

令和6年度Sport in Life 推進プロジェクト  
(スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業)

体育や運動に苦手意識のある小学生を対象とした、  
運動・スポーツに対する意欲向上の実証実験  
～家族みんなで体を動かす楽しさを感じる「かしこいカラダづくりプロジェクト」～

令和7年2月27日

公益財団法人横浜YMCA



構成団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神奈川県立保健福祉大学リハビリテーション学科笹田研究室</li> <li>・学校法人横浜YMCA</li> <li>・公益財団法人埼玉YMCA</li> </ul>
事業のターゲット	①子供・若者 ②働く世代・子育て世代
実施フィールド (地域)	神奈川県内

### 事業内容(要約)

- ①:子ども/子どもの興味に沿ったデジタルを使った運動の導入(トレキングの実施)
- ②:子ども/楽しく身体を動かす体験(コーディネーショントレーニング)
- ③:保護者・指導者/セミナー(子どものやる気を引き出す関わり方・アンガーマネージメント)
- ④:子ども・保護者/野外活動の実施

### 事業ターゲット

#### ■本事業のターゲット像

- ・メインターゲット  
子ども 体育や運動に苦手意識を感じている小学生  
(状況に応じて中学生も受け入れる)
- ・サブターゲット:保護者・指導者  
子どもを取り巻く環境が、子どもの運動意欲の向上に大きく影響する過年度の研究成果から、保護者、指導者に対しても研修会等を実施する。

#### ■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

##### 阻害要因

- ①ゲームやインターネットで過ごす方が楽しいと感じている
- ②発達課題や経験不足により思うように体を動かせない
- ③学校体育での評価や指導方法から苦手意識を感じている

##### 促進要因

- ①P.M(プロジェクションマッピング)を使ったVR運動プログラムを導入に用いて、子どもたちの興味関心を引き出す
- ②指導者が一人ひとりに配慮をもった関わり方をし、体を動かす楽しさを感じる
- ③勝ち負けがなく、できなくても恥ずかしくない運動プログラムから、子どもたちの自信をつける

### 事業の背景

- ・自宅でデジタル機器を使って過ごす時間が大幅に増えた
- ・コロナ禍(ステイホーム、不要不急の外出の禁止、体験活動の場の減少)による圧倒的な経験不足
- ・体育は好きな教科ランキング1位であるが、嫌いな教科ランキング3位で2極化している

### 本事業の狙い・実施概要

#### ■子どもに対して

##### かしこいカラダづくりプロジェクト

日程: A日程:4日 B日程:4日  
内容: VR運動プログラム  
コーディネーション

最終日: ファミリープログラム(合同)

内容: 自然体験・野外炊事  
4日間の振り返り

#### ■保護者・指導者に対して 研修会の実施

- ①怒らない子育て・子どものやる気を引き出す関わり方
- ②体育が苦手な子のためのできたを増やすからだ遊び

#### ■大切にしたい視点「子どもを支える」

- 子どもの興味に寄り添う
- 子どもを取り巻く環境(大人の意識)を整える

## 子ども

VR運動プログラム・コーディネーション

## 保護者

怒らない子育て

## 指導者

子どものやる気を引き出す指導

神奈川県立保健福祉  
大学 笹田研究室  
(研修・指導・効果測定)

公益財団法人埼玉YMCA  
(指導者派遣・事業計画)

学校法人横浜YMCA  
スポーツ専門学校  
(指導者派遣・会場提供)

代表団体(公財)横浜YMCA  
(事業企画・会場提供・参加者募集・安全管理)

事業実施内容

かしこいカラダづくりプロジェクト

A日程:4日間/B日程:4日間 参加者総数延べ49名

日程 (場所) 時間	1日目 (室内) 1.5h	2-4日目 (室内) 1.5h	5日目 (野外) 5h
主たる 内容	・体力測定 ・ストレッチ ・VR導入 ・運動遊び	・ストレッチ ・VR/運動遊び ・身体のお話 ・依存のお話	・今での振り返り ・野外活動 ・家族参加
ねらい	・不安軽減 ・動機づけ	・グループ意識 ・プロジェクト理解	・野外・運動の 心地よさ体験



プロジェクト 1日目~4日目

【スケジュール】

- 10:30 オリエンテーション
- 10:40 ストレッチマン体操
- 10:50 トレキング(VR運動プログラム)
- 11:15 コーディネーション・運動遊び
- 11:55 振り返り
- 12:00 終了

【備考】

A日程:9月17日、10月1日、15日、22日  
 会場:横浜北YMCA  
 申込:5名(延べ19名参加)

B日程:12月1日、15日、22日、1月5日  
 会場:湘南とつかYMCA  
 申込:8名(延べ30名参加)



## 事業実施内容

### プロジェクト 最終日(5日目)

【日 程】 2025年2月2日

【内 容】 4日間の学びの振り返り  
野外活動・家族参加プログラム

#### 【スケジュール】

- 10:00 オリエンテーション
- 10:15 アイスブレイク
- 10:30 ポイントハイク/謎解き
- 11:30 野外炊事
- 12:30 昼食・片付け
- 14:00 トレッキング・スポーツ
- 14:30 振り返り
- 15:00 終了

【参 加】 5家族12名

【場 所】 三浦YMCA  
神奈川県三浦市



### 保護者・指導者向けセミナー

【日 程】 2025年1月25日

【テーマ】 怒らない子育て・子どものやる気を  
引き出す関わり方

【講 師】 益子直美氏(元バレーボール日本代表選手)

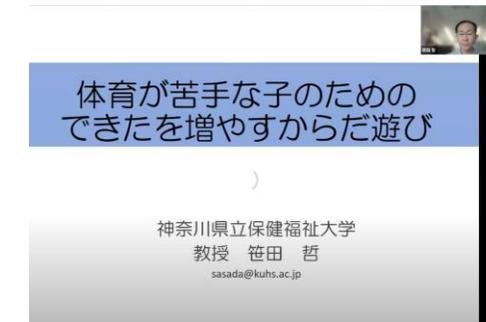
【場 所】 舞岡地区センター(神奈川県)

【参 加】 42名



### オンライン研修

【講 師】 笹田哲氏



# 令和6年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) 【事業報告③: 広報展開(募集・事業周知)】

代表団体名: 公益社団法人横浜YMCA

タイトル: 体育や運動に苦手意識のある小学生を対象とした、運動・スポーツに対する意欲向上の実証実験  
～家族みんなで体を動かす楽しさを感じる「かしこいカラダづくりプロジェクト」～



## 広報展開(募集・事業周知)

参加者募集  
(HP掲載・学童・関係団体への案内)




### スポーツ庁Sport in Life2024×横浜YMCA かしこいカラダづくりプロジェクト

参加費  
無料

スポーツ庁からの委託事業Sport in Life2024「かしこいカラダづくりプロジェクト」を横浜YMCAで行います。デジタル技術(トレキング)を使っていつも苦手な運動に取り組んでみませんか? 作業療法士(神奈川県立保健福祉大学 笹田哲氏)による『ストレッチマン体操』やYMCAスタッフによるコーディネーショントレーニングをすることによって、運動意欲と能力を高める効果が期待できるプログラムです。

最終日には、海が目の前に広がる三浦YMCAにて野外炊事をします。カラダを動かすことが“なんだか楽しい!”“カラダがすっきりする!”“頭がすっきりした!”をいっしょに味わってみませんか?

対象	日程	時間	場所	内容
会員の小学生 (先着8名)	12月 1日(日)	10:30~12:00	湘南とつかYMCA 1階ホール	オリエンテーション
	12月15日(日)			ストレッチマン体操
	12月22日(日)	10:00~15:00	三浦YMCA	トレキング
	2025年1月5日(日)			コーディネーショントレーニング
	2025年2月2日(日)			脱出ゲームde野外炊事

\*全部参加ができなくても大丈夫です! その場合は、お知らせください。

お申し込みはこちらから→



トレキングって?



Sport in Lifeって?



【実施・協力】公益財団法人横浜YMCA オルタナティブ事業部・健康教育部

笹田 哲氏 (神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部教授・作業療法士  
保健福祉学研究所 リハビリテーション学科長  
NHK特別支援教育番組「ストレッチマンV」番組企画委員  
横浜買支援助教育推進委員会委員長、2021・2022年度SIL推進プロジェクト構成団体メンバー)

\*今回のプログラム中に計測するデータやお子さまたちの様子(名前などの個人情報を含みません)をスポーツ庁へ報告させていただきます

公益財団法人横浜YMCA 湘南とつかYMCA 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田769-24 Tel 045-864-4768 FAX 045-864-4704

保護者・指導者向けセミナー  
(HP掲載・地域センター掲示・保育園・学童等へ案内)




### スポーツ庁 Sport in Life2024×横浜YMCA

#### 元バレーボール全日本代表選手 益子直美氏 特別講演会

#### 怒らない子育て・子どものやる気を引き出す関わり方

～監督が怒ってはいけない大会、10年が経つての変化、見えてきたもの～

スポーツ庁からの委託事業 Sport in Life2024「かしこいカラダづくりプロジェクト」を横浜YMCAで開催しています。その一環のプログラムとして、スペシャルゲストを招いて講演会を行います。誰もが抱えてしまう可能性のある怒りや悲しみ、劣等感などの感情を自分の中で整理し、その状況を客観的に見ることで適切にコントロールしていくスキルなどについてお話していただきます。今の時代に合ったスポーツ指導方法(子どもとのかかわり方)についてヒントになること間違いなし! 参加お待ちしております。

中学生からバレーボールをはじめ、高校3年時に全日本入り。実業団の女子バレーボール部に入団し、日本リーグ優勝を果たし、全日本メンバーに選出された。現役引退後は、選手時代のさまざまな経験より「子どもたちが楽しんでバレーボールを取り組める環境」が必要と感じ、監督が怒ってはいけないバレーボール大会を2015年から開始。現在は、公益財団法人日本スポーツ協会副会長、日本スポーツ少年団本部長を務める。



【日時】2025年1月25日(土) 10:00~12:00  
【会場】舞岡地区センター2階中小会議室  
【講師】益子直美氏 (元バレーボール全日本代表選手)  
【対象】大人向け (一般の方も参加可) 50名

\*申込は右のQRコードから読み取りお申し込みください。



参加費  
無料

公益財団法人 横浜YMCA

デジタルマンガ(プロジェクト報告書)の作成  
・子どもたちにも読みやすいツール(マンガ)を使用





## 効果検証の方法と結果

### 人間作業モデルスクリーニングツール(MOHOST)による検証

#### 【検査について】

- ・ある活動への参加に対して、意欲、習慣、技能、環境の4側面から、評価する検査尺度(各項目1-4点で採点/得点が高いほど良好)
- ・行動観察によってつけられるスクリーニングのための評価法

作業への動機づけ			作業のパターン			コミュニケーションと交流技能			処理技能			運動技能			環境								
能力の評価	成功への期待	興味	選択	日課	適応性	役割	責任	非言語的技術	会話	音声による表現	関係性	知識	タイミング	組織化	問題解決	姿勢と可動性	協応性	力と努力	エネルギー	物理的空間	物的資源	社会集団	作業要求

### 意思質問紙(VQ)による検証

#### 【検査について】

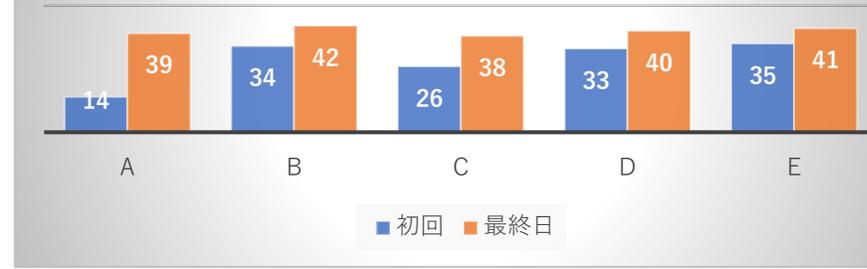
- ・意欲を細分化して評価する検査(各項目1-4点で採点)
- ・個人的原因帰属・価値・興味から成る意志(動機づけ)を、ある場面を観察することによって評価しようとするもの
- ・14項目からなり、探索・有能性・達成の3段階の再動機づけ過程を探ることができる

好奇心を示す	始める	行いや課題を試みる	新しい物事を試みる	好みを示す	ある活動が特別であるとか意味があることを示す	活動に就いたままである	目標を示す	誇りを示す	問題を解決しようとする	失敗を訂正しようとする	完成や達成のために活動を続ける	もっとエネルギー、感情 注意を向ける	もっと責任を求め、受け入れる	挑戦を求める、受け入れる
--------	-----	-----------	-----------	-------	------------------------	-------------	-------	-------	-------------	-------------	-----------------	--------------------	----------------	--------------

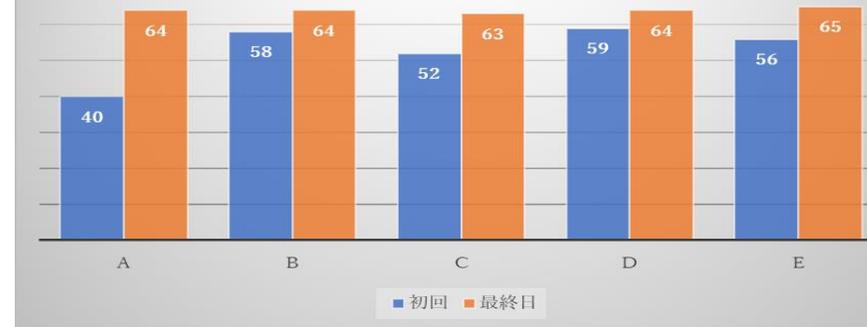
### 検査結果 グループ①

- ・5名全員、スコアが向上していた
- ・A児のスコアの伸びが高い。初回時は、不安が強く拒否的だったが、参加した児童が取り組んでいる様子を見て、視覚的に何をすればよいかイメージがつかめたことが1つの要因として考えられる。
- ・注目すべき点は、A児のように、新しい運動に苦手意識が強い、集団で行うことが苦手なタイプには、トレッキングのVRを体験し、視覚的操作を活用して、イメージをつかめるようにサポートすることで参加につながるものと考えられる。
- ・他の児童がトライしている時、注意散漫になりがちであるが、「頑張れ！」などを応援する様子や共感する場面も見られ、コミュニケーションの交流が高まり、集団としての凝集性も高くなるものと考えられる。
- ・継続性については、VRのオリジナルなプログラムにより、児童の意欲を高めるだけでなく、「次回もやってみたい、前は何点、今日は何点アップした！」など、欠席が少なく、毎回継続的に参加できたのも、VRの利点と考えられる。

### VQ得点の変化



### MOHOST得点の変化



## 効果検証の方法と結果

### 人間作業モデルスクリーニングツール(MOHOST)による検証

#### 【検査について】

- ・ある活動への参加に対して、意欲、習慣、技能、環境の4側面から、評価する検査尺度(各項目1-4点で採点/得点が高いほど良好)
- ・行動観察によってつけられるスクリーニングのための評価法

作業への動機づけ			作業のパターン			コミュニケーションと交流技能			処理技能			運動技能			環境								
能力の評価	成功への期待	興味	選択	日課	適応性	役割	責任	非言語的的技能	会話	音声による表現	関係性	知識	タイミング	組織化	問題解決	姿勢と可動性	協応性	力と努力	エネルギー	物理的空間	物的資源	社会集団	作業要求

### 意思質問紙(VQ)による検証

#### 【検査について】

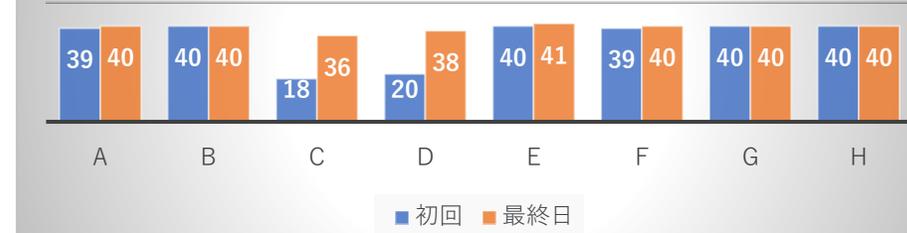
- ・意欲を細分化して評価する検査(各項目1-4点で採点)
- ・個人的原因帰属・価値・興味から成る意志(動機づけ)を、ある場面を観察することによって評価しようとするもの
- ・14項目からなり、探索・有能性・達成の3段階の再動機づけ過程を探ることができる

好奇心を示す	行いや課題を始める	試みる	新しい物事を始める	好みを示す	ある活動が特別であるとか意味があることを示す	活動に就いたままである	目標を示す	誇りを示す	問題を解決しようとする	失敗を訂正しようとする	完成や達成のために活動を続ける	もっとエネルギー、感情 注意を向ける	もっと責任を求め、受け入れる	挑戦を求める、受け入れる
--------	-----------	-----	-----------	-------	------------------------	-------------	-------	-------	-------------	-------------	-----------------	--------------------	----------------	--------------

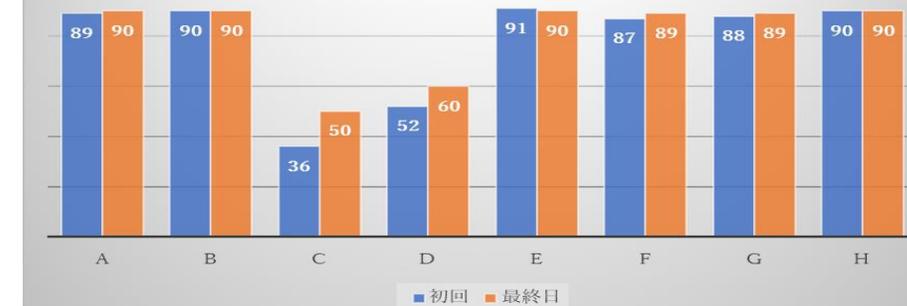
### 検査結果 グループ②

- ・8名全員、スコアが向上していた。
- ・特にC児はスコアの伸びが高い。C児は、発語も少なく、言語的コミュニケーションは困難で簡単な指示は理解できるレベルである。初回は視覚で捉えることが難しく、ゲームのやり方の理解ができない状態であったが、回数を重ねることで、動きの視覚的なイメージがつかめるようになり、意欲的に参加できた。
- ・通常のプログラムでは、動きのイメージがつかめないため、参加できない場面が見られるが、トレッキングのVRを体験することで、他の児童と一緒に参加する機会の接点が見られたことも大きな変化として考えられる。
- ・D児においては、やや肥満傾向があり、失敗を見られる恐れ、同じようにできないことへの不安などが強く、体操は拒否的で意欲の低下が見られた。トレッキングには、最初、傍観していたが、視覚映像に興味をひかれ、試しながら参加していったケースである。ゲームの中で、しゃがみ姿勢、素早いサイドステップ、限界まで動くなど、身体的に負荷がかかっても、1回しかやらない、途中でやめるということはなく、持続的にトライしていたことが本VRプログラムの利点として考えられる。
- ・他の児童においても、待っている間は、飽きることなく、トライしている児童への応援、アドバイスなど双方のコミュニケーションが見られたことも特徴の一つと言える。

### VQ得点変化



### MOHOST得点変化



結果に基づく要因の分析(仮説検証)

	スポーツ実施の阻害要因	促進要因	仮説検証
個人的要因	運動不足、経験不足、発達課題等により、自分の思うように体が上手に動かせない。	指導者が一人ひとりに配慮をもった関わり方をし、体を動かす楽しさを感じる。 ・作業療法士によるプログラムの監修 ・発達支援に関わる運動指導者による指導 ・子どものやる気を引き出す関わり方(セミナー受講)	・毎回のプログラム終了後の感想の中で、「思っていたよりも楽しかった」「〇〇が特に楽しかった」などポジティブな感想となった。 ・プロジェクト内で行った運動について、回を重ねるごとに参加意欲が高まり、1つひとつの動きに対して向上が見られた。
社会的要因	ゲームやインターネットで過ごす方が楽しいと感じている (コロナ禍により自宅で過ごす時間が増え、身体活動に対して経験不足であったり、ゲーム以上に興味関心が持てない状況にある)	P.M(プロジェクションマッピング)を使ったVR運動プログラムを導入に用いて、子どもたちの興味関心を引き出す ・VR運動プログラムとリアルな活動の組み合わせ ・最終日のファミリープログラム(自然体験)	・運動が苦手で警戒心の強い参加者であっても、映像と音による楽しいゲームの雰囲気と自分の身体に反応して動くモーションキャプチャーに興味を持ち取り組むことができた。 ・反復横跳びや動物歩き(4つ足歩行)など負荷の多い動きであっても、「もう1回やりたい!」と楽しそうに取り組む様子が見られた。 ・毎回のプログラム終了後の「楽しかった事」の感想は、VR運動プログラムをあげる参加者がほとんどで、十分に子どもの興味関心を引き出すことができた。 ・最終日のキャンプ場でのファミリープログラムで、4日間の振り返りを行い、プロジェクトの内容を落とし込むことができた。
環境的要因	体育やスポーツ指導における、威圧的な指導や競争的な雰囲気敏感で、失敗を恐れて自信がない	勝ち負けがなく、できなくても恥ずかしくない運動プログラムから、子どもたちの自信をつける ・コーディネーショントレーニング ・保護者や周囲の大人が、子どものやる気を引き出すサポート的な関りをする	・ここでは失敗しても大丈夫という温かな雰囲気の中で、参加者の心理的ハードルを下げることができた。 ・体調不良による不参加はあったが、途中のプロジェクト離脱などはなく、最後まで参加することができた。

対象	今後有用と思える方策
子ども	・VR運動プログラムは、ゲーム好きな子どもだけでなく、言葉による聴覚的指示理解の弱い障がいのある子どもにも有効である ・VR運動プログラム+リアルな活動(コーディネーション)などの組み合わせが有効(VRだけで終わるとデジタルへの依存を加速させてしまう) ・ファミリープログラムに参加した家族は、家族での過ごし方への意識が高まった。
保護者・指導者	・子どものやる気を引き出す関わり方のセミナーは参加者から非常に好評だった。(大変良かった87.5%、良かった12.5%) ・子どもの為を思って投げかける言葉が、いかに子どもの成長の芽をつんでいたか改めて実感したなどの感想が多く、ちょうど今の親世代が小さい頃にされてきた指導からのアップデートが必要と思える。