

使い道に関する透明性確保と社会への説明責任を果たすための方策が求められています。

### 3. まとめ

我が国のスポーツ政策においては、国際競技力向上が最優先課題とされ、競技団体が行う強化活動に多額の国費が投じられてきました。メディアや世論は、メダル至上主義の一面をたどり、これまでメダルの色や獲得数といった競技成績だけで選手の評価や強化活動の是非が判断されてきたという側面もあります。しかし、社会へ説明責任を果たすためには、科学的根拠に基づいて取組の効果や課題を検

証し、政策によって得られた成果を正しく発信していくことが求められます。これらの課題に学術面からアプローチしていくことで、競技力向上に関する施策の出口戦略や新しい政策立案に繋がると期待しています。

### 4. 質疑応答

**質問①:** 他競技においても選手選考の公平性は悩ましい問題です。どのような解決策があると思いますか。

**回答:** 質問ありがとうございます。記録系の競技であれば、客観的な指標を用いて選考することはできますが、ボール競技や団体種目の難

しきは理解しています。現在各競技でアスリートの育成過程を可視化する取組が進められています。そこでは、理想とするアスリート像について考えてもらっており、各年代で求められる身体能力やスキルについて整理すると、選考なども考えやすくなるのではないのでしょうか。

**質問②:** 地域スポーツとの関係性についてはどうでしょうか。

**回答:** まずは、国や中央競技団体の取組をテーマとし、その先に地域スポーツや部活動があると考えています。

## 子どもの身体リテラシー向上プログラムの開発 — 2022年度プロジェクト研究報告 —

木村 元彦 (スポーツ研究所協力研究員)、相澤 勝治 (所経営学部教授)、佐藤 満 (経営学部教授)

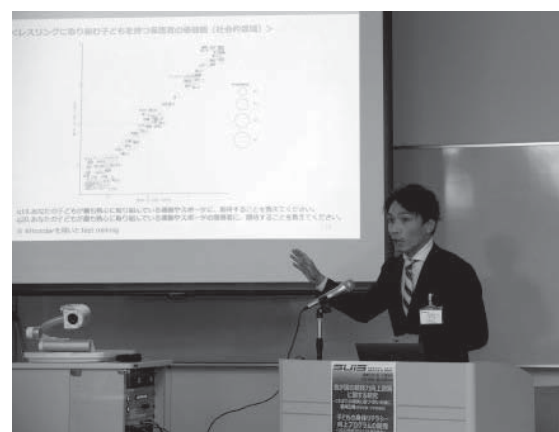
本プロジェクトは、社会がスポーツに求める期待から、スポーツ研究所スポーツ公開講座の少年少女レスリング教室で実施されている研究報告の知見を基に、子どもの身体リテラシーを高めるための実践プログラムを作成することを目的として実施した。

身体リテラシーの定義は国外・国内において多岐に亘った研究報告がなされている。国外では身体リテラシーを、「運動に関するコンピテンシー、運動の概念に関する理解、体力の保持増進、身体活動を営んでいる場で求められる社会的責任並びに楽しさや自己効力感を、積極的に身体活動を行う生活を営むために適用できること」(UNESCO, 2013)や、「生涯にわたり身体活動を営むことを重視し、責任をもてるようにするための動機、自信、身体的能力並びに知識と理解」(The Particip ACTION, 2015)と定義した報告が見受けられる。また、Sport Australia (2019)およびKeegen et al. (2019)によれば、「身体的リテラシーは、運動並びに身体活動を行っている際に獲得、応用され、生涯にわたり、全体的に学習されていくものである。それは、身体的、心理的、社会的、認知的能力を統合する形で変化していく。また、それは、運動並びに身体活動を通して健康で、満ち足りた生活を営めるように支援するものである。身体的リテラシーを備えた人物は、個人の置かれている状況

と関連させて、生涯にわたり健康を促進し、運動や身体活動を行うことを支援できるように、自らが統合した身体的、心理的、社会的、認知的能力を活用することができる」と報告している。すなわち、身体リテラシーには、運動を通して個人が獲得、応用できる技能と体力の「身体的領域」、運動しようとする個人の態度や情動並びに、それらが自信や運動への動機付けに与える影響である「心理的領域」、運動と関わり、個人が他人と営む相互作用の「社会的領域」、運動の行い方、理由並びに時期に関する個人の理解である「認知的領域」の4分類として整理することができる(Sport Australia, 2019; Keegen et al., 2019)。一方、国内では、「さまざまな身体活動、リズム活動(ダンス)、スポーツ活動などを、自信をもって行うことができる基礎的な運動スキルおよび基礎的なスポーツスキルのこと。身体リテラシーには、運動を楽しく、有能感(Competence)をもって、意欲的に行えるとといった心理的な側面、あるいは仲間と協調したりコミュニケーションのできる社会的側面も含まれる」(日本陸上競技連盟, 2023)や、「人生において身体活動の価値を尊重し、責任をもって関与するための動機付けと自信、運動有能感、理解」(早乙女 誉・S.N.CULOS-REED, 2018)と定義された報告が見受けられる。また、身体リテラシーは発育期で身につけておきたい基礎的運動能

力・運動スキルであることや、本邦における中央競技団体と学校体育が目指すべき共通の目標であり、アスリート育成と生涯スポーツの普及の根本をリンクさせ、すべての人の身体活動を重視する学校体育のあり方を思索するための概念(伊藤, 2018; 早乙女, 2018; 三上, 2021)と報告されている。これらのことから、スポーツを通じて身体リテラシーを開発することは、社会がスポーツに求めている期待と同等であり、日本のさまざまなスポーツ現場においては身体リテラシーの概念を理解し、身体的領域、心理的領域、社会的領域、認知的領域などの多角的な視点から身体リテラシーの発達や評価を推進する必要がある。

一方、本邦では小学生児童の豊かなスポー



ツライフを実現するための資質・能力を育成するために、「心と体を一体として捉え指導することや、運動習慣の確立と体力向上を掲げ、学校における体育活動や放課後や地域における子供のスポーツ機会を充実することが重要」と指摘されている(文部科学省, 2017)。しかしながら、子どもが抱える社会課題として、体育の運動時間を除く1週間の運動時間が420分以上の児童の割合は令和3年度と比較すると増加したが、令和元年度までの数年間と比較すると未だ低い状態であることや、体育の授業が楽しくないと回答した児童、運動・スポーツに対して否定的な考えが多いことが報告されている(スポーツ庁, 2022)。社会が地域スポーツに求めているものは競技力向上のみならず、日本の子どもたちの体力・運動能力の向上、運動習慣への寄与、学校体育への意欲的な参加など多岐に亘り、それらは身体リテラシーの4分類に該当するものと考えられる。

そこで本プロジェクトでは、子どもの身体リテラシーを高めるための実践プログラムに参加している、レスリング競技に取り組む子どもの体力・運動能力から身体的領域を、運動有能感や運動習慣のアンケート調査から心理的領域と認知的領域を、レスリング競技に取り組む子どもを持つ保護者へのアンケート調査から、子どもの身体リテラシーに与える外的要因として社会的領域を調査した。

その結果、身体的領域では、1週間に3回、1回につき2時間程度の定期的なレスリングのトレーニングに取り組むことで、男児は瞬発力・敏捷性の発達は思春期ピーク(身長約143cm程度)まで発達し、思春期準備期間へ入るタイミングはレスリング以外の男児と比べると遅いことや、女児は瞬発力・敏捷性の発達は身長約115cmから思春期ピーク直前まで発達する可能性が高いことが明らかとなった(木村ほか, 2021a; 木村ほか, 2022a)。加えて、男児のタックル動作は発育の影響を受けて発達する可能性が高く、女児は体力・運動能力の影響を受けて発達する可能性が高いことがわかってきた(木村ほか, 2022b)。つまり、身体的領域の体力・運動能力は、男女で性差が生じることが示唆されている。心理的領域にあたる学校体育に対する自信の運動有能感は、レスリングを継続的に実施することで小学生中学年(3・4年生)からその効果が現れることや、「努力すればできるようになる」という自信の統制感<sup>6)</sup>は、他種目に取り組む子どもよりも高いことが明らかになっている(木村ほか, 2021b)。認知的領域として捉えられる可能性の高い運動習慣に着目した報告では、レスリングに取り組む子どもは、他種目に取り組

む子どもやスポーツに取り組んでいない子どもに比べて、運動習慣が身につけている可能性が高い(木村ほか, 2021b)。これらのことから、レスリングに取り組むことで、身体的領域、心理的領域、認知的領域という身体リテラシーを構成する要素に効果的な可能性が高いことが明らかになっている。さらに、社会的領域としてレスリングに取り組む子どもを持つ保護者へのインタビュー調査から、レスリングおよびレスリングを指導する指導者に対して、レスリングを楽しむことや、礼儀や思いやりを身につけることを期待している可能性が高いことがわかってきた(未発表資料)。すなわち、レスリングに対して勝利至上主義の価値観ではなく、スポーツそのものへの親しみや仲間づ


くりへの期待が求められている可能性が高く、常に生活を共にする保護者の価値観は、子どもの社会的領域に少なからず影響を及ぼすことが考えられる。

以上のことから、子どもの身体リテラシーを高めるための実践プログラムを通じて、レスリングには身体リテラシーの構成要素に効果・影響がある可能性が示唆された。しかしながらこれらの報告は横断的な調査や、特に、社会的領域に関する調査は分析途中であることから、更なる検討を進めていく必要がある。


付記 本稿は、令和5年度専修大学研究助成共同研究「研究課題:ジュニアレスラーにおける身体リテラシー向上プログラムの作成」の研究成果の一部である。

## 「レスリング競技における子どもを対象とした研究報告①<sup>a,b,c,d)</sup>」

### ＜レスリングと体力・運動能力(身体的領域)の関係＞




1週間に3回、1回につき2時間程度の定期的なレスリングのトレーニングを実施。



＜男子＞

- ・身長は女子に比べて低い。
- ・体脂肪率は女子に比べて低い。
- ・瞬発力・敏捷性の発達は思春期ピーク(身長約143cm程度)まで伸び、思春期準備期間へ入るタイミングはレスリング以外の男児と比べると遅い。
- ・タックル動作は瞬発力・敏捷性の発達と相関がある。
- ・レスリングのタックル動作は発育の影響を受けて発達する可能性が高い。

男女間に発育発達の性差を認める。



＜女子＞

- ・身長は男子に比べて高い。
- ・体脂肪率は男子に比べて高い。
- ・瞬発力・敏捷性の発達は身長約115cmから思春期ピーク直前まで発達する可能性が高い。
- ・タックル動作と瞬発力・敏捷性の発達は異なる。
- ・レスリングのタックル動作は体力・運動能力の影響を受けて発達する可能性が高い。

a. 木村元彦, 渡辺英次, 佐藤隆, 久木敏哉, 三浦隆典, 船橋勝治(2018)小学生レスリング選手における体格及び体力・運動能力の発達の検討。トレーニング科学, 30巻1号, 33-43。  
b. 木村元彦, 船橋勝治, 渡辺英次, 佐藤隆, 三浦隆典(2021)発達段階からみた小学生レスリング選手における体力・運動能力の発達特性。トレーニング科学, 4巻1号, 3-10。  
c. 木村元彦, 船橋勝治, 渡辺英次, 佐藤隆, 三浦隆典(2022)身長発育がらみた小学生男女レスリング選手における体力・運動能力の発達特性。トレーニング科学, 5巻1号, 25-33。  
d. 木村元彦, 渡辺英次, 佐藤隆, 三浦隆典, 船橋勝治, 竹田健大, 高谷順也, 船橋勝治(2022)小学生レスリング選手における体格と体力・運動能力に関する縦断的研究一全国大会入賞経験者を事例にして。トレーニング科学, 3巻4号, 335-344。

## 「レスリング競技における子どもを対象とした研究報告②<sup>a)</sup>」

### ＜レスリングと運動有能感(心理的領域)・運動習慣(認知的領域)の関係＞



レスリング実施群



他種目実施群



スポーツ未実施群

- ・レスリング実施群は他種目実施群に比べて運動有能感(※)が中学年から効果が現れる。
- ・レスリング実施群はスポーツ未実施群に比べて身体的有能感の認知(※)が高い。
- ・レスリング実施群は他種目実施群とスポーツ未実施群に比べて統制感(※)が高い。
- ・レスリング実施群は他種目実施群とスポーツ未実施群に比べて運動習慣が身につけている可能性が高い。

運動有能感・・・スポーツ現場において予測不能な状況や環境の中で、自信を持って積極的に対処できる能力  
身体的有能感の認知・・・自身の運動能力や技能に対する自信  
統制感・・・努力をすればできるようになるという自信

a. 木村元彦, 船橋勝治(2021)レスリング競技が小学生児童の運動有能感および運動習慣に及ぼす効果。コーチング科学, 33巻1号, 75-89。