

キッズアスレティックスの実践と身体リテラシー —キッズアスレティックスにおいて身体リテラシーはどのように捉えられているか—

森健一

武蔵大学基礎教育センター

1. はじめに

まず、国際陸上競技連盟 (International Association of Athletics Federations: IAAF) におけるキッズアスレティックス (Kids' athletics) の位置づけについて概要をまとめたい。IAAF は、将来有望な競技者を育成するために、成人の競技者モデルとは一線を画した子ども向けの運動プログラムを作成するために2001年にワーキンググループを発足した。この背景には、子どもの発育発達に合わせた運動プログラムが必要であること、LTAD (Long Term Athletes Development) モデルに示されているように早期専門化を防ぎ、将来の可能性を広げておくことなどがあげられる。さらに、運動プログラムを作成するにあたり次の内容を考慮することも重要な課題であった。

- ・子どもたちに魅力的な陸上競技を提供する
- ・子どもたちができる陸上競技を提供する
- ・子どもたちに教育的な陸上競技を提供する

これらの内容を踏まえ、作成された子ども向けの運動プログラムがキッズアスレティックスである。キッズアスレティックスは、陸上競技の「走・跳・投」運動を根幹としながら、身体リテラシーの向上を図ることを目的としたプログラムでもある。現在までに134の加盟団体で展開されており、1300万人にそのプログラムが紹介され、実施されている (IAAF KIDS' ATHLETICS)。また、2005年には国際陸上競技連盟指導者教育認証システム (IAAF-Coaches Education and Certification System: CECS) のカリキュラムにキッズアスレティックスが導入され、全世界の国や地域で実施されている国際コーチ講習会でも教授されており、指導者に対する普及も行われている。

今回の特集テーマのキーワードである「身体リテラシー」について、本稿では、キッズアスレティッ

クスの実践と身体リテラシーの関係性について、日本におけるキッズアスレティックスの実践から得られる示唆、そして、世界におけるキッズアスレティックスを用いた研究を紹介しながら、キッズアスレティックスにおいてどのように身体リテラシーが扱われているのかについて述べていきたい。なお、キッズアスレティックスの詳細なプログラム内容については、実践ガイド (Gozzoli et al., 2006a; Gozzoli et al., 2006b) が作成されており、詳述されているので、そちらをご覧ください。

2. キッズアスレティックスのコンセプト

IAAFは2005年に7～15歳の子どもたちに向けた指針を策定している。その指針では2つの課題があげられている。1) 陸上競技を世界中の学校において最も実施されるイベントにする、2) 世界中の子どもたちが最も効果的に陸上競技に対して将来に備えることができるようにする、である。そして、それらの課題を解決する手段のひとつとしてキッズ



写真1. IAAF Kids' Athleticsにおいて推奨されている用具一式



写真2. 枯れ草を利用したハードル走 (アフリカンバリアー)

(Thompson P. J. L., 2009 から抜粋)

アスレティックスがあげられている。では、キッズアスレティックスの特徴はどのようなところにあるのであろうか。IAAFは以下のコンセプトをもって、キッズアスレティックスを推奨している。

- ・多くの子どもたちが同時に活動できる
- ・多様で基本的な運動が経験できる
- ・強い子どもや速い子どもだけでなく、結果に貢献できる
- ・年齢によって多様なスキルが要求され、コーディネーション能力も求められる
- ・子ども達に適した陸上競技であり、アドベンチャーの要素が含まれている
- ・種目の採点が簡単であり、チームの順位を基本とする

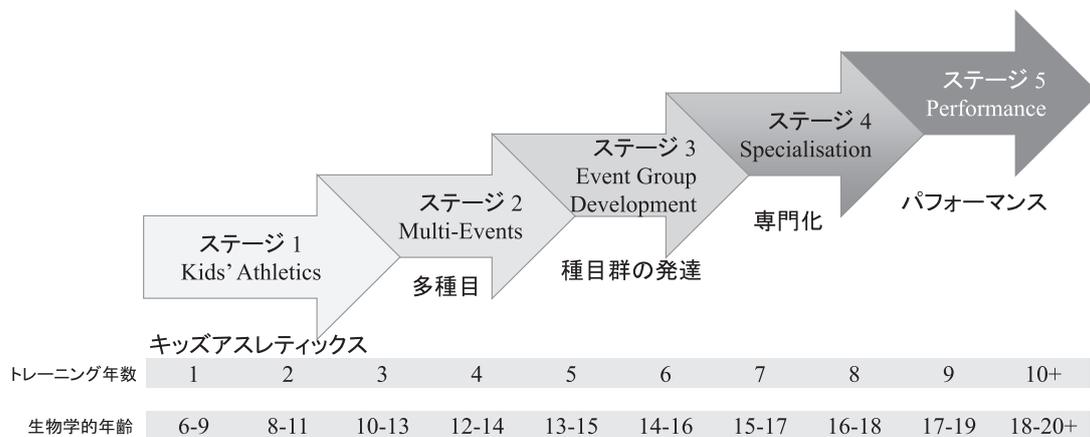
- ・アシスタントやジャッジがほとんどいない
- ・キッズアスレティックスは、男女混合でチームイベントとして行う

これらに加えて、様々な場所（競技場、体育館、公園など）で実施できること、健康、教育、自己実現などの育成に有益であることが強調されている。すなわち、キッズアスレティックスは、運動スキルの獲得だけでなく、心理的および社会的側面にも影響を及ぼし、身体リテラシーも高まると考えられている。また、キッズアスレティックスは、写真1の用具を推奨しているものの、実際に使用する用具は安全であれば、用具を限定的にする必要はない。例えば、写真2は枯れ草を利用したハードル走である。

3. キッズアスレティックスにおける身体リテラシー

身体リテラシーの定義においては、International Physical Literacy Associationが採用している「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づけと自信、運動有能感および知識と理解」が一般的である。さらに、付け加えると、身体活動を意欲的に行えるといった心理的側面、あるいは仲間と協調したりコミュニケーションしたりできる社会的側面の能力の獲得も意味している。そして、伊藤ほか(2010)は、身体リテラシーがLTADの基盤を築いており、幼少年期に身体活動の基礎が形成されてこそ、競技者育成につながることも示している。

IAAFが定める競技者の発達段階ステージ(Thompson, 2009: 図1)が示されている箇所を読んでもみると、ステージ1(Kids' Athletics)および2



上記の5ステージに加えて、ステージ0(運動の目覚め:0~5・6・7歳)およびステージ6(生活のための運動)も存在する

図1. 競技者の発達過程のステージ (Thompson P. J. L., 2009 を著者改変)

身体リテラシー＝基本的スキルのABC's + 競技者のABC's + KGB's + CKS

- 基本的スキルのABC's: 敏捷性、バランス、コーディネーション、スピード
(Agility, Balance, Coordination and Speed)
- 競技者のABC's: 歩く、走る、跳ぶ、投げる
(walking, running, jumping and throwing)
- KGB's: 運動感覚、滑る、浮く、打つ
(Kinesthesia, Gliding, Bouyance and Striking w/object)
- CKS: 捕る、パスする、蹴る、当たる
(Catching, Passing, Kicking and Striking w/body)

図2. Introduction to Coaching: The Official IAAF Guide to Coaching Athletics.
(Thompson P. J. L., 2009) で示されている身体リテラシーの概念

(Multi-Events) において身体リテラシーの記述がある。ステージ1では、様々な運動による身体の気づきや目覚めが重要視されている。図2に示した通り、Thompson (2009) は、身体リテラシーを次の式で表している。

「身体リテラシー＝基本的スキルのABC's + 競技者のABC's + KGB's + CKS」

ここでは、基本的な運動動作および陸上競技の基本動作に加えて、KGB's と CKS が示しているように、陸上競技に直接的に関与しない運動動作である蹴るや滑る、浮くなども身体リテラシーを形成する要素であることが示されている。そして、これらの動作の獲得において重要なこととして、遊びの中で、あるいは、競争の中でそれらの能力を獲得できると考えられていることである。そのため、特に6～9歳までの年齢においては、身体的、社会的、心理的、そして、技術的に未発達の場合は、次のステージへの準備が整うまで、ステージ1、すなわち、キッズアスレティックスを継続するべきであるとしている。次に、ステージ2では、様々な種目を通して、トレーニングの方法や陸上競技におけるスキルを学ぶことが目的とされている。このステージでは、陸上競技のすべての種目を経験することを意図している。さらに、競技力を下支える5Cs (意思疎通、責任、統制、自信、集中; Communication, Commitment, Control, Confidence and Concentration) を学び、心理的および社会的側面における発達についての重要性も示されている。なお、直接的に身体リテラシーに触れられてはいないが、ステージ3 (Event Group Development) では、素晴らしい身体リテラシーを身に付けているからこそ、混成種目において高いパフォーマンスを発揮できるとしている。そして、このステージ3に

においても、まだ専門化は早く、自身が専門としている種目を答えるときには「800m 走者」ではなく「ランナー」、「やり投競技者」ではなく「投てき競技者」、「三段跳競技者」ではなく「跳躍競技者」とすべきであるとし、様々な競技種目を経験することを推奨している。

これらのステージの選択に関して、Thompson (2009) は、競技者育成のためのステージ決定モデルのチェックシートを作成している (図3)。いずれの年齢においても、基本的スキルが習得されていない場合や競技年数が2年未満である場合は、キッズアスレティックス (ステージ1) から行うとするステージ選択のフローチャートが示すように、身体リテラシーの重要性を改めて認識できよう。すなわち、キッズアスレティックスを通して獲得できる身体リテラシーによって競技力向上に繋がるとともに、生涯スポーツを楽しむというライフスタイルへの影響も合わせもっていることが改めて理解できる。

4. キッズアスレティックスを用いた身体リテラシーの育成

キッズアスレティックスにおいて身体リテラシーの育成はどのようになされているのであろうか。世界のキッズアスレティックスに関する論文はいくつか散見されるが、多くはない (Bensikaddour et al., 2015a; Bensikaddour et al., 2015b; Calik et al., 2018; Haslofca, 2018; Petros et al., 2016; Willweber, 2016)。Bensikaddour et al. (2015a)、Bensikaddour et al. (2015b) と Willweber T. (2016) はキッズアスレティックスによる学校授業への介入が運動パフォーマンスに及

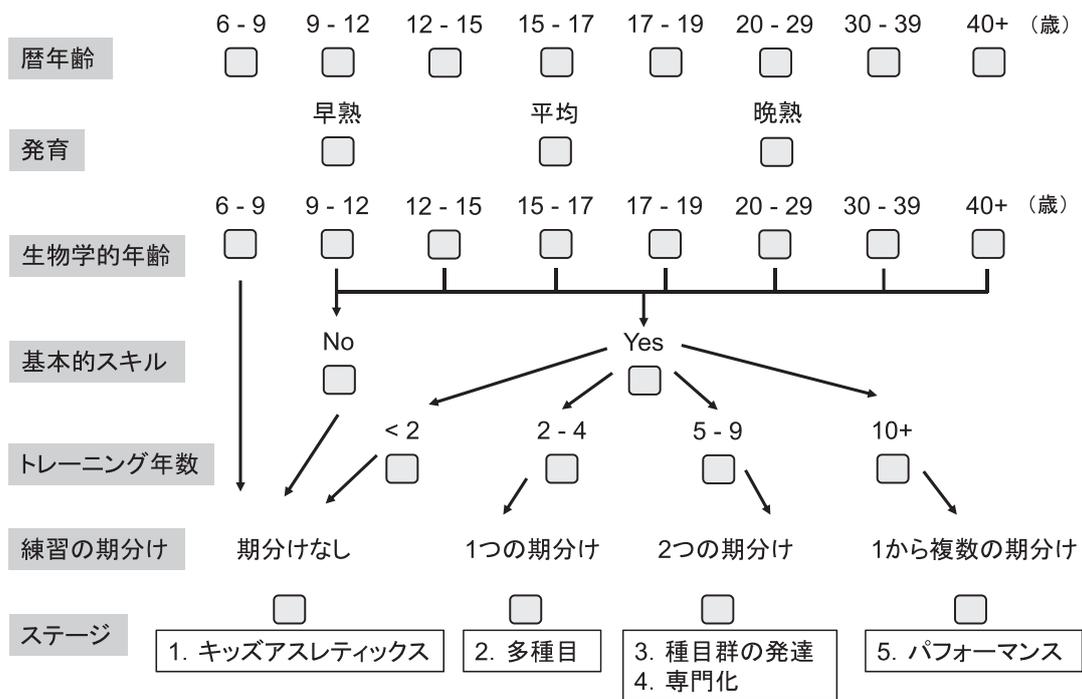


図3. 競技者育成のためのステージ決定モデルのチェックシート (Thompson P. J. L., 2009 を著者改変)

ばす影響について検証している。Bensikaddour et al. (2015a) と Bensikaddour et al. (2015b) は、45 分の授業を週 2 日 12 週間、Willweber T. (2016) は、60 分の授業を週 2 日 9 か月間実践し、いずれの研究においても、キッズアスレティックスを実践する群と一般的な授業形態で行う群とに分けて実践している。結果として、50m 走、走幅跳、砲丸投 (1kg)、持久走 (1000m) の運動パフォーマンスの向上と、立幅跳、握力、シャトルラン (4 × 10m 走) などの体力テストの結果が有意に向上したことを報告している。しかしながら、これらの先行研究は運動パフォーマンスへの影響についてのみ検証を行っており、身体リテラシーへの影響、すなわち、基本的運動スキル、心理的および社会的側面に関する能力の検証までには至っていない。一方、Calik et al. (2018) と Petros et al. (2016) は週 2 ~ 3 日、45 ~ 60 分の授業を 12 ~ 14 週間実施し、運動パフォーマンスだけでなく、自己実現、自尊感情および自己決定などの心理的要因について、さらには、学業成績についても検証を行っている。結果として Calik et al. (2018) は、キッズアスレティックスを実践した介入群において運動パフォーマンスの向上だけでなく、基本的自尊感情および総合的な自尊感情が高まり、体育・スポーツ、音楽、母国語、外国語の学業成績も向上したことを報告している。また、Petros et al. (2016) は、同じく、運動パフォーマンスが向上したと報告し、この向上には、内発的動機づけ、努力観、自己決定などの心理的要因の向

上による影響が大きいと報告している。これらのことを勘案すると、キッズアスレティックスは身体リテラシーにおける基本的運動スキルの習得および内発的動機づけなどのモチベーションの向上に非常に有益であることが考えられる。しかしながら、身体リテラシーの評価については、十分であるとはいえない。身体リテラシーの評価については、Healthy Active Living and Obesity Research Group(2013) が提唱している評価方法がある。これは、運動有能感 (7 項目)、日々の行動 (3 項目)、知識と理解 (10 項目)、そして、動機づけと自信 (5 項目) の 4 区分の 25 項目によって詳細に評価され、合計得点が身体リテラシーの得点となるものである。しかし、この評価方法は項目が多く、実測データも必要としていることから実用性に乏しいことも考えられる。今後はこの評価表を用いた実証研究が蓄積されることで、キッズアスレティックスが身体リテラシーに及ぼす影響についての検証も可能となるであろう。

なお、キッズアスレティックスは何ら特別な専門的指導を行っているというわけではない。プログラム内容は実践ガイド (Gozzoli et al., 2006a ; Gozzoli et al., 2006b) に詳述されているが、あくまで走・跳・投を用いた基本的な運動遊びにほかならない。上述した Petros et al. (2016) の研究における基礎的および専門的トレーニングの割合は、キッズアスレティックス群が基礎的トレーニングを 50%、専門的トレーニングを 10%、ゲーム的競争を 40% 実施し、一方で、コントロール群では、

表 1. キッズアスレティックスと一般的な指導方法の特徴

IAAF キッズアスレティックス	一般的な指導方法
遊びの活動を通してスキルを学ぶ	特別な運動を用いてスキルを学ぶ
チームでの競争によるゲームによって実施する	競技会として実施する
自由に活動を変更し、 それぞれが種目のスキルの有用性に気づく	指導によって理解し、スキルを学ぶ
混合チームで実践される	個々で実践する
コーチの関与はほとんどない	コーチの関与が必要
自分自身のために実施する	ある目標のために実施する
チームイベントによる競争	個人による競争

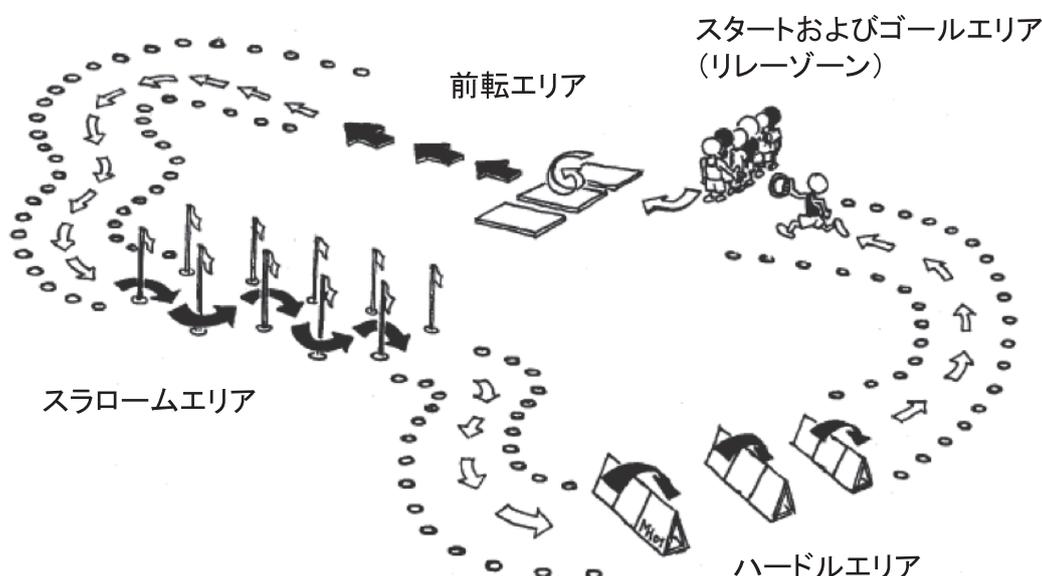


図 4. IAAF Kids' Athletics における Formula one の概要図 (Gozzoli et al. 2006a を著者改変)

それらの割合が 10%、80%、10% であった。そして、Willweber T. (2016) はトレーニング量について、一般的トレーニングと専門的トレーニングの割合は、70-80% 対 30-20% 程度で十分であり、専門的トレーニングは早期に開始する必要はないとの見解を示している。ここで、Petros et al. (2016) が示す、キッズアスレティックスと一般的な授業形態の違いをまとめると、表 1 のようになる。これは、上述したキッズアスレティックスのコンセプトを反映したものであるが、これがまさにキッズアスレティックスの特徴である。すなわち、自主性、主体性が尊重され自己決定によって進展していくこと、チームイベントであるために社会性が求められること、そして、競争による挑戦的な要素が中心となって盛り込まれていることである。キッズアスレティックス

のチームイベントの代表的なプログラムとして、Formula 1 があげられる (図 4)。簡単に言えば、障害物競走リレーであるが、子ども達が自らコースや運動課題(障害)を考えることにキッズアスレティックスの意味がある。図は、一例であるが、距離や運動課題は対象者のレベルに合わせて無数に変化させることができ、汎用性は非常に高い競争イベントである。

日本においては、直接的にキッズアスレティックスにおける身体リテラシーに焦点を当てて研究したものは存在しない。しかし、森ほか (印刷中) は小学 3 ~ 5 年生を対象にキッズアスレティックスを通して感じた自身の運動に関する意識について、また、子どもたちのキッズアスレティックスに対する評価について調査し、今後の指導に対する方策を検討し

ている。キッズアスレティックスで経験した走・跳・投のそれぞれの種目における自身に対する肯定感から、特に、男子の高学年の児童や女子児童のモチベーションを上げる必要があることを報告している。また、キッズアスレティックスを通して経験した種目において、男子では最も楽しかった種目に偏りが生じていたこと（「投げる」が56～59%）や、最も難しいと感じた種目に男女差があったこと（男子では「跳ぶ」、女子では「投げる」）などから、対象によって難易度を変えることや、子ども達の運動欲求を引き出す必要性があることを述べている。

これまで述べてきたように、キッズアスレティックスの実践による身体リテラシーの育成は子ども達の主体性が重要であるといえる。そのため、キッズアスレティックスの実践において重要となるのが、指導者と子ども達との関わり方があげられる。子ども達の主体的な運動は、想像以上に子ども達の身体的、社会的、心理的発達に好影響を与えることが考えられる。しかし、そこには子ども達だけでは気づけない安全面の配慮や過度な運動量の抑制など、指導者の支えがあるに他ならない。指導者のサポートは必要不可欠であり、関与や干渉を必要としないわけではない。IAAFのCECSのカリキュラムにもキッズアスレティックスが導入されている通り、その必要性は明白であり、子ども達の身体リテラシーを育成していく上で、指導者の育成も急務である。

5. 今後の展望

日本においてキッズアスレティックスが紹介されたのは2007年である。その後、2012年にはこの活動に特化した法人が設立され現在に至っているものの、未だ普及途中であるといえる。一方で世界では、特にオーストラリアが先進的役割を担っているようである。オーストラリア陸連はキッズアスレティックスをもとにした教師およびコーチ向けのマニュアル（Athletics Australia, 2016）を作成している。このマニュアルは、初級・中級・上級とトレーニング年数によって分けられており、そして、レッスン1～7までを例示し、各レッスンに5～6種目の運動プログラムを示している。そして、1つのレッスンの時間を45分間に設定し、ウォーミングアップからクーリングダウンまで記載した指導案も例示されている。さらには、各レッスンの評価方法についても記述しており、授業やスポーツクラブなど様々な場面で活用できるようにし、全国的に展開している。日本においても、キッズアスレティックスその

ものの普及はもちろんのこと、指導者の育成が求められよう。そして、子ども期における身体リテラシーの育成が、成人期での競技力やその後のライフスタイルでのスポーツ活動にトラッキングすることを理解し、推進していく必要がある。

日本陸上競技連盟は、2018年に日本版LTADモデルによる競技者育成指針を策定した。この指針で身体リテラシーが取り上げられたことは、競技者育成における発達段階で最も重視すべき能力であることから必然であったといえる。そして、その競技者育成指針の中軸となる概念を支えるプログラムとしてキッズアスレティックスは存在していると考えられるのではないだろうか。身体リテラシーを育成するために、幼少年期における基礎的かつ多様な運動経験を豊富に経験するためのツールとして、キッズアスレティックスが展開されていくことを期待したい。

引用・参考文献

- Athletics Australia (2016) IAAF Kids' Athletics Teacher and Coach Manual.
<http://athletics.com.au/Portals/56/Coaching/Documents/IAAF%20Kids%20Athletics%20Manual%20F-2%20V4%20February%202017.pdf>（参照日：2019年1月22日）
- Bensikaddour H., Mokrani D., Benklaouz T. A., Benzidane H. and Sebbane M. (2015a) The importance of the practice of competitive games Kids' Athletics in physical education for college students (11-12 years) using the cooperative learning strategy. *European Scientific Journal* November 2015 edition., 11(32): 1857-7881(print), 1857-7431(online).
- Bensikaddour H., Sebbane M. and Benklaouz T. A. (2015b) The effect of Kids' Athletics using the cooperative strategy to improve physical and motor skills among students in primary education. *European Journal of Physical Education and Sport.*, 9(3): 137-145.
- Calik S. U., Pekel H. A. and Aydos L. (2018) A study of effect of Kids' Athletics exercises on academic achievement and self-esteem. *Universal Journal of Educational Research.*, 6(8): 1667-1674.
- Gozzoli C., Locatelli E., Massin D., and

- Wahgenmann B. (2006a) IAAF Kids' Athletics- A practical Guide. Second edition. IAAF: Monaco.
- Gozzoli C., Simonhamed J., and Elhebil A. M. (2006b) IAAF Kids' Athletics- Educational Cards. IAAF: Monaco.
- Healthy Active Living and Obesity Research Group (2013) Canadian Assessment of Physical Literacy: Manual for Test Administration. <https://www.capl-ecsfp.ca/wp-content/uploads/capl-manual-english.pdf> (閱 覧 日 : 2019 年 2 月 1 日)
- Haslofca F. (2018) Practice problems of the Kids' Athletics program on turkey. European Journal of Education Studies., 5(3): 170-179.
- IAAF KIDS' ATHLETICS. <https://www.iaaf.org/development/school-youth> (閱 覧 日 : 2019 年 1 月 22 日)
- International Physical Literacy Association. <https://www.physical-literacy.org.uk/defining-physical-literacy/> (閱 覧 日 : 2019 年 1 月 31 日)
- 伊藤静夫・森丘保典・池田延行 (2010) ジュニア育成の新たな視点—身体リテラシーを育む—. 陸上競技学会誌, 8: 41-48.
- 森健一・小林敬和・沼澤秀雄・井筒紫乃 (印刷中) 特別授業におけるキッズアスレティックスの満足度および基本的運動に対する意識調査. フューチャーアスレティックス, 7.
- Petros B., Ploutarhos S., Vasilios B., Vasiliki M., Konstantinos T., Stamatia P., and Christos H. (2016) The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitnee and motivation of elementary school students in track and field. Journal of Physical Education and Sport., 16(3): 883-896.
- Thompson Peter J L. (2009) Introduction to Coaching: The Official IAAF Guide to Coaching Athletics. Warners Midlands plc.
- Willweber T. (2016) Effectiveness of the "IAAF Kids' Athletics Project" in levelling changes of general physical performance among boys of early school age. Journal of Physical Education and Health., 5(8): 21-28.