



36の基本動作習得を目指して

～習い事から得る新たな能力～

桐蔭横浜大学 田中ゼミ Kチーム

樋脇貫太 山内信之 山本溪太

# 目次

1. 緒言
2. 現状と課題
3. 提言
4. まとめ

# 1. 緒言

幼少期は運動能力が発達しやすい時期である



わが国の運動発達研究に大きな影響を与えているGallahueはその時期に応じた基本的な動作習得の重要性を提唱している

出典：David L. Gallahue 著、杉原 隆監訳：『幼少期の体育』、大修館書店、1999年1月、p.68

# 一方で現代の子どもたちの現状は

スポーツクラブにて

単一スポーツを実施する傾向にある

単一スポーツにて運動量は保証されるものの、基本動作の習得が未熟である

出典：中村 和彦著：『子供の体力・運動能力の関わり』、学校運営/全国  
公立学校教頭会 編53号11巻、東京：学校運営研究会、2012年2月、  
p.22

そこで・・・

今回私たちは主に単一スポーツに着目し、一つの習い事から36の基本動作習得を目指すための政策を策定した。

# 36の基本動作とは

中村 和彦が考案した幼児期に身につけておきたい運動の基盤となる動き!!

## バランスをとる



まわる



起きる



立つ



くむ



わたる



逆立ち



ぶら下がる



のる



うく

## からだを移動



はう



あるく



のぼる



垂直にとぶ



水平にとぶ



はしる



くぐる



およぐ



すべる

## ものを使う・扱う



つかむ



もつ



なげる



ける



あてる



とる



ほる



ふる



はこぶ



わたす



ささえる



つむ



たおす



おす



おさえる



ひく



うつ



こぐ

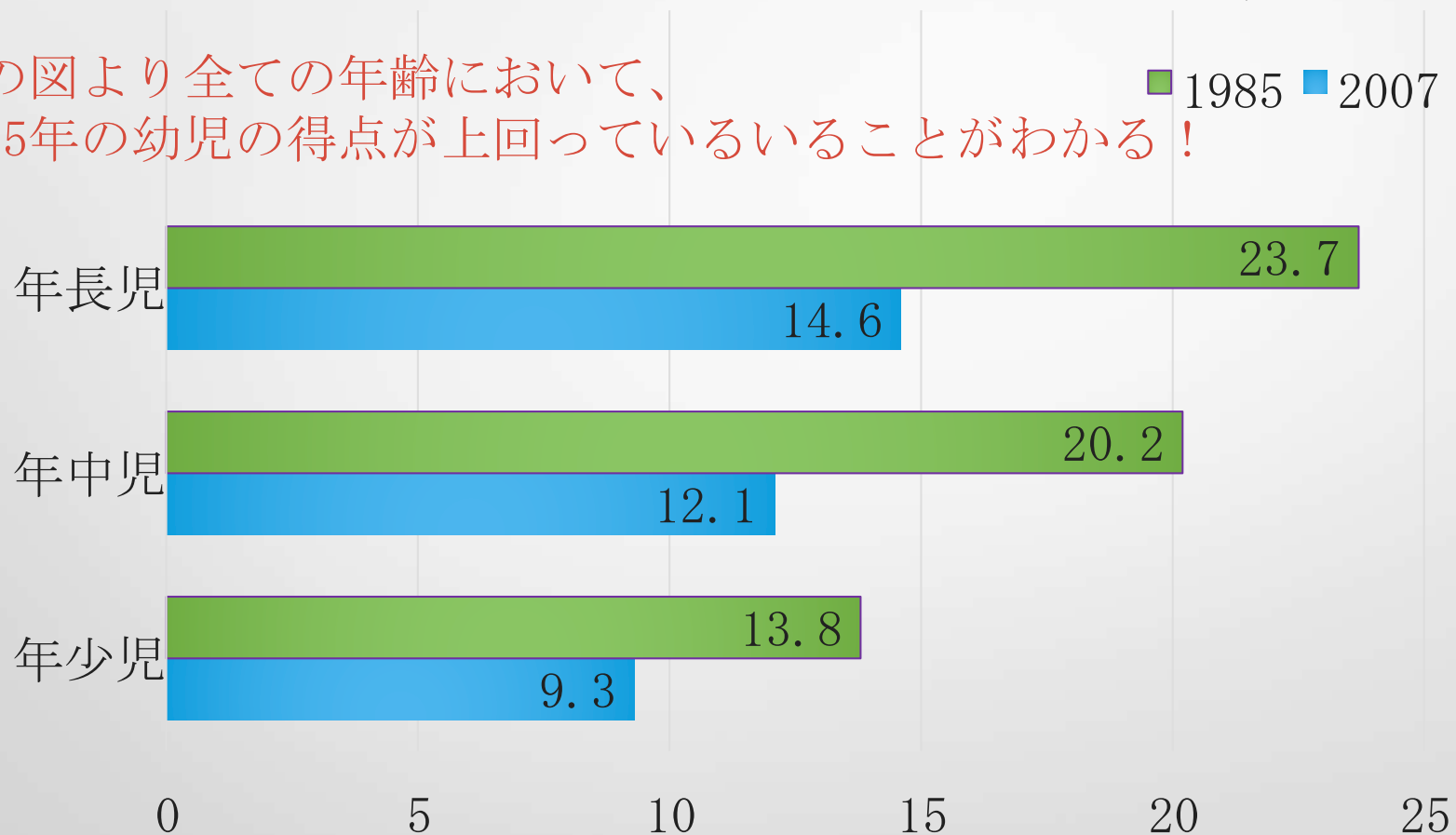
出典：ボーネルンドキドキドより作成

<https://kidokid.bornelund.co.jp/about/result.html> (閲覧日：2017/10/19)

## 2.現状と課題

### (1) 子どもたちの基本動作の習得

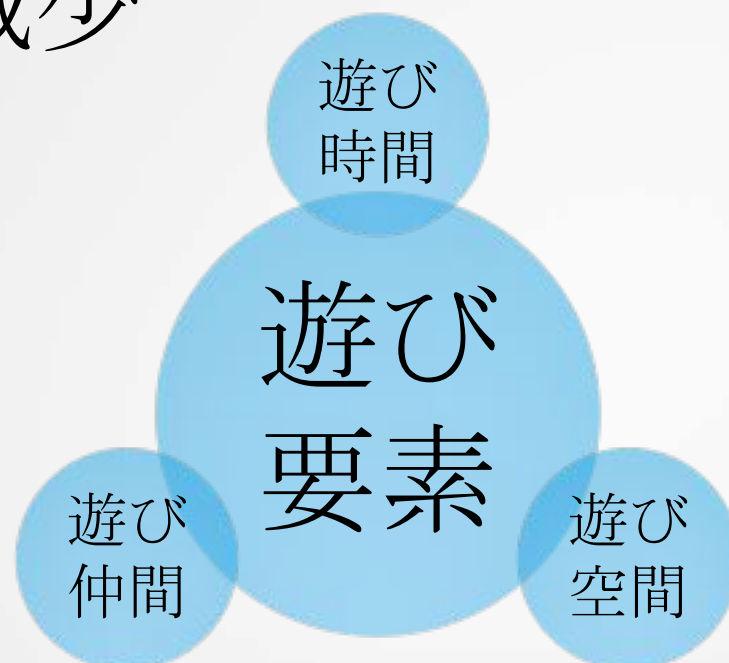
この図より全ての年齢において、  
1985年の幼児の得点が上回っていることがわかる！



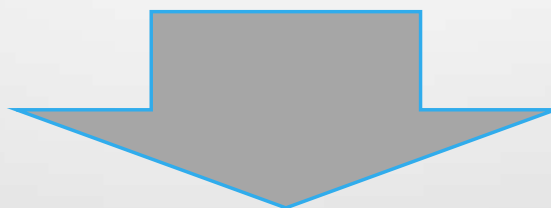
基本動作習得状況の比較

出典：中村和彦：観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達、  
第51号1巻、発育発達研究所、2011年8月p.14より作成

# 遊びの減少



3つの間の減少



外遊びが減少した！



スポーツ禁止



野球やサッカー等の  
スポーツを禁止します

出典：浅見 俊雄・福永 哲夫著：『子供の遊び・運動・スポーツ』、  
市村出版、2015年1月、p.103



# 今と昔の基本動作習得の違い

以前は遊ぶことによって自然と運動の動作パターンを身に付けていた。また、そのため、基本動作習得の得点も高い水準であった。



現在では遊びの要素が減少したことにより、外遊びなどの機会が少なく、スポーツが運動パターンを習得する機会となっている。そのため、様々な動作の習熟度が低い状況である。

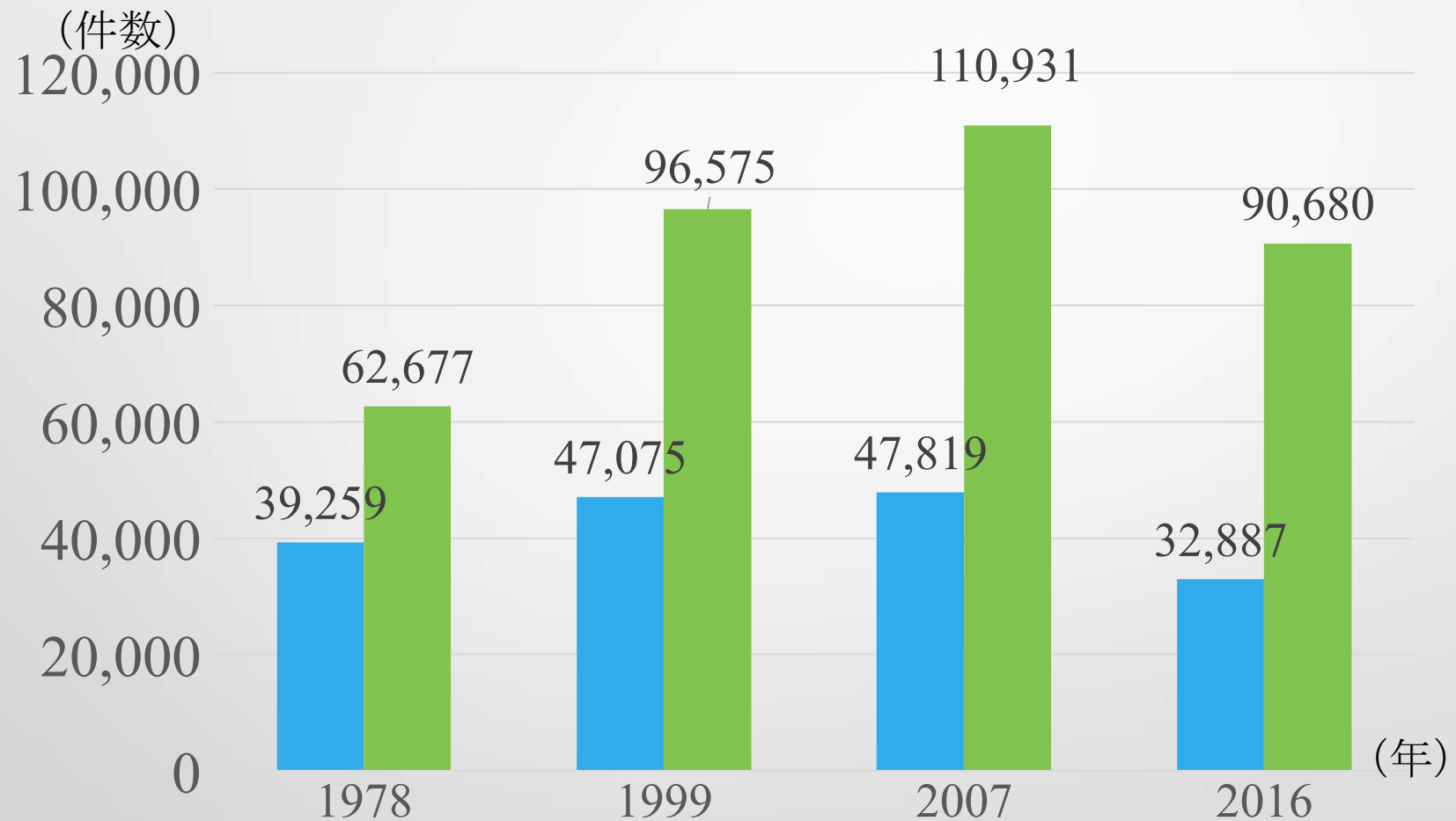
# 何故36の基本動作が必要なのか

独立行政法人スポーツ振興センターによると・・・

1970年代に比べ、30年で3倍に増え、その理由として中村は、遊びや運動経験の少ない子どもたちは、危険な状況にうまく対処することができず、怪我に繋がっているのだということが指摘されている。

出典：浅見 俊雄・福永 哲夫著：『子供の遊び・運動・スポーツ』、市村出版、2015年1月、p.89

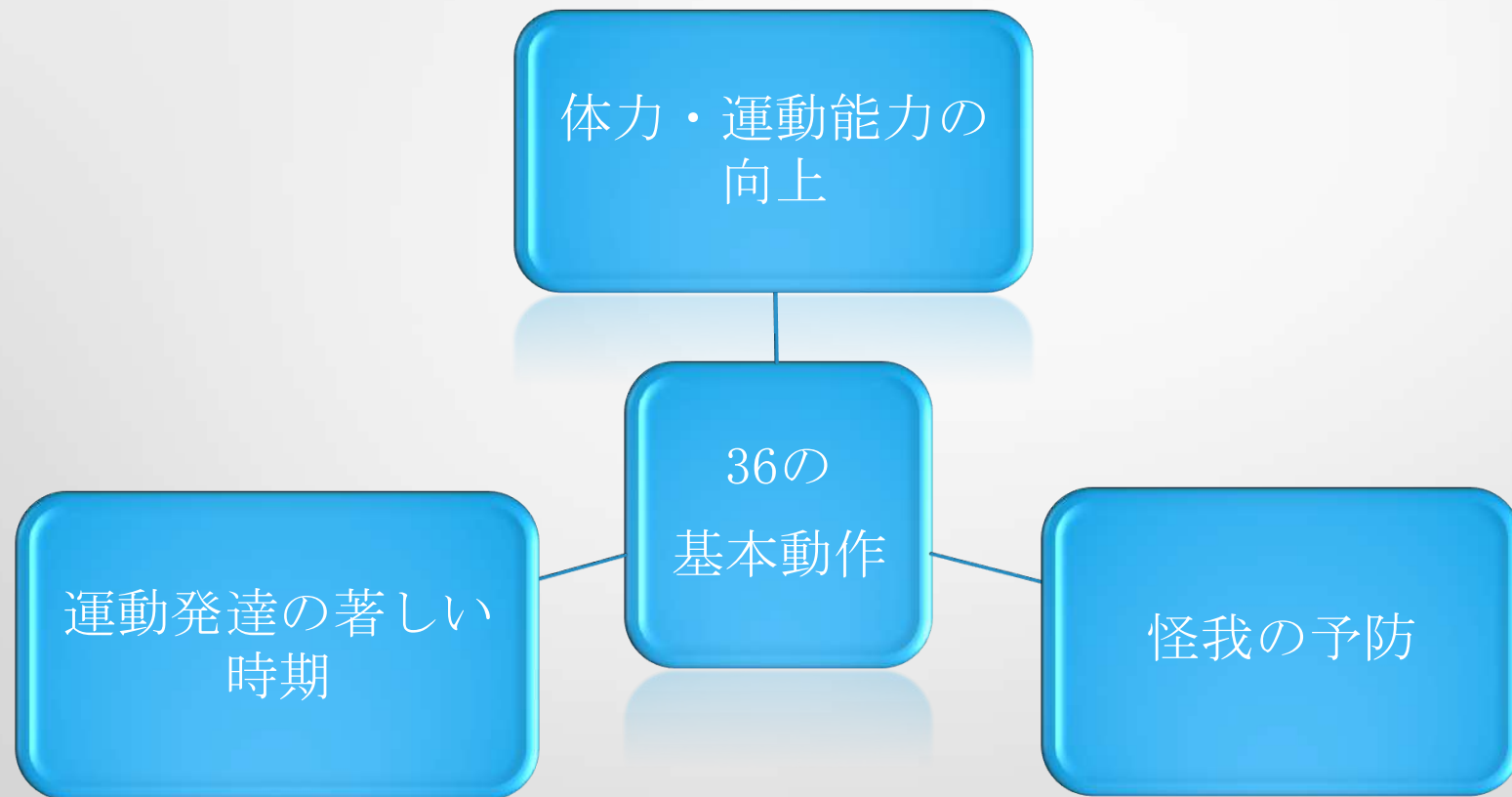
# 部位別におけるけがの件数



負傷における部位別発生件数

出典：日本スポーツ振興センター学校管理下の災害  
平成28年版より作成

# 基本動作の習得の重要性



出典：浅見 俊雄・福永 哲夫著：『子供の遊び・運動・スポーツ』、市村出版、2015年1月、p.95

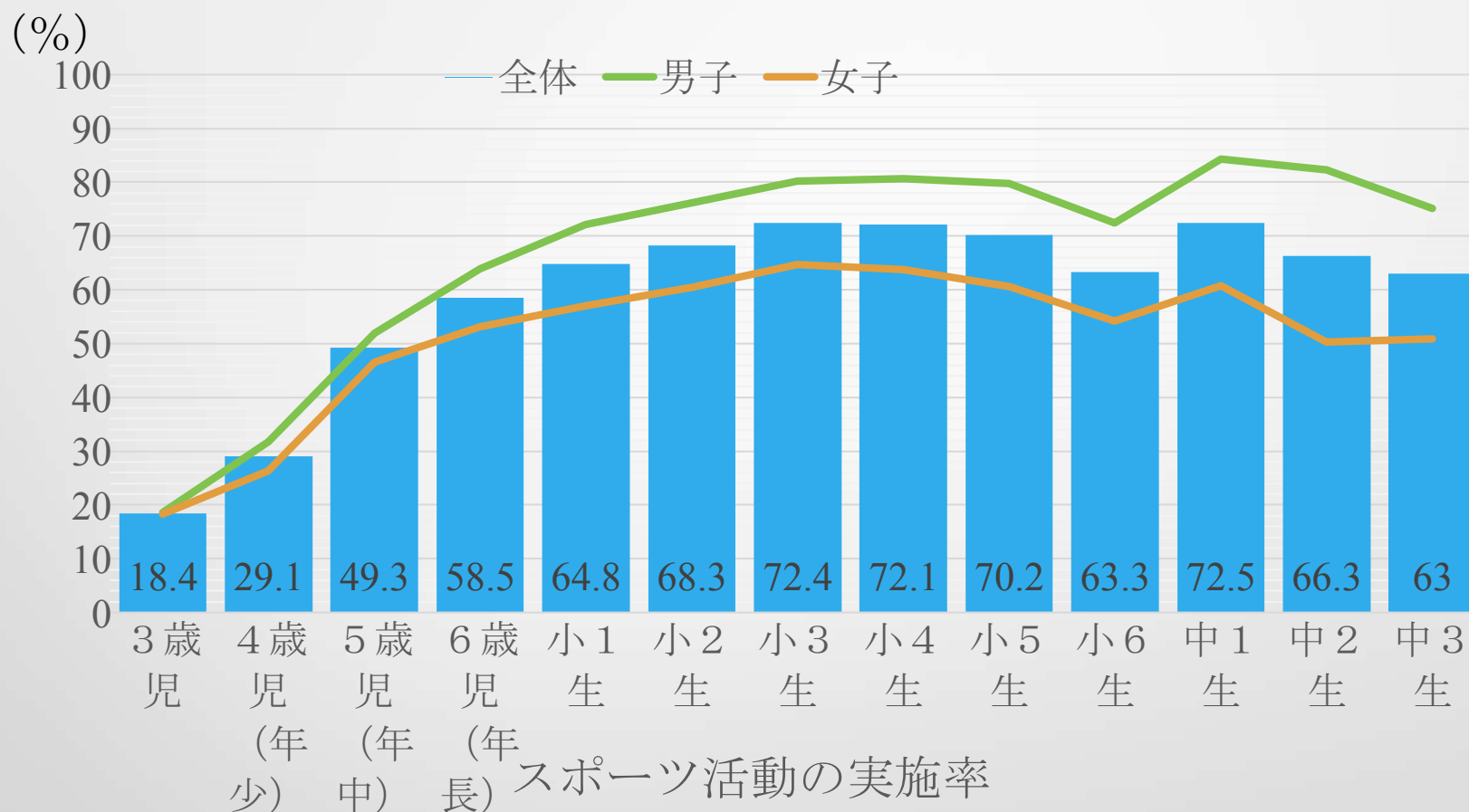
そこで・・・

スポーツを行う機会である、習い事の  
環境を変えてみては！



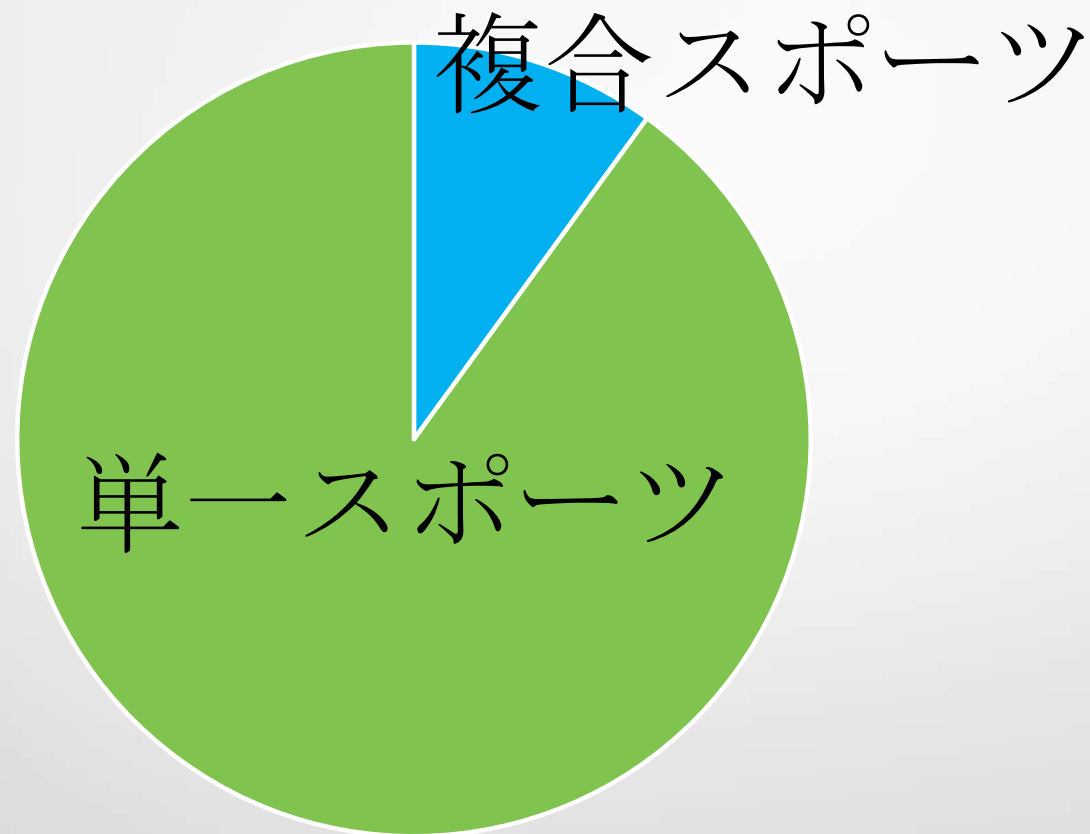
## 2.現状と課題

### (2) 習い事の現状



出典: : ベネッセ総合研究所 スポーツ活動の活動率より作成 (閲覧日: 2017/10/19)  
[http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kyoikuhi/databook/databook\\_05.html](http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kyoikuhi/databook/databook_05.html)

その反面で・・・  
指導者の9割が単一スポーツを指導



指導の割合

出典：SSF 笹川スポーツ財団：『子ども運動・スポーツ指導者の意識等に関する調査』、2012年より作成

# 現場の状況は・・・

私たちは現場での習い事の現状と課題を行うため、  
インタビュー調査を実施した。



# インタビュー調査



- 実施日：2017年9月9日
- 対象者：少年野球チームに通う子供20人&コーチ

# インタビュー内容

## (1) 1週間の総運動時間

- 野球を含めると平均で600分
- 野球を除くと平均200分

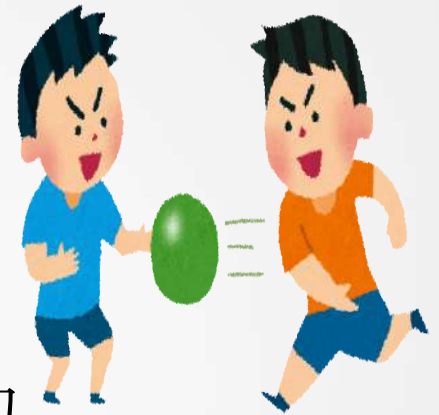
## (2) 普段の遊び

- 野球と関連したドッジボールなど

## (3) 苦手なスポーツ

- 蹴る動作を含むサッカー
- 体操

# 導き出された課題



向上する運動能力

- 得意な運動

行なっている習い事

未熟な動作

- 苦手な運動
- 経験の少ない運動



# インタビュー結果から（子どもたち）

習い事に他のスポーツを取り入れることに賛成しますか

キックベースがやりたい！

バドミントンがやりたい！



# インタビュー結果から（コーチ）

子どものうちに様々な運動を体験することは大切！

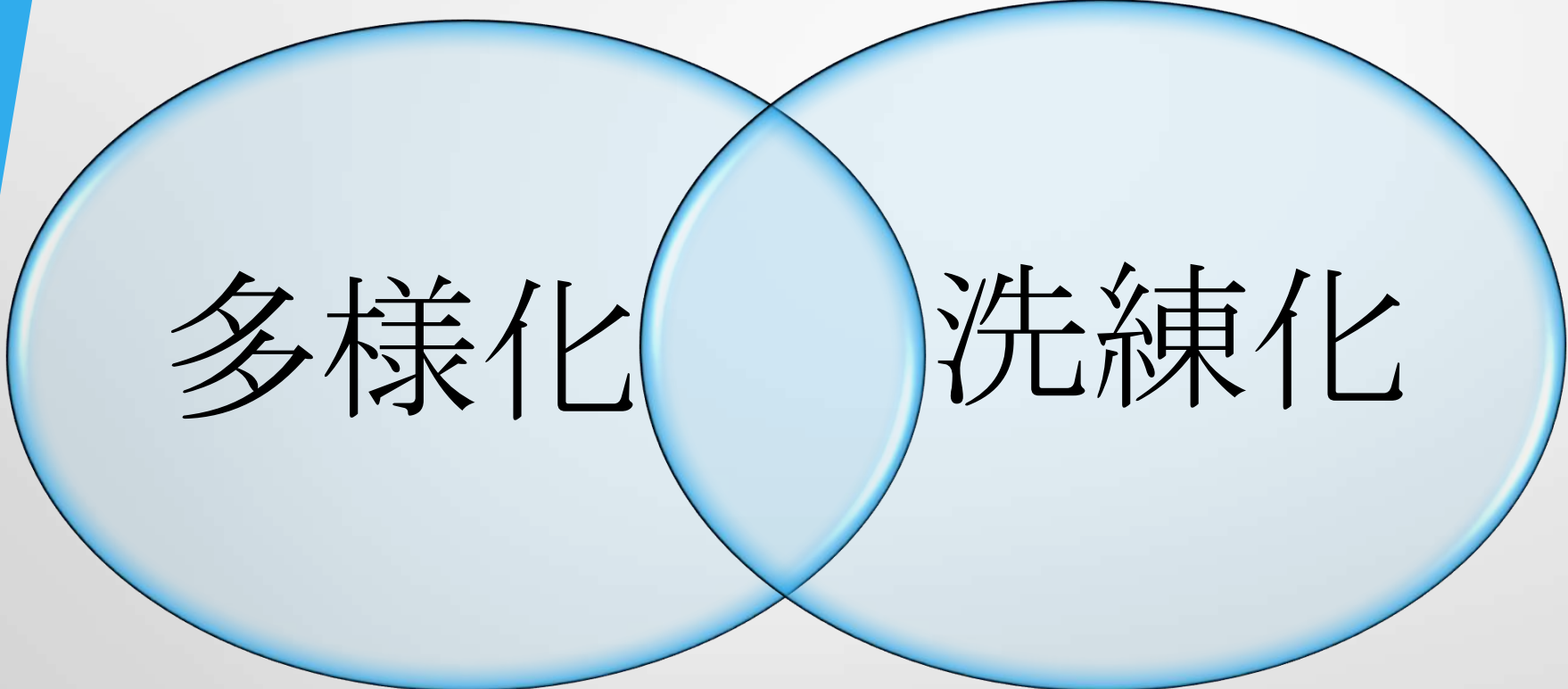
普段使わない  
筋力の向上

子どもの持つ能力を  
見出すことが  
できる

野球だけでは身につ  
かない運動能力が身  
に着く

新しいものを取り入  
れることで野球にも  
活かされる  
ものがある

時期に応じたスポーツへの取り組みを



多様化 洗練化

幼少期の基本的な動作の発達には動きの多様化と洗練化という2つの方向性を持っている。

出典：浅見 俊雄・福永 哲夫著：『子供の遊び・運動・スポーツ』、市村出版、2015年1月、p.95

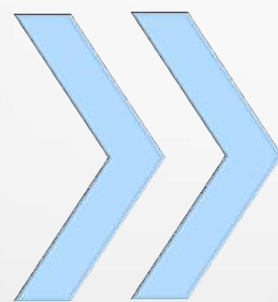
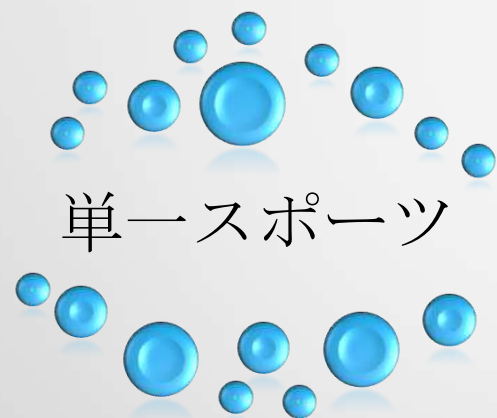
## 36の基本動作習得を目指して

単一スポーツより、36の基本動作全てを身に付けるのは難しい。そこで、習い事において、楽しく36の基本動作習得を目指すことが望ましい！



### 3.政策提言

習い事の中に別の運動要素を導入

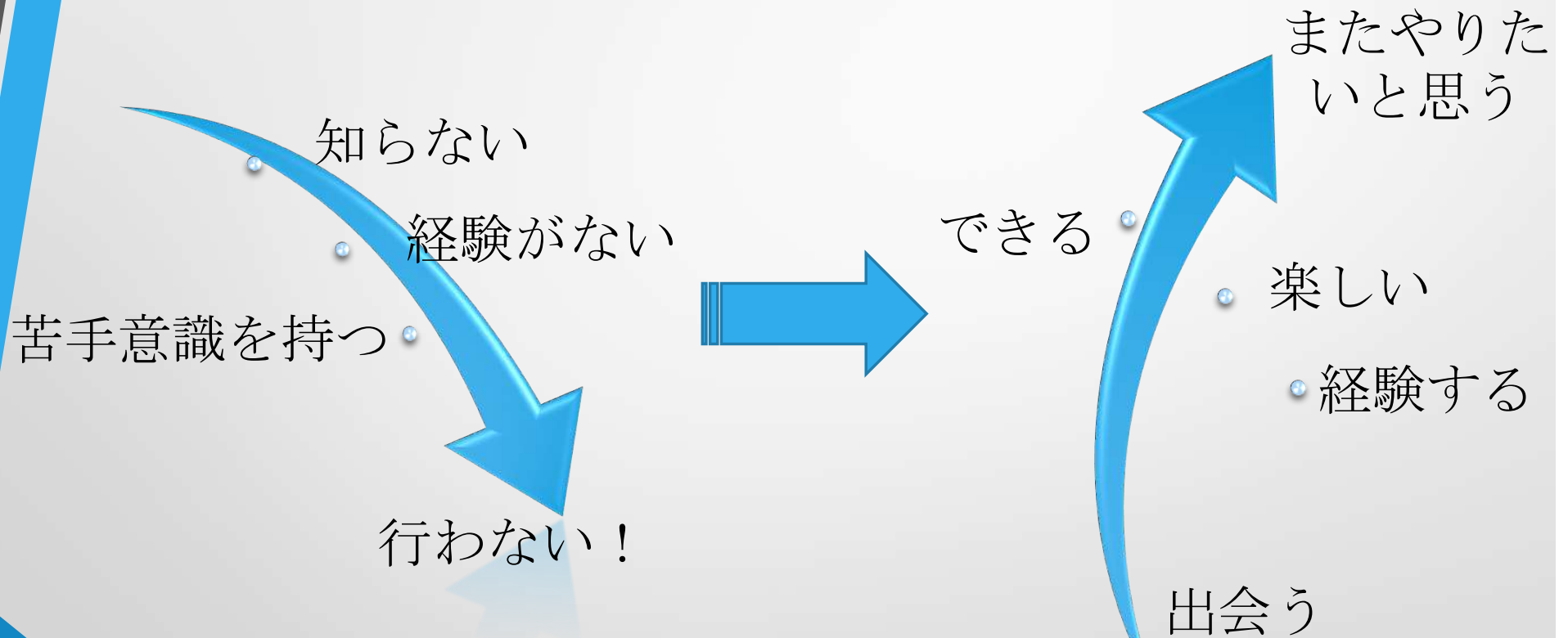


運動動作の偏り

多動作習得



# その鍵を握るのは指導者！



運動・スポーツの好循環を図るために！

# 政策内容

- (1) 36の基本動作についての理解
- (2) 指導者の理解

# 政策提言

## (1) 36の基本動作の理解

### 目標

36の基本動作を習得するとどのようなメリットがあるのかについて指導者、そして保護者にも理解をうながす。

### 方法

公益財団法人日本体育協会及び各地方自治体の体育協会から加入団体へ36の運動基本動作の理解のための説明会を開催、またはそのためのプログラム動画の提供する。

”Youtube”での無料配信  
で提供

# 動画の内容

36の基本動作の重要性についての説明



遊び運動プログラムの公開



遊び運動プログラムから得られる効果について説明

そこへ・・・

アクティブ・チャイルド・プログラム  
を取り入れる！



# アクティブチャイルドプログラム (ACP) とは

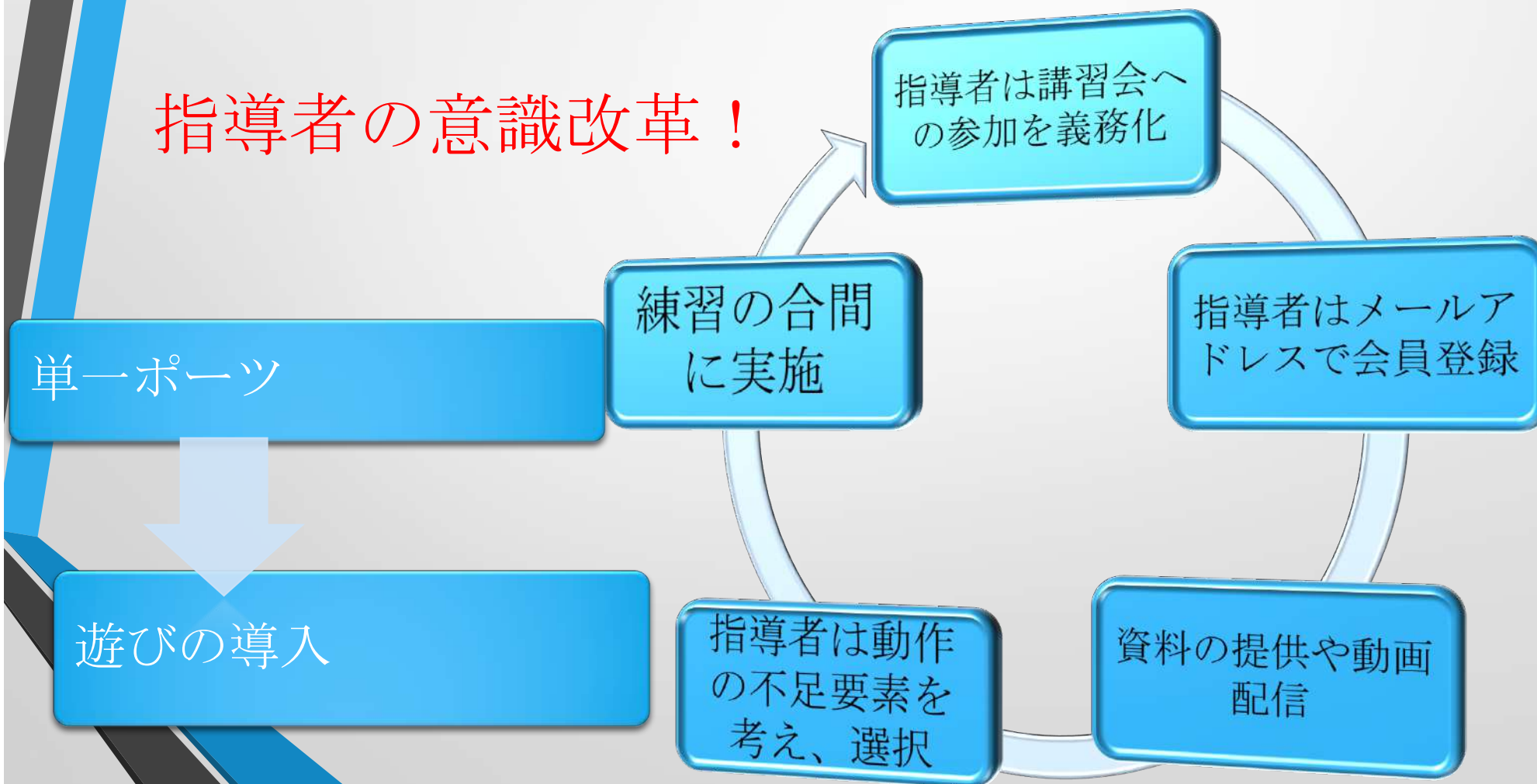
アクティブチャイルドプログラムとは子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かすプログラムのことである。

出典：佐藤 善人・青野 博著『ACP子どもの心と体を育む楽しい遊び』、  
株式会社ベースボールマガジン社、2015年1月

# ACPを例に取り上げて

アクティブチャイルドプログラムのような既存のプログラムを積極的に習い事へ提供する。

**指導者の意識改革！**

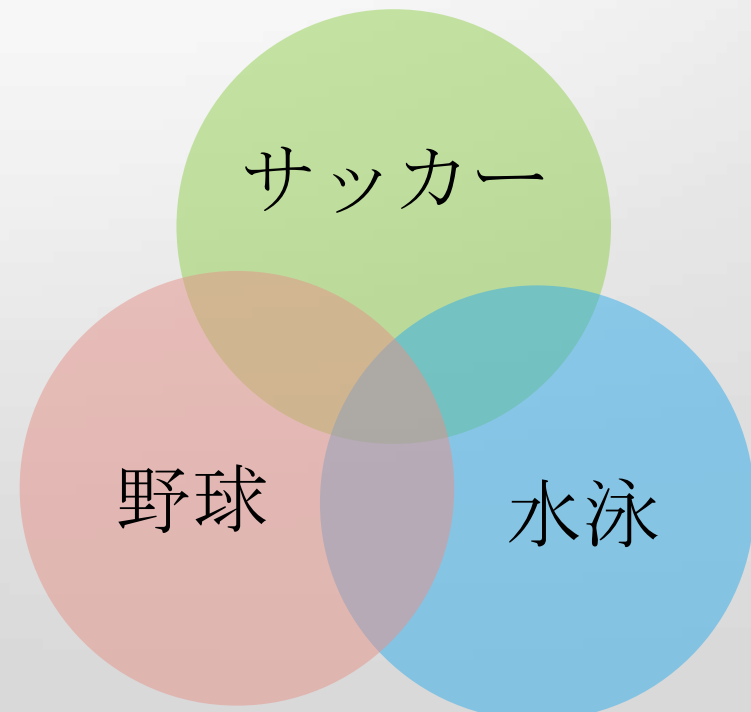


# 政策提言

## (2) 指導者の理解

### 目標

総合型地域スポーツクラブが他の習い事（スポーツ）と協力や交流及び他種目についての知識を得ることを目的としたイベントを開催する。





# 何故習い事同士での協力が必要なのか

## 野球

- 捕る
- 投げる
- 打つ

## サッカー

- 蹴る
- 走る
- 飛ぶ

## 体操

- 回る
- ぶら下がる
- 組む

スポーツにはそれぞれ基本動作の種類が異なり、それぞれに特徴がある。

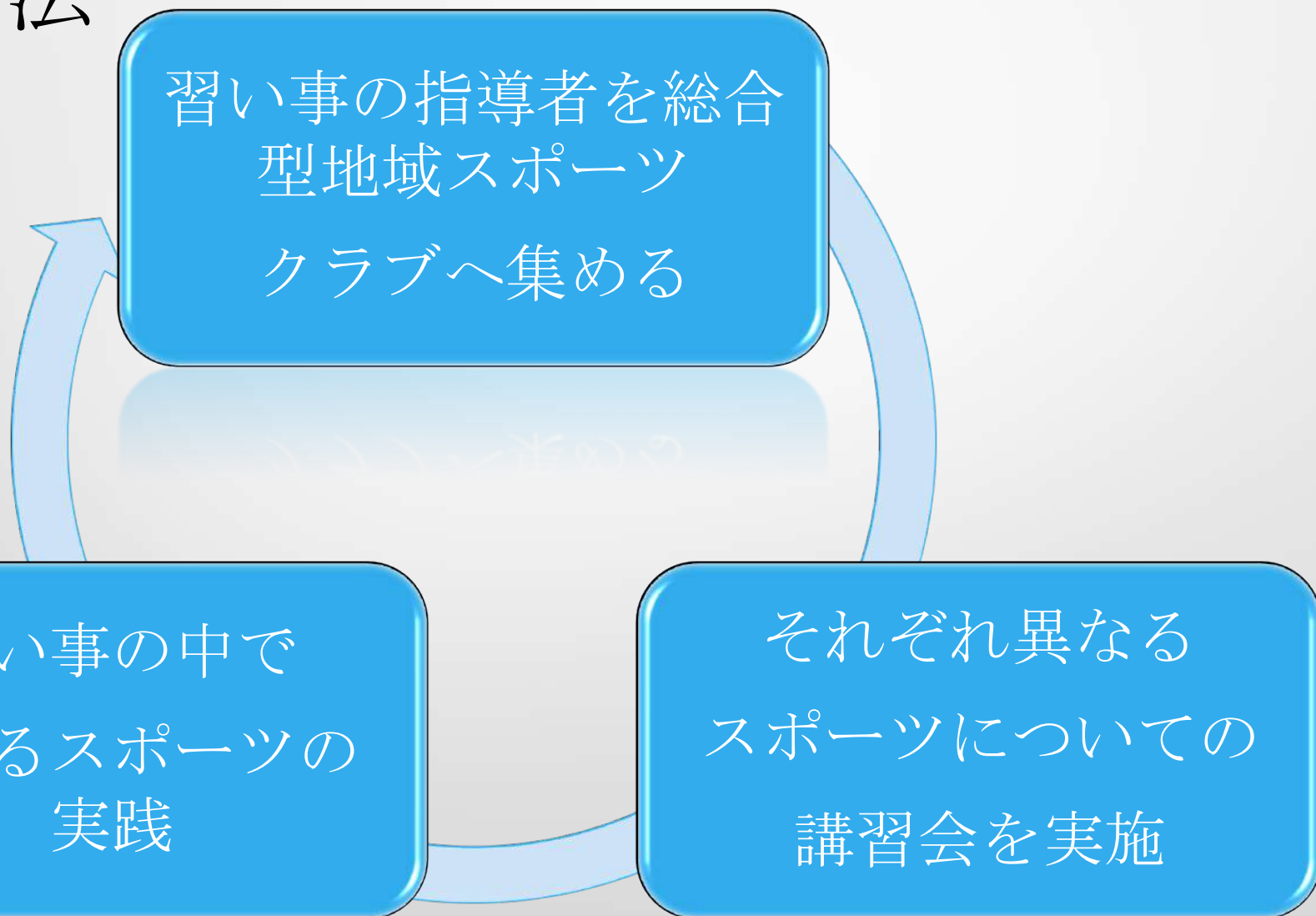
36の運動パターン全てをコンプリートするには様々なスポーツの持っている要素と特性を活かすべきである！

# 総合型スポーツクラブを活用した方法

習い事の指導者を総合型地域スポーツクラブへ集める

習い事の中で異なるスポーツの実践

それぞれ異なるスポーツについての講習会を実施



# 指導者に求められるものとして

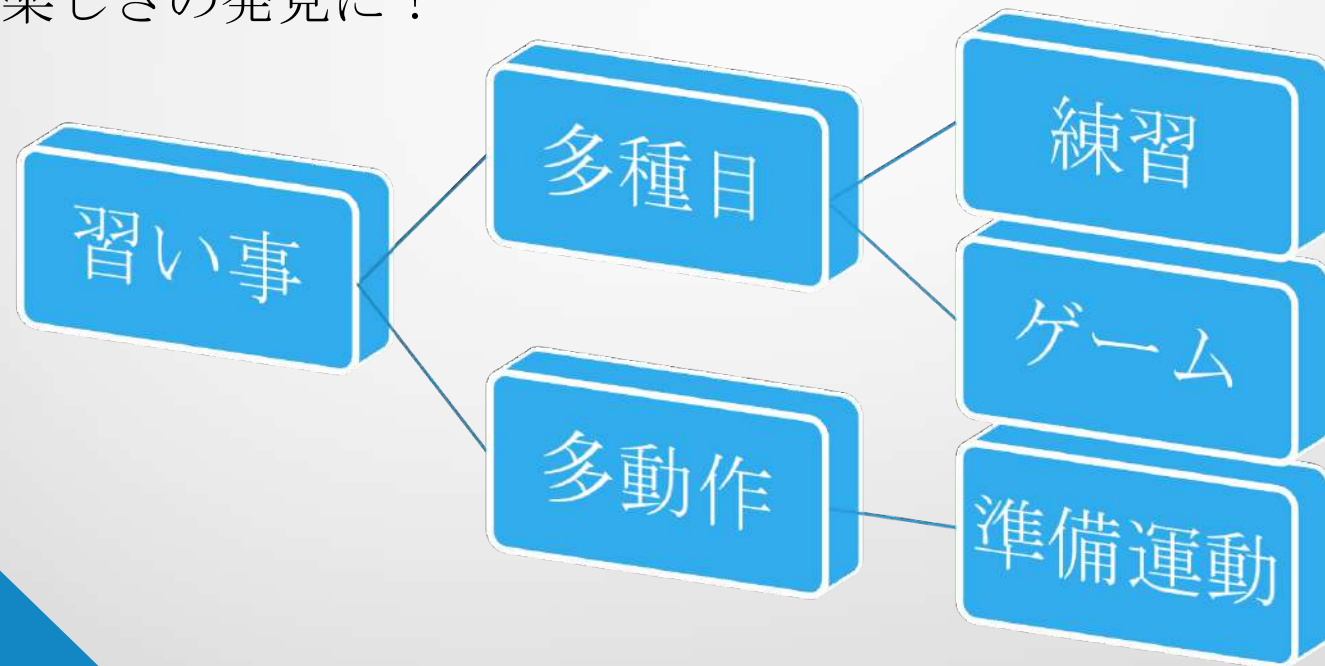
指導者の相互理解

子どもが安心・安全に行えるように配慮すること

円滑に行える環境整備

# 目指すべき習い事の姿

レクリエーションとして他の種目を行うことで  
新たな楽しさの発見に！



毎回行う準備運動は普段行なっていなかった  
動作の洗練化に繋がり、習得が期待できる！

# 期待される効果1（指導者の観点） ～課題と照らし合わせて～

- 36の基本動作の理解
- 指導者の理解

36の基本動作習得を  
目指して

指導者としての  
知識・理解

- 他種目についての知識・理解
- 複合スポーツの実施
- 36の基本動作の習得を目指す

- 体力・運動能力の向上
- 怪我の予防
- 動きの多様化・洗練化

36基本動作習得

## 期待される効果2（子どもたちの観点）

複合スポーツ・遊びを取り入れた運動



36の基本動作習得の増加



怪我の予防、体力・運動能力の向上

## 4.まとめ

### 政策

- 習い事の協力体制
- 指導者の理解

複合スポーツ・  
運動遊びの認知

新たなスポーツ  
の喜びや楽しさ

36の基本動作  
の習得

生涯スポーツ

# 引用参考文献

- David L. Gallahue 著、杉原 隆監訳：『幼少期の体育』、大修館書店、1999年1月、p.68
- 中村 和彦著：『子供の体力・運動能力の関わり』、学校運営/全国公立学校教頭会 編53号11巻、東京：学校運営研究会、2012年2月、p.22
- 中村和彦代表：スポーツ・エンジェル合同会社 エンジェルプログラム
- 中村和彦：観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達、第51号1巻、発育発達研究所、2011年8月p.14
- 浅見 俊雄・福永 哲夫著：『子供の遊び・運動・スポーツ』、市村出版、2015年1月、p.103
- 日本スポーツ振興センター学校管理下の災害平成28年版
- ベネッセ総合研究所 スポーツ活動の活動率
- SSF 笹川スポーツ財団：『子ども運動・スポーツ指導者の意識等に関する調査』、2012年
- 佐藤 善人・青野 博著『ACP子どもの心と体を育む楽しい遊び』、株式会社ベースボールマガジン社、2015年1月





ご清聴ありがとうございました！