

さぬきっ子チャレンジカードについて（小学校対象）

香川県子供の体力向上プロジェクトチーム

1 なぜ、チャレンジカードなのか？

（１）課題

平成24年度から平成28年度の5年間の体力調査結果では、小・中学校ともに記録が低下している項目や全国平均よりも下回る項目が多い。

（２）経緯

体力調査結果や各校の体力向上に向けた取組み等を科学的に分析し、香川県の学校や児童生徒の実情に合った効果的な体力向上に向けた取組みを提言することを目的に、統計学や運動学を専門とする大学教員等の10名からなる「香川県子供の体力向上プロジェクトチーム」を平成29年8月に発足し、平成31年3月まで取り組んだ。

（３）取組みの概要

① 調査研究

各小・中学校の全国体力・運動能力調査結果と各校の体力向上に係る取組みを分析し、効果的な取組みを抽出した。

② 介入研究

「調査研究」において、実際に運動を行う量的な取組みと目標を掲げて体力向上に対する動機づけを高める質的な取組みの両面を保障する有効性が示唆され、その研究成果を生かして「チャレンジカレンダー」と「検定表」をセットにした「チャレンジカード」を作成し、その効果について県内の4つの小学校で検証を行った。

（４）結果

① 「調査研究」から

- 小・中学校の女子においては、運動の量的な取組みを保障することが体力の向上を導く上で重要である。
- 小・中学校の男子においては、体力向上に対する動機づけを高める質的な取組みを実施することが有効である。
- 小・中学校ともにチャレンジカードは、運動量の確保のみならず、目標設定や課題などの質的な動機づけを高めることにも深く関与していると考えられる。

② 「介入研究」から

- 特に低学年においては、運動時間や運動有能感の向上が見られたことから、発達段階を考慮した取組みの必要性が明らかとなった。
- チャレンジカードの運用方法等については、介入研究によって得られた知見から、内容や運用方法についてさらなる検討が必要である。

（５）さぬきっ子チャレンジカードの特徴

「調査研究」「介入研究」成果を踏まえ、「動機づけを高める質的な取組み」と「運動の量的な取組み」の両面を保障するため、各校で取り組まれている「検定表」と、自分で目標を設定し、毎日取り組むことを促す「チャレンジカレンダー」をセットにしたものが、「さぬきっ子チャレンジカード」である。

さぬきっ子チャレンジカードは、調査研究において、中学校よりも小学校の方がより効果が期待できるという結果から、小学校で実施する。

さぬきっ子チャレンジカード＝「検定表」＋「チャレンジカレンダー」

2 「さぬきっ子チャレンジカード」の運用について

(1) 必須事項

- 「検定表」と「チャレンジカレンダー」を必ずセットで使用する。「検定表」については、学校で使用しているものに変更してもよい。
- 週の始めに、児童が目標を設定する時間を設けるとともに、毎日、振り返りを行う時間を確保する。
- 少しでも継続して取り組んだり、記録が向上したりした児童を積極的に称賛する。特に、運動が苦手な児童や運動に意欲的でない児童を称賛する。
- 「さぬきっ子チャレンジカード」が終わったら、「体力アップ賞」の必要箇所を記入するとともに、自分の取組みを肯定的に振り返る機会を設ける。

(2) 各校・各学年・各学級での検討事項

- 実施する時期・・・それぞれの種目を何月に実施するか。
- 実施する期間・・・カレンダー通りの4週間で行うか、短くするか。
- 実施する運動・・・3種目すべてを実施するか、選択するか。
- 検定表の内容・・・県作成の「チャレンジカード（検定表）」を使って実施するか、学校のものを使って（上から貼るなどして）実施するか。
- 振り返りの判断基準・・・「○・◎・☼」の判断基準の回数を変更するかどうか。

(3) 「さぬきっ子チャレンジカード」の具体例

「○・◎・☼」の判断基準の回数の検討

The image shows two pages from the 'Nawa to Bi Challenge Card' and 'Nawa to Bi Calendar' for 3rd and 4th graders. The left page is the 'Challenge Card' (チャレンジカード) and the right page is the 'Calendar' (カレンダー). The challenge card has a grid for recording progress on various activities like 'Jump rope' (縄跳び), 'Push-ups' (腕立て), and 'Sit-ups' (腹筋). The calendar is a 4-week grid with a section for recording progress and a medal award section. A callout box points to the medal award section with the text: 'カレンダーが終わったら記入する。' (Record when the calendar ends). Another callout box points to the medal award section with the text: 'カレンダーが終わったら、○低・中学年：好きな色をぬる。○高学年：メダルに絵を描いて、色をぬる。' (When the calendar ends, low/middle grade: color in your favorite color. High grade: draw a picture on the medal and color it).

「検定表」

※ 学校で使用しているものに変更可能

「チャレンジカレンダー」