育情報(2012 年 5 月 7 日記事)「『歩かない子ども』が増加!? 二極化する行動様式」 https://benesse.jp/kyouiku/201205/20120507-1.html (2025 年 1 月 30 日閲覧)

ミズノ HP https://sports-service.mizuno.jp/school/mispo(2025 年 1 月 5 日閲覧)

文部科学省 中央審議会(2002 年 9 月 30 日)「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申)」 https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm#g0201(2024 年 12 月 27 日閲覧)

リーフラス HP https://leifras.co.jp/ (2025 年 1 月 6 日閲覧)

biima SPORTS HP https://biima.co.jp/sports/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAzba9BhBhEiwA7glbaopfH11lbKERzSrzJ6yydV6Y2t4cAK_Z3rBviH1oD2qR0_82d-g1CBoCo3QQAvD_BwE(2025 年 1 月 6 日閲覧)

Kaiken 企業向けサービス「障害の社会モデルとは？人事担当者が知っておきたいダイバーシティの言葉」https://biz.kaien-lab.com/know-how/social_model/#001b （2024 年 12 月 28 日閲覧)

STUDY HACKER こどもまなび☆ラボ　からだを動かす/教育を考える(2022 年 5 月 12 日記事)「1 日 1 万 3,000 歩、歩いてる？ よく歩く子はキレにくく、集中力があり、運動能力も高かった！」https://kodomo-manabi-labo.net/walking-kids (2025 年 1 月 1 日閲覧)

９．付録

９．１　導入プログラムとメインプログラムの実施内容

＊2024/8/21 実施内容(テニス)

表 7　導入プログラムの状況

メニュー	段階１	段階２
内容	追いかけっこ	風船鬼ごっこ
所要時間	30 秒	180 秒
詳細１	体育館に引かれた線上を走る	じゃんけんで鬼決め(子供が最初の鬼)
詳細２		鬼を一人で実施
詳細３		鬼が二人に増える

表 8　メインプログラムの状況

メニュー	段階１	段階２	段階３	段階４	段階５	段階６	段階７	段階８
内容	風船を使った遊び	カバー風船を使った遊び	テニスボール(スポンジボール)を使った動き	ハンドラケットを使った動き	ハンドラケットとスポンジボールを使った動き	テニスラケットとスポンジボールを使った動き	ネットを挟んだラリーゲーム	テニスラケットとスポンジボールを使っためちゃ打ちゲーム
所要時間	270 秒	180 秒	330 秒	240 秒	300 秒	360 秒	330 秒	690 秒
詳細１	掌をフライパンに見立て風船運び	掌の上で弾ませる	スポンジボールを握ったり潰したりして感触を確認(ボールの特性を感じる)	ハンドラケットの上で風船(またはカバー風船)を弾ませる	ハンドラケットにボールを乗せ床に引かれた線からはみ出ないようバランスを取って歩く	テニスラケットにボールを乗せて歩く	掌で風船を用いてラリー(バレーボールのような状態)	野球のフリーバッティングの様に(ネットを越して)ボールを遠くへ飛ばす→遠くに飛ぶ気持ち良さ(子供から感嘆の声が出る)
詳細２	手の甲を使って弾ませる	反対の手で弾ませる	ボールを上に放ってキャッチ	体を動かさずその場で弾ませる	ハンドラケットのどの辺りにボールを乗せると動きやすいか意見を出し合う	反対の手で同様にボールを乗せてやってみる	サーブの際「風船の尻尾をつまむ」ことを試す	ボールは当たっても、殆どの子供がネットを越えられない(打面角度が原因)
詳細３	反対の手で弾ませる	指で弾ませる	片手でキャッチ	歩きながら弾ませる	子供から出てきたやり方を色々と試してみる	ボールを下に弾ませてラケットでキャッチ(ガット上でボールが弾んでしまいなかなか難しい)	掌での風船ラリーを暫く繰り返す	作戦会議(どうやったらうまく飛ばせるか) →指導者は教えず、会話を活性化させるよう言葉で介入する

詳細４	友達と風船をラリーする	風船の尻尾を持って横から打つ	上にボールを放っている間に手を叩く	ハンドラケットを表裏交互にひっくり返して弾ませる	ハンドラケットの上でスポンジボールを弾ませる	テニスラケットの上でスポンジボールを弾ませる(「何回続くかな？」と指導者が声をかけながら)	ハンドラケットを用いてラリー	再び実施。子供の中に、ラケットの持ち方等で工夫が生まれた
詳細５	指導者から「どうやったらお友達は取りやすくなる？」と発問し、様々な意見が子供から出る		上にボールを放っている間に頭・お腹を触ってからキャッチ	ハンドラケットの様々な場所を使って風船を弾ませる	指導者「3 回目指してみよう」と声をかけ→全員が一斉にチャレンジする	スポンジボールを床に弾ませテニスラケットで(バスケのような)ドリブル	相手を変えてラリーを継続する	
詳細６	子供から出てきたやり方で試してみる		上にボールを放っている間に体の前と後ろで手を叩く(しかし子供たちは上手くできない)	風船(or カバー風船)のしっぽを持ちハンドラケットで叩いて放つ	ボールを下に弾ませラケット上にキャッチ	ボールを下に弾ませ、手とラケットを使ってキャッチ		
詳細７			そのためスグに、くるっと一回転してキャッチへ移行	ハンドラケットの様々な場所で風船を弾ませる	下に弾ませたボールを、今度はラケット上で弾ませる	ボールを上に放って、手とラケットを使ってキャッチ		
詳細８			下にボールを弾ませてキャッチ	風船→カバー風船へ違うものの試みを促す	ボールを下に弾ませ、手とラケットを使ってキャッチ			
詳細９			片手で下に弾ませ反対の手でボールをキャッチ					

＊尚テニスボールは公式ボールではなくソフトテニス用のスポンジボールが使用され、同様にラケットもソフトテニス用の子供向けのものが使用されている。

９．２　８月 21 日のメインプログラムの中でハンドラケットを使用している様子

図 8　メインプログラムの段階 4 でハンドラケットを用い風船やカバー風船を操る子供の様子

（プライバシーへの配慮のため一部子供の顔に処理をかけている）