

# 児童の家庭における運動の取り組み

## ～簡単にできる運動プログラムの検討～

加藤 大稀 (岐阜大学)

### 1. 目的

本研究の目的は、家庭でできる簡単な運動プログラムを考案し、一定期間の実施を通して子どもの運動の取り組み状況や家庭での支援について調査を行い、家庭における運動の取り組みについて検討をすることである。

### 2. 研究方法

短時間で1人でも複数人でも簡単にできる運動プログラムを考案し、DVDの作成、配布を行い、一定期間実施後、体力測定、および子どもと保護者に対し質問紙によるアンケート調査を行った。なお、事前に書面にて研究依頼を行い、同意した家庭のみ対象とした。

- 1) 対象：G小学校2年生105名、保護者  
A小学校3~6年生36名、保護者
- 2) 期間：平成29年11月13日~12月26日  
(G小学校)、11月20日~12月20日(A小学校)
- 3) 分析方法：対応のあるt検定を適用し、運動プログラム実施前後の体力を比較した。

### 3. 結果と考察

#### 1) 体力測定

G小学校において、上体起こし、長座体前屈、反復横とびの記録の向上に有意な差が見られた。(表1)立ち幅跳びに関しては、記録の向上は見られなかったものの、有意な差は見られなかった。短い期間ではあったが、運動プログラムの実施により、体力の有意な向上が見られた。

A小学校において、春の体力測定との比較であるが、いずれの項目においても、有意な差が見られた。(表2)

表1 G小学校 体力測定 結果

	立ち幅跳び(cm)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	上体起こし(回)
実施前	130.7	34.0	31.8	16.1
実施後	131.6	35.9	36.7	19.2
効果量(d)	-0.046	-0.282	-0.609	-0.418
p値(両側)	0.4198	0.0010*	0.0000**	0.0000**
t値	-0.810	-3.404	-6.236	-5.998

(n=105) (\*\*:p<0.01 \*:p<0.05)

表2 A小学校 体力測定 結果

	立ち幅跳び(cm)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	上体起こし(回)
実施前	150.6	34.4	43.7	20.0
実施後	155.9	37.7	41.6	22.2
効果量(d)	-0.262	-0.489	0.353	-0.329
p値(両側)	0.0259*	0.0005**	0.0335*	0.0000**
t値	-2.329	-3.870	2.215	-4.728

(n=36) (\*\*:p<0.01 \*:p<0.05)

#### 2) 家庭での運動実施

G小学校では、宿題として実施したため、多くの子どもが家庭で運動を行っていた。週3回以下の子どもが全体の15%であった。A小学校は自由意志による実施としたため、週3回以下の子どもが全体の67%と多く、家庭での運動に対して消極的であった。

#### 3) 質問紙調査

G小学校は、親子ともに運動に対する興味関心が高く、親子で楽しみながら運動に取り組んでいたと考えられる。A小学校は、保護者の運動に対する意識が高いとはいえ、家庭での支援もあまり見られなかった。宿題のように、学校からの働きかけがあることで運動する意識がつけられることが考えられることから、家庭での運動には、保護者の運動に対する理解と学校からの働きかけが必要であることが考えられる。

A小学校では、低学年の方が楽しんで行っていたことから、今回考案した運動は、小学校低学年に適していることが考えられる。

運動プログラムに関して、「親子で楽しく取り組めた」、「一回の運動時間が短時間であったため継続できた」という意見が見られた。また、1人でも継続した子どもがいたことから、短時間で1人や複数人でも簡単にできる運動が継続しやすく、親子のコミュニケーションにもつながるものであったことが考えられる。

### 4. 結論

本研究により、今回考案した運動プログラムは、家庭での運動の取り組みのきっかけになり、低学年の児童にとって楽しく継続しやすいものであったと考えられる。

家庭における運動では、発達段階を考慮したプログラムの考案、と併せて保護者の運動に対する意識付けを促していくことが必要であることが考えられる。

### <主な参考文献>

- 1) 上地広昭 (2003) 運動好きの家庭環境 体育の科学, 53 (12), 930-933
- 2) 武田正司 (2006) 児童における体力と運動有能感との関係:第2報 盛岡大学紀要, 200
- 3) 長谷川寧仁 (2008) 小学生の生活習慣に関する調査研究~運動チェックシートを用いた生活習慣作り~ 平成20年度岐阜大学教育学部保健体育講座卒業論文
- 4) 東根明人・宮下桂治 (2004) もっともっと運動能力がつく魔法の方法 主婦と生活社