

2025 年度後期 子ども健康・スポーツゼミ 実践報告 I

細川賢司

(名古屋芸術大学 教育学部 講師)

はじめに

2025 年度前期の実践報告では、①車いすバスケットボール体験会 (いちい信金アリーナ B)、②デジタルバッティングセンター (バンテリンドームナゴヤ)、③留学生別科異文化交流授業スポーツ交流会 (名古屋芸術大学東キャンパス 11 号館 4 階多目的室) の活動についてまとめた。

本稿では、2025 年度後期初めごろ (8～9 月) に実践された④見て・触って・作る 空想動物園ワークショップ (名古屋芸術大学東キャンパス 11 号館 1 階アトリエコモンズ)、⑤あつまれ!!ピクミン探検隊 (名古屋芸術大学西キャンパス L 棟 1 階体育館)、⑥北名古屋げんき自慢大会 ～芸大生には負けへんで!～ (名古屋芸術大学西キャンパス L 棟 1 階体育館) の活動について報告する。

4. 見て・触って・作る 空想動物園ワークショップ

日時：2025 年 8 月 9 日(土)13:00～16:00

場所：名古屋芸術大学東キャンパス 11 号館 1 階アトリエコモンズ

4.1. 背景

本企画は、現 4 年生 (2022 年度入学。以下、担当学生 A) の卒業論文執筆に向けた活動として行われた。企画者は 2024 年度後期の「にこにこワークショップ『森のくまさんにおやつをあげよう!』」を担当した学生であった。今回は、担当学生 A が得意とする造形・工作活動を軸に、「自然」「生物 (動物)」「空想」をテーマとしたワークショップの企画を前期より進めてきた。

4.2. 内容

4.2.1. 事前準備

4.2.1.1. ワークショップの企画書の作成およびシミュレーション

ワークショップの企画・立案にあたっては、名古屋芸術大学西キャンパスで 6 月 7 日・8 日に開催された「子どもデザイン大学『時間のデザイン』」を参観し、活動の参考にした。さらに、教育学部助手の助言を得ながら、担当学生 A が企画書を作成した。ワークショップの構成およびタイムテーブルは表 1 の通りである。ワークショップの運営に関しては、7 月 30 日、8 月 1 日、6 日、8 日の 4 回に分けて、シミュレーションを行った。シミュレーションでは参加者の動線、用具の配置を含む環境構成を確認するとともに、プログラムを一連の流れで実践し、改善点や不足している要素について意見交換した。

表 1. ワークショップの構成およびタイムテーブル

13:00～	開会の挨拶
13:10～	実際の生き物の鑑賞と触れ合い体験
14:00～	空想の生き物の工作活動
15:00～	空想の生き物の展示会
15:30	閉会の挨拶
～16:00	工作活動の続き (希望者のみ)

4.2.1.2. ワークショップで使用する準備物の貸し出しおよび参加・運営協力依頼

担当学生 A が作成した企画書をもとに、関係者に対し以下の協力依頼を行った。

ワークショップで使用する絵本および図鑑については、担当学生 A が個人で所蔵する書籍を持参したほか、大学図書館の蔵書ならびに教育学部教員が研究室において保管している書籍の貸与を受けて準備した。また、触れ合い体験で使用する動物に関しては、担当学生 A が飼育する動物を持参

したほか、教育学部で保育内容演習（環境）や生活科指導法などの授業を担当する教員に依頼し、貸与の許可を得た。

ワークショップの運営にあたっては、教育学部教員1名、助手2名、学生（4年生）2名に協力を依頼した。なお、ワークショップで使用する物品に関しては担当学生Aが購入したものに加え、アトリエコモンズに常備された備品を使用した。参加者の募集に関しては、前年度「にこにこワークショップ」に参加した親子に直接呼びかけを行った。

4.2.2. 企画当日

当日は10時40分にアトリエコモンズに集合し、筆者と運営協力者で最終確認を行った。作品制作の流れについて情報共有するとともに、活動に必要な素材や用具を配置し、参加者を迎える準備を整えた（図1）。参加者は、子ども4名（3歳1名、4歳1名、6歳2名）、保護者3名であった。ワークショップは13時開始を予定していたが、実際には若干遅れてのスタートとなった。

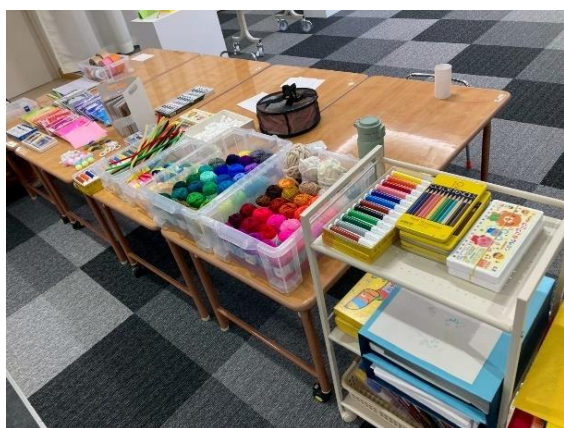


図1. 工作活動のために準備した素材や文房具

4.2.2.1. 実際の生き物の鑑賞と触れ合い体験

このプログラムでは、ハムスターやフトアゴヒゲトカゲ、アカハライモリといった普段触れる機会の少ない動物を対象に、子どもたちが直接触れる体験を行った。生き物との触れ合いでは、初めは遠巻きに見ていたり、「怖い」と口にする子どももいたが、学生が実際に触れて見せることで、徐々に子どもたちも興味を示し、抱っこしたり手に乗せたりする姿が見られた（図2）。生き物の特徴や性質について説明を加えることで、理解を深めながら安心して触れ合うことができた。また、触れ合った動物の理解を深めるために、担当学生Aが図鑑を用いて解説したり、親子で絵本を読んだりする姿が見られた（図3）。





図 2. 実際の生き物の鑑賞と触れ合い体験の様子



図 3. 担当学生 A が図鑑で生き物を紹介する様子

4.2.2.2. 空想の生き物の工作活動

このプログラムでは、触れ合い体験で得た感覚をもとに、子どもたちが自由に素材を選び、空想の生き物を制作した。制作物の題材を空想上の生き物とした理由は、実在する動物を精緻に再現することが幼児にとって困難であると考えられることに加え、幼児期特有の豊かな創造力を活かした表現活動を促したいと考えたためである。実際

に、子どもたちは多様な材料を積極的に活用し、自由な発想に基づいて主体的に制作活動に取り組んでいた（図 4, 5）。その結果、個性に富んだ作品が多数制作された。一方で、アニメ等に登場する既存のキャラクターを制作する子どもも見られ、「空想の生き物」というテーマの理解が十分であったかは不明であった。活動の実施にあたっては、空想の生き物の制作に関するアドバイスや、ハサミなど安全に配慮が必要な用具の使用を補助するため、幼児 1 名に対して運営協力者 1 名が付き添った。



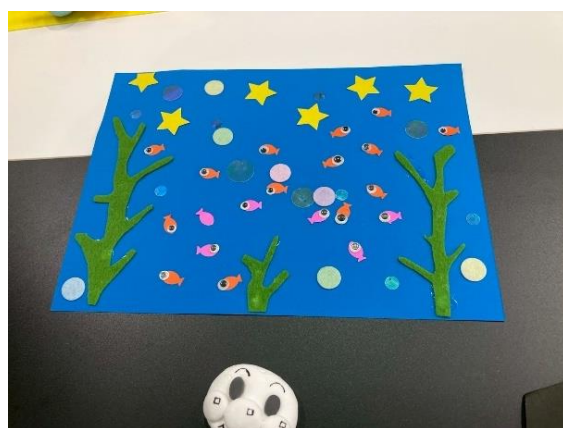
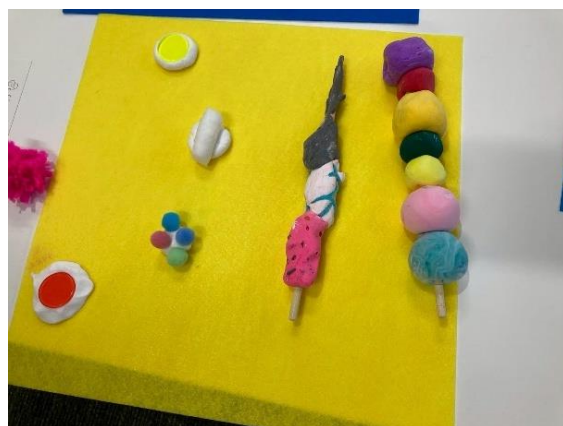
図 4. 工作活動に必要な素材を選ぶ様子



図5. 空想の生き物の工作活動の様子

4.2.2.3. 空想の生き物の展示会

このプログラムでは、制作した作品をアトリエ・コモンズのギャラリースペースに展示し、子どもたちが鑑賞・発表する機会を設定した（図6）。展示に際しては、「なまえ、いきもののなまえ、どんなしょにすんでる？なにをたべるのかな？」といった質問シートに記入することで、子どもが発表の内容を整理できるように工夫した（図7）。発表は、質問シートに基づき、担当した運営協力者がインタビュアーとなって子どもの発言を促すことで進行された（図8）。自身が制作した作品を積極的に紹介する子どももいれば、自分の作品紹介には照れを見せたものの、他の子どもの作品には強い興味を示した子どもがみられた。総じて、参加した子どもたちは満足げな表情で、制作された作品を鑑賞し合っていた。



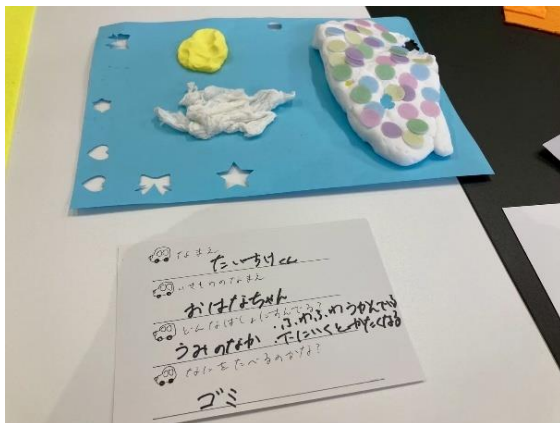
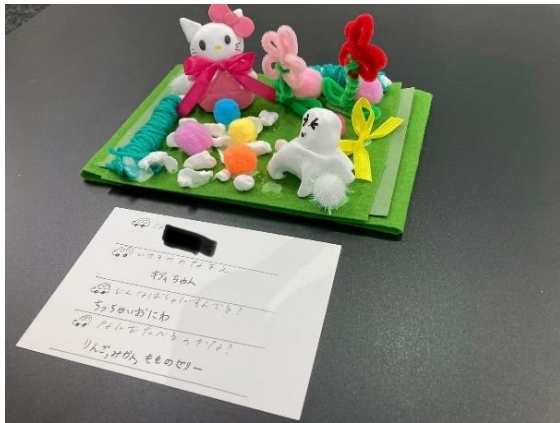


図 6. ギャラリーに展示した作品

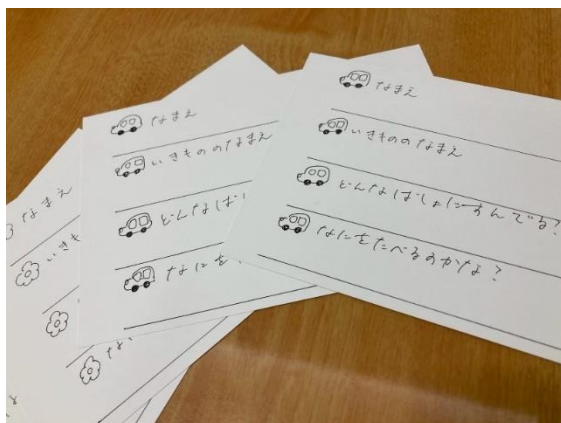


図 8. 展示・発表会の様子

図 7. 作品の特徴を書き記すためのカード

展示・発表会が終了した後も、参加したすべての子どもが引き続き表現活動を行いたいと希望したため、展示した作品を続けて制作したり、新たな作品を制作したりする時間を設けた。16時に解散とした。

4.3. 総括

以上のように、長時間のワークショップであったが、制作に伴う怪我や飽きに由来する逸脱行動などはみられず、参加した子どもたちは主体的に制作や展示に取り組んでいた。一方で、今回テーマとした「空想の生き物（動物）」の制作にあたっては、筆者の意図とは若干異なる作品もみられ、ワークショップの趣旨の伝達が不十分であったことがうかがえた。

本企画の終了後には、保護者を対象としたアンケートおよび、運営に協力した学生・助手へのインタビューが実施された。その結果、ワークショップにおける体験—工作—展示という一連のサイクルを通じて、幼児の動物への興味・関心や、主体的な表現活動を一定程度引き出すことができたことと評価された。一方で、工作のテーマをわかりやすく伝えるなど、年齢に応じた活動内容の工夫に関する課題が示された。

本企画の詳細については、担当学生 A により「2025 年度名古屋芸術大学教育学部卒業論文『幼児期における動物への興味・関心を引き出すことをねらいとした実践研究—見て・触って・作る空想動物園ワークショップ—』」としてまとめられた。

5. あつまれ!!ピクミン探検隊

日時：2025 年 9 月 20 日(土) 9：00～12：00

場所：名古屋芸術大学西キャンパス L 棟 1 階体育館

5.1. 背景

本企画は、現 4 年生（2022 年度入学。以下、担当学生 B）の卒業論文執筆に関連した活動として

行われた。また、後述する「北名古屋げんき自慢大会 ～芸大生には負けへんで！～」の企画と同様に北名古屋地域のスポーツクラブ（東スポーツクラブ）と連携して同日に行われており、子ども健康・スポーツゼミとしては初の午前・午後 2 部制で行われたイベントであった。

5.2. 内容

本企画は、子どもたちが好むデジタルゲームをモチーフとした楽しい運動遊びの実践を通じて、運動・スポーツ活動への興味・関心を高めることをねらいとした。モチーフとしたデジタルゲームには「ピクミンシリーズ（任天堂）」を採用した。主な理由は以下の 3 点である。ピクミンシリーズは多彩な色のかわいらしいキャラクターを操作するゲームであり男女問わず幅広い年代に支持されている。「探す」「集める」といった活動が基本であり、運動能力差による影響が小さい。競争だけでなく協力の要素がゲーム内に組み込まれている。

5.2.1. 事前準備

担当学生 B は子ども健康・スポーツゼミの 1 期生であり、2023～2024 年の期間で多数のイベントを共に運営してきた。これまで、学外向けのイベントに関しては基本的に教員が主導していたが、今回は担当学生 B が主導して北名古屋地域の子どもたちを対象としたイベントを企画した。担当学生 B とは前年度から本企画について複数回話し合い、企画書を作成してきた。

5 月 26 日(月)に北名古屋市総合体育館で東スポーツクラブ関係者と、企画の内容や参加者募集の方法について打ち合わせを行った（図 9）。参加者募集については、「広報 北名古屋（9 月号）」への掲載を通じて行われることとなった。6 月は企画の内容について詳細を決定する作業を進め、7 月 17 日(木)、24 日(木)のゼミ活動の時間を利用して、計 2 回シミュレーションが行われた（図 10）。最終的に、「ピクミンを捕まえろ!」、「お宝を集め

ろ!」、「お宝しっぽとり!」の3つのプログラムを実施することが決定した。



図 9. 東スポーツクラブ関係者との打ち合わせの様子



図 10. 事前準備（リハーサル）の様子

5.2.2. 企画当日

当日は 8 時 30 分に集合し、体育館内の準備を開始した。体育館のステージ前中央にはスクリーンを配置し、Microsoft Office 2019 PowerPoint で作成したイベント用スライドをプロジェクターで投影し雰囲気づくりを行った。また自家用車で来場に備え、東側および南側駐車場から体育館までの経路に案内係を配置した。9 時ごろから子どもたちが来場し、定刻通り 9 時 30 分にイベントが開始された。当日の参加人数は 12 人（小学 1～6 年生）であった。

5.2.2.1. 開会の挨拶、準備運動、チーム分け

担当学生 B から開会の挨拶が行われ、軽い準備運動のあと、チーム分けが行われた。チーム分けは、年齢・性別が考慮された 4 人 1 組のチーム（赤、黄、青）を作った。

5.2.2.2. プログラム(1) ピクミンを捕まえろ！

ピクミンに見立てた 3 色のマーカーおよびコーンを集める運動遊びを実施した。このプログラムのねらいは以下の通りである。

- ・ 自分のチームの色に対応したミニフープ、マーカー、コーンを取り扱うことで、チームカラーに対する認識を高め、後のプログラムに組みやすくなる。
- ・ 最初のプログラムであるため、比較的運動量が少ない内容で、ウォーミングアップを行う。

- ・ 1人で参加している子どもでも取り組みやすいよう、レクリエーション要素が強く個別的な内容で、チーム内の仲間とのコミュニケーションを徐々に促す。
- ・ フラフープを投げる動作を通じて力加減の調節を学ぶ。
- ・ 複数回繰り返して実施する合間に作戦会議の時間を設け、チーム内での戦略の立案を通じて思考・判断する機会を設ける。

また、このプログラムのルールは以下の通りである（図11）。

- ① ビニール紐をくくりつけたミニフープを1人1個持つ。
- ② エリア内にある自チームの色のカラーマーカーおよびカラーコーン目掛け、ミニフープを投げて引っ掛け、エリア外まで手繰り寄せする。
- ③ エリア内のカラーマーカーおよびカラーコーンを早く集めた順番がそのまま順位となる。

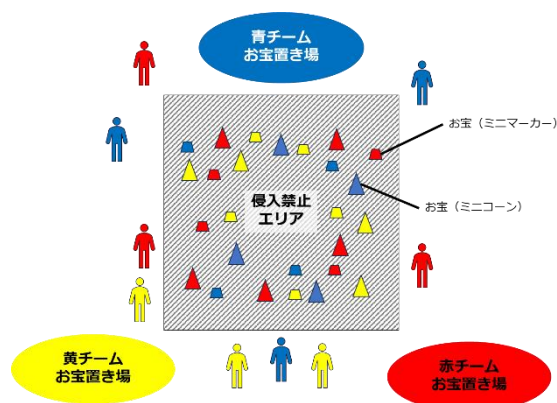


図11. ピクミンを捕まえる！の環境構成

開始当初は、ミニフープを投げる際の力加減の調節に苦慮している子どもたちの姿が見られたが、他児の様子を観察し、ミニフープの投げ方やフープを引っ掛けた後の手繰り寄せ方を真似しながら繰り返し挑戦する姿も確認された（図12）。また、コツをつかんだ子どもは、チームの仲間にも声を掛けながら、自身の成功体験を共有していた。

その結果、どの子どもも回数を重ねるにつれてミニフープの飛距離を巧みに調整し、コーンやマーカーを捉えることができるようになっていった。

他方、活動を複数回繰り返す過程で設けられた作戦会議では、「近いところから取ろう」「遠いところから狙おう」など、サポートにあたった学生を交えながら子ども同士で意見を出し合う姿が見られ、次第にチーム内でのコミュニケーションが活発になっていく様子がうかがえた。



図12. ピクミンを捕まえる！実践中の様子

5.2.2.3. プログラム(2) お宝を集めろ！

参加した子どもたちが『ピクミン』になりきり、互いに助け合いながらエリア内にあるお宝を集める運動遊びとして構成した。このプログラムのねらいは以下の通りである。

- ・ 「お宝集め」の要素を取り入れることでゲーム性を向上させ、チームで課題を達成することにより達成感を共有する。

- ・ 複雑なルールにすることにより戦略性を持たせ、試行錯誤しながら問題解決を目指すプロセスを経験する。
- ・ 複数回繰り返して実施する合間に作戦会議の時間を設け、チーム内での戦略の立案を通じて思考・判断する機会を設ける。
- ・ 役割分担を通じて、チーム内におけるコミュニケーションおよび協力を促す。

また、このプログラムのルールは以下の通りである（図13）。

- ① 子ども4人と学生2人がグループとなり、6人1チームを作る。
- ② エリア内にあるお宝に見立てたフープ、マーカー、コーンを、他のチームより早く集めきることができれば勝利。
- ③ ただし、お宝の色と同じ色のビブスを着ている者しか持ち運べない（※お宝が2色以上の場合は、2人以上で運ぶこととなる）。

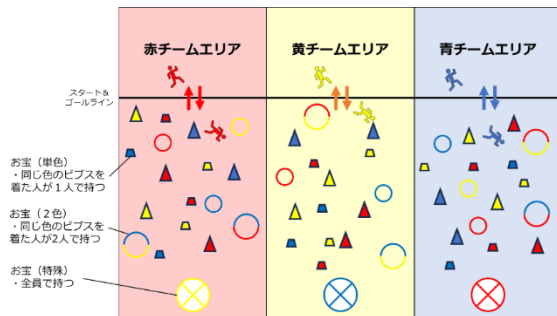


図 13. お宝を集めろ！の環境構成

開始当初は、思い思いにお宝を集めていく子どもたちが多く、チームで統一された作戦に基づいた動きは見られなかった（図 14）。活動の合間で設けられた作戦会議では「まず始めに一人で集められるのは集めちゃうようにしよう」や「近いところからまたは遠いところから順番に集めて行こう」「〇〇は最後にしよう」などの会話が聞かれた。その結果、「こっち来て！」「それはまだ」「先にこれ持って行こう！」など、実践中に子ども同士で連携・協力する場面が増えていき、お宝を集め終

える時間も急速に短くなっていった。一方で、チーム間の平均年齢や運動能力の差、お宝の位置が一定ではなかったといった要因から、勝敗の偏りが生じた。



図 14. お宝を集めろ！実践中の様子

5.2.2.4. プログラム(3) お宝しっぽとり！

チームカラーを利用したポイント制を導入し、戦略性の高いしっぽ取りが行われた。このプログラムのねらいは以下の通りである。

- ・ 最後のプログラムであるため、体育館全体を使った運動量の高い内容で運動欲求を満たすことをねらう。
- ・ 自分のしっぽを奪われないように逃げ回りつつ、敵のしっぽやお宝を奪うための状況判断を行う。
- ・ 攻める・守るといった役割分担を通じて、チーム内で「どうすれば勝てるか」試行錯誤しながら協力して遊ぶ。

また、このプログラムのルールは以下の通りである（図15）。

- ① お宝に見立てたコーンを自陣に持ち帰ること
で得点する。コーンの色に応じて以下のように
得点に変化する。なお、ゲーム開始時はエ
リア中央にお宝が置かれているが、実施中は
他チームの陣地から取っても構わない。
(ア) 自チームの色…3ポイント
(イ) 他チームの色…2ポイント
(ウ) その他の色…1ポイント
- ② 通常のしっぽ取りと同様に自チームの色のビ
ブスをしっぽに見立てて腰から垂らし奪い合
う。他チームにしっぽを取られた場合は自陣
に戻って応援する。
- ③ 1回3分で行い、最終的に最もポイントが多
いチームの勝利となる。

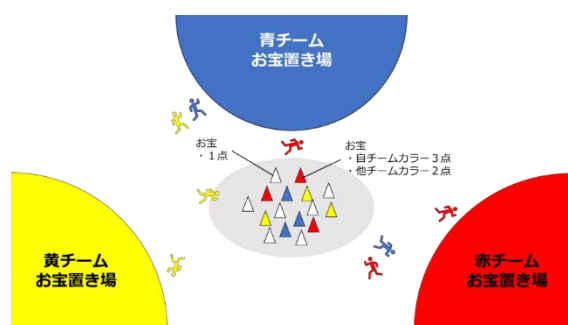


図15. お宝しっぽ取り！の環境構成

「お宝しっぽ取り！」は、通常のしっぽ取り鬼
ごっこにお宝を集めるというルールを追加したプ
ログラムであった。自由遊びや体育授業を通じて
しっぽ取り鬼ごっこを経験したことがあった様子
であり、子どもたちは開始当初からルールを理解
して遊ぶことができていた（図16）。また、攻めや
守りといった役割分担を通じて、「相手のしっぽを
取りに行くのを楽しむ」子どもや、「お宝を集める
ことを楽しむ」子ども、「集めたお宝を守ること」
を楽しむ子どもの姿が見られ、この活動のねらい
の1つである「自分自身の好きな遊び方を見つけ
て楽しんでもらう」ことを実践している姿が観察

された。運動能力の差が勝敗に直結し、高学年の
子どもが有利になりやすい鬼ごっこ遊びにおい
て、低学年の子どもでも自分の能力を活かした遊
び方を見つけ遊びを楽しむことができていたこと
は、一人ひとりの多様な強みや個性を活かす機会
を保障する特筆すべき点であるといえる。

「お宝しっぽ取り！」では「ピクミンを捕まえ
ろ！」や「お宝を集めろ！」とは異なり、子ども
たちだけで作戦会議を行わせた。学生サポーター
は子どもたちに深く関与せず見守り、主に高学年
の子どもが「まず〇〇チームを狙おう」「ある程度
お宝が集まったら全員で守ろう」といった作戦の
まとめ役を担う様子が見られた。今回は、しっぽ
が取られたら、自陣に戻って応援するというルー
ルを設定していたため、全体的に守りを重視し、
慎重に戦う姿が印象的であった。

なお、「お宝を集めろ！」と同様に、チーム間の
年齢や運動能力の差により勝敗の偏りが生じた。



図16. お宝しっぽ取り！実践中の様子

5.2.2.5. 閉会の挨拶、記念撮影、アンケートの実施

すべてのプログラムが終了した後、担当学生 B から参加した子どもたち、引率した保護者に向けて本企画の意図や参加への感謝を含む挨拶があった。また、参加した子どもたちと学生の全体集合写真およびチームごとの集合写真が撮影され、後日現像されたものが学生に贈られた。

5.3. 総括

本企画の終了後には、参加した子どもおよび保護者を対象としたアンケート（満足度調査）が実施された。その結果、「ピクミンを捕まえろ！」

「お宝しっぽ取り！」に関しては、いずれの学年でも高い評価を得ることができた。「お宝を集めろ！」に関しては、低学年に比べ中～高学年で若干評価が低下する傾向がみられたが、全体としては概ね高評価といえる水準であった。他方、運営に協力した学生からのフィードバックでは、イベントのスケジュールやプログラムの詳細に関する情報共有の不足、ゲームの雰囲気や世界観を演出するための仕掛けの不足といった課題が示された。

本企画の詳細については、担当学生 B により「2025 年度名古屋芸術大学教育学部卒業論文『デジタルゲームをモチーフとした運動遊びの実践研究―地域スポーツクラブとの協働を通じて―』」としてまとめられた。

6. 北名古屋げんき自慢大会 ～芸大生には負けへんで！～

日時：2025 年 9 月 20 日(土) 13：00～15：30

場所：名古屋芸術大学西キャンパス L 棟 1 階体育館

6.1. 背景

本企画は、現 3 年生（2023 年度入学。以下、担当学生 C）の卒業論文執筆に関連した活動として行われた。担当学生 C が高齢者の健康・福祉に興味・関心を示していたことから、以下に示す 4 つ

の包括的な目的を設定し、体力測定イベントを実施することにした。

1. 自身の健康・体力水準の現状を把握してもらうこと。
2. 高齢者の方々に運動をもっと身近に、楽しく感じてもらうこと。
3. 学生と高齢者の方々が一緒に運動に取り組むことで地域および世代間の交流を促進すること。
4. 健康都市に加盟する北名古屋地域の健康づくりをサポートし、まち全体の活力向上につなげること。

なお、本企画は北名古屋市に 6 つある地域スポーツクラブの一つである「東スポーツクラブ」の協力のもと、前述の「あつまれ!!ピクミン探検隊」終了後に実施された。

6.2. 実践

6.2.1. 事前準備

5 月 GW 明けから企画書の作成を始め、5 月 26 日(月)に北名古屋市総合体育館で東スポーツクラブ関係者と、企画の内容や参加者募集の方法について打ち合わせを行った。参加者募集については、東スポーツクラブの会員に向けた広報活動を通じて行われることとなった。

6 月は企画の内容について詳細を決定する作業を進め、7 月 17 日(木)、24 日(木)のゼミ活動の時間を利用して、計 2 回シミュレーションが行われた。

6.2.2. 企画当日

当日の参加者は計 16 名（女性 14 名、男性 2 名）であり、平均年齢は 72.8 ± 4.7 歳（女性 73.0 ± 4.8 歳、男性 69.0 ± 0.0 歳）であった。当日のタイムテーブルは表 2 の通りである。

「あつまれ!!ピクミン探検隊」のときと同様に、イベント用スライドをプロジェクターで投影し雰囲気づくりを行った（図 17）。

表2. 「北名古屋げんき自慢大会 ～芸大生には負けへんで！
～」 当日のタイムテーブル

13：00～	受付開始
13：30～	開会の挨拶、準備運動
13：45～	グループ分け、自己紹介
14：00～	体力測定
15：00～	障害物リレー
15：15～	閉会の挨拶、記録の授与

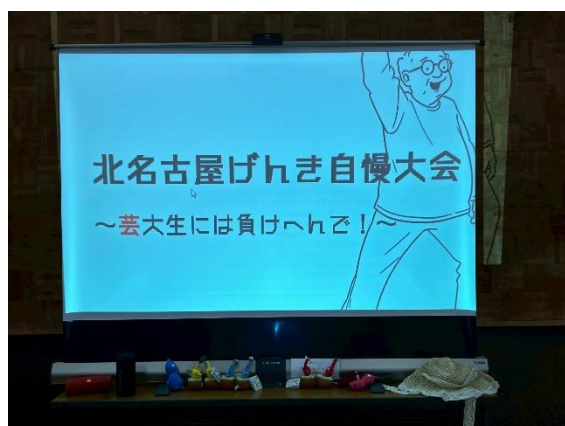


図17. 開会の挨拶の様子



図18. 開会の挨拶の様子

6.2.2.1. 開会の挨拶～自己紹介

定刻通りに企画を開始し、最初に担当学生Cから開会の挨拶があった(図18)。その後、軽い準備運動を行い、グループ分けおよびチームでの自己紹介を行った(図19)。

なお、グループ分けについては、高齢者4名+学生3名の計7名を1チームとし、赤・黄・緑・青の4チームを生成した。各チームにはそれぞれのチームカラーであるビブスが配られ、全員が着用した。





図 19. 自己紹介の様子

6.2.2.2. 体力測定

体力測定は「新体力テスト実施要項 65 歳～79 歳（文部科学省、1999）」に従い、握力、上体起こし、長座体前屈、10m 障害物歩行、開眼片足立ち、6 分間歩行の 6 種目を実施した（図 20～24）。なお、実施にあたっては以下の工夫を行い、チーム間の競争およびチーム内における地域高齢者と学生間のコミュニケーション促進を目指した。

- ・ 握力、上体起こし、長座体前屈、10m 障害物歩行の 4 種目については、混雑を避けるためチームごとに行い、残り 2 種目は全体で行った。
- ・ 測定および記録は主に学生が担当したが、参加者だけでなく学生も測定を実際に行い、チームの得点として反映した。
- ・ 測定結果は実施要項に基づき 10 段階評価を行い、チームの合計得点をスクリーン上に投影

しリアルタイムで確認できるようにした（図 25）。

- ・ 体力測定の結果で障害物リレーを実施する際のスタートのタイミングが変化するというルールを設定した。

記録は以下の 2 種類の方法を用いた。

- ・ スマートフォンによる入力…あらかじめ Google スプレッドシートで作成された記録フォームへ、学生がスマートフォンを用いて入力した。Google スプレッドシートのデータはシート上でグラフ化し、Google スライドに貼り付けた。Google スプレッドシートと Google スライドはオンライン上で同期しているため、これをプロジェクターによりスクリーンに投影することで、全チームの総合得点がリアルタイムで確認できるようにした。
- ・ 記録用紙への記入…スマートフォンによる入力とは別に、あらかじめ作成した記録用紙への記入も行った。これには参加者個人の記録が記入され、企画終了後でも自身の測定結果が分かるようにした。

体力測定実施中は、参加者同士で励まし合いながら各種目に取り組む姿がみられた。

また、10m 障害物歩行（左）および 6 分間歩行など、測定が煩雑になる種目に関しては、参加者が測定をサポートする場面もみられた。





図 20. 握力測定の様子

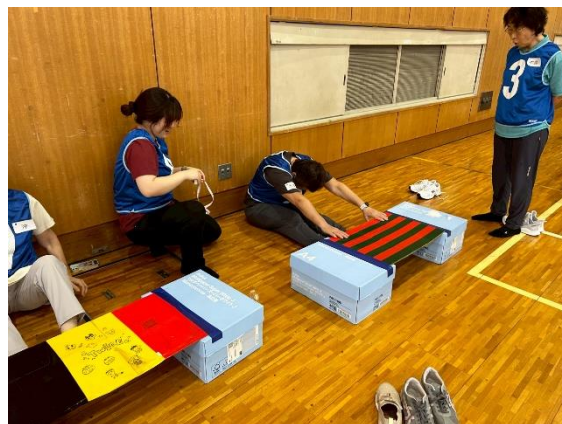


図 22. 長座体前屈測定の様子



図 21. 上体起こし測定の様子



図 23. 開眼片足立ち測定の様子



図 24. 10m 障害物歩行（左）および 6 分間歩行（右）測定の様子

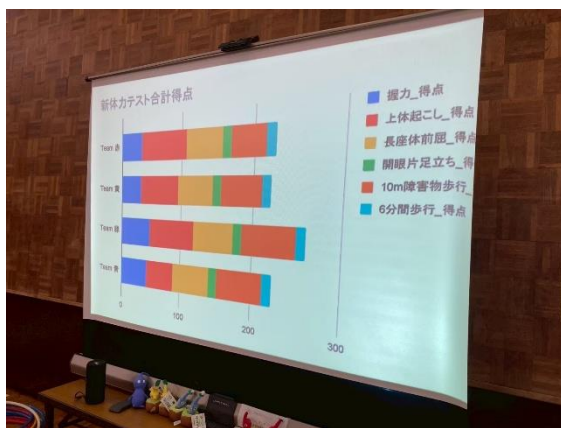


図 25. 体力測定結果のリアルタイムフィードバック

6.2.2.3. 障害物リレー

体力測定の終了後、休憩をはさみ障害物リレーを実施した（図 26）。ルールや環境構成に関しては以下の通りであり、これらの工夫により体力測定時と同様に、チーム間の競争およびチーム内でのコミュニケーション促進を図った。

- ・ 障害物リレーのコースには次の 4 つの仕掛けを用意した；①玉入れ、②輪投げ、③ケンケンパ、④借り物競争。
- ・ 走者は基本的に半周ずつで交代し、アンカーのみ 1 周走るというルールを設定した。
- ・ 次のように、体力測定の結果によりスタートのタイミングを変動させた。1 位…「よーいどん！」の合図でスタート、2～4 位はそれぞれ前のチームが走り出した 5 秒後にスタート。





図 26. 障害物リレー実践中の様子

6.3. 参加者の基本情報および体力測定結果の分析

6.3.1. フェイスシート（参加者の基本情報質問票）

フェイスシートは「令和7年度「体力・運動能力調査」調査票 新体力テスト（65歳～79歳）」を基に作成された。内容は、年齢・性別・体格（身長・体重）のほか、主観的な健康状態、および体力水準、スポーツクラブへの所属状況、運動習慣、運動時間/日、朝食の有無、睡眠時間/日、運動部活動経験の8項目であった。以下に調査結果の概要を示す（表3）。

6.3.1.1. 主観的な健康状態および体力水準

現在の健康状態および体力水準に関しては、「まあ健康」または「普通である」と答えた参加者が8割以上であったものの、「あまり健康でない」また

は「不安がある」と答えた参加者も1～2割程度存在した。

6.3.1.2. 現在の運動習慣

スポーツクラブへの所属状況に関しては、東スポーツクラブの会員を対象としたため、「所属している」が100%であった。運動・スポーツの実施状況に関しては、「ほとんど毎日（週3～4日以上）」および、「ときどき（週1～2日程度）」がともに5割前後であり、すべての参加者に定期的な運動習慣があった。また、運動時間に関しては、30分以上1時間未満が50%で最も多かった。

6.3.1.3. 運動以外の生活習慣

運動習慣以外の生活習慣に関しても回答を得た。朝食の有無に関しては、「毎日食べる」と答えた参加者が9割を超え、「時々欠かす」が1割弱、「まったく食べない」と答えた参加者はいなかった。1日の睡眠時間は「6時間未満」と答えた参加者が7割強、「6～8時間」が2割強であり、8時間以上と答えた参加者はいなかった。

その他、過去の運動部活動経験に関しては、中学校のみ、中学校・高校が最も多く、半数以上を占めた。

表 3. フェイスシートの分析結果

健康状態について	大いに健康	まあ健康	あまり健康でない	
	6.3%	81.3%	12.5%	
体力について	自信がある	普通である	不安がある	
	0.0%	81.3%	18.8%	
スポーツクラブへの所属状況	所属している	所属していない		
	100.0%	0.0%		
運動・スポーツの実施状況	ほとんど毎日	ときどき	ときたま	しない
	56.3%	43.8%	0.0%	0.0%
1日の運動・スポーツ実施時間	30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上
	18.8%	50.0%	25.0%	6.3%
朝食の有無	毎日食べる	時々欠かす	まったく食べない	
	93.8%	6.3%	0.0%	
1日の睡眠時間	6時間未満	6時間以上8時間未満	8時間以上	

	75.0%	25.0%	0.0%	
学校時代の運動部(クラブ)活動の経験	中学校のみ	高校のみ	大学のみ	中学校・高校
	31.3%	6.3%	0.0%	25.0%
	高校・大学	中学校・大学	中学校・高校・大学	経験なし
	0.0%	0.0%	12.5%	18.8%

6.3.2. 体力測定結果

上述したように、体力測定は「新体力テスト実施要項 65 歳～79 歳（文部科学省、1999）」に則り 6 種目を実施した。表 4 に、測定結果の全体平均および男女別の平均、10 段階評価得点、および参考として「令和 6 年度 体力・運動能力調査」における 65～69 歳、70～74 歳、75～79 歳の男女別全国平均を示す。

今回の参加者の平均年齢を考慮し、男性は 65～69 歳、女性は 70～74 歳の全国平均と比較したところ、握力に関しては男女ともに同等の水準であった。他方、上体起こし、長座体前屈、10m 障害物歩行の 3 種目に関しては、同年代の全国平均を上回っていた。開眼片足立ちに関しては男女で傾向が異なり、男性では同年代の全国平均を上回った

ものの、女性では下回った。6 分間歩行では男女ともに同年代の全国平均を下回った。

以上のことから、今回の参加者は 6 種目中 3 種目で全国平均を上回る測定値を記録しており、良好な体力水準であったと考えられる。これは、参加者全員がスポーツクラブの会員であり、定期的な運動習慣が確立されていたことが影響しているものと思われる。なお、今回は子ども健康・スポーツゼミにおいて初めて高齢者向けの新体力テストを実施したため、測定に不慣れであったことが、測定結果に影響を及ぼしている可能性がある。また、現状のサンプルサイズでは全国平均との比較において十分ではなく、特に男性の参加者が不足していたことから、今後の継続的な調査が必要である。

表 4. 体力測定の分析結果

	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)	
今回	全体平均	10 段階評価	全体平均	10 段階評価	全体平均	10 段階評価
	25.1±7.8	6.1±2.0	13.9±8.9	6.9±3.3	40.8±7.7	6.3±1.8
	男子平均	女子平均	男子平均	女子平均	男子平均	女子平均
	39.0±11.3	23.1±5.1	18.0±0.0	13.3±9.4	41.5±4.9	40.7±8.2
65-69	39.3±6.0	25.2±4.1	15.9±6.2	10.5±6.2	35.4±10.5	40.3±8.9
70-74	37.7±5.9	23.9±3.9	14.5±6.3	9.5±6.1	34.7±10.6	39.4±8.9
75-79	35.1±5.8	22.7±3.8	12.6±6.9	8.2±6.3	33.8±11.5	39.0±9.3
今回	開眼片足立ち(秒)		10m 障害物歩行(秒)		6 分間歩行(m)	
	全体平均	10 段階評価	全体平均	10 段階評価	全体平均	10 段階評価
	68.3±28.3	8.4±1.0	6.4±1.1	7.4±1.5	557.2±36.2	6.1±0.7
	男子平均	女子平均	男子平均	女子平均	男子平均	女子平均
	91.0±2.8	65.1±28.9	5.7±2.1	6.5±1.0	565.0±63.6	556.1±34.5
65-69	83.8±41.5	86.2±40.0	6.0±1.2	6.8±1.2	627.8±94.1	591.3±69.1
70-74	72.2±43.5	78.2±41.2	6.2±1.3	7.1±1.3	605.9±89.6	569.1±72.2
75-79	58.5±43.9	64.3±42.4	6.8±1.5	7.5±1.4	583.0±95.1	550.8±74.0

6.4. 総括

本企画では、地域の高齢者の方々の健康・体力水準の把握や、運動習慣の形成・強化をねらいとして、体力測定および障害物リレーを行った。体力測定ではイベント終了時に参加者へ記録用紙を用いた測定記録のフィードバックが行われ、障害物リレーでは世代を超えて、同じ目標に向かい一

丸となって運動に取り組むことができた。本企画は東スポーツクラブ関係者の協力により、怪我やアクシデントなく全行程にわたり円滑な運営ができた。他方で、イベント後に実施した反省会では、運営のサポートをした学生から様々な改善意見が出された（表5）。

表5. サポートした学生のコメント

準備がしっかりできていると思う。高齢者の体力測定は普段行わないが、みんなで運動をしたり、体を動かすことで苦手の種目も笑顔で取り組めることが出来た。記入する時も高齢の方も一緒に見ながら書いていくことができたなら、書いてる時間も楽しめると思う。上体起こしの測り方など測定方法がバラバラだった。
声が通らず分かっていなかったところがあった。紙だけではなく事前にはっきりとしたルールなどの共有など細かなところが出来ていたらよかった。練習で疲れていたため、大学生が見せるだけでもよかったかもしれない。みるだけで理解ができる。
チームで協力してカウントや応援をすることが出来た。切磋琢磨しながら体力測定を行うことが出来た。1人で2人数えるのが難しいと感じる場面が何度かあり、カウントする機械があったら簡単にカウントできて自分たちの力だけでできると思った。
わからないところはいろいろ聞いてくださってすごくスムーズに終わられたと思いました。いつもあまり交流がない年齢の方でしたが、すごくいろんな話ができて楽しかった。またこういう時間が作れば良いと思いました。自分が思っているよりもすごくきびきび動いていて自分も頑張っただけで動かないとなっていました。
楽しかったと終わったあとに言っていた人たちが多かった。最後のリレーのけんけんや、玉入れ、輪投げなど体全体を使ってリレーができていたのでとてもいいなと思った。片足立ちの時1人がぐらついたらみんなそれに付られてぐらついてしまっていたり、手を広げて行く人も居れば、下げて行っている人がいてバラバラで、隣同士で手を広げたりしていると当たってしまって足が着いてしまったりしていたので、しっかり場所を取って決めていると良いのかなと思った。
スポーツクラブの人たちが「思ってたより激しめだった」と言うことに驚いていて、身体に不自由がある人はできない種目があったので事前に内容を知らせておくのと良い。種目説明をするときに見やすい場所に移動してもらってから説明した方がよかった。・休憩の時間が少なかったかなと思った。
応援してあげると喜んでやっていた。グループだけでやるのじゃなく最後に協力してリレーをみんなで体を動かしながらできてよかった。多々放置みたいになってしまっているときがあったからそれがないようにする。
高齢者の方の中でも人によっては難しいのもあってできなかった人もいたからそこが気になった。計算するのが大変でしっかり正確に計算できたかと言われるとそうでは無いところもあったと思うからそこは改善点だなと思った。
全員の中で一番点数が高かった人を発表しても良かったと思った。その上で、「どうしたらこんなに動けるのか」など、日々の運動内容を本人に発表してもらうと良いと思った。定期的に休憩時間が設けられていて、良かったと思った。最後のリレーの説明をしている時に、自然に始まってしまったような感じがした。おじいさん・おばあさんにレーンの真ん中に入ってもらい、見やすい位置で説明を聞いてもらえると良いと思った。（休憩と本番のメリハリもつきやすい）また、この時ゼミ生が説明が見えづらくなるような位置にいたり、話していたりしたので、誰かが説明している時はゼミ生も緊張感をもって聞けると良いと思った。
学生が高齢者を励ます声をかけることでやる気に繋がっていた。事前にどれくらいの運動量が知らされていなかったという高齢者がいたので事前に知らせておくことが必要だと思った。カウントを2人以上同時にするのは難しかった。
準備が万端でこれが無いとか問題が起きた時に柔軟に対応できていたし高齢者の方たちも協力してくれて全体的に楽しく終われたように感じた。順位がすぐプロジェクターに映されることがとても分かりやすく高齢者の方も理解しやすそうだった。結果が僅差になっていたため、割り振りがよく出来ていたのかなと思った。リレーの説明をする際、生徒と高齢者の方と別々でいたため、生徒に向けての声掛けもして一緒に行動した方が良かったのかなと思った。そして、高齢者の方と交流する機会が無いと、もう少し時間を作って普段どんなことをしているのかなど、様々なことを聞く時間が欲しいなと思った。

反省会を通して得られた意見を整理し、今後の展望を示す。

①測定方法に関して

全種目の測定方法を記載した冊子を各チーム1冊渡していたが、特定種目（主に長座体前屈）において異なる測定方法が用いられていることがあった。事前により詳細な情報共有とリハーサルが必要であると考えられる。

②チーム編成に関して

高齢者4人＋学生3人でチーム編成を行ったため、3人で4人の測定をしなければならなかった。種目によっては測定が困難な場合もあり、特に10m障害物歩行（左）や6分間歩行などは回数を増やして測定を行うといった配慮が必要であると考えられる。

③説明・質疑応答

各測定種目や障害物リレーの説明の際、実施内容やルールが伝わりきっていない場面がみられた。各チームで確認の時間を取ったり、全体で質疑応答の時間を取ったりする必要があると考えられる。

以上、北名古屋市における健康都市事業について貢献していけるよう、微力ながらゼミ生とともに課題を改善し、継続的な取り組みにしていきたいと考えている。



図 27. イベント終了後の記念撮影

謝辞

「見て・触って・作る 空想動物園ワークショップ」の運営にご協力いただきました教育学部鎌倉博先生、富貴田先生、教育学部助手竹内亜美様、徳本夏奈子様、「あつまれ!!ピクミン探検隊」「北名古屋げんき自慢大会 ～芸大生には負けへんで!～」に協力いただきました東スポーツクラブの永津祐司様、永津優子様、加島美納子様、その他ご関係の皆様はこの場をお借りして感謝の意を表します。

文献

総務省統計局（2024）体力・運動能力調査 令和6年度. <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00402102&tstat=000001088875&cycle=0&tclass1=000001233862&tclass2val=0>（最終閲覧日：2026年1月17日）

文部科学省（1999）新体力テスト実施要項（65歳～79歳対象）. https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2010/07/30/1295079_04.pdf（最終閲覧日：2026年1月17日）

文部科学省スポーツ庁（2024）令和6年度「体力・運動能力調査」調査票（新体力テスト 65～79歳 記録用紙）. https://www.mext.go.jp/sports/content/20240301-kensport01-300000765_8.pdf（最終閲覧日：2026年1月17日）