



Nakano Takahiro  
中野 貴博

スポーツ科学部 スポーツ健康科学科 教授

### 学歴・学位・職歴

学歴：筑波大学大学院 体育科学研究科 博士後期課程  
学位：博士（体育科学）  
職歴：筑波大学大学院 人間総合科学研究科 研究員  
名古屋学院大学 人間健康学部 専任講師  
インディアナ州立大学 客員研究員  
名古屋学院大学スポーツ健康学部 教授

### 研究シーズ

幼児期・児童期からの運動・スポーツ活動  
子どもの体力向上、活動的生活習慣、非認知能力の獲得

### 研究キーワード

子ども、体力・運動能力、非認知能力、教育効果

### 産官学連携実績

#### 【連携実績】

名古屋市教育委員会  
瀬戸市教育委員会  
瀬戸市子ども未来課  
多治見市教育委員会  
スポーツ庁  
ミズノ株式会社

#### 【外部研究費獲得】

科学研究費助成事業  
笹川スポーツ研究助成  
大学コンソーシアムせと新しい文化創造プロジェクト



研究者業績DB



Researchmap



私たちは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

## 子どもにとっての運動の価値の向上

運動の価値という健康増進や体力向上がすぐに出てきます。確かにこれも重要です。しかし、これは大人を対象とした話ではないでしょうか。世界では肥満解消などが運動の目的にされることもあります。日本の子どもの肥満の状況はかなり違います。例えば、アメリカの子どもは少なくとも3割、場合によっては2人に1人という報告もあります。一方、日本では、コロナ禍で増加が言われている現在でも1割強です。そんな中で健康増進や肥満解消などを運動の価値に掲げても、子どもの運動促進への効果は限定的です。実際に子どもの多くはそんなことは考えていないし、保護者もそれを期待しているケースは多くないことをこれまでの調査でも明らかにしています。では、なぜ子どもは運動をするのか？それは、やはり楽しいからです。仲間との時間や勝負、何かができるようになった瞬間などが楽しいのです。これらの楽しさを求めた様々な活動や、その過程に本当の運動の価値が隠れていると考えています。改めて、今の社会や子どもにあった運動の価値を示し、それを具現化していかなければ、子どもの運動や体力は後退の一途です。我々は、そのような運動の価値を保護者や教員などの声に耳を傾けながら発信・実践しています。

### ① 保育園と共同した運動促進事業の様子



### ② 小学校と共同した運動促進、指導法改善の実践



### ③ 多様な運動経験を重視した大学での運動教室



### ④ EPSS (瀬戸市の運動促進) 活用ガイドブック (瀬戸市の小学校の先生と共同開発)



保育者や教員も運動や体育を専門としている人は一部です。また、保護者においても運動に嗜好がある人ばかりではありません。そのため、実際に子ども達が運動をする場面を共有することで、運動が持つ力や価値を認識してもらえるような活動も多く取り入れています。体力測定結果の個人票作成や、実践活動の様子の発信、ガイドブックの作成なども、子どもの運動を専門としている我々からのメッセージの一つです。運動実施を通して、一人でも多くの子どもが将来、意欲的で社会に貢献できる人間へと成長してくれることを願っています。

## 子どもの体力・運動能力の向上、活動的習慣の獲得

これまでに多くの自治体と共に様々な取り組みや調査、委員会の実施などを通して、子どもの体力・運動能力向上や活動的習慣の獲得に資する活動をしてきました。スポーツ庁の体力・運動能力、運動習慣等の調査では、有識者委員会の委員長も務め、広く社会に子ども達の体力の現状や原因、改善方策などを提案してきました。また、地方自治体との間では、運動促進に加えて、習慣獲得を大きなテーマとして活動し、調査や実践、測定を通して、子どもの体力・運動能力を徐々にではありますが、向上させてきています。

### ⑤ スポーツ庁の体力・運動能力、⑦ コロナ禍の子どもの運動に関する調査結果に基づく新聞記事



### ⑥ 多治見市の子どもの習慣改善委員会と共同発行しているいきいき通信の記事書



## 期待される効果・応用分野

体力・運動能力の向上や健康の維持・増進はもちろんのこと、重要な教育コンテンツとして運動を機能させることが狙いです。近年、スポーツ界では、運動の価値の見直しが盛んに叫ばれています。子どもに対しては教育効果や人格陶冶、非認知能力の向上、仲間作りの方が重要な運動の価値だと考えます。これらの効果を受取る取組や実践的研究を通して、将来の活力ある日本や豊かな社会の形成に貢献します。

## ■ 代表的な論文・知財

- 1) 子供の体力・身体活動と学力との関係性：フロントライン教育研究，初等教育資料，1004，72-75，2021。
- 2) 児童の体力・運動能力と運動への態度，学校生活，学力および保護者の子育て態度との関係，発達研究，90，18-27，2021。
- 3) 運動の得意苦手，好き嫌いによる楽しさを感じる瞬間の違い：運動があまり得意でない児童の心理特性，子どもと発達，16(1)，25-29，2018。
- 4) Relationship between Orthostatic Dysregulation (OD) and Lifestyle of Udonthani Children and the Influence of OD on School Life. Journal of the Association of Private Higher Education Institutions of Thailand, 4(1), 49-58, 2015.
- 5) Changes in Healthy Childhood Lifestyle Behaviors in Japanese Rural Areas. Journal of School Health, 83(4), 231-238, 2013.

## 運動嫌いをなくすための実践的研究

地方自治体との共同や大学のゼミ活動などの中で、子ども達の運動促進に資する実践的研究活動を行っています。特に、運動に若干の苦手意識や嫌いという気持ちが出つつある低学年世代を中心に、なんとか運動への距離を縮めてもらえるような楽しい活動を行っています。さらに、この世代に必要な多様な運動の経験の場を提供することで、そういった子ども達でも思いっきり体を動かすことができるということを実証データからも示しています。加えて、リーフレットなどの作成を通じた波及活動にも努めています。

### ⑧ 運動が苦手な児童を対象とした運動実践



### ⑨ GPS計測器を用いた子どもの運動計測



### ⑩ 運動が苦手な子どものための運動コンテンツを収録した小冊子



## 産業界へのPR

子どもの体力低下や運動離れは深刻です。新型コロナウイルスの流行もあり、益々屋内での活動が中心になり、体力や気力の低下、意欲の低下も大きな懸念です。産業界では、ゲームやインターネットを用いた魅力ある遊びの提供が盛んですが、子どもにとって外での運動や遊びは成長に欠かすことのできないものです。運動や外遊びを通じた仲間作りや人格陶冶を可能にする運動実践のコンテンツ開発、科学的効果検証を行います。意欲と活気にあふれた日本を取り戻すために、子どもの運動の価値を広く発信し、子どもの成長を支えます。