

2024年2月27日

## 『新体力テストを活用した学生の運動習慣改善プログラム』

所属：札幌市立北光小学校

氏名：河嶋 一貴（かわしま ひろたか）教務主任

サマリ：

札幌市立北光小学校では、新体力テスト集計システム「ALPHA」を用いて、児童一人ひとりが自身の体力を客観的に理解し、個別に適した運動習慣改善に取り組むプログラムを実施した。この取り組みは、児童が自主的に AAR サイクルを回すことで創造性を育み、新体力テストの有効活用を目指す。「創造性」とは、未来と現実のギャップを埋めるために、自分の個性を活かして考え行動する力と定義している。

キーワード：新体力テスト集計システム ALPHA、運動習慣改善、AAR サイクル

目次（見出し一覧）：（見出し 1～4 に合わせてご記載ください）

- 1.実践の背景と創造性の捉え方
- 2.実践の目的
- 3.実践の方法
- 4.実践の内容
- 5.実践の結果と考察
- 6.実践の振り返りと今後の展望

### 1. 実践の背景と創造性の捉え方:

毎年実施される「新体力テスト」を有効に活用できないかと考えたのが本実践に取り組んだきっかけである。体力テストの有効活用のためには、結果を児童がいつでも参照したり更新したりできる環境、すなわち「体力テストの普段使いをする」環境を作ることが大切と考えた。そこで、「Pestalozzi Technology 株式会社」と協働し、同社が開発した「新体力テスト集計システム ALPHA」を導入することにした。そして児童一人一人が「ALPHA」を活用して自身の体力を客観的に把握しながら、自分に合った取り組み方を考えていく中で「運動習慣」の改善を目指した。

本校では、「創造性」を「こうありたい」と願う未来と現実のギャップを埋めるために、希望をもち自分の個性を生かして、考え行動し続けるための資質・能力と考えている。それは、自主的に AAR サイクルを回す中で育っていきと考えている。本実践を通して、そのような創造性も育んでいきたいと考えた。

### 2. 実践の目的:

本実践を通じて、「運動習慣を改善しようという子ども」を育てる効果的なアプローチを「ALPHA」の効果を中心に検討する。また、それが児童の創造性の向上にどのような影響を与えているのかを考察する。

### 3. 実践の方法:

運動の習慣化には、自分に合った方法を見付けることが肝要である。そこで、児童が「セルフモニタリング」しながら「AARサイクル（見通し→行動→振り返り）」を自ら回せるようにした。

そのために教師は、「運動習慣づくりがなぜ必要か」「自分に合う方法を自分で見付けていくことが大切」ということを児童に伝えた。そして、「ALPHA」や測定器具を日常的に使えるようにし、機会を捉えてそれぞれの児童に適する関わりをした。可能な限り子どもに委ねる部分を大きくする「伴走者」としての役割を意識した。

児童は自身の体力・運動能力や性格を考慮して「体力向上プログラム」を考えた。そして、定期的に「測定・記録→分析→体力向上プログラムの修正」を行った。

### 4. 実践の内容:

対象：小学校6年生

時期：2023年11月中旬～2024年1月末

#### 未来に触れる段階での授業：11月中旬（第1時）

##### ①運動習慣づくりの必要性を理解できるような関わりを行った。

自分の夢を実現するためには健康づくりが欠かせないこと、そのためには、必要な栄養を取り適度な運動を継続するための習慣が大切であることを教師から伝えた。そして、自分に合った運動習慣について考えるために、今後「体力向上プログラム」を実施していくことを伝えた。

##### ②児童が自身の体力・運動能力の特徴を「ALPHA」で視覚的に捉えられるようにした。

学校でも家庭でもすぐに実施できる体力テスト項目「上体起こし」「握力」「長座体前屈」の3種目を抽出し、1回目の測定を行い「ALPHA」に記録した。自身の体力・運動能力の特徴を視覚的に捉えられるようにした。

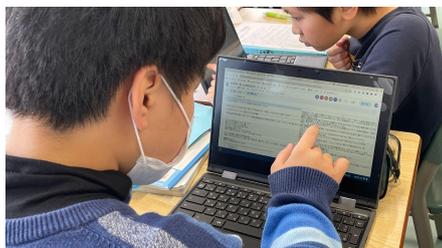
##### ③測定結果をもとに「体力向上プログラム」を計画を立てる時間を設定した。

「ALPHA」の「個別最適化された運動事例」などを生かしながら、児童一人一人が「体力向上プログラム」を計画した。プログラムを考える際に、自分の生活環境や性格を考慮すること、固定観念にとらわれないことが大切であることを教師から伝えた。

#### 未来を考える段階での授業：12月上旬～下旬（第2時～第3時）



12月上旬と中旬の2回、体カテストを実施した。測定・記録の後は、自身の運動習慣を振り返り、体カテスト結果との関連性について分析した。それをもとに、次回の測定に向けて「体力向上プログラム」を修正した。



#### 未来のために行動する段階での授業：1月下旬（第4時）

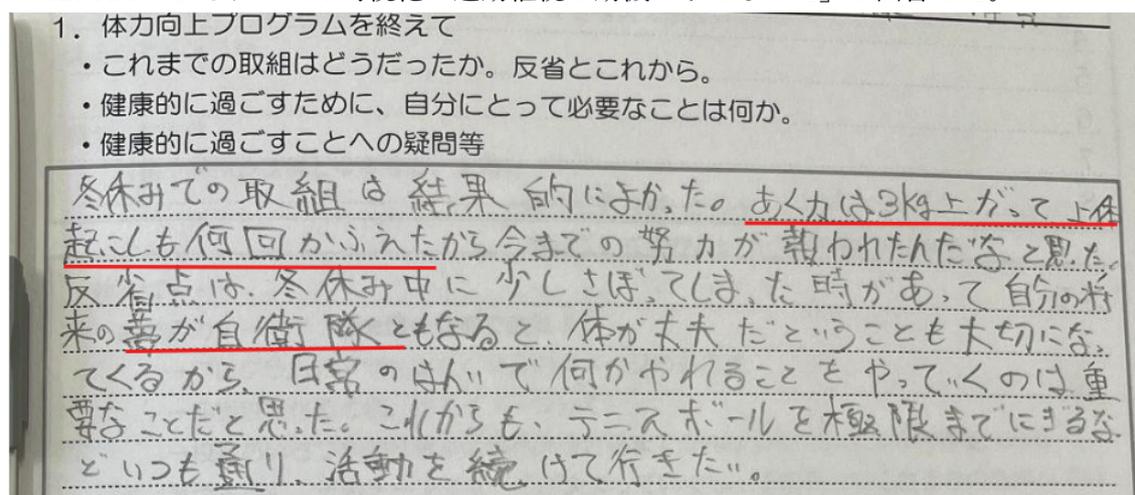
1月下旬に3回目の体カテストを実施した。そして、自身の取組の成果と課題を明らかにし、運動習慣づくりに向けて今後の行動の見通しをもてるようにした。

### 5. 実践の結果と考察

<実践の結果～4人の児童の自己分析より>

#### 児童1 S・R（男子）

「体力向上プログラム」を計画通り実施し、体力が向上した。将来の目標の「自衛官」が運動継続の動機づけとなったと分析している。また、児童へのインタビューには、「ALPHAによるデータの可視化が運動継続の動機づけとなった」と回答した。



#### 児童2 G・K（男子）

「体力向上プログラム」を計画通り実施し、体力が向上した。「ALPHA」のアドバイスを忠実に実行したことで協力者の弟の存在が結果に大きく影響したと分析している。



は、計画通り行かなかった他の理由として「立案した計画よりもスキーなどの冬のスポーツを優先した」と回答した。

取組む内容は良か、たけど取組方は悪か、た毎やろうと思てもサボりとおしていつて、か  
上からない。最初は毎日や、てたけど最後うへんはま、たく出来な、い、か、う、ま、い、が、続、い、て、し、ま  
った。そこが今回の反省点そこを良くするためには、も、ち、よ、と、目、標、か、い、る、ん、じ、よ、な、い  
かと思、た。例はこれおしたら、こ、う、ゆ、う、い、い、事、が、あ、る、な、ど、と、考、え、て、お、れ、は、楽、し、い、気、も、あ、る、し  
た、ら、う、ゆ、う、の、も、考、え、て、こ、れ、か、ら、は、続、け、よ、う、思、う。  
健康におごすこと良い事は、病気になるないとかもあるけど、ほかに良い事は？ 不健康でも  
しあわせなのではないの、が、しあわせな、せ、ん、た、く、を、取、ら、た、の、だ、か、ら、。

#### <結果に対する考察>

4人の児童の自己分析により、以下のことを考えた。

①「ALPHA」の活用は、運動習慣づくりに効果がある。データの可視化により自分自身の取組の成果（課題）がすぐに分かること、自分の運動能力の特徴に合ったトレーニング方法を提案してくれるなどの機能がALPHAに備わっていることが主な理由と考える。また、運動に取り組みやすい環境、子ども自身が運動を継続する目的・目標をもつことが運動習慣づくりに必要であることもわかった。

②身の回りにある道具を活用したり家族などに協力を要請したりなど、児童は「自分に合う運動環境づくり」のために、何をどのように変えたらよいかを主体的に考え行動していた。これは、可能な限り子どもに委ねる「伴走者」としての教師の役割によるものが大きいと考える。

## 6. 実践の振り返りと今後の展望

### <実践の振り返り>

児童は「運動習慣づくりを通じて夢を実現したい」という思いをもち、自分の性格・生活環境に合わせて計画を立て、必要に応じて友達や家族などの協力も得ながら計画を実行していた。その中で、上手くいった部分は継続し、上手くいかなかった部分は改善するなど、試行錯誤を繰り返していた。この取り組みに正解はなく、そういう意味で児童は創造性を発揮していたといえる。

このような児童の姿から、創造性教育で特に大切なことは、児童が安心して試行錯誤を繰り返すことのできる環境を「伴走者」としての教師が整えることであると感じた。また、そのためには「目先の結果にとらわれず目標に向かって歩み続けることが大切」ということを保護者や同僚との共通理解が必要不可欠であると考えた。

#### <今後の展望>

今回の実践を通じて、体力テストを有効活用する方法の示唆を得られた。しかし、学年や内容が限定的である。今回明らかになったことを基に、他の学年や年間を通じたプログラムなどに範囲を広げて検証する必要がある。それは「創造性教育」についても同様である。

今後は、教師が「伴走者」として子どもに委ねる部分をより広げ、自分らしく学んでよい、失敗してもよい、という安心感をもてるように関わり、「子どもが失敗から学べる環境づくり」をさらに進めていきたい。