

放課後*PLAY*シリーズ取組紹介

龍ヶ崎市健康スポーツ部 スポーツ推進課

「放課後PLAYシリーズ」取組紹介

目的

発育・発達プログラムを通じて自由な発想を養い、幼少期の運動を通じた運動有能感・自己肯定感を育む

手段

次代を担う龍の子の発育・発達を考えたプログラム

メニュー

放課後PLAYパーク『投げる大作戦』プログラム実施



Point①：現代の子どもたちを取り巻く社会問題

社会生活の変化により、子どもたちの運動能力や創造的思考力が著しく低下しています

～子どもたちの発育・発達に関して、文部科学省でも問題提起がされています～

現代社会では、少子化、核家族化が進行し、子ども同士が集団で公園などで自由に遊んだり、人間関係の中で学んでいく機会が減少するなど、様々な体験の機会が失われています。

このように、子どもたちを取り巻く社会環境や生活様式の変化などによって、運動する機会の減少や世の中で得る知識は断片的で受け身であるものが多く、自由な発想で物事を考える機会が減っており、子どもの発育・発達に影響を及ぼしているとされています。

「放課後PLAYシリーズ」取組紹介

～現代における子どもたちを取り巻く環境の変化について～

昔と比べて子どもの外遊び時間が半減

昔の日常(イメージ)

現代の日常(イメージ)

外あそびの時間が半減

放課後 NPO

子どもの外あそびの時間



(出典) シチズン時計調べ、外あそび推進の会HPより筆者作成



昭和の時代は、放課後にはランドセルを玄関に放り投げて、子どもたち同士集団で1日2時間以上外遊びをしていました。一方で、現代の子どもたちの外遊び時間は2016年データで見ると、平均1時間程度で、1981年と比較して半減しています。その後、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、昨今は平均1時間を切っているというデータも報告されています。外遊びの減少要因として、安全性の懸念から、放課後に子どもだけで遊ぶことが難しくなり、公園などの遊び方の制限等によって外遊びの機会が減少し、テレビ・ビデオのほか、ゲーム・動画・携帯の発達、習い事が主流となっています。さらには、両親が共働き世帯が増えたことによって、親子で向き合う時間も減少してしまっているのが現状です。

👉 **Point②**: 現代の子どもたちを取り巻く社会問題解決に向けた取組メニュー

メニュー① 放課後PLAYパーク『投げる大作戦』プログラム実施

事業の概要・目的

小学生を対象に様々な運動スポーツ・遊び「投げる動作」を通して、運動する楽しさや体力の向上をすることができるとともに、自己と向き合い自由な発想で自分なりの答えを導き出すまでのプロセスを意思決定できるプログラムを行うことで、親子の新たな気づき・発見や、運動有能感や自己肯定感を高められる機会の創出を図ります。

「放課後PLAYシリーズ」取組紹介

事業パートナーの紹介



業務委託契約



事業実施

放課後PLAYパーク「投げる大作戦」

放課後PLAYキャンプ「野沢温泉村」



【代表取締役】松田 裕雄

筑波大学 客員准教授(国際産学連携本部)
大学発ベンチャー(株)Waisportsジャパン 代表取締役
一般社団法人スポーツ環境デザイン研究所 理事

筑波大学発ベンチャーである「(株)Waisportsジャパン」は、オリジナルの様々な運動・スポーツをツールとした人材育成プログラムを展開していることから、業務委託契約を締結し事業実施。

協力事業者：放課後PLAYパーク「投げる大作戦」



北海道日本ハムファイターズ
アカデミー
競技：野球
所在地：千葉県・北海道
担当：荒井



日本フライングディスク協会
競技：フライングディスク
所在地：東京都
担当：齋藤



吉田記念テニス研修センター
競技：テニス
所在地：千葉県
担当：吉部



My First Ball
競技：ラグビー
所在地：千葉県
担当：石井



Japan Cricket Association

日本クリケット協会
競技：クリケット
所在地：栃木県
担当：宮地



筑波大学
University of Tsukuba

筑波大学バドミントン部
競技：バドミントン
所在地：茨城県
担当：吹田



FLVアカデミー
競技：バレーボール
所在地：東京都
担当：小川

👉 運動能力の低下・投げる能力の低下について

運動能力の中で「投げ技能」に着目する理由
ー投球運動の重要性

小学5年生（10才）男子の投球記録変化

記録年	S60	H28	R1
ボール投げ記録（m）	29.94m	22.41m	21.60m

全国平均と比較して、
龍ヶ崎市の子どもも同様に
「投げる能力が低下している」

全国的に「投げる能力」が
年々低下している傾向がある

『投げ技能』は
あらゆるスポーツの基本

トッププレイヤーとの交流による『独自性』創出
『日本ハム×教育』アカデミーによる投げ動作の指導
楽しさ（遊び）を生かし、様々なスポーツを活用
子どもたちの『場づくり』へ
イースタンリーグを成果発表会の場へ！！

勉強時間の増
…宿題量の増

親子間の交流減少
…共働き世帯の増加による家族
全体の余暇時間の減少

子供間コミュニティの限定化
…少子化によるひとりっ子の増加・他
学年との交流の減少

・ 室内遊び（スクリーンタイム）の増
・ 外遊びの減少
…空地や遊び環境（道）の減少

利便性の向上・生活様式の効率化・子どもの遊びや学びに
おける選択肢の増加など、現代の豊かな生活の代償に、
子どもの運動機会の選択肢はますます減っている。

- ① 投動作はバランスのとれた運動能力につながる
- ② 手を使う運動の減少は、脳や心の発達への影響が危惧される
- ③ 脳への刺激が大きくやる気、活力に影響する

【課題】

小学生の投げる能力は、全盛期の昭和60年と比較すると平均して10m近く投げられない子どもが増えてしまっています。
その原因として挙げられるのは、様々な社会的状況の変化によって、昔遊びのように子どもたちが自由に遊べる環境が失われつつあります。

1回目 測定会



プログラムの前後で
身体測定会を実施。



「放課後PLAYパーク」投げる大作戦」取組紹介

全10回のプログラムを産学官連携で開催。

ファイターズアカデミー指導員などによる、『投げる』ことを通した『自分への気づき』を与える

野球スクールではないプログラム。

★北海道×茨城県プロジェクト

【日本ハムファイターズ開催】イースタンリーグ開催時に子どもたちの始球式・終球式を開催。

2回目～6回目 とにかく投げまくる!!



ラグビー



バドミントン



クリケット



野球



バレーボール

7～9回目

自分はどうなりたい!
目標を決めて自分で練習



子どもたちは『どんな時も 元気に たのしく・』を合言葉に、自由な発想で体力の向上にもつながるプログラムを行っています。
この体験を通して、『運動有能感』や「自己肯定感」を養っていくプログラムです。

10回目

測定会+発表会



この社会課題解決に向けて、昨年からスタートした本活動は、単なる『投げる＝野球教室』ではなく、さまざまな運動・スポーツを取り入れたプログラムを実施し『たのしく遊び』ながら、自然に投げることに慣れていき、プログラム後半でファイターズアカデミーによる『投げるコツ』について学んだ上で、自分自身で目標設定（早く投げたい・遠くへ投げたい等）を行い、プロ野球イースタン・リーグ茨城シリーズの場を活用し、成果発表会として始球式・終球式を実施しています。
子どもたちが自分自身で投げるコツを身に付けていき、親子の新たな気づき・発見と子どもたちの交流に繋げていくを目的としています。

■調査内容

測定会の内容

・上体そらし・長座体前屈・立ち幅跳び・反復横跳び・握力・腕立て伏せ

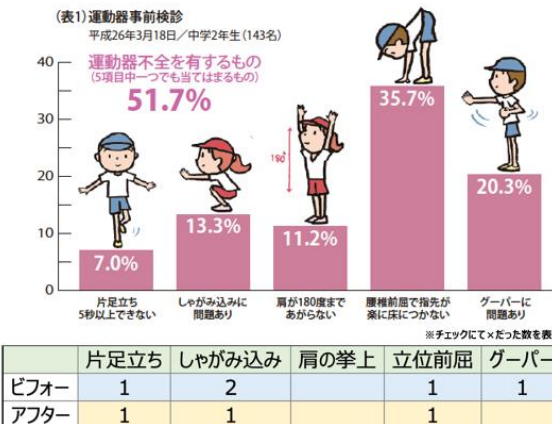
ロコモチェック

※ロコモとは「ロコモティブシンドロームの略称」詳細は別紙

・腕の挙上・立位体前屈・しゃがみ込み・片足立ち・グーパー体操

調査内容

・ライフスキル・自己肯定感・運動有能感・ライフラインチャート・お絵かき



①体力測定・ロコモティブチェック

プログラム前後に実施し、ビフォー・アフターでどのくらい体力向上やロコモ改善がされているか分析しています。

②調査内容

ライフスキル・自己肯定感・運動有能感・ライフラインチャート(自己分析)、お絵かきは、プログラム毎に実施し、最終的に集計した上でプログラム前後での分析結果を出しています。

■調査分析から分かること

本活動は親子にとって「新たな気づき」を与えるきっかけづくり

- ・集団行動の中で様々な運動・スポーツを通して自分自身の価値観を広げていくことに繋がっている。
- ・親から見た我が子と実際に子ども自身が考えていることは違う
- ・親の先入観（決めつけ）で、子どもの可能性を消してしまっていることに対する“気づき”
- ・運動・遊びに対する“喜び・楽しさ”を実感して自ら何かを始めることへのきっかけづくり

振り返り会での親の声（一部抜粋）

参加したのは投げる運動を通して自己肯定感を高めたり目標に向かう力を身につけさせたいから
ライフスキルの自己評価が高い
→(親)家ではできていない →(子)学校ではできている 子供の世界があることに気づいた

チャートを見ると親が思っているよりも自己肯定感が高い
怒ることが多いから低いのではないかと思っていた→実際にはそんなことはなかった
終球式ではきれいに格好よく投げていた
一番うれしかったのはこの期間中ずっと楽しんで参加していたこと

母から見た子と実際に子どもが考えていることは違うと分かった
普段から感じているが親と子では何もかも違う
決めつけるのではなく、こちらの考えていることと違うという事を考えたい

親が思っているほど自己肯定感が高くない
→怒られる回数や、兄弟との比較があるのかなと見直した
始球式で投げたい→人前に出るのが苦手だと思い込んでいたが違っていただった

■令和6年度実施スケジュール

本活動は親子にとって「新たな気づき」を与えるきっかけづくり

★放課後PLAYパーク「投げる大作戦」

- ・事前説明会：令和6年6月15日（参加申込が必要）

→ 参加者募集：～6月10日まで

- ・プログラム実施時期：令和6年6月15日～10月5日

※成果発表会は、9月3日（日）プロ野球イースタン・リーグ茨城シリーズ龍ヶ崎開催の場を活用し、観衆が見守る中で始球式・終球式を行う予定です。