

小学校の先生の声

- ・運動会や発表会のダンスの時にはなかなかマネをしない児童でも、**楽しそうに体を動かして**いました。
- ・**運動能力があまり高くない児童も積極的に**体を動かす様子が見られました。
- ・個人での学習問題や図工の作品作りの時間などにすぐに飽きてしまい教室が騒がしくなっていました。最近**集中できる時間が増え**、誰1人おしゃべりをしないという時間が作れるようになってきました。
- ・**軽度の不登校傾向がある児童も、「今日はコーディネーションが楽しみ！」**と朝から嬉しそうに話してくれました。「楽しい」という感覚とともに、「**自分もできる**」、「**受け止めてもらえる**」という**安心感**があったのだと思います。
- ・子どもたちが**自分で感覚をつかむことや考えることを大切に**している指導が多く大変参考になりました。
- ・何より印象的だったのは、今回の児童アンケートで、**クラスの全員がよい体験ができた**と**肯定的に答えていた**ことです。**子どもたちが楽しそうに体育に取り組んでいる姿**は私にとってもとても印象的で、今後のこのコーディネーションで盛り上げていただいた雰囲気を活かしながら、子どもたちの成長のために私自身も頑張っていこうと思います。



笑顔があふれて、脳と心と身体が動き出す！
子どもから大人まで楽しめる運動プログラム



コーディネーショントレーニング

に取り組みました！

令和3年度に放課後運動教室で実施した「JACOTコーディネーション道場」をきっかけにスタートしたコーディネーショントレーニングの取り組みが、5年目となった今年度は、美唄市内の小学校全学年の体育の授業でコーディネーショントレーニングを実施しました。今年度は、東京からNPO法人日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)認定講師の先生をお呼びし4回指導していただき、残りの4回を美唄市在住のJACOTから認定を受けた資格を持つ指導者が行いました。

全国体力・運動能力調査の対象となっている5年生を対象に行った体力測定において、平均値の向上が見られましたので報告させていただきます。

コーディネーショントレーニングとは？

体力・意欲・集中力がアップする！

脳科学や認知科学、運動生理学の知見から考案された理論で「身体性」に基づく運動法です。脳・神経の発達の順番に即して、脳や体幹に刺激を与えることで、運動の学習能力を高めます。

導入した園や学校からは体力の向上や意欲・集中力の向上、姿勢の改善、ケガの減少等が報告されています。さらに、自己肯定感や※子供ロコモティブシンドロームにも効果があることが分かってきており、特にコロナ後は導入する園・自治体が増えている注目の運動法です。

脳と神経を刺激する総合的な体の動きを楽しむことで、**バランスよく能力を育みます。**
「できる・できない」ではなく、**やろうとする気持ちを大切に**にし「待つ心」で気づきを促す関わりを大切にしています。



美唄市公式YouTubeチャンネル

令和6年度取り組み映像



現5年生が4年生のときに
取り組んだ映像

令和7年度取り組み映像



保育園等や5年生が取り組んだ映像
(先生のインタビューもあります)

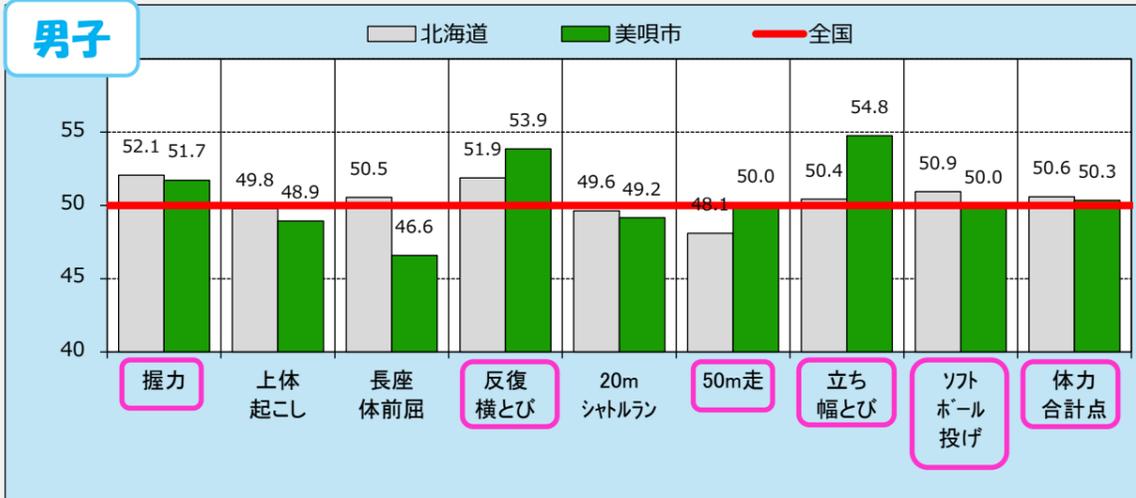
※子供ロコモティブシンドロームとは、運動不足や姿勢不良により、子どもの筋肉、骨、関節などの「運動器」の機能が低下して、体をうまく動かせない状態のこと。

体育の授業での実践

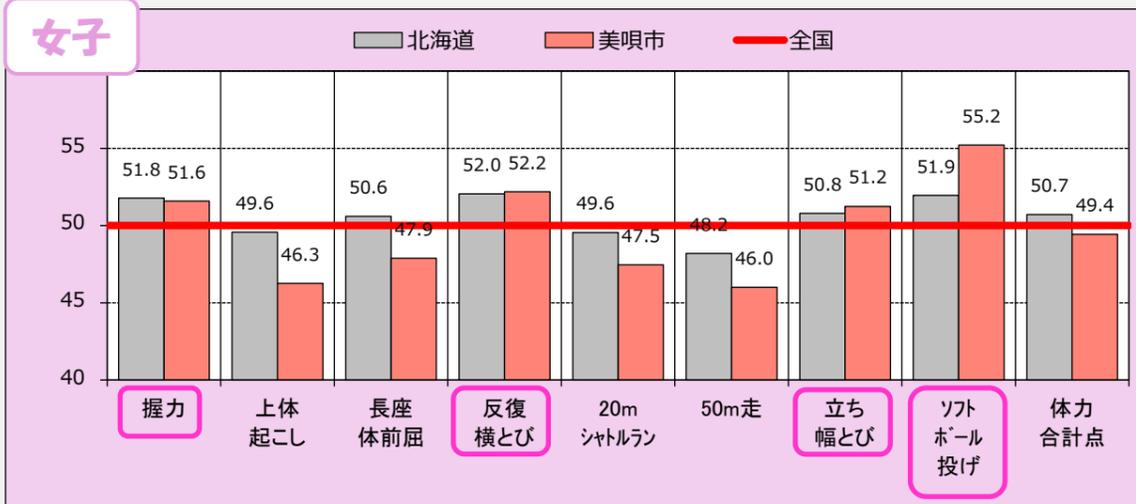
今年度の5年生は、3年生のときから各年8回（計24回）、体育の授業でコーディネーショントレーニングを実施してきました。全国体力・運動能力調査の対象となっている5年生がドキドキワクワク、楽しみながら挑んだ体力・運動能力調査結果を報告させていただきます。

令和7年度 小学5年生体力・運動能力調査結果

※全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較するもの
 全国の平均値を50点とし、得点化したものを表示。「得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」



【男子結果】握力、反復横とび、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの5種目と合計点で全国平均値以上となりました！また、50m走は統計の確認ができる平成28年から、毎年約2.0ポイント以上も低かったのですが、初めて全国平均値に至る数値となりました！



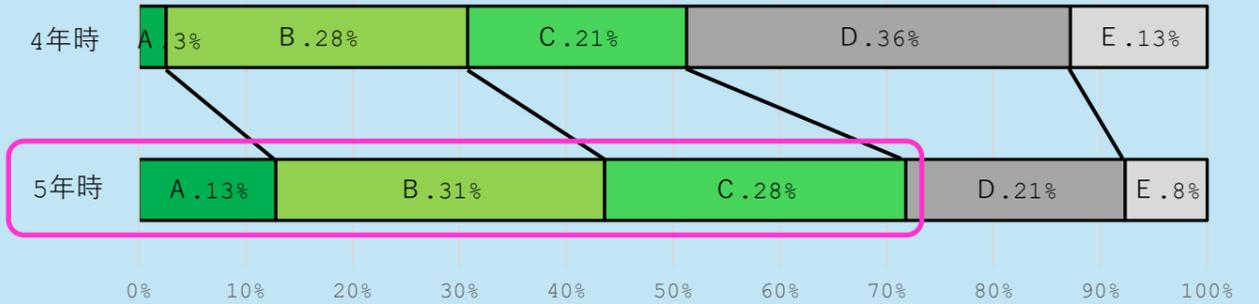
【女子結果】握力、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げの4種目で全国平均値を超えました！

【考察】男子では、長年全国平均値を超えることができなかった50m走が平均値に至ったこと、また、女子の体力合計点が全国平均を下回ったものの、男女で同じ4種目が全国の平均値以上となったことは、コーディネーショントレーニングの取り組みの成果が男女ともに反映したものと考えられる。

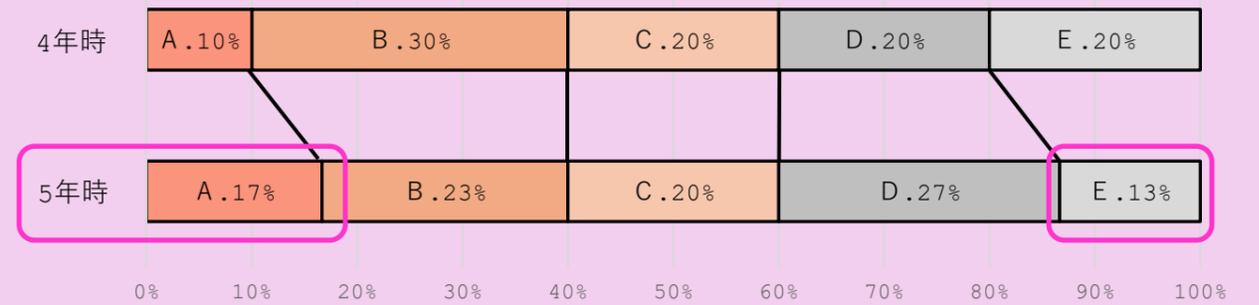
「体力テスト」総合評価の割合の変化

※8種目の合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価

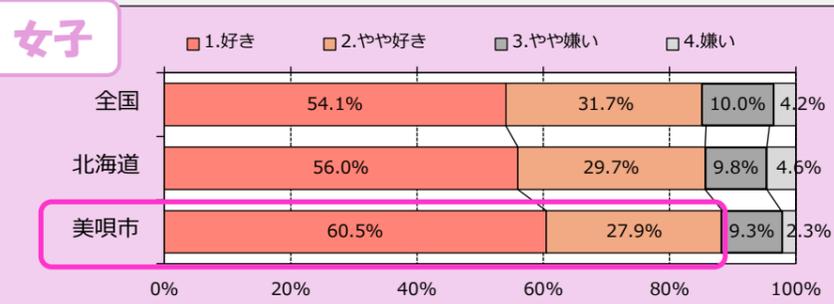
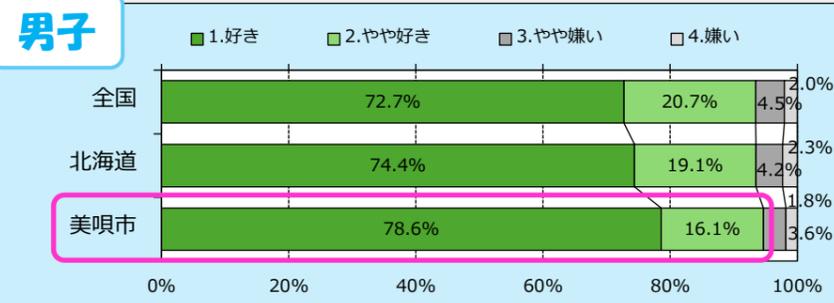
男子39名(3年間在校して全8種目を測定した児童のみ対象) 2年間でA・B・Cの割合が増加



女子30名(3年間在校して全8種目を測定した児童のみ対象) 2年間でAの割合が増加し、Eの割合が減少



運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。



【考察】児童のアンケート結果から男女ともに「好き」「やや好き」を占める割合が全国及び北海道平均を上回っており、授業を楽しんでいた様子からもコーディネーショントレーニングの結果が反映したものと考えられる。