

# 「運動」を通じた鍛ほめプロジェクト実践報告書



## 【研究協力校 6校】

- 志免町立志免中央小学校
- 広川町立中広川小学校

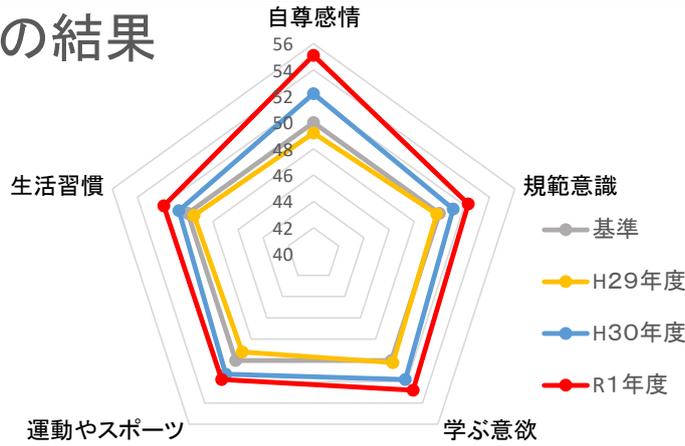
- 直方市立直方東小学校
- 飯塚市立伊岐須小学校

- 久留米市立津福小学校
- 苅田町立苅田小学校



# 人格的資質が伸びた！

## SRTの結果



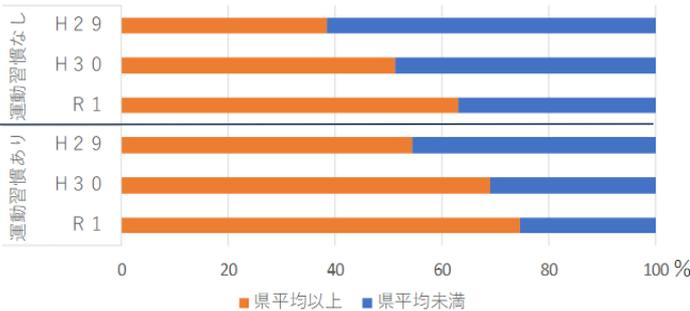
○「自尊感情」「規範意識」「学ぶ意欲」「運動やスポーツ」「生活習慣」全てにおいて3年間の推移で向上した。

・運動プログラムを通して、何らかの感情の変化や生活行動面の変化があったことと考える。

※SRTとは、福岡県教育委員会が作成した「児童生徒理解のための尺度調査ツール」であり、子ども一人一人が持つ意識や特性について26の質問項目で測定するツールである。グラフ内の「基準(50)」が福岡県の平均を表している。

## 運動習慣とSRT「自尊感情」との関連

運動習慣とSRT「自尊感情」



◎運動プログラム開始時に、運動習慣が月1回以下、かつ週60分未満であった「運動習慣なし」の子どもと、「運動習慣あり」の子どもに分類し、比較した。(次頁以降の表記も同様)

○「運動習慣なし・あり」群ともに、運動プログラムを通してSRT「自尊感情」が向上した。

○「運動習慣なし」群の県平均以上の割合が、H29年度の約38.5%から約51.3%(H30)、約63.0%(R1)と増加し、「運動習慣あり」群のH29年度の約54.4%を上回った。

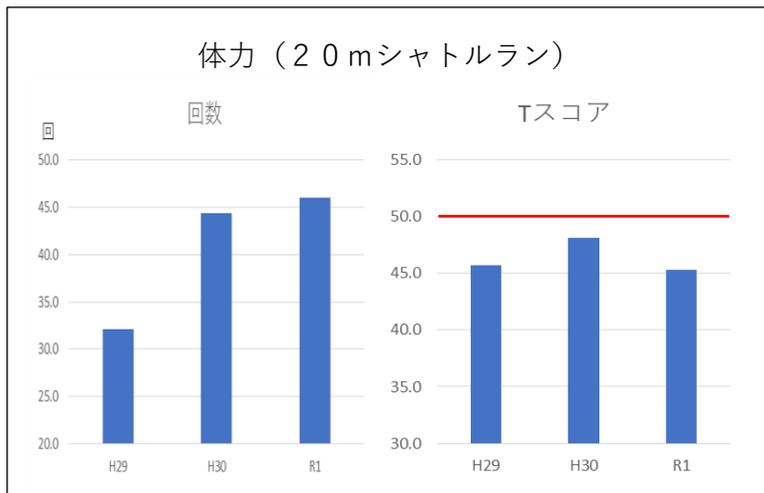
## 協力校の子ども達(上段)や先生方(下段)の感想から

- ・ 目が覚めてスッキリする。
- ・ 授業に集中できる。
- ・ 新しい時はめんばいと感じることでも、走ったら勉強もめんどくさくなる。
- ・ テストがよくできる気がする。
- ・ 手が動きやすくなる。

- ・ 寒さや暑さは強くなり体が丈夫(風邪をひかない)になってきたように感じる。
- ・ 走ることや外で運動することが好きになってきている。
- ・ ねばり強くやろうとする力がついてきたように思う。
- ・ 4月の全国学力調査では無回答の子どもがほとんどゼロで、粘り強く問題に取り組む姿を実感しました。

- ・ 子ども達の「目が覚めてスッキリする」「授業に集中できる」等の感想から、意欲的に学ぶための準備(学習する基盤)ができていることが窺える。
- ・ 先生方の「ねばり強くやろうとする力がついてきたように思う」「粘り強く問題に取り組む姿を実感しました」という感想から、SRT「生活習慣」(困難なことにも忍耐強く挑戦できます)、SRT「学ぶ意欲」(国語の難しい問題でも、ねばり強く考えるほうです)が向上したこととの関連が見える。

## 体力(持久力)が伸びた！(H29～H30での伸びが明確だった)

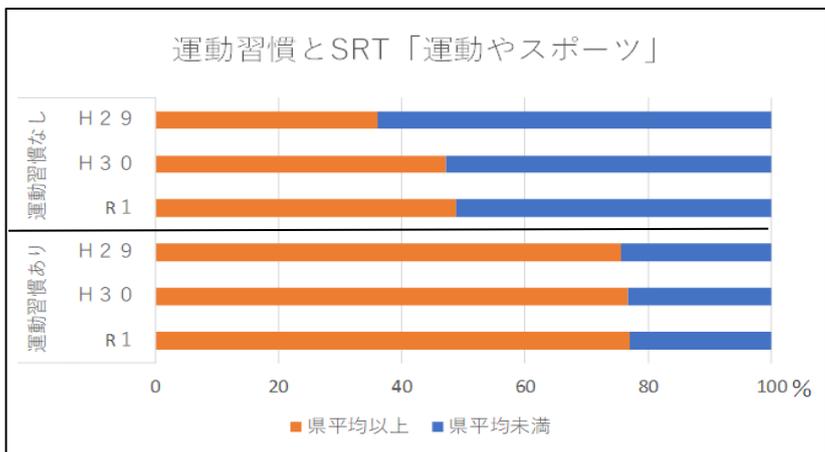


○協力校6校全体で、新体力テストの20MシャトルランのTスコアは、H29とH30の間に明確な伸びが見られた。

・週1～3回10分間、「楽である」と感じる程度の運動を行ったことで持久力が伸びたと考える。

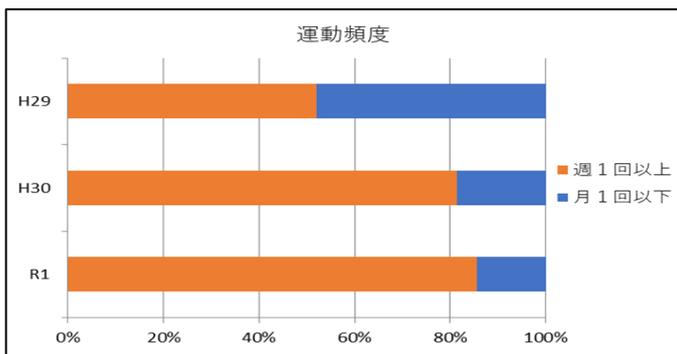
※Tスコアとは、平均が50、標準偏差が10の正規分布に近似するように変換した値のこと(偏差値)。本プロジェクトでは、対象が複数の学年にまたがっていることや成長による体力の高まりを調整するため、身長を基準とした特別な算出方法を用いた。

## 運動習慣とSRT「運動やスポーツ」との関連、運動頻度等について



○「運動習慣なし」群のSRT「運動やスポーツ」(「運動やスポーツを行うことが好き」等)が向上した。

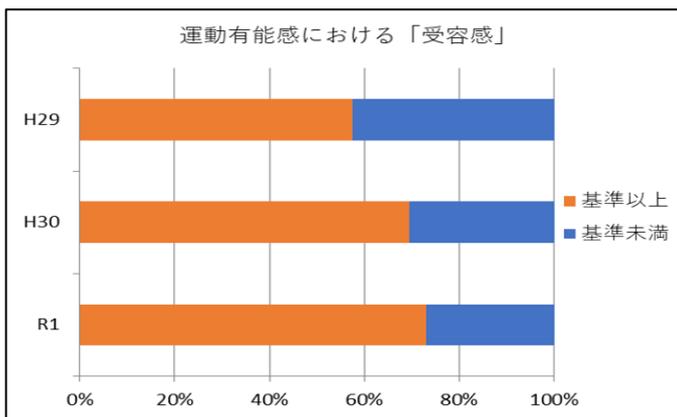
・「運動習慣なし」群には、運動が苦手な子どもや運動が好きではない子どもが多くいたと予想されるが、そのような子どもにおいても、友達と話したり歌ったりしながら「楽である」と感じる程度の運動(スロージョギング等)を行ったことで、SRT「運動やスポーツ」が向上したのではないかと考える。



○体育科の授業や運動プログラム以外での運動頻度が増えた。

○運動プログラム開始前、運動習慣が「月1回以下」と回答した子どもが減り、「週1回以上」と回答した子どもが増えた。

・運動プログラムを通して、友達と運動する楽しさを味わったことにより、休み時間や放課後等に運動する機会が増加したと考える。



○運動プログラムを通して、運動有能感の中の「受容感」が高まった。

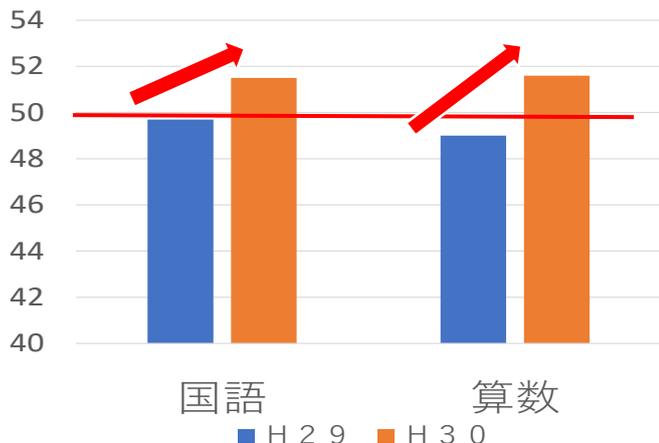
・ペースをコントロールしながら仲間とともに運動を実践したことが「受容感」の向上に寄与したのではないかと考える。

※運動有能感とは、上手にできるという「身体的有能さ」、練習すればできるようになるという「統制感」、運動場面で教師や仲間から受け入れられているという「受容感」の3つの要因で構成される。

※H29年度の全体の平均値を「基準」とした。

## 学力が伸びた！（特に課題のある子どもに有効だった）

標準学力調査偏差値



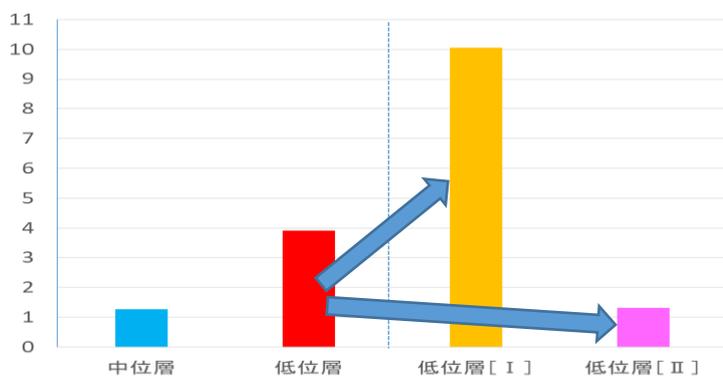
○H29年度とH30年度において、国語、算数とも標準学力調査の偏差値が向上した。

○偏差値が、国語においては約1.8、算数においては約2.6向上した。

※標準学力調査とは、全国で広く実施されている相対評価に基づく学力検査（NRT含む）である。研究協力校6校のうち、5校が実施。残りの1校は、CRT（絶対評価法に基づく標準学力検査）のため偏差値では表せなかった。

※R1年度の学力調査においては、実施時期等の関係からデータの収集・分析等は行っていない。

学力中位層・低位層の偏差値の伸び



○算数において、学力中位層（偏差値46以上54未満の子ども）の偏差値の伸びが約1.3だったのに対し、学力低位層（偏差値46未満の子ども）の偏差値は、約4向上した。

○低位層を[I]と[II]に分けると、低位層[I]は偏差値が約10向上した。

・低学力で、体力が高かった（高くなった）子どもの学力が明確に伸びたと言える。

※偏差値が4以上向上すると、学力が明らかに向上したとみなすことができる。

※統計学的に「塾に通っている」等の影響は除外している。

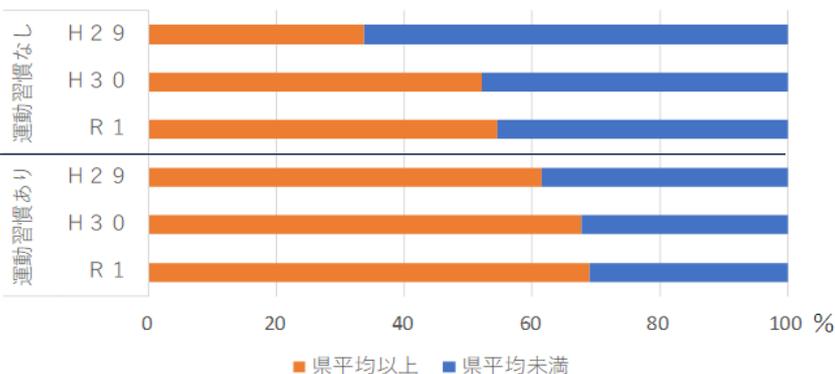
※ここでの「体力」は「20Mシャトルラン」のことを指す。

**低位層 [I]**：3年間全国水準以上の体力だった子ども、もしくは、1年目は低かったが、3年後に全国水準以上になった子ども。

**低位層 [II]**：3年間全国水準未満の体力だった子ども、もしくは、1年目は高かったが、3年後に全国水準未満になった子ども。

## 運動習慣とSRT「学ぶ意欲」との関係

運動習慣とSRT「学ぶ意欲」との関係



○「運動習慣なし・あり」群ともに、運動プログラムを通してSRT「学ぶ意欲」が向上した。

○「運動習慣なし」群の県平均以上の割合が、H29年度の約33.7%から、約52.2%（H30）、約54.5%（R1）と増加し、半数以上の子どもが県平均以上となった。

・適度な運動を楽しく続けられるような環境が、子どもの脳にも影響を与え、「学ぶ意欲」の向上につながったと考える。

# さあ、学校で実践しましょう！

## 目的

人格的資質・体力・学力の向上。  
最終的には、子どもの「生きる力」を育む！

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素である。(平成20年1月 中教審答申)

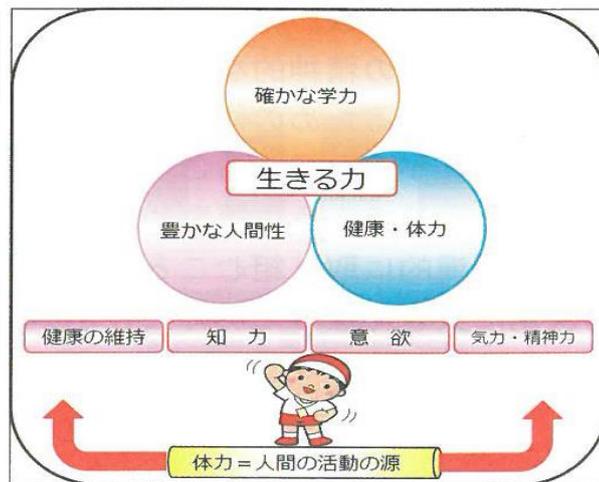
## キーワード

全職員

継続

徹底

学級・学年でなく、全校で取り組むとより効果が期待できます。「全職員」の共通理解のもと、長期的な計画で「継続」して、改善を図りながら、「徹底」して取り組みましょう。



【体力アップ福岡モデルより】

## 時間・場所

週3回以上。(初年度は週1回でも可) 朝・中休み等午前中がおすすめです。  
10分程度。運動場・体育館。学年で曜日を決めて全校で取り組みましょう。

## 活動内容

スロージョギング、スロージョギング+長縄跳び、その他。  
脈拍が15秒間で25~30回(1分間で100~120回)を目安として、適度な運動を行いましょう。「きつい」「かなり楽である」とならないようにしましょう。

## 活動の工夫(例)

- 人(人材)の工夫、活用。
  - ・ペア(グループ)で走る場合、ペア(グループ)を日(週)で替える。
  - ・教師も一緒に走る。 ・地域の方と一緒に走る。
- 物の活用。
  - ・音楽(BGM)の工夫。 ・デジタルタイマーの使用。
- 行い方の工夫。
  - ・デュアルタスクを取り入れる。  
「しりとりにクイズ」「九九」「県名」「県庁所在地」「国名」「ことわざ」  
「昨日の御飯」「昨日楽しかったこと」「楽しみなこと」「好きな○○」等
  - ・場を工夫する。  
「走るコースの工夫(コースに長縄、ラダー、ミニハードルを入れる)」  
「コース途中に○○先生とのハイタッチを入れる」等

## 指導の合言葉(例)

楽しく、続ける、自分のペースで！

つかもう！ニコニコペース、  
感じよう！運動の楽しさ

ほめよう！認めよう！子どもの成長

子どもをほめ、子どもの心に「運動好き」の火を灯そう！

ぜひ、「『運動』を通じた鍛ほめ福岡メソッド」の実践を！

## 福岡県体育研究所

〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園2丁目1番4号  
(福岡県立スポーツ科学情報センター内)

TEL 092-611-0220 FAX 092-611-1747

◇ホームページアドレス <http://www.Taiikukenyusho.ed.jp>

◇Eメールアドレス [taiikukenyusho@pref.fukuoka.lg.jp](mailto:taiikukenyusho@pref.fukuoka.lg.jp)