

「運動プログラムに子供が夢中になるメカニズム」

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

要旨本文

【背景】 近年、子供の体力低下と運動習慣の二極化が問題視されている。背景にスマホやゲームに費やすスクリーンタイムの増加、運動機会の減少、生活様式の変化等がある。複数の調査によれば、子供は携帯ゲーム等を楽しむ傾向を示す一方、スポーツや運動等を享受する度合いはこれに及ばない現状がある。筆者は過去勤務した企業でスポーツイベントの企画・運営、運動プログラム開発、運動教室の事業開発支援等に携わってきた。子供たちに向けた運動に対する楽しさや達成感を育む方法の提供、内発的動機付け等が、今後重要なテーマになるものと考えられる。

運動に対して子供を夢中にさせる手法は多くある。村田ら(2010)は、走力向上プログラムに遊びの要素を取り入れ、子供が夢中になることを示した。常盤(2014)は奈良県内保育園での運動プログラム開発の取り組みから、「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。齋藤(2016)は「鬼遊び」の段階的指導方法により、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。佐藤(2015)は「プレイフルネス」の引き出しにおいて、同じ遊びでも、導入にあたる指導者の誘導方法（順序、言葉かけ等）、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。

また夢中状態を評価する指標としては、秋田ら(2010)の「夢中度の評定」の他、辻ら(2022)は、「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」、「その遊びに目的をみいだし、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点からその定義を行った。

【目的】

本研究はケーススタディを通して、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。

【方法】

東京都内の体育館で週1回16:00~17:00(60分間)に開催されるM社の運動プログラムを対象とした。参加者は小学1~3年生の男女6名で、内訳は1年生2名、2年生3名、3年生1名であった。2024年7月3日~9月18日に実施された9回について観察した。

研究方法は、まずプログラムの記録動画に基づき、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を観察した。次に、M社の本プログラム企画部門の部門長、上席研究員、プログラムの指導者の3名へ半構造化インタビューを実施した。面接調

査は2024年12月24日、2025年1月4日、1月14日にオンラインで実施、時間は各60分、内容は参加者の同意を得て録音した。面接の主な視点として「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」を設定し、プログラムの意図や背景にある考え方を伺うようにした。

子供の夢中度は、秋田ら(2010)による「夢中度の評定」に則り評価した。

本研究は、M社と早稲田大学との間で研究契約を締結し、対象となる子供の保護者からは、事前に研究意図を説明し、同意を得た上で実施した。これらの手続きを通じて、研究における倫理的配慮を徹底した。

【結果】

計測した9回の内、「指導者が運動を止めても止めようとしなない」、「できない動作があっても辛抱強く取り組んでいる」、「笑顔で意欲を示し取り組んでいる」、「『まだやりたい』等と言う」、「率先した行動でメニューを心待ちにしている」子供たちの様子が観察された。取り組んだプログラムについて、メニュー毎に設定された細かなアレンジの数、メニュー全体に要した総時間、詳細段階の実施平均時間を表1、表2に示した。表1は導入、表2はメインのプログラムである。導入はメイン実施前に行う予備的運動プログラムである。

表1より導入プログラムは各回5~20分程度の時

表1

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2

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

間が割り当てられていた。そして毎回3~4のメニューが実施されていた。各メニューの中には細かく段階的な動きのアレンジが施されており、それらは30~60秒程度の短時間で実施されていた。表2のメインプログラムは各回25~40分程度の時間設定がされており、毎回3~8のメニューが実施されていた。各メニューは導入プログラムと同様に段階的なアレンジ

が図られ、こちらは60～120秒程度の時間をかけて実施されていた。

夢中度は4～5の範囲で得点される結果となった(表3)。表側に6人の名を記号化して表記、表頭は実施回を表し、各回の夢中度を示した(欠席は－で表記)。

そして指導者の声かけの状況について、実施回毎の

表3

	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	—

表4

	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
全体時間	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%

指導者の発話時間とプログラムの全体時間及び発話割合を表4に示す。指導者の発話時間はプログラム全体時間に対して85%以上を占めていた(指導者間の会話時間含まず)。休憩や準備の時間を除き、指導者は殆ど子供に声をかけていた。M社へのインタビューでは「発話で指導者から問いかけるタイミングも非常に重要だと思っていて、子供たちが集中して何かをやっている時に大人がそれを妨げるようなタイミングで話してしまうと、その時点で子供の集中力が切れ、のめり込むことを妨げてしまうので発話のタイミングが重要と考えている」との見解を述べていた。9回の中には90%超を子供に対し発話したケースもあった。

【考察】

「観察された状況が夢中状態と言えるか」について、先行研究を基に考察したい。辻ら(2022)の夢中の評価指標である、「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」、「その遊びに目的をみだし、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である」に対し9回のプログラムにおいて、いずれの状態も観察することができた。このように辻ら(2022)、秋田ら(2010)いずれの指標においても、M社プログラムは子供の「夢中」を引き出していたと考えることができる。

村田ら(2010)が示していた子供が夢中となる遊びの要素についても「鬼ごっこ」や「だるまさんが転んだ」等の運動遊びが積極的に取り入れられていた。常盤(2014)の指摘する「多様な運動遊び」、「環境構成」、「人とかかわり」の夢中の3つの要因についても、「多様な運動遊び」は上述のように取り入れられている。「環境構成」では、成長段階を考慮した運動用具の提供で子供が運動に取り組みやすい環境を創出している。

「人とかかわり」では、異年齢の集団の中での子供の関わりを目指し、M社指導者の介入によってコミュ

ニケーションを促進させている。これは佐藤(2015)が指摘した指導者の誘導方法にも通底する。また齋藤(2016)が指摘した段階的指導方法は、メニューの段階的アレンジとして実践されていると見做されよう。

本プログラムは、表2、3に示された、1つのメニューが何段階にも分かれた細かく段階的なアレンジにより、多様な発達段階の子供たちでもスムーズに運動へ取り組むことができるものと考えられる。また短時間の内に一連の動作が展開される運動メニューは、子供たちの集中へとつながっている。指導者は一つの運動においてもテンポよく多様なアレンジを投げかけ、子供に長時間同じことをやらせ続けない。利き手と反対の手を使わせたり、動きの工夫を促したり、友達の真似をさせてみたり等、絶えず子供に変化を与えている。そして段階的メニューと小気味良いテンポのメニュー展開の中で、指導者による間断ない声かけ介入が生じているのである。

動作指示以外の発話も、子供同士のコミュニケーションを活性化させたり、取り組む姿勢を褒めたり、掛け声を発したりと、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ていた。声のトーンも明るく子供への発話が一本調子にならない配慮等も織り交ぜられている。

子供たちが途切れることなく運動に取り組む状態が観察された本運動プログラムでは、子供がスムーズに取り組める細かく段階的なアレンジ、運動への集中を促すテンポの良いメニュー展開、そして、子供の意

欲を高める指導者の活発な声かけが、相互に作用し、子供たちの運動への引き込みを誘発しているものと考えられる。

これらの要素が統合的に作用することで、表5のような子供を運動に夢

中にさせるメカニズムが形成されていると捉えることができる。

【結論】

本スポーツプログラムには「細かく段階的なアレンジ」、「活発な声かけ」、「展開のテンポ」が個々別々に独立して存在しているのではなく、相互に関連し統合的に繰り返されるという子供が夢中になるメカニズムがあった。

以上

表5

