

# 大阪府の児童を対象とした体育授業 以外での運動実施率の改善策

大阪経済大学 相原ゼミA

藤井快大

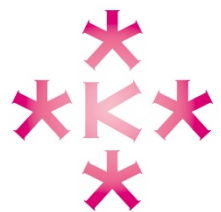
大槻萌

上野勇哉

松下明日香

蒲原彰太

谷本茉優



つながる力。

大阪経済大学

OSAKA UNIVERSITY OF ECONOMICS

0

• 目次

1

• 大阪府スポーツ推進計画について

2

• 運動するということの必要性

3

• 運動実施率低下の要因

4

• 大阪府に対する政策提言

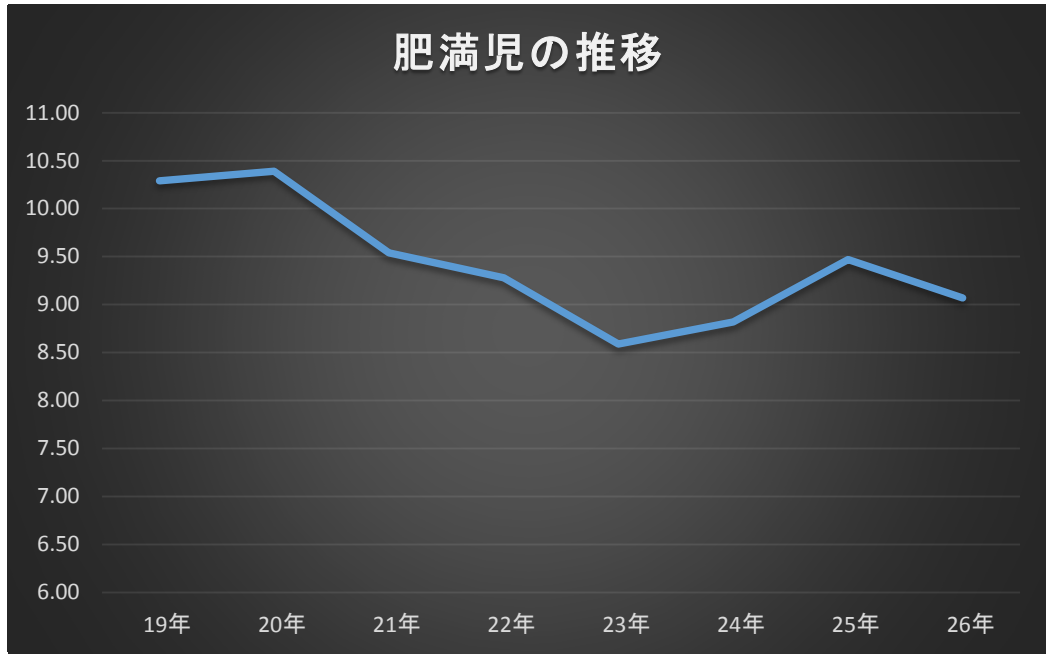
5

• 今後の課題

# 大阪府スポーツ推進計画概要

大阪府では平成28年度末までに、以下の項目の目標達成を目指している。

項目	現状	目標数値
・大阪府ではスポーツが盛んだと思う府民の割合	平成22年 31.0%	50%
・成人の週1回以上のスポーツ実施率	平成19年 31.5%	50%
・大規模スポーツイベントの応募者数、観客数	本計画策定後に数値を決定	
・児童(小学校5年生)を対象とした、体育授業以外での運動の実施率(週3日以上)	平成22年 54.6%(男子) 平成22年 27.9%(女子)	60%(男子) 35%(女子)
・府内市町村立小学校のうち、体育授業以外で持続的に体力向上の取組みを行う小学校の割合	平成23年 64.3%	75%
・大阪府障がい者スポーツ大会における参加者数	平成22年 966名 平成23年 944名	恒常的に1,000名を上回る参加者数



出典:総務省 統計局 All rights reserved

性別・年齢別・身長別に出した標準体重から求めた肥満度がプラス20%以上の体重の児童をいう

問題

肥満傾向児の80%以上の児童が肥満成人に、、

肥満傾向児の原因は

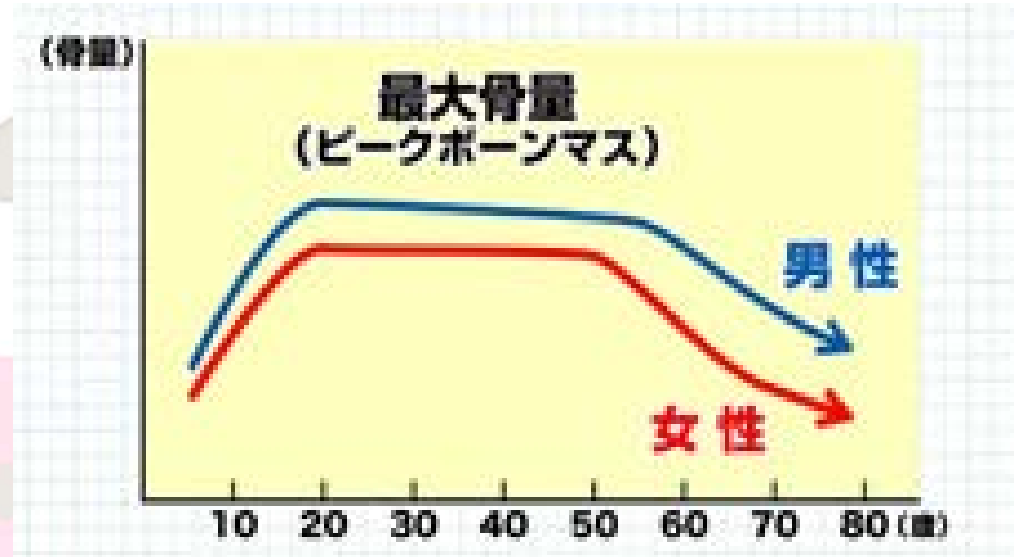
「体質」「食べ過ぎ」「**運動不足**」「過保護」の4つ

日本大学医学部 大国真彦教授

骨密度の最高値は18～20歳にかけて



以降は減少するのみ



出典: 読売新聞・YOMIURI ONLINE (2015年10月16日)

10代前半からの骨密度を意識した生活が大切！！！！

骨密度を増やすには

**「運動」** **「食事」** が大切

# それ以外の運動をすることのメリットとは？

## 精神的効果

- 気晴らし
- 健康の向上
- 生活の充実感
- ストレスの解放

## 社会的効果

- 家族との関係の改善
- 地域社会の人間関係

## 生理的効果

- 体力の向上
- エネルギー代謝の亢進
- 生理的機能の正常化
- 生活習慣病の予防

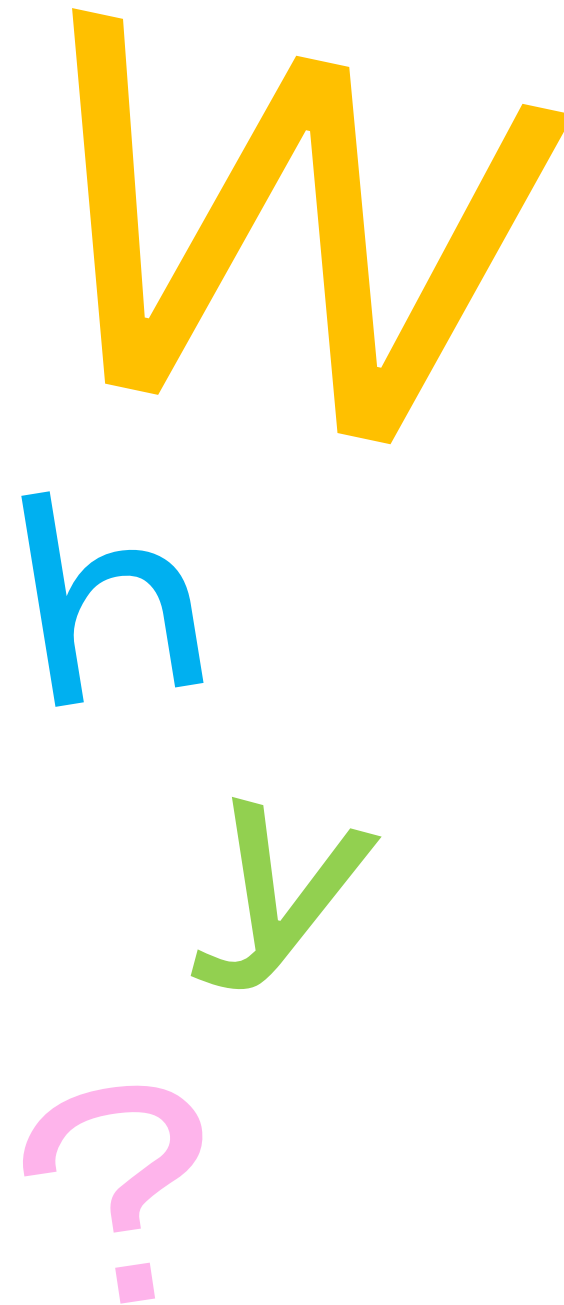
子供達の手軽な  
遊び場の減少

「スポーツ<教育」  
の家庭環境

運動実施率が低下する要因

仲間の減少

外遊びやスポーツ  
活動時間の減少



提 言

学校内における  
体育授業以外での運動実施率向上



週3日以上スポーツを行いますか？

男子

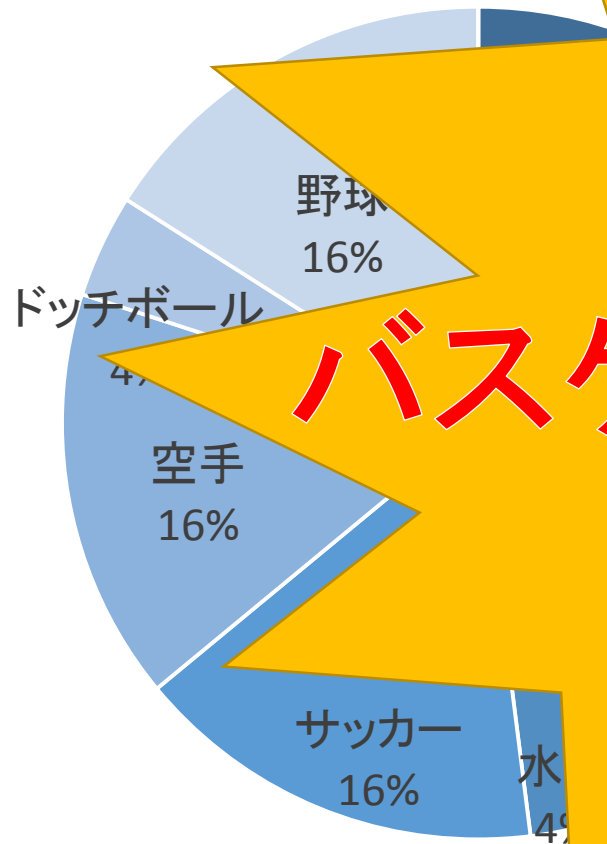
女子



男女ともに  
多いとは言えない現状

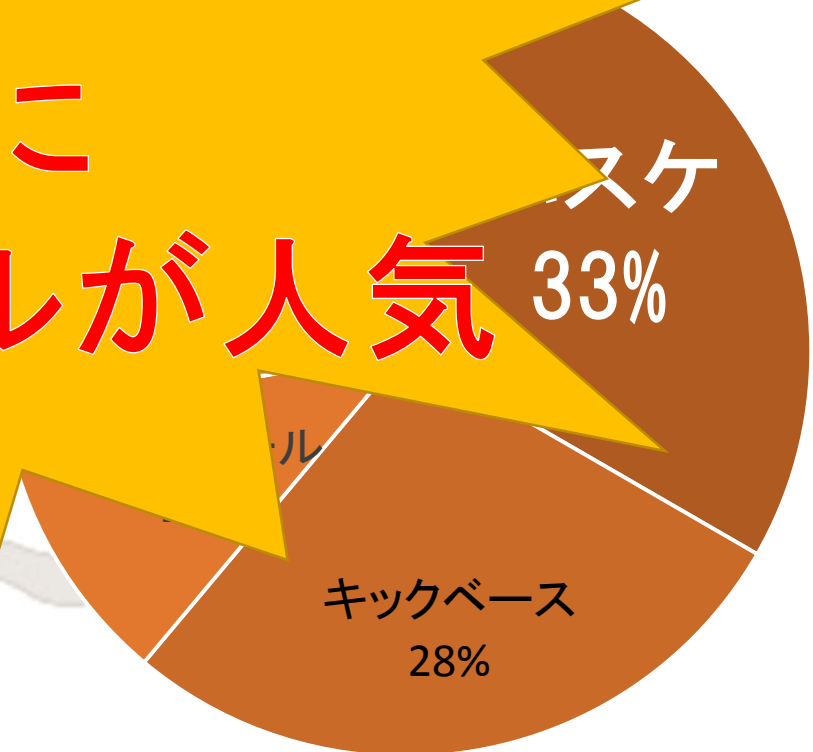
# どんなスポーツをしますか？

男子



男女ともに

バスケットボールが人気



# どんなスポーツをしてみたいですか？



# スポーツをしたくない理由

する時間がない

スポーツが  
苦手

おもしろく  
ない

怪我をする



1. 朝礼でラジオ体操

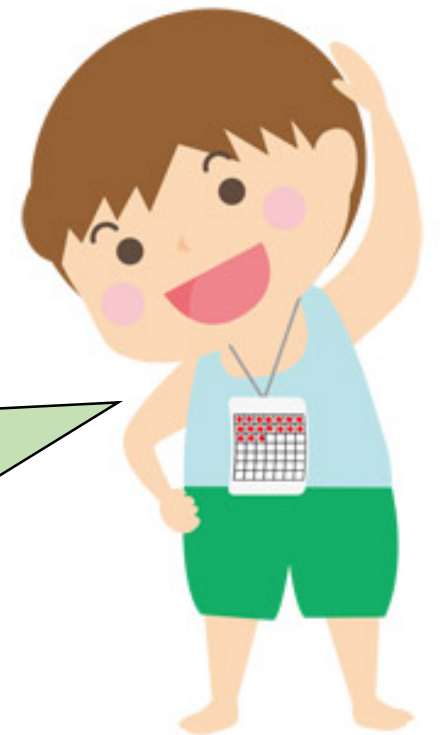
2. 雨の日に体育館を利用してスポーツ

3. スポーツ教室作戦

4. 休み時間作戦

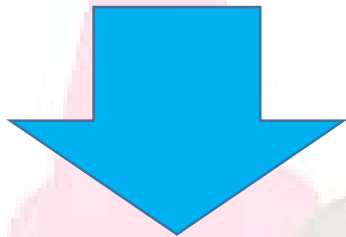
# 1. 朝礼でラジオ体操

週一回学校で行われる朝礼で  
ラジオ体操を行う



# ラジオ体操の効果

- 総合的な運動ができる(有酸素運動・筋肉トレーニング・ストレッチ・バランス運動)
- 全身の400種類以上の筋肉を刺激
- 約25kcal消費することができる(速めのウォーキング以上の運動効果)
- 姿勢が整い、血行も良くなり基礎代謝アップ



**十分な運動効果**がある

# 問題

- ・早朝の騒音問題
- ・服装

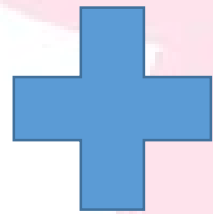
- ・複数のチームに分かれて音楽の音量を下げる
- ・朝礼がある日のみ体操服で登校可能に

# 解決策



## 2. 雨の日に体育館を利用してスポーツ

運動



ストレス  
解消



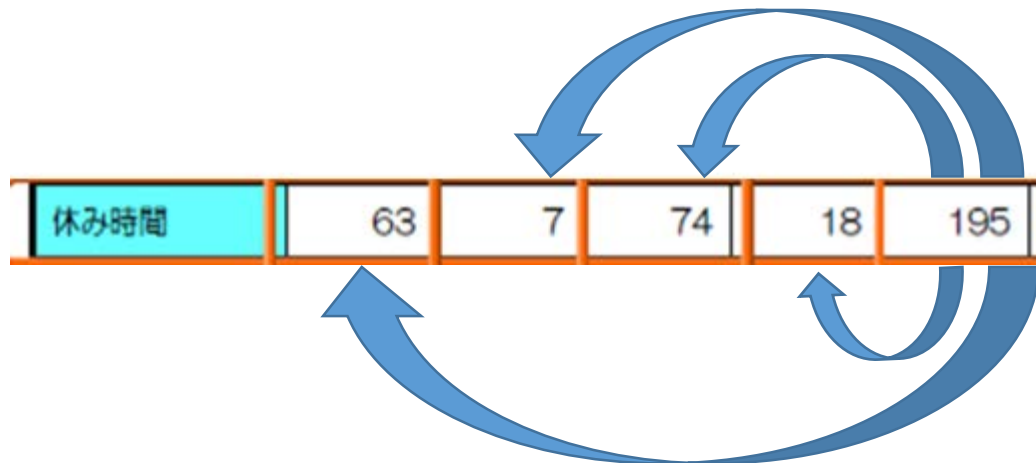
# 学校生活上の怪我

出典:学校保険請求  
データ2010

	教室	体育館	廊下 階段	その他 校舎内	運動場 校庭	その他 校舎外	道路	その他 学校外	合計	
体育授業中	0	68	0	0	56	1	0	1	126	20.3%
その他授業中	16	1	1	2	1	1	2	0	24	3.9%
給食	12	0	6	0	0	0	0	0	18	2.9%
清掃中	6	0	5	6	1	0	0	0	18	2.9%
その他特別活動	9	4	1	2	13	3	4	8	44	7.1%
休み時間	63	7	74	18	195	8	0	0	365	58.8%
登下校中	0	0	3	0	1	0	21	1	26	4.2%
合計	106	80	90	28	267	13	27	10	621	100%
	17.1%	12.9%	14.5%	4.5%	43.0%	2.1%	4.3%	1.6%	100%	

# 学校生活上の怪我

出典: 学校保険請求  
データ2010



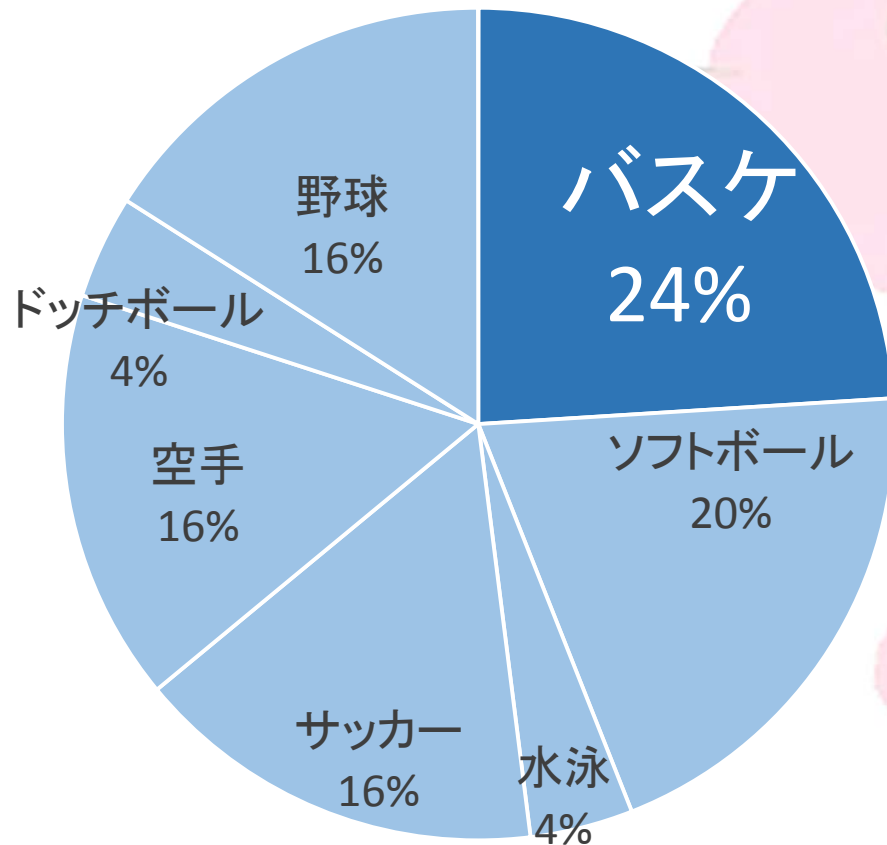
校舎内での  
怪我する  
可能性が  
増加！！

育館即

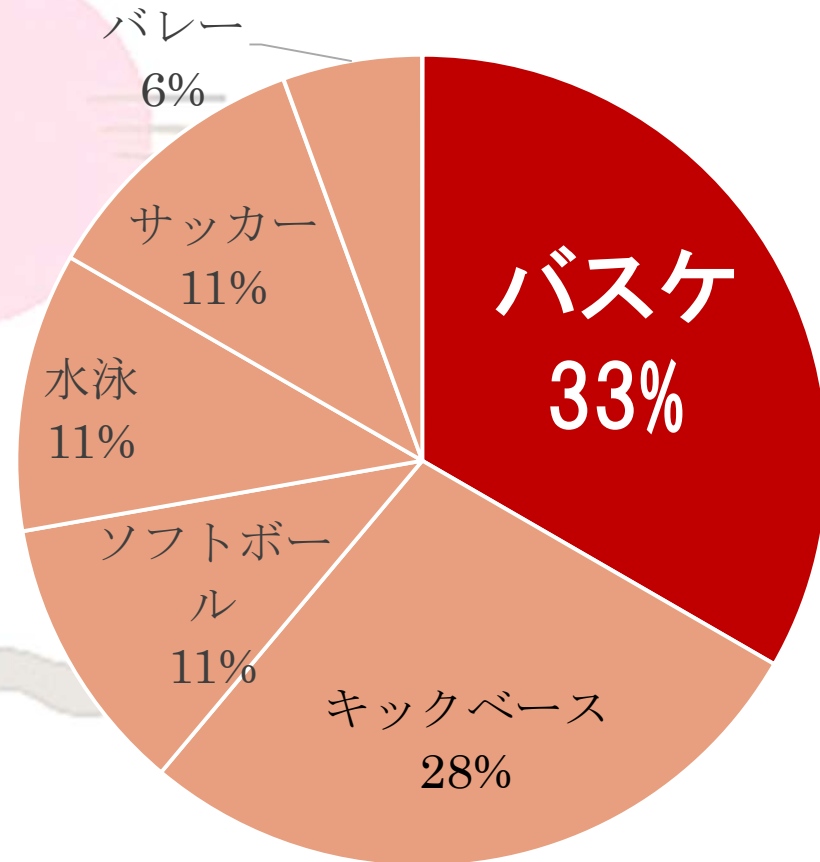
運... 施... 上？

# Qどんなスポーツをしますか？

男子



女子



## 課題

体育館の解放時に引率、  
見守りは誰がするのか。

高齢者を中心とした住民にボランティアとして来てもらう



ストレス解消

生徒に人気の  
スポーツの用意

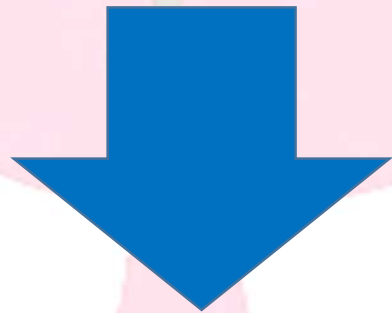
怪我の減少

体育館＝楽しい  
場所

生徒が体育館で  
の遊びを覚える

### 3. スポーツ教室作戦

週に一回体育の授業とは別にスポーツ教室の時間を設ける



生徒が興味のあるスポーツを選択





## 体育活動での実際

- 習い事があるため(指や足に)けがをしたくない
- 苦手な運動を無理にしたいくはない
- 自分の能力以上の運動をさせられる
- 評価・テストがある

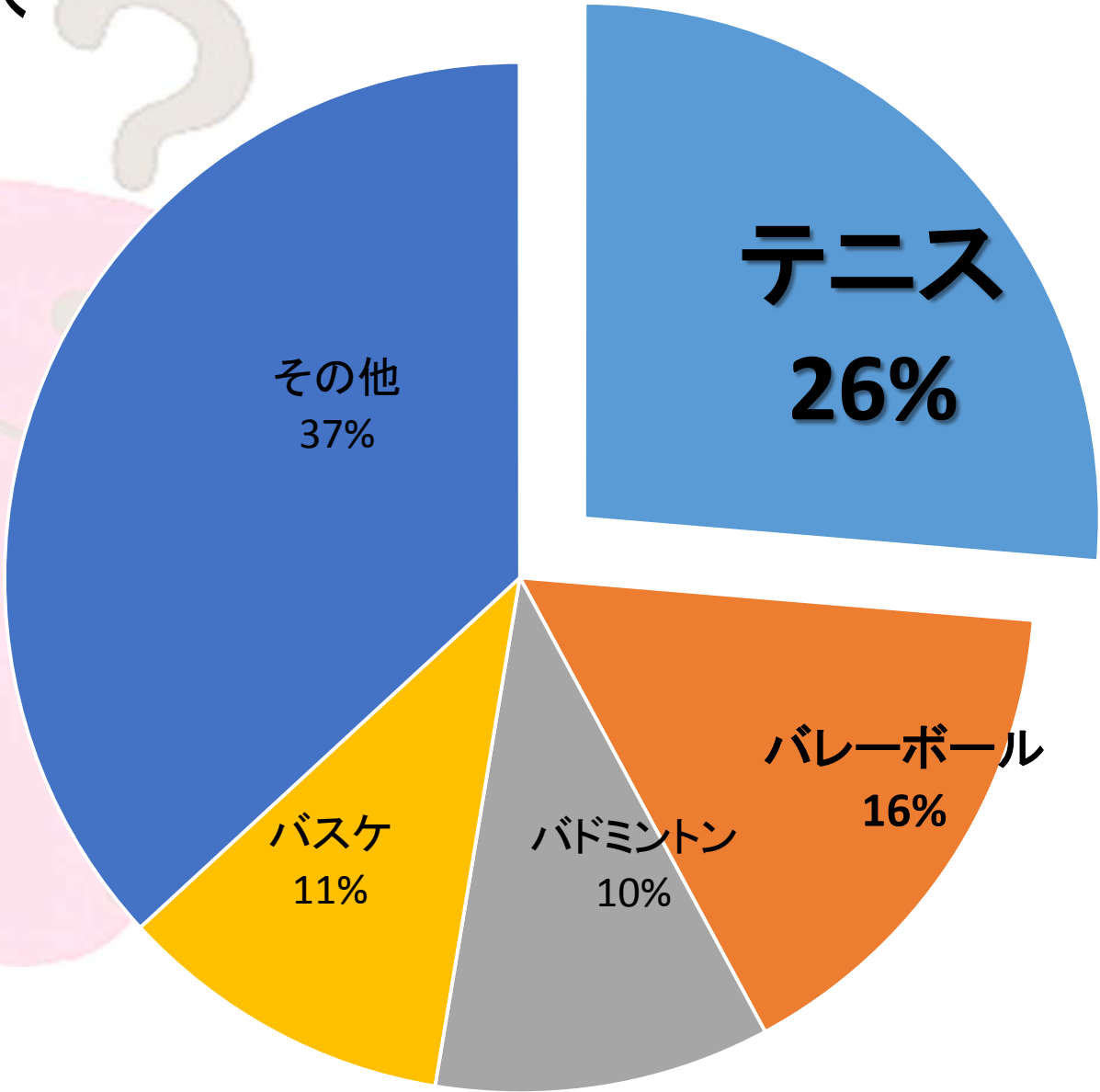


このようなことがあるため**運動が嫌いになる生徒**が増えている

生徒に人気のスポーツ(女子)

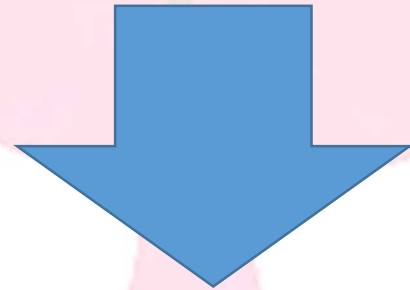
- 👉 自分に合ったスポーツの選択
- 👉 テストなし
- 👉 レベル別に分かれる

1番人気: **テニス**  
2番人気: バレー



# 問題

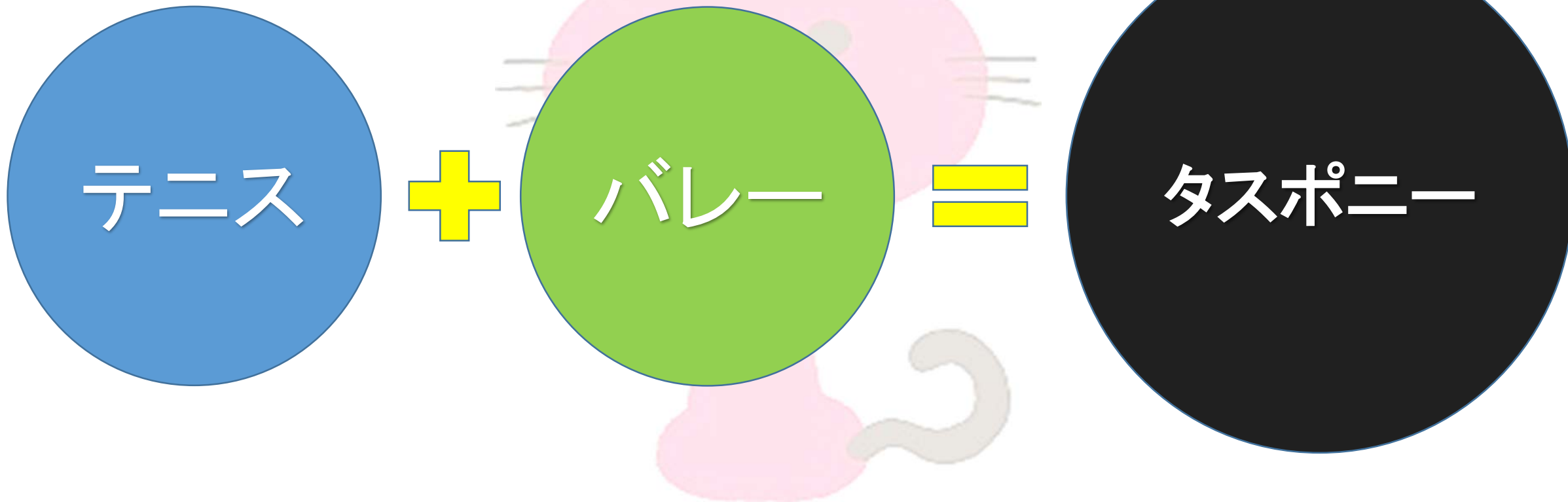
テニスコートを設置している学校はほとんどない



テニスに類似する手軽にできるスポーツ



# Ex) NEW SPORT



# タスポニーとは？

- ・基本的なルールはテニスと一緒に
- ・素手で打つ
- ・ボールはスポンジボールを使用
- ・コートはバドミントンのコート





# 効果

- 👉 自分の興味のあるスポーツを選び楽しむ
- 👉 強制的ではなく自分からスポーツに打ち込める
- 👉 自分に合ったスポーツに出会うキッカケ
- 👉 友達との輪が広がる

## 4. 休み時間作戦

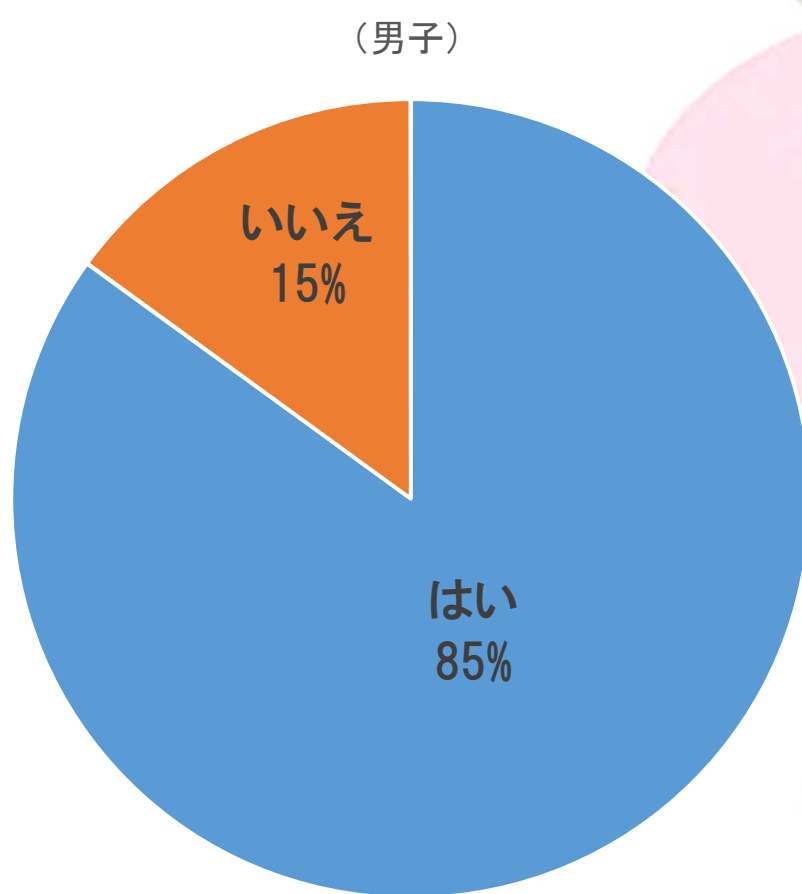
一番長い休み時間に運動をする





実際に小学生5年生にアンケートを取ったところ

Qスポーツをよくしますか？



(女子)

女子は  
スポーツをあまりしない！

## スポーツをしない理由(女子)

- ➡ する時間がない
- ➡ スポーツが苦手
- ➡ あまり外に出てはいけない
- ➡ しんどい、おもしろくない
- ➡ ケガをする



誰でも

簡単

楽しく

今回の「休み時間作戦」では運動をよくしない生徒も参加しやすい

**ポートボール**を実施します



## ルール

2チームが同じコートに入り混じり、1個のボールを争いパス・ドリブルでボールを進め、味方のゴールマンにボールを投げ渡して得点し、一定時間内に得点の多いチームを勝ちとする。

## 競技人数

1チーム7名（ゴールマン1名・ガードマン1名・プレーヤー5名）

運動が苦手な子どものことを配慮し**特別ルール**を設定

- 例) ① パスだけルール: ボールを持ったらパスだけできる  
② 役割交代ルール: シュートを決めたらゴールマンになる  
③ ボーナス点ルール: チーム全員が得点できたらプラス5点

➡ 特別ルールを設けることにより、生徒にとってよりやる気が芽生えるのではないかと考える。

➡ 生徒たち自身にも特別ルールを考えてもらい、より楽しいものにする。

体育館  
開放

スポー  
ツ教室

ラジオ  
体操

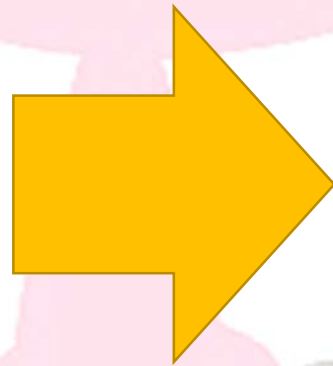
休み時  
間作戦

週3日以  
上の運  
動実施

## 今後の課題

運動は子供の将来の健康のために必要不可欠！

- ▶ 小学校
- ▶ 教師
- ▶ 保護者
- ▶ 地域住民



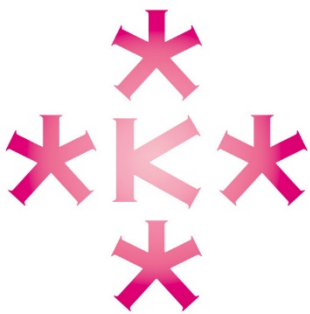
- ▶ 講演会
- ▶ 教師の研修
- ▶ 説明会
- ▶ 地域交流



# 一参考文献一

- ・大阪府・大阪府教育委員会(2012)「大阪府スポーツ推進計画~大阪スポーツ王国の創造~」  
<http://www.pref.osaka.lg.jp/sports/plan/0>
- ・総務省 統計局 All rights reserved  
<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do%3Fbid=000001014499>
- ・読売新聞・YOMIURI ONLINE(2015年10月16日)  
[http://www.yomidr.yomiuri.co.jp/page.jsp?id=125016&cx\\_text=09](http://www.yomidr.yomiuri.co.jp/page.jsp?id=125016&cx_text=09)
- ・国立健康・栄養研究所,2004「若い女性における「やせ」の増加傾向について」  
[http://www.linkdediet.org/hn/modules/pico/index.php?content\\_id=246](http://www.linkdediet.org/hn/modules/pico/index.php?content_id=246)
- ・公益財団法人日本レクリエーション協会,2013「子どもの体力低下の原因」  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/intro/cause.html>
- ・とやまスポーツ情報ネットワーク  
<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/contents/qa/qa-shiryoushuu.htm>
- ・公益財団法人日本レクリエーション協会,2013「子どもの体力低下の原因」  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/intro/cause.html>

ご清聴ありがとうございました。



つながる力。

大阪経済大学

OSAKA UNIVERSITY OF ECONOMICS