

【研究論文】

子どもの体力向上につながるサーキット運動実践における レクリエーションの必要性 ー乳幼児と児童による活動内容の一体化と差別化についてー

小野 隆* 近藤 和子**† 入船 英士**† 山田 裕子*** 林 栄五郎†

要 旨

全国一斉「あそびの日」キャンペーン・イベントにおけるレクリエーションの考え方を取り入れた子どもの体力向上につながるサーキット運動実践プログラムについて、岡崎市レクリエーション指導者クラブは、毎月ミーティングを行うことによって、プログラム内容を改善できた。このことにより、クラブ員間の共通理解が深まり、イベントの目的意識を高めることに繋がった。さらに、イベント当日の子どもの主体的な活動を進めていく過程で、クラブ員と学生ボランティアスタッフの皆が、安全管理とともに活動量確保の重要性を再認識することに至った。

キーワード：子どもの運動能力、乳幼児、児童、アンケート、あそびの日イベント

1. はじめに

岡崎市レクリエーション指導者クラブ(以下、クラブとする)の発足とともに主催するメインのイベントとして「岡崎レクリエーションランド」が平成25年6月9日に岡崎市総合学習センター体育館にて開催された。本イベントは、公益財団法人日本レクリエーション協会が主催・愛知県レクリエーション協会が共催する全国一斉「あそびの日」キャンペーンの多数あるイベント¹⁾の一つとして開催したものであった。プログラムの内容は、初めにアイスブレイキングも兼ねた主催者挨拶、ウォーミングアップのレクダンス「昆虫太極拳」と続き、実施種目のコーナーを選択できる形で、メインのプログラム「C5 忍者ランド」「各種折り紙」「紙飛行機」「ボール転がし」と進み、終盤は皆で「パオパオバルーン」を囲んで遊び、最後に全国共通「手つなぎジャンプ」というものであった。この第1回のクラブ員及び学生ボランティアスタッフの振り返りで得た反省と課題をもとに、第2回、第3回と年1回のイベントを継続していく中で明らかとなった知見で、本論文では特に、レクリエーションの考え方を取り入れた子どもの体力向上につながるサーキット運動実践プログラムである「C5 忍者ランド」の実践のあり方につ

て報告する。

「C5 忍者ランド」(以下、忍者ランド)²⁻⁴⁾とは、アイデア C 体創の中から誕生したもので、アイデア C 体創²⁻⁴⁾とは、体幹(Core)を整え(Conditioning)、無理せず、競わず、年齢体力・運動能力など、様々な目的に合わせ心地よく続けられる「動き」を創造(Create)し、プログラム化しており、集う仲間(Communication)と楽しく Challenge するものとされている。この考え方にに基づき、12種類のタスクをクリアしていくサーキット形式のプログラムが設定されている。時間：1回の実施は20分程度(持ち手を交替して再開)、場所：芝生、体育館、公民館、幼保園のリズム室等、人数：例)小学校体育館にて一度に約150人余まで可能、対象：乳幼児から小学生まで、持ち手：園児、小学生、大人、老人どなたでも、座位、椅子、立位にて可能とされている。スタート方法：4列横隊に体育座りで待ち、順番にお尻歩きでスタート!というのが正式であるが、乳幼児のスタートは立位、ハイハイもOK!とされている。1.壁抜けの術⇒2.水とんの術⇒3.技みがきジャンプ⇒4.岩転がりの術⇒5.綱渡りの術⇒6.水面渡りの術⇒7.縄ぬけの術⇒8.大屋根ジャンプ⇒9.クモの巣渡り⇒10.探検トンネル⇒11.みえみえトンネル⇒12.手裏剣ダー⇒ゴールという全12種目でフ

*岡崎女子大学

**岡崎市レクリエーション指導者クラブ

***慈恵福祉保育専門学校

†愛知県レクリエーション協会

ルセットのコースとなっている。1周にかかる時間は速い子どもならば1種目10秒で合計2分程度である。ゴールにて達成感を実感してもらい、自己判断で再チャレンジしてもらうことになっており、根気、やる気を褒めながら、手首に色輪ゴムをかけてあげることにしている。

平成25年度の第1回より実施した忍者ランドが子どもたちに大好評であったことは間違いなく、イベント実施後の参加者アンケートや学生ボランティアスタッフ及びクラブ員の振り返りから評価できるが、その反面、安全への配慮や障がいのある子どもの参加度に関して、多くの反省を得ることとなった。第2回に向けスタッフ間で、プログラム計画やプログラム内容についての再確認を行うと共に、第1回の課題について話し合い、以下の5点が新たな課題として浮上した。

- ①乳幼児と児童や障がいの有無による運動能力の違いをスタッフ間で認識することについて
- ②体育館のスペースを理解した上での会場レイアウトについて
- ③実施中に会場の状況をスタッフ間で共有することについて
- ④持ち手の学生ボランティアスタッフとクラブ員が相互に連携することについて
- ⑤安全に配慮した効果的なチーム・サポーティングについて

このことから、平成25年度の反省点として、クラブ員間、学生ボランティアスタッフ間、クラブ員と学生ボランティアスタッフ間の様々な立場での共通理解が必要であることが判明した。

II. 研究目的

そこで、平成26年度5月実施のイベントに対し、平成25年度前期6月の段階から3ヶ月に一度、12月からは1ヶ月に一度のクラブ員間の打合せ会議を定例会として開催することで、クラブ員間における事業の目的意識を高めるように務め、準備状況や事業内容の確認を徹底した。また、学生ボランティアスタッフとクラブ員の事業に対する取り組み意識にも重点を置き、イベント当日にスムーズで効果的なサポートができる様に、特に学生ボランティアスタッフに対して、事前の忍者ランドの実施模擬体験をイベント当日のリハーサル及びレクリエーション演習授業などに行い、学生一人一人の振り返りを通して、活動のまとめを行った。

以上のことを踏まえ、本研究は、相互理解が深まることによるクラブ員と学生ボランティアスタッフの活動の変化について、「アンケート」と「振り返り」を分析し、参加者の子どもたちが忍者ランドに対する取り組み方にどのような変化が起こるのか考察することで、サポートスタッフの共通理解の必要性と効果的なサポート方法を探ることを目的とする。

III. 研究方法

1. 活動内容の目的・目標の設定

忍者ランドの活動は、クラブが主催する年に一度のメインイベントである「岡崎レクリエーションランド」のメインプログラムであり、それは全国一斉「あそびの日」キャンペーンのイベントでもあるので、クラブ員にとって本事業の課題を自覚し、必要に応じて不足している活動内容に関する認識を深めつつ、活動のサポート技術を向上させることで、事業を成功に導くことができると考えられる。

また、活動実施にあたり、「C5 忍者ランド仕様書」には、お願いとして、

- ①持ち手役の方へ：子ども達が引っかけたら動く方向と一緒に付き合ひましょう。絶対に引っ張り返さないで下さい。呼吸と動きに合わせてしなやかに、にこやかに見守りましょう。声かけは賛美の言葉かけをしましょう。
- ②配置について：会場の広さにより配置を変更する場合、安全面を配慮して行って下さい。
- ③単品用具で使用の場合、前後の動きを考慮してお楽しみ下さい。

という3点を踏まえることが適切であると示されている。

そこで、本事業における忍者ランドでは、活動の目的を「参加者に必要な資質能力を再確認し、初年度の参加者の活動内容に関するクラブ員の振り返りと評価を通して、活動現場における学生ボランティアスタッフが安全で効果的なサポートを行うことで最大限に参加者が満足できる活動実践を目指す」とした。その上で、活動目標を以下の2点と定め、サポート実践力を高める活動として位置づけた。

- ①参加者のこれまでの活動内容や年齢層、安全管理を踏まえて乳幼児と児童とを分離し、2つのコースを会場にレイアウトするとともに、活動場面に応じてどのように対応する必要があるかを理解し合う。
- ②活動内容の分析や活動量・活動の質を踏まえて子

ども達とのコミュニケーションの図り方を身につけ、表情や発声及び動きの質を把握し、活動が楽しく発展・展開できる様なサポートを行い、子ども達と楽しさを共有できるようにする。

2. 活動内容の達成度評価の方法

活動目標①の乳幼児と児童を分離し安全管理するために、忍者ランド 12 種目フルセット 1 セットを NPO 法人アイデア C 体創協会に貸出依頼し、児童用とすることとした。また忍者ランド 8 種目乳幼児用ミニセット 1 セットを本学にて購入し、乳幼児用とすることとした。

活動目標②の参加者の活動量と質を確保するために、忍者ランドのサポート活動体験を慈恵福祉保育専門学校と岡崎女子大学・短期大学の学生ボランティアスタッフが行った。忍者ランド・ミニセットは、1.壁抜けの術⇒2.水とんの術⇒3.技みがきジャンプ⇒4.岩転がりの術⇒5.綱渡りの術⇒6.縄ぬけの術⇒7.クモの巣渡り⇒8.みえみえトンネル⇒ゴールという全 8 種目のセットのコースとなっている。

忍者ランド・ミニセット（以下、忍者ランドミニ）のサポート活動体験については、本学における幼児教育学科 2 年「レクリエーション演習」は、前期に全 15 回（30 時間）の授業があるが、第 2 回イベント実施当日が平成 26 年 5 月 11 日ということや、非常勤講師の先生が担当していること、さらに忍者ランドの乳幼児向けセットである忍者ランドミニの発注が遅くなった関係もあり、平成 26 年度の学生は十分な事前の活動体験ができなかったため、イベント当日直前の打合せのみになった。平成 27 年度の第 3 回イベントに向けては、イベント当日が平成 27 年 5 月 17 日ということや、筆者が幼児教育学科第一部を担当したことから、計 8 種目のコースの活動体験とサポート体験を授業内で実践することができた。また、学生が全国一斉「あそびの日」キャンペーンの「おかレくらんど」（平成 26 年度よりイベント名称変更）のメインプログラムとして行われる忍者ランドミニを想定し、主体的に活動についての学びを深め、イベント当日に向けて準備を進めていくことができた。その中で学生は、サポート役と子ども役を互いに入れ替わり、それぞれの立場でロールプレイをしながら体験することから、サポート技術について学ぶ内容となっていた。学生の発案で、忍者ランドミニのコースをクリアした乳幼児の参加者には、ゴール地点で折り紙の手裏剣をプレゼントすることとなった。

会場のレイアウトについては、クラブ員の打合せを元に作成された会場レイアウトの図から、当日の子ども達の動線を考慮し、安全管理の面からも、さらに小変更されることとなった。

3. 調査期日

①アンケート（参加者・スタッフ）

平成 26 年 5 月 11 日

「おかレくらんど」イベント当日

②振り返り（スタッフ）

平成 26 年 5 月 11 日

「おかレくらんど」イベント当日

平成 26 年 6 月 8 日の「おかレくらんど」反省会（クラブ員のみ）

4. 分析方法

(1) 参加者アンケート全 4 項目のうち忍者ランドに関連することについて

①参加した子どもの該当する年齢層を抽出し分析を行う。

②提供した遊びの種類に伴う自己評価について分析を行う。

③②に関連するコメントについて検討する。

④再参加意欲とそれに関連するコメントによる意識の変化について分析を行う。

⑤自由記述のコメントについて検討する。

(2) スタッフによる反省点のまとめのうち忍者ランドに関連することについて

①当日の感想・反省点（口頭及びアンケート）の分析を行う。

②後日の感想・反省点（口頭及びメール連絡より）の分析を行う。

③反省会にて参加者アンケートやスタッフ感想・反省点を踏まえて、クラブ員が発言した内容の分析を行う。

V. 結果と考察

1. 参加者アンケート

①参加した子どもの年齢層について

平成 26 年 5 月 11 日実施のイベント受付にて実施した集計によると、参加者は子ども：112 名（男子：70 名、女子：42 名）、大人：77 名、合計：189 名、家族：60 家族であった。この内、イベント実施後の子ども対象のアンケート回収数：44 枚（男子：26 名、女子：17 名、性別不明：1 名）で、回収率：39.3%

(44名 / 112名)であった。

質問 1. あなたは何年生ですか?の項目は、選択式で、実際には園児・小学生(1~3年)・小学生(4~6年)・中学生となっていたが、園児10名(男子7名、女子3名)、小学校低学年児童26名(男子15名、女子11名)、小学校高学年児童6名(男子4名、女子2名)、中学生1名(女子1名)、不明1名であった。

このように小学校低学年児童が約60%を占めており、次いで幼保園児が23%となっているが、園児のアンケート回収率が低いことが推測されるので、実際には30%を超えていたものと思われる。また、乳児や未就園児の1-2歳児も複数参加しており、アンケートの回収はできなかった。さらに中には0歳児が父親や母親に抱かれながらチャレンジする姿も複数みられたが、保護者向けのアンケートは用意していなかったので感想などは得られていない。

②提供した遊びの種類に伴う参加者による自己評価について

質問 2. ここで面白かったあそびに○を付けてね♪(いくつでもOK!)の項目は複数選択可であるが、計8項目の中で、忍者ランド:20、卓球バレー:15、集合ゲーム:15、マジックコーナー:13、パオパオバルーン:13、手裏剣(折り紙):12、紙飛行機:12、オカザえもん(折り紙):4となり、忍者ランドが他を引き離しての一番人気であった。

③②に関連するコメント(忍者ランドのみ)について

- ・走りまわられて良かった。
- ・輪ゴムをいっぱいもらえた。
- ・手裏剣を投げるのが面白い。
- ・何回も出来て楽しかった。

4つのコメントの内、3つが活動量に関するものと捉えられ、活動量の多さが楽しさにつながっているものと考えられる。またその逆も言える。すなわち、楽しさが活動量の多さにつながったと捉えることもできる。

④再参加意欲とそれに関連するコメントによる意識の変化について

質問 3. また来年も参加したいですか?の項目に対しては、44名中44名が参加を選択し、不参加を選択したものは一人もいなかった。

その理由を問う形に関連するコメントは以下の様であった。

- ・楽しかった(意見多数)
- ・子どもが始めは嫌がっていたのに、すぐに楽しく

笑顔になった。

- ・内容はもちろん、学生のパワーとノリがとても良かった。
- ・子どもの交流の場があって良かった
- ・いろんなあそびが楽しめて、子どもの笑顔がたくさん見られた。

これらのコメントから、子ども対象のアンケートであったが、保護者の大人が記入しているコメントが複数あり、家族を代表して子どもに感想を聞きながら記入する例が多かったことも推測される。内容に関しては、子どもの笑顔や楽しんでいる様子をたくさん見られたことなどから、大人も楽しめたり満足感を得られたりした様子が汲み取れる。

⑤自由記述のコメントについて

質問 4. 他に気付いたことがあれば書いて下さいに対しては、以下の様なコメントが得られた。

- ・卓球バレーが出来なかった。交代で出来ると良かった。
- ・卓球バレーで落ちた球を拾った子が、支柱に頭をぶつけていた。支柱や角にクッションが付いていると良かった。
- ・トークが面白くて、元気があって良かった。
- ・体を思いきり動かす事が出来て良かった。スタッフの対応が良かった。
- ・今回、初めて参加したのですが、とても楽しめました。
- ・若いお兄さん・お姉さんが子ども目線で接してくれたのですぐに輪に入れた。
- ・進行が分かりにくいいため、全体放送での確に指示があると良かった。
- ・広告をもっと派手にして頂けると分かりやすかったです。
- ・実家で今回のイベントを知ったのですが、知る機会が少ないようで残念です。
- ・来年もあればぜひ参加したいです。

これらのコメントの中で、忍者ランドに関連すると思われるものは、スタートの場面でMC担当スタッフのトークが高評価された点、体を思い切り動かせたという活動内容の良さと活動量の多さが評価された点、学生ボランティアスタッフが子ども目線で声掛けや持ち手などのサポートをしたことに対する評価などである。これらのポジティブな評価を頂けたことは今後の継続に向けた励みとなる。

これらに対し、ネガティブなコメントについても、反省につなげる重要な内容と認識すべきである。進行の分かりにくさは、プログラムの場面展開上、時

間でプログラム実施内容を変更し会場レイアウトが変化する際に、遊びを中断するのではなく完遂する必要があるのでは仕方ない面もあるが、時間に余裕と見通しをもって次の場面に移れるようなアナウンスが必要であろう。広報に関しては、さらに効果的に実施できるように検討・努力して欲しいとの叱咤激励と受け止めたい。卓球バレーに関しても高い評価も頂けているので、安全配慮に関して次年度への課題とした。

2. スタッフによる反省点のまとめについて

①当日の感想・反省点（口頭及びアンケート）について

以下に忍者ランド関連のみ列記する。

- ・今回、2 回目のあそびの日事業だが、多くのボランティアスタッフ・参加者に来てもらえて本当に良かった。
- ・また来年も出来るように、今回の楽しい会があったことをいろんなところで伝えてほしい。
- ・忍者ランドのスタートは、F さんと I さんの MC で盛り上げて良かった。
- ・忍者ランドでは、道具を人が持つことで、子どもとコミュニケーションが取れる事を学生に理解してもらいたかった。人手が足りないところでは、その場にいたお母さんに助けを求めたが、快く手伝ってもらえた。
- ・忍者ランドミニでは、幼稚園児やもっと小さい子どもも楽しんでた。
- ・忍者ランドでは、子どもに合わせて難しさを学生スタッフが合せてくれた。実習で得た経験が活かしていると思った。
- ・今回、忍者ランドを2つに分けたことで、子どもに合わせてペースを分けられて良かった。

以上のコメントなどから、①参加者のこれまでの活動内容や年齢層を踏まえて、乳幼児と児童とを分離し、2つのコースを会場にレイアウトするとともに、活動場面に応じてどのように対応する必要があるかを分かり合うこと及び②活動内容の分析や活動量・活動の質を踏まえて、子ども達とのコミュニケーションの図り方を身につけ、表情や発声及び動きの質を把握し、活動が楽しく発展・展開できる様なサポートを行い、子ども達と楽しさを共有できるようにすることという2つの目標を達成することができ、サポート実践力を高める活動となったことが分かった。

②後日の感想・反省点（口頭及びメール連絡より）

について

以下に忍者ランド関連のみ列記する。

- ・忍者ランドミニのゴールでは折り紙の手裏剣をプレゼントしていました。ただ手裏剣の色について子どもから「キラキラのが欲しい」と言われたのですが、手持ちになかったので、子どもが残念そうでした。
- ・障害児もスタッフのサポートがしっかりしていたので楽しそうだった。
- ・全体の時間配分に気を使った。今回、いろいろと変更が多かった。
- ・スタッフの視点を低くすると子どもの反応が変わる。上からでは子どもはいやがる。
- ・若い世代がどんどんレクを活性化してくれるとうれしい。子どもも年齢が近い学生スタッフの方が打ち解けやすい気がする。
- ・子どもにケガも熱中症も無く、無事に終わって良かった。
- ・またこういう機会があれば、ぜひ参加したい。来年もよろしくお願いします。

以上のコメントから、本事業における忍者ランドの活動の当初の目的である「参加者に必要な資質能力を再確認し、初年度の参加者の活動内容に関するクラブ員の振り返りと評価を通して、活動現場における学生ボランティアスタッフが安全で効果的なサポートを行うことで最大限に参加者が満足できる活動実践を目指す」ということについて、概ね達成できたものとする。

③反省会にて参加者アンケートやスタッフ感想・反省点を踏まえてのクラブ員が発言した内容について

コアスタッフとして企画・広報から実施・評価の全てに関わってきたクラブ員個々の振り返りでは、話し合いを基に共通の課題を認識し、ねらいを立て記録を取るにより、計画・実行・評価・改善を第1回イベントで行ったことが今回の課題の達成につながったと認識する声が多かった。その内容としては、チームとして共通理解の元で団結することや協力することの大切さを改めて実感する機会となったことがわかった。

障がいのある児童が複数名参加したが、それぞれには学生ボランティアスタッフが1名ずつ付き添い、自主性を尊重しつつ、本人の能力を最大限に引き出すようなサポートが行われていた様子が述べられ、共感を呼んでいた。

乳幼児と児童の運動能力の違いや障がいの有無に

よる運動能力の違いをスタッフ間で認識し、体育館のスペースを理解した上での会場レイアウトを設定したことで子どもの転倒や衝突などによる怪我は無かったことや、頭から水を被ったように大汗をビッショリとかいている小学生たちの姿があったものの、水分補給をしっかりと行う様に指導を徹底したことで熱中症なども起らなかったことが挙げられ、安全への配慮を行き届かせることができたと評価した。

乳幼児向けコースの忍者ランドミニでは物足りない年長の幼児から小学生向けコースの忍者ランドにチャレンジしたいとの希望があり、保護者の了解を得て保護者にも見守りをお願いして了承したが、時間的に後半で小学生児童のスタート当初の勢いも収まって落ち着いていたこともあり、特に問題は起らずに年長児の満足も得られたようであった。このように臨機応変な対応が行われたことで、クラブ員と学生ボランティアスタッフ間との連携が図られたと考えられた。

VI. まとめと今後の展望

本論文では特に、レクリエーションの考え方を取り入れた子どもの体力向上につながるサーキット運動実践プログラムである忍者ランドについて、①乳幼児と児童や障がいの有無による運動能力の違いをスタッフ間で認識すること、②体育館のスペースを理解した上での会場レイアウト、③実施中に会場の状況をスタッフ間で共有すること、④持ち手の学生ボランティアスタッフとクラブ員が相互に連携すること、⑤安全に配慮した効果的なチーム・サポートングを課題と捉え、イベント実施を通して様々な立場における共通理解の必要性を元に、忍者ランドが効果的なメインイベントとなる様な体制づくりをしてきた。クラブ員間で共通理解を図ろうとした結果、学生ボランティアスタッフ間の共通理解も高まり、学生ボランティアスタッフへのサポートに対するクラブ員の共通認識も深まることで、適切な参加者サポートにつながることとなったことも事実である。このことから、クラブ員間においては定例の会議に更なる時間を当て、イベント当日に向けた直前の臨時打合せ会議を行うなど、限られた時間の使い方が、今後の課題として持ち上がった。そのため、打合せの方法としては、Eメールを活用したり、計画的な打合せ日を設定したりして、より共通理解を図る方法を工夫していきたい。

自由と楽しさを合わせたレクリエーションの考え

方が取り入れている忍者ランドのプログラムは、子どもの筋力・持久力・調整力・柔軟性・巧緻性・敏捷性などの多様な体力向上につながるサーキット運動実践プログラムであるだけでなく、楽しい感情を生起させつつ、自由に活動量や活動の質を調整できる特徴を持っていると評価できる。また、このことは、参加者本人の自主性や意欲により変化するだけでなく、サポートする持ち手や会場レイアウトなどの人的・空間的環境の影響が大きいことを理解する必要があり、その共通認識のために時間を費やすことは、学生ボランティアスタッフの目的意識とともにクラブ員の理解度やイベントの質を全体として高めていくことにつながると考えられる。

また、学生ボランティアスタッフの振り返りからも、一つの活動を通して目的の共通理解の重要性を再認識した意見が挙がり、忍者ランドのプログラム実施が子どもへの効果的なサポートについて学ぶことのできる内容であったことが分かる。忍者ランドの活動は、クラブが主催する年に一度のメインイベントである「おかレくらんど」のメインプログラムであり、それは全国一斉「あそびの日」キャンペーンのイベントでもあるので、クラブ員にとって本事業の課題を自覚し、必要に応じて不足している活動内容に関する認識を深めつつ、活動のサポート技術を向上させることで、事業を成功に導くことができたと考えられる。

忍者ランドのプログラムの特徴は、みんなの心が、できた、できない、速い、遅いを気にすることなく「それぞれに動くこと」を大切に考え、結果よりもその「プロセスを楽しむ」ものであり、忍者は子ども達の不思議な仲間でありヒーローなので、忍者の魅力に誘われて様々な身体活動にチャレンジしてもらおうものである²⁴⁾。よって、今後さらに期待されることは、乳幼児から児童までが一緒に活動できるレクリエーションプログラムを本事業の様な単発のイベントに限らず、地域のより小さい単位で定期的に行うことにより、幼小連携につながる交流の場とし、子どもの体力・運動能力向上に向けた活動の機会として、また障がいの有無に関わらず共に楽しむスポーツ・レクリエーションの事業となるよう、継続・発展させていくことが挙げられるであろう。

引用文献

- 1) 「全国各地で多くの笑顔が生まれた『あそびの日』！」、『レクルー』、公益財団法人日本レクリエーション協会。No.664, pp.16-17, 2015

- 2) 特定非営利法人 アイディア C 体創協会けんこうのわ碧の木研究所。「0才からの健康づくり C5 忍者ランド仕様書」. パンフレット
- 3) 有本征世.『親子アイデア C 体創—あそんで創ろう 心とからだ—』. NPO 法人けんこうのわ碧の木. 2004
- 4) NPO 法人アイデア C 体創協会「“おもしろいサーキットトレーニング”で子どものやる気を引き出し、多様な動きを身につけよう!」.『レクリュー』. 公益財団法人日本レクリエーション協会. No.666, pp.8-10, 2015

参考文献

- ・浅見俊雄.『スポーツトレーニング』. 朝倉書店. 1985
- ・松浦義行.『体力の発達』. 朝倉書店. 1982
- ・波多野義郎.『たくましくなあれ—親と子のスポーツ科学入門』. 草土文化. 1982
- ・榊原洋一.『大人が知らない子どもの体の不思議』. 講談社. 2008
- ・仙田満.『子どもとあそび』. 岩波新書. 1992
- ・石河利寛.『スポーツとからだ』. 岩波新書. 1962
- ・宮下充正.『子どものからだ』. 東京大学出版会. 1980
- ・武藤芳照・深代千之・深代泰子.『子どもの成長とスポーツのしかた』. 築地書館. 1985
- ・竹内光春.『運動障害児のリズム運動』. ぶどう社. 1985
- ・坂入博子.『小学生 体づくりが心づくり』. 農山漁村文化協会. 1984
- ・高田典衛.『よい体育授業と教師』. 大修館書店. 1985
- ・宇土正彦.『体育授業の系譜と展望』. 大修館書店. 1986
- ・宇土正彦.『体育経営の理論と方法』. 大修館書店. 1986
- ・宇土正彦.『体育科教育法入門』. 大修館書店. 1983
- ・村岡眞澄・小野隆.『保育実践を支える健康』. 福村出版. 2010
- ・河邊貴子・柴崎正行・杉原隆.『保育内容「健康」』. ミネルヴァ書房. 2009
- ・杉原隆・湯川秀樹.『新保育シリーズ保育内容 健康』. 光生館. 2010
- ・高内正子.『子どものこころとからだを育てる保育内容「健康」』. 保育出版社. 2008

謝辞

本研究に対し、特定非営利活動法人アイデア C 体創協会けんこうのわ碧の木研究所の有本征世先生から多大なご協力を頂きましたので、ここに記し深謝の意を表します。