

小学生の体力低下問題に関する研究

－10 分間運動の取り組みから－

岩瀬 弘一 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 谷川 尚己

キーワード：体力向上，小学生，10 分間運動，

1. 緒言

体力・運動能力を測る一つの指標である新体力テストの結果では全体的に低下傾向にある。意図的に運動に関わらせることで運動の楽しさに気づき、自然と体力向上につながるのではないかと考えた。

そこ本研究では、滋賀県の取り組み「10 分間運動」が体力向上につながるかを調査することを目的とした。

2. 研究方法

高島市立 K 小学校の 1 年生から 6 年生 72 名 (男 39 名 女 33 名) を研究対象とし、取り組みの前後で新体力テストを実施。取り組みの実施内容は「しっぽ取り」「鉄棒運動」「竹馬」「ジャベリックスロー」「なわとび」「投力ロープ」「投力的当て」「ストラックアウト」「持久走」などである。新体力テストの結果を元に男女学年別に比較調査した。

3. 結果と考察

新体力テストにおける結果の変容

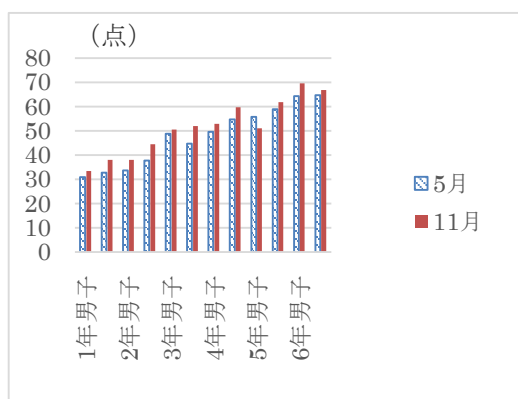


図 1：総合点 5 月と 11 月 結果比較

図 1 は 5 月・11 月で実施した新体力テストの総合点である。5 年生男子を除き、すべての学年で向上していることがわかる。

新体力テストの種目別の結果を見ても同じことがわかる。

H24 年度の全国平均と比較してみると、同学年の全国平均より上回っているものが、5 月の結果では低学年・中学年で 8 種目中 4 種目以下であった。しかし、11 月の結果は全学年で 5 月の上回っている種目数より 3 種目増加もしくは全ての種目で上回っているという結果から「10 分間運動」は有効である。

これらのことから運動の時間を増やすことが体力向上に大きく関係すると考えた。ただ運動をすればよいのではなく、質の高さも求められる。

4. まとめ

本研究では、「10 分間運動」の取り組みを実施することによって体力が向上することが明らかとなった。今回の調査では半年の間に伸長・体重の伸びが新体力テストの結果に影響しているのかを明らかにすることが出来なかった。関係性があるかどうかを継続して取り組みを行い明らかにしていきたい。

引用・参考文献

中央教育審議会 (2002) 子どもの体力向上のための総合的な方策について

高木恵美ほか (2003) 小学校児童における走、跳および投動作の発達全学年を対象として。

スポーツ教育研究学