

## お受験しない人も知りたい 受験体操で伸びる力とは

体を動かすことで育まれるのは運動能力だけじゃない。運動遊びで育まれる非認知能力

2020.08.27

子育て・教育

シェア シェア LINE 送る 送る クリップ

小学校受験には、いわゆる「受験体操」と呼ばれる課題があり、その準備のための専門の体操教室が存在します。入学試験の時期にあたる、年長の秋に求められる能力とはどのようなものでしょうか。また、小学校受験を考えていない親も気になる、幼児期の運動遊びで育まれる非認知能力について、受験体操専門指導者の福井秀明さんに聞きました。

### 【年齢別特集 保育園のママ・パパ向け】

- 1) 達人ママ伝授 忙しくても可能な賢いママ友付き合い
- 2) ママ友と育児をシェア？ 発想の転換でワンオペ解消
- 3) 子どものヘアカット 安全&あやしテクを美容師が伝授
- 4) 女の子の涼しげボブ 自宅カットのコツ【動画付き】
- 5) 気になる4~6歳の筋力や体幹 この動きできる？
- 6) お受験しない人も知りたい 受験体操で伸びる力とは **←今回はココ**

## キーワードとなるのは非認知能力

小学校受験の「受験体操」では、特別な運動能力を求められるのでしょうか。「受験体操という名前から、アクロバティックな体操競技を想像する人も多いのですが、さまざまな運動種目を示す総称です。個別の運動内容や動きそのものは、年齢に合った発達を促しているかを測る内容で、特別なものではありません。「自信を育む体操教室」受験体操専門指導者の福井秀明さんは話します。

「例えば、鉄棒はよく出題されますが、ぶら下がりがやけんすいなどをするだけで、逆上りはしません。跳び箱もよく使われますが、上に飛び乗るだけで開脚跳びはしません。受験体操で大事なのは、運動能力だけじゃない『+α』の部分。キーワードとなるのは非認知能力だと思います」



幼児期に受験体操や運動遊びなどに取り組むことで伸びる、運動能力以外の「力」について、次ページから聞きました。

&lt;!--PageBreak--&gt;

## 受験体操で大切な+αの部分とは

「ほぼすべての小学校の入学試験に受験体操は含まれます。学校によってその内容や、重視される比重が異なります。今年は新型コロナウイルスの影響もあって例年通りかどうかは分かりませんが、例えば、慶應義塾幼稚舎・慶應義塾横浜初等部・暁星小学校は受験体操の比重が高いといわれています」（福井さん）

「受験体操で大切なのは+αの部分です」と福井さんは言います。

### 運動能力以外に必要な「力」とは？

- かけっこ指示：集中する力、競争する力など
- 模倣体操：集中する力、やり抜く力など
- サーキット：集中する力、挑戦する力、諦めない力など

「出題する先生がお手本を1回見せて、その動きを再現する『指示行動』と呼ばれる種目があります。お手本を目で見て、先生の説明をしっかりと聞き取り、頭でイメージした上で、自分でそれを再現する運動能力が必要です。再現するときに必要な運動能力はさまざまですが、特殊なものではありません。

受験体操の定番であるかけっこも、速く走るという基本の運動能力に『+指示』という組み合わせになります。例えば、2人ずつでスタートし、前方に置いてあるコーンの外側を回って折り返し、スタートラインに戻ってきたら後ろを向いてお山座り（三角座り）で待つという指示があります。右側か左側かスタートの位置によって、コーンの回り方は異なりますが自分の順番が来るまで分かりません。一緒に走る子が間違えるかもしれません。そうしたことに惑わされずに指示通りに全力を出して最後まで早く走れるか。**集中する力と競争する力**がないとできません。

模倣体操と呼ばれる種目は、出題する先生が手を上げたり、腕を回したりなど一連の動きを一度見せて、それを子どもが再現します。同じことを再現できる身体能力に加えて、先生の説明をしっかりと見て聞く集中力や、最後まで**やり抜く力**が必要になります」

ほかにも受験体操の定番と呼ばれる種目はいろいろあります。「『クマ歩き』に代表される動物歩きもよく出題されます。例えばクマ歩きは、四つんばいになって腰を高く上げてクマのように走る動きで、体幹が上手に使えないと腰が下がります。自分の体重を支えられる脚や腕、肩の筋力も必要です。右手が前に出るときには左手が前に出ます。手と脚を互い違いに動かせるか、手脚の協調性が試され、速さも求められます。

左右の筋力のバランスやリズム感が分かる、ケンケンパやスキップ、リズム体操も定番です」

- ・ボールを投げ上げる
- ・ボールを真上に投げてその間に拍手をして再びキャッチする（あげパン）
- ・ボールをその場でつく
- ・8の字型ドリブル
- ・なわとび
- ・マット運動
- ・鉄棒にぶら下がる
- ・平均台の上を歩く
- ・跳び箱に飛び乗る など

「こうした種目も、『+指示』という組み合わせになるため、『指示を正しく理解する』+『再現できる運動能力』が必要です。

最も難易度が高いのが、体操離間校で出されるサーキットと呼ばれる種目。6、7種類の指示行動を複数組み合わせで連続して行います。例えば、まずダッシュしてコーンにタッチして、跳び箱に飛び乗って、ゴム段を飛んでくぐって、クマ歩きして、終わったら指定された場所にお山座りをして待つ。複数の指示を集中して見聞きし、一度で覚えて、自分の中でイメージし、**失敗を恐れず挑戦し、もし失敗したとしても最後まで諦めずにやり抜く力が求められます**」

&lt;!--PageBreak--&gt;

## 運動嫌いになる可能性は？

「子ども同士が複数人で一チームとなってボールを手渡しに行く、ボール送りなどを競わせる試験を導入している学校もあります。他の子どもとコミュニケーションする**関わる力**も必要です。必ずしもリーダーにならなくてもいいのですが、自分の役割を分かった上で、チームのために自分の力を出せるかが試されます」

運動能力だけでなく、順番を待っているときの姿勢も大切だと言います。「待ち方や姿勢も大事なポイント。太ももの内側の筋肉（内転筋）が弱いとお山座りでびしょっと待つのは難しいため練習も必要です」

面接にも役立つ点があると言います。「面接では、立っているとき、座っているときの姿勢が、第一印象に影響します。また、体幹を強くして、よい姿勢で机に向かえることは、肺を正しく使って空気を取り込み、脳に十分な酸素を届けることにつながりますので、**その後の勉強習慣にも役立つと思います**」

合否を伴う受験体操に取り組んだことで運動嫌いになる可能性はないのでしょうか。「指導者の接し方や声かけ次第で、そうなる可能性はあると思います。その子の一生を左右する問題なので、指導者はその責任の重さをいつも感じていなくてはならないと思っています」

## なぜ自分ではできないか、理由を自分で考えるメリット

受験体操に限らず、幼児期に体を動かす遊びなどに取り組むことは、運動能力を育む以外のメリットがある、と福井さんは指摘します。**「挑戦する力、諦めない力、考える力、競争する力、集中する力など、IQテストなどでは測れない非認知能力を伸ばすことにつながります」**

「例えば、友達や親はボールを投げ上げてキャッチできるけど、自分はキャッチできないとします。『あの人はできる』『自分ではできない』ということがその年齢の子どもでも見てすぐに分かります。

自分もできるようになりたいと思えば、なぜ自分ではできないか、その理由を自分で考えないといけません。例えば、ボールを投げるとき、腕は真っすぐに振れているのか、キャッチするときに足は広げてかまえているのか。ほかのできる子を見て自分で考え、諦めずに何度も挑戦する。運動能力には個人差・成長差が大きいため、できる、できないはあって当然ですが、**そこで断念するのではなく、どうやったらできるのか、考える姿勢を身に付けることが大事なのです**。

大人のスポーツでも言われますが、自分より上手な選手がいたら、とにかく見ることが上達への第一歩。自分よりうまい子がいたら悔しいからと目を背けるのではなく、とにかくよく見て、自分に足りないものを考える。その姿勢を通じて、**自分の課題を自分で見つけ、考えて克服する力が徐々に育まれます**。これは、社会に出ても必要とされる能力だと思います。

受験体操を重視する離間小学校を目指している子どもたちの中には、例えば年長でなわとびを連続100回飛べたり、ボールを100回連続でついたりできる子どももいます。そういう子どもたちは、諦めない力や考える力などの非認知能力も高いと感じます。非認知能力と相まって運動能力が伸びていると思います。

ボールを100回連続してつけるようになりたいと思ったら、集中する力と、何度も挑戦して諦めない力、失敗から学んで考える力が必要。どちらが長くつかるか、など誰かと競うなら競争する力も育まれます」

運動で非認知能力を育むために、親が気を付けたいことはあるのでしょうか。

&lt;!--PageBreak--&gt;

### 親が家庭で気を付けたいこと

- 「少しだけ上の目標を設定→達成できるようサポート→次の目標」のサイクルを繰り返す
- 「できる子どもとどこが違うのかな」など考えることを促す声かけをする
- 子どもを一人の人間として尊重することを常に忘れない

「目標を設定し、達成して、そこで感じた喜びを土台に次の目標に挑む。そのサイクルの繰り返しが大事です。『諦めるな』『頑張れ』など根性論の声かけだけではあまり意味がありません。少しだけ上の、**頑張ればできそうな目標を設定して、それを達成できるようにサポートする**。高過ぎる目標を見せて『なぜできないのか』と叱ったり、『こうしなさい』と指導したりするのではなく、『できる子どもとどこが違うのかな』『動きをよく見て考えてみよう』と考えることを促す声かけをすることが大事です」

## メンタルを強くするために親が気を付けたいこと

小学校受験に取り組む保護者からは「子どものメンタルを強くしたい。心を強くするにはどうしたらいいか」と相談されることが多いと言います。「前述のサイクルを大人が設定することが大切です。成功体験のプロセスを経たことのない子に『メンタルが弱い』『根性がない』と叱るのは子どもに失礼だと私は思っています。

心を強くするために、自分に自信を持つことはとても大事ですが、根拠のない自信では意味がないわけです。根拠のある自信を持つためには、成功体験の積み重ねが大切です。昔だったら、遊びや生活の中で自然に体験できたのかもしれませんが、今の世の中では、あえてつくる場面も必要なのでしょう」

最後にこんなアドバイスも。運動に限らず、わが子に何かができるようになってほしいと思う親は、子どもができない場面に直面すると、ついイライラしてしまいがちです。「指導者にも共通することですが、**子どもを一人の人間として尊重すること。それを常に忘れないことが何より大切**だと思います。すると、不思議とイライラしなくなりますし、子どもは子どもで頑張りを見せてくれるようになるでしょう」



写真はイメージです

取材・文／小林浩子（日経DUAL編集部） イメージ写真／PIXTA



福井秀明（ふくい ひであき）

受験体操専門指導者

日本体育大学体育学部体育学科卒業。アイススケート競技で2005年全国学生氷上選手権大会1位（インカレ2部）。中学校の保健体育科の学校職員、大正セントラルテニススクールのキッズ・ジュニア部門の育成リーダー、都内体操教室のマネージャー兼受験体操教室責任者、伸芽会の受験総合体操教室のメイン指導者を経て、2017年に独立して「一般社団法人 小学校受験体操専門 自信を育む体操教室」を設立。著書に『3～5歳児の自信を育む「運動あそび」』（東洋館出版社）。