

# 小学校校庭での外遊びを通じた児童のチームワーク育成活動

## 背景

近年、児童の体力は低下傾向にある。  
この現状を踏まえ、児童が積極的に体を動かす機会を増やすことを目的とし、私たちは授業の一環で山の手小学校協力のもと、外遊び活動を行った。

Table1 CRFの2年変化に対するスクリーン時間の影響

カテゴリー	単変量 OR	単変量 95% CI	多変量 OR	多変量 95% CI
携帯電話の使用 <2時間	1	-	1	-
携帯電話の使用 ≥2時間	0.34	0.15-0.90	0.33	0.12-0.91
テレビ/ビデオの視聴 <2時間	1	-	-	-
テレビ/ビデオの視聴 ≥2時間	1.54	0.84-2.81	-	-
ビデオゲーム <2時間	1	-	-	-
ビデオゲーム ≥2時間	0.98	0.48-1.97	-	-

\*p<.05,CRF:心肺機能,OR:オッズ比,CI:信頼区間

多変量モデルは「性別・身体活動・データ収集時間」で調節済み

引用 Goto et al., 2022 'Effect of Excessive Screen Time on Cardiorespiratory Fitness in Children: A Longitudinal Study'

Figure1



引用「スポーツ令和6年度体力・運動能力調査の結果について」

## 遊びの選定

- ・ドッジビー
- ・警察と泥棒(鬼ごっこ)
- ・しっぽとり
- ・フラーフープ送り

今回の参加者間で話し合い、上記の遊びを行うことになった。これらの遊びを通じて、児童が楽しみながら体を動かし、体力低下問題の改善を目指す。

## 遊びの様子



## 問題解決

- ・「集団の統率」と「技能格差」  
→技量に不安を持つ児童に対する積極的な声掛け
- ・10分間体力が持たない  
→ゲームを2回にわけて休憩を行う
- ・複数回行うため飽き始める  
→ルール変更
- ・男女で手をつなぐことを拒む  
→チームの再編成
- ・コーンで区切られたコートから出てしまう  
→ラインパウダーでコートを明確化

## まとめ

今回の活動を通して私たちが最も学んだことは、柔軟性と臨機応変に対応することの重要性である。事前に立てた指導案は大切だが、現場では児童の体力や心理的状況に応じて、即時的な対応が求められた。

また、子どもたちは今回用意した遊びの中で自らルールを工夫し、主体的に遊びを創りだす。私たち指導者の役割は、そのエネルギーを安全性かつ教育的な方向へ導くことであると再認識した。

そして、体力向上という大きな課題に対し、子供たちの心と体の成長に直接関わる貴重な学びの場であった。