

平成27年度  
日野市総合教育会議

日野市教育大綱の策定に向けて

「運動世界」を拡げるための身体的リテラシー

YNU

横浜国立大学 教育人間科学部  
梅澤 秋久

---



**突然ですが・・・**

**日本(東京)の中学生の体力は、  
他のアジアの諸国と比べて  
高いでしょうか、低いでしょうか。**

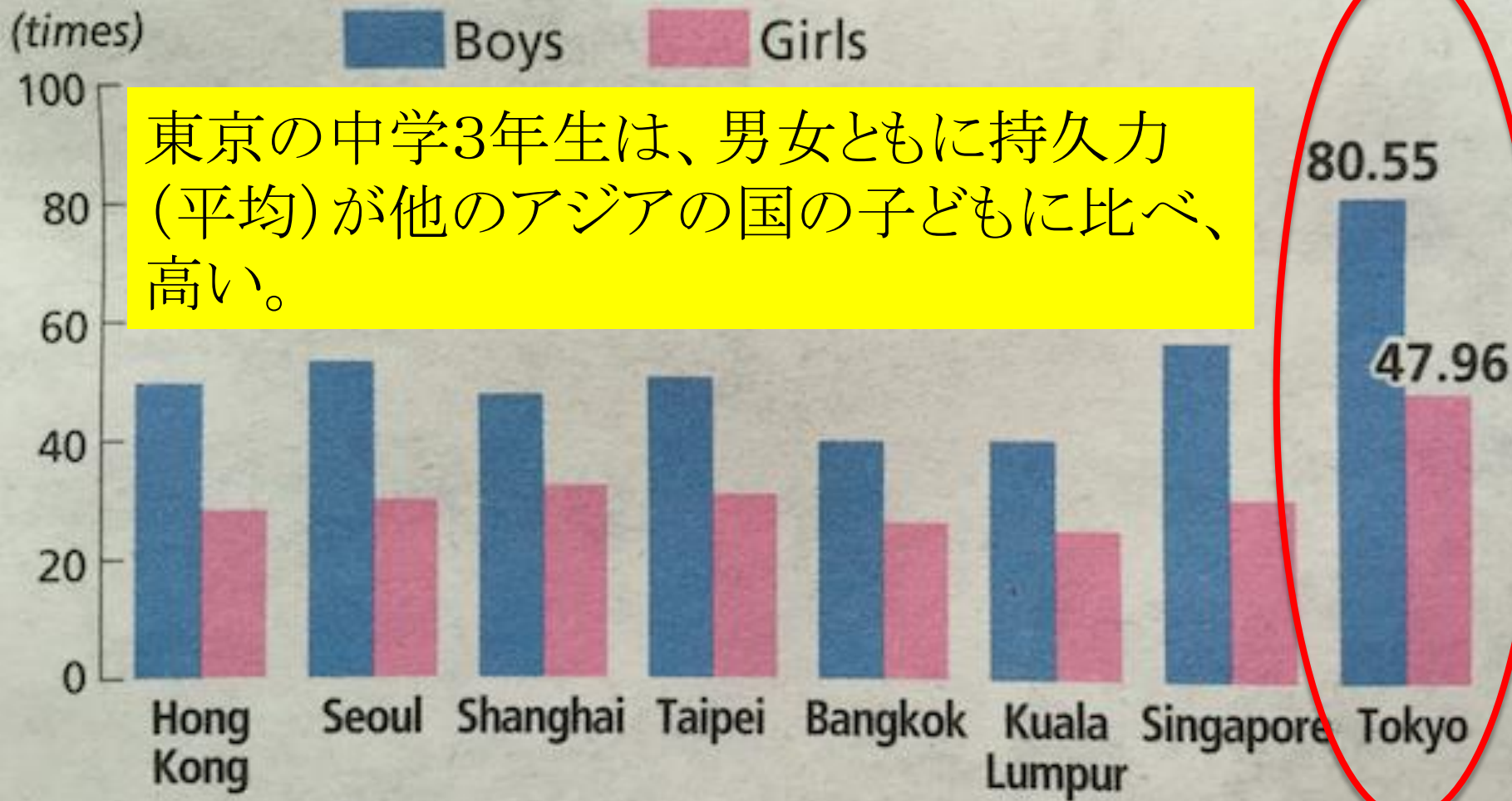
---

- ・香港
- ・ソウル
- ・上海
- ・台北
- ・バンコク
- ・クアラルンプール
- ・シンガポール
- ・東京

の8つのアジアの都市の中で

シャトルラン(全身持久力)は  
何位でしょう

# Shuttle run results for 14-year-olds



2015年の国際比較では・・・

# オリ・パラ開催・スポーツ庁発足 によって変わる(変わりそうな)もの

①全教科の中で体育(保健体育)だけの  
所掌事務がスポーツ庁へ!(済み)

②スポーツ振興に向けた教科体育へ  
(競技力向上、技能傾斜へ)?

③子どもの体力向上に向けた取り組み  
強化へ?

---

平均値(や相対的な位置)を気にするのは  
大人やリーダー(自己顕示欲やプライドのため)

=大人は「やらせる」役

→子ども(や部下)は「やらされる」役

(子どもは平均を構成する組織の一部)

工業型社会の「支配型モデル」

学習Learningは、訓練Trainingに

活動の「意味」が喪失

**「平均値を上げる」意味**

---

他のものが目に入らない

「いま-ここ」の瞬間を生きている状態

=「意味」が生成されている

つまり、「夢中」「没入」「没頭」「真剣」になれる

**「学習環境」のデザイン**が求められている

※教育大綱案の「豊かな環境」

**「意味」を立ち上げる！**

---

新たな「わたし」となりつつ、

新しい「世界」が広がっていく＝「学び」

もしそれが運動の世界であるならば、より高い次元での「運動世界」との対話が可能となる

そのような没頭に他者に存在は欠かせない

ex) **学習環境のデザインをする大人**

**没入のためのアドバイスをくれる先生や仲間**

**意味生成(没頭)の中で**

---





運動世界が広がる

知識基盤社会(生涯学習社会)においては、  
**多様な他者とのコミュニケーション**が求められる

《学力3要素》(中教審)

- ・知識・技能
- ・思考力・判断力・表現力
- ・主体性を持って**多様な人々と協働**して学ぶ態度

※日野市の大綱案の「かかわり」「学びあい」というキーワードと合致

**自己・他者・学習対象の対話、ひと・もの・ことの関係**

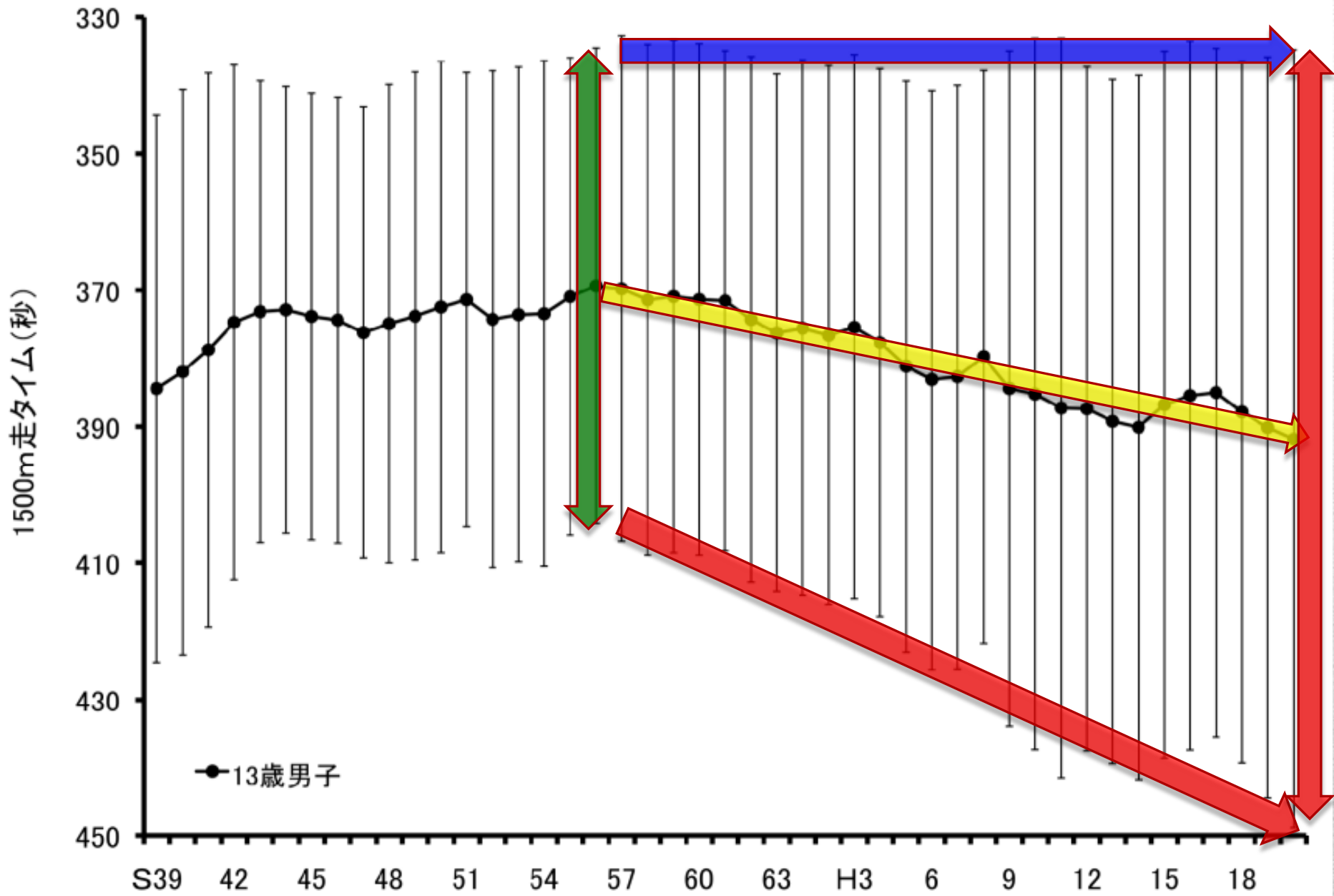
**協働型モデルへの転換**

---

では、その「多様さ」とは？

—運動の視点から—

---



# 持久走(全身持久力)の経年変化の問題

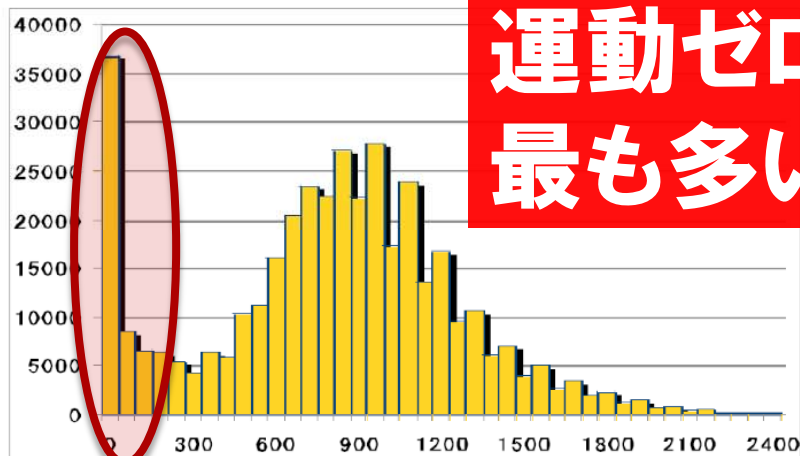
- 下の振れ幅がこんなに大きいなか、平均の下がり具合がこの程度で済んでいるのは、体力が高い子も以前よりも多い

- **問題は、「体力格差」である**

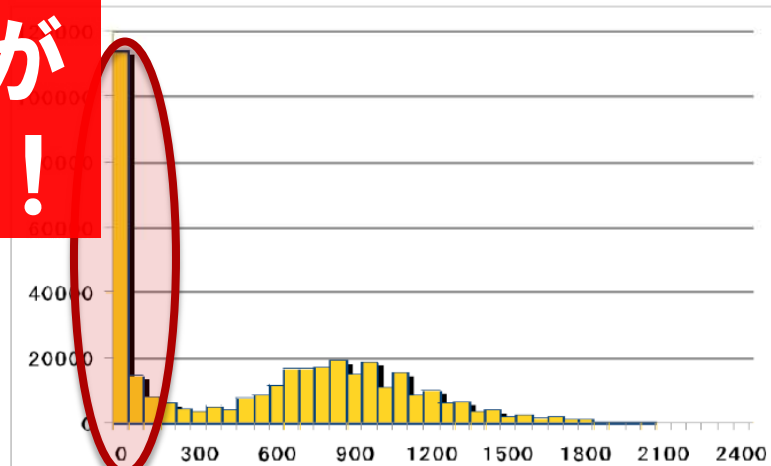
**「体力低下」が話題でしたが**

## 【中学校男子】

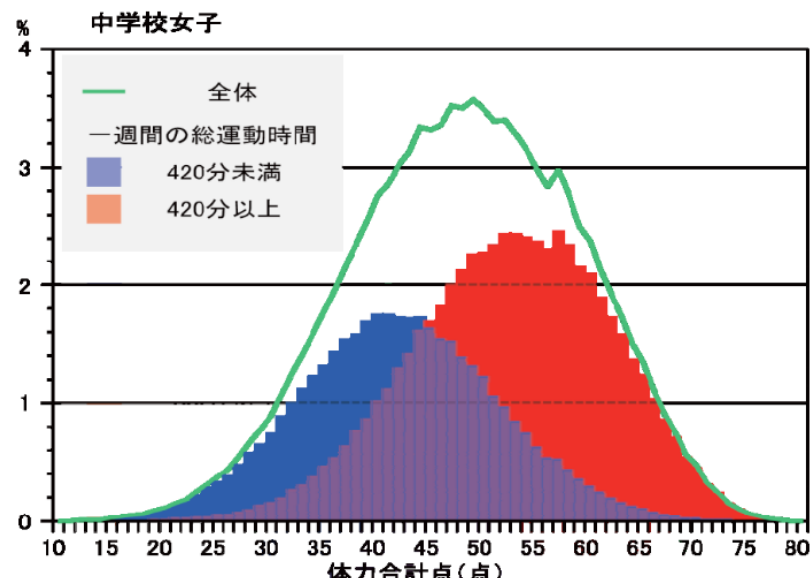
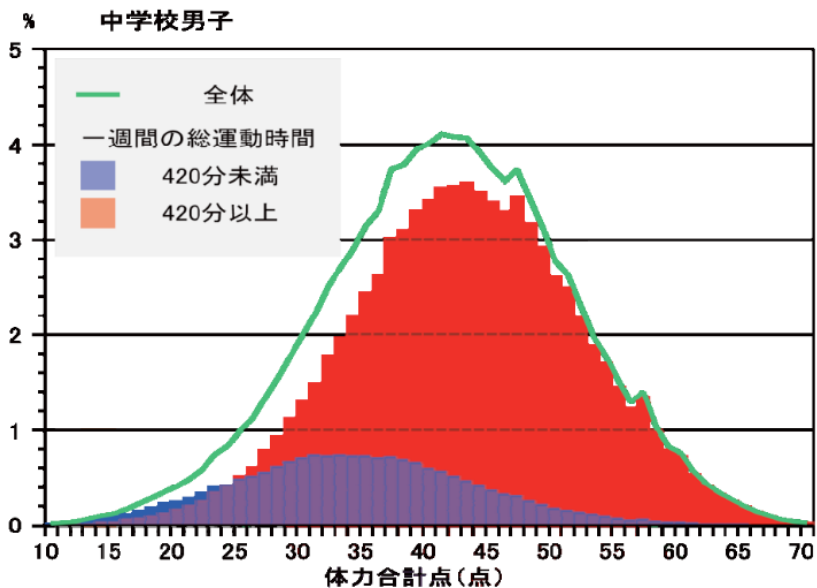
## 【中学校女子】



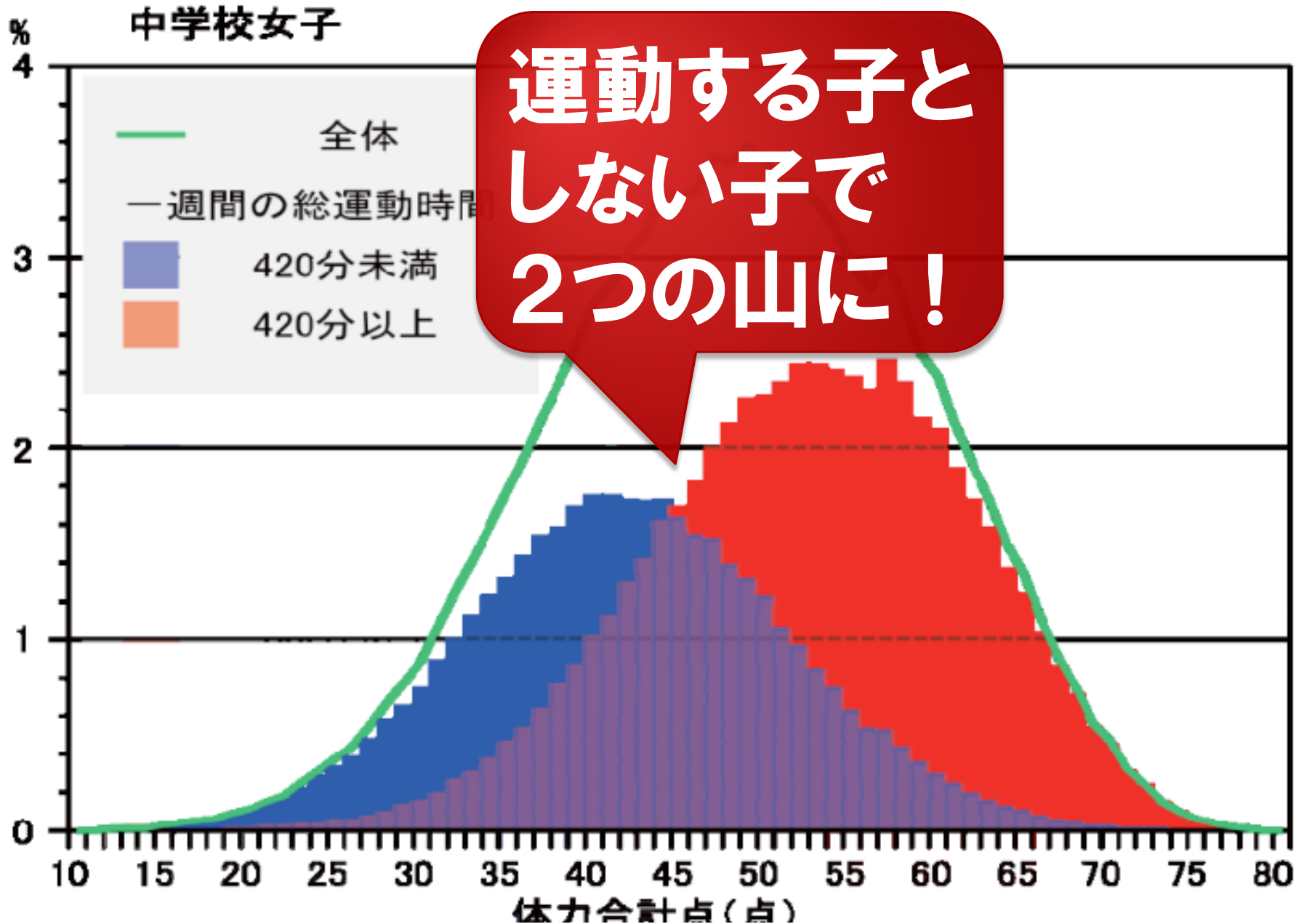
**運動ゼロが  
最も多い！**



### 1週間の総運動時間と体力合計点の関連



# 1週間の総運動時間と体力テストの合計点



# 運動をする子としない子の格差 女子は体力格差

運動以外では、近年、学力格差が  
話題に

→家庭の経済・文化的格差(貧困)の影響  
が大きいことが明らかに

## 格差社会は子ども格差に



すべての子どもを対象とした公教育では、  
どのようなアプローチが必要なのか？

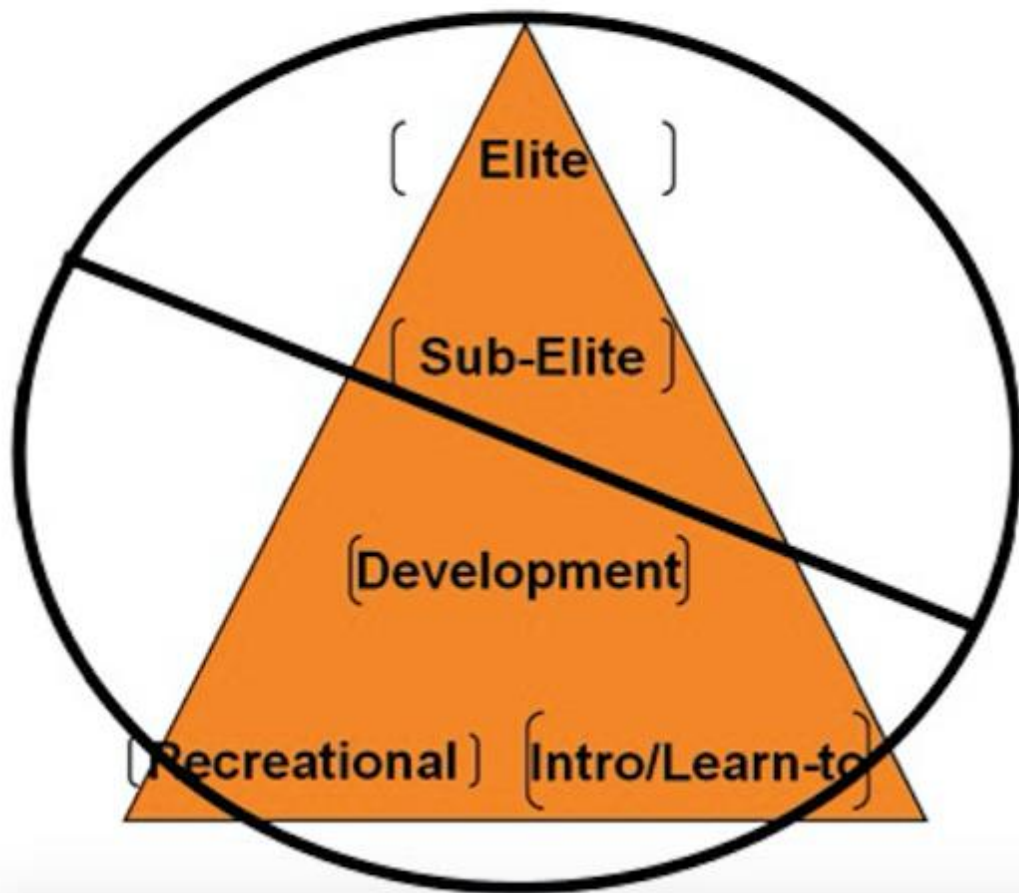
「運動世界」を拡げるために

---

# 身体的リテラシー Physical-Literacy !

※PISA調査でも、学力テストBでも  
リテラシー(活用能力)が求められています。

現代、すべての学習者に求め  
られているのは・・・



生涯学習の視点から身体活動を考える

好奇心

Active Play

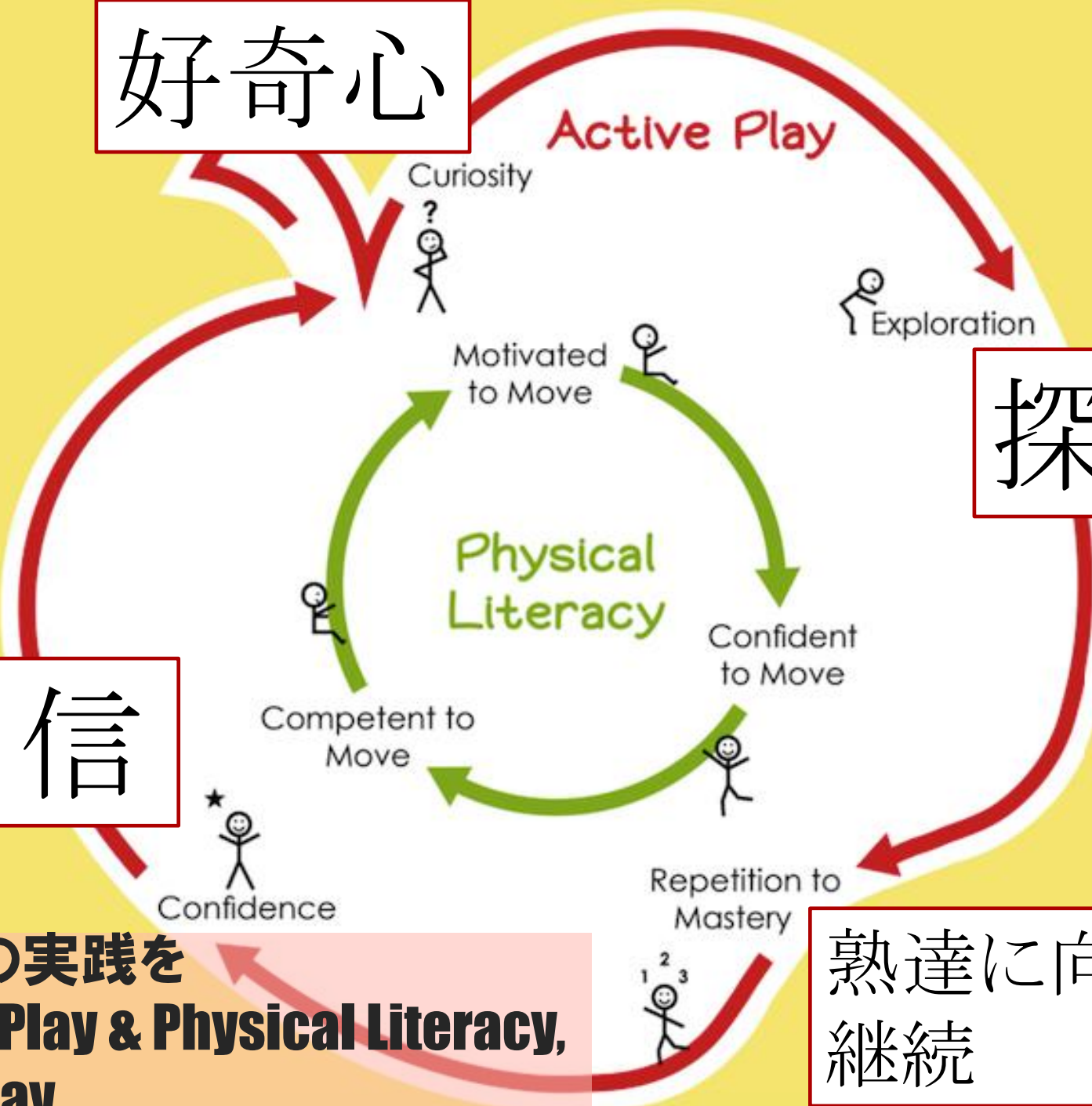
探究

自信

Physical Literacy

熟達に向けた  
継続

Appleの実践を  
Active-Play & Physical Literacy,  
Everyday



**体力・技能が主観的に「あり」、運動に  
能動的に参加できるのが、「身体的リテ  
ラシーがある」状態である**



日野市「体を動かす楽しさ向上プロジェクト」の仮説

**子どもたちに、体を動かす楽しさ・  
心地よさを向上させれば、  
身体的リテラシーを身につけさせ  
られるのではないか？**

# 身体的リテラシーを育成するために

①「好奇心」をそそる

(動きたくなる)環境デザイン

②学習者(ら)が「探究」し、

「継続」しやすい活動のデザイン

③数値に囚われることなく、全員に「自信」を

抱かせる活動・関係のデザイン

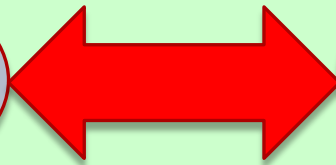
④全ての学習者を運動から

逃避させないことが最低条件

---

# 身体的リテラシーを育むために 「遊びplay」の3条件

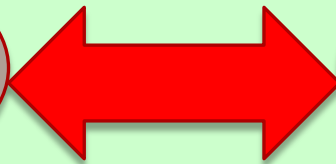
勝つ



負ける

②「動き」があること

できる



できない

①「間」があること

③「安心感」があること

関心・意欲・態度の「意欲」から  
学ぶ意味・意義・へのチェンジが  
叫ばれています。

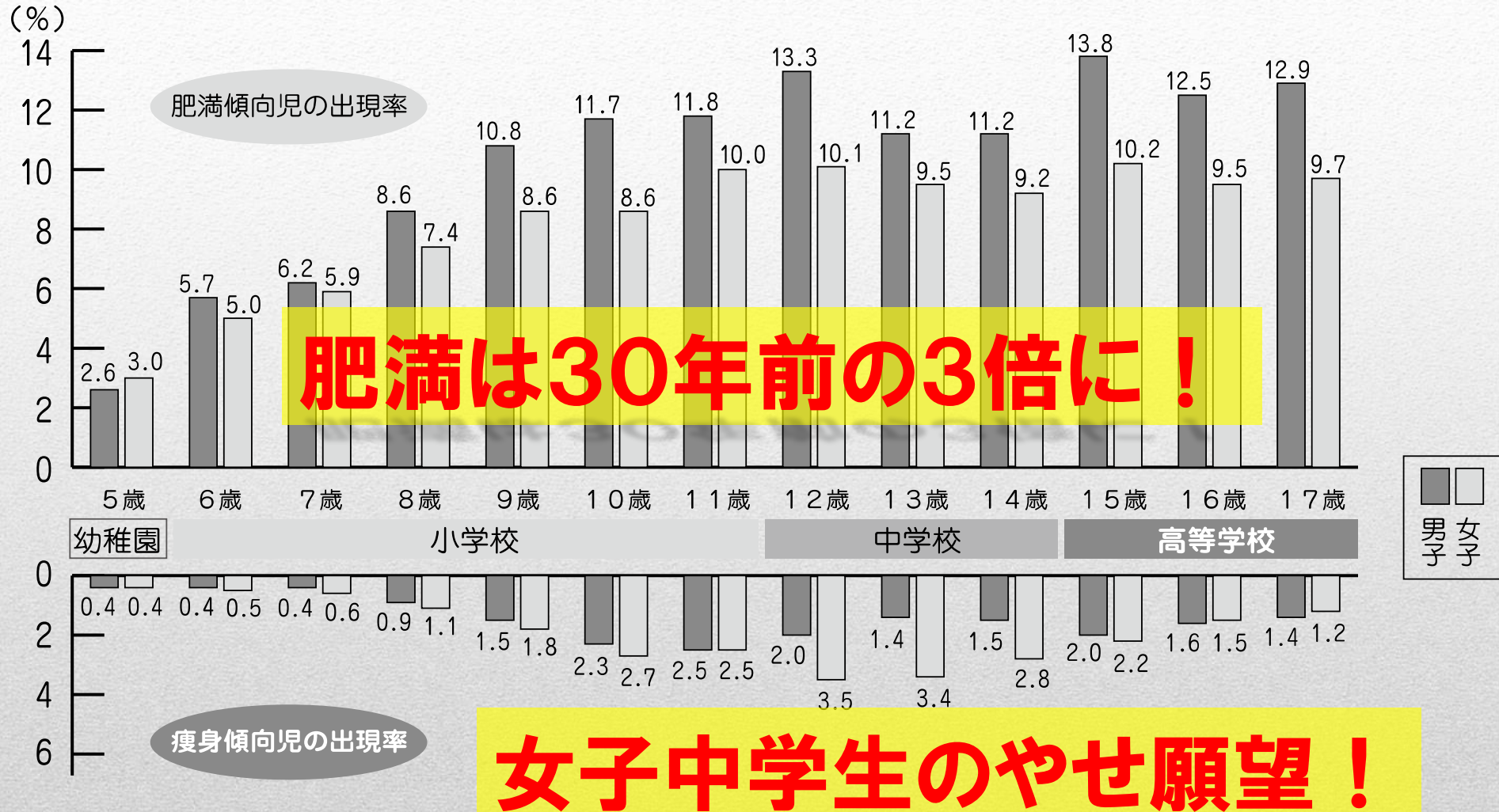
以降のスライドは、身体活動の学  
力(知的側面)、健康、心、将来の  
収入への影響に関するデータです。

## **身体活動・運動の意義**

---



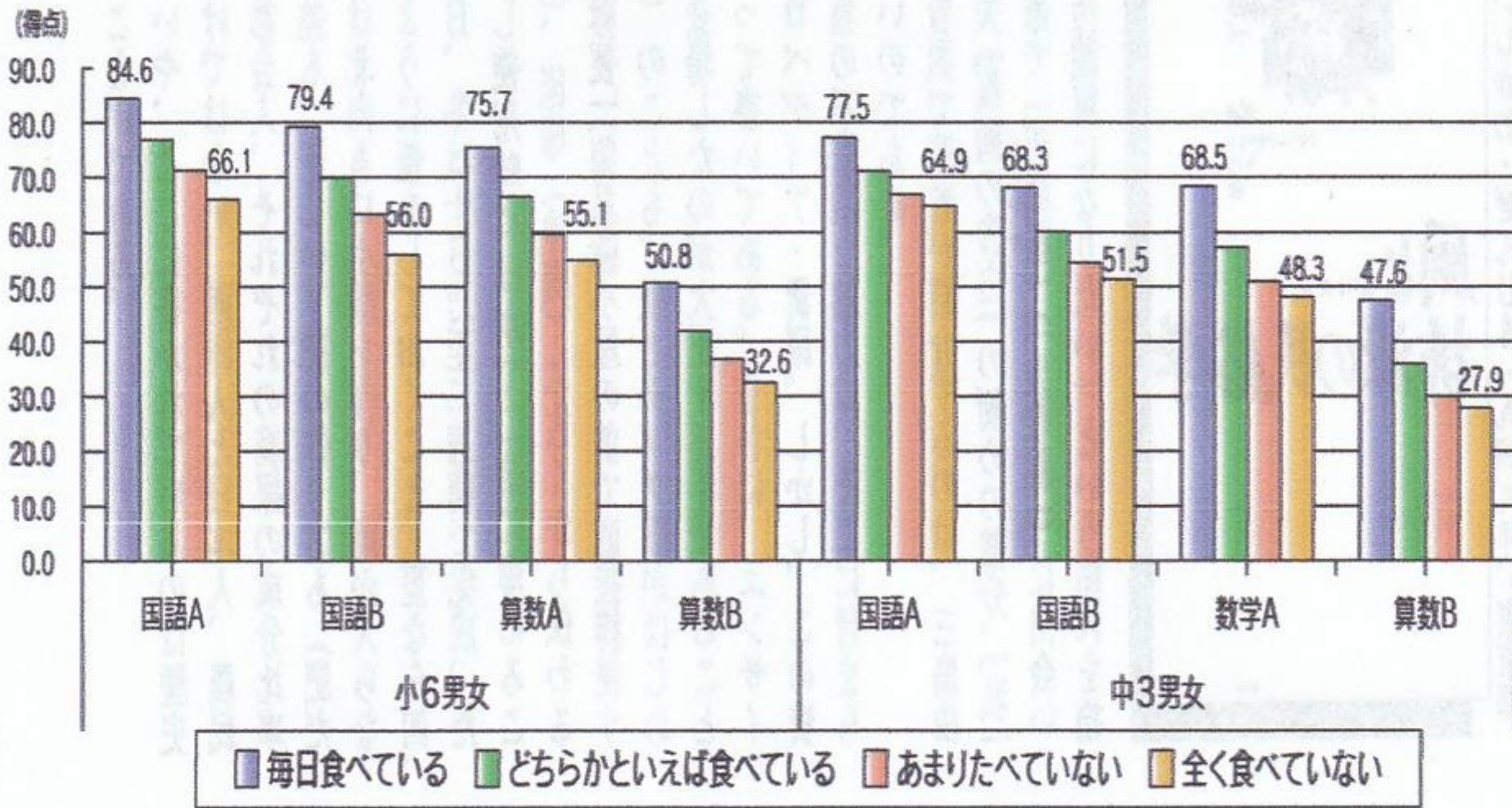
## ■ 肥満傾向児及び痩身傾向児の出現率



出典：「学校保健統計調査」文部科学省（2006）  
調査対象：5歳～17歳

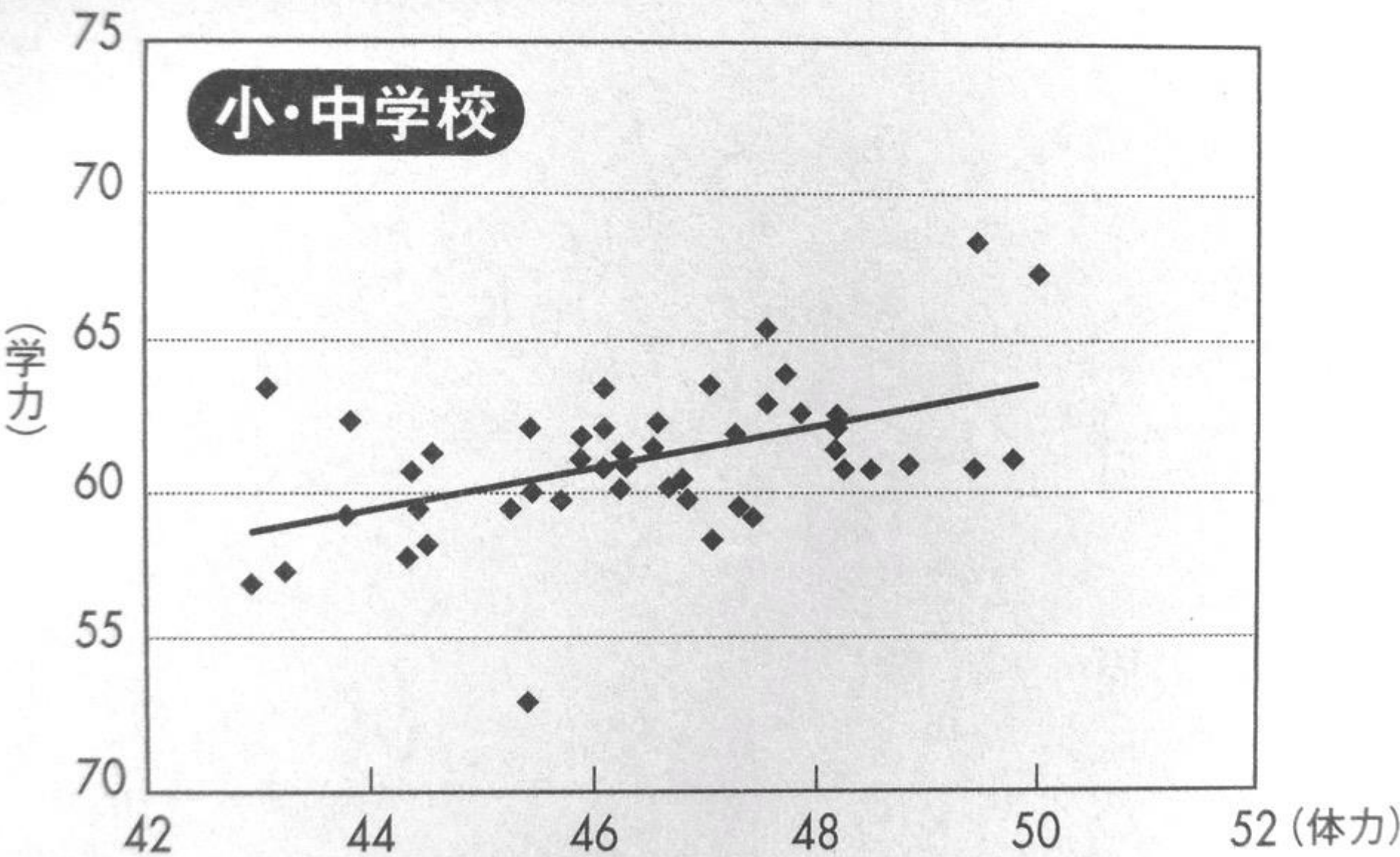
# 身体組成における現状は？

# しっかり朝ご飯を食べる子の方が・・・



**学力テストの点数が高い！**

# 小・中学校



**学力テストと体力テストは相関あり**

# 進学校ほど「文武両道」

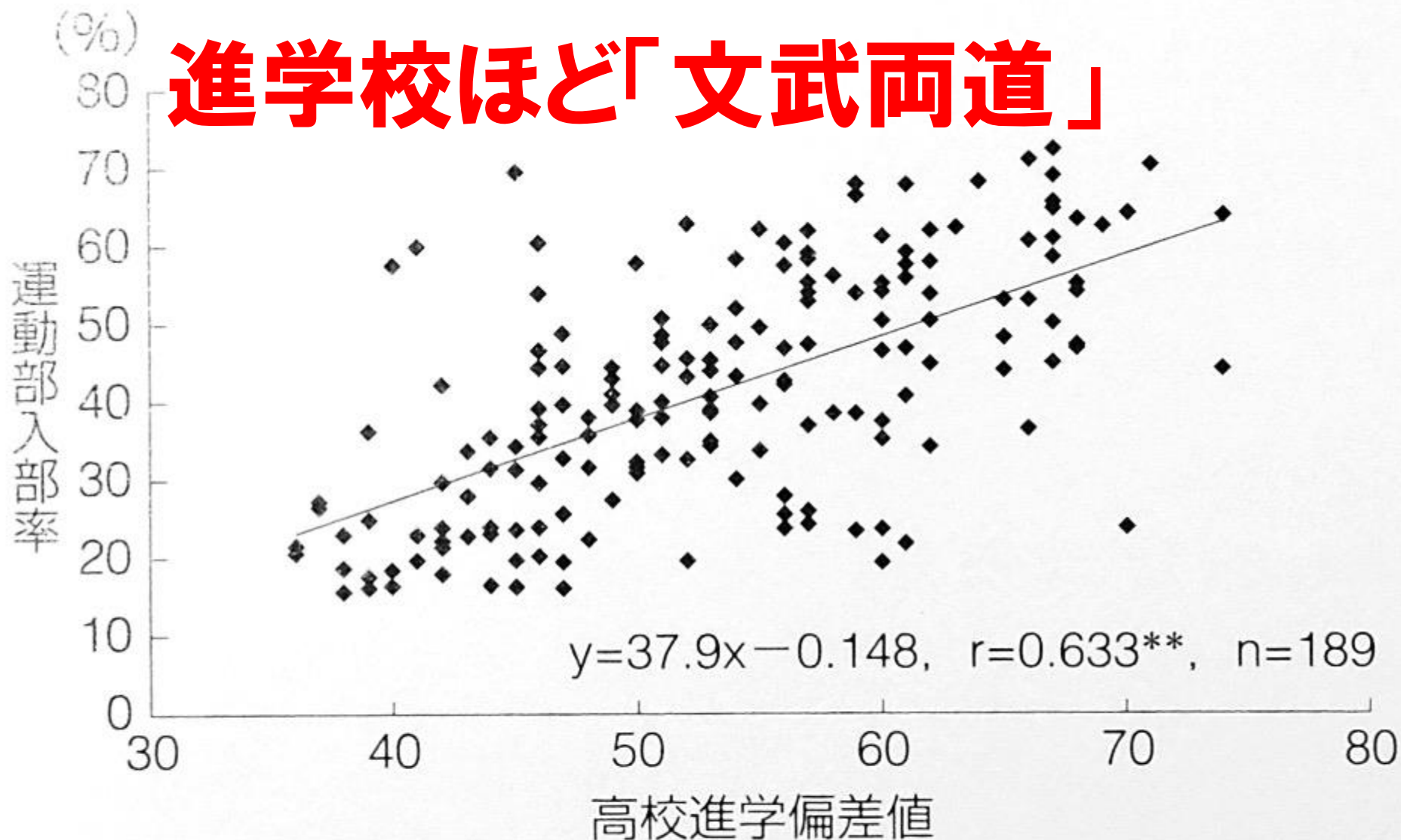


図4 高校進学偏差値と運動部入部率との関係 (海老原, 2008<sup>6)</sup>)

世界中で、体育や身体運動が学力(認知能力、学業成績)に影響を与えるかどうかの検証研究は合計251件存在

そのうち、

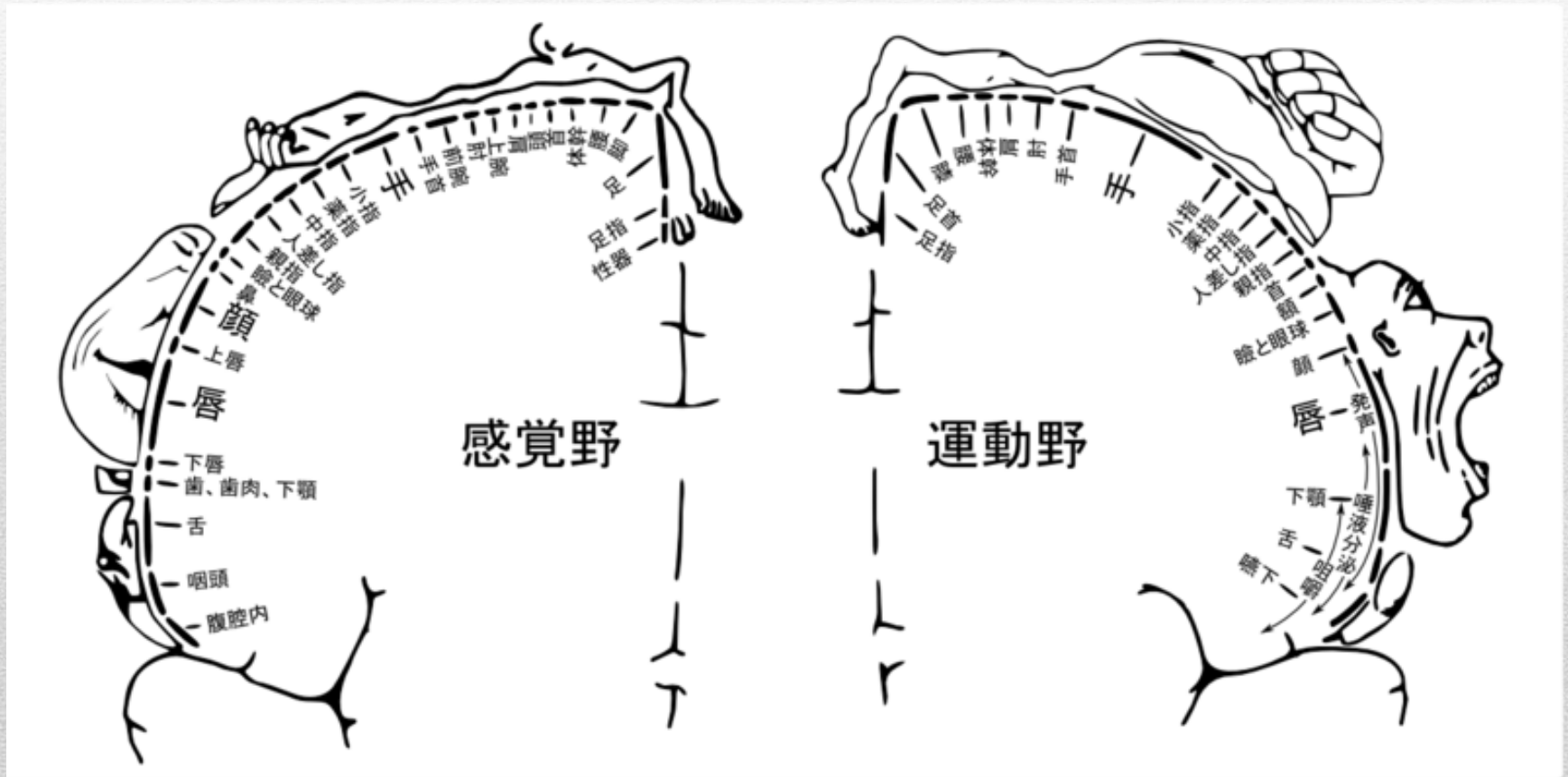
**127件(50.6%)が、統計的に有意に効果あり**  
**120件(47.8%)は、統計的有意差なし**  
**4件(1.6%)が、統計的に有意にマイナス効果**

**身体運動が学力に及ぼす影響**

(Rasberry et al, 2011)

# 「運動ばかりしていると、脳みそが筋肉になる」?

おそらく「体罰によって行動を規制する人の脳」のことを指しているのでしょうか・・・。



脳科学の進歩によって運動との関連が明らかに!

# 身体能力の 中枢

## 戦術

関係深い

論理数学的知能

空間的知能

身体運動的知能

## 空間認知

スペースを見つける

空白（教育で無視）  
「前頭連合野」

人間性知能（HQ）

## リスペクト精神

# スポーツは脳を フル稼働

言語的知能

## 芸術点

絵画的知能

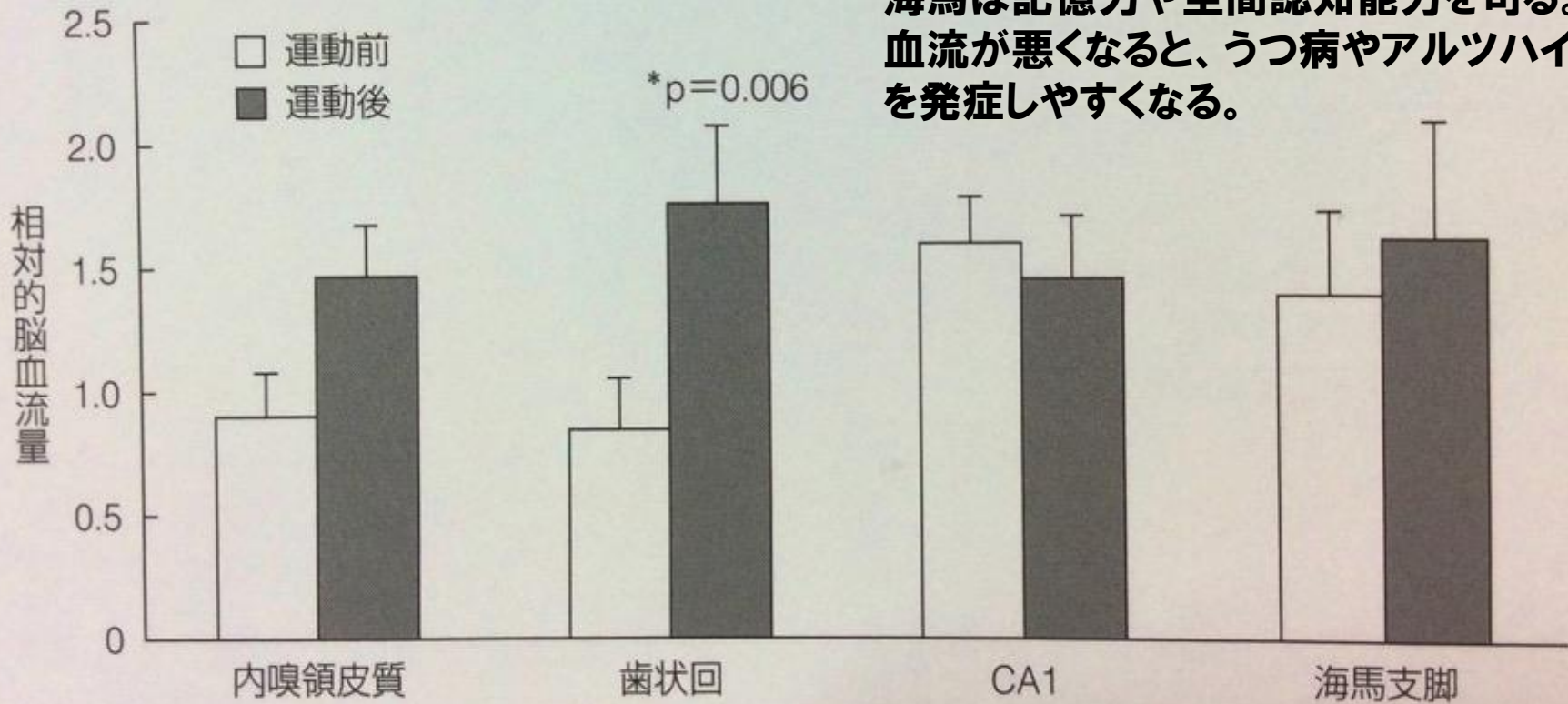
## コミュニケーション

音楽的知能

## リズム感

多重知能の脳地図で空白になる領域「前頭連合野」があり、その領域が担う知能が「人間性知能（HQ）」である

海馬は記憶力や空間認知能力を司る。  
血流が悪くなると、うつ病やアルツハイマー  
を発症しやすくなる。



3カ月間の有酸素性運動によりヒト海馬歯状回で血流が増加した (Pereira et al., 2007<sup>1)</sup> より引用改変)

近年では、運動による脳への**効果**が  
明らかに・・・

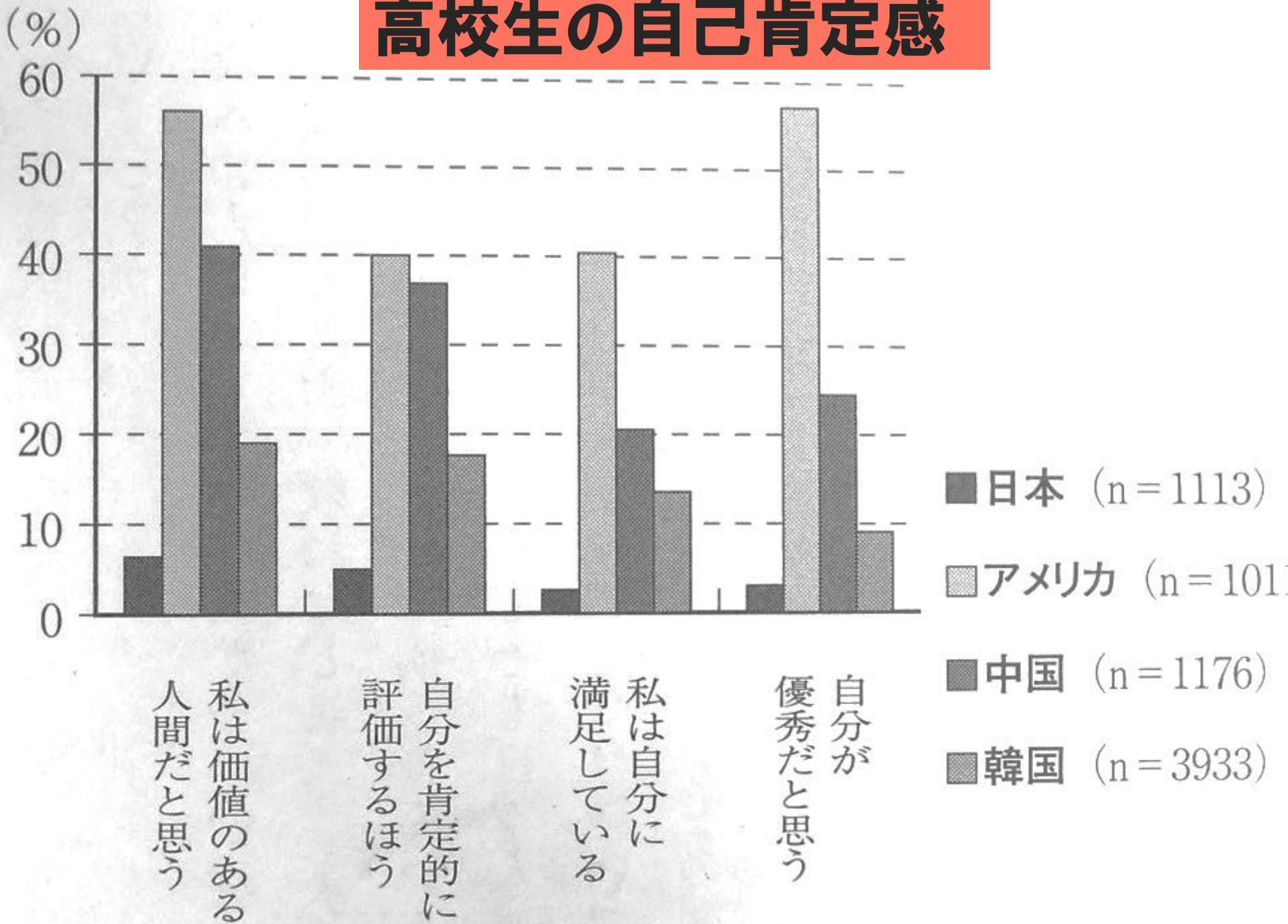


# 日本の子どもの「心」の面での懸念

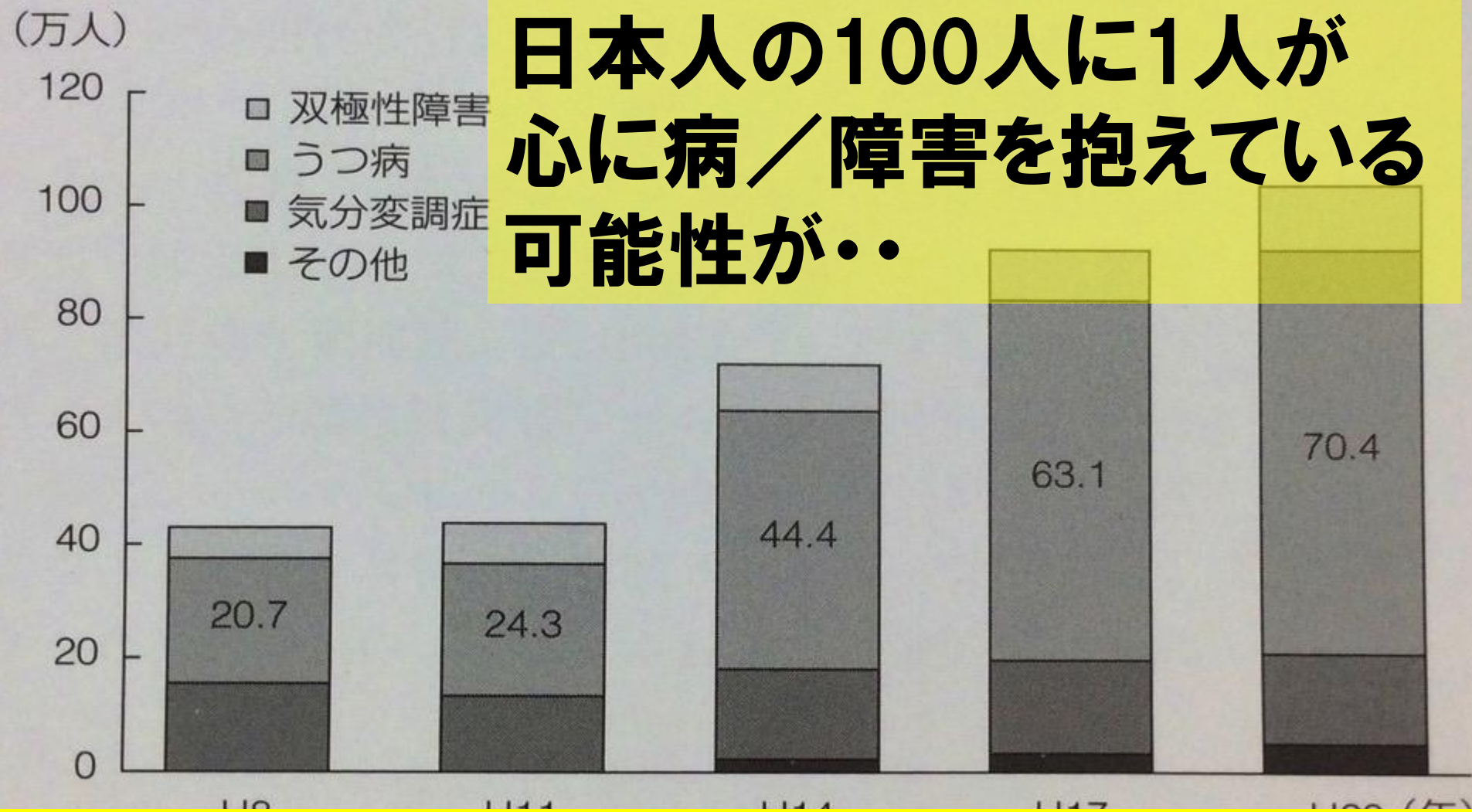
- 日本の高校生は、「憂鬱」「むなしい」「寂しい」「わけもなく不安だ」という感情が、米中韓国の高校生と比べて高い。
- 特に「憂鬱」については、日本の高校生の5人に1人以上が、頻繁に感じている。
- また、男子よりも女子のほうが、情緒の不安定さを示す回答が多かった。

**日本の高校生は「鬱」傾向が高い**

# 高校生の自己肯定感



日本人の100人に1人が  
心に病／障害を抱えている  
可能性が・・・



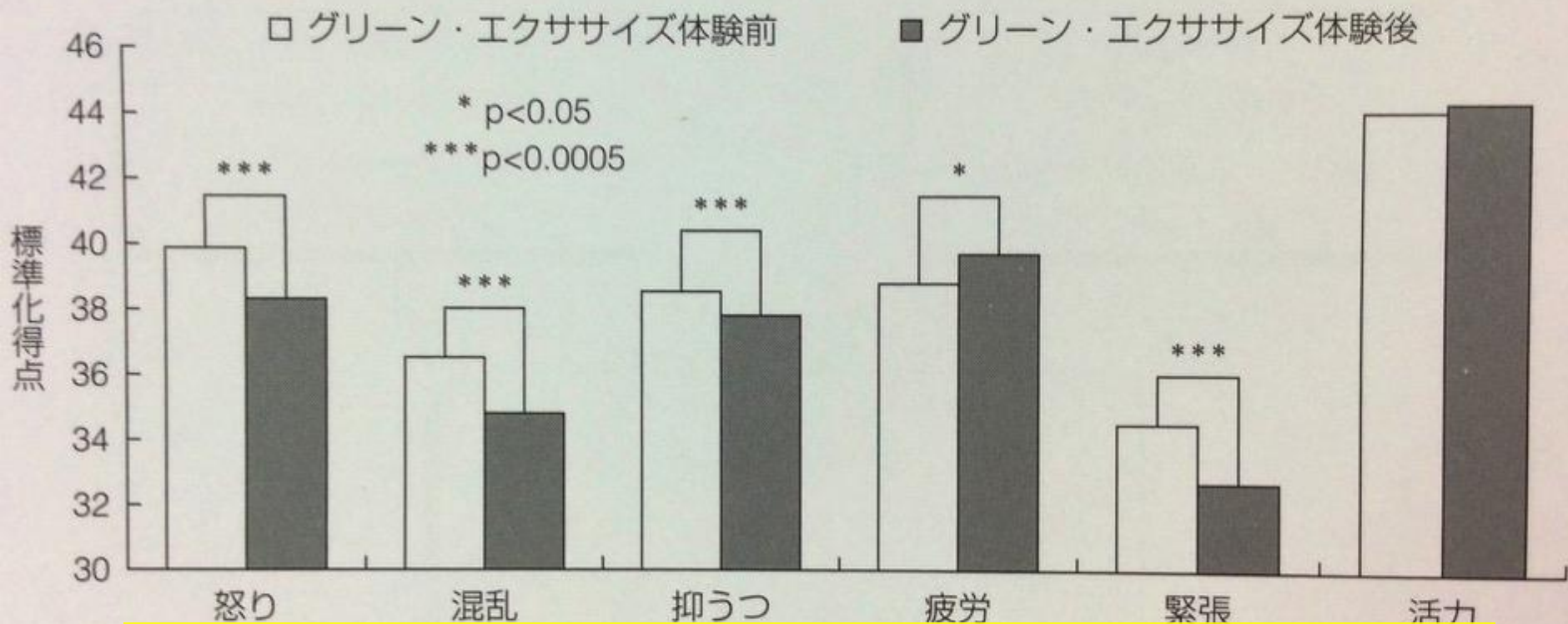
生涯を通じて明るく健康な生活を送るためには  
子ども期からのケアが重要！

自然体験活動が多い子ほど、「もっと深く学びたい」「新しいことにチャレンジしたい」という意欲が高い

友達との遊び体験が多い子ほど、「社会のルールやマナーを大切にする」規範意識が高い

社会体験活動が多い子ほど、「やってみたい仕事があり」、「社会の役に立ちたい」という職業意欲が高い

**身体活動を伴った「体験」は  
子どももの心に影響を与える**



自然の中での運動は、気分や感情を好転させられる

**運動を行う「場」に着目**

# 特に

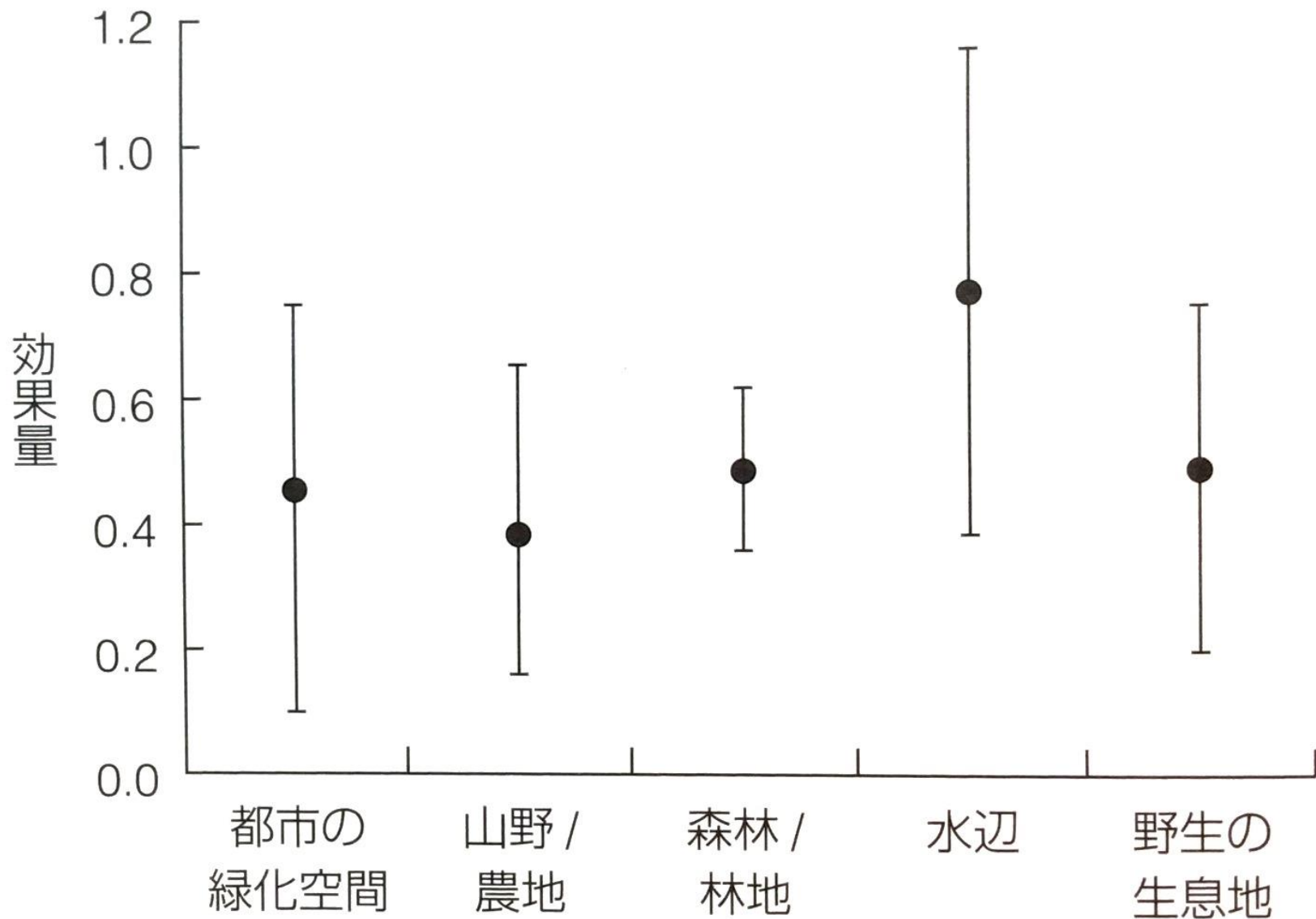
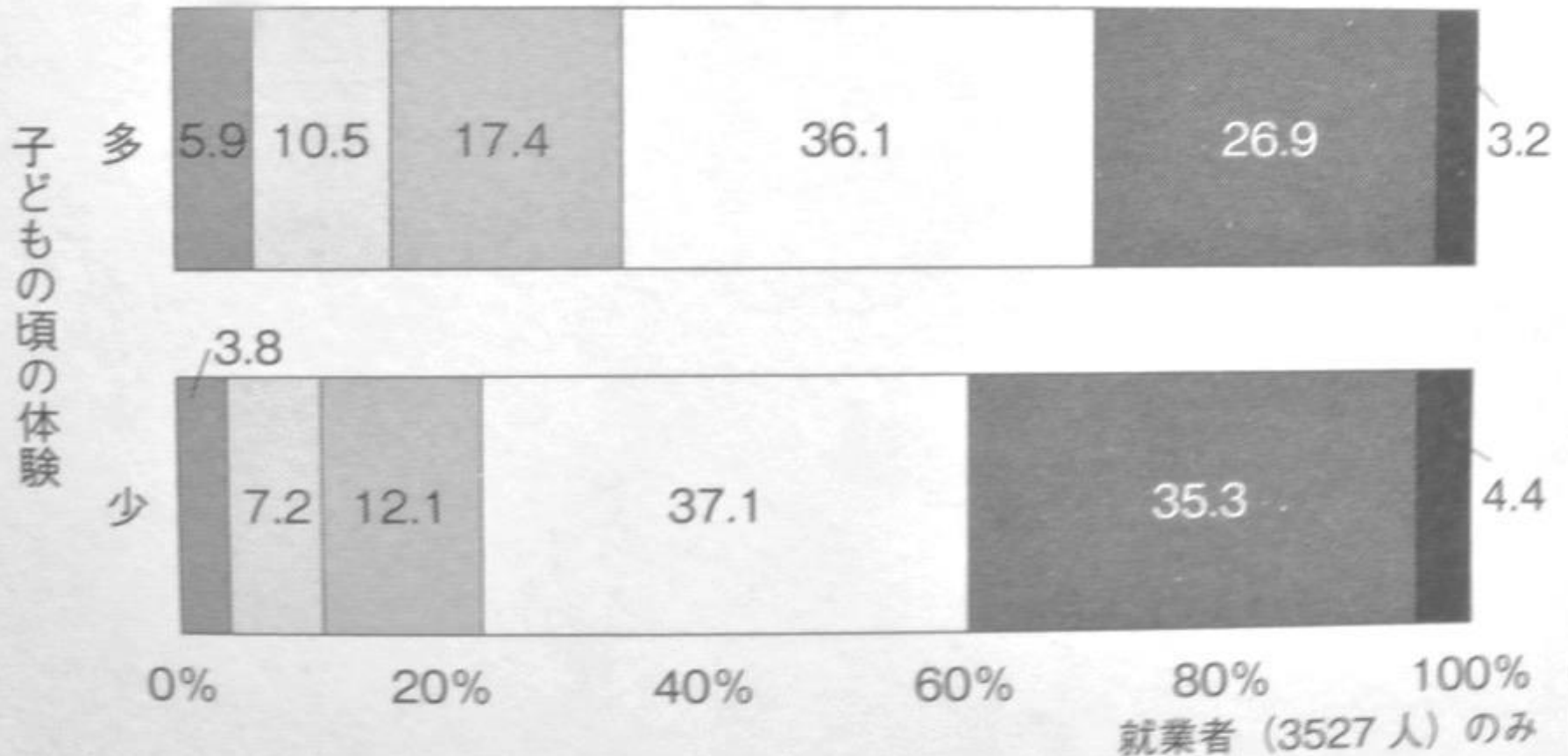


図 3 TMDにおける自然環境タイプ別の効果量 (Barton et al., 2010<sup>6)</sup>)

# 子ども時代の体験活動と年収の関係



心も体も健康で、  
逞しい人(ひのっ子)づくりに  
つながると考えられる

**運動世界を拓く→  
身体的リテラシーの育成**

---