

休み時間のレクが児童の運動意識に及ぼす影響

— 中休みに行う外遊びに着目して —

教育学研究科 教育実践創成専攻 教科領域実践開発コース 初等教科教育分野 横森友朗

1. 研究テーマについて

全国的に子どもの体力の低下が問題となっている。その背景には急速な都市化による遊ぶ場の減少や核家族化や少子化による遊び相手がいないこと、また、習い事などにより遊び時間がないことがあると考えられる。子どもが遊ぶための空間・仲間・時間の三つの間が学校現場においても十分に確保できていないことが現状である。

わが国における子どもの体力の低下について吉川ほか(2012)は、小学生、中学生、高校生における体育嫌い運動嫌いがどのように変化するかを調査し、「小学校3年生から6年生にかけて体育嫌い、運動嫌いが学年進行に伴って増加するとしている。また、中学生、高校生においては体育嫌いが顕著に現れていた。その運動嫌いの発生要因として『運動が得意だ』や『体育で運動が上手になった』などの運動・体育に良い経験を持っている子供が少なく、『体育で友達と協力した・仲良くなった』『家族で運動をすることが好き』などがなく、友人や家族の運動への好感度も低いことから、これらの経験の不足が運動嫌いの発生起因になると推定される。」と報告している。中村ほか(2001)は体育・運動が好き、嫌いな児童生徒がどのような大学生になるかを調査し、「児童生徒期に体育・運動が好きと答えた学生は、他人や社会との関わり、将来展望、生涯スポーツの実施などの項目で『嫌い』と答えた学生より有意に高い数値を示した。」としている。他にも、窪ほか(2007)は、社会の変化が子どもの遊びにどのような変化を与え、「三間」はどのように変わっていったのかを調査した。「東京都に住む

幼稚園児は降園後は、近くに遊び場としての公園があるのにも関わらず、主な遊びはテレビ視聴であった。戸外での運動遊びは習い事が代役を果たし、園児の主な遊び相手は親である。また、近所付き合いも浅く子どもは戸外で遊べる状況ではない。」と報告している。東京都と郊外では都市化が進んでいる段階も違うが、郊外でも社会の変化に伴って子どもが遊ぶための三間が減少し、遊ぶ機会が減っていることは推測される。子どもの身体活動の場として長野ほか(2020)は学校の休み時間に注目した。「小学校における身体活動場面は、体育科の授業とそれ以外に大別され、休み時間は全ての子どもが身体活動を行える重要な場面とし、小学校の休み時間における身体活動促進要因と体力・運動能力の関連を調査した。その中で、児童が校庭や体育館に出て、体を動かして遊ぶための取組や、児童の遊び場を増やすための工夫をしている学校では男子の体力・運動能力が高かった。」と報告している。そこでこれらの先行研究をもとに、休み時間は児童の身体活動の場であり、そこに遊ぶ「機会」があれば児童の外遊びが活発になると考えた。また、運動嫌いの発生要因として運動・体育に良い経験を持っている子どもが少ないことから、今まで経験することができなかった外遊びによる成功体験で運動への肯定感が増すと考えられる。つまり、休み時間に児童の外遊びを促進させるような取り組みを行うことが必要であると考えた。

本研究において「外遊び」は「運動」と「遊び」の中間的な位置付けとし、「レクリエーション・レク」「仕事や勉強などの精神的・

肉体的な疲れを、休養や娯楽によって癒すこと。また、そのために行う休養や娯楽（広辞苑）と呼ぶこととする。また、本研究で取り扱う「休み時間」については小学校学習指導要領第3章教育課程の編成及び実施（2）授業時数等の取扱い「給食、休憩などの時間については、学校において工夫を加え、適切に定めるものとしている」の休憩の時間に値するものである。その中でも一般的に小学校の時間割の中の2時間目と3時間目の間に設けられる20分程度の「中休み」のことを指す。

表1. 小学校の時間割の一例

朝の活動	8:15~8:30
朝の会	8:30~8:45
1校時	8:45~9:30
2校時	9:35~10:20
中休み	10:20~10:40
3校時	10:45~11:30
4校時	11:35~12:20

2. 研究目的

休み時間に外遊びを促進させることで、運動に対しての意識が向上するかを明らかにすることを、本研究の目的とする。

3. 研究方法

（1）対象

- ①山梨県公立小学校で全校児童は約300人。アンケート対象はそのうちの小学5年生1組2組児童約50名。
- ②レクは実習校の校庭（約150×100m）で運動するには十分な広さがあった。
- ③レクは実習日の毎週木曜日におこなった。（10/14, 10/21, 10/28, 11/4の4回）
- ④レクの内容は、レクを行う日の朝の活動の時間に説明を行った。
- ⑤レクは強制参加ではなく、希望者のみの参加としその旨は説明の際にも確認した。
- ⑥研究者は教職大学院の教育実習で、主に実習校に毎週木曜日に行っていた。その中でレクを始める前にも休み時間に鬼ごっこ等で数人と遊ぶ機会は何度かあった。

（2）アンケート

- ①アンケートはグーグルフォームを使用して朝の活動の時間（10分程度）に児童のタブレットから回答していただいた。実習校ではICT化が進んでおり、タブレットを使用しているアンケート記入に問題はなかった。
- ②アンケート時期はレクの実践を始める前の10月12日に1回目、レクの実践が終わった11月18日に2回目を行った。
- ③アンケートは基本的に4択（好き・やや好き・やや嫌い・嫌い）でそれに加え、なぜ好きかを聞くような問いは記述式とした。
- ④アンケート内容は以下の通りである。

表2. 1回目のアンケート内容

問1 運動することは好きですか？			
問2 体育の授業は好きですか？			
その理由を教えてください			
問3 どのような遊びが好きですか？			
その内容を教えてください			
問4 週で運動する日にチェックをつけてください			
問5 週何日くらい休み時間に外で遊んでいますか？			
問6 現在、休み時間は主にどこで何をして過ごしていますか？			
① 1,2年生の時はどうでしたか？			
② 3,4年生の時はどうでしたか？			
問7 学校以外で遊ぶ時はどこで遊びますか？			
問8 遊ぶ時は主に何人で遊びますか？			
問9 スポーツクラブには加入していますか？			
していると答えた人は何に加入しているか教えてください			
問10 休み時間に他のクラスの児童と遊ぶことはありますか？			
問11 休み時間に遊びたくても仲間が集まらなくて遊べないことはありますか？			

表3. 2回目のアンケート内容

問1 運動することは好きですか？			
問2 体育の授業は好きですか？			
問3 どのような遊びが好きですか？			
その内容を教えてください			
問4 週で運動する日にチェックをつけてください			
問5 週何日くらい休み時間に外で遊んでいますか？			
問6 現在、休み時間は主にどこで何をして過ごしていますか？			
問7 休み時間に他のクラスの児童と遊ぶことはありますか？			
問8 休み時間のレクはどうでしたか？			
問9 休み時間にレクをするようになって、これまでに比べて外遊びは好きになりましたか？			
その理由を教えてください			
問10 なぜレクに参加しようと思いましたか？			
問11 どんな気持ちでレクをしていましたか？			
問12 レクでやった遊びを先生がいなくてもできそうですか？			
問13 これからも休み時間に運動しようと思いますか？			
問14 どんなレクをやってみたいですか？			

⑤児童の運動に対しての意識の変容は、主にレクの前後の間1, 2, 4と、2回目の間9. その他自由記述をもとに分析した。また、1度もレクに参加しなかった、参加できなかった児童は統計から除いている。

(3) 取り扱うレク内容

「中休み」に行うレクは①こおり鬼②しっぽ取り③スポーツ鬼ごっこの3種とした。この3種は、一人遊びでは経験できない動きや仲間との関わり合いの中で運動ができる、球技など特別な技術を必要としない運動である、学校に備えられているもので実施可能である、参加児童に合わせて規模を変更することができる、ルールが簡単であり多くの児童が既に知っている、すぐに覚えられる、安全である。などを考慮した上で数ある「レク」から選出された。

① こおり鬼 (10月14日)

ルール：鬼を決めて鬼はみんなを追いかける。鬼にタッチされた人はその場で凍り（止まり）動けなくなる。凍った人は他の人（鬼以外）にタッチしてもらうことで再び動けるようになる。鬼がみんなを凍らせることができたなら鬼の勝ち。鬼から逃げ切れたら逃げる側の勝ち。

② しっぽ取り (10月21日, 10月28日)

ルール：しっぽになるもの(40cmほどの紐状のもの)を用意する。ズボンにしっぽの先を入れるか、専用のベルトを使う。スタートしたら自分のしっぽを取られないように他の人のしっぽを取る。しっぽを取られてしまったら、枠の外に出て新しいしっぽをつける。しっぽを取ったら枠の外の指定の場所にしっぽを置く。2回目は2チームに分かれて相手チームのしっぽを協力して取る。

③ スポーツ鬼ごっこ (11月4日)

ルール：時間内にトレジャー（宝）を多くハント（獲得）したチームが勝ちとなる。相手のトレジャーを取りに行きながら、自陣の宝を守る。タッチする時は、必ず両手でしっかりとタッ

チする。T（サークルの内側には守りの選手は入ってはいけない。センターラインを越えて敵陣に入り、相手にタッチされたら自陣のSエリアに戻れば、再スタートすることができる。敵陣のSエリアに入ると相手からタッチをされない。タッチする時に、押ししたり、叩いたり、危険な行為はしてはいけない。



図1. スポーツ鬼ごっこルール（一般社団法人鬼ごっこ協会）

4. 結果

(1) レクの前後による運動への意識の変容

4回行ったレクにはアンケートの総数49名の内44名が何らかの形で1回は参加していた。

問1、「運動することが好きですか?」という問について図2に示す（レクに参加できなかった児童は統計から除いている）。

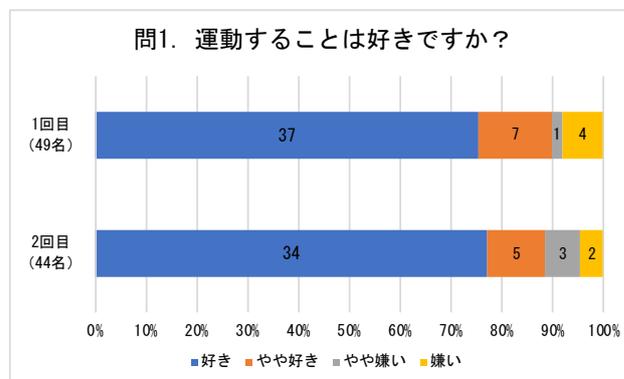


図2. 運動することは好きですか?

レクの前後において、運動が好きかという問いに大きな変化はなかった。ある児童のアン

ケートを個別で見ると、レク参加前は運動することが「嫌い」と答えていたが、2回目のアンケートで「やや嫌い」に変化していた。

問2、「体育の授業は好きですか?」という問について図3に示す。

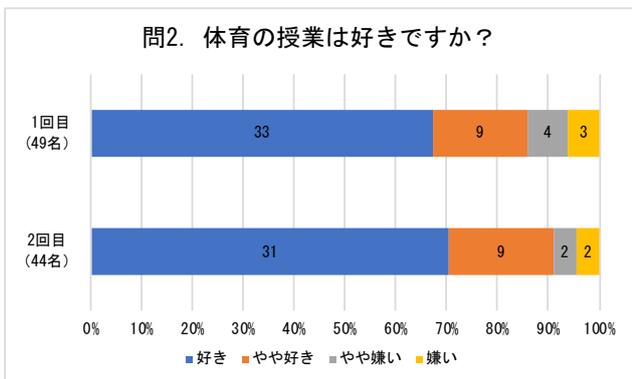


図3. 体育の授業は好きですか?

こちらの問もレクの前後で大きな変化は見られなかった。問2に関して自由記述で得られた理由を大きく次の通りに分け、図4に示す。体育授業が好きな理由として最も多いものが「運動が好き」であるのに対し、嫌いな理由は「運動が苦手」であり、「運動が得意」が理由で体育が好きと答えた児童はいなかった。

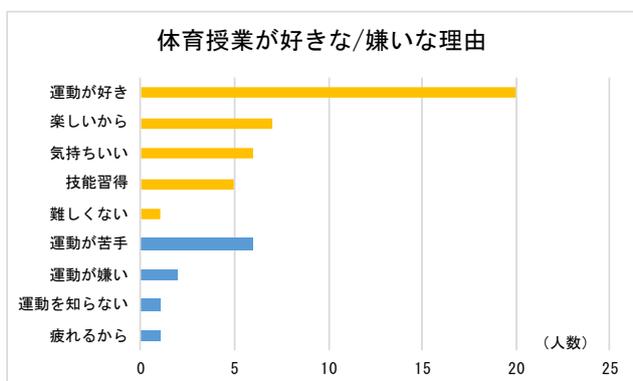


図4. 体育授業が好きな/嫌いな理由

問4. 「週で運動する日にチェックをつけてください」の項目では、レクの前後で運動する児童が増加したことがうかがえる。特にレ

クを実施した木曜日は、実施前は33人であったのに対し、実施後に40人に増加している。

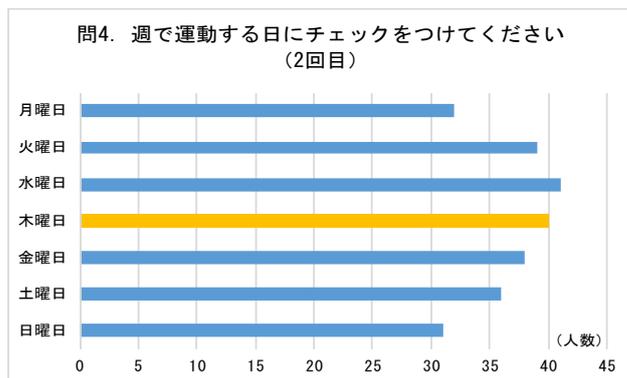
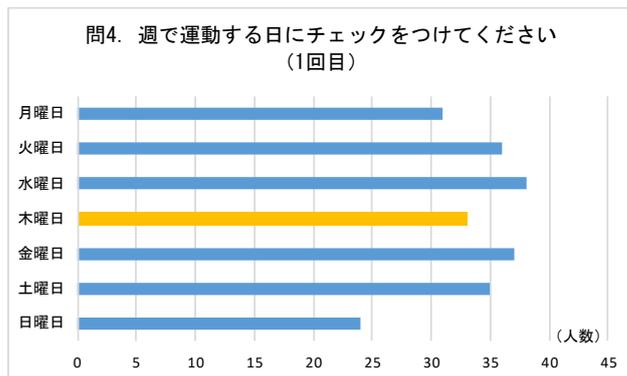


図5,6. 週で運動する日にチェックをつけてください

問9. (2回目) 「休み時間にレクをするようになって、これまでに比べて外遊びは好きになりましたか?」という項目では、28名が「レクをする前からずっと好き」、11名が「好きになった」と外遊びに好意的な感想を答えていた。反対に、2名が「嫌いになった」、3名が「レクをする前からずっと嫌い」と外遊びに否定的であった。それらを個別で見ると、「好きになった」と答えた児童の内7名は、問6. 「現在休み時間は主にどこで何をしてお絵かきやタイピング、読書といった身体活動を伴わない遊びをしていた。問9. (2回目) の「その理由を教えてください」では、「学校では、あまり外で遊んでいなかったけど、レクをして楽しかった。」「外の空気を吸いながら遊ぶのは意外といいと思ったから。」「5年になって外

で遊ぶことが少なくなっていたから。」など、今まで休み時間に外遊びをする機会がなかっただけで、外遊びしてみたら好意的になったというものが11名中6名いた。反対に、「嫌いになった」と答えた児童は、「ずるをする人や危ない行為をする人が多かったから」「ズルをする人が多かったから」と運動することが得意故の理由であった。小学生を対象にこのようなレクを行うときは説明の徹底と、あらかじめ「ズル」という可能性を排除できるルール作成が必要である。

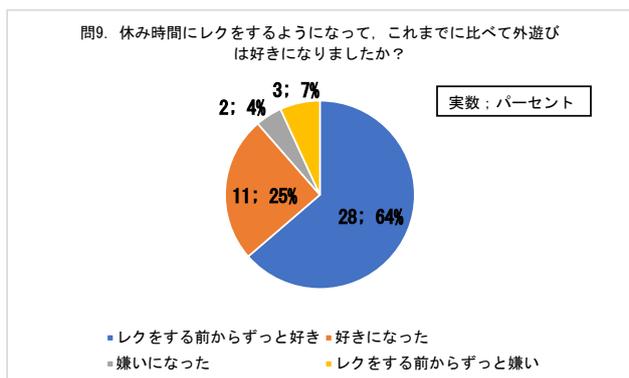


図7. 休み時間にレクをするようになって、これまでに比べて外遊びは好きになりましたか？

(2) 外遊びをするきっかけの内容

問11. (1回目)「休み時間に遊びたくても仲間が集まらなくて遊べないことはありますか？」では、8名が「はい」と答え、運動の意欲はあるが「三間」のうち「仲間」がなく遊ぶことができていなかった。「仲間」がないと休み時間という「時間」、校庭という「空間」があっても外遊びすることは難しい。ここで、「はい」と答えた児童の中で問9. (2回目)で「好きになった」と回答した児童も2名いた。

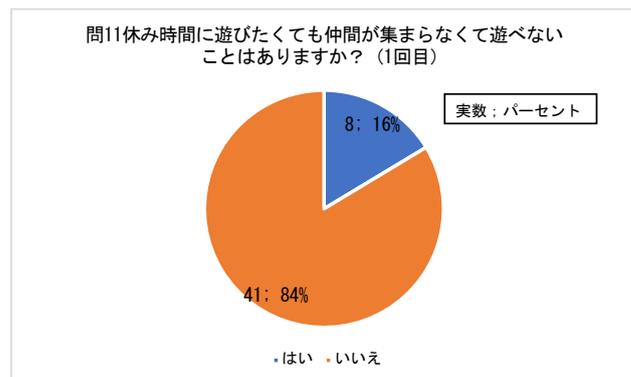


図8. 休み時間に遊びたくても仲間が集まらなくて遊べないことはありますか？

問10. (2回目)「なぜレクに参加しようと思いましたか？」では、「楽しそうだったから」が全体の半数を占めていた。「友達に誘われたから」と回答した7名のうち5名は別の回答で「運動は嫌い」「休み時間は読書をしている」など運動にあまり好意的でなかったが、友達に誘われれば外遊びをするようになっていた。運動習慣がない児童にとって「友達の誘い」は運動を始めるきっかけとして重要であることが示唆される。

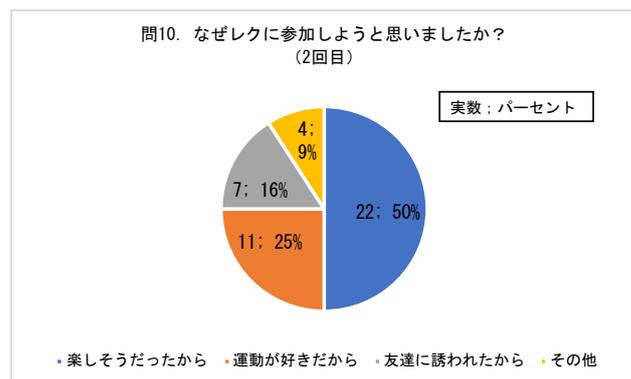


図9. なぜレクに参加しようと思いましたか？

5. 考察

(1) アンケートから見るレクの実施による影響

レクの前後の運動に対する意識が「運動を好きかどうか」「運動習慣が増えたか」「外遊びが好きになったか」などの観点であるア

ンケート問1, 2, 4, 2回目の問9から考察する。

問1, 2の運動・体育が好きという問に対しては、全体で見るとレクの前後で大きな変化はなかったが、1回目のアンケートでは「運動は嫌い」普段の学校生活を見ている外で運動することはない児童がレクに参加し「体を動かすことも気持ちがいい」また、「運動して疲れたら途中で休めばいいし」と話していた。2回目のアンケートでも「運動は嫌い」と答えていたが、運動することの良さに気づくことはできていたと考えられる。今回の実践は4週間で数回しか参加できず成功体験を得ることが難しかった可能性も考えられる。吉川ほか(2012)によると「運動嫌い」の発生要因は運動に良い経験がないこととされているので、実施回数を増やしより多くの児童に成功体験や友達と協力することを経験させることで運動への好意的な感情が高まると考えられる。また、今回のアンケートでは「体育が好き」な理由として「運動が好き」は数多くあったが「運動が得意」は見られなかった。つまり、運動が得意にならなくても、運動することが好きであれば体育授業が好きになるとも示唆される。

問4. の「週で運動する日にチェックをつけてください」ではレク実施日の木曜日以外も増加していた。その理由として、①レクをすることで運動が好きになり、他の日も運動してみるようになった。②レクをすることで交友関係の輪が広がり友達を誘って運動するようになった。などが考えられる。児童の休みの時間の行動を見ていると一人で行動することは少なく友達と一緒にいることが多い。その中で互いに誘い合って外に出て遊ぶという光景は何度も確認できた。今まで外遊びをしてこなかった友達を外に連れ出すことが木曜日以外にもあり、運動する日が増えたと考えられる。

問9. 「休み時間にレクをするようになって、これまでに比べて外遊びは好きになりましたか？」では、11名が「好きになった」と

回答していた。今までは休み時間に外で遊ぶ習慣がなく運動に好意的でもなかったが、運動する機会を与えられることで運動することの良さ(リフレッシュや友達との関わり合い)に気づいた。つまり、運動の機会がなかった児童にレクという運動の機会を与えることで運動に好意的な感情を抱かせることができると考えられる。逆に、交友関係が広く積極的、能動的な児童は休み時間に運動する機会を自ら作り運動が好きになっていくが、消極的、受動的な児童は誰かに機会を与えられない限り外へ出ることはなく運動に関わらないことで運動が嫌いになってしまうとも考えられる。児童を観察し、「この子は休み時間にお絵描きしているから運動に興味がなく教室にいる方が好きなんだな」とならず、全ての子に運動する機会を与えることで運動してみようという気になると考えられる。

(2) 筆者との関係構築による影響

今回、大学院の教育実習を通しての研究となった。レクの実践以外にも約半年間の教育実習の中で児童らと授業や課外活動などの場で関わりを持っていた。私は学部時代体育教育系で今も日常的に運動習慣があり、運動することが好きな児童にしてみれば休み時間等に一緒に遊んでくれるお兄さんという印象を持った子も少なくはないと考える。実習日の毎週木曜日の休み時間には児童に連れられ一緒に遊ぶことが多かった。(外遊び中遊び問わず)しかし、実習校では当初私が思い描いていたような外遊び(サッカーやケイドロ)はなく、少人数での鬼ごっこやボール遊びを広い校庭の片隅で行っていた。担任教師らに話を聞いたところ、休み時間は教室でタイピング練習をする子が多く、外で遊ぶ子は少ないと言っていた。実習校で担任教師らは採点や授業準備などで休み時間も忙しく、児童と一緒に遊べる機会は少ないと感じた。その中で私のような存在が学級に加わり休み時間に遊ぶ習慣が増えた可能性も考えられる。

6. 今後の課題

長野ほか(2020)の研究では「休み時間に体を動かすための取り組みや、遊び場を増やす工夫を行う学校の男児の体力・運動能力が高かった」と指摘しているが、今回の調査を通して、「休み時間に」外遊びをあまりしてこなかった(できなかった)児童に対してレクをする機会を与えることで外遊びが好きになるということが明らかになった。運動能力の向上の前段階の運動することに好意的になることが存在すると考えられる。それに対し、元々運動が好きで得意だった児童はレクで不満を感じてしまうことがあった。今後の課題として、運動が得意な子、運動が不得意な子の双方が活躍できるレク内容、ルールを考える必要がある。また、より多くの成功体験をさせるためにレクの回数を多くすることが必要である。また、レクに参加したくても係活動や委員会の関係で参加できなかった児童もいたので、より多くの児童が参加できる環境設定を行うことが必要である。

る「運動嫌い」と「体育嫌い」の関連性に着目して-。仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文集 Vol. 13.

7. 引用文献

- ・一般社団法人鬼ごっこ協会 HP.
- ・窪龍子・井狩芳子・野田耕(2007) 幼児期の生活と遊びに関する研究：幼稚園児の降園後の遊びから「三間がない現象」について。実践女子大学人間社会学部紀要。
- ・小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 総則編第3章教育課程の編成及び実施(2)
- ・中村和彦・植屋清見・竹内哲雄・大川明宏(2001) 学校体育の重要性に関する体育科教育学的検討：体育が好き・嫌いな児童・生徒はどのような大学生になっているか。日本体育学会大会第52回大会。
- ・長野康平・篠原俊明・中村和彦(2020) 小学校の休み時間における身体活動促進要因と体力・運動能力との関連。スポーツ教育学研究 Vol. 40, No. 1:19-30.
- ・吉川麻衣・山谷幸司・笹生心太(2012) 「運動嫌い」「体育嫌い」の実態と発生要因に関する研究-小学生・中学生・高校生におけ