

令和2年度 Sport in Life 推進プロジェクト
(スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験)
「積雪寒冷地における子どもの運動機会の増加方策」

事業報告書

令和3年2月

国立大学法人 北海道教育大学岩見沢校

令和2年度 Sport in Life 推進プロジェクト
(スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験)
「積雪寒冷地における子どもの運動機会の増加方策」
事業報告書

目次

本事業の目的	1
1. 本事業の実施概要.....	2
(1) 本事業のターゲット.....	2
(2) ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）	3
(3) 本事業で期待される効果.....	4
2. 本事業の実施内容.....	5
(1) 事業の実施概要.....	5
(2) 事業の実施結果.....	8
3. 本事業の実施体制.....	12
(1) 本事業の実施体制.....	12
(2) 本事業の実施スキーム.....	12
4. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果）	13
(1) 効果検証方法	13
(2) 効果検証の結果.....	14
5. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証）	17
6. 今後の事業展開予定.....	20
(1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題.....	20
(2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画.....	20
(3) 今後の事業展開に向けて期待される sport in Life プロジェクトにおける取組	20
7. 終わりに	21
参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細.....	22

本事業の目的

本事業は、スポーツ参画人口の拡大に向けて、Sport in Life コンソーシアム加盟団体が連携・協働して実施する取組を後押しするとともに、先進事例を形成することにより、全国各地にスポーツ参画人口の拡大に向けた取組を展開するためのモデルを創出することを目的に実施したものである。

岩見沢市は、北海道空知管内の中核都市であり、人口は約 8 万人である。北海道の中でも有数の降雪地域であり、冬期間の重要な運動文化としてスキーが盛んに行われていたが、近年はスキー人口も減少傾向にある、本事業の主たる対象者である子供たち（主に未就学児～小学校低学年）は、冬期間に運動をする機会が少なく、近年、体力・運動能力の偏りの大きさ（20m シャトルラン、50m 走などの「走る能力」が全国平均を下回る）が指摘されている。これを解消するためには、冬期間に楽しみながら多様な動きを身に付けるためのプログラムの拡充と環境整備が必要である。

本事業では、積雪寒冷地である岩見沢市内の子供（主に未就学児～小学校低学年）を対象として、「活動の拠点づくり（商業施設や空き倉庫の活用など）」「ウインタースポーツ教室」を実施し、楽しみながら多様な動きを身に付けるためのプログラムに触れる機会を増やすと同時に、保護者用の動画やリーフレットを作成し、保護者を対象とした講習会などを通して認知機能の発達を含んだ運動の効果についての認識を深めてもらい、子供たちの運動機会の向上を図ることを目的とする。

1. 本事業の実施概要

(1) 本事業のターゲット

岩見沢市は、北海道の中でも有数の降雪地域で、冬期間の降雪により交通に支障が出ることもあり、身近なところで運動・スポーツに触れることができる環境の整備が求められている。しかしながら、それらを実施するための施設、プログラム、指導者が不足しているため、本事業の対象者である子供たち（主に未就学児～小学校低学年）は、冬期間に運動をする機会が少なく、近年、体力・運動能力の偏りの大きさが指摘されている。また、子どもたちが「楽しみながら」多様な運動を経験するためには、保護者の運動に対する知識を深めることが必要不可欠となる。そのため、子ども向けの運動教室実施の他、保護者を対象として子供の運動に対する啓蒙活動を行う必要がある。

本事業では、積雪寒冷地である岩見沢市内（空知・上川管内の市町村を含む）の子供（主に未就学児～小学校低学年）をターゲットとして、2つの事業を実施し楽しみながら多様な動きを身に付けるためのプログラムに触れる機会を増やす。事業①は「活動の拠点づくり（市内商業施設・空き倉庫の活用など）」であり、事業②はヒールフリーのスキーを活用した「ウインタースポーツ教室（ヒーヒトマー）」である。

また、並行して、作成した動画とリーフレットを活用しながら、上記の子供の保護者をターゲットとする講習会等を通して、「保護者向けの講習会等を通した子供の運動に対する啓蒙活動」【事業③】を行い、運動の価値や認知機能の発達を含んだ運動の効果についての認識を深めてもらい、子供たちの運動機会の向上を図るとともに、一番身近な指導者（保護者）としての知識を深め、子供と保護者が一緒に運動を楽しむ機会を増やす。

（２）ターゲットのスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）

【子供（未就学児～小学校低学年）のスポーツ実施を妨げている要因】

岩見沢市における令和元年度の体力・運動能力テスト（小学校５年生）の結果は、図１に示すとおり、男女ともに５０ｍ走、上体起こし、長座体前屈が全国平均を下回っている。とりわけ５０ｍ走は、全国平均を多く下回っており、積雪寒冷期間が影響していることが指摘されている。積雪寒冷地期間前後の体力・運動能力について調査をおこなった神林ら（２０１３）は、「積雪寒冷期間による影響で成長に伴う向上が認められない体力・運動能力があることが明らかとなった」と結論づけ、「積雪寒冷期間後に『変化なし』もしくは『有意な低下を示した種目は、上体起こし、２０ｍシャトルラン および ５０ｍ 走』」であることを指摘している。

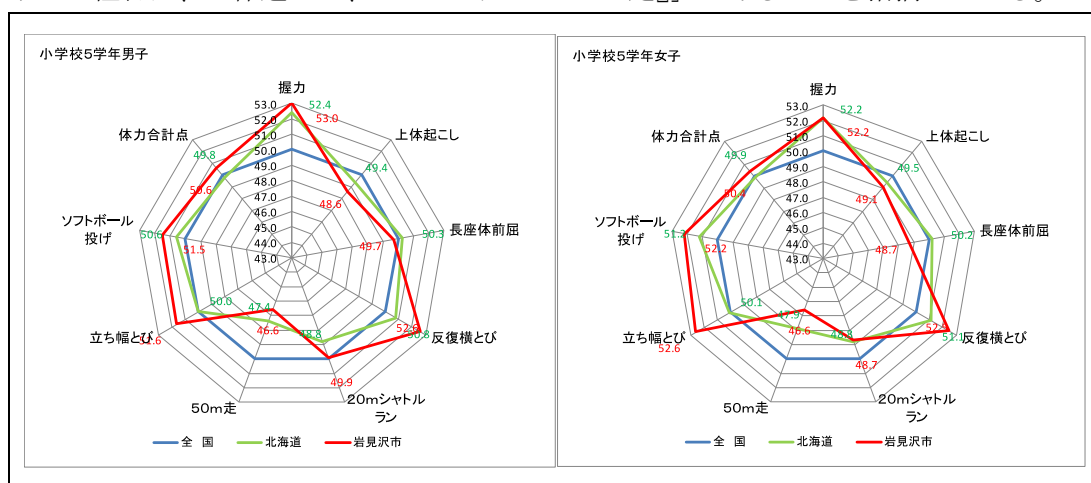


図１ 小学校５年生の体力・運動能力テスト結果（岩見沢市：令和元年度）

（出所）岩見沢市教育委員会・岩見沢市立教育研究所（２０１９）「令和元年度 体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書」

前述したとおり、岩見沢市は有数の降雪地帯であり、冬期間に屋外での活動やスポーツ施設への移動が制限される状況が頻発する。このような状況は、子どもたちが運動・スポーツに触れる機会を減少させる要因の一つであると考えられる。商業施設など身近なスペースで運動を行う環境はスポーツ実施の促進要因となり、楽しさや達成感につながる用具・環境・プログラム工夫によって、積雪寒冷地におけるスポーツ実施の阻害要因を減少させる可能性がある。また、保護者が子どもの運動の効果を理解すること、および住居環境に対応した運動プログラムの提供が家庭での子供の運動機会改善を促進すると考えられる。

〈文献〉

神林 勲, 森田憲輝, 奥田知靖, 他（２０１３）「北海道の小学生に おける積雪寒冷期間前後の体力・運動能力」北海道教育大学紀要(教育科学編)64, :137-147.

（３）本事業で期待される効果

【子供（未就学児～小学校低学年）への期待される効果】

中島ら（2013）は、日本体育協会が発行している「アクティブチャイルドプログラム」を引用して運動の習慣化を促す子供の動機づけの程度は保護者をはじめとした周囲の「大人の働きかけ」が重要であると指摘するとともに、大人がつくる「しかけ」によって「自由な時間に児童が自ら身体を動かそうとする態度」がみられると報告している。

本事業では、主に未就学児～小学校低学年の子供を対象としてスポーツ実施意欲の向上を図るとともに保護者への啓蒙活動を通して、子供がスポーツに触れる機会の拡充を目指す。

【ターゲット①：子供】

「楽しさ」を体験することによる

- ・ 運動・スポーツへの意欲の高まりが期待できる。
- ・ 運動・スポーツに取り組む継続意思の高まりが期待できる。

【ターゲット②：子供の保護者】

- ・ 保護者の運動・スポーツの価値に対する理解が深まることで、より積極的に子供に対してスポーツに触れる場を提供することとなり、子供の運動・スポーツ機会の拡充が見込める。
- ・ 保護者が科学的な根拠を理解することにより、子供の運動学習の質が向上し、効果的な運動実践につながる。

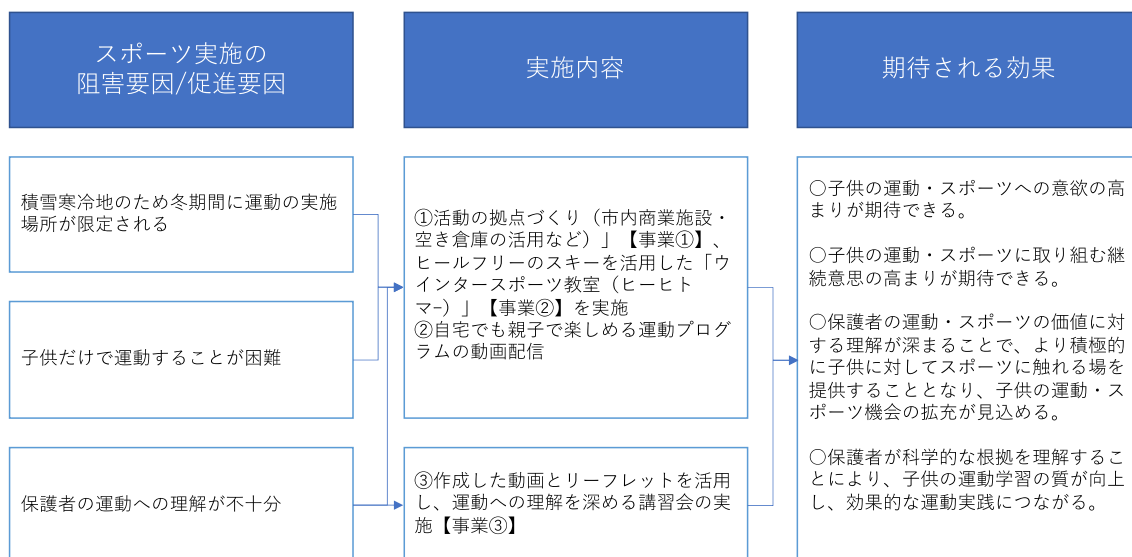


図２ 期待される効果

〈文献〉

中島寿宏，高瀬淳也，森田憲輝（2013）「積雪寒冷地域における小学校児童の身体活動を促す教師の『しかけ』」，北海道体育学研究，48: 67-73.

2. 本事業の実施内容

(1) 事業の実施概要

【事業①活動拠点づくり事業（Nチャレンジ、バルシューレ）】

積雪寒冷地である岩見沢市内の子供（主に未就学児～小学校低学年）を対象として、「Nチャレンジとバルシューレを活用した活動の拠点づくり」を実施した。

Nチャレンジ：

Nチャレンジは、子どもの直線のスピードや方向変換を中心としたアジリティ能力を、楽しく測定する運動プログラムであり、北海道教育大学岩見沢校の教員が開発したプログラムである。10m×6mのスペースがあれば実施可能であり、走行コースはミニハードルやスラロームが設置され、それをN字型に走るコースになっている（図3）。小学校1年生で12秒程度、小学6年生では8-9秒程度で完走可能であり、走行後すぐに記録紙が配布される。

タイム計測方法は、光による合図でスタートとなり、そこから6つの区間タイム（反応時間、6mスプリント、右ターン、ミニハードル、左ターン、スラローム）およびそれらの合計タイム（総合タイム）の7つの走行タイムを光電管およびパソコンによって自動計測し、A～Eの5段階で評価され、コンピュータに保存される。この7種類のアジリティ関連能力を専用の記録用紙で即時に運動者にフィードバックできるシステムとなっている。

本事業においては、このNチャレンジを商業施設の空きスペースで実施し、冬期間の屋内運動において、商業施設が拠点となりえるか、また運動継続意欲を改善するプログラムとしての有用性について検討した。

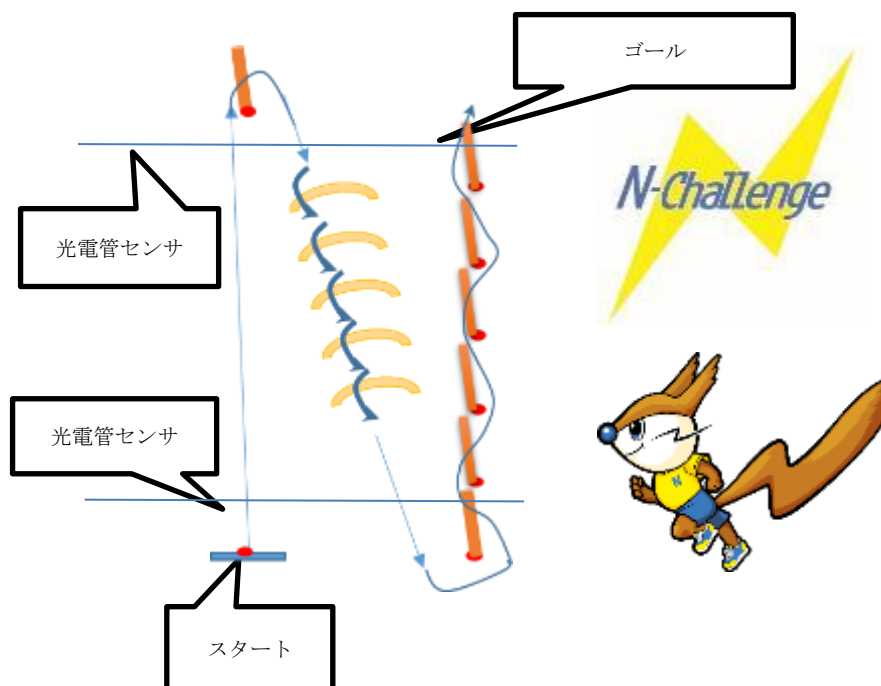


図3 Nチャレンジの概要

バルシューレ：

ドイツ・ハイデルベルク大学のクラウス・ロート教授が開発したバルシューレ (Ballschule) は、科学的知識に裏付けられた理論と実践プログラムによる子どもの年代に適したボール運動プログラムである。バルシューレには 2 つの目標がある。1 つ目は一般的な目標であり、すべての子どもに楽しく身体活動を実施してもらうことである。2 つ目は、近年のボールゲームの課題に即したもので、子どもボールゲームにおいて適切な導入プログラムを提供することである。バルシューレには 160 以上の運動プログラムがあり、主に 1 歳半から小学校年代までの子供を対象に実施されている。

本事業においては、このバルシューレを実施し、冬期間の屋内における運動継続意欲を改善するプログラムとしての有用性について検討した。

【事業②ウインタースポーツ教室（ヒーヒトマー）】

ヒーヒトマー (Hiihitomaa) は子どもの歩くスキープログラムとして、フィンランドで広く取り組まれている。本プログラムはスキーにおいて重要となる技術やバランス能力を養うため、ヒールフリーのスキー板やミニスキーなどを着用し、意図的に設置されたアトラクションで自由に遊ぶことにより行われる。「ヒールフリー」のスキーの大きな特徴は、あらゆる場所で滑走できる（滑走場所を選ばない）ことと比較的道具が安価であり、平地は歩いて移動することができ、スキー場のように整地されていない斜面は自分で登り、滑ることができる。また、「ヒールフリー」を使用するヒーヒトマーでは、全てのスキー種目において土台となるバランス能力を養うことができると考えられている。

本事業においては、このヒーヒトマーを実施し、冬期間の屋外遊びにおける運動継続意欲を改善するプログラムとしての有用性を検討した。

【事業③「保護者向けの講習会等を通した子供の運動に対する啓蒙活動」】

動画とパンフレットを活用して、保護者を対象に運動の価値や認知機能の発達を含んだ運動継続の意義についての認識を深める取組を展開した。展開方法として保護者に対する「研修会形式」と動画を視聴し実際に運動してもらう「オンライン動画視聴形式」の 2 つの方法で事業を展開した。

研修会形式：

保護者を対象に、子供の運動に関する研修会を実施した。研修会の内容として、北海道教育大学岩見沢校の研究グループでまとめた CAPS-Child プログラムを利用した。このプログラムは、子どもの「豊かな運動経験」の実現を目指したプログラムであり、ドイツ・ハイデルベルク大学のクラウス・ロート教授が開発したボールゲーム指導理論であるバルシューレ (Ballschule) を中核におき、これをさらに応用したものである。CAPS-Child プログラムでは、将来の子どもの可能性をひらく大切な要素として「CAPS」を掲げ、子どもがスポーツの楽しさを実感しながら、将来の運動能力の基礎を形成するだけでなく、健康増進、

認知的能力、情緒や社会的スキルの発達など全人的な成長を目指すものである（表 1・表 2 参照）。

研修会は、約 45 分間/回であり、パワーポイントによるプレゼンテーションと専用ホームページで公開した運動プログラム動画を使用して実施した。研修中は参加者からの質問に随時回答した。研修会の講師は、北海道教育大学岩見沢校の 1 名の教員が担当した。

表 1 CAPS の内容

Creative	物事に対して柔軟に対応することができる「創造的な思考力・判断力」
Active	運動や様々な事柄に対して「活発で積極的に取り組む態度」
Play-oriented	自らの意思で夢中になって物事に取り組む「プレー志向性」
Skillful	運動や様々な事柄に対して「活発で積極的に取り組む態度」

表 2 CAPS-Child プログラムにおける子供の運動に関わる際の留意点

1. 子どもの発達段階に合わせた運動プログラムを提供すること
2. 多様な運動経験によるオールラウンドな運動能力の育成を目指すこと
3. 子どもの理解度や達成度に応じて運動課題を工夫・変化すること
4. 子どもが楽しさを感じながら取り組める運動プログラムであること
5. まずは「教える」より「自由なプレー」を優先すること
6. 運動・スポーツによる全人的成長を促す環境に配慮すること

オンライン動画視聴形式：

一般的な基本的運動スキルとして、走る・飛ぶ・滑るなどの「体を移動させる運動」、回転する・ぶら下がる・よじ登るなどの「全身制御運動」、手を回す・足を振る・物のバランスを取るなどの「部分制御運動」、投げる・蹴る・打つ・捕るなどの「ボール運動」の 4 領域が挙げられる。これらは、多様な運動経験の蓄積によって培われるものとされている。本事業ではこれらの 4 つの領域毎に 4 つ～6 つの家庭でできる運動プログラム事例を作成し、専用ホームページにて公開し（<https://i-campus.hokkyodai.ac.jp/caps-child/>）、小学校の冬休み期間に実施するように案内を行った。また、CAPS-Child パンフレットを作成し、家庭で運動実施後の感想に関するアンケート用紙を合わせて、岩沢市内の小学校を中心に 4,000 部配布した。

(2) 事業の実施結果

【事業①活動拠点づくり事業（N チャレンジ、バルシューレ）】

N チャレンジ：

本事業では、事前の参加申し込み等告知はせず、岩見沢市内の商業施設の空きスペースを2か所借りてN チャレンジを実施した。実施結果は次のとおりである。

名称	<u>事業①活動拠点づくり事業（N チャレンジ）</u>
開催日時	10月24日・11月28日・1月23日・1月30日（全4回）
開催場所	商業施設「であえーる」および「イオン」
参加者概要	347人の児童が参加した。このうち123人がアンケートに回答した（表3参照）

表3 N チャレンジ参加後のアンケート回答者の概要（人）

学年	人数	男子	女子
未就学	53	27	26
小学1年	18	7	11
小学2年	10	5	5
小学3年	13	9	4
小学4年	12	7	5
小学5年	13	8	5
小学6年	4	1	3
	123	64	59



写真1 N チャレンジ実施の様子

バルシューレ：

本事業は、小学校の児童を対象に、NPO 法人バルシューレジャパンが発行する指導者資格（B 級）を持つものによって指導した。実施結果は次のとおりである。

名称	<u>事業①活動拠点づくり事業（バルシューレ）</u>
開催日時	1 月 15 日・1 月 19 日・1 月 21 日・1 月 22 日（各午前と午後に 1 回ずつ開催：全 8 回）
開催場所	中央小学校
参加者概要	426 名参加（表 4 参照）

表 4 バルシューレ参加後のアンケート回答者概要（人）

学年	人数	男子	女子	性別未回答
小学1年	122	50	72	0
小学2年	158	88	69	1
小学3年	0	0	0	0
小学4年	61	25	35	1
小学5年	37	17	17	3
小学6年	48	23	24	1
	426	203	217	6



写真 2 バルシューレ実施の様子

【事業②ウインタースポーツ教室（ヒーヒトマー）】

本事業においては、小学校のグラウンドにおいて実施した。実施結果は次のとおりである。

名称	事業②ウインタースポーツ教室（ヒーヒトマー）
開催日時	1月9日・15日・19日・21日・22日・25日
開催場所	岩見沢市立中央小学校・旧上幌小学校跡地上幌会館
参加者概要	200人の未就学児童および小学校児童が参加し、このうち164人がアンケートに回答した（表5参照）

表5 ヒーヒトマー参加後のアンケート回答者概要（人）

学年	人数	男子	女子	性別未回答
小学1年	0	0	0	0
小学2年	0	0	0	0
小学3年	0	0	0	0
小学4年	63	22	39	2
小学5年	53	27	24	2
小学6年	48	24	24	0
	164	73	87	4



写真3 ヒーヒトマー実施の様子

【事業③「保護者向けの講習会等を通した子供の運動に対する啓蒙活動」】

保護者に対する「研修会形式」と動画を視聴し実際に運動してもらう「オンライン動画視聴形式」にて、保護者の啓蒙活動を実施した。事業の概要は以下のとおりである。

研修会形式：

名称	事業③：保護者向けの講習会等を通した子供の運動に対する啓蒙活動（研修会形式）
開催日時	1月9日・22日・25日・27日・28日（対面とオンライン） 全6回
開催場所	土別体育協会・南コミュニティセンター・イベントホール赤レンガ であえーる「遊びの広場」・Zoom オンライン開催
参加者概要	47名、このうち30名の保護者がアンケートに回答

オンライン動画視聴形式：

名称	事業③：保護者向けの講習会等を通した子供の運動に対する啓蒙活動（オンライン動画視聴形式）
開催期間	12月25日～1月15日
開催場所および内容	冬休み期間に各家庭でホームページに公開された運動プログラム動画を視聴し、運動を実施後にアンケートに回答する。
参加者概要	4,000部のパンフレット（動画URL付き）・アンケートを配布し、234部のアンケートを回収した（表6参照）。

表6 家庭での運動プログラム実施後のアンケート回答者の概要（人）

	度数	割合
未就学	18	7%
1年生	72	30%
2年生	41	17%
3年生	27	11%
4年生	36	15%
5年生	24	10%
6年生	25	10%
合計	243	100%

3. 本事業の実施体制

(1) 本事業の実施体制

本事業の実施体制は下記の通りである。

実証フィールド	岩見沢市
代表団体	国立大学法人 北海道教育大学岩見沢校*
構成団体	一般社団法人 SLDI*
構成団体以外の 参画団体	

※ 「*」は Sport in Life コンソーシアム加盟団体

(2) 本事業の実施スキーム

本事業における代表団体、構成団体、その他参画団体の役割は下記の通りである。事業は、代表団体である北海道教育大学岩見沢校がプログラム作成および指導者の育成・派遣を行い、構成団体である SLDI が有する指導者、経験、ノウハウを活用して実施する。また、効果検証は、代表団体である北海道教育大学岩見沢校が行う。

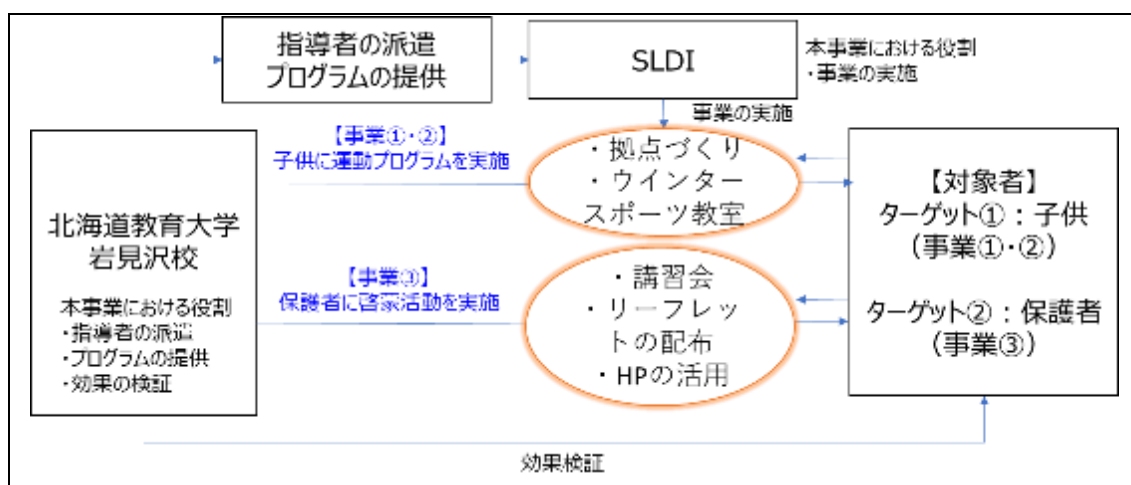


図3 事業の実施スキーム

4. 事業の実施効果（スポーツ実施頻度、実施意欲の改善効果）

（1）効果検証方法

事業①および事業②：

N チャレンジ・バルシューレ・ヒーヒトマーに参加した未就学児童および小学校児童に、本プログラム実施による運動実施意欲に関する質問紙調査を行った。回答は任意とした。質問紙の内容は、子どもの学年および性別の基本的な属性と、運動プログラム実施後の感想で構成した。

N チャレンジは、「楽しかったか」、「何が楽しかったか」、「何が楽しくなかったか」、「疲れたか」、「難しかったか」、「またやってみたいか」の質問とした。バルシューレは、「楽しかったか」、「何が楽しかったか」、「何が楽しくなかったか」、「いっぱい動いたか」、「いろいろな運動をしたか」、「疲れたか」、「難しかったか」、「またやってみたいか」を質問した。ヒーヒトマーは、バルシューレと同様の質問項目であった。感想についての質問は、「まったくそうおもわない」から「とてもそう思う」の6段階で回答させ、「何が楽しかったか・何が楽しくなかったか」の項目については自由記述により回答させた。

事業③：

研修会形式においては、保護者を対象に CAPS-Child プログラムを用いて子供の運動に関する研修会を実施した。研修会終了後、子供の年齢、子供の運動習慣、運動プログラムに対する感想、研修会の感想（研修会で新たに得られた知識や特に大切だと感じた内容）について、保護者対象に質問紙による調査を行い、子供の運動に対する理解の深まりについて検討した。

オンライン動画視聴形式においては、小学校の冬休み期間に、本プロジェクトの専用ホームページ（<https://i-campus.hokkyodai.ac.jp/caps-child/program/>）に公開した運動プログラム動画を視聴および運動実施したのち、保護者に運動実施意欲に関する質問紙調査調査を行った。運動プログラムの動画の内容は、4つの運動要素から構成した。具体的には、「体を移動する運動」として走る・飛ぶ・滑るなどの4種類、「全身制御運動」として避ける・バランス・引くなどの4種類、部分制御運動として腕を回す・足を振る・物のバランスをとるなどの6種類、ボール運動として投げる・蹴る・打つなどの6種類の合計20種類であった。北海道の児童の体力の中でも特に走る能力の低下に鑑み、家庭での運動ではあるが、一程度の活動量を確保できるような内容として構成した。

質問紙の内容は、子供の年齢・性別、子供の運動習慣、子供の運動愛好度、運動プログラムの感想で構成した。感想は、「楽しそうにやっていた」、「いっぱい動いていた」、「自ら進んで動いていた」、「いろいろな運動をしていた」、「息が上がる様子だった」、「難しそうだった」、「もっとやりたがっていた」、「子どもと一緒にできる」、「子どもの定期的な運動に有用である」、「またやりたい（やらせたい）」であった。すべての質問項目に4段階で回答させた。これに加え、運動プログラムに関する意見を自由記述により任意で記載させた。

(2) 効果検証の結果

事業①および事業②:

事業①はNチャレンジとバルシューレ、事業②はヒーヒトマーを実施した。Nチャレンジは、事前に告知はせず、商業施設のスペースで実施したものであり、バルシューレとヒーヒトマーは特定の小学校のほぼ全児童を対象として実施したものであった。

表7に各運動プログラム実施後の質問紙調査の単純集計の結果を示した。ここでは運動実施意欲に強くかかわる「楽しかったか」「またやってみたいか」の項目のみ示した。

表7 チャレンジ・バルシューレ・ヒーヒトマーの実施後アンケート

	Nチャレンジ (n=123)				バルシューレ (n=424)				ヒーヒトマー (n=164)			
	楽しかったか		またやってみたい		楽しかったか		またやってみたい		楽しかったか		またやってみたい	
	度数 (%)		度数 (%)		度数 (%)		度数 (%)		度数 (%)		度数 (%)	
強く思う	82	(100%)	93	(87%)	348	(92%)	375	(95%)	113	(87%)	127	(90%)
そう思う	41		14	(8%)	43	(92%)	25	(5%)	29	(12%)	19	(9%)
どちらかと言えばそう思う	0	(0%)	8	(8%)	22	(6%)	15	(5%)	18	(12%)	13	(9%)
どちらかと言えばそう思わない	0		1		6	(6%)	6	(5%)	3		2	
そう思わない	0	(0%)	1	(5%)	2	(1%)	0	(0%)	1	(1%)	0	(1%)
全くそう思わない	0		6		3		2		0		2	

この結果、すべてのプログラムにおいて「楽しかった」は87%~100%であり、「またやってみたい」は87%~95%と高い割合を示した。「楽しかった」という感想は、次の運動に対する動機付けとして作用し、「またやってみたい」という感想は、本プログラムに対する直接的な子どもの運動実施意欲を示すと考えられることから、本事業で実施した3つのプログラムは、子供の運動実施意欲の改善において有用なプログラムになりえることが示唆された。

特に、Nチャレンジは、商業施設の空きスペースを借りて実施したものであり、通常の運動空間とは異なる場所での実施であったが、4回の実施で347名の参加があり(表3参照)、且つ「楽しかった」という感想が高い割合を示したことから、商業施設のスペースでの運動実施は、北海道における冬期間の重要な運動実施拠点となることが伺えた。

事業③:

保護者対象の研修会後のアンケートについて、研修会で新たに得られた知識や特に大切だと感じた内容の自由記述部分について分析を行った。保護者が研修会を受けたことによる理解の深まりについて検討するために、研修会後の質問紙調査で得られた自由記述から、同じ意味内容と解釈できる概念を抽出し、これらをより抽象度の高いカテゴリとしてまとめた(回答者30名)。この結果を表8に示した。

表 8 保護者研修会後の感想の分類

カテゴリ（出現数）	概念
子どもの運動スポーツの取り組みや成長段階について考え直す（5）	運動によって運動場面だけでなく学習面や生活面などにも役立つ
	子どもの現状を考えることができた
	子どもの習いごとの選択に役立つ
子どもが運動・スポーツをする際の親（指導者）の留意点（11）	子どもに言いすぎないように声のかけ方に気を付ける
	うまく運動ができない時に、子どものペースに合わせる
	子どもが自分自身で考えて工夫できるような運動環境
子どもの発達に応じた指導方法（12）	子どもの身体や神経の発達について
	子どもに応じた指導の方法について
	小さいうちからの運動遊びをおこなうこと
楽しさを感じながら運動継続（11）	親が子どもと一緒に運動することが大切
	運動を楽しみなら、スキルアップすることが大切
	運動を楽しむことで継続できる
講習会の内容を職場等で役立てる（4）	講習会の運動指導の理論は、学校体育・スポーツ少年団の指導に役立つ
	講習会の内容は保育現場にも役立てられる

研修会の感想は5つのカテゴリに分類された。この内容は、「子どもの運動・スポーツの取り組みや成長段階について考え直す機会になった」、「子どもが運動・スポーツをする際の親（指導者）の留意点の理解できた」、「子どもの発達を理解し、それに応じた指導方法について理解できた」、「楽しさを感じながら運動すること、運動は継続していくことが重要であることを理解した」、「今回の研修会で得られた内容は職場の活動等でも活用できる」というものであった。本研修会の内容として、CAPS-Child プログラムの説明を行った。CAPS-Child の要点は表1・表2で示したものであった。本分析によって、参加者の新たに得た知識や大切だと感じた内容のうち特に出現頻度が高かったのは、「子どもの発達」、「指導の際の留意点についての理解」、「楽しさと運動継続の重要性」であり、これらのカテゴリは研修会で説明したCAPS-Childの要点と一致していた。したがって、研修会の開催により、子供の運動についての保護者の理解が深まる可能性があると考えられた。

また、その他に出現頻度は少なかったが、子供の状況について考え直す機会となったという感想や、講習会の内容は職場の活動にも活用できるという感想も得られたことから、本研修会は具体的な行動（運動実施）につながる意欲向上に貢献する可能性があると考えられた。

オンライン動画視聴後の質問紙調査の結果を表9に示した。ここでは運動実施意欲に強く関係すると思われる「楽しかった」、「子どもと一緒に運動できる」、「またやらせたい」の項目のみ示した。

表9 運動プログラム実施後の保護者アンケート (n=243)

	楽しそうだった 度数 (%)	子供と一緒にできる 度数 (%)	またやりたい 度数 (%)
そう思う	143 (64%)	128 (56%)	100 (44%)
ややそう思う	65 (29%)	79 (35%)	85 (38%)
あまりそう思わない	10 (4%)	14 (6%)	29 (13%)
そう思わない	6 (3%)	6 (3%)	11 (5%)
無解答	19	16	18
合計	243 (100%)	243 (100%)	243 (100%)

この結果、家庭で運動を実施している際に子供の様子が「楽しそうだった」は93%、「子供と一緒にできる」が91%、「またやらせたい」が82%であったことから、本事業で用いた動画運動プログラムは運動実施意欲の改善に役立てることができると考えられた。

表10には、冬期間（冬休み期間）の子供の運動頻度を示した。「ほとんど運動をしていない」、「運動しているが定期的ではない」と回答したのは124名（52%）であった。表11には、この124名の児童について家庭の運動実施後の保護者の感想を示した。この結果、普段定期的に運動していない子供の家庭においても、91%が「楽しかった」、90%が「子供と一緒に運動できる」、84%が「またやらせたい」と回答しており、本事業で実施したように身近な家庭で子供と一緒にできる運動プログラムを提供することが、運動実施意欲の改善につながる可能性が示唆された。

表10 冬休み期間の子供の運動頻度

	度数	割合
ほとんど運動をしていない	52	22%
運動をしているが、定期的ではない。	72	30%
定期的に運動をしている（週1～2回程度）	55	23%
定期的に運動をしている（週3～4回程度）	40	17%
定期的に運動をしている（週5回以上）	20	8%
無解答	4	
合計	243	100%

表11 定期的に運動していない子供群の感想 (n=124)

	楽しそうだった 度数 (%)	子供と一緒にできる 度数 (%)	またやりたい 度数 (%)
そう思う	75 (68%)	65 (59%)	56 (51%)
ややそう思う	26 (23%)	34 (31%)	36 (33%)
あまりそう思わない	6 (5%)	10 (9%)	12 (11%)
そう思わない	4 (4%)	2 (2%)	6 (5%)
無解答	13	13	14
合計	124 (100%)	124 (100%)	124 (100%)

5. スポーツ実施改善の要因の分析（阻害要因や促進要因の仮説検証）

事業①および事業②：

積雪寒冷地域におけるスポーツ実施の阻害要因および促進要因に関して先行研究で散見できるが、より具体的な要因について検討するために、運動プログラム実施後の質問紙における「何が楽しかったか」の項目について分析した。分析対象としたプログラムは、屋外で実施したヒーヒトマープログラムと商業施設で実施した N チャレンジプログラムとした。

ヒーヒトマー実施後の感想について表 12 に示した。質問紙調査で得られた自由記述から、同じ意味内容と解釈できる概念を抽出し、これらをより抽象度の高いカテゴリとしてまとめた。この結果、スポーツ実施の促進要因となる「楽しさや達成感」を得るためには、高揚感が得られる用具・フィールド設定、チャレンジできる課題の工夫、また仲間と一緒に活動できる集団ゲームの導入が必要と考えられた。用具の準備やフィールド設置などの環境要因の改善については費用があればすぐにでも取り組める内容であるが、プログラムや課題の設定の要因は、指導者の指導スキルに強く依存する要因であると考えられるため、プログラムや課題の設定を適切に行える指導者育成が運動実施意欲の促進要因として重要になると考えられた。

表 12 ヒーヒトマー教室の楽しかった内容の分類

カテゴリ		楽しかった内容についての概念抽出	
運動の楽しさ・達成感	28	滑ることが楽しい、バランスをとること、もともと運動が好き	20
		うまくできた、最初はできなかったけどできるようになった	8
初めての体験・高揚感	28	初めて体験した運動だった	6
		初めての使用した用具だった	13
		ドキドキ感、転ぶところ	9
楽しめるフィールド設定	21	坂や、雪山から滑り降りること	21
プログラムや課題の工夫	42	回数の計測や片足でのチャレンジ	15
		リレーやゲーム等	27
仲間との活動・指導者の関わり	13	仲間と一緒にできたこと	8
		指導者の励ましや指導	5

N チャレンジの実施後アンケートにおいて、「楽しかった内容」について表 13 に示した。この結果、ハードル（57%）とスラローム（28%）が高い割合を示した。これらの 2 つの運動要素は、日常ではあまり行わない動作であると考えられる。このような動作を取り入れた運動プログラムは楽しさにつながり、運動実施意欲向上につながる可能性が示唆された。また、表 14 に N チャレンジ実施後の感想について、質問紙項目間の関係性を分析した結果を示した。この結果、有意な中程度以上の正の関係が見られたのは、「疲れたか」と「難しかったか」であった。これらのことから難易度・疲労度の適切な設定によって、運動する「楽しさ」を引き出すことになり、スポーツ実施の阻害要因を減少させることにつながると考えられた。

表 13 N チャレンジの何が楽しかったか（人）

	度数	割合
ハードル	68	57%
スラローム	33	28%
タイム返却	5	4%
難しいところ	5	4%
工夫できるところ	2	2%
その他	7	6%
	120	100%

表 14 質問紙項目間の関係性

	学年	楽しかったか	疲れたか	難しかったか	またやってみ たい
学年	-	0.186*	-0.165	-0.226 *	0.198*
楽しかったか		-	0.090	0.087	0.253**
疲れたか			-	0.466 **	-0.007
難しかったか				-	-0.120
またやってみ たい					-

Spearmanの相関係数, **: p<0.01, *: p<0.05

事業③:

家庭で運動実施後の保護者の感想と子供の運動頻度の関係を検討した結果を表 15 に示した。この結果、家庭での運動に対する保護者の実施意欲は子供自身の運動頻度とは関係ないものと考えられた。これは、本事業の運動プログラムは、現在の子供の運動頻度によらず多くに家庭で運動実施意欲を高める可能性があると考えられた。

オンライン動画視聴後の質問紙 243 件のうち 41 件に否定的感想が記載されていることから、これらの感想について分析し、保護者の運動実施意欲に関する阻害要因について検討した。分析は、質問紙調査で得られた自由記述から、同じ意味内容と解釈できる概念を抽出し、これらをより抽象度の高いカテゴリとしてまとめた。この結果を表 16 に示した。この結果、部屋が狭いことや、アパート等で周囲の環境への配慮が必要となることなどの居住環境に関する要因が約 80%であった。積雪寒冷地の北海道では、気候の影響によって

冬期間の屋外での運動遊びは限定される。また、夏期と比較すると、冬期は交通機関の乱れや、外出の準備に時間がかかってしまったりすることから、別の場所に移動して運動を行うことも制限されることがある。これらのことから家庭内でできる運動遊びは、冬期間の運動実施意欲を改善する重要な方法となると考えられるが、居住環境が保護者の運動実施意欲を阻害する大きな要因として示された。

しかしながら、CAPS-Child の研修会に参加した保護者への質問紙調査において、家庭での運動プログラムに関する感想の自由記述では、「子供のあそびは面倒だが意味があると頑張れる」、「家庭でできる範囲のものを選べばよい」、「親が根気強く関わるのが大切」、「親も一緒に楽しんでやるのが大切」といった子供の運動実施に関する肯定的な意見が得られた。これらは、子どもの運動継続において重要な意識であり、研修会によって子供の運動に対する保護者の理解が深まった結果といえる。したがって、子どもの運動に関する保護者への啓蒙活動はスポーツ実施の促進要因になる可能性があるかと推察された。

表 15 子供の運動頻度と家庭運動実施後の保護者の感想の関係

	楽しそう	自ら進んで やっていた	息が上がって いた	もっとやりた がっていた	定期的な運動 に有用	またやらせた い
通学期間中の運動頻度	0.031	0.100	0.120	0.125	-0.023	-0.001
冬休み期間中の運動頻度	-0.030	0.055	0.026	0.049	-0.053	-0.108

Spearmanの相関係数, **: p<0.01, *: p<0.05

表 16 家庭の運動プログラムに対する否定的な感想の分類

カテゴリと出現頻度		概念と出現頻度	
居住環境	33	部屋にスペースにより部分的に実施できないものもあった	15
		部屋にスペースがなくできるものが限られた	11
		周囲の居住者への配慮のため実施できない	7
兄弟・友達	6	兄弟や同じ体力レベルの友達同士でできる方が良い	6
その他	2	動画見ようと思わない、簡単すぎる	2

6. 今後の事業展開予定

(1) 事業継続や横展開に向けたポイント、課題

事業継続に向けたポイントは、子供にとって適切な運動プログラムを提供できる指導者の育成、作成した動画プログラムとパンフレットを多くの保護者に配布し、保護者啓蒙の講習会を開催することである。指導者育成および保護者啓蒙の講習会と、育成した指導者による子供対象の運動プログラム実施をパッケージとすることが課題となる。

この事業継続を横展開（他地域での実施）するためには、総合型地域スポーツクラブ北海道ネット等のネットワークの構築や、他地域で実施するための財源獲得も課題となる。

(2) 次年度以降の事業継続、横展開の計画

本事業によって得られた知見やノウハウを活用して、地域スポーツクラブ SLDI が中心となってイベントや運動・スポーツ教室を継続して実施していく。また、総合型地域スポーツクラブ北海道ネットを活用して横展開する。具体的には、例年 10 月と 1 月に開催されている総合型地域スポーツクラブ北海道ネットの研修会等において今回の成果を共有するとともに、各クラブが事業を展開している地域において、商業施設を利用した「拠点づくり」や「ウインタースポーツの活性化事業」を展開していく。総合型地域スポーツクラブは、北海道に 158 クラブ、全国におよそ 3500 クラブあり、積雪寒冷地以外でもバルシューレプログラムを中心にプログラムを応用発展させることができることから、楽しみながら多様な動きを身に付けるためのプログラムとして全国の子供たちに展開することが期待できる。

また、併せて北海道教育大学岩見沢校の教員が中心となって、リーフレットや HP を活用した保護者向けの講習会を開催し、保護者の啓蒙活動を進めていく。

(3) 今後の事業展開に向けて期待される sport in Life プロジェクトにおける取組

Sport in Life コンソーシアムや中央幹事会には、広報および加盟団体との情報共有等による側方支援を期待している。具体的には、北海道以外の地域で展開されている子供を対象とした運動プログラムの開発や地域特性を踏まえたプログラム展開のあり方などについての情報を共有できる機会の提供を期待している。

7. 終わりに

本事業によって得られた成果は次の4つにまとめられる。それは、1) 運動プログラム「バルシューレ」「Nチャレンジ」「ヒーヒトマー」は子供に高い運動実施意欲を与えるプログラムであること、2) 商業施設のスペース利用は運動実施拠点になりえること、3) 動画を用いた家庭での運動プログラムの提供は、保護者の子供に対する運動実施意欲を高める可能性があること、4) 保護者研修会を開催することによって保護者の子どもの運動への理解が深まり、子供に対する運動実施意欲が高まる可能性があることであった。

今後の検討課題は、事業③において、保護者研修会を実施したが、そもそも子どもの運動について興味を持っている保護者が多く参加した可能性がある。また、オンライン動画視聴後の質問紙においても同様のことが当てはまると考えられる。その点が、保護者の運動実施の阻害要因・促進要因を明らかにしていくうえで課題と考えられた。

また、実施事業については、新型コロナウイルス感染拡大による影響を受け、複数のイベントを中止せざるを得ず、また参加者数も当初の予定を大幅に下回った。特に、保護者研修会については実施が大きく制限されたため、急遽オンライン動画視聴と質問紙調査で対応した。

参考資料 アンケート調査票・分析結果詳細

ここには、アンケート調査票および本論に記載していない結果を示した。

Nチャレンジ アンケート

●年齢（あてはまるものに○をつけてください）

- ①未就学 ②小学生（1年 2年 3年 4年 5年 6年） ③中学生
④高校生 ⑤成人（29歳以下 30歳～39歳 40歳～49歳 50歳以上）

●性別（あてはまるものに○をつけてください）

- ①男性（おとこ） ②女性（おんな）

Nチャレンジをやった感想をお聞かせください。「つよくそう思う」から「まったくそう思わない」までで、自分の感そうによくあてはまる数字に○をつけてください。

なお、お子様が小さい場合は保護者の方からお子様を見た様子を記入してください。

	つよくそう思う	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	まったく そう思わない
1. 楽しかった（楽しそうだ）…	1	2	3	4	5	6

・1-2：「つよくそう思う」「そう思う」と答えた人にしつもんです。何が楽しかったですか、あてはまる感そうに○を1つつけてください。

①ハードル（青色のとびこし）、②スラローム（黄色いボールのジグザグ）、③すぐにタイムでとこ
ろ

④むずかしいところ、⑤くふうできるところ、⑥そのほか（ ）

・1-3：「そう思わない」「まったくそう思わない」と答えた人にしつもんです。何が楽しくなかった
ですか、あてはまる数字に○を1つつけてください。

①むずかしいところ、②どうするとはやく走れるかわからない、③走るのが好きではない

④簡単すぎる、④タイムがすぐにわかる、⑤そのほか（ ）

	つよくそう思う	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	まったく そう思わない
2. つかれた（つかれてそう）…	1	2	3	4	5	6
3. むずかしかった（むずかしそう）…	1	2	3	4	5	6
4. またやってみたい（みたそう）…	1	2	3	4	5	6

バルシューレ アンケート

●年齢（あてはまるものに○をつけてください）

①未就学 ②小学生（1年 2年 3年 4年 5年 6年） ③その他（ ）

●性別（あてはまるものに○をつけてください）

①男性（おとこ） ②女性（おんな）

バルシューレをやってみてどう感じましたか。「とてもそう思う」から「まったくそう思わない」までで、自分の気持ちによくあてはまる数字に○をつけてください。

	とても そう 思う	そう 思う	どちらか といえ ば そう 思う	どちらか といえ ば そう 思わ ない	そう 思わ ない	ま っ た く そ う 思 わ ない
1. 楽しかった	1	2	3	4	5	6
1-2 「とてもそう思う」「そう思う」と答えた人にききます。何が楽しかったですか？						
1-3 「そう思わない」「全くそう思わない」と答えた人にききます。何が楽しくなかったですか？						
	とても そう 思う	そう 思う	どちらか といえ ば そう 思う	どちらか といえ ば そう 思わ ない	そう 思わ ない	ま っ た く そ う 思 わ ない
2. いっぱい動いた	1	2	3	4	5	6
3. いろいろな運動をした	1	2	3	4	5	6
4. つかれた	1	2	3	4	5	6
5. むずかしかった	1	2	3	4	5	6
6. またやってみたい	1	2	3	4	5	6

ヒーヒトマー アンケート

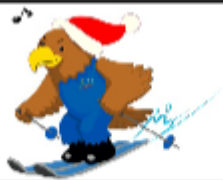
●年齢（あてはまるものに○をつけてください）

①未就学 ②小学生（1年 2年 3年 4年 5年 6年） ③そのほか（ ）

●性別（あてはまるものに○をつけてください）

①男性（おとこ） ②女性（おんな）

ヒーヒトマーをやってみてどう感じましたか。「とてもそう思う」から「まったくそう
 わない」までで、自分の気持ちによくあてはまる数字に○をつけてください。

	とても そう 思う	そう 思う	どちらか といえば そう 思う	どちらか といえば そう 思わない	そう 思わない	まったく そう 思わない
1. 楽しかった	1	2	3	4	5	6
1-2 「とてもそう思う」「そう思う」と答えた人にききます。何が楽しかったですか？						
1-3 「そう思わない」「全くそう思わない」と答えた人にききます。何が楽しくなかったですか？						
	とても そう 思う	そう 思う	どちらか といえば そう 思う	どちらか といえば そう 思わない	そう 思わない	まったく そう 思わない
2. いっぱい動いた	1	2	3	4	5	6
3. いろいろな運動をした	1	2	3	4	5	6
4. つかれた	1	2	3	4	5	6
5. むずかしかった	1	2	3	4	5	6
6. またやってみたい	1	2	3	4	5	6

調査へのご協力をお願い。(未就学児用)

現在、北海道教育大学苫田校ホーツ文化専攻の教員を中心に「積雪寒冷地における子どもたちの運動プログラムに関する実証実験」を行っております。具体的には主に室内で行うことができる運動プログラム（**裏面参照**）の開発とその効果検証です。

つきましては、ホームページ（下記のQRコードもしくはURL）から運動プログラム動画を提供していただくともに、お子様と運動プログラムを体験していただき、以下の質問紙調査にご協力を賜りたく存じます（**令和3年1月15日（金）までに担任の先生にご提出ください**）。なお、調査結果につきましては、本学の倫理規定に則り、皆様の氏名等には十分に配慮致しますことをお約束します。お忙しいところお手数を御掛け致しますが、何卒ご協力賜りますようお願い申し上げます。



URL: <https://campus.hokkyodai.ac.jp/cas-child/program/> フロジエクトリ－ダ－
北海道教育大学苫見沢校 山本理人

1. お子様について教えてください（お子様お一人につき本用紙1枚）。

●生年月日

西曆【 】年【 】月【 】日生

●性別（あてはまる数字に○をつけてください）

①男子 ②女子

●お子様は、運動をすることが好きですか

①好き ②ある程度好き ③あまり好きではない ④好きではない

●下の表それぞれの時期におけるお子様の運動実施頻度（幼稚園、保育園等における体育活動を除く）について（下表の□にマークを記入ください）

	運動中の (普段の生活)	長袖作業中 (冬休み含む)
ほとんど運動をしていない	☐	☐
運動をしているが、定時的ではない。	☐	☐
定期的に運動をしている (週1~2回程度)	☐	☐
定期的に運動をしている (週3~4回程度)	☐	☐
定期的に運動をしている (週5回以上)	☐	☐

2. プログラムを体験したお子様の様子について教えてください。

NO	質問項目	そう思う	ややそう思う	あまりそう思う	そう思わない
1	楽しそうにやっていた	1	2	3	4
2	いっぱい動いていた	1	2	3	4
3	自らすすんで行っていた	1	2	3	4
4	色々な運動をしていた	1	2	3	4
5	息が上がる様子だった	1	2	3	4
6	汗しそうだった	1	2	3	4
7	もっとやりたがっていた	1	2	3	4

3. プログラムについて教えてください。

NO	質問項目	そう 思う	やや そう 思う	あまり そう 思 わない	そう 思 わない
1	子どもと一緒にできる	1	2	3	4
2	子どもの定例的な運動に有用である	1	2	3	4
3	またやりたい(子どもにやらせたい)	1	2	3	4

4. プログラムを体験して気づいたことを自由にお書きください。



子どもの個々の豊かな運動経験によってCAPSを実現し、将来的に日常の中に様々な形でスポーツを取り入れた楽しく充実したスポーツライフを送ることを目指しています。



CAPS-Childのポイント

子どもの年代には「どのような運動」を「どのような環境」で行うかが大切です。子どもの将来の可能性をひらく豊かな運動経験を実現するためのポイントには次の**6**点です。

1. 子どもの成長にあわせた運動プログラム
2. オールラウンドな運動能力の育成
3. 子どもの様子に応じた運動プログラムの工夫・変化
4. 子どもが楽しさを感じる運動プログラム
5. 「教える」よりも「自由なプレー」
6. 運動・スポーツによる全人的成長



開発元：

北海道教育大学岩手県収容スポーツ・コーチング科学コース：
飯田直道、小倉啓生、大川悠太、坂田公典、森田健博、山本理人、志手真之、佐藤
剛吉
問合せ Email:okada.tomoyasu@hokkyodai.ac.jp 窓口：飯田直道

動画は右のQRコードもしくはURLから視聴できます→URL: <https://i-campus.hokkyodai.ac.jp/caps-child/program/>



調査へのご協力をお願い。(小学生用)

現在、北海道釧路市立総合スポーツ文化センターを中心とした「種別別施設における子供たちの運動プログラムに関する実証実験」を行っているようです。具体的には主に室内で行うことができる運動プログラム（運動鑑別）の採集とその効果検証です。

つきましては、ホームページ（下記のQRコードもしくはURL）から通称プログラムの
 動画を視聴していただくともに、お子様と通称プログラムを体験していただき、以下の
 質問事項にご協力をお願いいたします（令和3年1月15日（金）までに担任の先生に
 ご提出ください）。なお、調査結果につきましては、本学の倫理規定に則り、情報保護等
 には十分に配慮いたしますことをお約束致します。お忙しいところをお手数をおかけ致しま
 す。何卒ご協力願いますようお願い申し上げます。

URL: <https://2-campus.hokkaido-u.ac.jp/caps-child/program/>

北海道教育大学岩見沢校 山本理人



1. お子様について教えてください。(お子様お一人につき本用紙1枚)。

- 学年（あてはまる数字に○をつけてください）

①1年生 ②2年生 ③3年生 ④4年生 ⑤5年生 ⑥6年生

- 性別（あてはまる数字に○をつけてください）

①男子 ②女子

- お子様は、運動をすることが好きですか

①好き ②ある程度好き ③あまり好きではない ④好きではない

- 下の表のそれぞれの時間におけるお子様の運動実態頻度（学校体育を除く）

について（下表の□にワークを記入ください）

	運動美術の頻度	学習期間中 (實踐の状況)	長期休業中 (冬休み含む)
ほとんど運動をしていない	☐	☐	☐
運動をしているが、定期的ではない	☐	☐	☐
定期的に運動をしている (週1～2回程度)	☐	☐	☐
定期的に運動をしている (週3～4回程度)	☐	☐	☐
定期的に運動をしている (週5回以上)	☐	☐	☐

2. プログラムを体験したお子様の様子について教えてください。

NO	質問項目	そう 思う	やや そう 思う	あまり そう思 わない	そう思 わない
1	楽しそうにやっていた	1	2	3	4
2	いっぱい動いていた	1	2	3	4
3	自らすすんで行っていた	1	2	3	4
4	色々な運動をしていた	1	2	3	4
5	息が上がると休んだ	1	2	3	4
6	楽しそうだった	1	2	3	4
7	もっとやりたがっていた	1	2	3	4

3. プログラムについて教えてください。

NO	質問項目	そう 思う	やや そう 思う	あまり そう思 わない	そう思 わない
1	子どもと一緒にできる	1	2	3	4
2	子どもの定期的な運動に活用できる	1	2	3	4
3	またやりたい(子どもにやらせたい)	1	2	3	4

4. プログラムを体験して気づいたことを自由にお書きください。



豊かな運動経験を旨むCAPS-Child

CAPS-Childプログラムは、子どもの「豊かな運動経験」を奨励するプログラムです。将来の子どもの可能性をひらく大切な要素として「CAPS」を掲げ、子どもがスポーツの楽しさを覚悟しながら、将来の運動能力の基礎を形成するだけでなく、健康増進、認知能力、情緒や社会的行動の発達など全人的成長を目指します。

CAPSとは？



Creative 発想に対して柔軟に反応することが出来る「創造的な思考・行動」

Active 運動や様々な活動に対して、日常生活の行動に張り付き活動的

Play-oriented 自らの活動や遊びに誇りを持って取り組む「プレイ・志向性」

Skillful どのような活動でも、運動に必要とする様々な能力を身に付ける

子どもの豊かな運動経験によってCAPSを習得し、将来的に日常生活の中で様々な形でスポーツを取り入れた楽しくて充実したスポーツライフを送ることを目指しています。



子ども



CAPS-Childプログラム

充実したスポーツライフ

CAPS-Childのポイント

子どもの年代には、どのような運動を、どのような環境で行うかが大切です。子どもの将来の可能性をひらく豊かな運動経験を奨励するためのポイントは次の**6点**です。

1. 子どもの成長にあわせた運動プログラム
2. オールラウンドな運動能力の育成
3. 子どもの様子に応じた運動プログラムの工夫・変化
4. 子どもが楽しさを感じる運動プログラム
5. 「教える」よりも「自由なプレイ」
6. 運動・スポーツによる全人的成長

開発元：

北海道教育大学旭川校スポーツ・コナチン科学コース：
奥田明彦、小谷正広、大川由希、佐藤久美、森田直樹、山本健人、金子真之、松澤 敬
問い合わせ Email:okuda.tomoyasu@hokkyodai.ac.jp 窓口：旭川校



動画は右のQRコードもしくはURLから視聴できます→URL: <https://i-campus.hokkyodai.ac.jp/caps-child/program/>

保護者研修会アンケート用紙

1. お子様について教えてください。

●お子様の生年月日

西暦 () 年 () 月 () 日 生まれ

●学年 (あてはまる数字に○をつけてください)

①未就学 ②1年生 ③2年生 ④3年生 ⑤4年生 ⑥5年生 ⑦6年生

●性別 (あてはまる数字に○をつけてください)

①男子 ②女子

2. 冬期間のお子様の運動実施について (スポーツクラブ等を含む)

(あてはまる数字に○をつけてください)

- ①運動をしていない。
- ②運動をしているが、定期的ではない。
- ③定期的に運動をしている (週 1～2 回程度)。
- ④定期的に運動をしている (週 3～4 回程度)。
- ⑤定期的に運動をしている (週 5 回以上)。

●普段家庭でどのような運動をしているかについて教えてください

3. 見ていただいた運動プログラムについて教えてください。

NO	質問項目	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない
1	子どもと一緒に運動できそう	1	2	3	4
2	子どもの定期的な運動に活用できそう	1	2	3	4
3	その他、動画プログラムについてご感想やご意見があれば記載してください。				

4. 講習会で、新たに得た知識や大切と思った内容があれば教えてください。

[https://forms.gle/ysQZkQK\[H\]b\]Hlin8](https://forms.gle/ysQZkQK[H]b]Hlin8)

豊かな運動経験がひらく 子どもの可能性

～充実したスポーツライフに向けて～

CAPS-child

Sport in Life 推進プロジェクト
(スポーツ実習を推進する課題解決のための実践実習)

豊かな運動経験を旨むCAPS-Child

CAPS-Childプログラムは、子どもの「豊かな運動経験」を実現するプログラムです。将来の子どもの可能性をひらく大切な要素として「CAPS」を掲げ、子どもがスポーツの楽しさを実感しながら、将来の運動能力の向上を促すだけでなく、健康増進、認知能力、情緒や社会的スキルの発達など全人的成長を目指します。

CAPSとは?

- Creative** 物事に對して柔軟に発想することが出来る創造的な発想
- Active** 運動や様々な活動に對して「自ら積極的に取り組む態度」
- Play-oriented** 自らの意思で夢中に「つぎの夢中へ向かい」(「プレイ」活動)
- Skillful** どのような運動でも「身にこたえる」(「S」な身体こなし)

子どもの豊かな運動経験によってCAPSを獲得し、将来的に日常生活の中に様々な形でスポーツを取り入れた充実したスポーツライフを送ることを期待しています。

子ども → CAPS-Childプログラム → 充実したスポーツライフ

CAPS-Childのポイント

子どもの年代には「どのような運動」「どのような環境」で行うかが大切です。子どもの将来の可能性をひらく豊かな運動経験を実現するためのポイントは次の6点です。

1. 子どもの成長にあわせた運動プログラム
2. オールラウンドな運動能力の育成
3. 子どもの様子に応じた運動プログラムの工夫・変化
4. 子どもが楽しさを覚える運動プログラム
5. 「教える」よりも「自由なプレー」
6. 運動・スポーツによる全人的成長

CAPS-child

開発元：
北海道教育大学旭川校スポーツ・コーチング科学コース
奥田晴美、小島美由、大川麻衣、安部久美、森田雅博、山本理人、志手典之、佐藤 博
問合せ E-mail: kaida.tomoyasu@hokuyodai.ac.jp (横田 剛)

1. 子どもの成長にあわせた運動プログラム

子どもの成長に応じた学習能力やトレーニング可能性を理解し、適切な運動プログラムを提供することが必要です。

成長の個人差の理解
月齢によって体力・運動能力に差が生じます(相対的年齢差)。また同じ月齢でも、成長速度に違いがあり、早熟と晩熟の子どもの差は最大で1～2年の差があります。子どもの運動・スポーツに関わる際には成長の個人差を理解する必要があります。

2. オールラウンドな運動能力の育成

- ✓ 子どもの運動にはオールラウンドな運動能力の育成が大切です
- ✓ トップアスリートを目指す場合でも、子どもの頃は多様な運動の経験が大切です
- ✓ オールラウンドな運動能力の育成には、多様な用具を使用し、様々な形式での運動の実施が大切です

オールラウンドな運動能力の要素例

- 体の柔軟性**：走る、跳ぶ、投げる、蹴る、蹴るなど
- 全身の操作**：頭を振る、肩を回す、足を踏む、手を握る、他のパーツなど
- 部分的な操作**：手を握る、足を踏む、他のパーツなど
- ボール操作**：投げる、蹴る、蹴る、蹴る、蹴るなど
- 知覚的認知・思考**：空間認知、力の認識、力の認識など
- 体力**：コーディネーション、柔軟性、柔軟性など

3. 子どもの様子に応じた運動プログラムの工夫・変化

- ✓ 子どもの課題の理解や達成度、また、意欲・関心の程度を察し、適切な運動環境になるように用具やルールを工夫・変化させます。子どもが夢中になって何度も練習にチャレンジする機会が大切です

4. 子どもが楽しさを覚える運動プログラム

- ✓ 子どもにとって達成感や楽しさを覚えることは、次の学習の動機づけとなります。夢中になって練習に没頭し、何回も実践するうちに自然と基礎的な運動スキルを身につけることができます

POINT
子どもにとって思い入れのない成功や勝利以上の学習成果
多様な運動形式や環境に合わせた運動環境の設定

5. 「教える」よりも「自由なプレー」

- ✓ 早期からの組み込み練習や指導者からの過度なフィードバックは、子どものスポーツに対するモチベーションを低下させ、早期のドロップアウトにつながる可能性があります
- ✓ 子どもの頃は教えるよりも自由にプレーさせることが大切です。これは運動環境やプレーの環境において重要ですが、たしかな環境がある(指導者)につれて、自由なプレーに徐々に指導者からのフィードバックを加えていきます

6. 運動・スポーツによる全人的成長

豊かな運動経験は、運動能力の向上を促進するだけでなく、体、心、知性など全人的成長を促します。子どもの将来の可能性をひらきます。

- ✓ 子どもの体に力をつけることで運動習慣を促すことは、将来の心身の健康にとって大切です
- ✓ 日常的に高度な運動・スポーツを行い体力や運動能力を高めることは、認知能力の向上に役立ちます
- ✓ 自由で楽しい運動環境のスポーツ活動では、子どもの積極的・主体的な学習姿勢が高まるため、教室での学習を支援する重要な要素となります
- ✓ 運動遊びで多くの運動の上達を実感できた子どもは、日常の行動でも自らもって積極的に行動するようになります
- ✓ スポーツ活動は、あらゆる年齢層でも取り組む機会を形成することができます。また自己行動規範の定着や人への思いやりなど、情緒や社会的スキルの成長を促す機会となります

CAPS-Childの運動プログラムの紹介

家庭でできる運動プログラムの例はホームページで紹介しています

Sport in Life推進プロジェクト CAPS-Child
URL: <http://caps.hokuyodai.ac.jp/caps-child/>
北海道教育大学旭川校スポーツ・コーチング科学コース
山本理人、志手典之、佐藤 博、奥田晴美、安部久美、森田雅博、大川麻衣、小島美由
(北海道スポーツアカデミー)

CAPS-Childのサポート

バルシュー北海道
バルシュー(Balshu)はドイツ・ハイデルベルク大学のクワウ・V・ロート教授によって開発された、知育的運動と実践プログラムによる子どもの年代に合わせたボール運動プログラムです。北海道教育大学旭川校で「バルシュー北海道」として実施されています。

Nチャレンジ
子どもの成長のスピードや方向性を中心としたアスリート能力(競技性)を楽しく測定する運動プログラムです。N字型のコースを走ると、すぐに記録値が配布されます。北海道教育大学旭川校で実施されています。

地域スポーツクラブ SLD
白根大学と人々を交流し、スポーツの溢れるまちづくりを目指した北海道旭川市の総合型地域スポーツクラブです。北海道教育大学旭川校と連携して運動・スポーツに関する教室やイベントなど様々な活動を行っています。

北海道教育大学旭川校 教授 山本 理人(プロジェクトリーダー)
豊かな運動経験は、子どもたちの可能性をひらきます。それは運動能力だけでなく、物事を考える力や仲間とわかる力など多岐にわたります。ぜひ、ご家庭や地域で子どもたちが楽しく運動する機会をつくりましょう！

アンケート集計結果

【事業①】

N チャレンジ実施後アンケート（子供）：

表 17 N チャレンジを実施して「疲れたか」の集計

疲れたか	人数	
強くそう思う	20	16%
そう思う	18	15%
どちらかと言えばそう思う	14	11%
どちらかと言えばそう思わない	9	7%
そう思わない	13	11%
全くそう思わない	48	39%

表 18 N チャレンジを実施して「難しかったか」の集計

むずかしかったか	人数	
強くそう思う	14	11%
そう思う	15	12%
どちらかと言えばそう思う	15	12%
どちらかと言えばそう思わない	12	10%
そう思わない	15	12%
全くそう思わない	51	42%

バルシューレ実施後アンケート（子供）：

表 19 バルシューレを実施して「いっぱい動いたか」の集計

いっぱい動いたか	人数	
強くそう思う	360	85%
そう思う	49	12%
どちらかと言えばそう思う	10	2%
どちらかと言えばそう思わない	4	1%
そう思わない	0	0%
全くそう思わない	1	0%

表 20 バルシューレを実施して「いろいろな運動をしたか」の集計

いろいろな運動をしたか	人数	
強くそう思う	340	80%
そう思う	63	15%
どちらかと言えばそう思う	15	4%
どちらかと言えばそう思わない	2	0%
そう思わない	2	0%
全くそう思わない	1	0%

表 21 バルシューレを実施して「疲れたか」の集計

疲れたか	人数	
強くそう思う	246	58%
そう思う	70	17%
どちらかと言えばそう思う	35	8%
どちらかと言えばそう思わない	11	3%
そう思わない	11	3%
全くそう思わない	48	11%

表 21 バルシューレを実施して「難しかったか」の集計

むずかしかったか	人数	
強くそう思う	76	18%
そう思う	62	15%
どちらかと言えばそう思う	49	12%
どちらかと言えばそう思わない	50	12%
そう思わない	36	9%
全くそう思わない	142	34%

表 22 バルシューレ実施における各指紋項目の関係

	楽しかったか	いっぱい動いたか	いろいろな運動をしたか	疲れたか	むずかしかったか	またやってみたい
楽しかったか	-	.375**	.457**	0.017	-0.011	.508**
いっぱい動いたか		-	.440**	0.080	-0.015	.330**
いろいろな運動をしたか			-	0.096	-0.024	.376**
疲れたか				-	.190**	0.048
むずかしかったか					-	-0.068
またやってみたい						-

Spearmanの相関係数, **: p<0.01, *: p<0.05

【事業②】

ヒーヒトマー実施後アンケート（子供）:

表 23 ヒーヒトマーを実施して「いっぱい動いたか」の集計

いっぱい動いたか	人数	
強くそう思う	111	68%
そう思う	41	25%
どちらかと言えばそう思う	9	6%
どちらかと言えばそう思わない	2	1%
そう思わない	0	0%
全くそう思わない	0	0%

表 24 ヒーヒトマーを実施して「いろいろな運動をしたか」の集計

いろいろな運動をしたか	人数	
強くそう思う	81	50%
そう思う	48	30%
どちらかと言えばそう思う	22	14%
どちらかと言えばそう思わない	8	5%
そう思わない	3	2%
全くそう思わない	0	0%

表 25 ヒーヒトマーを実施して「疲れたか」の集計

疲れたか	人数	
強く思う	72	44%
と思う	42	26%
どちらかと言えば思う	21	13%
どちらかと言えば思わない	11	7%
思わない	9	6%
全く思わない	8	5%

表 26 ヒーヒトマーを実施して「難しかったか」の集計

むずかしかったか	人数	
強く思う	49	30%
と思う	44	27%
どちらかと言えば思う	15	9%
どちらかと言えば思わない	21	13%
思わない	18	11%
全く思わない	15	9%

表 27 ヒーヒトマー実施における各質問項目の関係

	楽しかったか	いっぱい動いたか	いろいろな運動をしたか	疲れたか	むずかしかったか	またやってみたい
楽しかったか	-	.513**	.496**	-0.007	-.269**	.719**
いっぱい動いたか		-	.530**	0.117	-0.057	.422**
いろいろな運動をしたか			-	0.006	-.159*	.363**
疲れたか				-	.290**	-0.035
むずかしかったか					-	-.217**
またやってみたい						-

Spearmanの相関係数, **: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$

【事業③】

オンライン動画視聴：

表 28 アンケートに回答した子供の運動愛好度の集計

	度数	割合
好き	126	53%
ある程度好き	78	33%
あまり好きでない	32	13%
好きでない	4	2%
無解答	3	
合計	243	100%

表 29 アンケートに回答した子供の登校機関の運動頻度の集計

	度数	割合
ほとんど運動をしていない	45	19%
運動をしているが、定期的ではない。	62	26%
定期的に運動をしている（週1～2回程度）	68	28%
定期的に運動をしている（週3～4回程度）	44	18%
定期的に運動をしている（週5回以上）	20	8%
無解答	4	
合計	243	100%

表 30 オンライン動画プログラム実施における「いっぱい動いていた」の集計

いっぱい動いていた	度数	割合
そう思う	117	53%
ややそう思う	80	36%
あまりそう思わない	18	8%
そう思わない	6	3%
無解答	22	
合計	243	100%

表 31 オンライン動画プログラム実施における「いろいろな運動をしていた」の集計

色々な運動をしていた	度数	割合
そう思う	84	38%
ややそう思う	100	46%
あまりそう思わない	24	11%
そう思わない	11	5%
無解答	24	
合計	243	100%

表 32 オンライン動画プログラム実施における「進んで行っていた」の集計

自らすすんで行っていた	度数	割合
そう思う	93	42%
ややそう思う	79	36%
あまりそう思わない	43	19%
そう思わない	7	3%
無解答	21	
合計	243	100%

表 33 オンライン動画プログラム実施における「息が上がる様子だった」の集計

息が上がる様子だった	度数	割合
そう思う	43	19%
ややそう思う	60	27%
あまりそう思わない	89	40%
そう思わない	30	14%
無解答	21	
合計	243	100%

表 34 オンライン動画プログラム実施における「難しそうだった」の集計

難しそうだった	度数	割合
そう思う	15	7%
ややそう思う	46	21%
あまりそう思わない	108	49%
そう思わない	53	24%
無解答	21	
合計	243	100%

表 35 オンライン動画プログラム実施における「もっとやりたがっていた」の集計

もっとやりたがっていた	度数	割合
そう思う	88	39%
ややそう思う	80	36%
あまりそう思わない	44	20%
そう思わない	11	5%
無解答	20	
合計	243	100%

表 36 オンライン動画プログラム実施における「子どもの運動に有用である」の集計

子供の定期的な運動に有用である	度数	割合
そう思う	98	43%
ややそう思う	87	38%
あまりそう思わない	33	15%
そう思わない	9	4%
無解答	16	
合計	243	100%

表 37 ヒーヒトマー実施における各質問項目の関係

	学年	運動愛好 度	通学期間 の運動頻 度	冬休みの 運動頻度	楽しそう	いっぱい動 いていた	自ら進ん でいた	いろい ろな運動を していた	息が上 がる様子 だった	難し そう だった	もっとや りたがっ ていた	子どもと 一緒にで きる	子どもとの定期的な運動に有用である	またやら せたい
学年	-	.188**	0.098	0.046	.133*	.193**	0.096	0.112	.141*	.257**	.203**	0.106	0.109	.135*
運動愛好度		-	-.354**	-.321**	.232**	.250**	.341**	.327**	0.097	-0.013	.331**	0.083	.194**	.144*
通学期間の運動頻度			-	.743**	-0.036	-0.072	-0.088	-0.106	0.029	0.089	-0.123	-0.067	0.033	0.012
冬休みの運動頻度				-	0.020	-0.046	-0.064	-0.040	0.007	0.073	-0.055	0.034	0.054	0.115
楽しそう					-	.672**	.699**	.616**	.340**	-0.032	.659**	.546**	.497**	.620**
いっぱい動いていた						-	.731**	.645**	.381**	-0.019	.605**	.459**	.485**	.530**
自ら進んでいた							-	.666**	.333**	-0.042	.672**	.520**	.534**	.600**
いろいろな運動をしていた								-	.355**	0.038	.574**	.525**	.508**	.570**
息が上がる様子だった									-	.328**	.324**	.239**	.302**	.348**
難しそうだった										-	0.046	-0.065	0.005	0.079
もっとやりたがっていた											-	.511**	.529**	.641**
子どもと一緒にできる												-	.610**	.636**
子どもとの定期的な運動に有用である													-	.706**
またやらせたい														-

Spearmanの相関係数, **: p<0.01, * : p<0.05