

參考資料

参考資料

参考資料 1

■平成 25 年度実施委員会構成員一覧

龍谷大学スポーツサイエンスコース 教授 長谷川 裕
龍谷大学スポーツサイエンスコース 准教授 松永 敬子
龍谷大学スポーツサイエンスコース 教授 窪田 通雄
龍谷大学教学部 事務部長 東澤 雄二
龍谷大学教学部 課長 川口 典男
龍谷大学教学部 松井 晴菜
龍谷大学教学部 八木 愛
一般社団法人スポーツパフォーマンス分析協会 事務局長 時崎 正浩
特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会 理事 油谷 浩之
京都市教育委員会体育健康教育室 体育課長 森田 育孝
周南市教育委員会学校教育課 主幹 阿部 正二郎

■平成 25 年度実施委員会開催日と内容

日 時	内 容
8月8日(木) 15:30～	議題 (1) 委員会内規の制定について (2) 委託経費の予算執行及び事務処理について (3) 実施スケジュールについて 報告事項 (1) 事業計画書等の提出について (2) メーリングリストの構成について
12月18日(水) 12:30～	議題 (1) 事業完了(廃止等)報告書等の作成について 報告事項 (1) 事業内容中間報告について (2) 委員会内規について

<p>2月20日(木) 13:00～</p>	<p>議題 (1) 報告書(冊子)等提出までのスケジュールの確認について (2) 報告書(冊子)について (3) 委託事業完了(廃止等)報告書について (4) 委託経費決算書について 報告事項 (1) 測定・指導完了報告について (2) 本事業に係る広報物について (3) 平成25年度「地域を活用した学校丸ごと子供の体力向上推進事業」連絡協議会について</p>
<p>3月12日(水) 13:00～</p>	<p>議題 (1) 報告書(冊子)等提出までのスケジュールの確認について (2) 報告書(冊子)について (3) 委託事業完了(廃止等)報告書について (4) 委託経費決算書について 報告事項 (1) 本事業を終えての総括</p>

参考資料 2

■平成25年度「地域を活用した学校丸ごと子供の体力向上推進事業」連絡協議会

日時 平成26年2月13日(木) 10:30～16:30

会場 国立オリンピック記念青少年総合センター 国際交流棟 国際会議室
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号

目的 本年度実施した「地域を活用した学校丸ごと子どもの体力向上推進事業」の取り組みについての紹介及び各団体等の行った子供の体力向上に係る取り組みについての協議を行う。

参考資料 3

■事業実施校一覧

日程	曜日	内容		学校名
		測定	指導	
9月19日	木	○		京都市立上烏羽小学校
9月24日	火	○		京都市立向島二の丸小学校
9月26日	木	○		京都市立春日野小学校
9月27日	金	○		京都市立鷹峯小学校
9月30日	月	○	○	周南市立湯野小学校
10月1日	火	○	○	周南市立鹿野中学校
10月2日	水	○		京都市立山ノ内小学校
10月7日	月	○	○	周南市立三丘小学校
10月18日	金	○		京都市立大將軍小学校
10月21日	月	○		京都市立桃山中学校
10月22日	火	○		京都市立桃山中学校
10月23日	水	○		京都市立醍醐小学校
10月24日	木	○		京都市立桃山中学校
10月25日	金	○		京都市立朱雀第八小学校
10月29日	火	○		京都市立藤森小学校
10月30日	水	○		京都市立大枝小学校
10月31日	木	○		京都市立藤森小学校
11月5日	火		○	京都市立鷹峯小学校
11月7日	木		○	京都市立向島二の丸小学校
11月8日	金		○	京都市立上烏羽小学校
11月12日	火	○		京都市立桃山中学校
11月13日	水	○		京都市立桃山中学校
11月15日	金		○	京都市立大將軍小学校
11月18日	月	○	○	周南市立鹿野小学校学校
11月22日	金		○	京都市立春日野小学校
11月26日	火		○	京都市立藤森小学校
11月29日	金		○	京都市立朱雀第八小学校
12月3日	火		○	京都市立大枝小学校
12月5日	木		○	京都市立醍醐小学校
12月6日	金		○	京都市立山ノ内小学校
1月20日	月		○	京都市立桃山中学校
1月21日	火		○	京都市立桃山中学校
1月22日	水		○	京都市立桃山中学校
1月23日	木		○	京都市立桃山中学校
1月24日	金		○	京都市立桃山中学校

京都市小学校	10校
京都市中学校	1校
周南市小学校	3校
周南市中学校	1校
合計	15校

参考資料 4

運動能力測定

名前orID	年齢: 9 歳	学年: 年	男
所属チーム名またはスポーツ名:	身長: cm	体重: kg	Ver1.00

走る能力			
10m走 スピード	スタート スピード	2	3.01 m/s
	10mトップ スピード	1	4.84 m/s
10m走タイム		1	2.74 秒
切り返し走タイム		1	5.23 秒
敏捷性		1	2.49

ジャンプ能力			
バネ力	高さ	1	11.6 cm
	接地時間	2	156 ms
	バネ	1	1.97
	スティフネス	4	24.7 kN/m
ジャンプ力	高さ	1	11.9 cm
	パワー	2	32.7 w/kg
	筋力	5	28.2 N/kg
	スピード	1	169 cm/s

左右のバランス			
左	高さ	1	6.34 cm
	接地時間	2	238 ms
	ばね力	1	0.955
	スティフネス	5	18.2 kN/m
右	高さ	1	7.47 cm
	接地時間	5	173 ms
	ばね力	3	1.42
	スティフネス	5	29.6 kN/m
バランス指数		1	0.47

10m走タイム

10m走のタイムです。ほとんどのスポーツに必要な「短い距離を速く走る能力」を表しています。正しいトレーニングを続ければ必ず速くなります。

10mトップスピード

10m内のトップスピードです。10mの中でどれだけ加速できたかを表します。ばね力をあげるトレーニングと、ばねを活かして弾むように走ることで加速力が高まります。

スタートスピード

スタート直後のスピードです。止まった状態からどれだけ速く走り出せるかを表します。1歩目のスピードが速ければ多くの球技で有利です。普段の練習で1歩目から速く動くクセをつけましょう。

バネ

連続ジャンプの結果です。短い時間で大きな力を連続で出せる能力を表しています。連続ジャンプなどで自分がゴムボールになったように「弾む」イメージでジャンプすることによって高める事ができます。「スティフネス」はジャンプの着地で身体をタイミングよくしっかり固める能力です。

バランス

左右の脚の強さのバランスです。数値が小さいほど、左右の差が大きくアンバランスと言えます。利き足でない方も、出来るだけ同じように使う練習をしましょう。

敏捷性

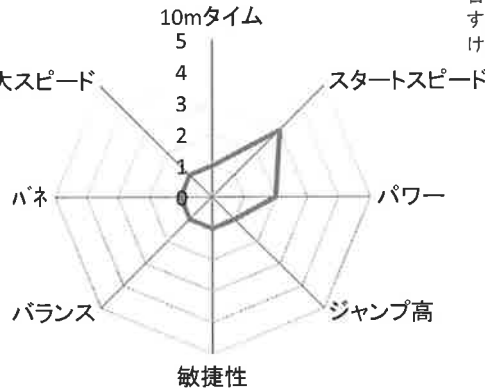
敏捷性テストの結果です。素早く方向転換できるかを表しています。スポーツでは急激に止まる能力も重要です。動き出しやすい姿勢で止まったり、止まった後に素早く動き出すという練習をする事で速くなります。

パワー

大きな力を素早く単発で発揮する能力を表しています。パワーとは「筋力×スピード」です。つまり「大きな力を素早く出せる」とパワーが高いと言えます。筋力を高めるトレーニングとスピードを高めるトレーニングを行うことで、パワーが向上します。

ジャンプ高

どれだけ高くジャンプが出来るかという能力です。反動を上手く使ったり、地面をまっすぐ真下に蹴ることができればより高く跳ぶ事ができます。



走る能力に改善の余地があります。「スタートスピード」と「10mトップスピード」のどちらも更に伸ばしていきましょう。

大きな「パワー」の発揮を身に付け、スタートダッシュのテクニックを身に付ければもっと速く走り出すことができます。

身体の「バネ」を強くし、走りの中で活かすことができればもっと「10mトップスピード」を伸ばすことができます。

ジャンプ力にまだまだ伸びしろがあります。素早く力強く地面を蹴って高く跳ぶ練習をしましょう。

直線の10m走に比べて方向転換でロスをしています。低い姿勢で鋭く止まり素早く方向転換する練習をしましょう。

左右の脚の強さに差があります。左右の脚を同じように使えるように意識して練習をしましょう。

垂直跳びや立ち幅跳び、連続ジャンプなどのトレーニングをして力強く「バネ」のある動きを身につけましょう。



文部科学省委託事業 運動能力分析に依拠した子どもの 体力向上プロジェクト活動報告

栗若 伸一
SMART STRENGTH
JATI 近畿支部 委員
JATI AATI



今回、「運動能力分析に依拠した子どもの体力向上プロジェクト」(以下、「本事業」という。)の一人として日本トレーニング指導者協会近畿支部より指導業務に参加させていただきましたので、その報告をさせていただきます。

事業実施の背景と日本トレーニング指導者協会のかかわり

2013年9月より文部科学省委託事業「平成25年度地域を活用した学校丸ごと子供の体力向上推進事業」を受託した本事業は、日本トレーニング指導者協会(以下、JATI)理事でもある龍谷大学スポーツサイエンスコース長谷川裕教授が中心となって一昨年来全国各地で行ってきた子どもの運動能力分析事業をベースとして、龍谷大学スポーツサイエンスコース、一般社団法人スポーツパフォーマンス分析協会(以下、IPAS)、JATI及び京都市教育委員会、周南市教育委員会の5団体がコンソーシアムを形成し、京都市と山口県周南市にある小・中学校15校、約2,000名を対象に、学校の授業の一環として行われたものであります。

事業実施の趣旨としては平成11年より全国で取り組まれている文部科学省の「新体力テスト」をもとに、評価される体力要素よりもさらに詳細な体力の実態を把握し、それらのパフォーマンスを向上させるべき指導方法をより具体的に個別化させることにあります。

その中で走る、跳ぶ、素早く移動するといった「新体力テスト」がとらえようとする体力の内実が個々の子供達が追えることができ、具体的な改善課題がわかりやすくなることにより、これまで以上に意欲的に運動に取り組む姿勢を引き出すことができると考えられたからです。

またこれによりスポーツ活動への参加や総合的な運動習慣が確立し、運動の量や強化も改善され、次年度以降の「新体力テスト」の記録向上に貢献することを目的としたプロジェクトとなっています。



そして今回 JATI 近畿支部がコンソーシアムへの参加に至った背景には、本事業のコンソーシアムの中心を担うのが京都にある龍谷大学であったこと、2009年度に兵庫県明石市で近畿支部の役員及び会員が主となり行った「夏休みあかしっ子エ

ンジョイスports教室」と題するイベントでの、子供に対する指導実績があったことによるものだと思います(前述イベントには明石市全域の11会場において、各会場とも3日間の日程で合計729名の児童を対象に、「走る・跳ぶ・投げる」の指導を実施。本紙 vol. 13参照)。

実施内容

本事業の実施内容としては、各学校につき2回の測定及び指導の実施で、1回目はIPASスタッフを中心に体力測定を、2回目はJATIスタッフを中心とし測定結果を踏まえて各体力改善に伴う運動指導を実施しました。また指導のあと直ちに再度測定を行い、指導による効果判定も行いました。

また毎回指導前のウォーミングアップとして、龍谷大学スポーツサイエンスコース松永准教授の監修のもと、学生スタッフとともに運動・スポーツの楽しみを体感できるようにアイスブレイキングやコミュニケーションゲームを実施し、運動の嫌いな子どもや苦手な子どもへの動機づけにも配慮がなされました。

測定項目

体力測定の内容と目的は以下の通りです。

- 10mスプリント 光電管「Witty」にて計測
平行してランニングデータ収集システム「オプトジャンプネクスト」を使用することにより、1歩ごとの接地時間・滞空時間・ステップ長(ストライドの長さ)・ステップ頻度(ピッチの速さ)・スピード・左右差を測定。分析から各人のスプリントの特徴や癖を探る。
- 垂直跳び及びリバウンドジャンプ 加速度計測装置「マイオテスト」にて計測
筋力・パワー・ジャンプ高・接地時間・バネ・スティフネスを計測。時間をかけて高く跳ぶ能力と素早く跳ねるバネ力を評価。リバウンドジャンプは両脚及び左右片脚ずつを別で測定。



- プロアジリティテスト 光電管「Witty」にて計測
2.5メートル走り、ラインタッチし素早く方向を変えて反対方向に5メートル走り、ラインタッチし、もう一度方向を変えてスタート地点まで戻るといった方向転換走のタイムを計測。通常の10mスプリントとの比較から、敏捷性を判断。バネ力や筋力との関係から、敏捷性を高めるための課題を明確化。

指導内容

JATIの担当である運動指導プログラムは、油谷浩之氏(JATI理事)以下近畿支部役員及び会員が中心となり、参加人数や学年などを考慮しながら具体的な指導マニュアルを作成。1回目で行われた測定の結果に基づいて、課題を抽出しグループに分けて各々の改善克服のための指導を実施しました。グループ分けは以下の通りです。

グループA 10mスプリントの結果に基づき、「スタート力」が課題の子どもに対し、スタート時の爆発力を高める各種トレーニング・ドリルを実施し、スタート力の強化を図る。終わりに光電管「Witty」によるタイム計測を行い、トレーニングの効果を確認する。

グループB 10mスプリントの結果に基づき、「後半の加速」が課題の子どもに対し、ピッチや腱の反射を改善するための各種トレーニング・ドリルを実施。スプリント時の加速と関係の深いリバウンドジャンプでの跳躍高を維持しながら設置時間を短縮させるトレーニングと、加速時の正しいランニングフォームを指導する。

グループC プロアジリティテストの結果に基づき、「切り返し動作」が苦手な子どもに対して、低い姿勢でのスタートとストップ、ターン時のバランスやスタンスを指導する。効率のよい停止姿勢や方向転換の仕方を工夫させながら指導し、終わりに光電管「Witty」によるタイム計測を行い、トレーニングの効果を確認する(詳細な指導内容については、次号に記載予定のため割愛させていただきます)。



また今回の指導に際して、安全管理を第一に留意しながら指導にあたりました。

秋口から始まった指導ですので、気温に対する憂慮はそれほどありませんでしたが、いくつかの学校では体育館が非常に小さく、グループ別指導時のスペース間がかなり狭い状況が多々ありましたので、衝突や不測の事態には細心の注意を払うよう心がけました。

また最悪の事態に備えて、各学校のAED(自動体外式除

細動器)の配置場所の把握は確実にを行うよう、周知徹底しました。

幸い今まで(2013年12月7日現在)重篤なけが・事故は発生しておらず、この点ではよかったですと思います。

指導を通じてわかったこと

今回指導するにあたり感じたことが何点あります。一つは、姿勢の悪い子どもが多い、ということです。指導を行う際に各動作の基本姿勢を教えるのですが、その元となる立位姿勢が正しく取れない子どもが非常に多いように感じました。立位姿勢が正しく取れないと、あとに続く歩動作、走動作を正しく行うことが難しくなります。よって毎回トレーニング時に姿勢を直す内容を盛り込み、指導するように心がけました(本紙 vol. 31参照)。

また前述した「あかしっ子」でも感じたことですが、小学3年生以下の児童が指導対象の場合、内容を理解させながらプログラムを遂行することがとても難しくなると感じました。今回低学年の指導は少数でしたが、低学年の場合、詳細に言葉であれこれ説明するよりも、シンプルなことを多く行わせた方が子ども達もやる気になり、指導後の結果もよくなっていました。逆に4年生以上であれば、少々難しい内容であっても一つ一つ丁寧に説明をすることにより、比較的よく理解して取り組んでいたように思います。

それから指導時間については、学校の授業時間内での取り組みとなるため通常45~50分で終了となります。従って指導はウォーミングアップの時間と再測定の時間を除いた約30分間となり、その中でどのようにすれば一番効率よく即時効果を引き出すことができるのか、プログラミング・指導はいつも新しい試みの連続でした。中には体育館への移動や着替えに時間がかかり、実質20分程度しか指導できない学校もあり、咄嗟の指導力を試される場面も多々ありました。

終わりに

本事業は2013年9月9日、2020年東京オリンピックが決定した意義深い日に、文部科学省から最終決着をいただきました。本年は京都市と周南市のみでしたが、7年後のオリンピックに向けて、今後は全国各地の小・中学校で開催される可能性を大きく秘めていると思います。

当然ながら、以後は近畿支部だけでなく各支部のJATI資格保有指導者の方々が各地域で指導にあたるのが予測されます。このことは、体力の低下が問題視されている日本の子ども達の運動能力の向上に貢献できるだけでなく、JATIの理念でもあるトレーニング指導者の雇用の促進、職域開拓の推進につながる大きな事業になることが期待されます。

今回のプロジェクトに参加させていただいて、日本の未来を支える子ども達のへの指導は大変楽しく有意義なものでした。来年度はより多くの自治体がこの取り組みに賛同していただけることを切に願います。

文部科学省委託事業
平成25年度地域を活用した学校丸ごと子どもの体力向上推進事業
「運動能力分析に依拠した子どもの体力向上
プロジェクト」活動報告 2回目

栗若 伸一

SMART STRENGTH
JATI近畿支部 委員
JATI AATI



2 回目のレポートとなる今回は、日本トレーニング指導者協会（以下、JATI）の担当である運動指導の具体的な内容について報告させていただきます。

運動指導は前回記載させていただいた通り、1 回目で行われた測定の結果に基づいて A・B・C の 3 グループに分けて行われました。

また実際のプログラムは JATI 近畿支部役員及び会員が中心となり改善克服のための具体的な運動指導マニュアルを作成し、それに合わせて指導を行いました。

運動指導の内容

グループ A 「スタート力」が課題の子どもに対し、スタート時の爆発力を高めるための各種トレーニング・ドリルを実施し、スタート力の強化を図ることを目的としました。

実施ドリル	
1	CMJ (カウンタームーブメントジャンプ)
2	立ち幅跳び
3	足首ストレッチ/カエル座り
4	前傾スタート
5	大またスタート
6	10m スプリント

具体的には

- ・スタート時の爆発的パワーを意識したジャンプドリル
- ・前方へ素早くスタートするためのシアンクルの確認と柔軟性の向上
- ・重心を前方へ投げ出す姿勢及びスタンスの習得
- ・指導の効果を確認するポスト測定



グループ B 「後半の加速」が課題の子どもに対し、ピッチや腱の反射を改善するための各種トレーニング・ドリルを実施。スプリント時の加速と関係の深いリバウンドジャンプでの跳躍高を維持しながら設置時間を短縮させるトレーニングと加速時の正しいランニングフォームを習得することを目的としました。

実施ドリル	
1	立位姿勢改善
2	ウォーキング
3	腕振り
4	スキップ & ファーストスキップ
5	リバウンドジャンプ 両脚/片脚
6	内外旋タッチ
7	その場でバウンディング/バウンディングステイ
8	バウンディング
9	缶クラッシュ
10	前傾姿勢の確認
11	缶クラッシュ & ダッシュ
12	10m 加速 10m ダッシュ

具体的には

- ・加速力維持のための正しい立位姿勢の習得
- ・正しい腕振りの習得
- ・腱反射の向上
- ・足の踏み下ろしによる床反力の獲得



グループ C 「切り返し動作」が苦手な子どもに対して、低い姿勢でのスタートとストップ、ターン時のバランスやスタンスを指導する。効率のよい停止姿勢や方向転換の仕方を習得することを目的としました。

実施ドリル	
1	切り返しの基本姿勢の練習 (2.5m)
2	重心移動を意識した切り返し練習 (5m)
3	ワイドスタンススクワット/エルボータッチ/外旋伸脚/四股
4	股関節の柔軟性を意識した切り返し練習
5	リバウンドジャンプ
6	サイドホップ (両足) / サイドホップ (片足)
7	すべての動作を意識した切り返し練習
8	プロアジリティ測定

具体的には

- ・切り返しの基本姿勢
- ・切り替えしに必要な股関節の柔軟性
- ・強い切り返しに必要な下肢のパワー発揮
- ・指導の効果を確認するポスト測定



実際の指導で心がけていたこと

○安全の確認

今回のトレーニング指導に際しては測定時と同様に、安全管理を最重要事項とし、各担当者に周知徹底して指導にあたりました。2014年1月24日時点で今年度の指導がすべて終了し、幸い大きなけがや事故なく終えることができました。

○わかりやすい言語、わかりやすいイメージ

指導対象が小学校低学年から中学3年生までと学年の幅が広がったのですが、基本的な内容は上記のドリルにしたがったもので実施しました。ただ指導の方法や説明の言い回しなどは各年代に合わせて各トレーナーが臨機応変に対応していました。例えば加速方向のため、リバウンドジャンプを指導する場合、成人であれば「接地時間を短く、足首を固めて強く跳ぶ」というように説明するのですが、小学生低学年には接地時間の感覚がわかりません。したがって低学年に対しての指導であれば「熱い鉄板の上で跳びはねる感じで」（足をゆっくり着いていると火傷するゾーと声かけ）や、小学5、6年生には縄跳びで「二重跳びを跳ぶ感じで」などわかりやすいイメージで説明するように心がけました。

○トレーニング意欲を高める

当初、普段から運動に接する機会の少ない子ども達も指導対象の中には多く含まれているとのことでしたので、トレーニングに対してモチベーションが上がりにくいことが予測されていました。そのため意欲を高める工夫も多く取り入れるように心がけました。

その一つとして一般社団法人スポーツパフォーマンス分析協会にトレーニング指導後にも記録が向上したかどうかを再測定し、効果判定を行うことをお願いしました。

またそれ以外にも、立ち幅跳びでは自分が1回目に跳んだ位置にマーカーを置き、2回目以降は「マーカーよりも遠くに跳ぼう」と以後の目標設定を明確にしたり、競っても問題ない内容に関してはできるだけ競争させて実施させることにより、モチベーションアップを図りました。

ときには普段学校で使わないラダーやミニハードルなどのトレーニングツールも使い、飽きさせない工夫も行いました。

指導を終えて

本事業の趣旨は文部科学省の「新体力テスト」をもとに評価される体力要素のより詳細な実体を把握し、それらのパフォーマンスを向上させるべき指導方法をより具体的に個別化することにあります。そのことにより子ども達の改善課題が明確となり、これまで以上に意欲的に運動に取り組む姿勢を引き出すことができると考えたからです。またこれにより総合的な運動習慣が確立し、結果として次年度以降の「新体力テスト」の記録向上に貢献することを目的としたものでした。

今年度のすべての指導が終了した今、改めて振り返ってみると、本当に事業の趣旨に相違ない形でプロジェクトは進んだのではないかと思います。

実際にトレーニングを行い、わずかな運動のコツを知ることで、動き方やスピードが見違えるほど良くなった子ども達が本当に数多く現れました。

うまくなることに喜びを覚える子ども達の姿を幾度となく見ると、指導する私達も本当に笑顔になり、充実した気持ちを味わうことができました。

運動指導に携わる人間としてこれ以上の本懐はないと思います。

また事業の中間報告の折には、周南市教育委員会の方から「運動の楽しさ、測定、トレーニングすべての要素が盛り込まれた良いプロジェクトでしたね。」とのコメントもいただき、子ども達も「考えて体を動かす楽しさ」を体感しているとの報告も受けました。

終わりに

今年度の事業は終了しましたが、今回の経験を生かし、運動指導マニュアルをさらにブラッシュアップし、来年度以降に役立てたいと思います。また全国のJATI資格保持者が安心して指導できる体制づくりにも尽力したいと考えています。

来年度、益々発展したかたちで全国の小中学校で本事業が開催されますことを切に願っております。

末筆となりましたが、本事業コンソーシアムの中心を担う龍谷大学をはじめ、龍谷大学スポーツサイエンスコース長谷川 裕教授ならびに松永 敬子准教授、日本トレーニング指導者協会、一般社団法人スポーツパフォーマンス分析協会、京都市・周南市教育委員会、また龍谷大学スポーツサイエンスコースの学生の方々に深謝申し上げます。

またこのような素晴らしいプロジェクトで一緒に指導していただいた、JATI近畿支部のメンバーに心から感謝申し上げます。





経営学部 松永 敬子 准教授

専門分野はスポーツマネジメント。
スポーツを通じた地域活性化戦略などをテーマに研究を進めている。スポーツマネジメントの理論のみならず、「現場で役立つマネジメント能力の修得」を目標に、日々学生と向き合っている。

メートル走を「初速」と「最高速度」の視点から分析。1歩ごとの「ステップスピード」や「ストライド(歩幅)」「ピッチ」「接地時間」「腾空時間」など多岐にわたる項目を測定する。仮に全体のタイムが遅くてもスタートダッシュやトップスピードが優れているケースがあるためだ。

測定結果はその場で分析をおこない、それぞれの長所を活かした運動指導へフィードバックして2回目の測定に臨む。

「ほぼ全員の子どもが2回目の測定で記録を伸ばすことができています。子ども達は目に見えるかたちで自分の苦手分野を知り、またこれまで気づかなかった自分の潜在能力を意識するようになります」

「スポーツサイエンスにおける課題は、データをいかに現場で活用することができるかでした」と語る長谷川教授。かつては研究室で分析したデータが活きるまでに多くの時間を要しましたが、現在は機材の発達もあって現場ですぐに詳しい測定データを得ることができるようになった。

「結果が出ると理屈抜きに楽しいんです。この取り組みの一番の成果は子ども達の笑顔だと思います」

運動の楽しさを体感してもらいたい

特色ある測定・分析手法に加えて、このプロジェクトの特徴的な点がもう一つある。測定会の運営にスポーツマネジメントの専門家として松永敬子准教授が関わり、「運動を好きになるための空間」づくりにも配慮しているのだ。

「測定会では子ども達のモチベーションをいかに高く維持できるかを考えました。このプロジェクトは運動に消極的な子どもへの動機付けも重要な目的としています。測定前のアップ時や待ち時間などを活用してコミュニケーション・ゲームなどをおこない、子ども達を飽きさせない仕組みづくりをおこなっています。社会的な意義も大切ですが、現場では子ども達が楽しまない良い結果にもつながりませんから」

測定会では子ども達に運動への意識調査もおこなっており、松永准教授は今後そのデータ分析とフィードバックを通じて、若年層の運動への意識向上もはかっていく。

測定会ではスポーツサイエンスコースの学生も運営スタッフとして参加。松永ゼミの斉藤祐樹さんは、「子ども達には、小中学校の先生方よりも目線が近い僕達が寄り添うことで運動の楽しさを知ってもらう機会になったと思います。それが私自身にとっても得難い経験でした」

長谷川ゼミから測定会に参加した山下岬さんは「小中学生に測定ルールやその効果をわかりやすく伝えることを心掛けました。運動が苦手な子をほかの子どもが誘って参加してくれたのが印象的でした。最初はつまらなさそうにしていた子ども記録が伸びると目が輝くんですよ」と話す。

斉藤さん、山下さんとともにスポーツ関係への進路が決定している。この測定会で得た経験と知識がこれからのスポーツ教育を変える原動力となるのは間違いない。



「効果的な測定と分析」が
子ども達の意識を変える
スポーツサイエンスコースの取り組み

Education, Unlimited

スポーツサイエンスコース

はせがわ ひろし
経営学部 長谷川 裕 教授

1956年京都市生まれ。
筑波大学体育専門学群卒業。教育学修士(広島大学)。
研究分野は健康・スポーツ科学。
バイオメカニクス、スポーツ生理学、スポーツパフォーマンス
分析、スポーツトレーニング科学に基づいた総合的な領域を
専門としている。
スポーツの世界で得た豊富な経験を活かし「現場に役立つス
ポーツ科学」をモットーに研究活動をおこなっている。

運動の楽しさを知る

「またタイムが上がったー！」
「よし、もうひと息！」

子ども達の歓声が体育館に響きわたる。昨
年末に京都市内の小学校でおこなわれた体力
測定での風景だ。

おそらく誰もが体験したであろうこの定番
の学校行事は、スポーツサイエンスコースの取
り組みによってかつての「記録を目的とした
測定会」から「運動の楽しさを知る機会」へ
と変貌を遂げようとしている。

スポーツサイエンスコースは、経済学部・
経営学部・法学部・政策学部の学生がとも
に学ぶ学部共通コースとして、スポーツを多
面的に学ぶ様々なカリキュラムを展開してい
る。なかでも「理論の実践」と「子ども達の
効果的な体力向上」を目標に掲げて長谷川
裕教授を中心にスタートした「運動能力分析

に依頼した子どもの体力向上プロジェクト」
の先進的な取り組みが、国や行政、教育機
関などから高い注目を集めている。

このプロジェクトは、小中学校における体
力測定を龍谷大学、特定非営利活動法人日
本トレーニング指導者協会、一般社団法人ス
ポーツパフォーマンス分析協会、京都市教育
委員会、周南市教育委員会が構成されるコン
ソーシアムが運営し、最新のスポーツサイエン
スに基づいた運動指導をおこなうというもの。
これまでに全国6地域、約2000名の小中
学生の測定データを収集し、今年度、文部
科学省（平成25年度）^{*}「地域を活用した学校
丸ごと子どもの体力向上推進事業」にも採
択されている。

「なぜ遅いのか」を科学する

長谷川裕教授はこのプロジェクトが誕生し
た背景を、「ヨーロッパの運動教育やプロスポー
ツ界では常識になりつつある『測定結果の分
析と活用』の重要性に日本でも気づき始めた
結果」と説明する。

「この測定会では、子どもの総合的な運動
能力を測定し、それを最大限に伸ばすことを
目的としています。例えば、従来では50メー
トル走のタイムを記録するだけでしたが、それ
では『なぜ遅いのか』といった具体的な理由
はわからないまま、『走る』ということについ
てあらゆる角度から詳細なデータを測定して
分析することで、個々の改善点を明確にして
運動指導をおこなうことができるのです」

測定会では最新の測定機器を駆使して10

文部科学省「地域を活用した学校丸ごと子どもの体力向上推進事業」: 地域の各機関と連携したコンソーシアムを設置し、地域の様々な人的資源を活用した子どもの体力向上の取り組みを実施することを目的として、2013年度より開始した委託事業。本プロジェクトで設置されたコンソーシアムの代表を龍谷大学が務めている。

平成 25 年度文部科学省委託事業
地域を活用した学校丸ごと子どもの体力向上推進事業

運動能力分析に依拠した子どもの体力向上プロジェクト報告書

2014 年 3 月 31 日発行

発行 運動能力分析に依拠した子どもの体力向上プロジェクト

代表 龍谷大学

〒612-8577 京都市伏見区深草塚本町 67 龍谷大学教学部
TEL 075-645-7891