

# 放課後PLAYシリーズ取組紹介

## 【野沢キャンプ・投げる大作戦】

龍ヶ崎市教育委員会 文化・生涯学習課

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 (野沢キャンプ・投げる大作戦)



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 ①

放課後PLAYキャンプ『野沢温泉村』実施

メニュー ②

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。

👉 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。



# 放課後PLAYシリーズ取組紹介

(野沢キャンプ・投げる大作戦)



👉 **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キャンプ『野沢温泉』プログラム実施

### 事業の概要・目的

小学生を対象に地域資源が豊富な長野県野沢温泉村を通して、非日常空間を創出し、親元を離れて子どもたちだけで大自然の中でアクティビティを楽しみながら寝食を共にし、自己と向き合い自ら考えて行動することで、未知なる体験から新たな自分を見出すことで、親子の新たな気づき・発見や自己開発意欲の向上に資するとともに、自己肯定感を高められる機会の創出を図ります。

4

## メニュー② 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 (野沢キャンプ・投げる大作戦)



## 事業パートナーの紹介



業務委託契約



事業実施

放課後PLAYキャンプ「野沢温泉村」

放課後PLAYパーク「投げる大作戦」



【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

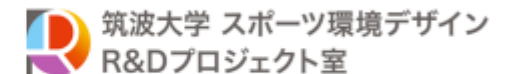
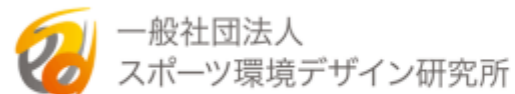
筑波大学発ベンチャーである「(株)Waisportsジャパン」は、オリジナルの様々な運動・スポーツをツールとした人材育成プログラムを展開していることから、業務委託契約を締結し事業実施。



# 放課後PLAYシリーズ取組紹介 (野沢キャンプ・投げる大作戦)



協力事業者:放課後PLAYキャンプ「野沢温泉村」





# 放課後PLAYシリーズ取組紹介 (野沢キャンプ・投げる大作戦)



## 協力事業者:放課後PLAYパーク「投げる大作戦」



**PHYSICAL  
ACADEMY**

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



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



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



FLVアカデミー  
競技:バレーボール  
所在地:東京都  
担当:小川



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



My First Ball  
競技:ラグビー  
所在地:千葉県  
担当:石井



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



# 放課後PLAYキャンプ「野沢温泉村」2023取組紹介

長野県野沢温泉村で3泊4日のキャンプを実施。

本活動は、地域資源が豊富な長野県野沢温泉村を通して、未知なる体験から非日常空間を創出し、親元を離れて子どもたちだけで大自然の中でアクティビティを楽しみながら寝食を共にし、自己と向き合い自ら考えて行動することで、新たな自分を見出すことで、親子の新たな気づき・発見や自己肯定感を高められることを目的として実施するものです。

## (参考) 2023実施内容

1日目 8月22日		2日目 8月23日		3日目 8月24日		4日目 8月25日	
午前	移動 開会式 <small>宿舎とキャンプ荷を分ける 長坂ゲレンデ周辺、飯盒炊飯</small>	早朝	ポールパーク 朝食(補食)用意 魚掴みどり(10時～) ピザづくり昼食	早朝	野菜摘み	早朝	スキー場 登り
午後	<small>ゴンドラで上がる</small> トレッキング ゴンドラ 植樹 名札作り	午前	野沢の子どもと交流 In ゲレンデ 10時～～12時 <small>研鑽会メンバー招集 日影ゲレンデにてランチ? 弁当?</small>	午前	野沢散策 集印温泉 めぐり スパリーナ	午後	野沢散策 集印温泉 めぐり スパリーナ
夜	夕飯 キャンプ <small>食材 集め</small>	午後	集印温泉 めぐり (博物館) ※お土産購入	午後	昼食(宿/お弁当?) SUP体験 集印温泉 めぐり	午後	昼食 買い物 閉会式
	宿泊先：バンガロー	夜	宿の アクティビティ	夜	宿の アクティビティ フリー <small>最終日の行動計画</small>		出発：14時ごろ
			宿泊先：やすらぎ / ●●		宿泊先：やすらぎ / ●●		





# 「放課後PLAYキャンプ」野沢温泉村」2023取組紹介



社会課題解決に向けて、令和4年度からスタートした本活動は、単なる『キャンプ事業』ではなく、野沢温泉村の自然豊かな地域資源を通じた新たな自分の発見（親子の新たな関係構築・自己肯定感の向上）や、リーダー人材の育成を目的として実施するものです。

1日目



ゴンドラ



ブナ苗木植樹



キャンプファイヤー

2日目



魚掴み取り

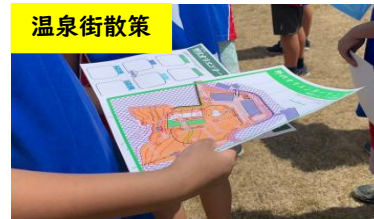


魚焼き準備



ピザ手作り体験

3日目



温泉街散策



野沢の子どもと交流



SUP体験

4日目



スキー場登り



宿での集合写真



閉校式

## ～本活動を通しての子どもたちの振り返り・感想（一部抜粋）～

- ・初めて焼きそばを作ってみたが、自分で作った焼きそばがこんなにも美味しいことに気づき、家に帰っても自分で料理をするようになった。
- ・テレビゲーム以外にも魚とりやSUP等こんなにも楽しいことがあるんだと気づいた。
- ・みんなと生活してあまりにも楽しくて家に帰りたくない！御飯がうまい！また来年も野沢に行きたい！
- ・みんなを並ばせたりするところを見ていてやってみたくて、生まれて初めてリーダーをやった、楽しい。



## 「放課後PLAYキャンプ」野沢温泉村」調査・分析



### ■調査内容(子どもの言動と行動変容)

#### ■ライフラインチャートを活用した分析を実施

- ・キャンプ期間中、子どもの言動だったり、行動変容について分析するため、毎日子どもたちに対して「感じたこと、気づいたこと」について、ライフラインチャート(自己分析)を行っています。
- ・最終的に集計した上でプログラム前後での分析結果(子ども行動変容)を出した上で親子での振り返り会を行います。

### ■本活動を通して親の振り返り・感想(一部抜粋)

- ・フローチャートの結果を見ると、子ども自身は自己評価が高いのに対し、親から見た子どもの評価が低く、乖離があると感じた。  
→家庭でも親子のケンカになってしまうのはこのようなズレが生じていると痛感した(同様の意見多数あり)
- ・あまり考えていないタイプであると思っていたが、自分と向き合って自己評価ができるということが分かった。
- ・キャンプを通して他のことにもやる気が感じられるようになった。

## 👉 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  
— 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」2023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

自分はこうなりたい!  
目標を決めて自分で練習



10回目

測定会+発表会



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。

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

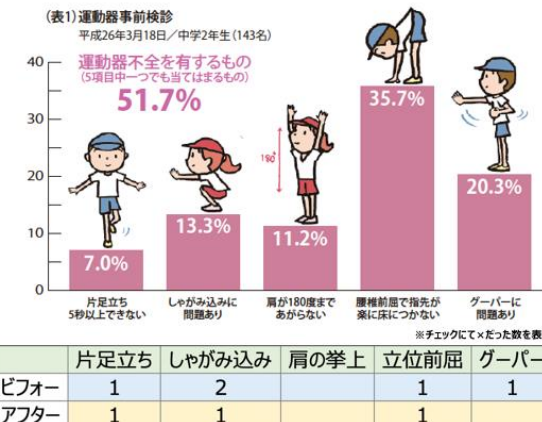
### ロコモチェック

※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

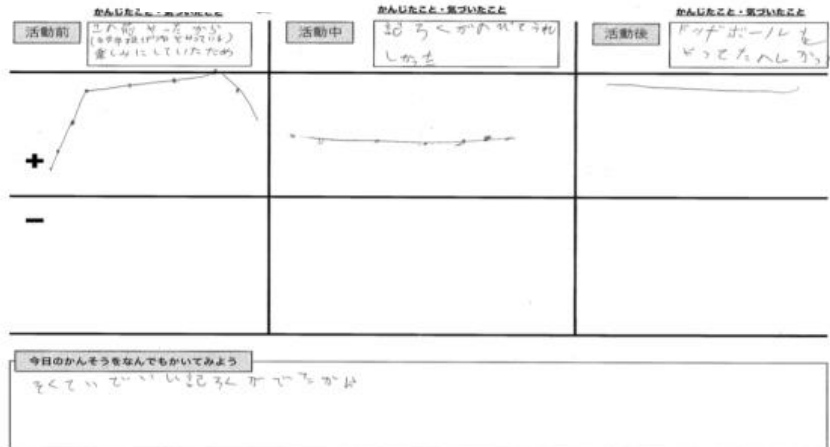
プログラム前後に実施し、ビフォー・アフターでどのくらい体力向上やロコモ改善がされているか分析しています。

### 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。

## 調査実施例

ライフチャート



運動有能感のビフォーアフター

ぼんどう	ないよう	ぜんぜんあてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	とてもあてはまる	
1	運動をしているとき、友達は応援してくれたり声をかけてくれます	1	2	3	4	
	そう思った理由がありますか?	← ない、まだ、さういふ理由				
2	運動の自信があります	1	2	3	4	
	そう思った理由がありますか?	野球をやっているから				
3	努力すれば、いろんな運動ができるようになると思います	1	2	3	4	
	そう思った理由がありますか?	野球のけいけんがあるから				

ビフォー

放課後  
PLAYパーク

ぼんどう	ないよう	ぜんぜんあてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	とてもあてはまる	
1	運動をしているとき、友達は応援してくれたり声をかけてくれます	1	2	3	4	
	そう思った理由がありますか?	ほんぶくおこいのよきい				
2	運動の自信があります	1	2	3	4	
	そう思った理由がありますか?	野球をやっているから				
3	努力すれば、いろんな運動ができるようになると思います	1	2	3	4	
	そう思った理由がありますか?	投げるのが、ていどい、だから				

アンケート

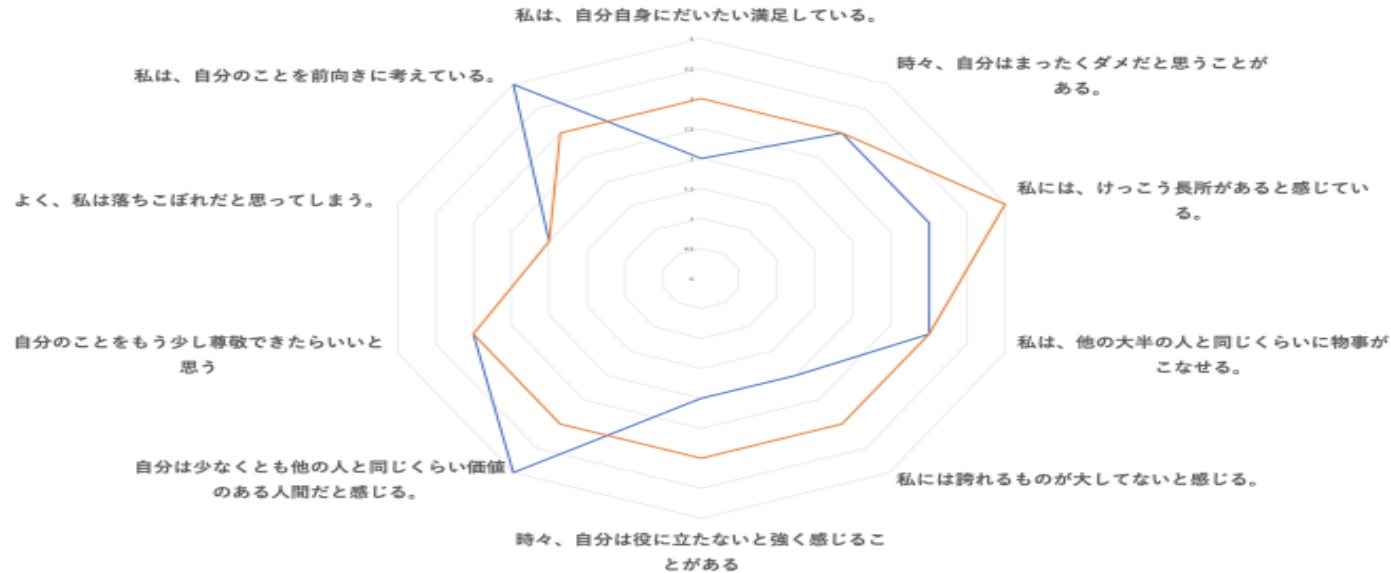
質問内容	○		
1. (今日の授業で) 楽しく勉強することができましたか。	○		
2. 授業で学んだことが、生活に役立ちましたか。			○
3. 「あっ、おもしろい!」と、「あっ、そうか!」と感動することがありましたか。	○		
4. 思いがけず、意気揚々として授業を受けることがありましたか。	○		
5. 楽しかったですか。	○		
6. 先生の話が面白かったですか。	○		
7. 自分がやりたいことを授業で学ぶことができましたか。	○		
8. 友達と協力して、授業で学ぶことができましたか。	○		
9. 授業の終わりに満足し、楽しかったですか。	○		

## ■分析結果例(自己肯定感)

自己肯定感

放課後PLAYパーク  
投げる大作戦!

—自己肯定感 初回 —自己肯定感 最終回



### ★自己肯定感(ビフォー・アフター)

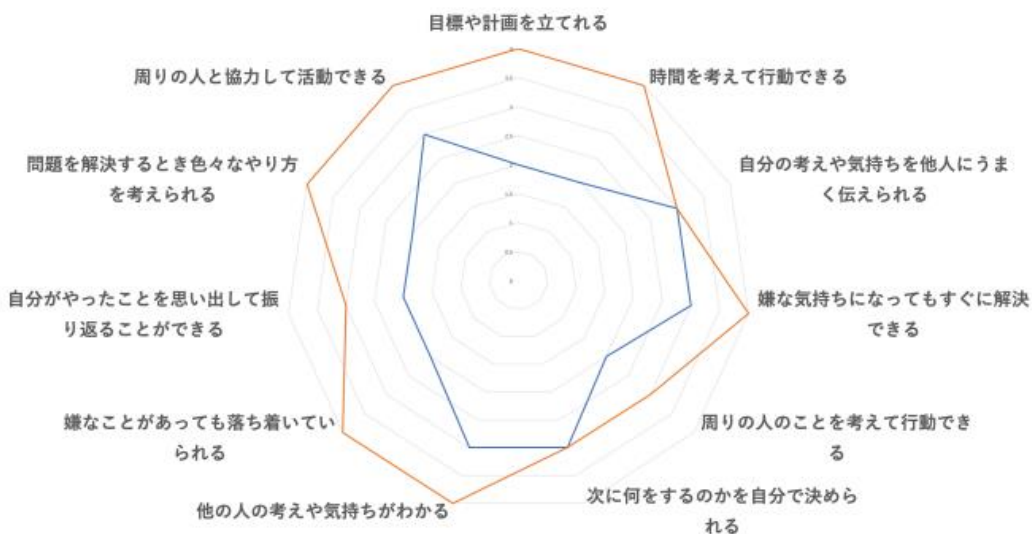
ビフォーでは、特に「自分自身役に立たない」「誇れるものが大してない」という部分が低く評価しており、自分に自信が持てていなかったが、アフターでは、グラフが伸びており、本活動を通して自分自身に自信が持てているのが見て取れる。また、自分自身に長所がある部分も伸びており、新たな自分を発見できている。

## ■分析結果例(ライフスキル)

ライフスキル

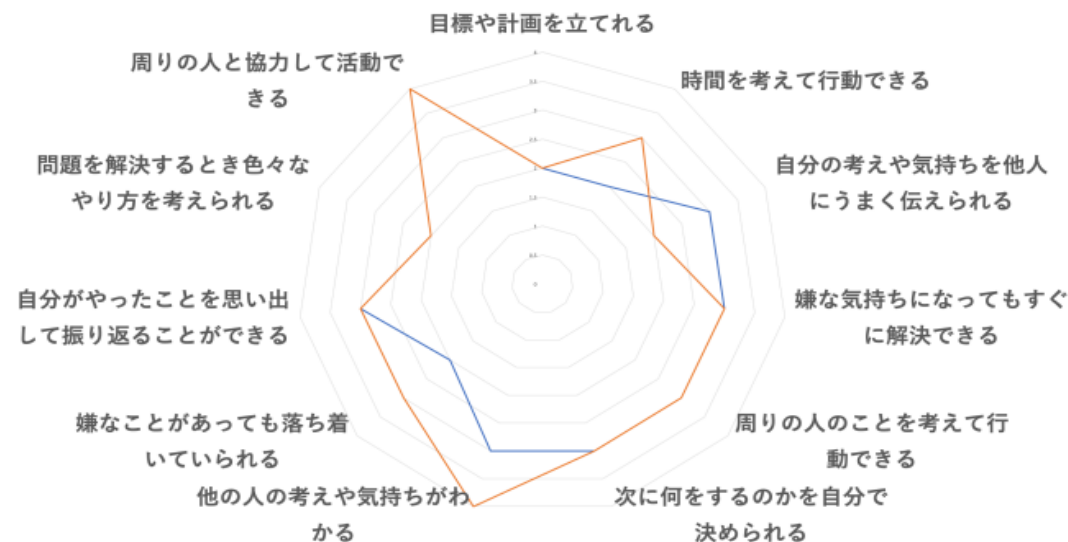


—子ども自身のライフスキル 初回 —子ども自身のライフスキル 最終回



ライフスキル

—親から見た子どものライフスキル 初回 —親から見た子どものライフスキル 最終回



### ①子ども自身のライフスキル(ビフォー・アフター)

ビフォーでは、全体的に自分自身を低く評価しているが、アフターを見ると、この活動を通して全体的に自分自身の評価が飛躍的に伸びているのが分かる。

### ②親から見た子どものライフスキル(ビフォー・アフター)

ビフォー・アフターを見ると、親から見た子どもの評価と子ども自身が評価していることに乖離があることが分かる。



## 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言う事を考えたい

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



## 放課後PLAYシリーズ取組紹介 (野沢キャンプ・投げる大作戦)



### ■放課後PLAYシリーズにおける調査分析から分かったこと

**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**

- ・集団行動の中でキャンプ（アクティビティ）や様々な運動・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



# 放課後PLAYシリーズ2024実施予定

(野沢キャンプ・投げる大作戦)



## ■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

### ①放課後PLAYキャンプ「野沢温泉村」

- ・事前説明会：令和6年6月15日
- ・参加者募集：～6月12日
- ・実施時期：令和6年8月26日～29日 ＊3泊4日

### ②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
- ・参加者募集：～6月10日
- ・実施時期：令和6年6月15日～10月5日