

豊かな運動経験がひらく 子どもの可能性

～充実したスポーツライフに向けて～

CAPS-child

Sport in Life 推進プロジェクト
(スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験)





豊かな運動経験を育むCAPS-Child

CAPS-Childプログラムは、子どもの「豊かな運動経験」を実現するプログラムです。将来の子どもの可能性をひらく大切な要素として「CAPS」を掲げ、子どもがスポーツの楽しさを実感しながら、将来の運動能力の基礎を形成するだけでなく、健康増進、認知的能力、情緒や社会的スキルの発達など全人的な成長を目指します。

CAPSとは？

CAPS

Creative

物事に対して柔軟に対応することができる「創造的な思考・判断」

Active

運動や様々な事柄に対して「活発で積極的に取り組む態度」

Play-oriented

自らの意思で夢中になって物事に取り組む「プレー志向性」

Skillful

どのような運動でも器用にこなす「巧みな身のこなし」

子どもの頃の豊かな運動経験によってCAPSを獲得し、将来的に日常の中に様々な形でスポーツを取り入れた楽しく充実したスポーツライフを送ることを期待しています。



CAPS-Childプログラム



充実した
スポーツライフ

CAPS-Childのポイント

子どもの年代には「どのような運動」を「どのような環境」で行うかが大切です。

子どもの将来の可能性をひらく豊かな運動経験を実現するためのポイントは次の**6点**です。

1. 子どもの成長にあわせた運動プログラム
2. オールラウンドな運動能力の育成
3. 子どもの様子に応じた運動プログラムの工夫・変化
4. 子どもが楽しさを感じる運動プログラム
5. 「教える」よりも「自由なプレー」
6. 運動・スポーツによる全人的成長



開発元：

北海道教育大学岩見沢校スポーツ・コーチング科学コース：

奥田知靖, 小倉晃布, 大山祐太, 安部久貴, 森田憲輝, 山本理人, 志手典之, 佐藤 徹

問合せ E-mail:okuda.tomoyasu@i.hokkyodai.ac.jp (窓口：奥田知靖)

1. 子どもの成長にあわせた運動プログラム

子どもの成長に応じた学習能力やトレーニング可能性を理解し、適切な運動プログラムを提供することが必要です。

幼児期

基礎的
運動スキル

6歳～7歳ごろに大人と似たような動作ができるようになります。

運動遊び等を通じて、楽しさを感じながら様々な運動を経験することが大切です。

小学生期

コーディネーション能力

身体や用具の操作スキルや、運動の学習能力の向上に関係します。

知覚能力や
情報処理能力

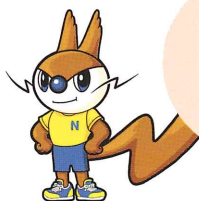
自分や周囲の状況の理解に関係します。

自由な環境でのプレーや多様な条件下での運動は、創造的な思考や器用な身のこなしを育てます。

低学年の年代では、細かく教えられることよりも、失敗は気にせずたくさん経験することが大切です。

中高生期

持久力や
筋力



主に中学生や、高校生以降の年代で本格的に取り組みます。

成長の個人差の理解

月齢によって体力・運動能力に差が生じます(相対的年齢効果)。また同じ月齢でも、成長速度に違いがあり、早熟と晩熟の子どもでは最大で1～2年の差があります。子どもの運動・スポーツに関わる際には成長の個人差を理解する必要があります。

2. オールラウンドな運動能力の育成

- ✓ 子どもの時期にはオールラウンドな運動能力の育成が大切です。
- ✓ トップアスリートを目指す場合でも、子どもの頃は多様な運動の経験が大切です。
- ✓ オールラウンドな運動能力の育成には、多様な用具を使用し、様々な形式での運動の実施が大切です。

オールラウンドな運動能力の要素例

体の移動

- ・走る
- ・跳ぶ
- ・滑る
- など



全身の操作

- ・回転する
- ・ぶら下がる
- ・体を支える
- など



部分的な操作

- ・手を回す
- ・足を振る
- ・物のバランス
- など



ボール操作

- ・投げる
- ・蹴る
- ・打つ
- など



戦術的知覚・思考

- ・位置取り
- ・味方の認識
- ・隙の認識
- など



体力

- ・コーディネーション
- ・素早さ
- ・柔軟性
- など



3. 子どもの様子に応じた運動プログラムの工夫・変化

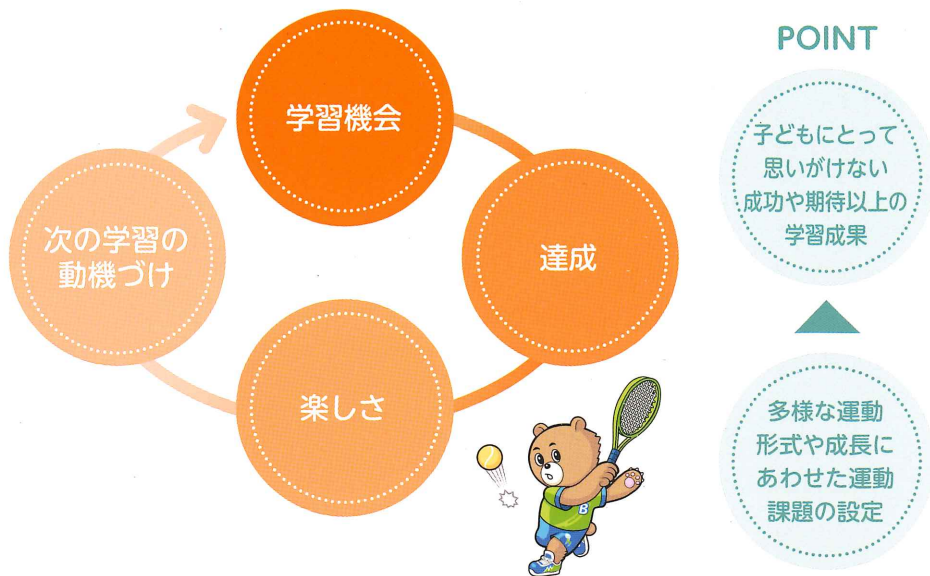
- ✓ 子どもの課題の理解度や達成度、また、意欲・関心の程度を観察し、適切な運動課題になるように用具やルールを工夫・変化させます。子どもが夢中になって何回も課題にチャレンジする環境が大切です。



ボールの種類を
工夫・変化

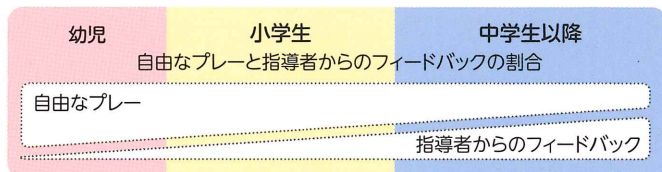
4. 子どもが楽しさを感じる運動プログラム

- 子どもにとって達成感や楽しさを感じることは、次の学習の動機づけとなります。夢中になって課題に没頭し、何回も実践するうちに自然と基礎的な運動スキルを身につけることができます。



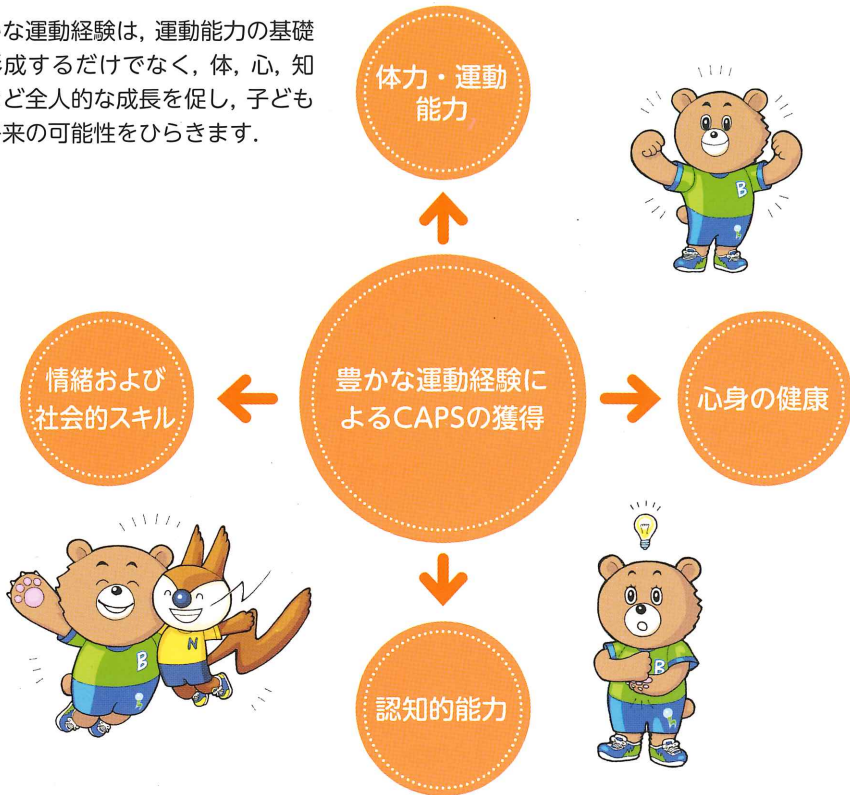
5. 「教える」よりも「自由なプレー」

- 早期からの詰込み練習や指導者からの過度なフィードバックは、子どものスポーツに対するモチベーションを低下させ、早期のドロップアウトにつながる可能性があります。
- 子どもの頃は教えるよりも自由にプレーさせることが大切です。これは創造的なプレーの開発において重要です。ただし学年があがる（高学年）につれて、自由なプレーに徐々に指導者からのフィードバックを加えていきます。



6. 運動・スポーツによる全人的成長

豊かな運動経験は、運動能力の基礎を形成するだけでなく、体、心、知性など全人的な成長を促し、子どもの将来の可能性をひらきます。



- 子どもの頃に体力を高めておくことや運動習慣を形成することは、将来の心身の健康にとって大切です。
- 日常的に適度な運動・スポーツを行い体力や運動能力を高めることは、認知的能力の開発に役立ちます。
- 自由で楽しい雰囲気でのスポーツ活動では、子どもの積極的・主体的な学習姿勢が高まるため、教室での学習を支援する重要な機会となります。
- 運動遊びで多くの運動の上達を実感できた子どもは、日常の行動でも自信をもって積極的に行動するようになります。
- スポーツ活動は、あきらめず最後まで取り組む態度を形成することができます。また自己の行動結果の受け入れや他者への思いやりなど、情緒や社会的スキルの成長を促す機会となります。

CAPS-Childの運動プログラムの紹介

家庭でできる運動プログラムの例はホームページで紹介しています。



Sport in Life



Sport in Life推進プロジェクト CAPS-Child

URL:<https://i-campus.hokkyodai.ac.jp/caps-child/>

- 北海道教育大学岩見沢校スポーツ・コーチング科学コース
山本理人, 志手典之, 森田憲輝, 安部久貴, 奥田知靖, 大山祐太, 小倉晃布
- 地域スポーツクラブ SLDI
辻本智也, 高橋生季

CAPS-Childのサポート

バルシューレ北海道

バルシューレ (Ballschule) はドイツ・ハイデルベルク大学のクラウス・ロート教授によって開発されました。科学的理論と実践プログラムによる子どもの年代に適したボール運動プログラムです。北海道教育大学岩見沢校で「バルシューレ北海道」として研究されています。



Ballschule
Hokkaido



Nチャレンジ

子どもの直線のスピードや方向変換を中心としたアジリティ能力(敏捷性)を楽しく測定する運動プログラムです。N字型のコースを走ると、すぐに記録紙が配布されます。北海道教育大学岩見沢校で開発されました。



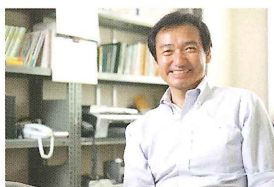
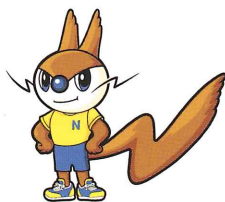
N-Challenge

地域スポーツクラブ SLDI

自然×大学×人を活用し、スポーツの溢れるまちづくりを目指す北海道岩見沢市の総合型地域スポーツクラブです。北海道教育大学岩見沢校と連携して運動・スポーツに関わる教室やイベントなど様々な活動をしています。



Sports Life Design
Iwamizawa



北海道教育大学岩見沢校 教授 山本 理人(プロジェクトリーダー)

豊かな運動経験は、子どもたちの様々な可能性をひらきます。それは運動能力だけではなく、物事を考える力や仲間とかかわる力など多岐にわたります。ぜひ、ご家庭や地域で子どもたちが楽しく運動に接する機会をつくりましょう！