

令和5年度 江別市大学連携調査研究事業

「小・中学校でのエアロビクスの活用に関する調査研究」

報告書

2024年4月

北翔大学 生涯スポーツ学部 スポーツ教育学科

今 竜一（代表） 大宮 真一

## I. 課題と背景

北海道の子どもたちは、全身持久力に課題が見られる（北海道教育委員会，2022）。江別市においても全国体力・運動能力調査における 20m シャトルランの結果は、令和 3 年度から令和 4 年度にかけて T 得点が微増しているものの、小・中学校男女ともに全国平均値を下回っている現状にある（江別市教育委員会，2023）。

平成 29 年告示の小学校および中学校の学習指導要領においては、このような体力・運動能力の低下に関する課題を背景に、小学校 5・6 年生及び中学校 1・2 年生では、体づくり運動の「動きを持続する能力を高めるための運動」における新たな例示として、エアロビクスが挙げられた。音楽に同調して動くエアロビクスダンス（以下、「エアロビクス」と略す）には、全身持久力の向上に資することはもちろんのこと、気分をポジティブに好転させたり（牛島ほか，1998）、対話的な活動がしやすくなる要素がある（今ほか，2022）ことなどが報告されている。しかし、渡部（2014）の愛知県を中心とした報告では、98.8%の教員が体づくり運動の重要性を認識しつつも、実際には 45.7%しか単独の単元として実施しておらず、66.6%の教員が単独の単元としては実施しにくいとの報告がある。つまり、体づくり運動への期待は大きいものの、その実践については難しい状況にある。

そこで、体づくり運動におけるエアロビクス授業を一つのパッケージとして、小・中学校の先生方が取り組みやすくなるよう大学がサポートできないかを検討していくこととした。

## II. 目的

全身持久力の向上に関する先生方の意識調査と実態を踏まえ、体づくり運動領域の例示であるエアロビクスを、大学と連携した授業づくりやその他の体力向上の取組に活用ができないかを検討することを目的とした。

## III. 方法

エアロビクスダンスを授業で取り扱ったことのない江別市立 X 小学校の先生方に研修会を行い、授業実践後に教員並びに児童に対して Google フォームと質問紙を併用したアンケート調査を行った。その結果も踏まえ、市立の小・中学校の先生方（小学校は全教員、中学校は保健体育科教員）には体力向上やエアロビクス授業についてのアンケート調査を行い、Excel による単純集計と AI テキストマイニングにより今後の方向性を検討した。実施時期は以下の通りである。

2023 年 8 月中旬	X 小学校にてエアロビクス授業づくり研修会
2023 年 2・3 学期	X 小学校にて 3 分エアロビクスの実践
2024 年 2 月中旬	X 小学校の児童・教員を対象にアンケート調査
2024 年 2 月下旬	市内の小・中学校の教員を対象にアンケート調査

## 研修風景



写真1 (左) 基本ステップを覚えている様子

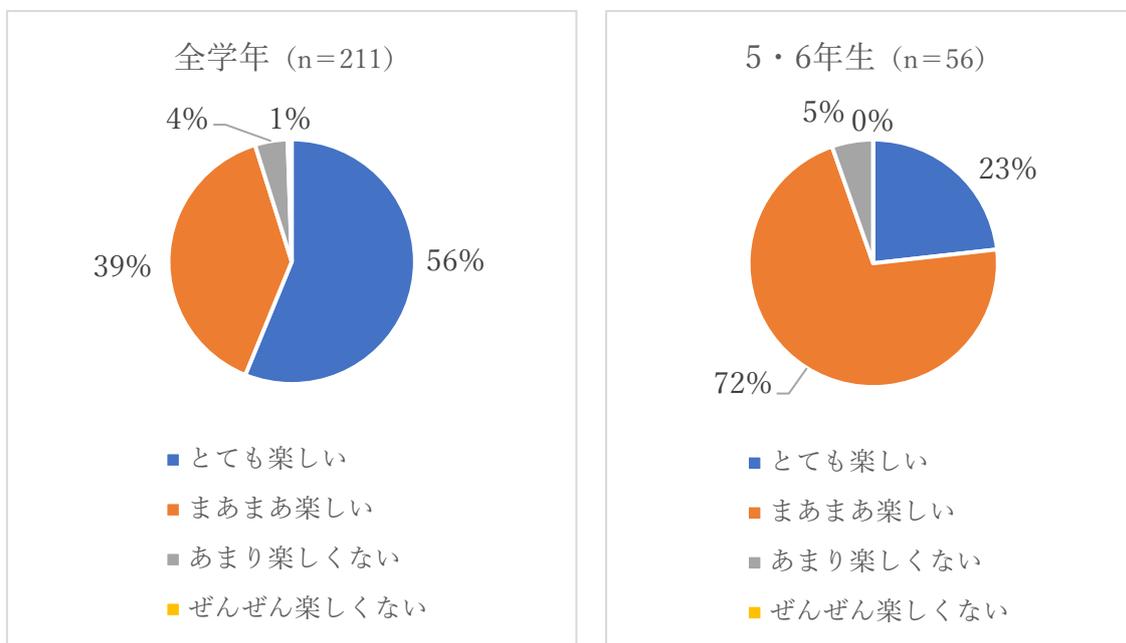
写真2 (右) 先生間でキューイング (指導) の練習をしている様子

## IV. 結果・考察

### 1. X小学校

#### (1) 児童

##### ①エアロビクスは楽しいですか



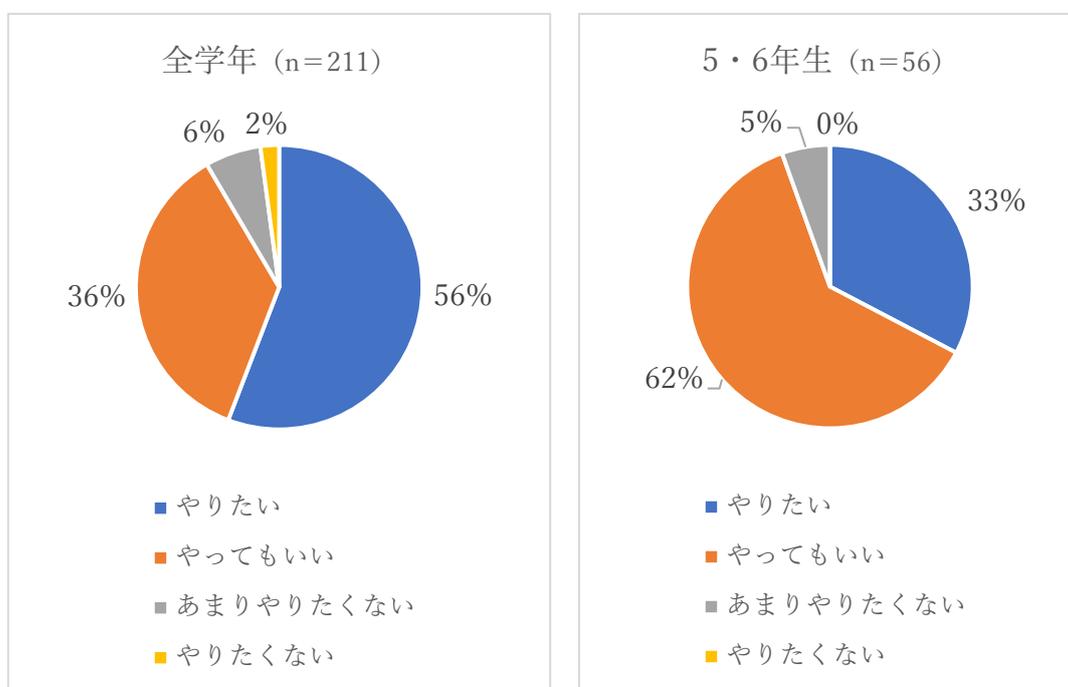
体育実技の授業毎に、準備運動として取り組んだ3分エアロビクスは、「とても楽しい」「まあまあ楽しい」が9割以上を占めた。これは、別なプログラムで中学生を対象に実施した小林ら(2017)の報告と類似した結果となっており、江別市内の小学生もエアロビクスに対して肯定的であることが示唆された。

②エアロビクスの動きは何回目で覚えられましたか

全 学 年	3.37 回 (±1.91)
5・6年生	3.05 回 (±1.32)

全学年通して、3分エアロビクスの動きを覚えるまでの時間に個人差が認められるものの、覚えきれなかった児童はいなかった。

③これからもエアロビクスやりたいですか



児童の9割以上が引き続きエアロビクスの実施を希望していた。5・6年生で「やりたい」よりも「やってもいい」という回答が大きく占めた理由の一つとして、(1)②の結果より、エアロビクスの動きを3回程度で覚えられてしまう難易度設定が考えられる。



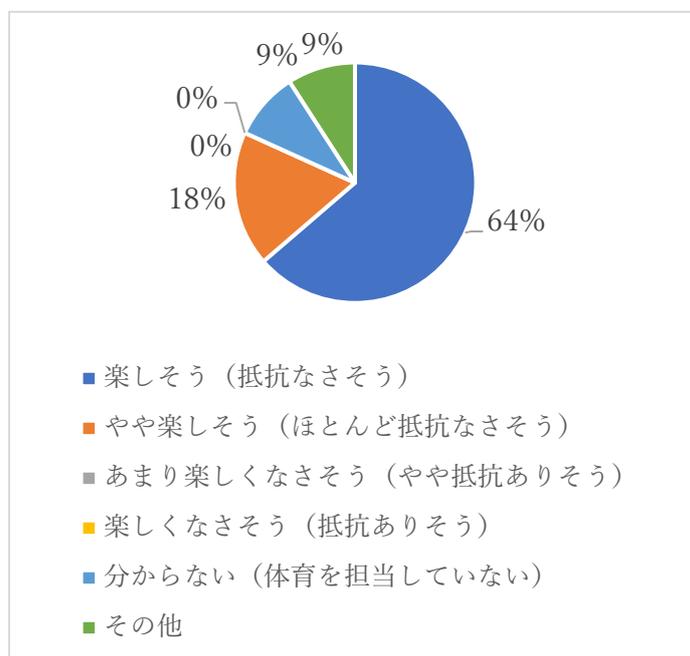
## (2) 先生

①エアロビクスを実践してみて、子どもたちの変化をはじめ、気づいたことや感じることを教えてください。(個人レベルの感想でも可)。(n=11)

- ・ リズムに合わせて動ける子が増えた。リズム感が良くなる。
- ・ 楽しんで運動していた。
- ・ 体育を楽しく開始できているような気がします。
- ・ 楽しそうです。
- ・ ただ準備体操をするよりも、エアロビクスの音楽にのせて体を動かすことで、子どもたちの意欲が高まったと思う。
- ・ 近年の SNS の普及 (TikTok など) や音楽の流行の変化 (K-POP など) によって、「踊る」ことへの興味が強い児童が多くなってきていると思う。そのため、エアロビクスダンスを踊ることに対しても抵抗が少なく、楽しく体を動かすことができているのだと思う (特に女子)。
- ・ リズムにのって体を動かすことを楽しんでいる。
- ・ 楽しんで体を動かしていた。
- ・ 音楽に合わせて動く (表現する) ことへの抵抗がなくなってきたように思います。動きの背景に音楽 (BGM) があることや、そのリズムに合わせて (乗って) 動けるようになってきました。
- ・ リズムに合わせて動くことに、楽しさや面白さを感じられるようになってきました。
- ・ リズムは常に一定にカウントされるので、後半に疲れてきてもがんばれるようです。
- ・ 運動会での表現に生きたと思います。(持久力には関係ないのですが・・・) 運動が苦手な子も音楽がかかると自然と体が動いています。(時々変なかけ声もいっています・・・) 気軽にできるので良いと思っています。

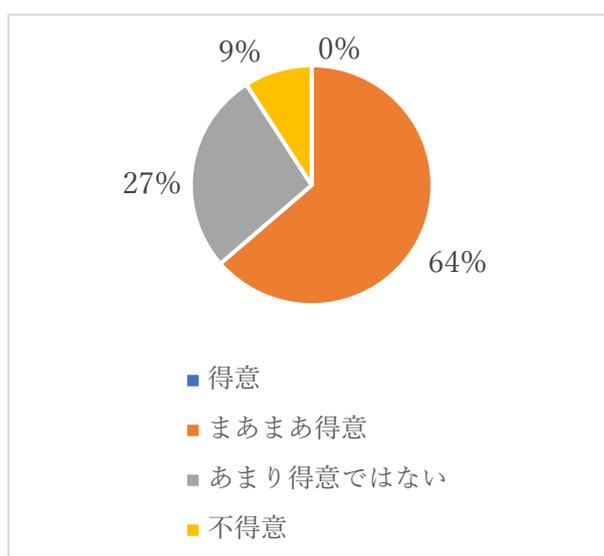
近年の SNS や音楽の流行の影響で、「踊る」ことに興味を持つ児童が増えており、特にエアロビクスダンスの実践によりその抵抗が少なくなっているように感じていた。音楽に合わせて体を動かすことが楽しく感じられるようになり、リズムに合わせて動くことで楽しさや面白さを感じるようになってきている様子がうかがえた。運動会や日常の運動でも音楽がかかると自然と体が動き、気軽に楽しめるという意見もあった。

②担当する子どもたちは、エアロビクスダンスで踊ることは楽しそう（抵抗なさそう）ですか。（n=11）



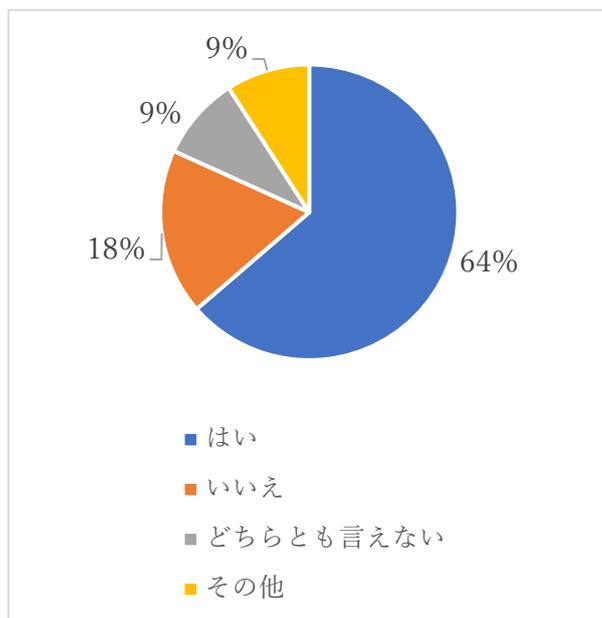
児童らの（1）①及び②で肯定的な結果が表れたように、エアロビクスを指導した先生方からも児童らが楽しそうに動いている様子が見て取れていた。

③音楽を用いた表現運動やダンスの指導は得意ですか。（n=11）



児童らが楽しくエアロビクスに取り組む一方で、先生方のエアロビクスなどの音楽に合わせた指導が苦手であることがうかがえた。

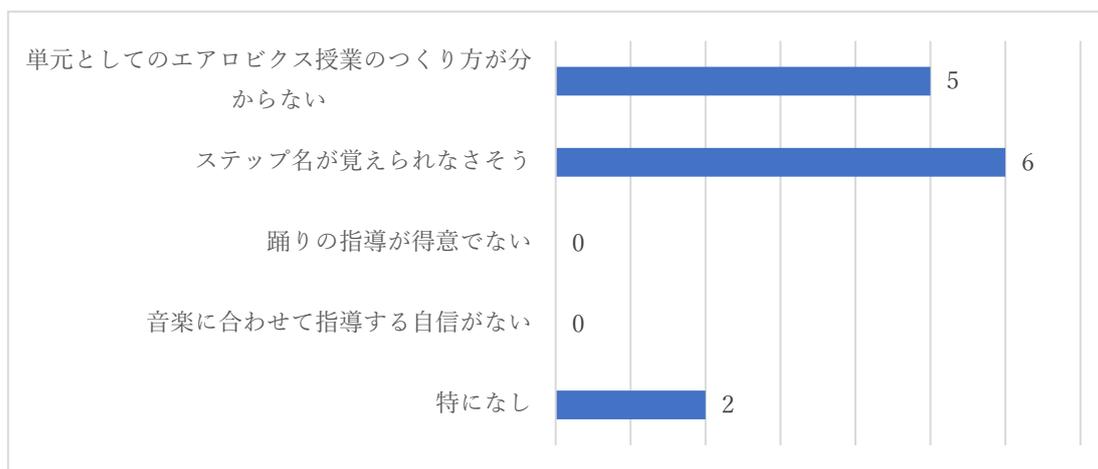
④単元としてのエアロビクス授業を実践してみたいですか。(n=11)



準備運動などで用いやすい 3 分エアロビクスの実践を経て、体づくり運動の単元として実践したい先生方が多いことがうかがえた。

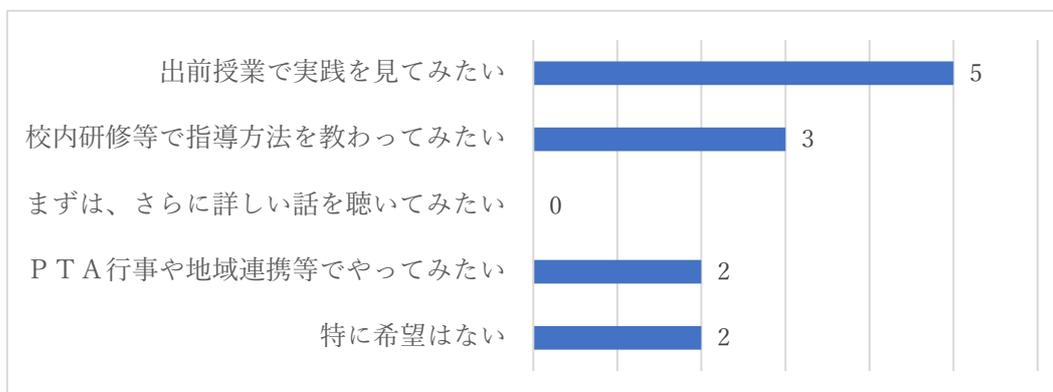
⑤エアロビクスを単元として実施する際に、懸念することは何ですか(複数回答可)。

(n=11)



エアロビクスを単元として実施する場合、単元構成やステップの習得などのサポートが必要であることがうかがえた。

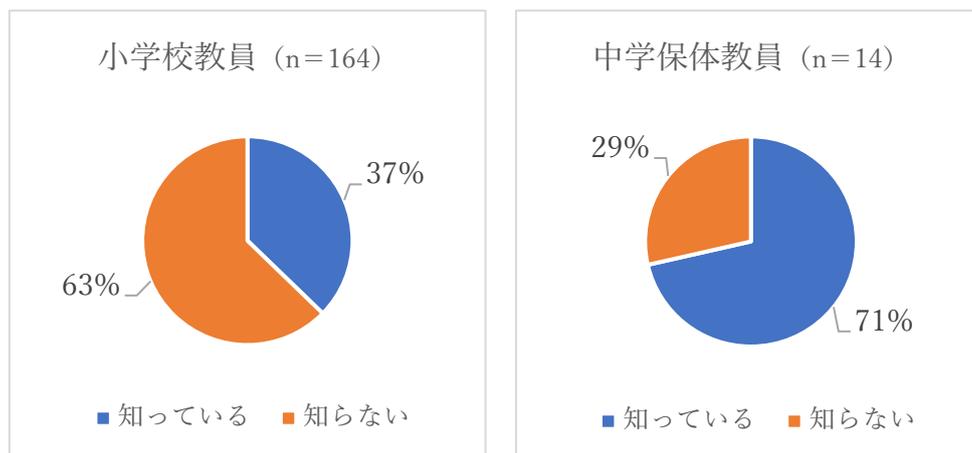
⑥機会があれば再度「エアロビクスダンス」の指導方法を教わったり、体験したりしてみたいですか（複数回答可）。（n=11）



授業や校内研修などにおいて専門的なサポートのニーズと共に、地域とのつながりにも有益である運動として捉えられていることがうかがえた。

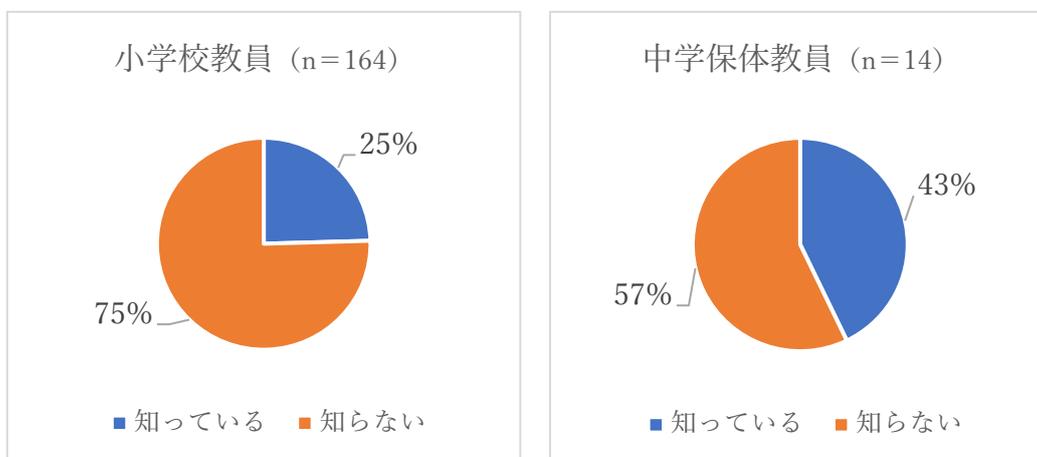
## 2. 市内小・中学校（先生）

①小学5・6年，中学1・2年の体づくり運動では，動きを持続する能力を高めるための運動として「エアロビクス」が例示に載っていることを知っていますか。



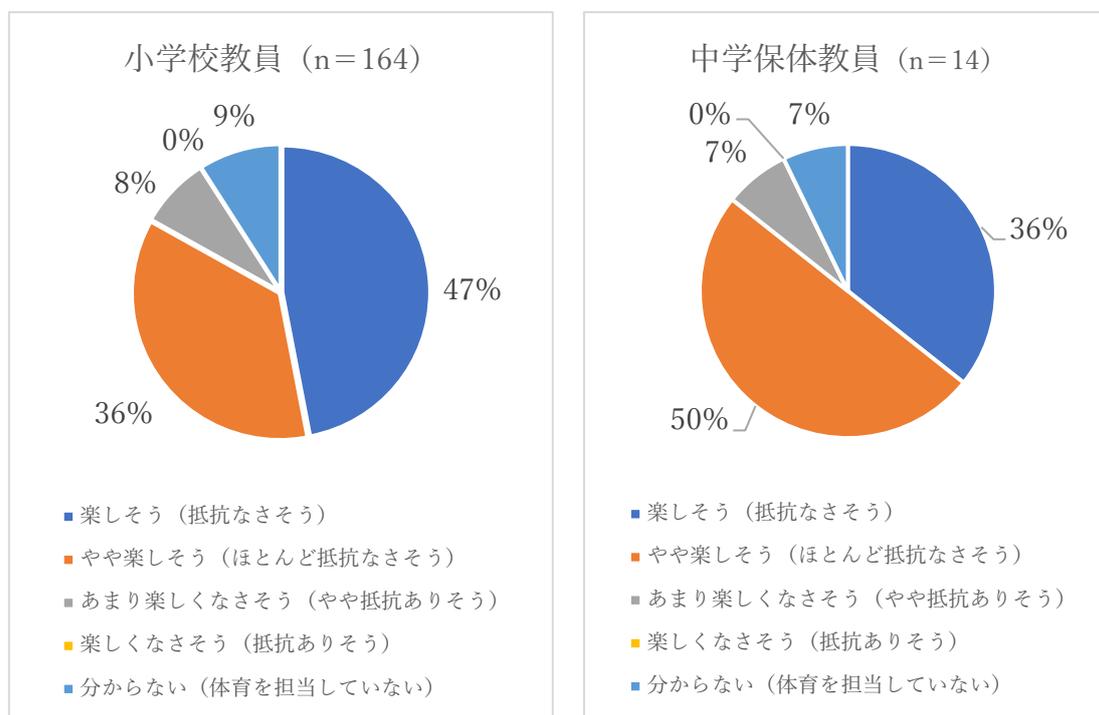
現行の学習指導要領より，体づくり運動の例示として「エアロビクス」が掲載されていることは，中学保健体育科の先生方に認知されていることがうかがえた。

②体育授業やその準備運動として 「エアロビクスダンス」 を取り入れている学校（江別市外も含む）があることを知っていますか。



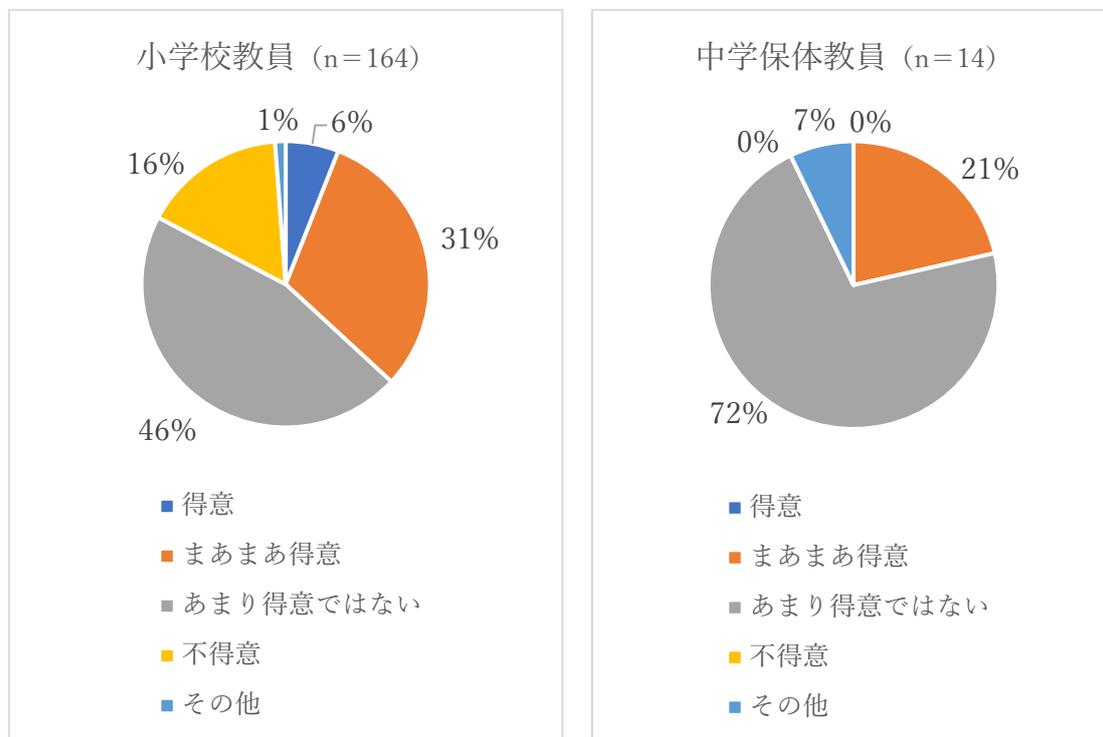
①の結果と合わせ、江別市内の中学保健体育科の先生方のおよそ半数が、学習活動としてのエアロビクスに情報を持っていることがうかがえた。

③担当する児童・生徒は、表現運動やダンスで踊ることは楽しそう（抵抗なさそう）ですか。



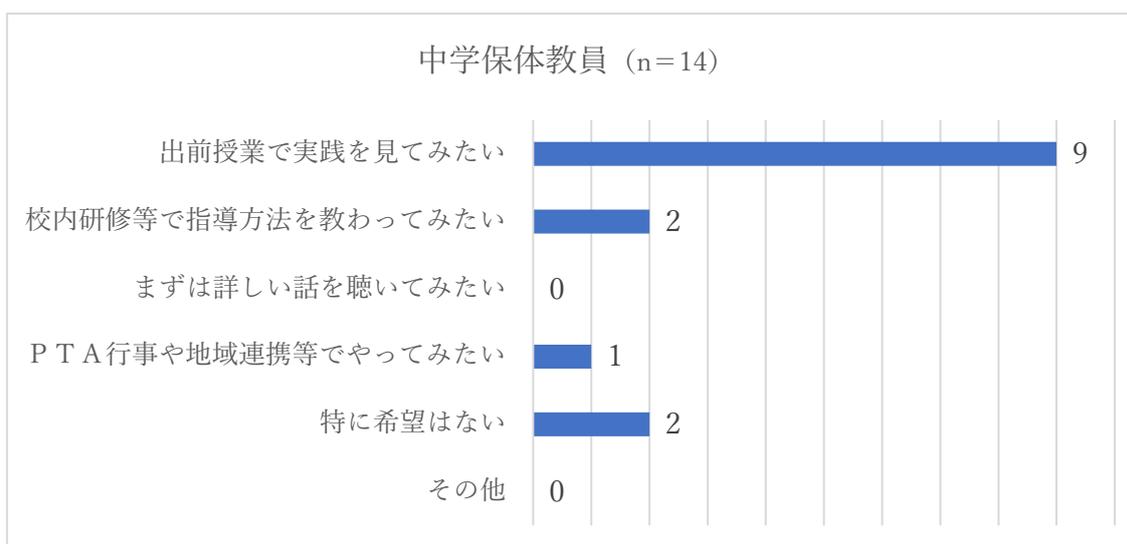
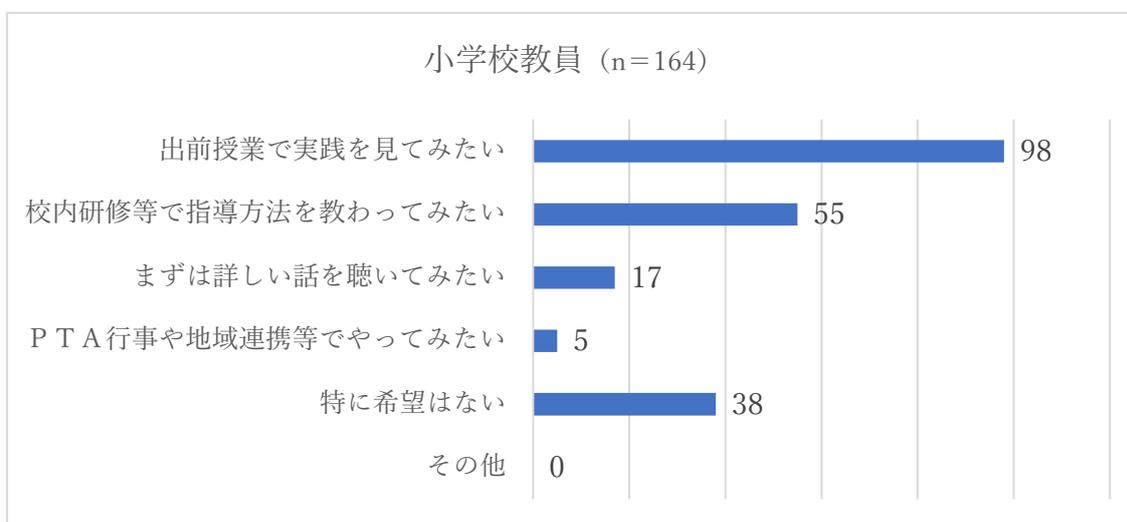
「楽しそう」「やや楽しそう」と肯定的に回答した割合は、小学校教員が83%、中学保健体育科教員で86%であった。X小学校も82%であったことから、江別市内の小・中学生は概ね踊ることに対して抵抗感を持っていないことがうかがえた。

④音楽を用いた表現運動やダンスの指導は得意ですか。



「あまり得意ではない」「不得意」と苦手意識を示す回答は、小学校教員が62%、中学保健体育科教員が72%であった。

⑤機会があれば「エアロビクスダンス」の指導方法を教わったり、体験したりしてみたいですか（複数回答可）。



④の苦手意識を背景に、出前授業での実演や、校内研修等でスキルアップできるための人材のニーズがあることがうかがえた。また、X小学校の結果と同様に、地域とのつながりにも有益である運動として捉えられていることがうかがえた。

- ⑦児童・生徒の全身持久力の向上について、悩んでいることや困っていること、課題などがあれば教えてください（個人レベルの感想でも可）。

i) 小学校教員の回答集約

下図は、AI テキストマイニング (UserLocal) にて出力したワードクラウドである。スコアが高い単語を複数選び出し、その値に応じた大きさを図示している。単語の色は品詞の種類で異なっており、青色が名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞を表している。



[要約 (抜粋)]

- ・ 取り組むための時間の確保が難しい。
- ・ 人数の多さに対して運動量の確保が難しい。
- ・ 学校以外での外遊びが少ない。
- ・ 持久力の個人差が拡大している。
- ・ 何をすれば向上するかがわからない。
- ・ からだを動かして遊ぶ時間の減少。
- ・ ショトルランの記録が向上しない。
- ・ 年々持久力は低くなってきている印象。
- ・ 体育の授業だけでは持久力の向上は難しい。
- ・ 特にコロナ明けは運動に対する気力が感じられない。

全体的な体力の低下や運動不足が懸念されており、特に持久力の低下や運動を好まない子供の増加が指摘されていた。コロナ禍の影響や個人差の大きさも課題として挙げられており、体育や運動時間の確保、持久力向上の取り組み、運動習慣の醸成などが必要とされていた。

ii) 中学保健体育科教員の回答集約

下図は、AI テキストマイニング (UserLocal) にて出力したワードクラウドである。スコアが高い単語を複数選び出し、その値に応じた大きさと色で図示している。単語の色は品詞の種類で異なっており、青色が名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞を表している。



[要約 (抜粋)]

- ・最後まで走り切れない生徒がいる。
- ・忍耐力や向上心の欠如。
- ・すぐに疲れて歩く生徒が多い。
- ・授業内で向上できるほどの時間が取れない。
- ・部活動に所属していない女子の体力向上。
- ・部活動をしていない生徒は継続したトレーニングを行っていないため難しい。
- ・体を動かそうとする生徒とそうでない生徒の二極化。
- ・技能が身につかず持久力がつくほどの運動ができない。
- ・コロナ禍の影響もあり、未だに部活動等で、持久走な度に取り組む機会が少なくなっている。

部活動に参加している生徒とそうでない生徒との体力格差が指摘されていた。また、授業内での時間確保をはじめ、生徒の忍耐力や向上心の欠如なども課題として挙げられた。特に、女子生徒の体力向上が課題とされており、コロナ禍の影響もあり、持久走などの機会が減少していたことが一つの背景と考えられている。

## V. まとめ

本調査は、江別市内における小・中学生の全身持久力の低迷を背景に、その向上に関する江別市内の先生方の意識調査と実態を踏まえつつ、体づくり運動領域の例示であるエアロビクスを、大学と連携した授業づくりやその他の体力向上の取組に活用ができないかを検討することを目的とした。

市立小・中学校の調査に先駆けて X 小学校で実施したエアロビクス研修会により、X 小学校では後の体育授業において準備運動としての 3 分エアロビクスを実践した。エアロビクスを実践した児童らは、音楽に合わせて動くことの楽しさを感じるとともに、今後も継続したい意思を示していた。X 小学校の先生方においても、児童らがリズムに合わせて楽しそうに取り組む様子を感じており、今後はエアロビクスを単元として取り扱いたいという回答も多くあった。また、市内の小学校並びに中学保健体育科の先生方においても、児童や生徒らが踊ることに対する抵抗感は少なく、他のダンスなどでも楽しそうに取り組むという回答が多かった。

一方、X 小学校を含む約 7 割の先生方が、音楽を用いて踊らせる指導に苦手意識を抱いており、児童・生徒らの実態と先生方の意識に齟齬が見られた。併せて、普段から取り組んでいる運動が全身持久力の向上に結び付いているのか不安に感じている状況もうかがえた。そのうえで、研修会を実施した X 小学校の先生方をはじめ、他の小・中学校の先生方も、出前授業や校内研修等を通してエアロビクス授業について研鑽したいという意向を示していた。今後は、児童・生徒らのエアロビクスなどの踊ることに対する肯定感や、先生方の研修に対するニーズを背景に、エアロビクスの基本的な指導方法や単元としての展開方法など、専門的な知見から大学（教員）がサポートしていくことが、全身持久力の向上や運動習慣の形成の一助になるのではないかと一考する。

## 引用・参考文献

- 小林博隆・加藤勇之助・田淵洋勝（2017）中学校体育授業の体づくり運動領域にエアロビクスを取り入れる試み。大阪体育大学紀要，48：139-144.
- 今竜一・村上孔輔・竹花樹菜・山本理人（2022）中学校の体づくり運動領域における学習内容としての「エアロビクス」の有用性—グループ学習を用いた授業実践における質的データから—。北海道教育大学紀要，72（2）：393-408.
- 文部科学省（2018）中学校学習指導要領解説 保健体育編。東山書房.
- 文部科学省（2018）小学校学習指導要領解説 体育編。東洋館出版.
- 牛島一成・志村正子・渡辺裕晃・山中隆夫（1998）有酸素運動が体力および精神状態に及ぼす長期的影響と短期的精神影響.. 心身医学. 38：259-266.