

# 「運動の日常化」を焦点とした小学校体育的活動の実践プランの構築

—運動遊び，体育科，そして特別活動—

M14EP010

田中 亮

## 1. はじめに一課題意識

山梨県における平成27年度の指導重点において「運動の日常化」が掲げられている。これは、体力水準の向上にとって「運動の日常化」が不可欠のベースであるとの認識に基づくものである。その際、種々の調査からも、運動やスポーツをすることが「得意／好き」になることが運動の日常化につながる事が明らかになっている(田中，2015)。

現行の学習指導要領体育科においてもその究極的目標を、「楽しく明るい生活を営む態度を育てる」とし、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる」ことを目標の一つに置いている。これは、「生涯を通じて運動を日常生活に取り入れ、生活の重要な一部とすることを目指しているもの」(小学校学習指導要領解説体育編)である。

このように「楽しく明るい」生(life)の内実として「運動を日常的に行うこと」(運動の日常化)を実現することが肝要である。これを、「学校だからできること」「学校にできること」として、子どもたちの生活の場である小学校において体育的活動を行うことのできる時間(体育科授業をはじめ特別活動，休み時間など)において横断的・包括的にプランニングすること。そのために、本研究では、子どもたちの「運動の日常化」を焦点として、①「運動遊び」を子どもたちの生活に根づかせていくと同時に、②体育科の授業で運動本来の楽しさを実感し、そしてそれらを、③その他の教育活動(特別活動など)とも有機的に関連づけていくことで、効果的な小学校の体育的活動の実践プランを、実践研究の実際とともに提示することを目的とした。

## 2. 研究の方法

**対象校**：山梨県内公立小学校。全校児童数130名弱，各学年1クラスの小規模校。

**対象児童**：第6学年(男子17名・女子10名)

**対象期間**：2015年4月～12月

**手続き**：第6学年の学級担任として、毎日の生活をともに過ごしている対象児童と関わる中で体育科の授業および特別活動などにおいて本研究に関わる。また、校務分掌における「体力向上1校1実践」および「児童会」担当として、全校児童の体力向上に関わる取組の計画および運営を行う。児童の実態を丁寧に見とる中で、「運動の日常化」という今日的な課題を焦点とした体育的活動の実践プランを構築し実践する。

以下、(1)実態調査、(2)体育的活動の実践と分析(①「運動遊び」、②体育科授業、③特別活動)、について述べる。

## 3. 研究の結果と考察

### (1)実態調査の結果

#### ①「健康実態調査」アンケート(6年生)

6年生児童27名に対し、2015年5月11日に実施した、「体育以外で運動やスポーツをする日数」に関するアンケートの結果は、図1のようであった。

「週3日以上運動している」と回答した児童は19名。「月に1～2日くらい」もしくは「しない」と回答した児童は8名。この8名の児童は全員がスポーツ少年団やスポーツクラブなどへ所属していない児童であった。運動時間の少ない8名の児童のうち3名は体力テストの総合評価においてDもしくはE判定の児童であった。

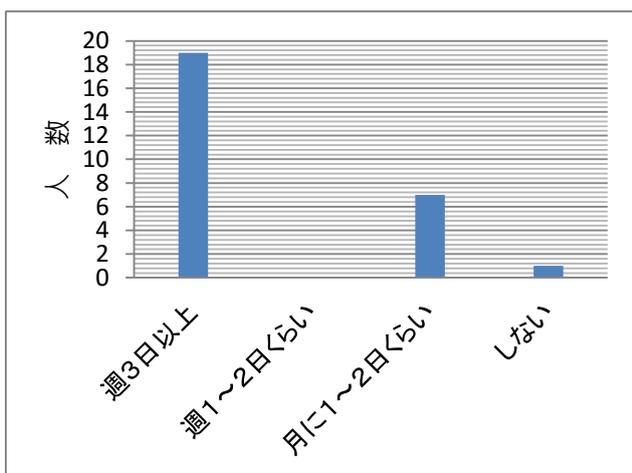


図1：体育以外で運動やスポーツをする日数

## ②カロリーカウンターによる歩数調査

これに加え、2015年7月4日～12日の9日間実施した、歩数調査の結果は、図2のとおりである。

図2の結果と子どもの生活実態との関わりから考えると、平日の学校外での歩数の多い児童は、徒歩での通学距離が長い児童とスポーツ少年団等に所属している児童が多い。また、学校にいる時間に歩数の多い児童は1日の合計歩数も多い傾向にある。さらに、10名の女子の多くが学校にいる時間の運動

量が少ない。

## (2)今年度行った体育的活動の実践と分析

児童実態に留意しつつ、昨年度の自身の研究結果から得られた知見（田中, 2015）をもとに、「運動の苦手な子、日常的に運動をしない子、体力水準の低い子に対する働きかけを行う」、「手間も時間も経費も少なく実施できる内容とする」、「運動の日常化を焦点とした働きかけを継続的に行う」の3点を今年度の体育的活動の実践を行ううえでの留意点とした。

### ①「運動遊び」の量的拡大と質的深化

6月29日～7月3日の1週間、各学級の担任が子どもたちの休み時間の過ごし方の聞き取り調査を行った。学校全体として、高学年になるほど女子は体を動かして遊ぶ機会が少なくなり、男子も高学年になると決まった児童のみが「サッカー」「バスケットボール」などのボールゲームをしている傾向にあった。そこで、自由裁量の時間（休み時間や放課後など）に、より多くの児童が、より多様な「運動遊び」（財団法人日本体育協会, 2009）を自ら進んで行うようになることを目指して以下の取組を行った。

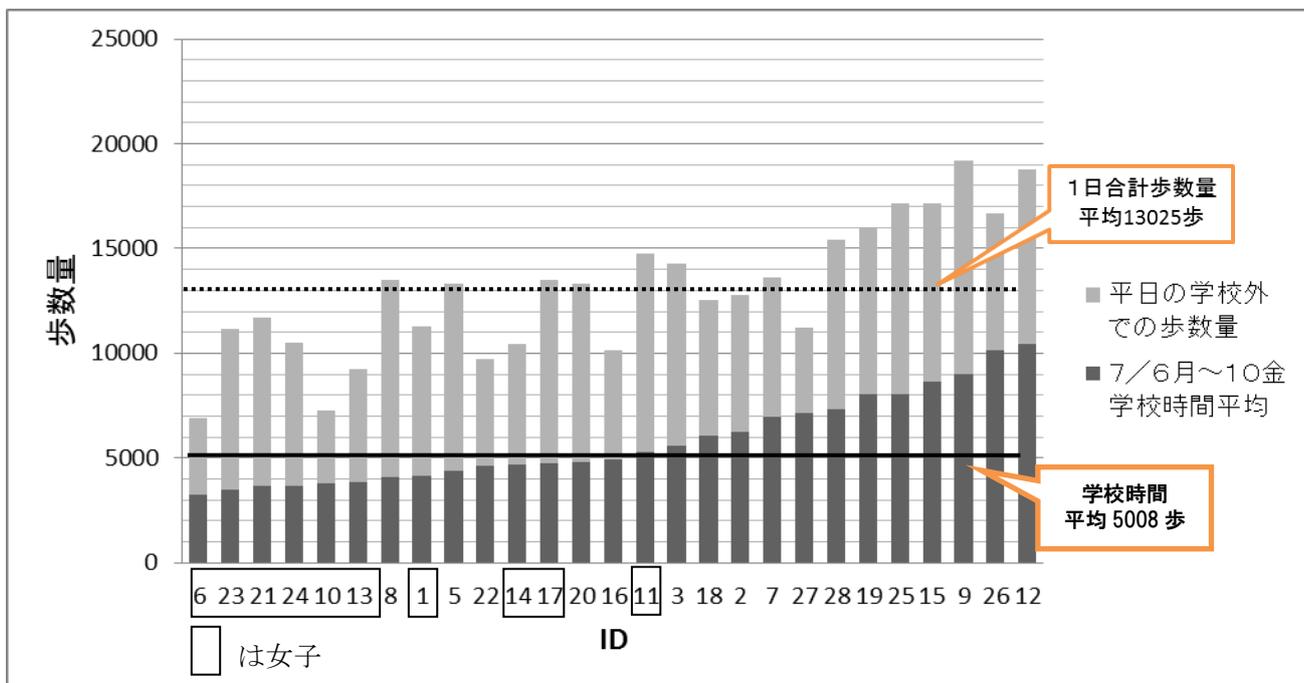


図2：カロリーカウンターによる歩数調査

## 子どもたちが「運動遊び」を知る

### 【教師主導型「学級遊び」】

対象校では毎朝8:20～8:35の15分間を「業前の時間」として曜日ごとに様々な活動が行われている。そのうち年間20回程度の木曜日を「体育的活動」の時間として活動を行った。その中で、1学期を「遊び伝達期」として学級単位で教師主導型による「運動遊び」を行った。遊びの内容は、学級の児童の実態に合わせて担任の裁量で行うこととしてスタートした。その中で、一輪車や竹馬、遊具遊び、長縄跳び、ドッジボール、鬼ごっこなどが行われた。

### 【児童計画型「縦割り遊び」】

これとは別に、水曜日の業前の時間を「児童会の時間」として設定し、6年生が計画・運営を行う形での「運動遊び」を行った。前日までに6年生がどんな遊びをするのか計画し当日の朝簡単な準備を行う。その他の児童は登校した後、校庭へ出て活動を行う。

### 【自由参加・自由選択型の「運動遊び」】

また、対象校では、縦割り班で遊ぶことを今年度の児童会活動の取組の一環として行っており、「ハッピーチャレンジみんなでそと遊びタイム」と題し、業前活動と平行して6月～7月の水曜日の中休み（5回）に6年生の企画による外遊びを行った。

表1：1～3回目までの縦割り遊びの種類と参加人数

遊びの種類	参加人数 6/17・7/2・7/8
門番鬼ごっこ	0・5・8
ゴム跳び	0・9・13
ジャングルジム鬼ごっこ	17・12・18
ドッジボール	9・18・4
ドッジビー	10・10・9
スポーツ鬼ごっこ	8・0・0
Sけん	10・0・0
ポートボール	10・0・0

これは、6年生が8つ遊びを設定し、そこへ遊びたい子どもが自由に行くという「自由参加・自由選択型」で行った。表1は1～3回目に行った遊びの種類と参加人数である。

参加人数の推移を見ると、ルールがやや複雑な「Sけん」「ポートボール」などの遊びには2回目以降子どもは集まらなくなり（**太字・下線部**）、反対に「鬼ごっこ」「ゴム跳び」などの単純なものほど、回を重ねるごとに増えていく傾向にあった（**ゴシック体部**）。参加した児童の内訳では、低学年の児童が多く、学年が上がるにつれ人数が減っていく傾向にあった。

以上が、子どもたちが「運動遊び」を知ることを目指して行った、1学期の実践である。「教師主導型」「児童計画型」「自由参加・自由選択型」の3つの型による方法で実施したが、そこで明らかになったことは、

- ・教師が提示する「運動遊び」をより多様なものにする必要がある。
- ・新しい遊びは、進め方やルールを覚えるまでに時間がかかる。
- ・自由選択型の取組は子ども自身に裁量の余地があり、「運動の苦手な子」、「日常的に運動のしない子」も一緒にやりたい子と好きな遊びを選ぶことで意欲的に活動していた。
- ・6年生が主体となって計画・運営することはリーダーの育成にはつながるが、時間内に進め方やルールを徹底させ、楽しむところまで持って行くことが難しい。

ということであった。

そこで、上記の課題を解決すべく、夏季休業中の校内研究会において「運動の日常化」に関わる学習会を行い、職員間で課題の共通理解を図った。さらに全校の子ども及び職員が共有できる「運動遊び」をつくるべく、教師による「運動遊び実技研修会」を実施した。その結果、9月末の代表委員会において教師からの提案（図3：提案資料）という形で「先生と遊んじゃおうタイム」を計画することにした。以下はその運営方法である。

## 【教師主導・児童自由選択型「運動遊び」】



図3：代表委員会での提案資料

職員室に掲示し、運営可能な遊びを選択してもらった。そして、そのホワイトボードを当日の朝、児童玄関に掲示し、子どもたちは行きたい遊びを自由に選択する形式で行った。あまり集まらない遊びは廃止し、常に2種類は新しいものを取り入れるようにした。教師の役割としては遊び方を教えるだけでなく、積極的に遊びの中に入る中で、グループの分け方やルールの工夫の仕方など、遊びの中でのリーダーのモデルを示すようにした。

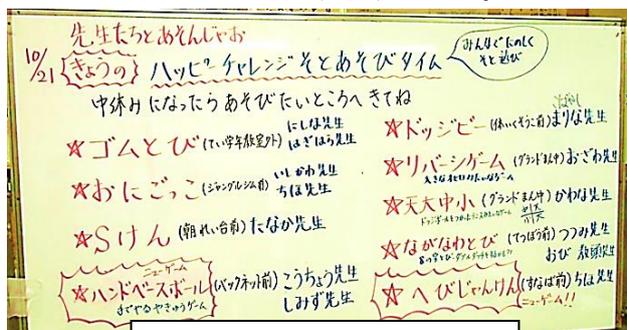


図4：掲示したホワイトボード

この方法は、子どもたちは必ずどこかの遊びに参加する形で行ったが、どこの遊びに、だれと参加するのかは子どもの裁量に任されている。遊ぶ時間・場・内容を教師が提供し、それぞれの子どもたちが遊びを選択するのである。全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(平成25年度調査)において「もっと運動をするようになる条件」は「1週間の運動

時間が60分未満」、「運動がきらい」、「総合評価(D+E)」と回答した児童では、「好き・できそうな種目があれば」、「友だちと一緒にできたら」、「自由に使える場所があれば」、「自分のペースで運動ができた」という条件が上位4位を占めていたが、「教師主導・児童自由選択型」は、この条件に沿った形での取組であると言える。

低学年の担任の話では、「普段外遊びをしない子が“先生や高学年の子と好きな遊びを一緒にできるから”という理由でとても楽しんでいた」と話しており、また、6年生の児童は「ダブルダッチがもう少しでできるようになるからずっと長縄に行く」と話していた。このことから、子どもたちはそれぞれが自分なりの思いを持って主体的に遊びに関わっている様子が見てとれた。また、ここで取り上げた「天大中小」「へびじゃんけん」「Sけん」などの遊びを取組後の休み時間に継続して行う児童が現れるなどの成果が見られた。さらに、普段の休み時間には図書室にいる司書職員は、「図書室ではなかなか接することのない子どもと一緒に遊べて、とても楽しかった」と話し、2年生担任は「教室ではおとなしい子が生き生きと遊んでいた」と話していた。

## ②運動の楽しさを味わう体育科授業の実践

本稿冒頭で引用した体育科の究極的な目標を念頭に置けば、子どもたちが運動の楽しさや歓びを十分に味わうことが重要であるのだが、そこで重要なのが「楽しい」「歓び」をどのように味わうかである。体育科の授業の中で扱う教材(運動)は様々だが、授業を展開していく上で大切にすることは

- ・扱った教材の特性を十分に味わうことのできる授業づくり。
- ・子どもたちが運動に対する自分なりの「楽しさ」を見つける。

の2点である。

そのために、扱う教材の運動の特性や技能のポイントを子どもに提示した上で、教具や

ルールなどの工夫を行った。また、各単元において、一枚ポートフォリオ評価（堀哲夫，2013）を行う中で「単元を通しての問い」を設定し、それに対する考えを子どもたち自身が見つけていくことを継続して行った。さらに、1時間の授業ごとに「今日の授業で一番大切だと思うこと」を書かせ、そこへ教師が適切なコメントを入れることで個に応じた指導を図った。

以下は、今年度行った体育科における授業実践の中から、「運動遊び」に関わる体づくり運動の実践(授業実践①)と、授業で行ったことが日常の遊びへとつながった「ソフトバレーボール」の実践(授業実践②)である。

### 授業実践①

単元名	「運動の楽しみ方をさぐるう」(体づくり運動) *第5, 6学年共通で「体づくり運動」の単元において運動遊びの授業を行った。
実施日	2015. 10/16~11/17 全6時間
単元を通しての問い どうすればみんなで楽しく体をうごかすことができますか	

6時間の授業で8つの運動遊びを教材として扱ったのだが、子どもたちが日常的な運動として取り入れやすい条件を以下のア〜ウとし、それを満たす教材を授業に取り入れた。

ア	進め方やルールが分かりやすく、身近な道具、簡単な準備でできる
イ	10~20分程度でできる
ウ	3~5人程度でもできる

また、1時間目の授業の中で「みんなが楽しめるようにするためにどんな工夫ができるのか」ということも考えながら運動遊びを楽しむことを全体に投げかけた。そして、授業の大まかな流れを次のようにした。

①	主運動につながる準備運動
②	本時の課題確認
③	本時で行う「運動遊び」の進め方、ルール説明
④	1回目のゲーム
⑤	みんなで楽しむための「工夫の仕方」の検討
⑥	全体で出し合った「工夫」を取り入れたゲーム
⑦	全体での振り返り

以下は1時間ごとの授業後に「今日の授業で、1番大切だと思ったことを書きましょう」

という問いに対する子どもの一枚ポートフォリオ(以下:OPP)の記入である。なお、ここで取り上げたID11児, ID24児(図2と対応)は実態調査において、「体育以外で運動やスポーツをする日数」の質問において「月に1~2日くらい」もしくは「しない」と回答した児童である。

【ID11児】(2時間目) ルールによって楽しみ方もまた、ちがってくる。よい運動になる。鬼をかわすには、よく見ることが大切。フェイントもよい。フェイントの動作は大きく。

【ID24児】(4時間目) 自分でオリジナルゲームをつくったらいいな。いけぬま鬼ごっこかな。

ID11児はみんなで楽しむためにルールを変えることで、自分自身の楽しみ方が変わることを実感している様子が見てとれる。また、授業の中で扱った相手をおかわすための動きの重要性を理解するとともに、動きを大きくすることでより効果的なかわし方につながることに気づいている。ID24児は、ルールの工夫だけでなく、授業で扱った鬼ごっこをもとに、新たな遊びを思いつき、授業後その方法について説明してくれた。さらに、業前活動における「児童計画型縦割り遊び」の中で、実際に行っていた。授業の中で新たな遊びを経験したり、「工夫の仕方の検討」を行ったりすることで、遊びの共有化ができると共に、「コートを広さを変える」「鬼の人数を変える」「ゴム跳びのゴムの高さを変える」など、みんなで楽しむための具体的な方法を学ぶことができたことの成果であったといえる。

次に、この単元における「どうすればみんなで楽しく体をうごかすことができますか」という「単元を通しての問い」に対する、児童の記述である。学習前後の自己の変容の比較に対しては「学習前と学習後をふりかえって、どんなことが分かりましたか。また、この学習をして何が変わりましたか。そのことをについてあなたは どう思いますか」という問いを設けた。なお、ID13児, ID23児は学習前のアンケートで「運動することがやや嫌い

「やや苦手」「運動をはあまりしたくない」「体力にやや自信がない」と回答した児童である。

学習前	【ID13 児】 運動やスポーツのよさを知る。
学習後	人数・広さを工夫する。 作戦を考えながらも安全に行う。
児童の変容	楽しい運動には人数や広さなど工夫が必要ということ。楽しく体を動かすにはどうすればよいかの考えが変わった。「よさを知る」以外のことを知った。これから、運動遊びで楽しく、安全に。そして、やる回数が増えていきそう。

学習前	【ID23 児】 友だちといっしょにゲームの運動をする。 自分が好きな運動をする。
学習後	例えば、低学年でも高学年でも楽しめるように工夫すること。また、そのような遊びを選ぶこと。頭を使う、条件を考える。広さと人数を考えることなど。
児童の変容	運動は頭を使うこと。そして、だれがいてもみんなが楽しい遊びを工夫することが大切。自分が楽しいだけでなく、みんなが楽しめるようにする。運動だけでなく、日々の生活に活用していきたい。

どちらの児童も、学習後において、ルールや条件を工夫することの重要性について記述している。既存の遊びを決まった形式で行うだけでなく、相手や自分の力量を考えながら工夫して遊ぶという楽しみ方に気づくことができたと推測できる。また、自らの変容を実感することで、今後の生活に生かしていこうという前向きな記述が見られた。

## 授業実践②

単元名	「ソフトバレーボール」(ネット型ゲーム)
実施日	2015.12/8～12/21 全6時間
単元を通しての問い バレーボール(ネット型ゲーム)のおもしろさはどんなところだと思いますか	

この単元をはじめるとあたり子どもたちにソフトバレーボールの経験や印象を聞いたところ、これまでにネット型ゲームの経験はなく、ビーチボールなどでトスやレシーブをして遊んだことがある児童が数名いる程度であった。また、その児童らも「ボールが行った

り来たりするだけであまり面白くない」「バレーボールはルールがよく分からない」ということであった。

そこで、この単元における運動本来の楽しさを味わうためのポイントを

### ・チームの連携プレーによる攻撃とそれに対する守備の動き

とし、以下のように簡易化したルールをはじめに提示した。

- ・使用するボールはソフトバレーボール
- ・バドミントンコート、ネットを使用  
\*ネットの高さは2m
- ・ゲームの人数は3人
- ・サーブは下手で打つ、もしくは投げ入れてもよい。
- ・3回の触球で相手コートへボールを返す。  
(キャッチ・キャッチ・アタック)  
\*3時間目以降キャッチ・トス・アタックとした。

その上で、授業の大まかな流れを

- ①トス・レシーブドリル
- ②本時の課題確認
- ③技能ポイントの指導／練習
- ④チームの連携プレーの指導／練習
- ⑤ゲーム
- ⑥ルールの工夫の検討
- ⑦全体での振り返り

とした。これまでの自身の経験において子どもたちが相手コートから飛んできたボールをセッターに向かってレシーブし、スパイクしやすいボールをトスするという技術を体育科の授業の限られた時間内に身につけることは難しいと感じていた。そこで、「打つ」というバレーボールの特性を味わう回数は減るが、1回目・2回目(3時間目以降1回目のみ)をキャッチしてもいいというルールにすることにより、「チームの連携プレー」という単元における運動本来の楽しさを味わうポイントを実感できると考えた。また、ボールの材質や大きさ、コートの広さ、ネットの高さなどの教具を技能の習熟度やゲームの様相に合わせて変更していくことにより、苦手な児童も授業に参加でき、なおかつ指導者側が意図しているゲームへと近づいた。さらに、毎時間の指導過程において、運動本来の楽しさを味わうためのポイントを見据えた技能および連

携プレーの指導／練習の時間を取り入れることにより、具体的かつ個別的な指導が可能となった。

以下は、この単元における「バレーボール（ネット型ゲーム）のおもしろさはどんなことだと思いますか」という「単元を通しての問い」に対する、学習前後の児童の記述である。なお、ID1 児、ID2 児は学習前のアンケートで「運動することがやや／やや苦手」「運動はあまりしたくない」「体力にやや自信がない」と回答した児童である。

学習前	【ID1】 ケガがすくない。 相手とぶつからない。往復しなくてすむ
学習後	・コートにいる人全員が必ずボールにふれる。 ・素早くパスを回すと、相手が準備する時間がなくなる。

学習前	【ID2】 ネットがじゃまになること。
学習後	・チームプレーをまなべること。 ・ネットを利用できること。 ・自分たちのコートでは、自分たちのプレーができること。

どちらの児童も学習後の記述において、チームの連携プレーに関することが挙げられ、指導者側が意図したポイントを十分に実感できている様子が見てとれる。また、ネットをはさんでゲームを行うというネット型ゲームの特性を理解した上でおもしろさを味わっていると推測できる。その他の児童においても、学習後の記述において、

- ・ネット型は速さと協力が必要で、ルールが分かると楽しいし、もしボールがとんで来てもはね返されて面白かった。
- ・チームで励まし合ったり、時には悔しさを共有できた。点を取って勝ったとき、チームワークが試される。
- ・団体戦だから、うまくいけばうれしさがその人数分になって、うまくいかなくても励まし合えるから「シュン」とした気持ちを引きずることがない。
- ・味方がいいプレー。すごいプレーをしたとき。

などが挙げられ、仲間との励まし合いや喜び・悔しさの共有などチームプレーで行うスポーツのおもしろさを実感している様子が見てとれる。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（平成 25 年度調査）における授業改善の視点に「簡易化した運動やスポーツを取り上げて日常的に取り組みやすくする」、「授業でできるようになる実感を持たせる指導の工夫が大切」を挙げているが、単元における運動本来の楽しさを味わうためのポイントを明確にした上で、子どもたちの実態に合わせて、授業展開や提示するルール、教具の工夫などを行うことで、上記の視点に即した授業改善となるとともに、扱った教材の持つ本来のおもしろさを実感できることにつながると確認できた。今回の授業開始後、ボールを教室に持って行き、いつでも子どもたちが使用できる状態にしたところ、15 名ほどの男子児童と 8 名ほどの女子児童は休み時間に継続して校庭で遊ぶ姿が見られた。その遊びは授業終了後も続けられている。

### ③特別活動における実践

①「運動遊び」における業前・中休みでの体育的活動を日常的な前提に、②体育科授業におけるからだを動かすことの「遊び」を味わうことを要にして、それらを③特別活動とも繋げて包括的実践プランとする。その際、上述の「運動遊び」が児童会活動の中で行われたのはもちろんだが、さらに特に学校行事の中で「健康安全・体育的行事」の中に、「運動の日常化」を焦点とした小学校の体育的活動を有機的に関連づけることが肝要である。今年度は、1 学期の「陸上記録会」および 2 学期の「マラソン記録会」において運動の「遊び」を感得するための指導を②体育科授業での留意点と指導法に準じて行うとともに、「秋季大運動会」の競技種目の設定においても意図的・自覚的に行った。

学年種目の競技内容を設定する際にそれぞれの学年において何らかの形で竹馬・一輪車を使用することとし、高学年の競争競技において今年度は 4 月当初から行ってきた「スポーツ鬼ごっこ」を取り入れ、他学年への普及

を目指したり、事前の練習などを行ったりしてきた。運動会終了後の保護者に向けたアンケートでは、高学年種目の「スポーツ鬼ごっこ」に対して、6年保護者から「駆け引きがあつてとても見応えがあつた」「全員がそれぞれの役割の中で活躍していた」といった肯定的な意見があつた。

以上のような実践の中で、特別活動において「運動の日常化」を焦点とした意図的な仕掛けを組み込むうえでのポイントは

- ・集団による実践的な活動の特質とする特別活動の中での体育的活動として、子どもたちが主体的に運動に親しみ、楽しさを味わうことのできる活動とすること。
- ・その上で、体育科の授業を含む体育的活動と学校行事との内容面でのつながりを具体的に挙げ、意図的に学校行事に取り込んでいくこと。
- ・全校児童、全職員、保護者、地域住民らの関わる場として、共通の目標を目指して協力して実践していくための情報発信の機会とする視点を持つこと。

との知見を得ることができた。

#### 4.全体考察

本研究では、子どもたちの「運動の日常化」を焦点とした上で、①「運動遊び」を子どもたちの生活に根づかせていくと同時に、②体育科の授業で運動本来の楽しさ・「遊び」を実感し、そして、③その他の教育活動（特別活動など）の中でそれらを、有機的に関連づけていくことが効果的な小学校の体育的活動の実践プランになると考え、それを提示することを目的として、今年度行ってきた体育的活動の実践とその分析について述べてきた。

小学校の体育的活動を行う上で何よりも重要なことは、運動そのものの楽しさ・遊びを実感させることを大きな目的に据え、活動を行っていくことである。そのための方策として、子どもたちが主体的に運動に関わることのできる仕掛けを組み込んでいく必要がある。「運

動遊び」の量的拡大と質的深化を目指した取組においては「運動遊びを知る」、「楽しみ方を学ぶ」段階を経て、「場」と「仲間」を提供する中で、子どもたちが自身の裁量で遊びに関わっていった。**運動の楽しさを味わう体育科授業においては**単元における運動本来の楽しさを味わうためのポイントを明確にした上で、運動が嫌い／苦手／日常的に運動しない子ども参加できるように子どもたちの実態に合わせたルール・教具の工夫を行うことで、教材とした運動本来の楽しさを実感することにつながった。そして、**特別活動の実践においては**集団による実践的な活動としての位置づけを体育的活動にも置く中で、授業や日常の活動と学校行事をつなげると同時に、学校教育に関わる多くの人を取り込んでいった。

それにしても、体育的活動を行うことのできる時間(体育科授業をはじめ特別活動、休み時間など)において横断的・包括的にプランニングするためには、「運動遊び」の量的拡大と質的深化を目指した取組において示したように、教職員集団の一致した学校ぐるみの実践として進められねばならないということである。その学校で大事にする教育課題を共有し実践しその成果を共に実感できる、そのような教育理想を共有できる教職員集団づくりが「運動の日常化」の成否にもかかっている。

#### 5.参考文献

- ・堀哲夫(2013)「一枚ポートフォリオ評価OPPA 教育評価の本質を問う 一枚の用紙の可能性」, 東洋館出版社
- ・文部科学省(2008)「小学校学習指導要領解説体育編」
- ・文部科学省(2012)「小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック(高学年)」
- ・中村和彦(2014)「レクで学校まるごと元気アップ事業運動遊びについてのアンケート」
- ・スポーツ庁(2015)「全国運動能力・運動習慣等調査報告書」
- ・田中亮(2015)「運動の日常化を目指した体育科授業の創造」山梨大学大学院教育学研究科教育実践専攻『平成26年度教育実践報告書』pp.145-152
- ・山梨県教育委員会(2015)「山梨県学校教育指導重点小学校指導重点」
- ・財団法人日本体育協会(2009)「アクティブチャイルドプログラム」