

平成21年度

神奈川県立体育センター研究報告書

子どもの体力及び運動能力の向上に関する研究

(2年継続研究の2年次)

神奈川県立体育センター
指導研究部 スポーツ科学研究室

目 次

【テーマ設定の理由】	1
【目 的】	1
【研究の内容及び方法】	1
【文献研究結果】	
1 子どもの体力・運動能力の低下	2
2 子どものからだの問題	2
3 ケガの増加	2
4 幼児期の発育・発達	3
5 基本的動作・基本的運動技能	4
6 コーディネーション能力	6
7 平成20年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」	7
8 平成18年度・19年度「幼児の運動能力測定報告書」	8
9 提言「子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備」	9
10 子どもの身体・運動・遊び ―健やかな身体を育む生活文化の探求―	10
【子どもの体力・運動能力向上プログラム】	
1 運動プログラム	11
2 体力・運動能力測定	12
3 体力・運動能力測定結果フィードバック	12
4 事前アンケート調査	12
5 事後アンケート調査	13
6 研究のたより『元気にあそぼう!』	13
【子どもの体力・運動能力向上プログラムから期待される効果】	
1 運動プログラムの実践による効果	13
2 体力・運動能力測定による効果	13
3 研究のたより発行による効果	14
【体力・運動能力測定】	
1 調査対象	15
2 測定時期	15
3 測定項目及び主な体力要素	15
4 測定方法	15
5 フィードバック	17
6 分析方法	17
7 結果	18
【アンケート調査】	
1 事前アンケート	32
2 事後アンケート	32
3 結果	33
4 アンケートの回答による群分けと体力・運動能力測定結果	44
【研究のたより】	55
【結 果】	56
【考 察】	59
【まとめ】	62
【引用・参考文献】	63

子どもの体力及び運動能力の向上に関する研究

(2年継続研究の2年次)

スポーツ科学研究室 藤川 未来 重本 英生 黒岩 俊彦
中村 徳男 柳瀬 実
研究アドバイザー 西山 哲成

【テーマ設定の理由】

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力は昭和60年頃から長期的な低下傾向にあるとともに、自分の身体をコントロールする能力の低下も指摘されている¹⁾。その原因としては、外遊びやスポーツの重要性の軽視など国民の意識の問題、都市化・生活の利便化等の生活環境の変化、睡眠や食生活等の子どもの生活習慣の乱れといった要因が絡み合い、結果として子どもが体を動かす機会が減少していることが指摘されている²⁾。

また、頭痛や原因不明の体調不良を訴える子どもが増加し、病気ではないけれど健康でもないような状態が多く見られるようになってきており、夜更かしや食べすぎなどの子どもらしさに欠けるライフスタイルが、寝不足や肥満、低体温などを引き起こし、防衛体力の低下や自律神経系の異常などに影響していると考えられ、運動不足や体力の低下との関連も指摘されている³⁾。

中央教育審議会では、すべての子どもたちが身につけるべき身体能力の要素に「巧みに身体を動かす身体能力」をあげており、初等中等教育終了の段階で身につけているべきものであるとしている⁴⁾。また、野田は調整力・巧緻性の向上にはできるだけ早い段階の小学校入学前、神経系の発達が著しい幼児期に、よじ登ったり、ぶら下がったり、逆さまになったり、くるくる回ったりといった非日常的な動きをより多く経験することが有効であると指摘し、外で遊ぶしかなかった時代とは違い、生活が便利で豊かになり、日常の生活で身体を動かすことが少ない今の子どもたちには、屋外で遊んだり、スポーツに親しんだりする機会を意識的・計画的に確保していくことが必要であると述べている⁵⁾。

特に、幼児期は運動技能の習得・発達の基礎となる基本的運動技能（走る・転がる・跳ぶなど）の習得時期であり⁶⁾、その発達変化の大きい時期に相当するため、子ども自身が身体を動かすことの楽しさを発見し、さまざまな動きを身に付けることは、その後の体力・運動能力の発達に大きく影響すると考える。

そこで、体力・運動能力の向上を図る幼児向けの運動プログラムを作成し、体力・運動能力測定を実施することでプログラムの効果を検証することとした。

【目的】

幼児の体力の現状を把握し、その体力及び運動能力の向上を図る方法等に関する基礎資料を得ることにより、効果的な運動プログラムを作成する。

【研究の内容及び方法】

1 研究期間

平成21年4月～平成22年3月（2年継続研究の2年次）

2 体力・運動能力測定と結果の検証

- 県内幼稚園に協力を依頼し、プログラム実践の前と後に体力・運動能力測定を実施する。
- 測定項目：25m走、立ち幅とび、テニスボール投げ、両足連続跳び越し

3 運動プログラム実践と見直し

基本的運動技能に着目し、様々な動きを取り入れた運動プログラムを実践し、検証結果に基づいて見直し、運動プログラムを完成させる。

4 アンケート調査と結果の集計・分析

○ 園、担任、保護者対象にアンケート調査を実施する。

【文献研究結果】（平成20年度研究報告書より）

1 子どもの体力・運動能力の低下

スポーツ振興基本計画は、外遊びやスポーツの重要性の軽視など国民の意識の問題、都市化・生活の利便化等の生活環境の変化による身体活動量の減少、睡眠や食生活等の子どもの生活習慣の乱れといった様々な要因が絡み合い、結果として子どもの体力が低下していると報告している²⁾。これは、少子化により子どもの数が減少したことや、空地や自然スペースなど思いっきり走れる広い運動場が減少したこと、塾や習い事へ通う子どもが増加したことにより自由時間が減少したことなど、子どもの遊びの環境として必要とされる3つの間「仲間」「空間」「時間」⁹⁾が減少してしまったことが原因であると指摘している。

木塚は、就学前の子どもたちに、基礎的レベルの運動能力が身につけていないと指摘しており、まっすぐ走れなかったり、ノーブレーキで正面衝突をしたりするようなケースが頻発するため、「恐くて鬼ごっこもさせられない」と訴える保育者もいると述べている¹⁰⁾。

この現象は、集団で遊ぶ経験がなく、周りを見ながら動く絶対量が確保できていないため、走ることに自体に問題はなくても状況認知をしながら運動することに問題があると推察される。また木塚は、認知課題を行いながら運動課題を行うような、2つの課題を同時的に遂行するデュアルタスク（二重課題）能力が低いためだと述べている。競技的スポーツ場面では、認知課題も運動課題も複雑になる中で瞬時に各課題を遂行しなければならず、デュアルタスクからトリプルタスク（三重課題）、さらにマルチタスク（多重課題）へとより難しくなり、その遂行能力が競技力を左右する。これから成長を続ける幼児期は、マルチタスクの基礎となるデュアルタスク能力を育てることが重要であり、このことについて工夫を重ねるべきだとも述べている¹⁰⁾。

2 子どものからだの問題

中村は、子どもの体力の低下やケガの増加と動きの不器用さ、生活習慣病と肥満、アレルギーと体温異常など、子どもの体のおかしさを指摘し、子どもの体は「自然に育って」はいかなくなっていると述べている³⁾。

また、外遊びに変わり、テレビゲームを好む現代の子どもたちは、動くことが嫌いで「からだのだるい」「いつも眠い」といった疲れを訴えることが多く、1日の総歩数が5,000歩まで達しない子どもも存在すると述べている¹¹⁾。

平成20年度学校保健統計調査によると、肥満傾向児の出現率は、男子では9歳から17歳で10%を超えており、15歳が13.5%と最も高くなっている。女子では10%を超える年齢はないが、12歳が9.8%と最も高くなっていると報告している。また、アレルギー疾患と診断されたことのある子どもは、小学校5・6年生で約50%と2人に1人の割合で存在し、ぜんそくは20年前と比べると約6倍に増えているというデータ³⁾も報告されている¹²⁾。

3 ケガの増加

独立行政法人日本スポーツ振興センター（旧日本体育・学校健康センター）の統計報告によると、小学生の骨折の発生率は1970年代から約30年で約2倍に増加しており（図1）、顔面の擦り傷や切り傷、また手首の骨折が多くなってきている³⁾¹³⁾。その理由として中村は、転び

方を学ぶ機会がないことをあげ、遊びや運動活動の経験の少ない子どもたちは、転び方を知らずに大きくなり、危険な状況になっても、うまく対処することができず、ちょっとしたことで転んでしまったり、うまく身をかばえなかったりするために顔面のケガ(図2)や手首の骨折をしてしまう子どもが多くなっていると述べている³⁾。

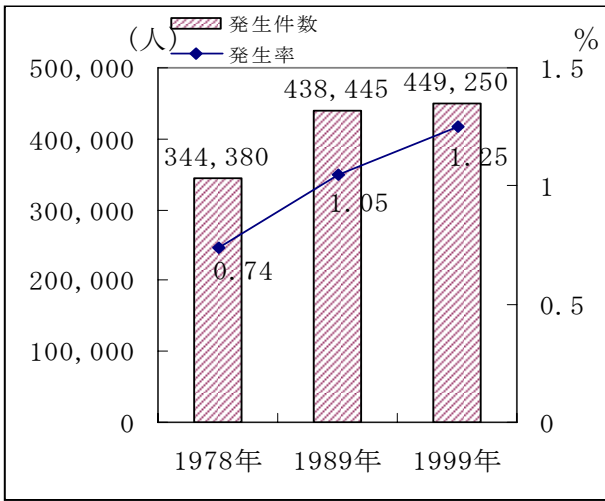


図1 小学生の骨折の発生率とケガの発生件数の移り変わり
(日本体育・学校健康センター・1999年度調査結果より)

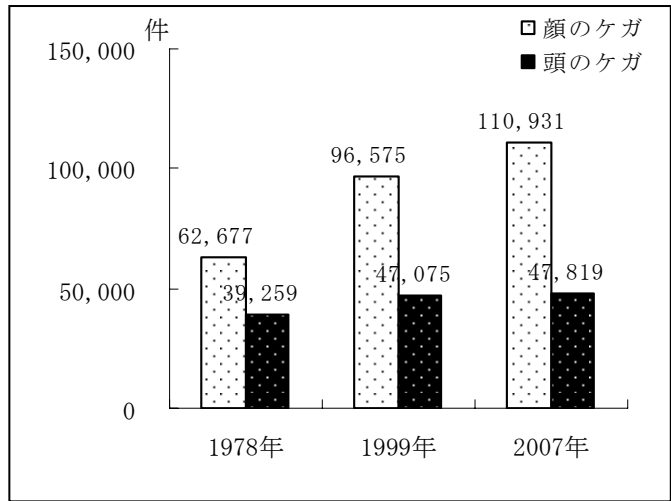


図2 負傷における部位別発生数
(日本スポーツ振興センター2007年)

4 幼児期の発育・発達

(1) 神経系の発達が著しい

中央教育審議会では、すべての子どもたちが身につけるべき身体能力の要素として、
 ア「短時間に集中的に力を発揮する身体能力」
 イ「持続的に力を発揮する身体能力」
 ウ「柔軟性を発揮する身体能力」
 エ「巧みに身体を動かす身体能力」
 の4つに整理し、初等中等教育修了の段階で身につけるべきものであるとしている¹⁴⁾。

さらに、すべての子どもたちが多くのスポーツに共通した要素を持つ運動種目等や広く普及している運動種目等を通して、生涯にわたって運動やスポーツに親しむための基礎となる技能を習得することが必要であると指摘している。

スキヤモンの発育発達曲線(図3)にみられるように、幼児期には神経系の発達が著しく、スポーツ技能の習得・発達の基礎となる基本的運動技能の習得時期(図4・表1)に相当し、運動技能の発達変化が大きい時期である。

白石は、人間には運動を身につけるのにとっても適した時期が3つあると述べており、その第1期は幼児期、つまり歩き始めた1歳から小学校に入るまでの5年ほどの間であるとし、この時期は、脳をはじめとして体内にさまざまな神経回路が張り巡らされ、適切な運動刺激が与えられれば人間として必要な動きのほとんどを身につけることができると述べ、「歩く」「とぶ」「投げる」「捕る」などの人間として不可欠な基本的運動能力の発達を促すような内容こそが真剣に検討され、実践されなくてはならないと述べている¹⁵⁾。

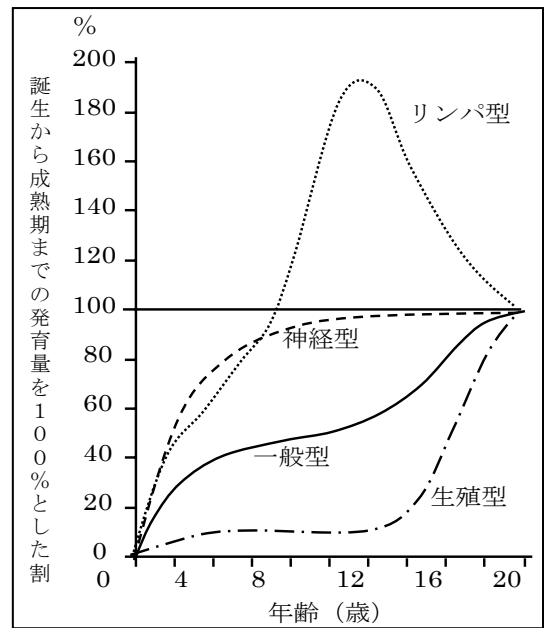


図3 スキヤモンの発育発達曲線

(2) 強い運動欲求

白石は、この時期の子どもたちには共通してとても強い運動欲求があるため、身体の具合が悪くなければ、ほとんど1日中ちょこちょこ動き回っていて当たり前であると述べている¹⁶⁾。

また、この時期から人間は「模倣」、つまり周りの親や先生、あるいは友達の動きを見て、まねをすることができるようになり、人の動きを見てまねをしようとする能力は、運動を身につけていく上では将来にわたってとても大切な能力になるとも述べている。

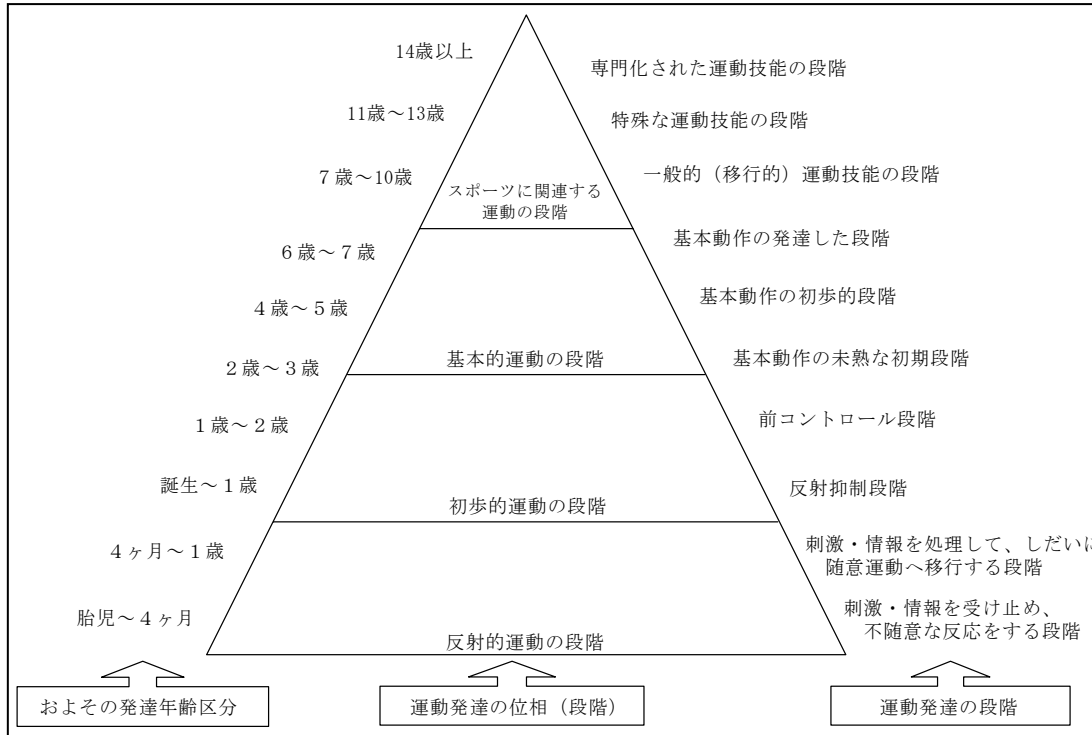


図4 発育発達の段階と年齢区分¹⁷⁾
(Gallahue)

5 基本的動作・基本的運動技能

(1) 前橋は基本動作を平衡系、移動系、操作系の3つに分類し、初歩的・基礎的運動技能を19の動作、基本的運動技能を38の動作にまとめている(表1)¹⁷⁾。

表1 運動発達段階と運動技能

運動発達段階 分類 (カテゴリー)	初歩的運動の段階 (0歳～2歳) Rudimentary Movement Phase 初歩的・基礎的運動技能 Rudimentary Movement Patterns	基本的運動の段階 (2歳～7歳) Fundamental Movement Phase 基本的運動技能 Fundamental Movement Patterns
●平衡系の動作 Stability Movements	頭・首のコントロール 転がる(寝返り)、腕で支える 座る、かがむ、立つ、立ち上がる	回る、転がる、片足で立つ バランス立ちをする、ぶら下がる 乗る、渡る、逆立ちをする、浮く
●移動系の動作 Locomotor Movements	腹を地につけて這う(Crawling) 四つ足で這う(Creeping) 這い上がる、歩く、登る、降りる	走る、止まる、リープ、スキップ ホップ、ギャロップ、跳ぶ 跳び上がり降り、よじ登る 跳びつく、跳び越える、またぎ跳ぶ かわす、くぐる、すべる、泳ぐ
●操作系の動作 Manipulative Movements	手を伸ばす、つかむ、つまむ はなす、ほうる	投げる、蹴る、打つ つく(まりつき)、たたく 捕まえる、受ける、運ぶ 担ぐ、下す、押す、引く、漕ぐ

(2) 中村らは、幼児期に身につけておきたい36の基本動作(図5-1~3)に焦点をあてて運動プログラムを考案し実践している¹⁸⁾。



図5-1 幼児期に身につけておきたい36の基本動作¹⁹⁾
(姿勢の変化や安定性を伴う9つの動作)



図5-2 幼児期に身につけておきたい36の基本動作¹⁹⁾
(重心の移動を伴う9つの動作)



図5-3 幼児期に身につけておきたい36の基本動作¹⁹⁾
(人や物を操作する18の動作)

6 コーディネーション能力

コーディネーション能力についてブルーメは、表2のように7つにまとめている²⁰⁾。

東根は、神経系による運動の調整能力をコーディネーション（協調性、協応性）能力と定義し、コーディネーション能力は、神経系が知覚情報に応じて動員する筋を組み合わせ、それらの出力を適切に制御する力、つまり、身体動作に伴ういくつかの神経や筋肉群の同時的・共同的使用の機能であり、随意運動を目的に合わせて調整していく能力ととらえることができると述べている²¹⁾。

また、東根は、シュナーベルは「コーディネーション能力とは、運動学的な五感といわれる「知覚」「聴覚」「平衡感覚」「皮膚感覚」「筋感覚」などの感覚受容器からの情報をスムーズに収集し、運動効果器に指令を出すといった一連の運動プロセスを制御する能力」と述べているとし、素早く動いたり、バランスをとるのが上手であったり、リズムに合わせて体を動かすことが得意だったりする人の動きに隠されているのが、このコーディネーション能力であり、動きやパフォーマンスを合理的に効果的に発揮するのに重要な能力であると考えられていると述べている²⁰⁾。

表2 7つのコーディネーション能力(ブルーム 1991年)

7つのコーディネーション能力	
定 位 能 力	相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する能力 「状況把握」「距離感」「空間認知」
変 換 能 力	状況に合わせて、素早く動作を切り替える能力 「フェイント」「スイッチのオン・オフ」
連 結 能 力	関節や筋肉の動きを、タイミングよく同調させる能力 「なめらかな動き」「運動局面」「体幹の使い方」
反 応 能 力	合図に素早く、正確に対応する能力 「単純反応」「選択反応」
識 別 能 力	手や足、用具などを精密に操作する能力 「ハンドアイ・フットアイコーディネーション」
リ ズ ム 能 力	動きをまねしたり、イメージを表現する能力 「経済性」「タイミング」「テンポ」
バ ラ ン ス 能 力	不安定な体勢でもプレーを継続する能力 「静的・動的」「重心の移動」

7 平成20年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」¹²⁾

文部科学省は、子どもの体力が低下している状況にかんがみ、国が全国的な子どもの体力の状況を把握・分析することにより、子どもの体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図ること等を目的として、国・公・私立学校の小学校第5学年、特別支援学校小学部5学年、中学校第2学年、中等教育学校第2学年、特別支援学校中学部第2学年の全児童生徒を対象とした「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を、平成20年度に初めて実施した。

この、平成20年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」報告書（小学校）によると、

(1) 運動習慣・生活習慣と体力の関連

- 「運動・スポーツをほとんど毎日（週3日以上）する」集団とそれ以外の集団では、体力合計点に差がみられた。とりわけ、1日の運動時間をみると、運動を2時間以上実施すると体力合計点が高く、30分未満であると低い傾向がみられた。
- 体力合計点と1週間の総運動時間に相関がみられ、運動時間が長くなるほど集団の体力合計点が高くなる傾向がみられた。
- 体力合計点と朝食の摂取状況に相関がみられ、毎日食べる集団は、それ以外の集団より体力合計点が高い傾向がみられた。

(2) 運動習慣と生活習慣との関連

- 朝食の摂取状況と運動時間には相関がみられ、朝食を毎日食べない集団は、運動時間が短い傾向がみられた。

(3) 運動習慣と運動嗜好の関連

- 運動時間と運動嗜好（「好き」「きれい」）の間には相関がみられ、運動が好きな集団は1週間の総運動時間が長い傾向がみられた。

(4) 生活習慣と運動嗜好の関連

- 運動嗜好とテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間には相関がみられ、運動が好きなほど1日のテレビ（テレビゲームを含む）視聴時間が短くなる傾向がみられた。

(5) 肥満と体力の関連

- 体力合計点と肥満度に相関がみられた。

小学生では肥満度が男子では21.2%、女子では17.9%以上になると、体力合計点に明らかな差がみられた。

(6) 運動習慣・生活習慣と肥満の関連

- 朝食を毎日食べる集団は、それ以外の集団と比較して肥満度が低い傾向がみられた。
- 運動実施頻度と肥満度にも相関がみられ、ほとんど毎日運動を実施している集団は、それ以外の集団と比較して肥満度が低い傾向がみられた。
- 1日の睡眠時間と肥満度に相関がみられた。特に、1日の睡眠時間が6時間未満になると、肥満度が高くなる傾向がみられた。

といった調査結果が出ており、「毎日の朝食の欠食、短い睡眠時間、長いテレビ（テレビゲームを含む）視聴」といった生活習慣は、体力向上を抑制する要因となり、「週3日以上、かつ1日2時間以上の運動・スポーツ実施、かつ朝食を毎日食べる、かつ1日の睡眠8時間以上」を実践する児童の割合が25%以上になるとそれ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられたとまとめている。

8 平成18年度⁷⁾・19年度「幼児の運動能力測定報告書」⁸⁾

神奈川県では、子どもの長期的な体力の低下傾向や、肥満傾向の子どもの増加等が年々深刻化している中で、幼児の体力・運動能力の現状を把握するとともに、健康・体力づくりへ向けた取組の基礎資料を得るため、また、幼稚園や保育園指導者の健康・体力づくりへの関心が高いことから、新たに、指導者や保護者の意識を啓発し、より効果的に体力づくりに取り組めるようにするために「幼児の運動能力測定事業」を実施している。

(1) 測定項目及び体力要素

- | | | | |
|---|----------|---------|-------------------|
| ア | 25m走 | 走能力、瞬発力 | |
| イ | 立ち幅とび | 跳能力、瞬発力 | |
| ウ | テニスボール投げ | 投能力 | |
| エ | 後方ハイハイ走 | 調整力、敏捷性 | (※18年度は後方両手両足走) |
| オ | 両足連続跳び越し | 調整力、敏捷性 | |
| カ | 脚伸展力 | 筋力 | (※19年度のみオプションで実施) |
| キ | 全身反応時間 | 敏捷性 | (※18年度のみ実施) |

(2) アンケート調査

- | | | |
|---|---------|----------------------------|
| ア | 園への調査 | 園庭・園舎の広さ、園児数、活動方針等 |
| イ | 担任への調査 | 担当幼児の運動あそびの頻度、強度（はげしさ）等 |
| ウ | 保護者への調査 | きょうだい数、保育時間外の運動あそび、運動の習い事等 |

(3) 園及び個人へのフィードバック

分析後、園別・年代別・男女別の記録平均値およびTスコアを示した個人データシートを作成し、各園から保護者へ配付した。

(4) 測定結果（抜粋）

過去に報告された全国データの中で各項目の過去最高値を示したデータと比較した。

- 立ち幅とび、両足連続跳び越しは同レベルであった（過去最高値1986年）
- 25m走は明らかに低いレベルであった（過去最高値1986年）
- テニスボール投げは明らかに低いレベルであった（過去最高値1979年）

(5) 考察・まとめ（抜粋）

ア 本対象幼児の運動能力の現状（過去データとの比較）より

- 本対象幼児の脚キック力は高いが、25m走においてその能力を上手く使えていない。“素早い身のこなし能力”が低下している可能性が確認された。
- 本対象幼児の投能力は、全国レベルと同等であるが、約30年前のレベル（藤井ら、2006）に比して明らかに低かった。文部科学省報告（2005）による児童の投能力の年代推移と一致する部分があり、近年の子どもの投能力低下は幼児期における投動作の経験不足も一因となっていることが考えられる。

イ 運動活動の「時間・頻度・強度」

- 運動あそびをすることが可能な自由時間の長さは運動能力には関係づけられなかったが、運動あそびの強度・頻度は運動能力に強く関係づけられた。本対象園における幼児の運動能力を高めるためには、「時間・頻度・強度」のうち「時間」以外の要素「頻度・強度」に注意が向けられるべきであると考えられる。
- 男児・女児とも父親と運動あそびを行う頻度が高いほどTスコアは高い傾向を示した。
- 園、保護者への運動能力データのフィードバックによって、家庭や園内での運動活動に関する意識が変わり、実践するための工夫が現れる効果を持つことが示された。

9 提言「子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備」（平成20年8月）²²⁾

日本学術会議では、子どもたちの生活から、運動あそびやスポーツ、さらには日常生活における活発な身体活動が減少したことにより、子どもの身体と心の発達や健康に重大な問題が生じていると指摘している。これは、子どもたちの現在だけでなく将来にも、そして、子どもたちが担うことになる将来の社会のためにも影響する憂うべき深刻な問題であるとし、子どもを元気にするために、運動・スポーツを推進する体制を整備することが急務であると考え、提言『子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備』を作成している。

その中で、幼児期から学童期の子どもたちの身体活動は、遊びとして行われることによって、コミュニケーション能力の発達に決定的な役割を果たすとし、遊びは、心と身体を活発に働かせて行われるものであり、とりわけ身体を活発に使う遊びは、運動に付随する身体感覚を用いた情報の取得・伝達（いわゆるノンバーバルコミュニケーション）能力の発達を促進するものであると述べている。

(1) 子どもの動作パターン

子どもの動作パターンについて、幼児の運動能力の発達は、運動経験の積み重ねによる動きのレパートリーやバリエーションの増大（動作の多様化＝動きの量的獲得）、随伴動作や過剰動作（無駄な動作）の減少による合理的・合目的な動きの形成（動作の洗練化＝動きの質的獲得）に負うところが大きいとしている。

(2) 子どもの身体活動実施状況と問題点

子どもの遊びの4つの条件、すなわち「時間」「空間」「仲間」「方法」から子どもの遊びの現状をみると次のような問題点が明らかになっていると述べている。

ア 「時間」に関しては、子どもの外遊び、運動あそびの時間が激減している。

- 小学生の総遊び時間は、1975年頃の4.8時間が1995年頃には2.6時間へとほぼ半減し、特に外遊び時間は1.5時間から0.6時間へと約1/3に減少している。

イ 「空間」に関しては、遊び空間としての自然スペースの減少があげられる。

- 30歳代以上の大人が子どもであった頃は、「空き地」「山川・田畑」「神社・寺」といった自然な場所で遊んでいたことが多い（男性61%、女性42%）のに対して、今の小学生では、男女とも戸外で遊ぶ子どもが非常に少なく（約10%）、室内のみで遊んでいる子どもが多い（男子50%、女子43%）。すなわち、子どもの遊び空間が、戸外から室内へと移行していることが明らかになった。

ウ 「仲間」に関しては、友達の数減少と、子どものライフスタイルの変化が考えられる。

- 遊び仲間（集団）は、今の小学生の男子が4.1人、女子が3.1人と、30歳以上の男性が子どもだった頃の6.9人、女性の5.5人に比べて減少し、遊び集団が縮小していることが明らかになっている。

エ 「方法」に関しては、昔ながらの伝承遊びが完全に消失したと指摘している。

- 今の小学生の遊びから、「メンコ」「かくれんぼ」「缶けり」といった昔ながらの伝承遊びが完全に消失し、男女とも「テレビゲーム」が第1位になっている。また、「自転車」「一輪車」「お絵かき」など1人でもできる遊び、または「野球」「サッカー」「バレーボール」といった組織化されたスポーツを好むようになっている。

このことは、今の小学生は、特定のスポーツに必要な動作のみしか経験することができず、遊びの中で多様な動作を経験し、いわば汎用性の高い動作を習得することが困難な状況にあることを意味している。

(3) 乳幼児の運動指導の現状と問題点

乳幼児の運動は、個別に取り出して指導するというより、日常生活の中で自然に行われる活動が主体である。この場合、生活の中で最も大きな影響力を持つのは、母親・父親であり、さらに周囲で生活する家族や地域住民であり、彼らの子どもに対する姿勢や運動習慣が子どもの生活に大きな影響力を持つと指摘している。

また、幼児については、幼稚園での主体的な取組が進んでおり、2000年の調査では、対象となった幼稚園（72園）のうち73%が体操や水泳、器械運動などの運動を指導していると回答している。ただし、運動指導の頻度と運動能力の関係を分析した結果、運動指導をしている園、あるいは、運動指導頻度の高い園ほど運動能力が高いとは言えず、むしろ、低いという結果も得られている。同時に、保育形態で比較すると、自由な遊び保育中心の園が一斉指導中心の園より運動能力が高いことや、自由な遊び時間帯で、運動あそびをする頻度の高い子ども、外遊びの頻度の高い子ども、遊び友達の数が多い子どもほど運動能力が高いという結果も明らかになったとしている。これらの事実は、幼児期の運動発達には大人からの一斉指導によるスポーツや体力づくり型の運動ではなく、子どもの興味・関心に基づいた自発的な遊びのかたちでの運動が重要であることを明確に示しているとし、幼児に対する運動指導の現場において考慮しなければならない問題点の一つであると指摘している。

10 子どもの身体・運動あそび ー健やかな身体を育む生活文化の探求ー²³⁾

須賀は、現代社会の中で幼少年期を送っている子どもたちが、将来その人間らしい精神活動を高め、一人ひとりの人生を充実した人間的なものにするためには、子ども時代の健やかな身体の発育発達の課題であり、このことに対して大人たちが、本当に真剣に向き合わなくてはいけないと指摘している。そしてその上で、子どもの身体と運動の関わりについて、あらためてこれまでの知見を整理し、健全な身体の発育発達にとって大切な視点を見つめ直し、健やかな身体を育む親と子のあるべき暮らし方、生活文化創造の視点について考察している。

子どもはどのようにして運動を習得するか

子どもは運動あそびを通して、自然に必要な動きを身につけるとした上で、“新しい動きを身につける” “新しい動きができるようになる” 要因を運動学的に分析している。

- 「自発的分化」：既得の動きの中で偶然に新しい動きが発生し分化してくるといふもの。
- 「模倣による獲得」：子どもにとって魅力的な動き、心をひかれるような動きを見て、それをその場で即時に真似て身につけるような運動。
- 「表象に基づく獲得」：お話のイメージを心に置きながら、お話の中の登場人物になりきって、その動きをすることによって生まれる動き。

また、幼児が様々な動きを発生させ習得していく過程には、自由に習得をしていく場合と、指導されて習得する場合の二つの方法があるが、子どもの多彩な動きを考えても、たくさんの遊びの中で、楽しく、知恵や心を働かせながら、活発に動いて身につけていく自由な習得の方が望まれることはいままでもないとし、指導されて身につけた動きは、系統的で効率がよいという面はあるが、その習得は一般に外発的なものであり、大人が主導し、子どもは受け身的に行うだけで、自己発展的に展開する動きとはなりにくいと述べている。

【子どもの体力・運動能力向上プログラム】

子どもの体力が低下してきた背景には、少子化や生活様式の変化など、子どもを取り巻く社会が変わってきたことが大きく影響しているということが明らかになった。しかし、子どもの体力向上のために社会を変えようとするのは容易ではない。

したがって、子どもの体力・運動能力を向上させるためには、子どもの活動に直接働きかけることと同時に、子どもたちの生活に関わりの深い保護者や保育者など、大人の意識を変えることをめざした取組こそ重要であると考え。このことから、プログラム作成にあたっては、以下の内容を考慮し構成した。

1 運動プログラム（資料編参照）

(1) 基本的運動技能に焦点をあてながら、“素早い身のこなし”能力の向上をめざす。

○ 走り方や投げ方などの技術は教えない。

ア 歩く・走る：まっすぐ走る、ジグザグに走る、後方へ歩く・走るなど。

イ 跳ぶ：跳び降りる、跳び乗る、前方へ跳ぶ、上方へ跳ぶ、連続して跳ぶなど。

ウ 投げる：遠くへ投げる、目標物を狙って投げる、勢いよく投げるなど。

(2) コーディネーション能力が向上するような動きを経験させる。

○ コーディネーショントレーニングを取り入れる。

ア 定位能力：「状況把握」「距離感」「空間認知」
くしっぽとりオニ遊び・ドッジボール等>

イ 変換能力：「フェイント」「スイッチのオン・オフ」
くストップ・足踏み・ラン(赤・黄・青)等>

ウ 連結能力：「なめらかな動き」「運動局面」「体感の使い方」
く連続ジャンプ・なわとび等>

エ 反応能力：「単純反応」「選択反応」
く後だしじゃんけん(勝つ・負ける)等>

オ 識別能力：「ハンド・アイコーディネーション、フット・アイコーディネーション」
くボール遊び・Tボール・ジャングルジム・跳び箱等>

カ リズム能力：「経済性」「タイミング」「テンポ」
く動物ごっこ・まねっこ等>

キ バランス能力：「静的・動的」「重心の移動」
くケンケンバランス・ケンパー・平均台等>

(3) 姿勢の変化や安定性を伴う動作・重心の移動を伴う動作・人や物を操作する動作など。

○ 多種多様な動きを体験し、身体を動かすことの楽しさを体感することを最優先とする。

ア 簡単な動きから難しい動きへつなげられるように段階的に課題を設定する。

イ できないことは無理強いせず、できることをたくさんほめるようにする。

ウ 与えられる課題には、必ず遊び的な要素を含むようにする。

(4) 施設・用具を工夫する。

○ 廊下や保育室に施設や用具を常設しておく。

ア 歩く・走る：大股の足あとや小股の足あとを廊下に描く。

イ 跳ぶ：高さを変えて目標物をぶら下げておく。

ウ 投げる：角度を変えて紐に通した筒を設置しておく(図6)。

(5) お手本となるような動きをやって見せる。

○ 大人と一緒に楽しむことが大切。

ア はじめは大人が先導し、最終的には子どもたちだけで活動できるように工夫する。

(6) コミュニケーションを大切にする。

○ バーチャルな世界では体験できない人との関わりを重視する。

ア 子どもと先生、子どもと保護者、子ども同士が遊びの中でコミュニケーションをとる

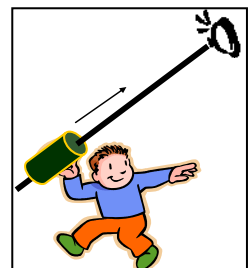


図6 投げる動作

場面を意識的に設定する。

イ 喜びや感動を共有し、感情をことばや態度で表現する場面を意図的・意識的に設定する。

2 体力・運動能力測定（資料編参照）

運動プログラムの効果を検証するために、事前と事後で体力・運動能力測定を実施することとした。体力・運動能力測定項目は、「走る・跳ぶ・投げる」能力に加え「調整力」等への運動効果が検証できること、また、過去のデータと比較できること等を考慮して、25m走、立ち幅とび、テニスボール投げ、両足連続跳び越しの4項目とした。

各項目の主な運動、体力要素は以下の通りである。

- 25m走 走能力、瞬発力
- 立ち幅とび 跳能力、瞬発力
- テニスボール投げ 投能力
- 両足連続跳び越し 調整力、敏捷性

(1) 測定項目及び測定方法（資料参照）

ア 25m走

30mの走路をつくり、25mラインでタイムを測定する。1/10秒未満は切り上げとし、実施は1回とする。

イ 立ち幅とび

ストレッチマットにメジャーを設置し、踏み切り線と着地した地点との最短距離をcm単位で測定する（cm未満は切り捨て）。実施は2回とするが、踏み切りや着地が正しくない場合はやり直しとする。

ウ テニスボール投げ

硬式テニスボールを使用し、ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで投げる。実施は2回とするが、ボールが6mの幅から外れた場合はやり直しとし、下に叩きつけるように投げる場合は上に高く投げるように促す。

エ 両足連続跳び越し

およそ5mのコースに50cmの間隔で10個の障害物を設置する。両足を揃えた状態で連続して跳び越すように説明し、ゴールまでのタイムを測定する。1/10秒未満は切り上げとし、実施は2回とするが、両足が揃っていない場合や障害物を2個以上跳び越したとき、障害物の上にあがったりけとぼしたりして散乱させた場合はやり直しとする。

3 体力・運動能力測定結果フィードバック

体力・運動能力測定結果を、園及び個人へフィードバックする。

(1) 園へのフィードバック

測定結果を一覧表にまとめ、各項目の平均値やTスコアを示し園にフィードバックする。

(2) 個人へのフィードバック

個人の測定結果と各項目の平均値やTスコアを比較できるようなグラフを作成し、測定記録表として配付する。

4 事前アンケート調査

体力・運動能力測定（事前）の前に園及び担任と保護者対象にアンケート調査を実施する。

(1) 園へのアンケート

- 園児・職員の人数
- 園庭等施設の広さ、運動施設・用具・遊具の種類等
- 運動実施状況等

- (2) 担任へのアンケート
 - クラス園児の普段の様子等
- (3) 保護者へのアンケート
 - きょうだい数、運動経験等
 - 習い事、生活習慣等

5 事後アンケート調査

体力・運動能力測定（事後）の後に園及び担任と保護者対象にアンケート調査を実施する。

- (1) 園へのアンケート
 - 体力・運動能力測定の効果等
 - 運動プログラムの効果等
- (2) 担任へのアンケート
 - クラスの変化等
 - クラス園児の変化等
 - 担任の変化等
- (3) 保護者へのアンケート
 - 子ども・保護者の変化等
 - 生活習慣の変化等

6 研究のたより『元気にあそぼう！』

保護者宛に発行し、研究に対する理解を求めるとともに研究等に関わる情報を提供する。

- (1) 研究の趣旨等
- (2) 体力・運動能力測定について（事前測定）
- (3) 測定結果フィードバック、親子あそびの紹介
- (4) 体力・運動能力測定について（事後測定）
- (5) 測定結果フィードバック
- (6) 研究結果等

【子どもの体力・運動能力向上プログラムから期待される効果】

子どもの体力・運動能力向上プログラムから期待される効果は、次の3つが考えられる。

1 運動プログラムの実践による効果

- (1) 子どもの変化
 - 運動プログラムを実践することにより、自由遊びの時間や休日にも積極的に運動あそびを楽しむようになる。
 - 様々な動きを身につけることにより、自分で工夫して遊ぶことができるようになる。
 - 身体活動量の増加により適度に身体が疲労するため、食欲が増したり早寝早起きになったりするなど、生活習慣が変化する。
- (2) 保護者の変化
 - 子どもが活発に動くようになるため、一緒に運動あそびをする機会が増える。
 - 子どもの体力に対する意識が高まると同時に、自身の健康・体力についての関心も高まる。

2 体力・運動能力測定による効果

- (1) 園の変化
 - 子どもの体力の現状が明らかになることにより、子どもの体力に関心を持つようになり、園の活動の中で意識的に運動あそびを取り入れるようになる。

(2) 保護者の変化

体力・運動能力測定 of 個人データを保護者へフィードバックすることにより、子どもの体力に対する意識を高めることができる。

3 研究のたより発行による効果

(1) 園の変化

- 子どもの体力向上に向けた意識的な取組がみられるようになる。
- 子どもの生活習慣等に気を配り、保護者と連携した対策を考えるようになる。

(2) 保護者の変化

- 子どもの体力向上に向けての園の取組を理解することができる。
- 子どもの健やかな成長のために生活習慣を見直すきっかけとなる。
- 親子あそびを知ることにより、子どもと遊ぶ機会が増える。

【体力・運動能力測定】

1 調査対象

県内2園に通う4～5歳（年中）の幼児173名（I園87名、F園86名）

2 測定時期

- (1) 事前測定 平成21年6月
- (2) 事後測定 平成21年10月

3 測定項目及び主な体力要素

- 25m走 走能力、瞬発力
- 立ち幅とび 跳能力、瞬発力
- テニスボール投げ 投能力
- 両足連続跳び越し 調整力、敏捷性

4 測定方法

- 県立体育センタースポーツ科学研究室員が各園に行き測定を実施した。
- 園児の誘導および測定値の記入は各クラス担任が行った。

(1) 25m走

ア 準備

- (ア) 30mの直線走路をつくり25mのところに印をつけ、旗（カラーコーン）を2本立てる。
- (イ) ストップウォッチ 2つ
- (ウ) 旗（スタート合図用1本・25m地点2本）
- (エ) カラーコーン 2つ（4つ）

イ 方法

- (ア) スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢をとらせる。
- (イ) 合図係は、スタートラインの3～5m斜め前方に立ち、「用意、ドン」の合図と同時に旗を下から上にあげてスタートさせる。
- (ウ) 30mのゴールラインのところまで疾走させる（タイム測定地点の25mより先まで走るように設定する）。
- (エ) 男児どうし、女児どうし2名で走る。

ウ 記録

- (ア) 旗があがってから、25m地点を通過するまでの時間を計測し、1/10秒未満は切り上げとする。
- (イ) 1回実施する。



(2) 立ち幅とび

ア 準備

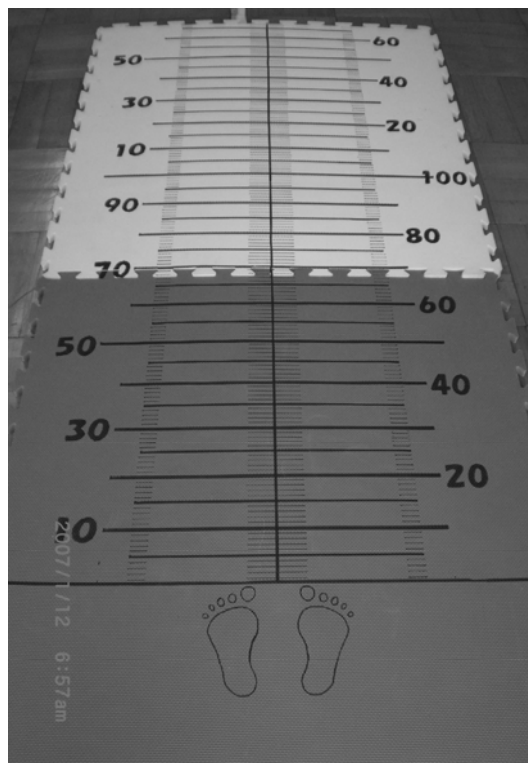
- (ア) メジャー (1.5~2.0m)
- (イ) 測定用ストレッチマットを設置する。
- (ウ) 踏み切り線には10cm間隔で、足を置く場所を示す。
- (エ) 被験者は靴下などを脱ぎ、裸足になる。

イ 方法

- (ア) 踏み切り線を踏まないようにして両足をわずかに離して立ち、両足同時に踏み切り、できるだけ遠くへ跳ぶ。
- (イ) 2度踏み切りや片足踏み切りをしないようにする。
- (ウ) 2度踏み切りや片足踏み切りはやり直しをさせる。

ウ 記録

- (ア) 踏み切り線と着地した地点（踏み切り線に近い方の足の踵の位置）との最短距離をcm単位で測定する（cm未満は切り捨てる）。測定者は被験者の踵の位置が見やすいようにメジャーの横に立つ。
- (イ) 2回実施する。
- (ウ) 着地では、静止させる必要はない。



(3) テニスボール投げ

ア 準備

- (ア) 硬式テニスボール 20個程度
- (イ) ボールカゴ (2~3つ)
- (ウ) メジャー (30~50m 1本)
- (エ) ラインカー (1台)、石灰
- (オ) 幅6mの制限ラインを引き、制限ラインから50cm間隔で印をして、1mのラインと区別ができるように印する。(15~20mくらい)

イ 方法

- (ア) 両足を前後に開いて前足が制限ラインを踏まないように立ち、上手投げで投げる様子を師範する（右手投げでは左足が前になるようにして立つ）。
- (イ) 制限ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで利き手の上手投げで遠くへ投げさせる。
- (ウ) 足の開き方がどうしても平行になったり、逆になったりしても無理に直す必要はない。
- (エ) あらかじめ引いてある制限ラインを越えた場合には「-50cm」で記録する。



(4) 両足連続跳び越し

ア 準備

- (ア) メジャー (10～30m 1本)
- (イ) 障害物 (およそ幅 5 cm、高さ 5 cm、長さ30cm) を10個 (2～3セット)
- (ウ) 屋内の床に50cm毎に印をつけ、10個の障害物を並べる。
- (エ) ストップウォッチ
- (オ) 被験者は靴下などを脱ぎ、裸足になる。

イ 方法

- (ア) 園児を最初の障害物の20cm手前の印に立たせ、「用意、ドン」の合図で、両足を揃えて10個の障害物を1つ1つ正確に、迅速に跳び越す。
- (イ) 次の場合は失敗であることを師範する。
 - 両足を揃えて跳ばないとき。
 - ・ 両足が障害物の幅以上離れた場合
 - ・ 両足跳びになっていない場合
 - 障害物を2つ以上1度に跳び越したとき。
 - 障害物を踏んだり、蹴飛ばして散乱させたりしたとき。
 - リズミカルに跳べないとき。

ウ 記録

- (ア) 「用意、ドン」の合図から、失敗せずに障害物10個を跳び終わるまでの時間を計測し、1/10秒未満は切り上げとする。
- (イ) 往復で1回とし、2回実施する。
- (ウ) 規定のとおり測定できなかった園児については、ファウルとした。



5 フィードバック

- (1) 事前測定：園別・男女別の記録平均値と合わせて個人データシートを作成した。
- (2) 事後測定：事前測定の記録と比較ができる体裁とした。

6 分析方法

事前測定と事後測定の平均値の比較は、一対の標本による平均の t 検定を、アンケートの回答により群分けされた、体力・運動能力測定結果の平均値の比較は、2標本による t 検定を用いた。

なお、有意水準については以下のとおりである。

Pの値	マーク
$P > 0.10$	なし
$P < 0.05$	*
$P < 0.01$	**
$P < 0.001$	***

7 結果

(1) 測定参加者数

- ア 事前測定 : I園 年中クラス 84名 F園 年中クラス 82名
 イ 事後測定 : I園 年中クラス 75名 F園 年中クラス 81名

表3 測定参加園児数

園児数			合計	測定参加数			
				事前		事後	
I園	男児	56	87	54	84	47	75
	女児	31		30		28	
F園	男児	44	86	41	82	40	81
	女児	42		41		41	

(2) 測定項目別データ数

測定項目別のデータ数は、表4のとおりである。

表4 測定項目別データ数

		25m走		立ち幅とび		テニスボール 投げ		両足連続 跳び越し	
		事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
I園	男児	53	47	54	47	54	46	44	41
	女児	30	27	30	26	30	28	26	24
F園	男児	39	40	40	40	40	40	35	37
	女児	40	41	41	41	41	41	38	39
合計		162	155	165	154	165	155	143	141

(3) 測定項目の平均値及び標準偏差

ア 園別データ

園別の平均値及び標準偏差は、表5のとおりである。

表5 園別平均値及び標準偏差

		25m走(秒)		立ち幅とび(cm)		テニスボール 投げ(m)		両足連続 跳び越し(秒)	
		事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
I園	平均値	7.87	7.07	86.83	93.63	4.49	5.22	6.55	5.49
	標準偏差	1.30	1.20	20.25	17.86	2.10	2.41	1.98	1.08
F園	平均値	7.26	6.82	87.93	98.11	4.20	5.10	6.24	5.58
	標準偏差	0.90	0.73	15.73	14.22	1.79	1.98	1.49	0.84

- I園・F園ともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- I園・F園ともに25m走・立ち幅とび・両足連続跳び越しは、事前測定に比べ事後測定
のばらつきが小さかった。
- I園・F園ともにテニスボール投げは、事前測定に比べ事後測定のばらつきが大きか
った。
- イ 園別 事前測定・事後測定の平均値および標準偏差の比較
園別の事前測定・事後測定の平均値および標準偏差の比較は、図7-1から図8-4のと
おりである。

(ア) I園

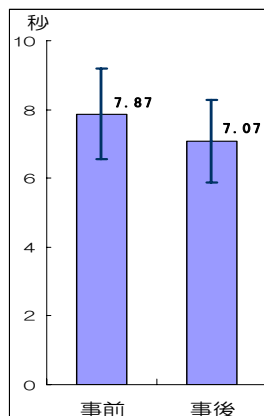


図 7-1 25m走

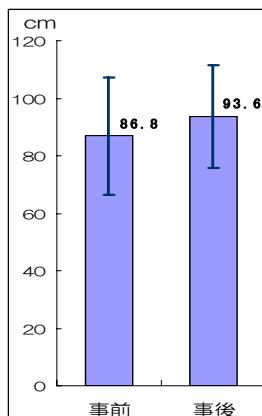


図 7-2 立ち幅とび

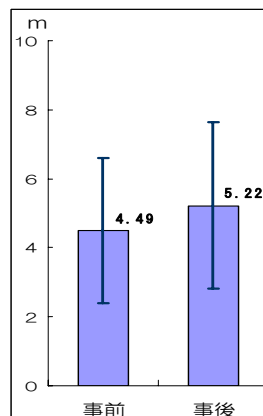


図 7-3 テニスボール投げ

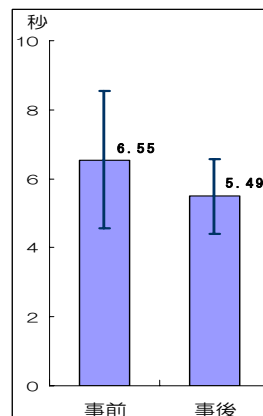


図 7-4 両足連続跳び越し

○ 25m走の平均値は0.80秒、立ち幅とびの平均値は6.8cm、テニスボール投げの平均値は0.73m、両足連続跳び越しの平均値は1.06秒の変化があった。

(イ) F園

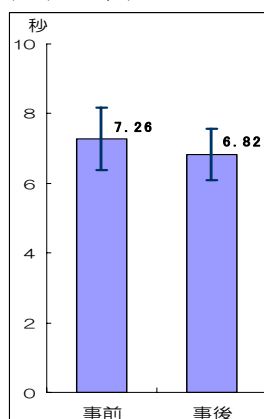


図 8-1 25m走

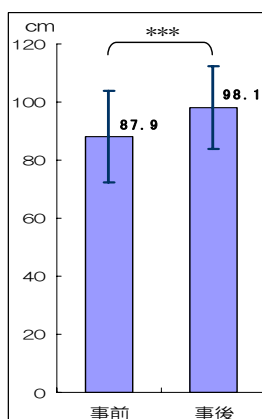


図 8-2 立ち幅とび

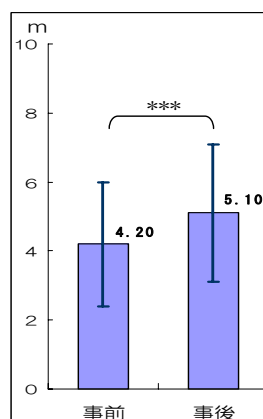


図 8-3 テニスボール投げ

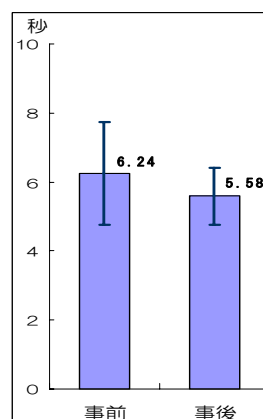


図 8-4 両足連続跳び越し

○ 25m走の平均値は0.44秒、立ち幅とびの平均値は10.18cm、テニスボール投げの平均値は0.90m、両足連続跳び越しの平均値は0.66秒の変化があった。

ウ 男女別データ

男女別平均値および標準偏差は、表6のとおりである。

表 6 男女別平均値及び標準偏差

		25m走(秒)		立ち幅とび(cm)		テニスボール投げ(m)		両足連続跳び越し(秒)	
		事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
男児	平均値	7.53	6.86	88.88	99.25	4.76	5.80	6.39	5.53
	標準偏差	1.17	0.89	21.02	16.72	2.31	2.51	1.58	1.10
女児	平均値	7.63	7.03	85.37	91.75	3.80	4.36	6.39	5.55
	標準偏差	1.15	1.10	13.26	14.42	1.16	1.35	1.58	0.74

- 男児・女児ともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 両足連続跳び越しの事前測定以外は、女児に比べ男児の平均値が高かった。
- 男児の25m走・立ち幅とび・両足連続跳び越しと、女児の25m走・両足連続跳び越しは事前測定に比べ事後測定のばらつきが小さかった。
- 男児のテニスボール投げと女児の立ち幅とび・テニスボール投げは事前測定に比べ事後測定のばらつきが大きかった。

エ 男女別 事前測定・事後測定の平均値および標準偏差の比較は、図9-1から図10-4のとおりである。

(ア) 男児

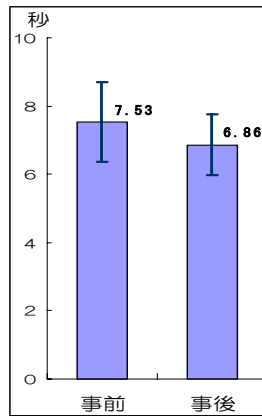


図9-1 25m走

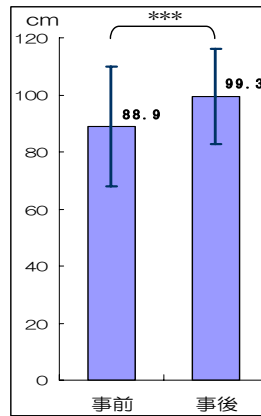


図9-2 立ち幅とび

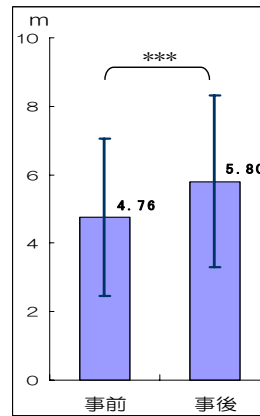


図9-3 テニスボール投げ

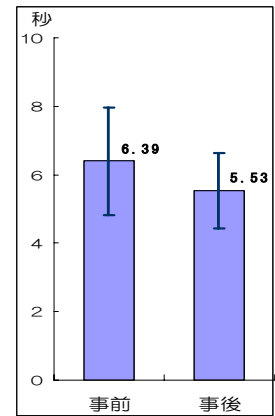


図9-4 両足連続跳び越し

○ 25m走の平均値は0.67秒、立ち幅とびの平均値は10.37cm、テニスボール投げの平均値は1.04m、両足連続跳び越しの平均値は0.86秒の変化があった。

(イ) 女児

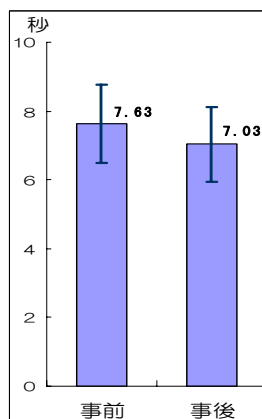


図10-1 25m走

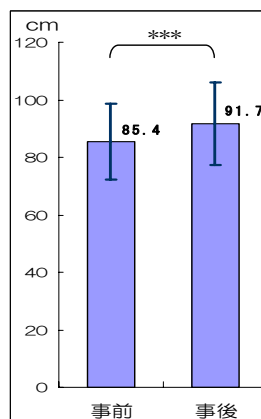


図10-2 立ち幅とび

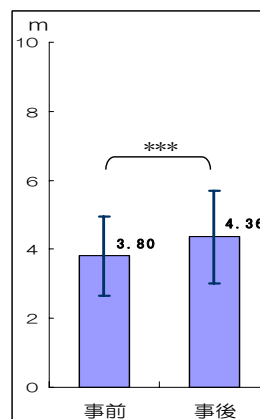


図10-3 テニスボール投げ

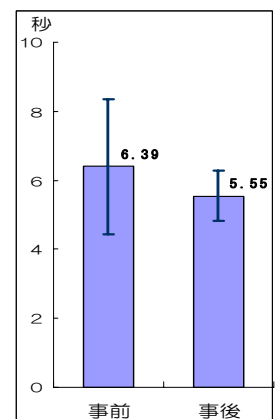


図10-4 両足連続跳び越し

○ 25m走の平均値は0.60秒、立ち幅とびの平均値は6.38cm、テニスボール投げの平均値は0.56m、両足連続跳び越しの平均値は0.84秒の変化があった。

オ 園別・男女別データ

園別・男女別の平均値および標準偏差は、表7のとおりである。

表7 園別・男女別平均値及び標準偏差

		25m走(秒)		立ち幅とび(cm)		テニスボール投げ(m)		両足連続跳び越し(秒)		
		事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	
I園	男児	平均値	7.79	6.94	88.00	96.91	4.88	5.73	6.35	5.47
		標準偏差	1.27	0.97	22.63	18.15	2.32	2.62	1.37	1.22
	女児	平均値	8.01	7.30	84.73	87.69	3.78	4.38	6.90	5.52
		標準偏差	1.36	1.51	15.18	15.97	1.39	1.75	2.71	0.79
F園	男児	平均値	7.18	6.78	90.08	102.00	4.59	5.89	6.46	5.60
		標準偏差	0.92	0.79	18.61	14.60	2.28	2.40	1.79	0.96
	女児	平均値	7.34	6.85	85.83	94.32	3.82	4.34	6.04	5.57
		標準偏差	0.87	0.67	11.83	12.90	0.97	1.01	1.06	0.72

- I園男児・女児、F園男児・女児ともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- I園・F園ともに男児の25m走・立ち幅とび・両足連続跳び越しは事前測定に比べ事後測定のばらつきが小さかった。
また、I園女児の両足連続跳び越しと、F園女児の25m走・両足連続跳び越しも事前測定に比べ事後測定のばらつきが小さかった。
- I園男児・女児、F園男児・女児ともにテニスボール投げは事前測定に比べ事後測定のばらつきが大きかった。

カ 園別・男女別 事前測定・事後測定の平均値および標準偏差の比較

園別・男女別の事前測定・事後測定の平均値および標準偏差の比較は、図11-1から図14-4のとおりである。

(ア) I園<男児>

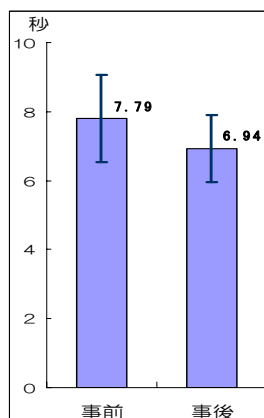


図11-1 25m走

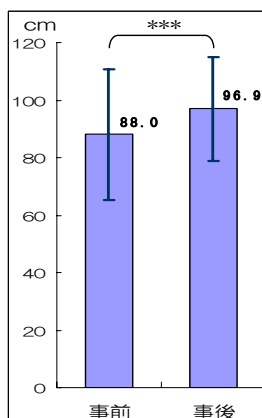


図11-2 立ち幅とび

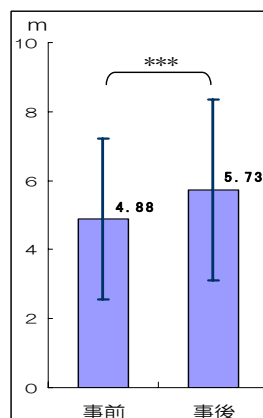


図11-3 テニスボール投げ

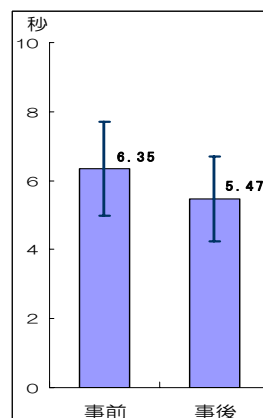


図11-4 両足連続跳び越し

- 25m走の平均値は0.85秒、立ち幅とびの平均値は8.91cm、テニスボール投げの平均値は0.85m、両足連続跳び越しの平均値は0.88秒の変化があった。

(イ) F園<男児>

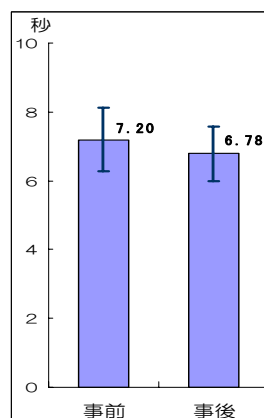


図12-1 25m走

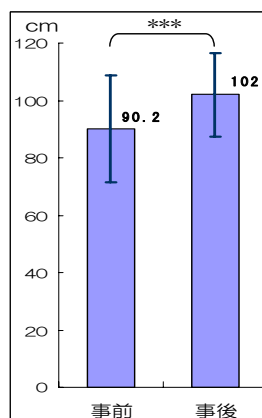


図12-2 立ち幅とび

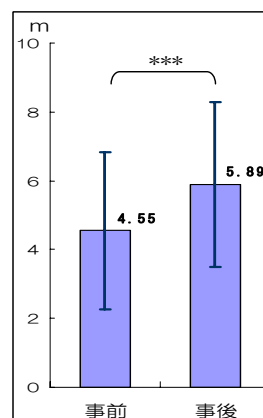


図12-3 テニスボール投げ

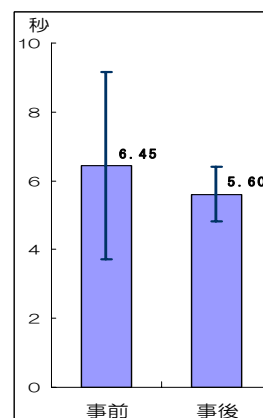


図12-4 両足連続跳び越し

- 25m走の平均値は0.42秒、立ち幅とびの平均値は11.83cm、テニスボール投げの平均値は1.34m、両足連続跳び越しの平均値は0.85秒の変化があった。

(ウ) I園<女兒>

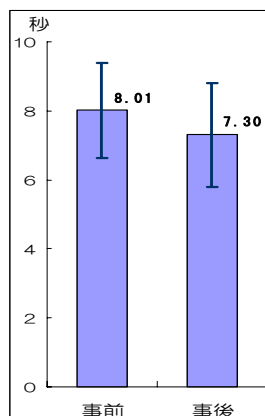


図13-1 25m走

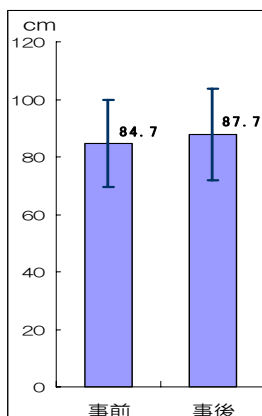


図13-2 立ち幅とび

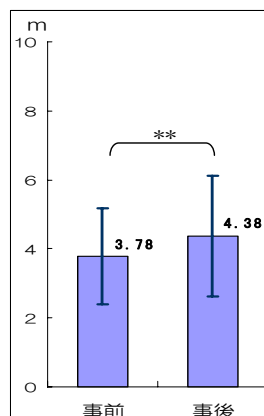


図13-3 テニスボール投げ

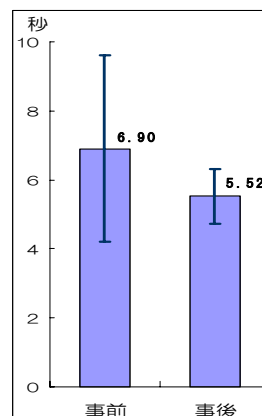


図13-4 両足連続跳び越し

○ 25m走の平均値は0.71秒、立ち幅とびの平均値は2.96cm、テニスボール投げの平均値は0.6m、両足連続跳び越しの平均値は1.38秒の変化があった。

(エ) F園<女兒>

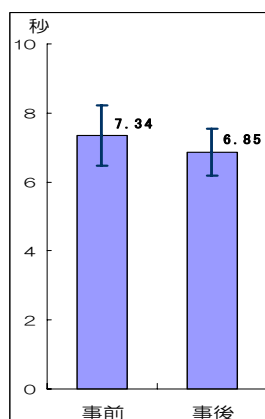


図14-1 25m走

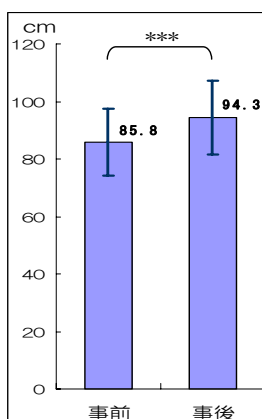


図14-2 立ち幅とび

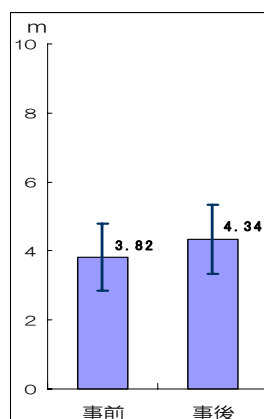


図14-3 テニスボール投げ

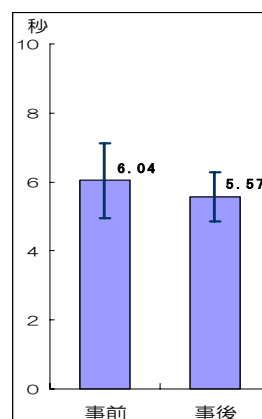


図14-4 両足連続跳び越し

○ 25m走の平均値は0.49秒、立ち幅とびの平均値は8.49cm、テニスボール投げの平均値は0.52m、両足連続跳び越しの平均値は0.47秒の変化があった。

(4) 研究対象園・全国調査・神奈川県調査比較

ア 研究対象園・全国調査・神奈川県調査の男女別測定値(平均値)の変化は、表8のとおりである。

なお、研究対象園は平成21年に実施した事前測定(5月)と事後測定(10月)の年中園児のデータ。全国調査は、2008年幼児の運動能力全国調査²⁴⁾の、5歳前半・5歳後半の幼児のデータ。神奈川県調査は平成20年度幼児の運動能力測定事業²⁵⁾に初めて参加した新規園と、同事業に継続的に参加している継続園の、5歳前半・5歳後半の幼児のデータを比較した。(図15-1から図16-4)

表 8 測定値の変化（平均値）

		25m走(秒)				立ち幅とび(cm)				
		5歳前半 (事前)	標準偏差	5歳後半 (事後)	標準偏差	5歳前半 (事前)	標準偏差	5歳後半 (事後)	標準偏差	
研究対象園	男児	7.53	1.17	6.86	0.89	88.88	21.02	99.25	16.72	
	女児	7.63	1.15	7.03	1.10	85.37	13.26	91.75	14.42	
全国	男児	6.92	0.82	6.48	0.69	93.00	20.00	103.10	18.60	
	女児	7.15	0.83	6.66	0.68	86.00	18.30	96.00	17.10	
神奈川	新規	男児	6.52	0.60	6.14	0.69	106.10	13.10	111.50	16.20
		女児	6.63	0.61	6.27	0.65	97.00	12.40	105.70	13.30
	継続	男児	6.40	0.57	6.30	0.67	108.80	13.00	109.70	14.40
		女児	6.68	0.60	6.42	0.62	99.60	11.40	104.40	12.20
		テニスボール 投げ(m)				両足連続 跳び越し(秒)				
		5歳前半 (事前)	標準偏差	5歳後半 (事後)	標準偏差	5歳前半 (事前)	標準偏差	5歳後半 (事後)	標準偏差	
研究対象園	男児	4.76	2.31	5.80	2.51	6.39	1.58	5.53	1.10	
	女児	3.80	1.16	4.36	1.35	6.39	1.95	5.55	0.74	
全国	男児	6.10	2.60	7.20	2.90	6.38	2.15	5.72	1.70	
	女児	4.30	1.40	4.90	1.60	6.40	1.89	5.63	1.27	
神奈川	新規	男児	6.70	2.00	7.90	2.70	5.64	0.69	5.23	0.57
		女児	4.80	1.20	5.20	1.60	5.64	0.72	5.36	0.58
	継続	男児	7.40	2.50	8.00	2.30	5.39	0.70	5.24	0.58
		女児	4.70	1.20	5.50	1.60	5.35	0.64	5.33	0.68

※ 対象園は事前・事後の比較とする。

- 研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児、神奈川県調査新規園男児・女児、継続園男児・女児ともにすべての項目で、5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）の平均値が高い。
- 研究対象園女児は、神奈川県調査男児・女児、全国調査男児・女児、研究対象園男児に比べ25m走・立ち幅とび・テニスボール投げの5歳前半（事前）・5歳後半（事後）の平均値が低い。
- 神奈川県調査継続園男児は、研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児、神奈川県調査新規園男児・女児、神奈川県調査継続園女児に比べ、25m走・立ち幅とび・テニスボール投げの5歳前半（事前）の平均値が高い。
- 神奈川県調査新規園男児は、研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児、神奈川県調査継続園男児・女児、神奈川県調査新規園女児に比べ、25m走・立ち幅とび・両足連続跳び越しの5歳後半（事後）の平均値が高い。
- 研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児は、25m走・両足連続跳び越しで、5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）のばらつきが小さい。
- 神奈川県調査継続園男児以外は、テニスボール投げで5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）のばらつきが大きい。

表 9 変化率計算方法

$$100 - (\text{事後測定値} \div \text{事前測定値}) \times 100\%$$

イ 研究対象園・全国調査・神奈川県調査の男女別測定値（平均値）の、5歳前半（事前）と5歳後半（事後）の記録変化の割合（変化率）は、表10のとおりである。

表10 測定値の記録変化の割合（変化率）

		25m走(秒)			立ち幅とび(cm)			
		5歳前半(事前)	5歳後半(事後)	変化率	5歳前半(事前)	5歳後半(事後)	変化率	
研究対象園	男児	7.53	6.86	8.9%	88.88	99.25	11.7%	
	女児	7.63	7.03	7.9%	85.37	91.75	7.5%	
全国	男児	6.92	6.48	6.4%	93.00	103.10	10.9%	
	女児	7.15	6.66	6.9%	86.00	96.00	11.6%	
神奈川県	新規	男児	6.52	6.14	5.8%	106.10	111.50	5.1%
		女児	6.63	6.27	5.4%	97.00	105.70	9.0%
	継続	男児	6.40	6.30	1.6%	108.80	109.70	0.8%
		女児	6.68	6.42	3.9%	99.60	104.40	4.8%
		テニスボール投げ(m)			両足連続跳び越し(秒)			
		5歳前半(事前)	5歳後半(事後)	変化率	5歳前半(事前)	5歳後半(事後)	変化率	
研究対象園	男児	4.76	5.80	21.8%	6.39	5.53	13.5%	
	女児	3.80	4.36	14.7%	6.39	5.55	13.1%	
全国	男児	6.10	7.20	18.0%	6.38	5.72	10.3%	
	女児	4.30	4.90	14.0%	6.40	5.63	12.0%	
神奈川県	新規	男児	6.70	7.90	17.9%	5.64	5.23	7.3%
		女児	4.80	5.20	8.3%	5.64	5.36	5.0%
	継続	男児	7.40	8.00	8.1%	5.39	5.24	2.8%
		女児	4.70	5.50	17.0%	5.35	5.33	0.4%

※ 対象園は事前・事後の比較とする。

- 研究対象園男児は、全国調査男児・女児、神奈川県調査男児・女児、研究対象園女児に比べ、すべての項目で変化率が大きい。
- 研究対象園女児は、25m走・両足連続跳び越しで対象園男児に次いで変化率が大きい。
- 神奈川県調査継続園男児は、研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児、神奈川県調査新規園男児・女児、神奈川県調査継続園女児に比べ、25m走・立ち幅とび・テニスボール投げの変化率が小さい。

(ア) 男児

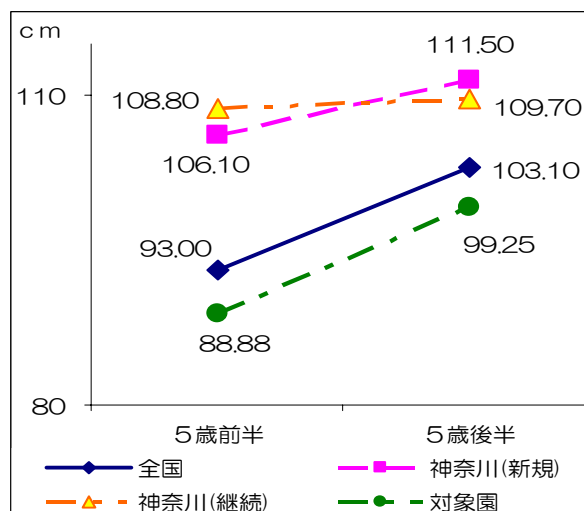
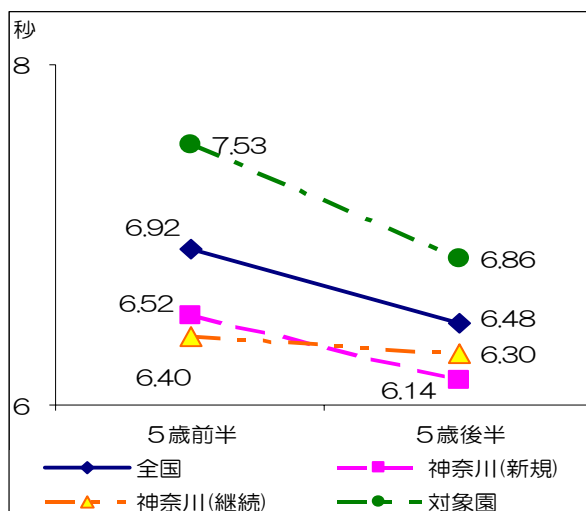


図15-1 25m走測定値変化の比較(男児)

図15-2 立ち幅とび測定値変化の比較(男児)

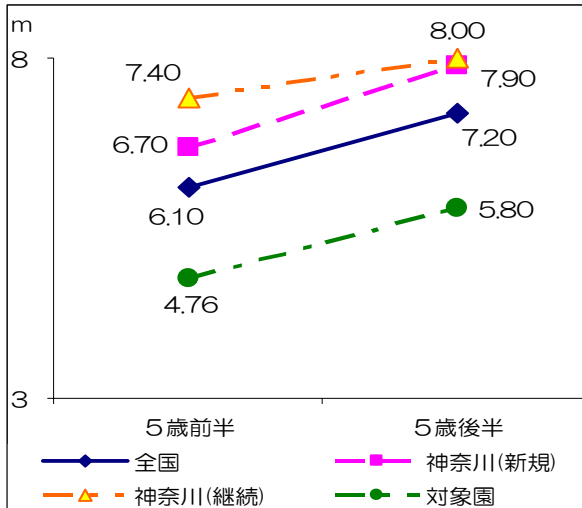


図15-3 テニスボール投げ測定値変化の比較(男児)

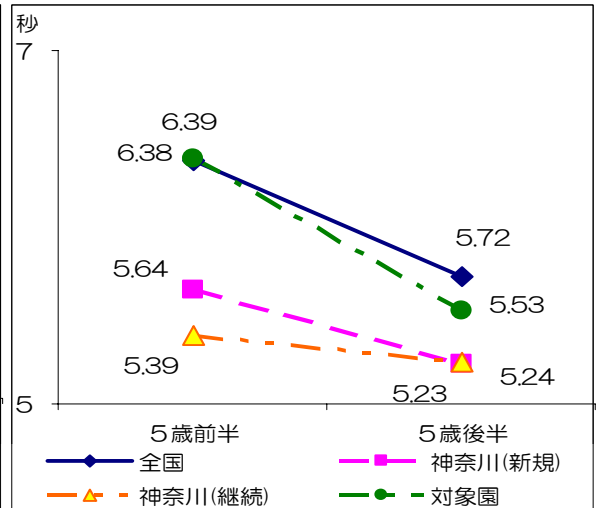


図15-4 両足連続跳び越し測定値変化の比較(男児)

(イ) 女児

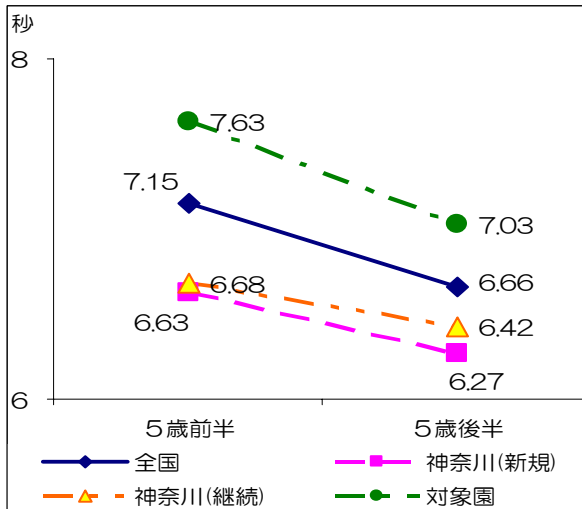


図16-1 25m走測定値変化の比較(男児)

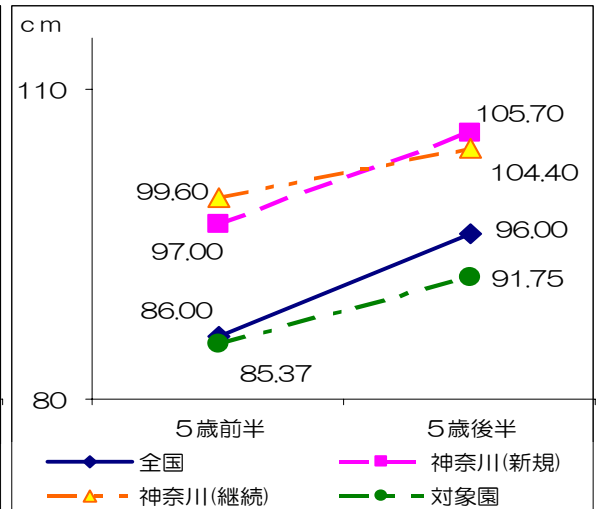


図16-2 立ち幅とび測定値変化の比較(男児)

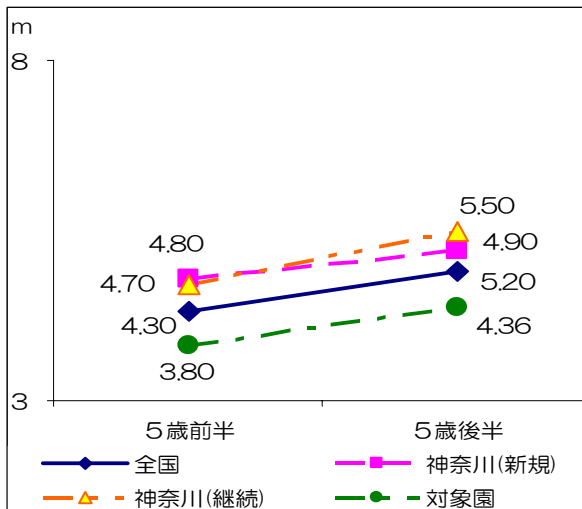


図16-3 テニスボール投げ測定値変化の比較(男児)

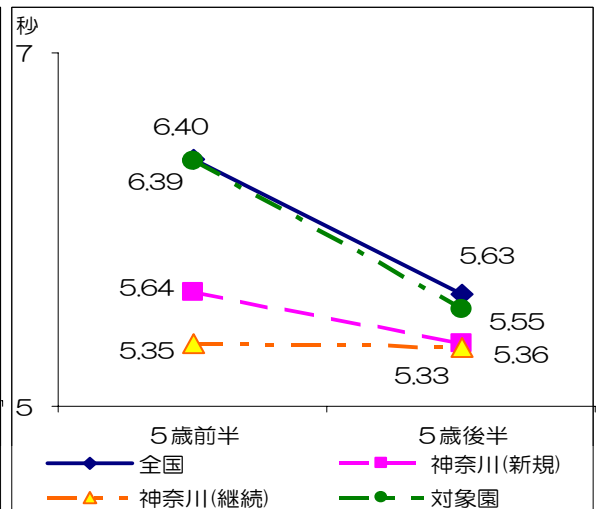


図16-4 両足連続跳び越し測定値変化の比較(男児)

(5) 園別 事前測定値・事後測定値の分布の比較

園別の事前測定値・事後測定値の分布の比較は、図17-1から図20-4のとおりである。

ア I 園

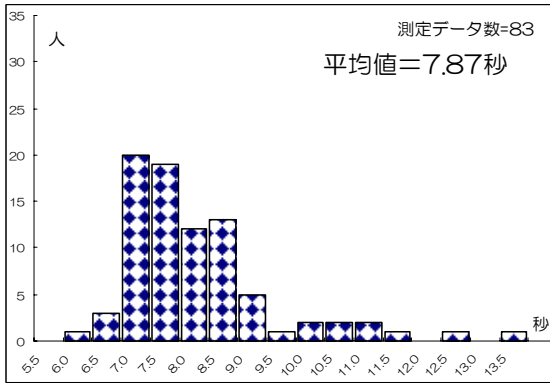


図17-1 I 園25m走(事前)

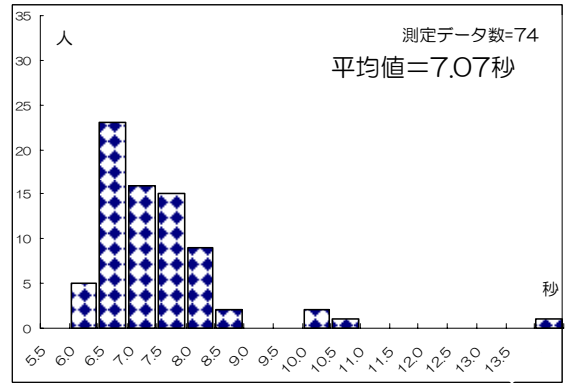


図18-1 I 園25m走(事後)

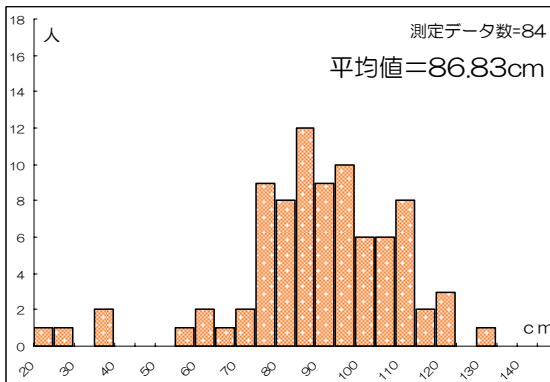


図17-2 I 園立ち幅とび(事前)

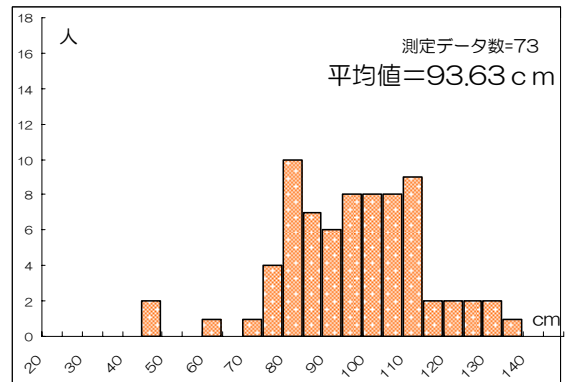


図18-2 I 園立ち幅とび(事後)

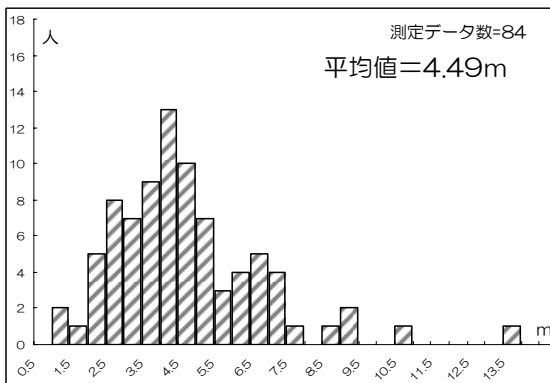


図17-3 I 園テニスボール投げ(事前)

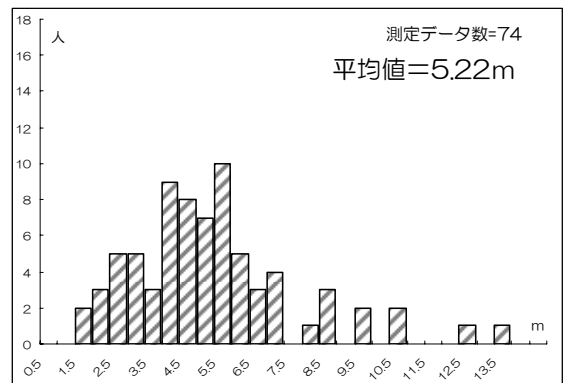


図18-3 I 園テニスボール投げ(事後)

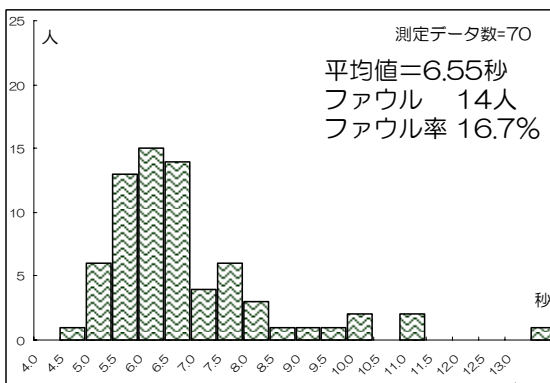


図17-4 I 園両足連続跳び越し(事前)

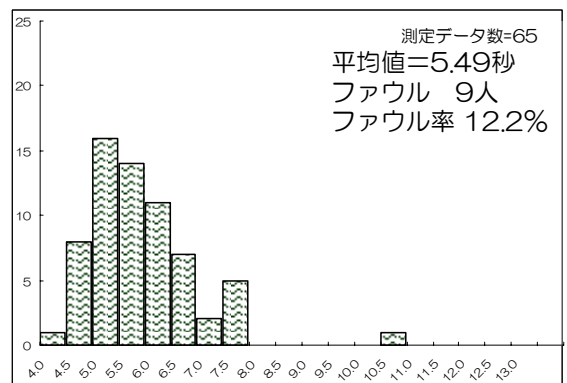


図18-4 I 園両足連続跳び越し(事後)

イ F園

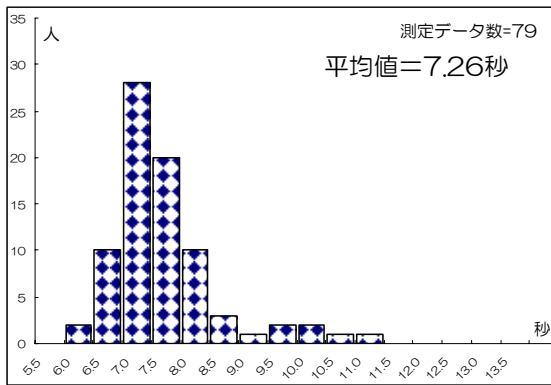


図19-1 F園25m走(事前)

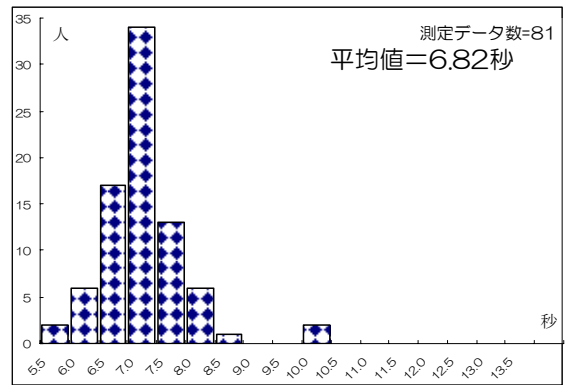


図20-1 F園25m走(事後)

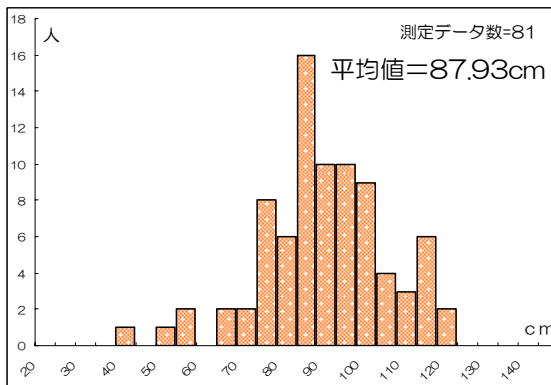


図19-2 F園立ち幅とび(事前)

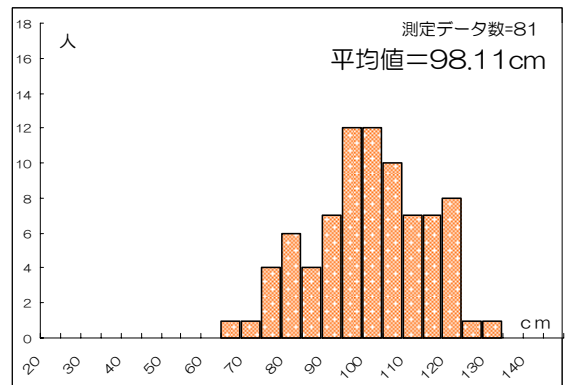


図20-2 F園立ち幅とび(事後)

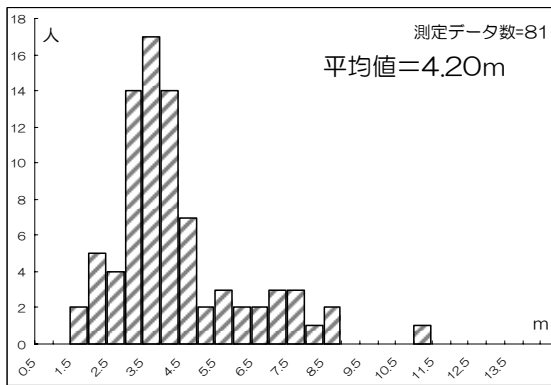


図19-3 F園テニスボール投げ(事前)

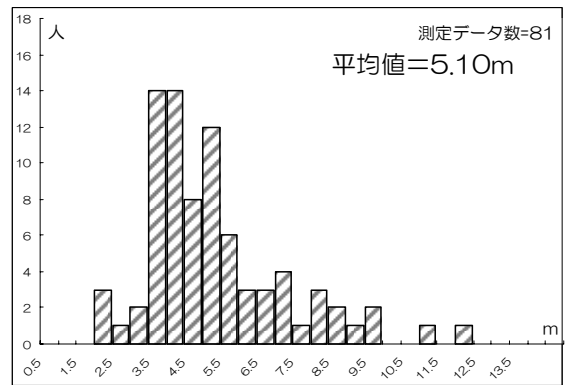


図20-3 F園テニスボール投げ(事後)

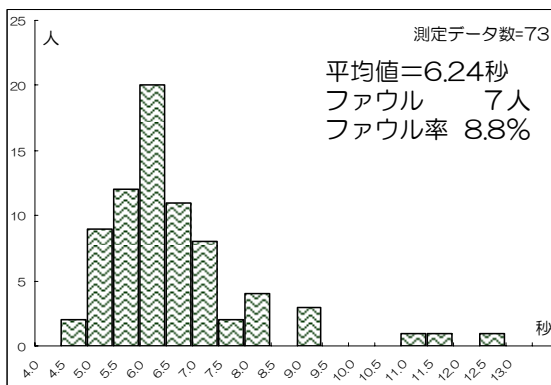


図19-4 F園両足連続跳び越し(事前)

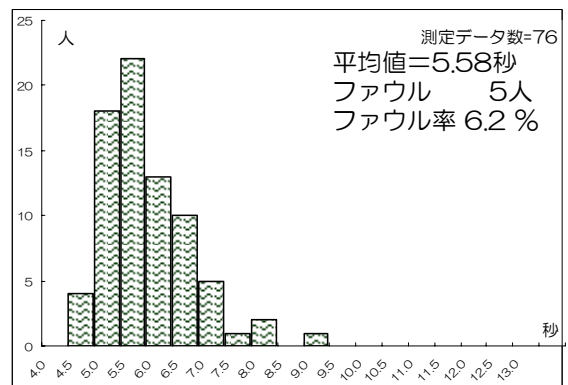


図20-4 F園両足連続跳び越し(事後)

(6) 園別・男女別 事前測定値・事後測定値の分布の比較

園別・男女別の事前測定値・事後測定値の分布の比較は、図21-1から図28-4のとおりである。

ア I園<男児>

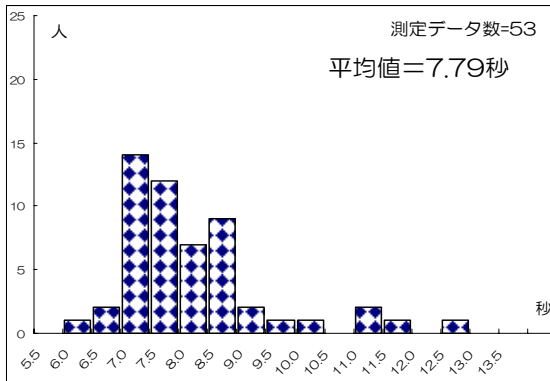


図21-1 I園男児25m走(事前)

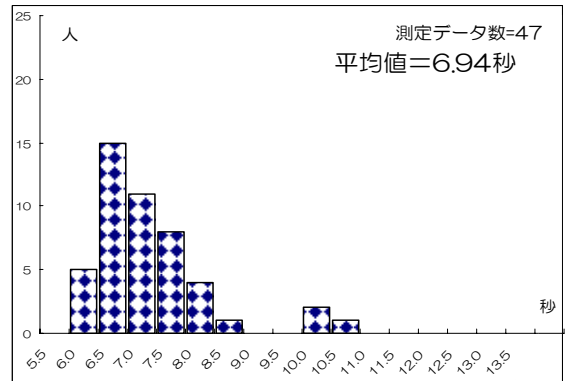


図22-1 I園男児25m走(事後)

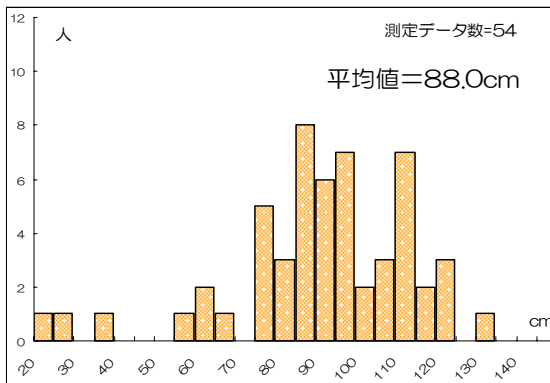


図21-2 I園男児立ち幅とび(事前)

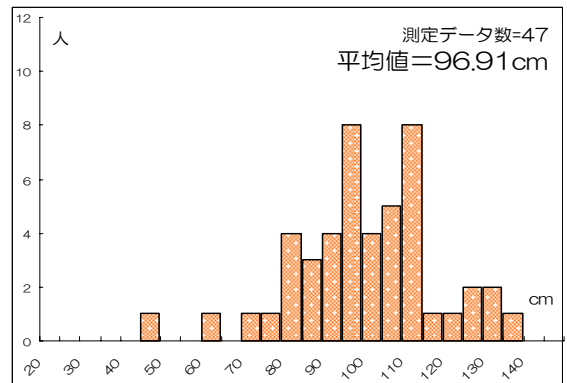


図22-2 I園男児立ち幅とび(事後)

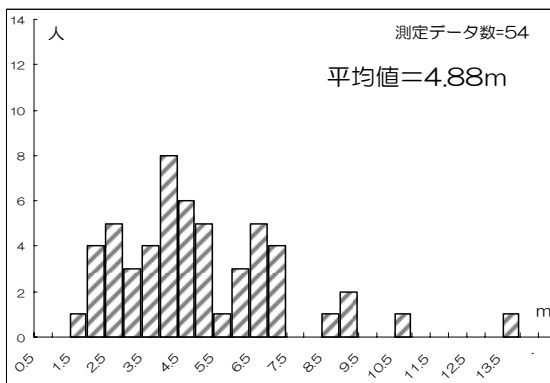


図21-3 I園男児テニスボール投げ(事前)

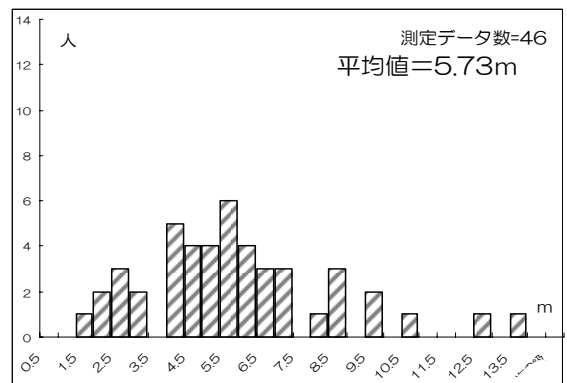


図22-3 I園男児テニスボール投げ(事後)

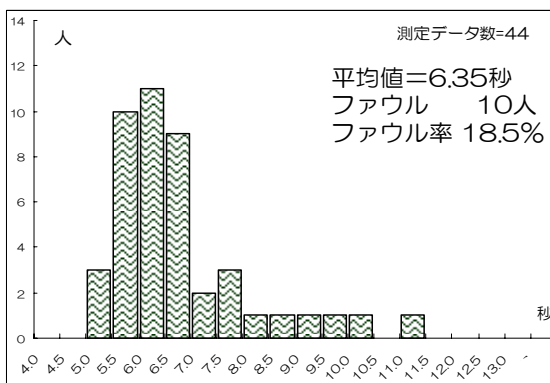


図21-4 I園男児両足連続跳び越し(事前)

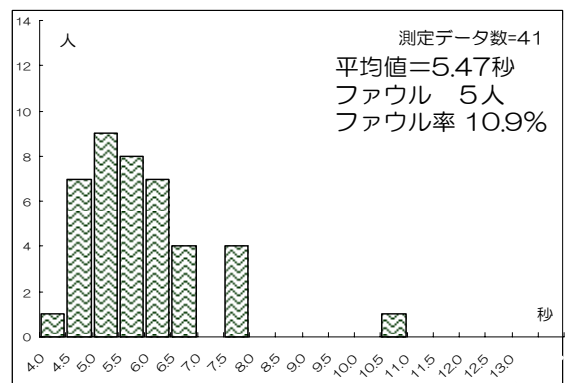


図22-4 I園男児両足連続跳び越し(事後)

イ F園<男児>

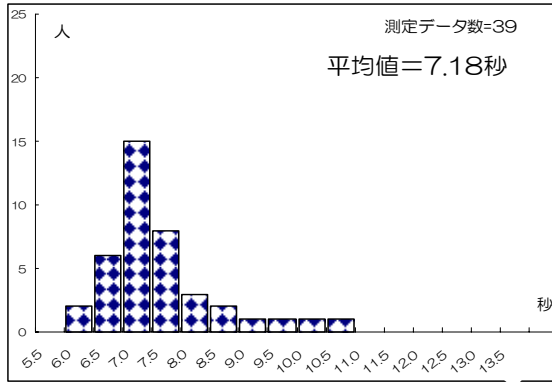


図23-1 F園男児25m走(事前)

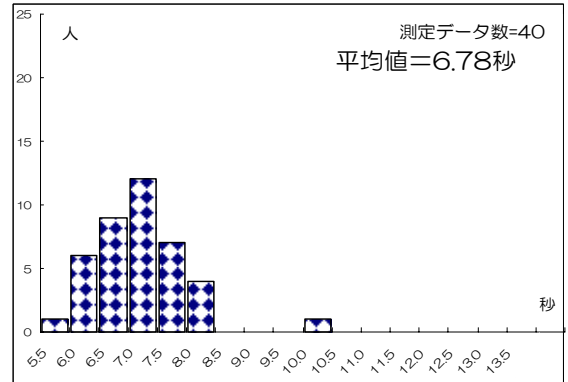


図24-1 F園男児25m走(事後)

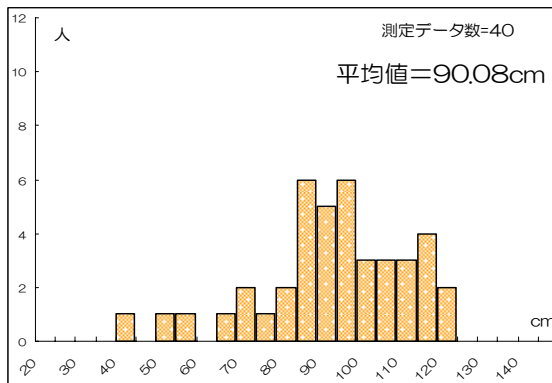


図23-2 F園男児立ち幅とび(事前)

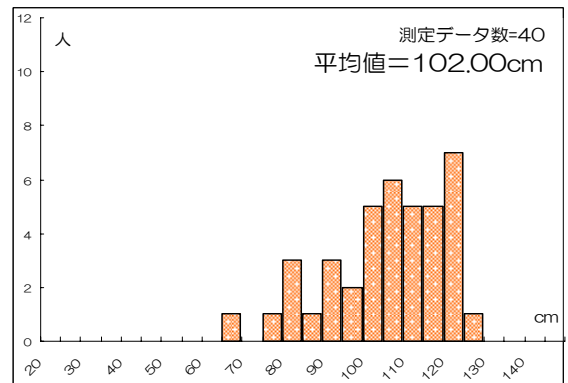


図24-2 F園男児立ち幅とび(事後)

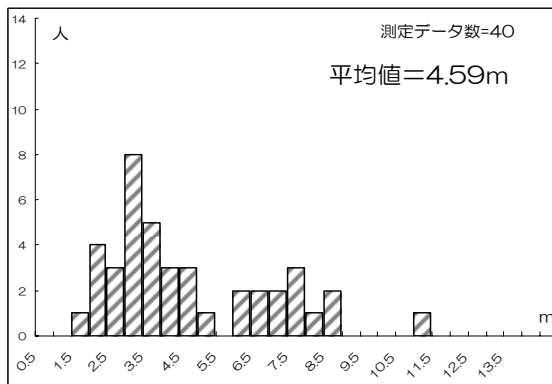


図23-3 F園男児テニスボール投げ(事前)

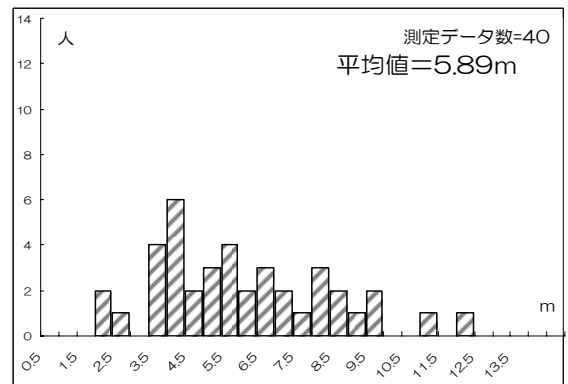


図24-3 F園男児テニスボール投げ(事後)

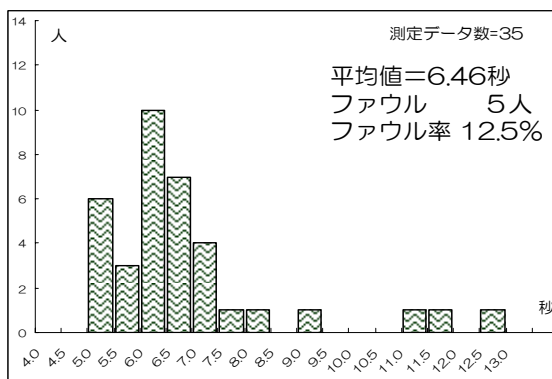


図23-4 F園男児両足連続跳び越し(事前)

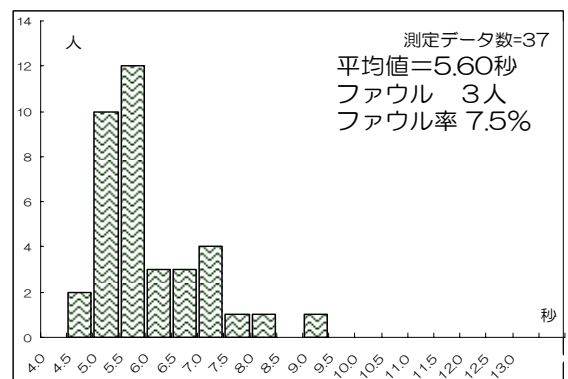


図24-4 F園男児両足連続跳び越し(事後)

ウ I園<女児>

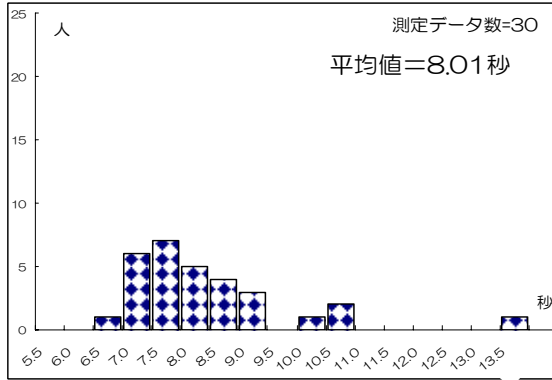


図25-1 I園女児25m走(事前)

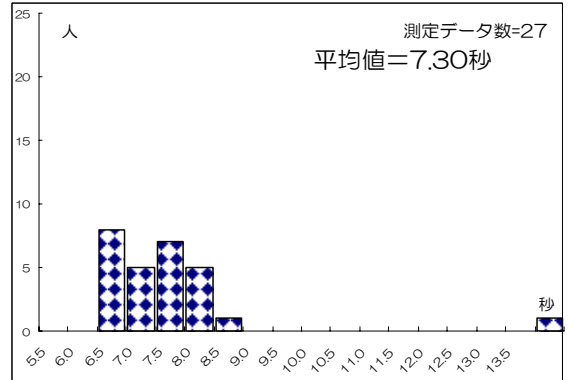


図26-1 I園女児25m走(事後)

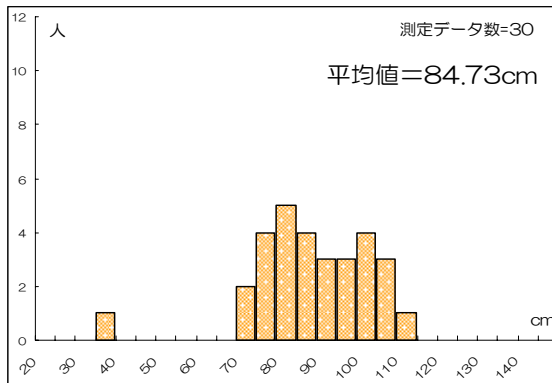


図25-2 I園女児立ち幅とび(事前)

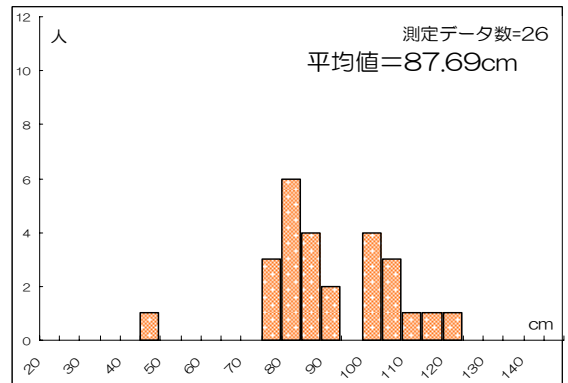


図26-2 I園女児立ち幅とび(事後)

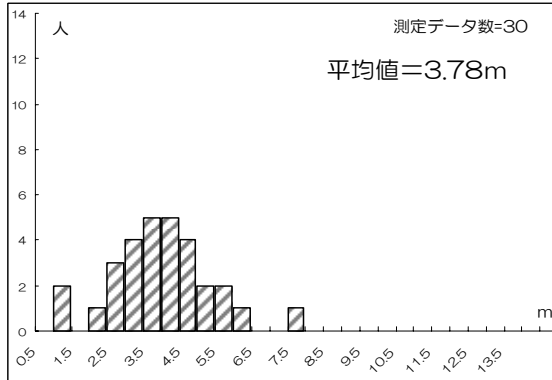


図25-3 I園女児テニスボール投げ(事前)

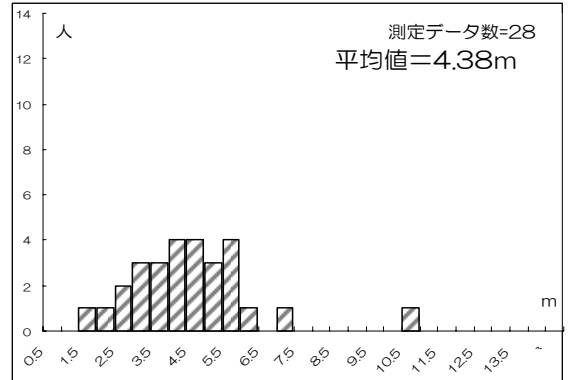


図26-3 I園女児テニスボール投げ(事後)

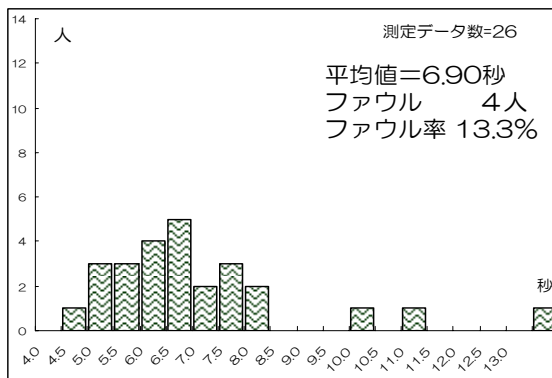


図25-4 I園女児両足連続跳び越し(事前)

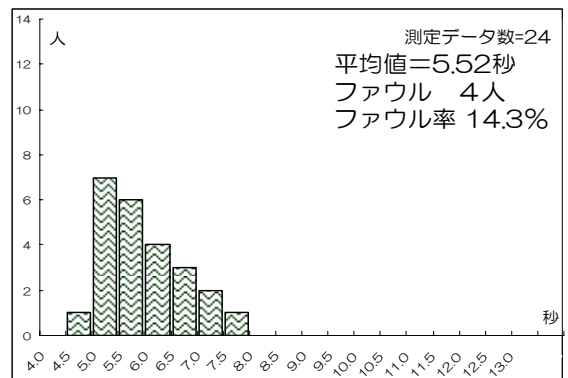


図26-4 I園女児両足連続跳び越し(事後)

エ F園<女児>

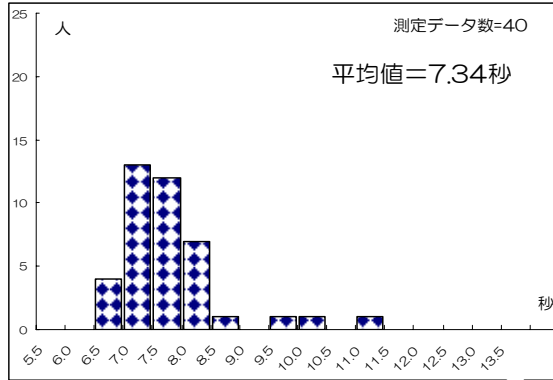


図27-1 F園女児25m走(事前)

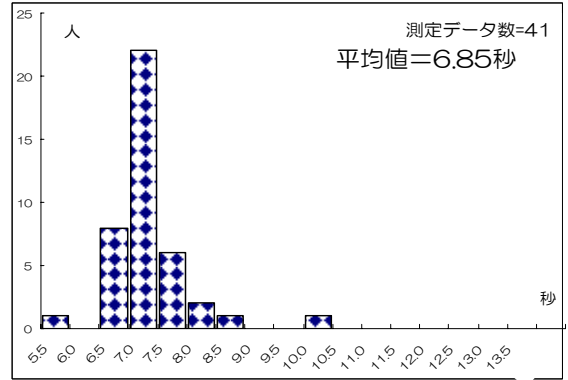


図28-1 F園女児25m走(事後)

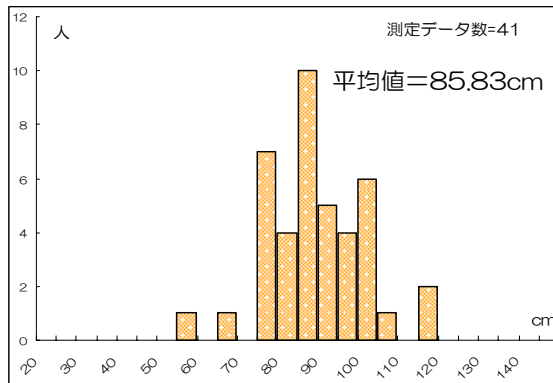


図27-2 F園女児立ち幅とび(事前)

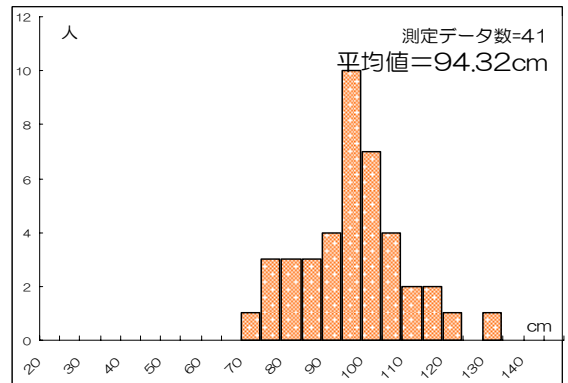


図28-2 F園女児立ち幅とび(事後)

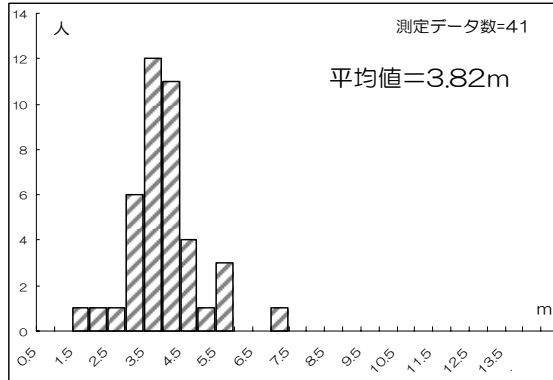


図27-3 F園女児テニスボール投げ(事前)

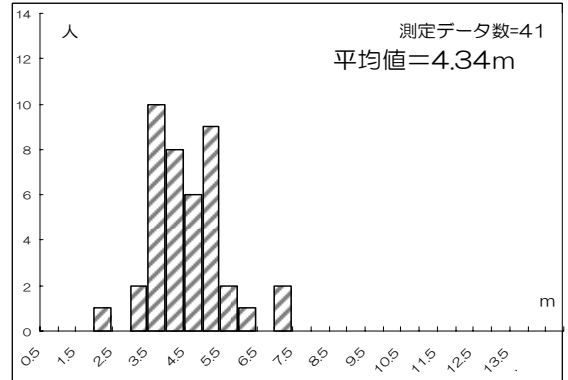


図28-3 F園女児テニスボール投げ(事後)

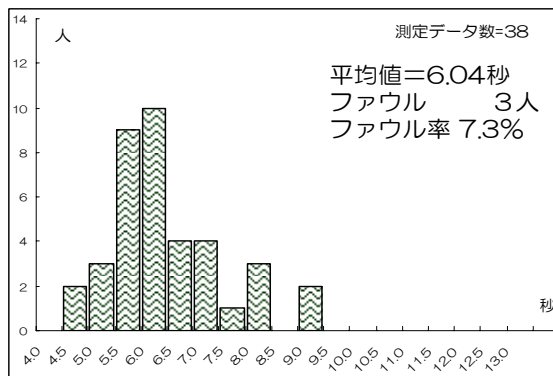


図27-4 F園女児両足連続跳び越し(事前)

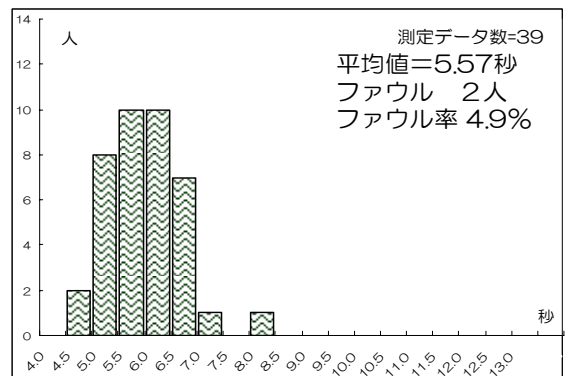


図28-4 F園女児両足連続跳び越し(事後)

【アンケート調査】

子どもの体力・運動能力向上プログラム実践による意識の変化を検証するためにアンケート調査を行った。事前アンケートは6月、事後アンケートは12月に実施した。

1 事前アンケート

(1) 園アンケート

- クラス数・人数
- 園の職員数
- 施設について
- 運動施設・運動用具
- 保育の一環として行っている運動
- 体力・運動能力測定実施の有無
- 保育時間内の運動指導
- 運動専門講師の有無
- 力を入れている保育活動
- 来年度以降の体力・運動能力測定の希望有無
- 子どもたちの様子で気になること
 - ・ 体力について、運動能力について、体調・体質について等

(2) 保護者アンケート

- お子さまについて
 - ・ 名前、性別、生年月日
- ご家族について
 - ・ きょうだい数、きょうだいの内訳
- お子さまの体力や運動能力への関心有無
- 家庭でのスポーツ・運動あそびについて
 - ・ スポーツ・運動あそび頻度、外遊び頻度、外遊び時間、外遊びの種目
- ご家族の過去の運動経験、現在の運動実施状況
- お子さまと一緒にスポーツ・運動あそび実施頻度
- 通園手段・時間
- 習い事の有無
- 食生活について
 - ・ 朝食、おやつ、好き嫌い、食欲
- 就寝・起床時間
- テレビ・ビデオ視聴時間
- テレビゲームの有無
- お子さまの体力・運動能力についての考え

2 事後アンケート

(1) 園アンケート

- 「運動プログラム」実践頻度
- 人気のある運動あそび
- 人気のない運動あそび
- 「運動プログラム」実施上の問題点
- 「運動プログラム」実施後の園児の様子
- 「体力・運動能力測定」実施後の先生の意識の変化
- 研究のたより「元気にあそぼう！」について
- 今年度開催された運動会について
- 子どもの体力・運動能力の向上に向けて、大切なこと

(2) 保護者アンケート

- お子さまの体力や運動能力への関心有無
- 家庭でのスポーツ・運動あそびについて
 - ・ スポーツ・運動あそび頻度、外遊び頻度、外遊び時間、外遊びの種目
- ご家族の過去の運動経験、現在の運動実施状況
- お子さまと一緒にスポーツ・運動あそび実施頻度
- 食生活について
 - ・ 朝食、おやつ、好き嫌い、食欲
- 就寝・起床時間
- テレビ・ビデオ視聴時間
- テレビゲーム・携帯ゲームの有無
 - ・ テレビゲーム・携帯ゲームをする時間
- 研究のため「元気にあそぼう！」について
 - ・ 印象に残った情報
 - ・ 食生活についての意識や行動の変化について
 - ・ 生活習慣についての意識や行動の変化について
- 「体力・運動能力測定」について

3 結果

(1) 園アンケート

園アンケートは、体力・運動能力測定を実施した年中園児を担当している先生を中心に依頼した。

回収数は、表11のとおりである。

表11 園アンケート回収数

	I園	F園	合計
回収数(枚)	10	4	14
(回収率)	100%	100%	100%

ア 「運動プログラム」実践頻度・時間について

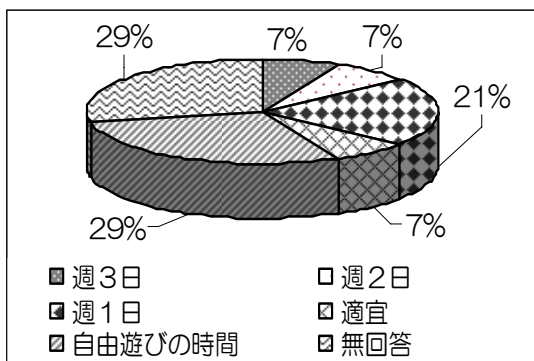


図29-1 「運動プログラム」実践頻度

- 「自由遊びの時間」と回答した先生が最も多かった。(図29-1)
- ※ 主に年少園児を担当している先生は、「無回答」であった。

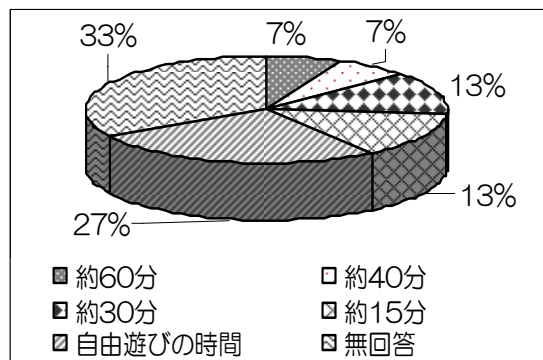
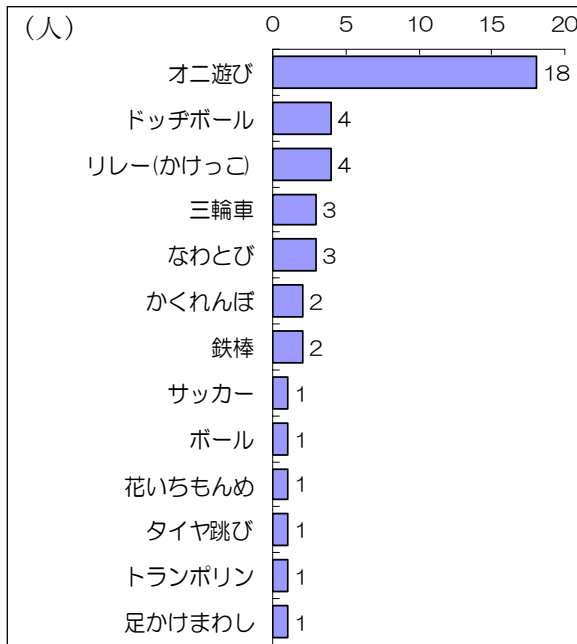


図29-2 「運動プログラム」実践時間

- 「自由遊びの時間」と回答した先生が最も多かった。(図29-2)
- ※ 主に年少園児を担当している先生は「無回答」であった。

イ 園児に人気のある運動あそび（複数回答）



○ 園児に人気のある運動あそびは「オニ遊び」という回答数が18で最も多かった。（色オニや引っ張りオニも含む）

次に「ドッジボール」「リレー（かけっこ）」という回答数が4ずつであった。（図30）

図30 園児に人気のある運動あそび

ウ 「運動プログラム」実施後の園児の様子

(ア) 体力が向上した(図31-1)

(ウ) 工夫して遊ぶようになった(図31-3)

(オ) 動きがスムーズになった(図31-5)

(キ) ガマン強くなった(図31-7)

(ケ) カゼをひかなくなった(図31-9)

(イ) よく遊ぶようになった(図31-2)

(エ) 集団で遊ぶようになった(図31-4)

(カ) ルールを守れるようになった(図31-6)

(ク) ケガが減った(図31-8)

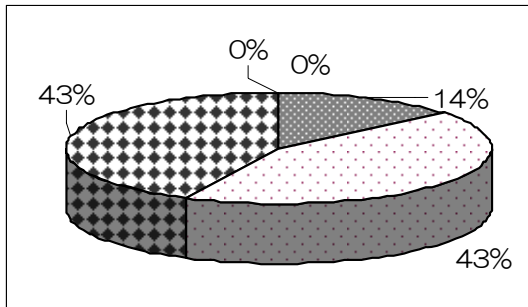


図31-1 体力が向上した

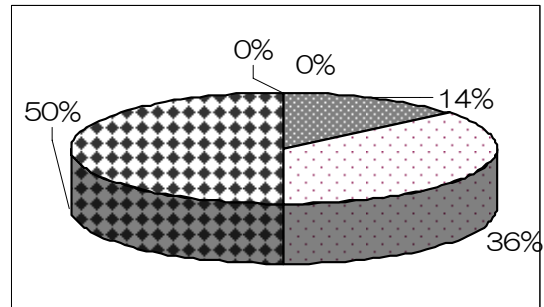


図31-2 よく遊ぶようになった

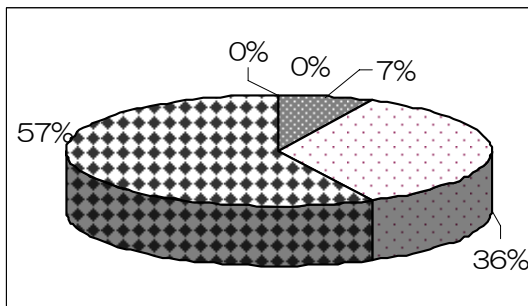


図31-3 工夫して遊ぶようになった

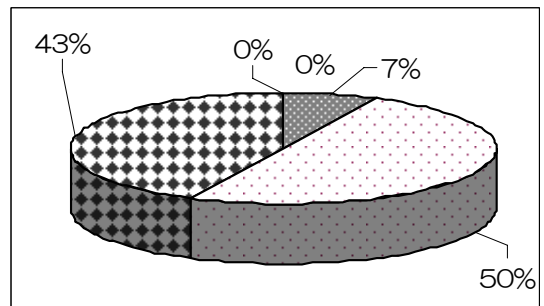
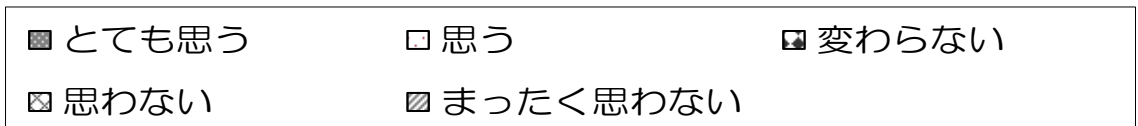


図31-4 集団で遊ぶようになった



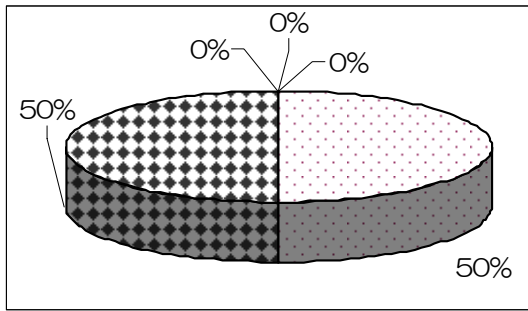


図31-5 動きがスムーズになった

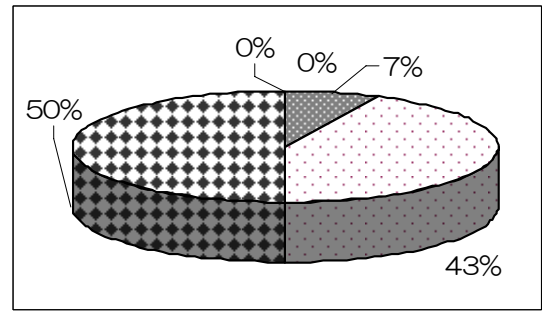


図31-6 ルールを守れるようになった

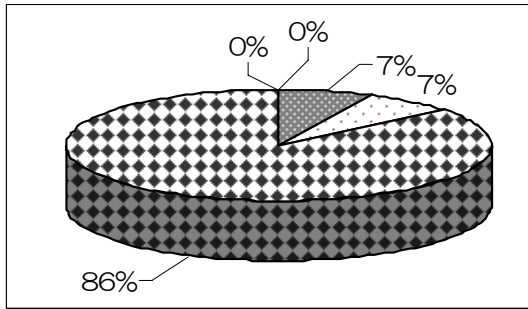


図31-7 ガマン強くなった

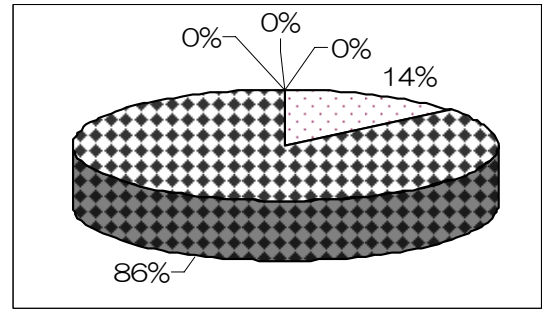


図31-8 ケガが減った

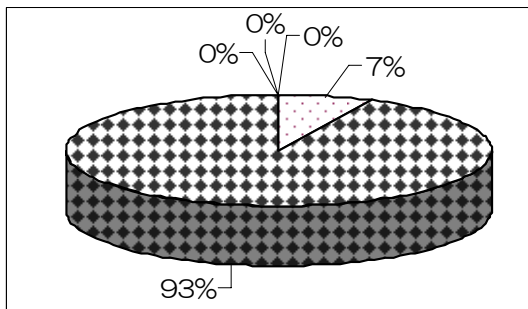


図31-9 カゼをひかなくなった

■ とても思う	□ 思う	■ 変わらない
▣ 思わない	▣ まったく思わない	

- 「とても思う」「思う」と回答した先生の割合は以下のとおりであった。
- ・ 『体力が向上した』と思っているのは57%であった。(図31-1)
 - ・ 『よく遊ぶようになった』と思っているのは50%であった。(図31-2)
 - ・ 『工夫して遊ぶようになった』と思っているのは43%であった。(図31-3)
 - ・ 『集団で遊ぶようになった』と思っているのは57%であった。(図31-4)
 - ・ 『動きがスムーズになった』と思っているのは50%であった。(図31-5)
 - ・ 『ルールを守れるようになった』と思っているのは50%であった。(図31-6)
 - ・ 『ガマン強くなった』と思っているのは14%であった。(図31-7)
 - ・ 『ケガが減った』と思っているのは14%であった。(図31-8)
 - ・ 『カゼをひかなくなった』と思っているのは7%であった。(図31-9)
- エ 「体力・運動能力測定」及び「測定結果フィードバック」後の意識の変化について
- (ア) 園児の体力の現状がわかった(図32-1)
 - (イ) 体力の向上に興味を持った(図32-2)
 - (ウ) 運動を重視するようになった(図32-3)
 - (エ) 自由遊びを重視するようになった(図32-4)

- (オ) 園児と一緒に遊ぶようになった(図32-5)
- (カ) 体力の個人差を考えるようになった(図32-6)
- (キ) 園独自に測定を試みようと思った(図32-7)
- (ク) 今後も測定を実施したいと思う(図32-8)

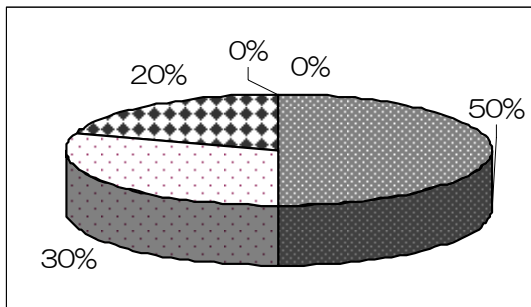


図32-1 体力の現状がわかった

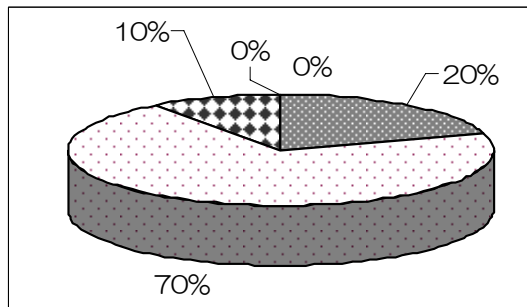


図32-2 体力の向上に興味をもった

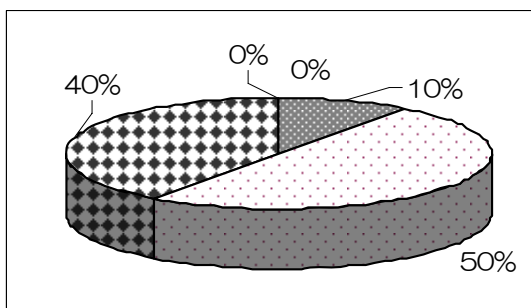


図32-3 運動を重視するようになった

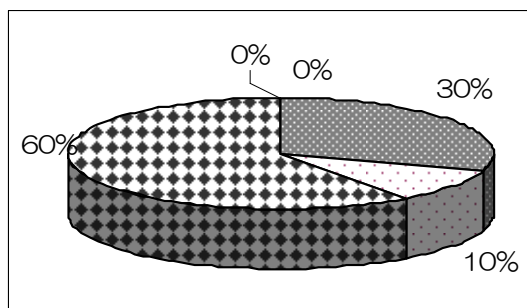


図32-4 自由遊びを重視するようになった

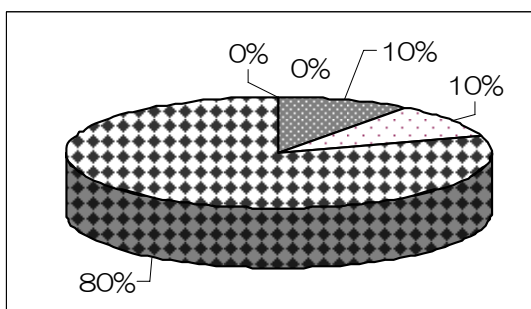


図32-5 園児と一緒に遊ぶようになった

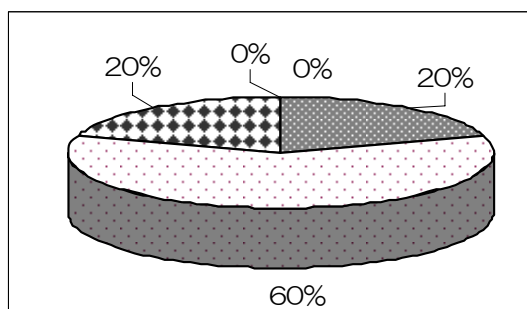


図32-6 体力の個人差を考えるようになった

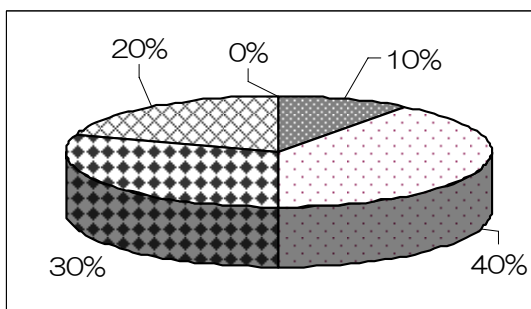


図32-7 園独自に測定を試みようと思う

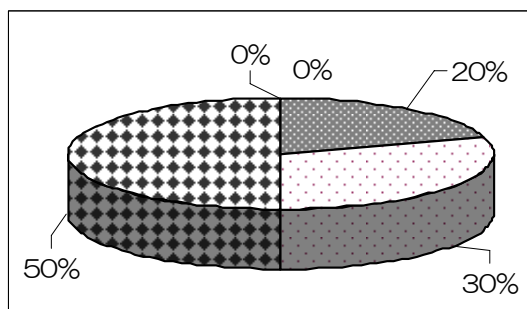


図32-8 今後測定を実施したいと思う

■ とても思う	□ 思う	▣ 変わらない
▤ 思わない	▥ まったく思わない	

- 「とても思う」「思う」と回答した先生の割合は以下のとおりである。
 - ・ 『園児の体力の現状がわかった』と思っているのは80%であった。(図32-1)
 - ・ 『体力の向上に興味を持った』と思っているのは90%であった。(図32-2)
 - ・ 『運動を重視するようになった』と思っているのは60%であった。(図32-3)
 - ・ 『自由遊びを重視するようになった』と思っているのは40%であった。(図32-4)
 - ・ 『園児と一緒に遊ぶようになった』と思っているのは20%であった。(図32-5)
 - ・ 『体力の個人差を考えるようになった』と思っているのは80%であった。(図32-6)
 - ・ 『園独自に測定をしてみよう』と思っているのは50%であった。(図32-7)
 - ・ 『今後も測定を実施したい』と思っているのは50%であった。(図32-8)

オ 「体力・運動能力測定結果」について

(ア) 「体力・運動能力測定結果」についてお答えください(図33-1)

(イ) 「体力・運動能力測定結果」をどのように活用しましたか(図33-2)

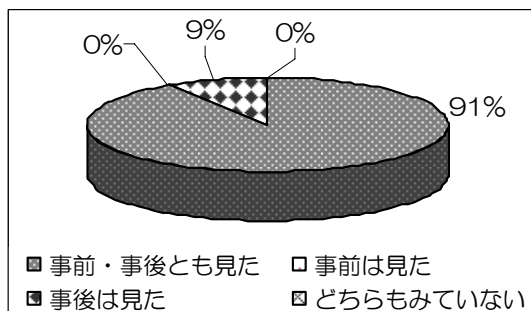


図33-1 「体力・運動能力測定結果」について

- 「事前測定結果・事後測定結果とも見た」と回答した先生が91%であった。(図33-1)

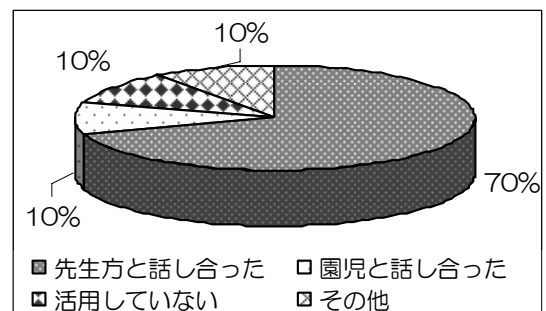


図33-2 どのように活用しましたか

- 「先生方と話し合った」と回答した先生が70%であった。(図33-2)

カ 研究のたより「元気にあそぼう！」について

(ア) 印象に残った情報はありましたか？(図34-1)

(イ) どのような情報が印象に残りましたか？(図34-2)

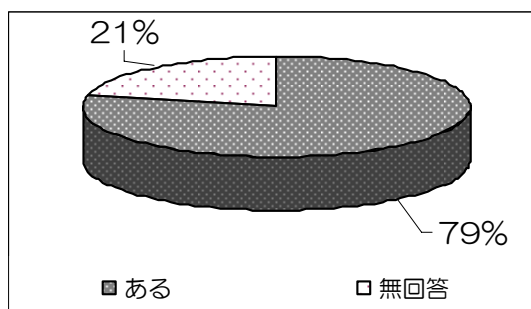


図34-1 印象に残った情報はありましたか

- 印象に残った情報は「ある」と回答した先生が79%であった。
 - ※ 研究のたよりをみていない先生は「無回答」であった。(図34-1)
- 印象に残った内容は「体力低下の原因」という回答数が11で最も多かった。(図34-2)

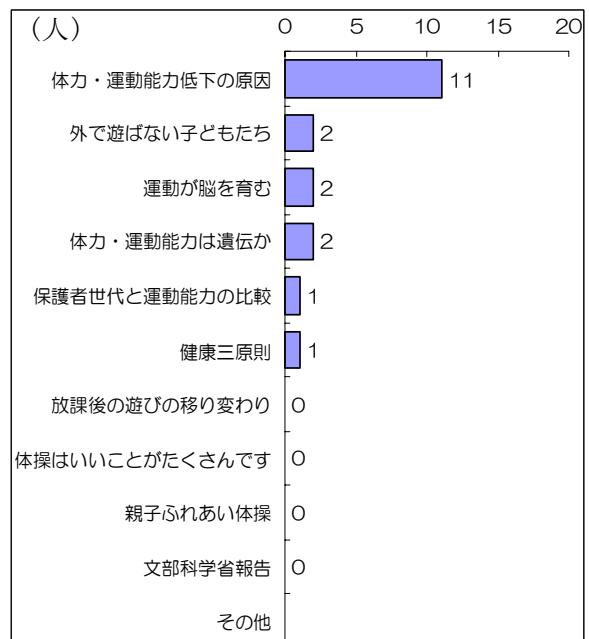
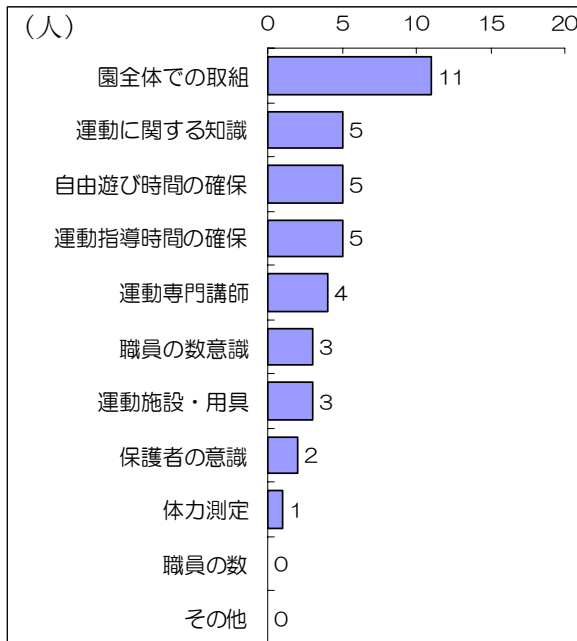


図34-2 どのような情報が印象に残りましたか

キ 子どもの体力・運動能力の向上に向けて
 子どもの体力・運動能力の向上に向けて大切なことは何だと思いませんか。

(複数回答あり)



○ 子どもの体力・運動能力の向上に向けて大切なことは「園全体での取組」という回答数が11で最も多かった。次に「運動に関する知識」「自由遊び時間の確保」「運動指導時間の確保」という回答数が5ずつであった。
 (図35)

図35 子どもの体力・運動能力の向上に向けて大切なこと(3つ選択可)

(2) 保護者アンケート

保護者アンケート回収数は、表12のとおりである。

表12 保護者アンケート回収数

		園児数	事前	事後
I 園	回収数 (枚)	87	85	84
	(回収率)		97.7%	96.6%
F 園	回収数 (枚)	86	82	57
	(回収率)		95.3%	66.3%
合計	回収数 (枚)	173	167	141
	(回収率)		96.5%	81.5%

ア 事前アンケートより

(ア) お子様の食生活についてお答えください。

- a 朝食は食べますか？(図36-1)
- b おやつは食べますか？(図36-2)
- c 好き嫌いがありますか？(図36-3)
- d 食欲がありますか？(図36-4)

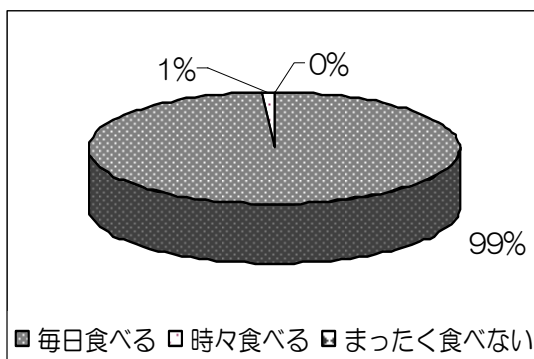


図36-1 朝食は食べますか

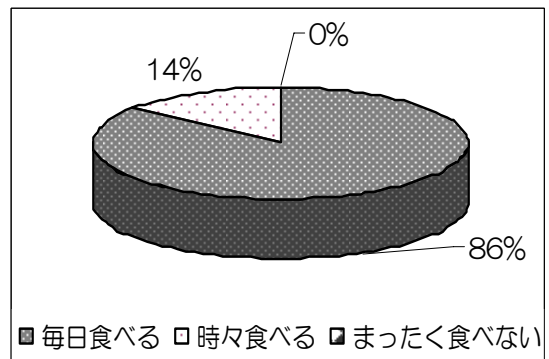


図36-2 おやつは食べますか

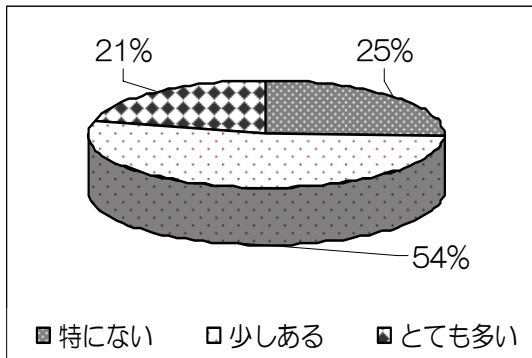


図36-3 好き嫌いがありますか

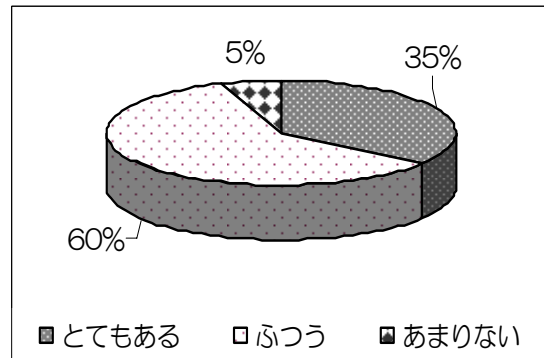


図36-4 食欲がありますか

- 朝食は「毎日食べている」と回答した保護者が99%であった。(図36-1)
- おやつを「まったく食べない」と回答した保護者は0%であった。(図36-2)
- 好き嫌いが「少しある」「とても多い」と回答した保護者を合わせると75%を超えた。(図36-3)
- 食欲が「とてもある」と回答した保護者は35%で、「あまりない」と回答した保護者は5%であった。(図36-4)

(イ) お子様の平日の就寝・起床時間は何時くらいですか

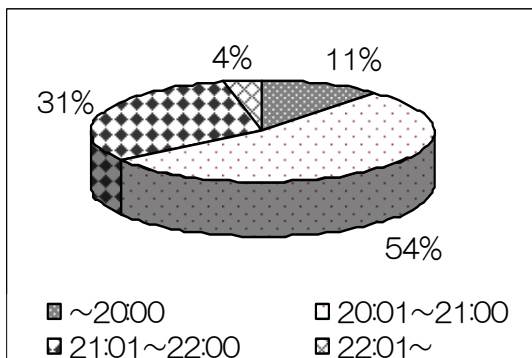


図37-1 平日の就寝時間

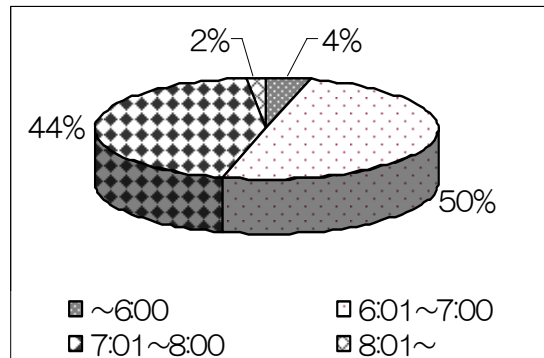


図37-2 平日の起床時間

- 平日の就寝時間は「~20:00」「20:01~21:00」と回答した保護者を合わせると65%であった。また、4%の保護者が「22:01~」と回答した。(図37-1)
- 平日の起床時間は「~6:00」「6:01~7:00」と回答した保護者を合わせると54%であった。また、4%の保護者が「8:01~」と回答した。(図37-2)

(ウ) お子様テレビ・ビデオ等を視聴する時間(1日あたり)

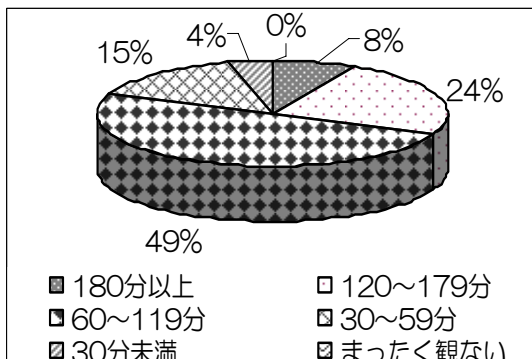


図38 テレビ・ビデオ視聴時間

- テレビ・ビデオ視聴時間は「60~119分」と回答した保護者が49%で最も多かった。また、「180分以上」「120~179分」と回答した保護者を合わせると32%になった。(図38)

(エ) お子様はテレビゲームや携帯ゲームをする時間（1日あたり）。

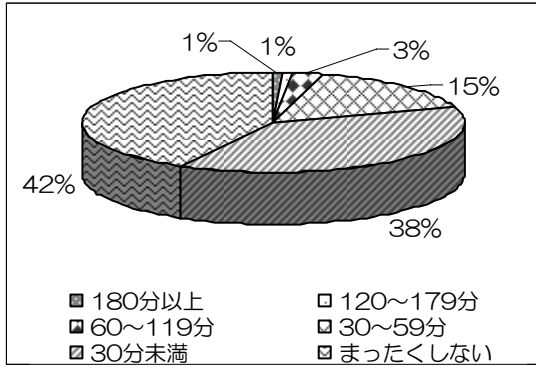


図39 ゲームをする時間

○ ゲームをする時間は、「まったくしない」と回答した保護者が42%で最も多かった。

また、「180分以上」「120~179分」「60~119分」と回答した保護者を合わせると19%になった。（図39）

(オ) お子様は習い事をしていますか？

- a お子様は習い事をしていますか？(図40-1)
b どのような習い事ですか？(図40-2から4)

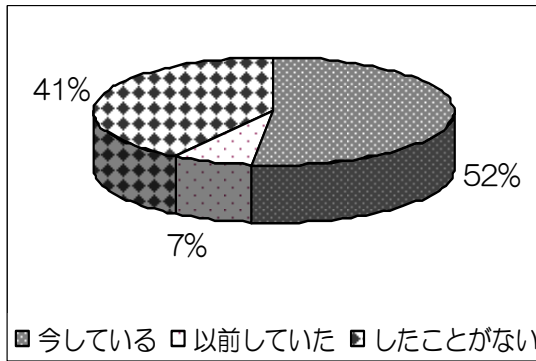


図40-1 お子様は習い事をしていますか

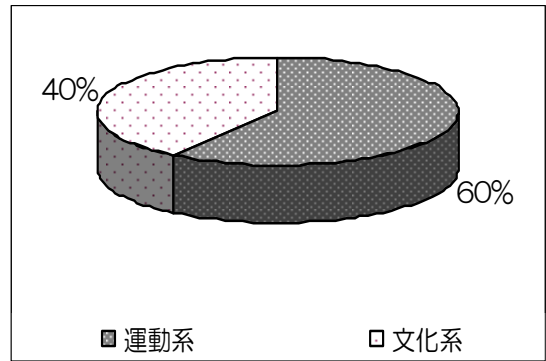


図40-2 どのような習い事ですか

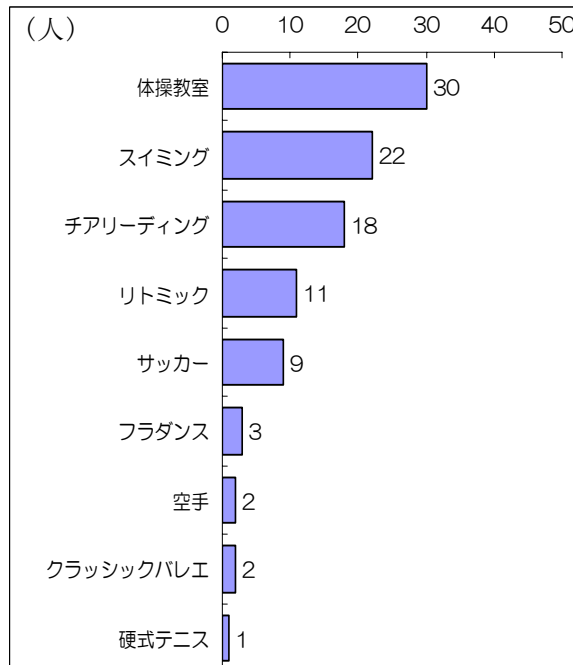


図40-3 どのような習い事ですか(運動系)

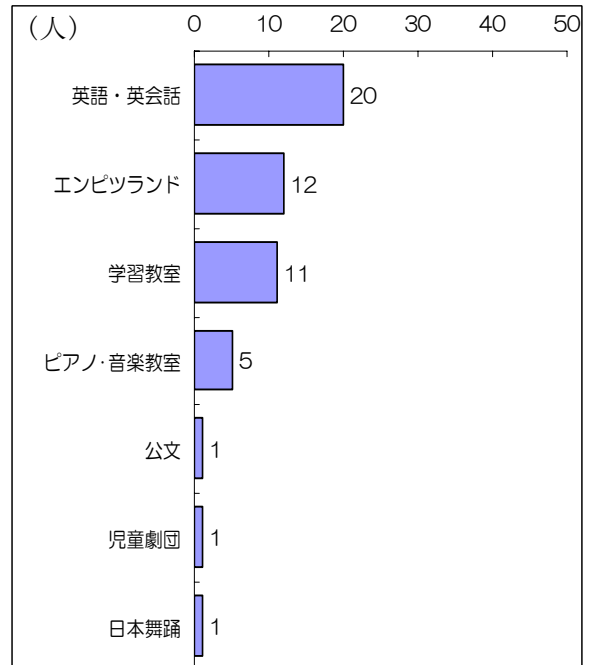


図40-4 どのような習い事ですか(文化系)

- お子様の習い事は「今している」と回答した保護者が52%と最も多かった。
- お子様の習い事は「運動系」が60%、「文化系」が40%であった。
- 運動系の習い事は「体操教室」、文化系の習い事は「英語・英会話」が最も多かった。

(カ) お子様の体力・運動能力についてどう考えていらっしゃいますか？

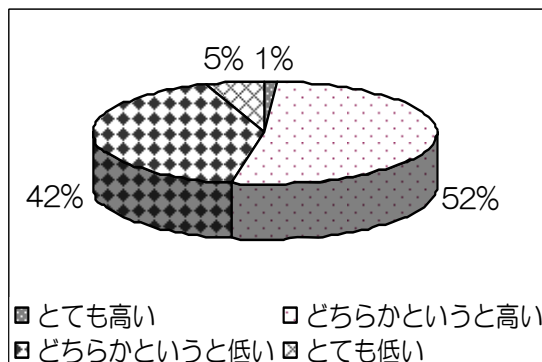


図41 お子様の体力・運動能力は？

○ お子様の体力・運動能力については「どちらかという高いと思う」と回答した保護者が52%と最も多かった。

また、「どちらかという低いと思う」「とても低いと思う」と回答した保護者を合わせると47%になった。(図41)

イ 事前アンケート・事後アンケートの比較

(ア) お子様の体力に関心がありますか。(図42-1・2)

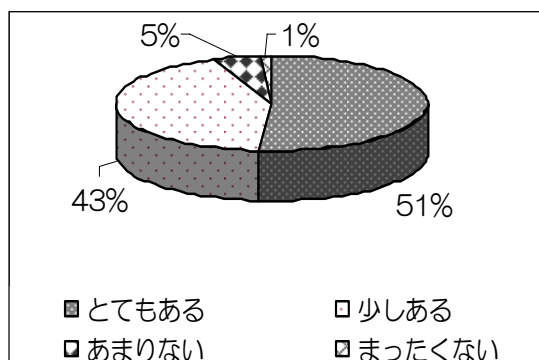


図42-1 体力に関心がありますか(事前)

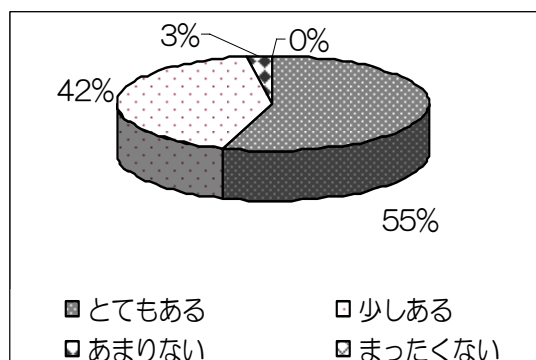


図42-2 体力に関心がありますか(事後)

○ 事前・事後ともに、「とてもある」と回答した保護者が50%を超えた。

○ 事前・事後ともに、「とてもある」「少しある」と回答した保護者を合わせると90%を超えた。

(イ) お子様がスポーツ・運動あそびをする頻度(図43-1・2)

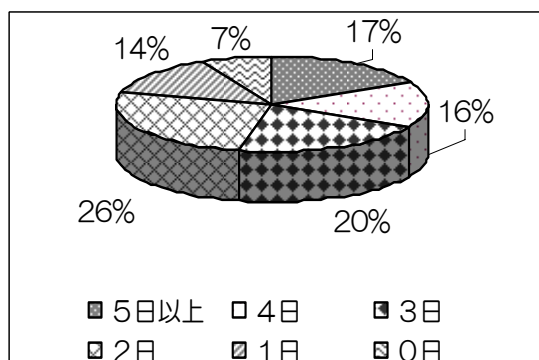


図43-1 スポーツ・運動あそび頻度(事前)

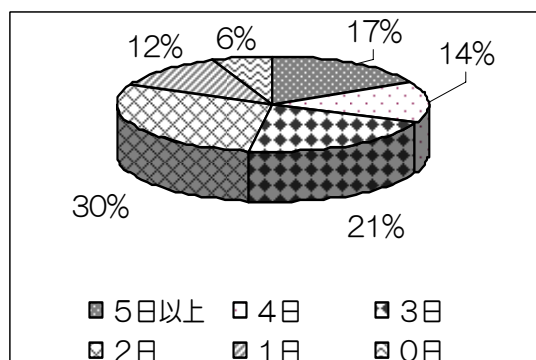


図43-2 スポーツ・運動あそび頻度(事後)

○ 事前・事後の比較をしても、スポーツ・運動あそびをする頻度の割合に大きな変化はなかった。

○ 事前・事後ともに、「5日以上」「4日」「3日」と回答した保護者を合わせると50%を超えた。

(ウ) お子様が外あそびをする時間は1日あたりどのくらいですか？(図44-1・2)

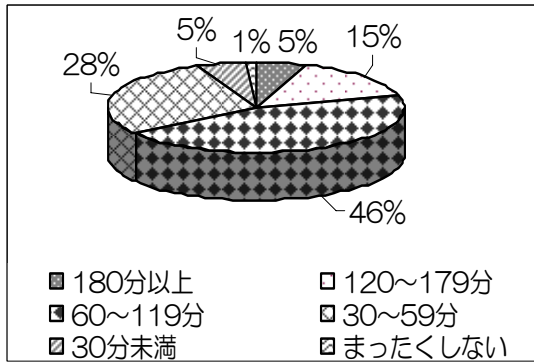


図44-1 外あそび時間(事前)

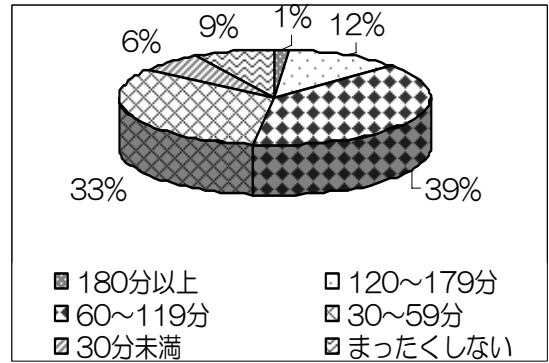


図44-2 外あそび時間(事後)

- 事前・事後の比較をすると、事後では「60~119分」という回答が少なくなり、「30~59分」という回答が多くなった。

(エ) お子様と一緒にスポーツ・運動あそびを行う頻度はどのくらいですか？

a 男性保護者(図45-1・2)

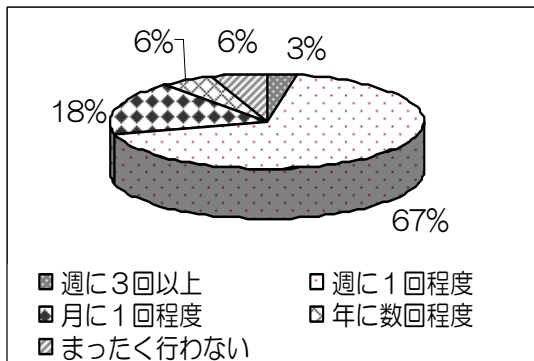


図45-1 一緒に遊ぶ頻度・男性(事前)

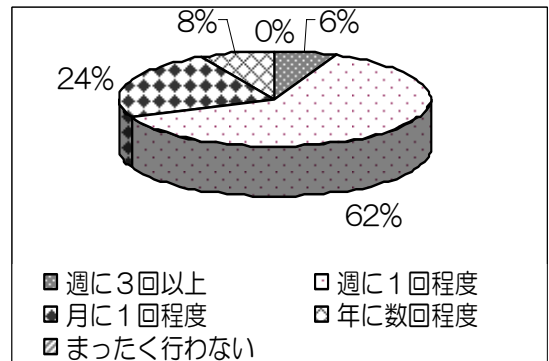


図45-2 一緒に遊ぶ頻度・男性(事後)

- 事前・事後の比較をしても、お子様と一緒に運動あそびをする男性保護者の頻度の割合に大きな変化はなかった。
- 事前・事後ともに「週3回以上」「週1回程度」と回答した男性保護者を合わせると65%を超えた。
- 事前では「まったく行わない」と回答した男性保護者が6%あったが、事後では0%になった。

b 女性保護者(図46-1・2)

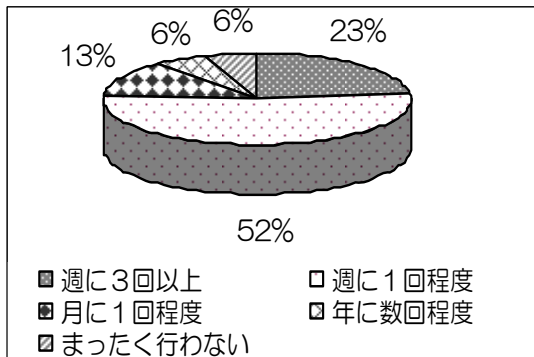


図46-1 一緒に遊ぶ頻度・女性(事前)

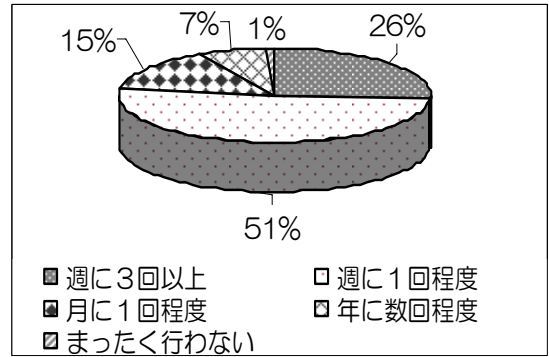


図46-2 一緒に遊ぶ頻度・女性(事後)

- 事前・事後の比較をしても、お子様と一緒に運動あそびをする女性保護者の頻度の割合に大きな変化はなかった。

- 事前・事後ともに「週に3回以上」「週に1回程度」と回答した女性保護者を合わせると75%を超えた。
- 男性保護者と比較すると、「週に3回以上」と回答した女性保護者が多かった。
- 事前では「まったく行わない」と回答した女性保護者が6%であったが、事後では1%になった。

(3) 事後アンケートより

ア 研究のたより「元気にあそぼう！」について

(ア) 印象に残った情報はありましたか？(図47-1)

(イ) どのような情報が印象に残りましたか？(図47-2)

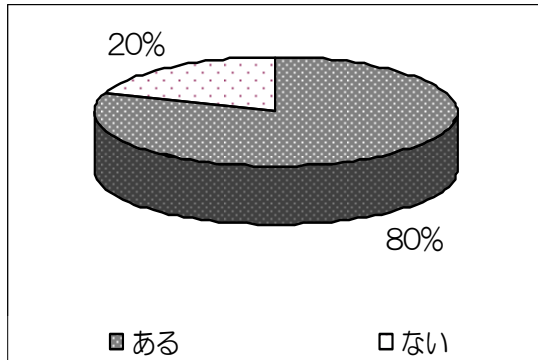


図47-1 印象に残った情報は？

- 印象に残った情報は「ある」と回答した保護者が80%であった。
- 印象に残った内容は「体力低下の原因」と回答した保護者が最も多かった。(図47-2)

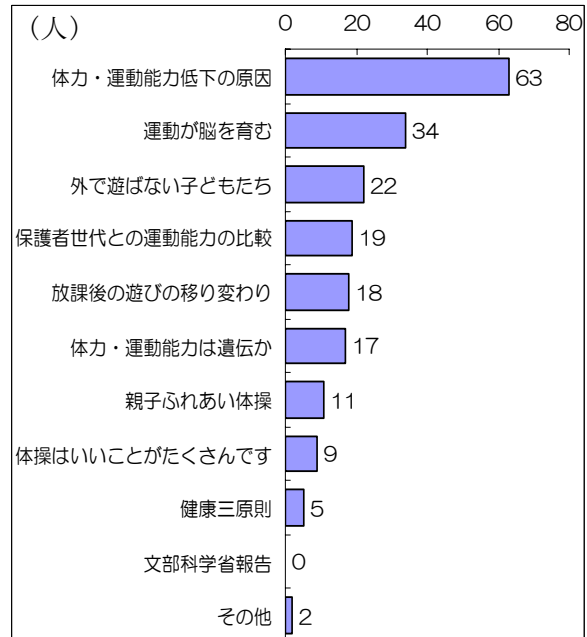


図47-2 どのような情報が残りましたか

イ 食生活について

(ア) 食生活に関して保護者のみなさまの意識や行動に変化はありましたか？(図48-1)

(イ) どのような変化がありましたか？(図48-2)

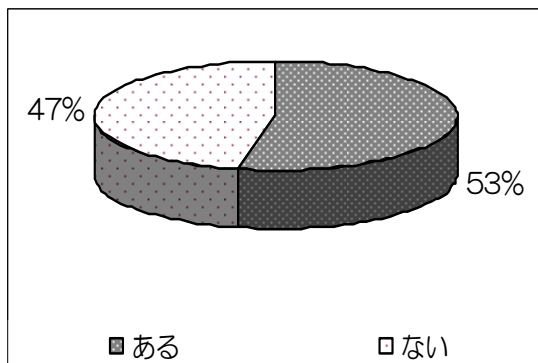


図48-1 変化はありましたか(食生活)

- 食生活に関しての意識や行動の変化は「ある」と回答した保護者が53%であった。(図48-1)
- どのような変化があったかは「栄養のバランスを意識するようになった」と回答した保護者が最も多かった。(図48-2)

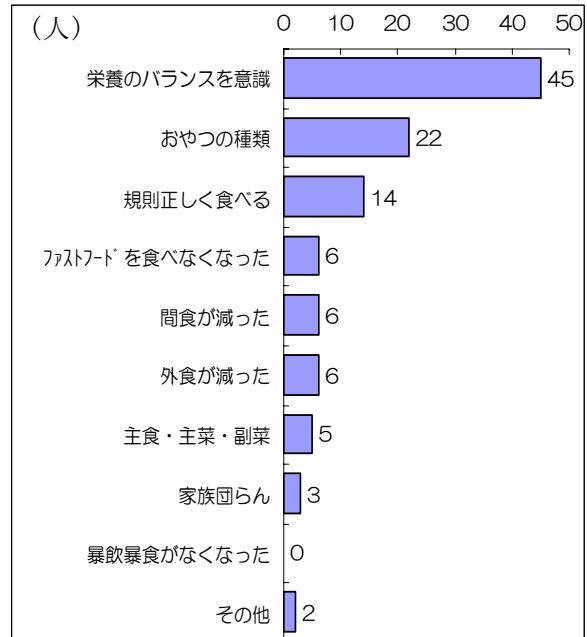


図48-2 どのような変化ですか(食生活)

ウ 生活習慣について

(ア) 生活習慣に関して保護者のみなさまの意識や行動に変化はありましたか？(図49-1)

(イ) どのような変化がありましたか？(図49-2)

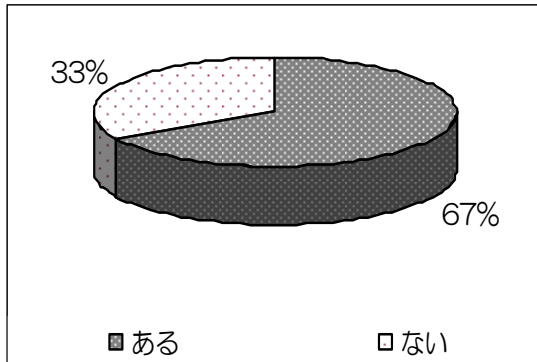


図49-1 変化はありましたか(生活習慣)

- 生活習慣に関しての意識や行動の変化は「ある」と回答した保護者が67%であった。(図49-1)
- どのような変化があったかは「子どもの体力・運動能力に対する意識が高まった」と回答した保護者が最も多かった。(図49-2)

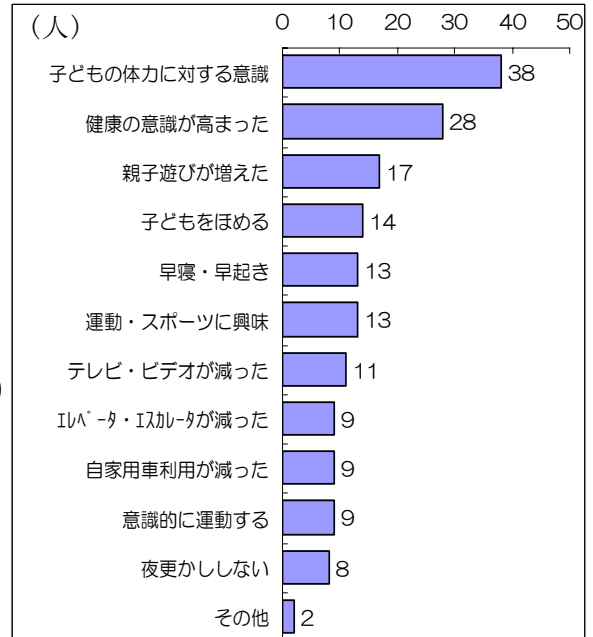


図49-2 どのような変化ですか(生活習慣)

4 アンケートの回答による群分けと体力・運動能力測定結果

保護者対象の事前アンケート・事後アンケートの回答により群分けをし、体力・運動能力測定のすべての項目(25m走・立ち幅とび・テニスボール投げ・両足連続跳び越し)の事前測定・事後測定の測定値を平均値と標準偏差で示した。

(1) お子様の体力への関心(図50-1から4)

◎ “とてもある群”、“少しある・あまりない群”の比較

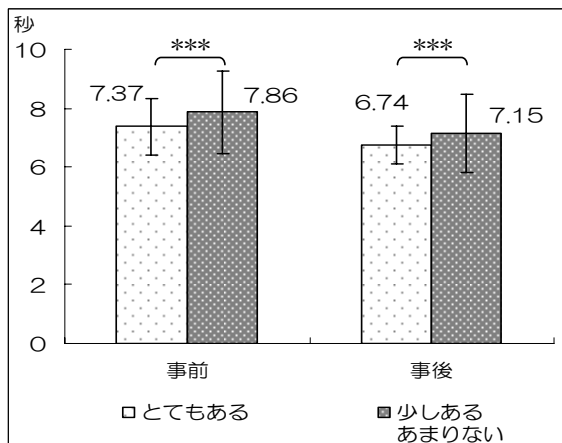


図50-1 25m走<事前・事後>

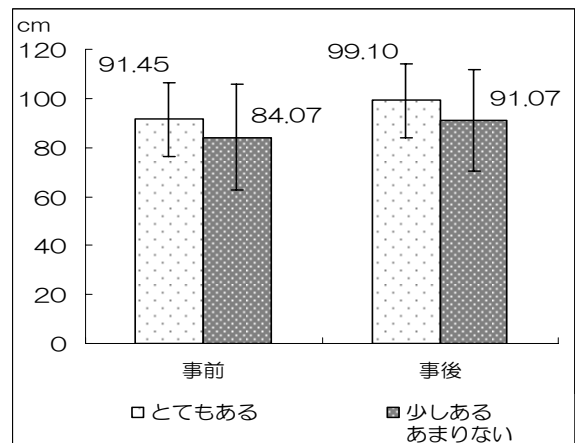


図50-2 立ち幅とび<事前・事後>

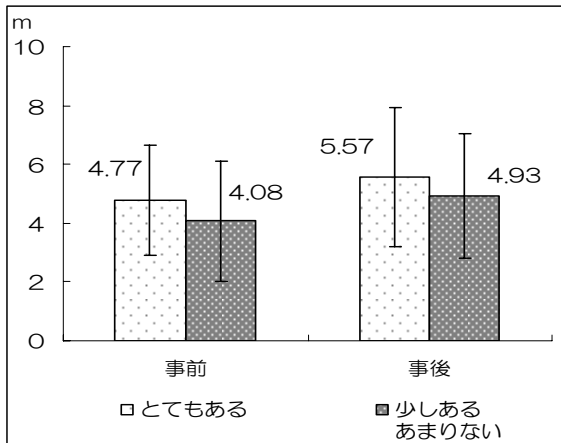


図50-3 テニスボール投げ<事前・事後>

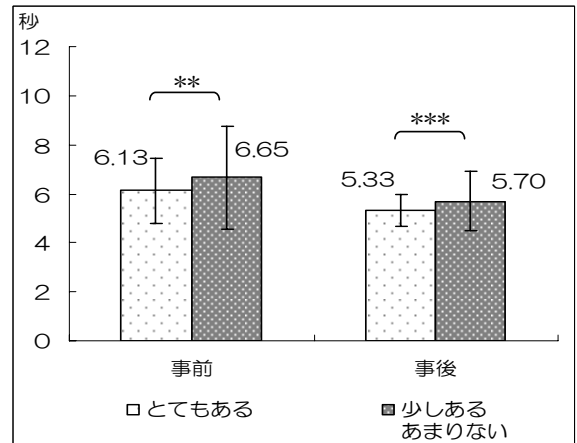


図50-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “とてもある群” “少しある・あまりない群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- すべての項目で事前測定・事後測定ともに、“少しある・あまりない群” に比べ“とてもある群” の平均値が高かった。
- テニスボール投げの事後測定以外は、“少しある・あまりない群” に比べ“とてもある群” のばらつきが小さかった。

(2) お子様スポーツ・運動あそびをする頻度 (週あたり) (図51-1から4)

◎ “5日以上・4日群”、“3日・2日群”、“1日・0日群”の比較

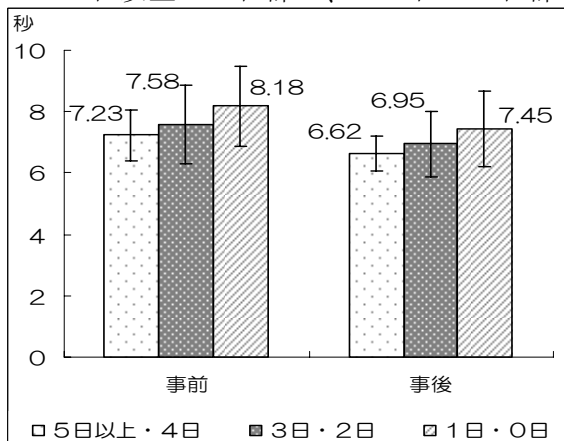


図51-1 25m走<事前・事後>

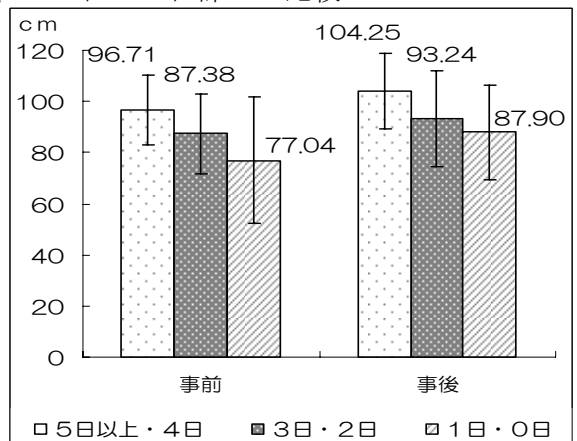


図51-2 立ち幅とび<事前・事後>

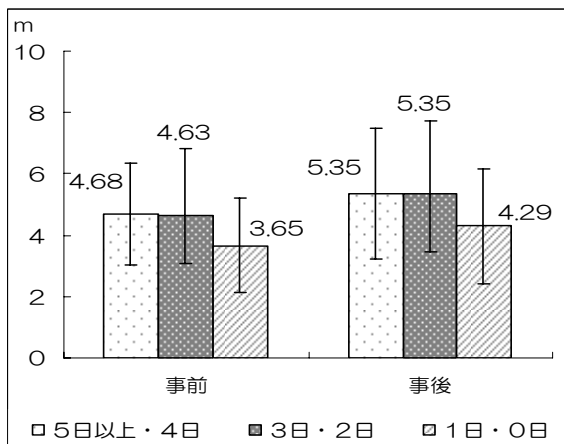


図51-3 テニスボール投げ<事前・事後>

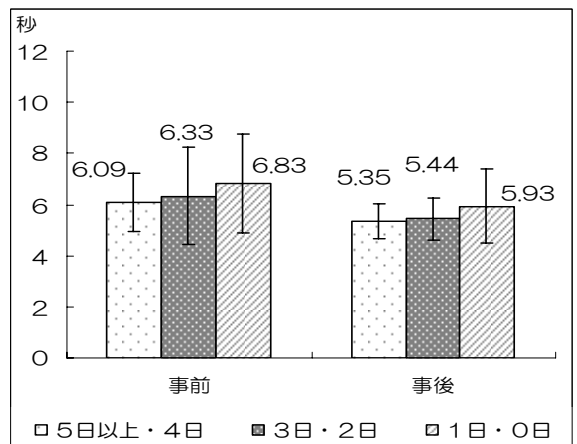


図51-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “5日以上・4日群” “3日・2日群” “1日・0日群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- すべての項目で事前測定・事後測定ともに、“1日・0日群”に比べ“3日・2日群”の平均値が高かった。
- テニスボール投げの事後測定以外は、“3日・2日群”に比べ“5日以上・4日群”の平均値が高かった。
- 25m走・立ち幅とび・両足連続跳び越しは事前測定・事後測定ともに、“3日・2日群” “1日・0日群”に比べ“5日以上・4日群”のばらつきが小さかった。

(3) お子様が外あそびをする時間（1日あたり）（図52-1から4）

◎ “120分以上群”、“30～119分群”、“30分未満群”の比較

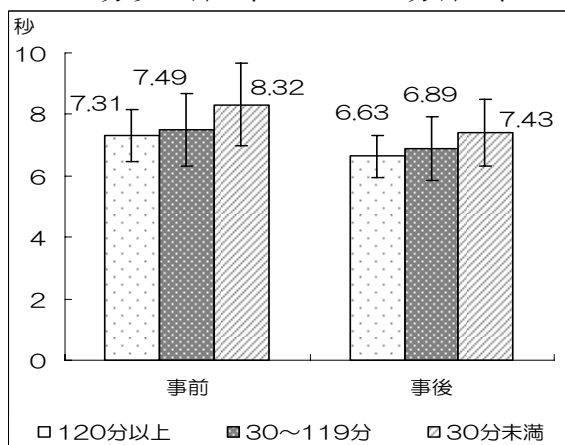


図52-1 25m走<事前・事後>

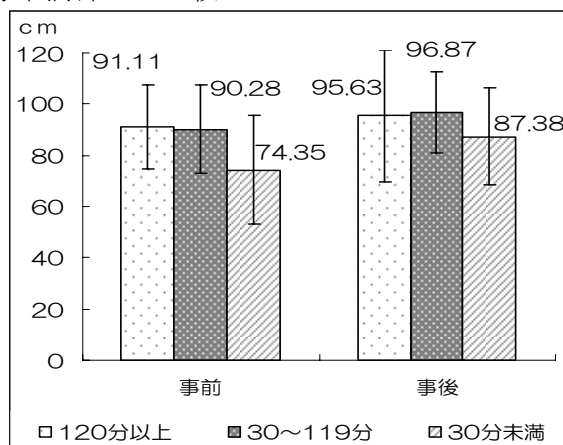


図52-2 立ち幅とび<事前・事後>

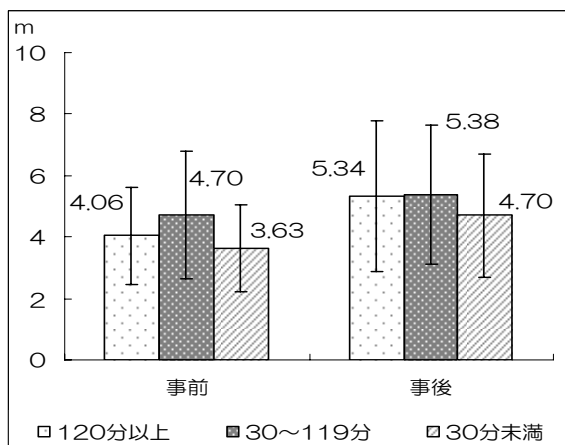


図52-3 テニスボール投げ<事前・事後>

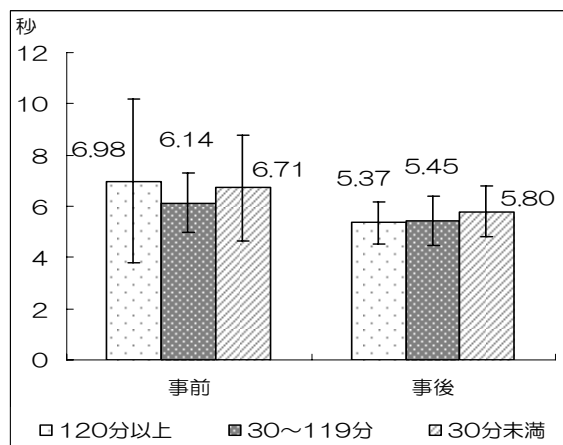


図52-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “120分以上群” “30分～119分群” “30分未満群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 25m走の事前測定・事後測定、立ち幅とびの事前測定、両足連続跳び越しの事後測定は、“30分～119分群” “30分未満群”に比べ“120分以上群”の平均値が高かった。
- 25m走の事前測定・事後測定、立ち幅とびの事前測定、両足連続跳び越しの事後測定は、“30分～119分群” “30分未満群”に比べ“120分以上群”のばらつきが小さかった。

(4) お子様と一緒にスポーツ・運動あそびをする頻度(図53-1から図54-4)

◎ “週に3回以上・週に1回程度群”、“月に1回程度・年に数回程度群”

ア 男性保護者(図53-1から4)

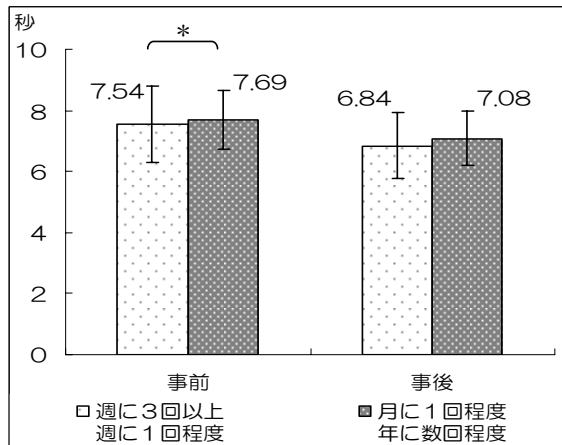


図53-1 25m走<事前・事後>

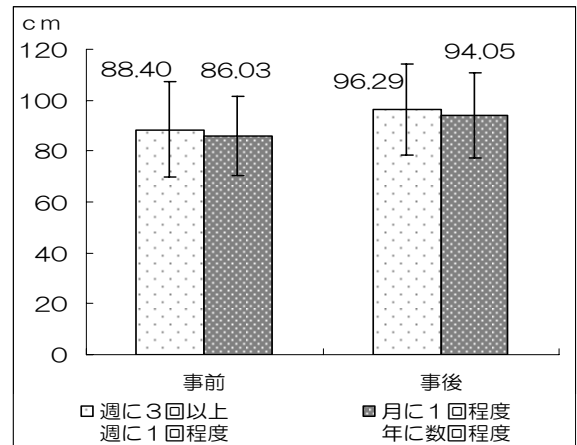


図53-2 立ち幅とび<事前・事後>

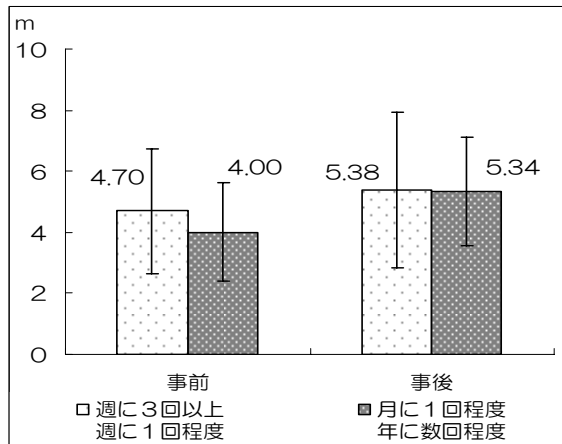


図53-3 テニスボール投げ<事前・事後>

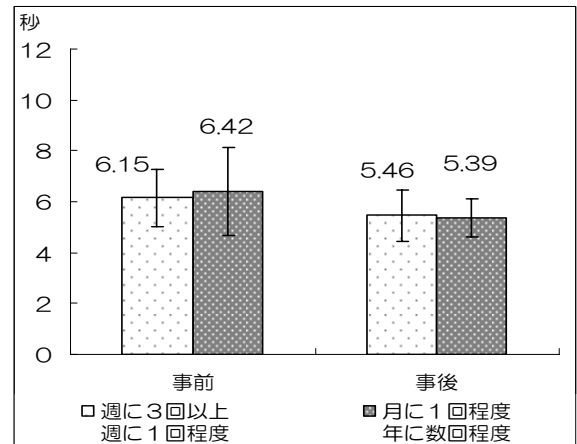


図53-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “週に3回以上・週に1回程度群” “月に1回程度・年に数回程度群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 両足連続跳び越しの事前測定以外は、“月に1回程度・年に数回程度群” に比べ“週に3回以上・週に1回程度群” の平均値が高かった。
- 両足連続跳び越しの事前測定以外は、“週に3回以上・週に1回程度群” に比べ“月に1回程度・年に数回程度群” のばらつきが小さかった。

イ 女性保護者(図54-1から4)

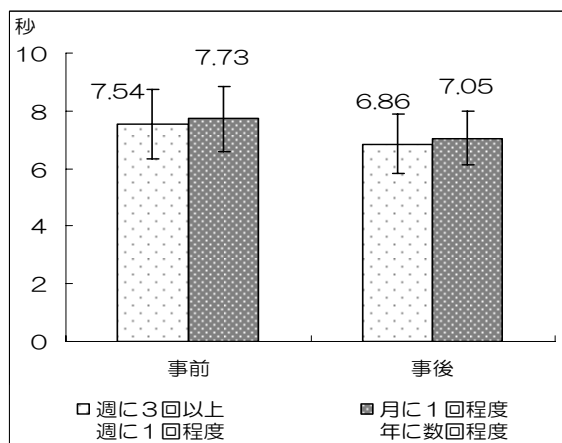


図54-1 25m走<事前・事後>

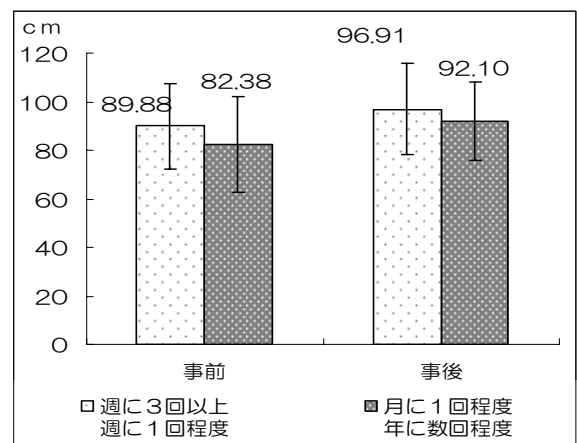


図54-2 立ち幅とび<事前・事後>

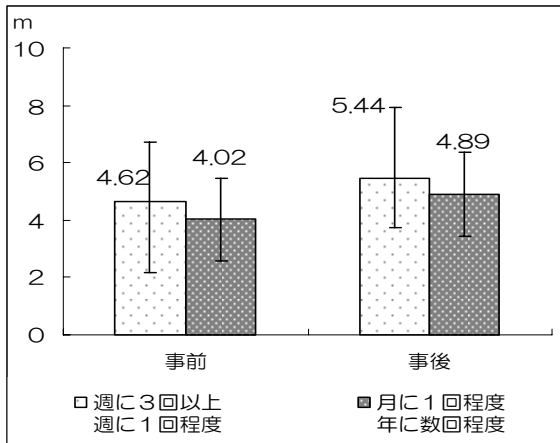


図54-3 テニスボール投げ<事前・事後>

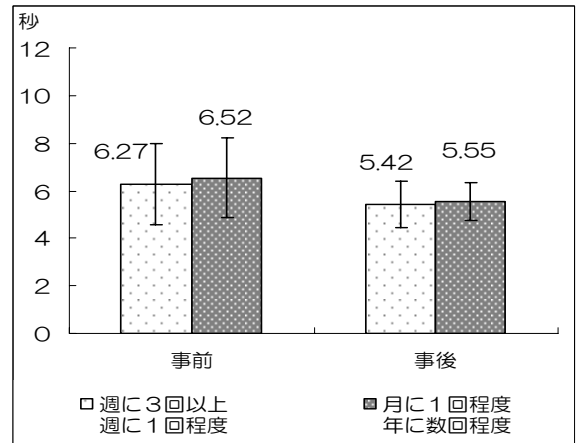


図54-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “週に3回以上・週に1回程度群” “月に1回程度・年に数回程度群” ともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の高かった。
- すべての項目で事前測定・事後測定ともに、“月に1回程度・年に数回程度群” に比べ“週に3回以上・週に1回程度群”の平均値が高かった。
- 立ち幅とびの事前測定以外は、“週に3回以上・週に1回程度群”に比べ“月に1回程度・年に数回程度群”のばらつきが小さかった。

(5) お子様がテレビ・ビデオを視聴する時間（1日あたり）（図55-1から4）

◎ “180分以上・120～179分群”、“60～119分群”、“30～59分・30分未満・まったく観ない群”

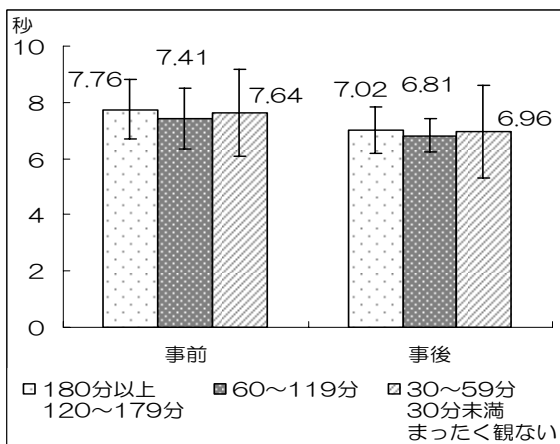


図55-1 25m走<事前・事後>

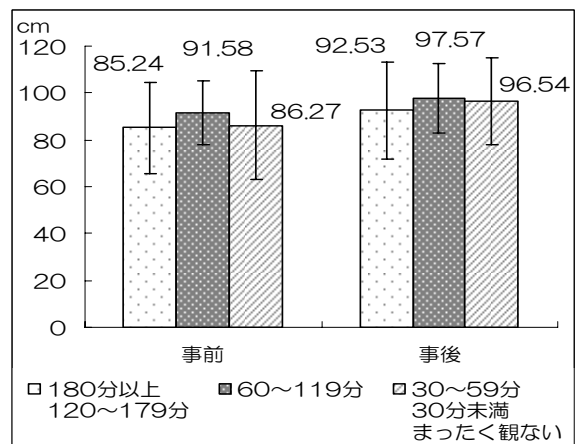


図55-2 立ち幅とび<事前・事後>

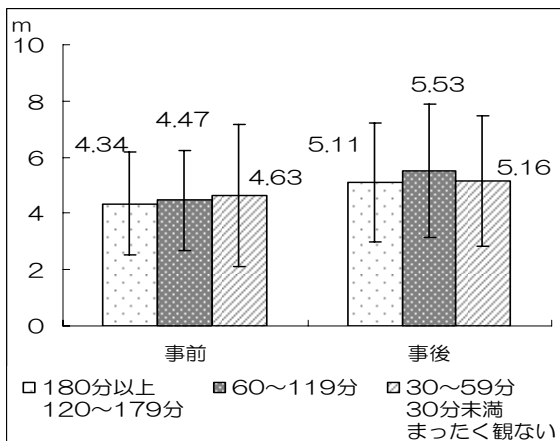


図55-3 テニスボール投げ<事前・事後>

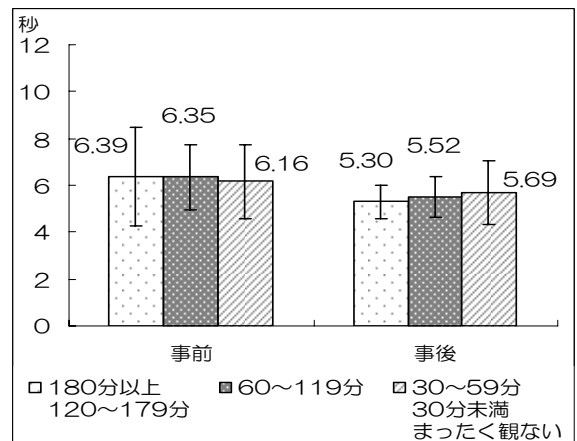


図55-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “180分以上・120～179分群” “60～119分群” “30～59分・20分未満・まったく観ない群” ともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 25m走・立ち幅とびは事前測定・事後測定ともに、“60～119分群”の平均値が最も高かった。

(6) お子様ゲームをする時間(1日あたり)(図56-1から4)

◎ “60分以上群”、“30～59分群”、“30分未満群”

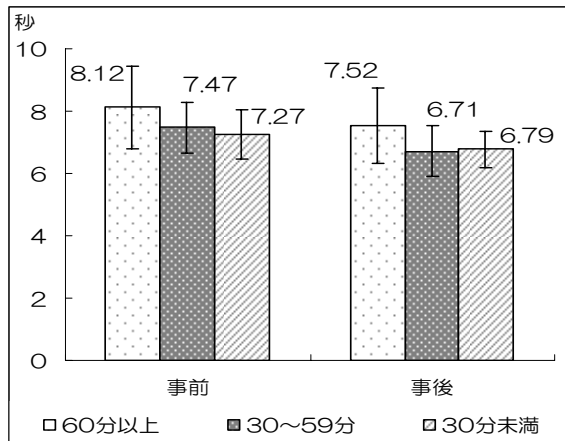


図56-1 25m走<事前・事後>

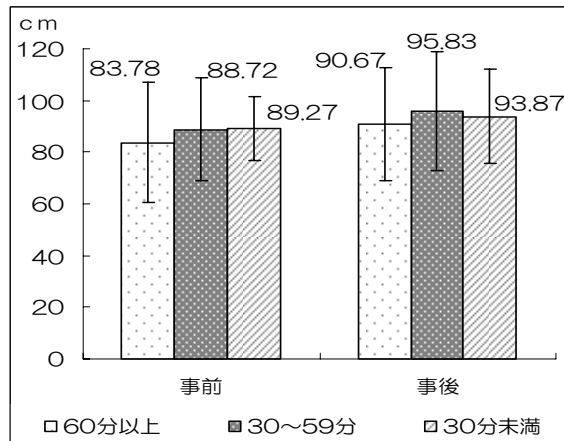


図56-2 立ち幅とび<事前・事後>

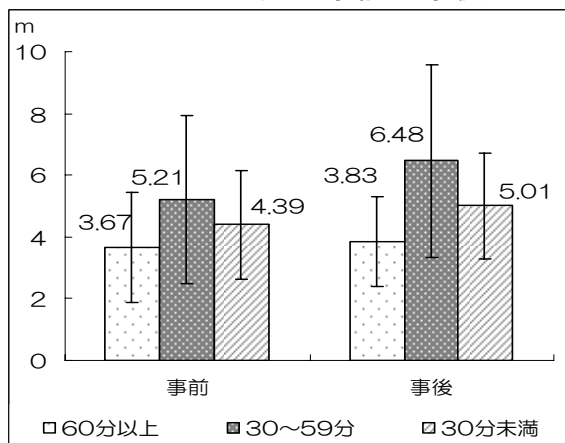


図56-3 テニスボール投げ<事前・事後>

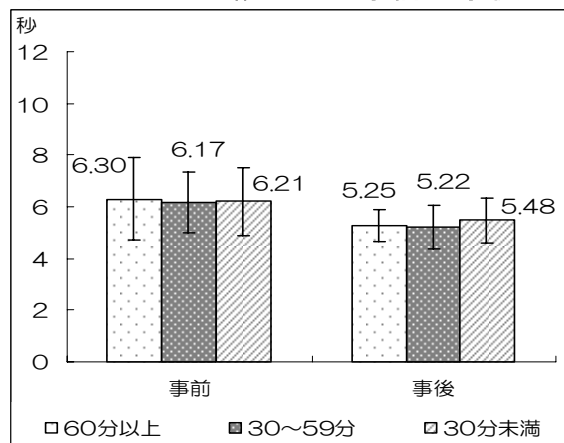


図56-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “60分以上群” “30～59分群” “30分未満群” ともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 25m走・立ち幅とび・テニスボール投げの事前測定・事後測定と、両足連続跳び越しの事前測定で、“30～59分群” “30分未満群” に比べ “60分以上群” の平均値が低かった。

(7) 研究のおたよりで印象に残った内容(図57-1から4)

◎ “ある群”、“ない群”

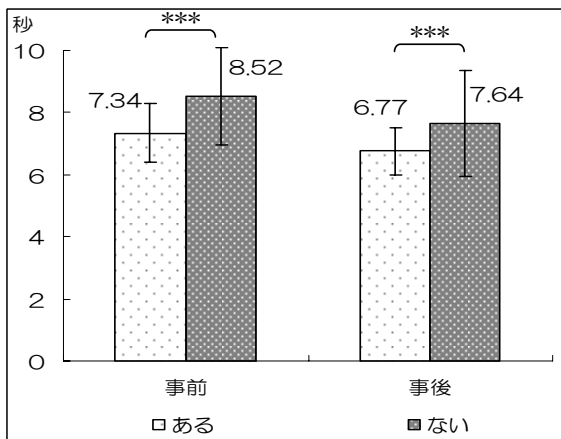


図57-1 25m走<事前・事後>

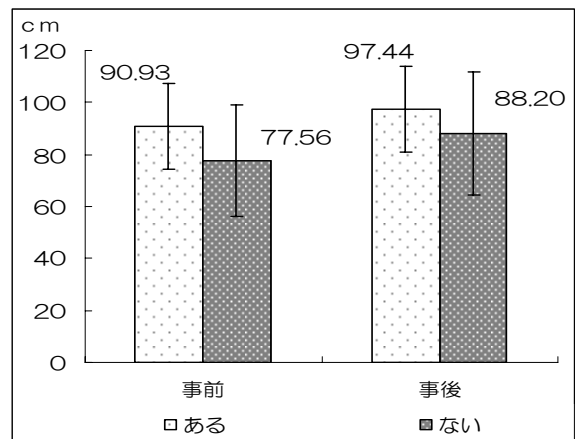


図57-2 立ち幅とび<事前・事後>

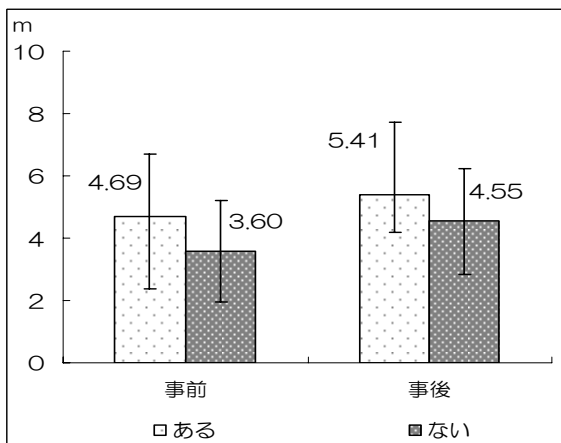


図57-3 テニスボール投げ<事前・事後>

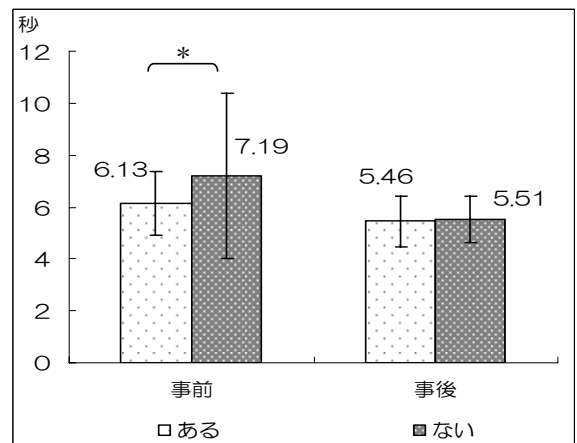


図57-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “ある群” “ない群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- すべての項目で事前測定・事後測定ともに、“ない群” に比べ “ある群” の平均値が高かった。

(8) 食生活の変化(図58-1から4)

◎ “ある群”、“ない群”

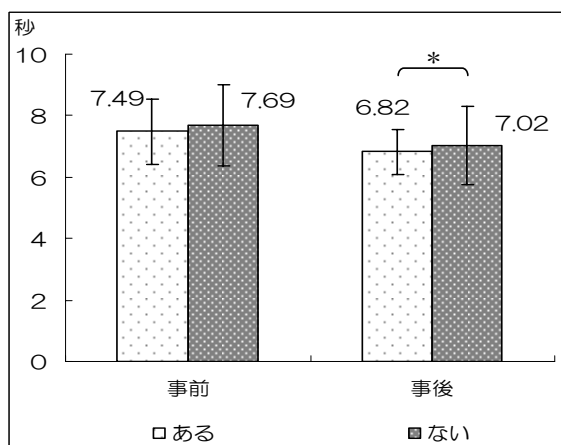


図58-1 25m走<事前・事後>

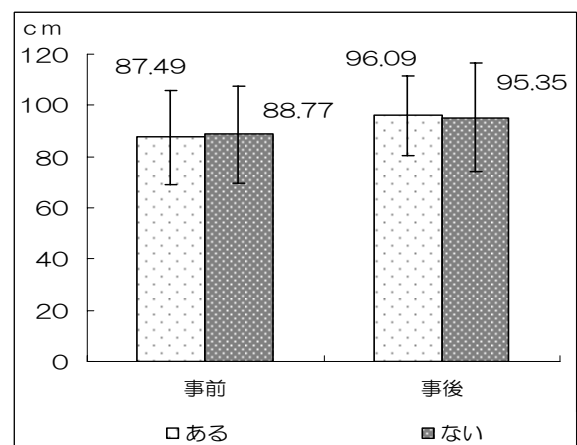


図58-2 立ち幅とび<事前・事後>

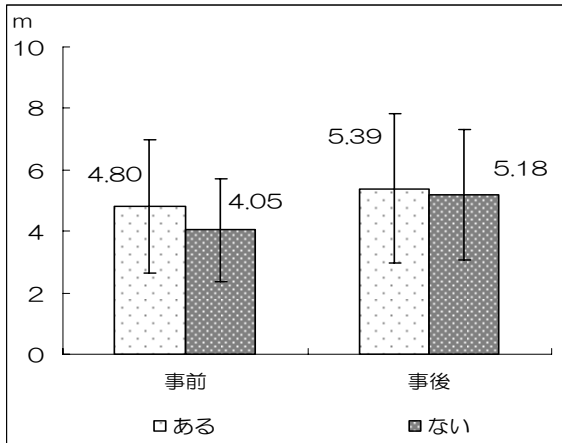


図58-3 テニスボール投げ<事前・事後>

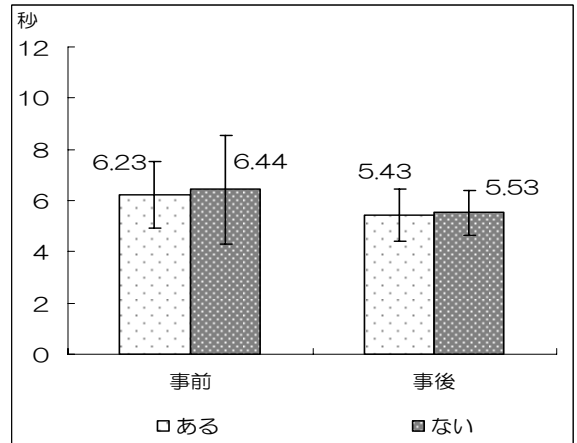


図58-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “ある群” “ない群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 25m走・立ち幅とびの事前測定・事後測定と両足連続跳び越しの事前測定は、“ない群” に比べ“ある群” のばらつきが小さかった。

(9) 生活習慣の変化(図59-1から4)

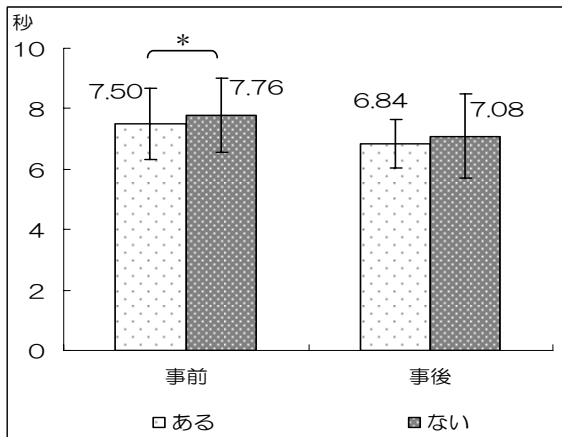


図59-1 25m走<事前・事後>

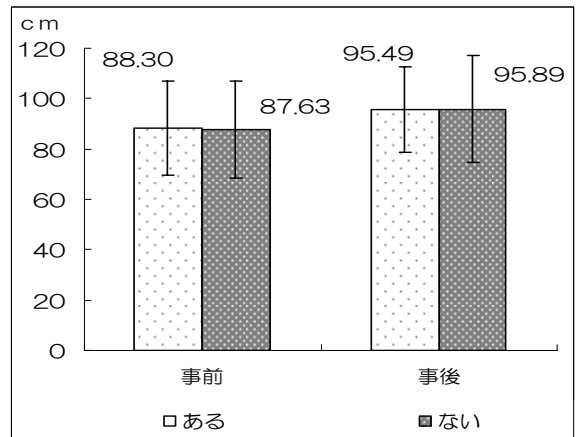


図59-2 立ち幅とび<事前・事後>

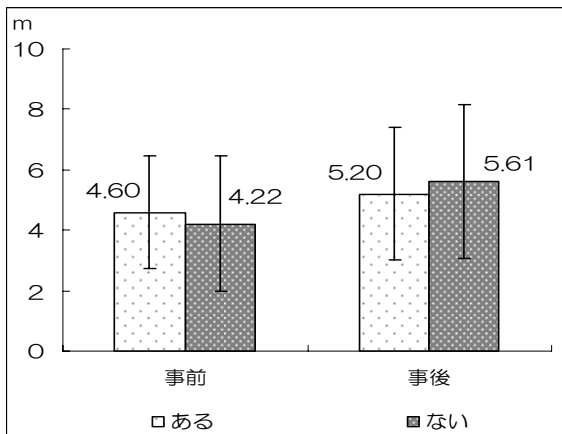


図59-3 テニスボール投げ<事前・事後>

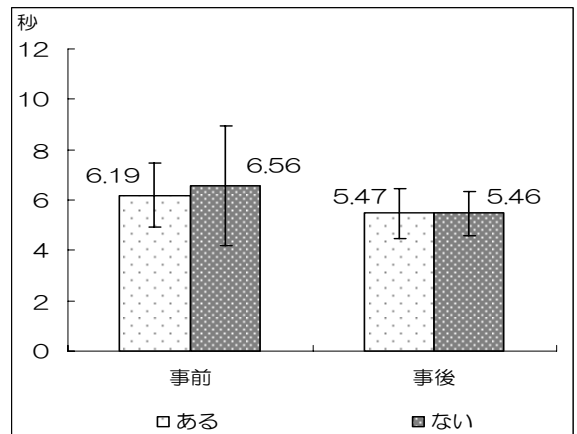


図59-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “ある群” “ない群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 両足連続跳び越しの事後測定以外は“ない群” に比べ“ある群” のばらつきが小さかった。

(10) 保護者の運動実施状況(図60-1から4)

◎ “運動なし群”、“運動あり群”

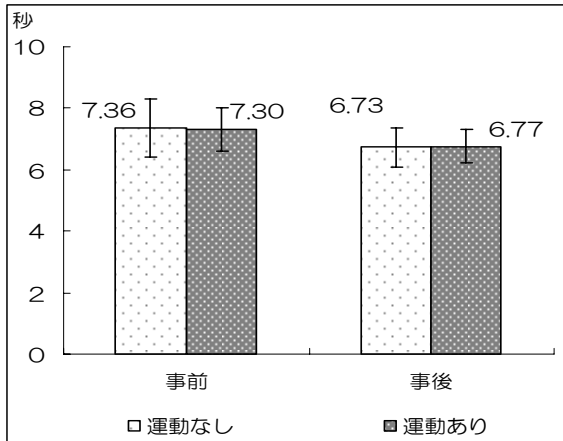


図60-1 25m走<事前・事後>

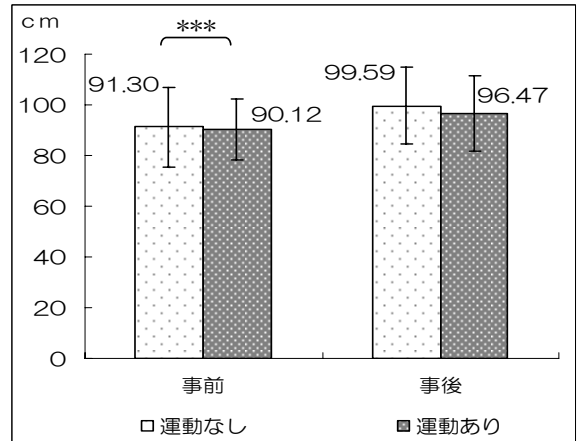


図60-2 立ち幅とび<事前・事後>

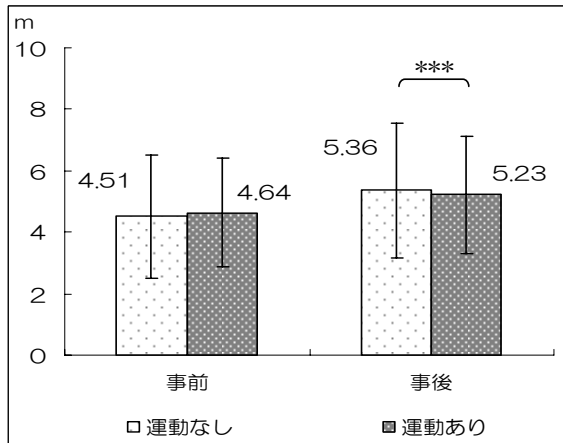


図60-3 テニスボール投げ<事前・事後>

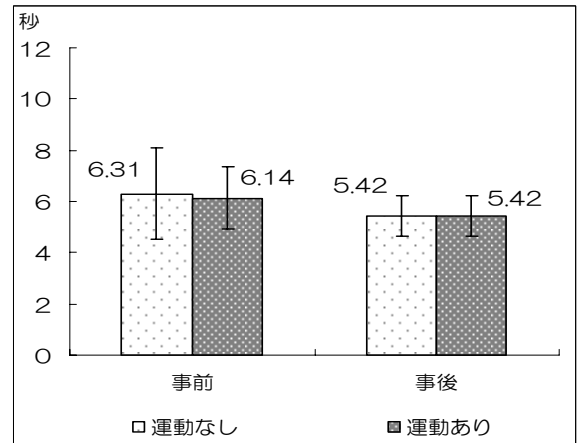


図60-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “運動なし群” “運動あり群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 両足連続跳び越しの事後測定以外は“運動なし群”に比べ“運動あり群”のばらつきが小さかった。

(11) きょうだい(図61-1から4)

◎ “上にきょうだいなし群”、“上にきょうだいあり群”

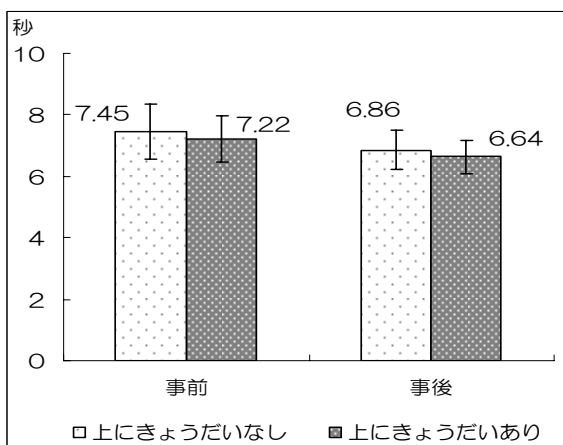


図61-1 25m走<事前・事後>

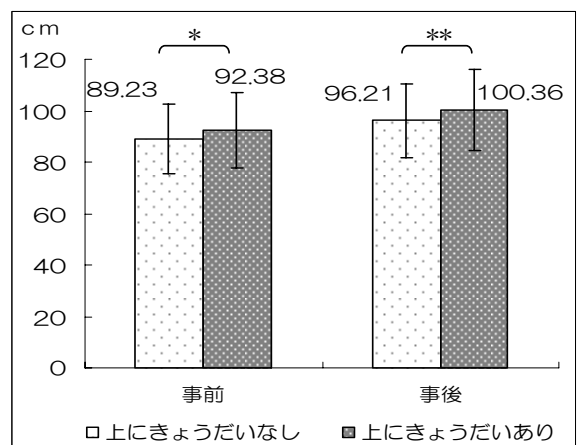


図61-2 立ち幅とび<事前・事後>

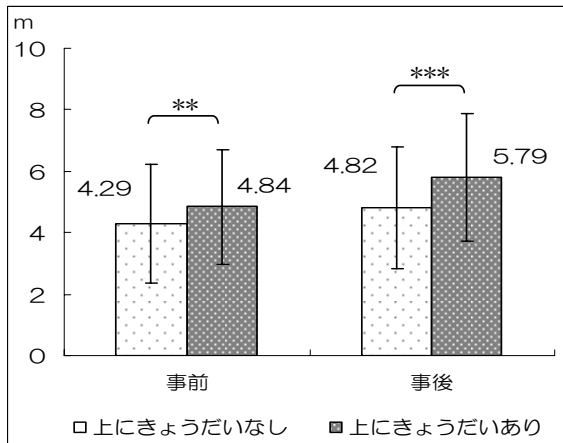


図61-3 テニスボール投げ<事前・事後>

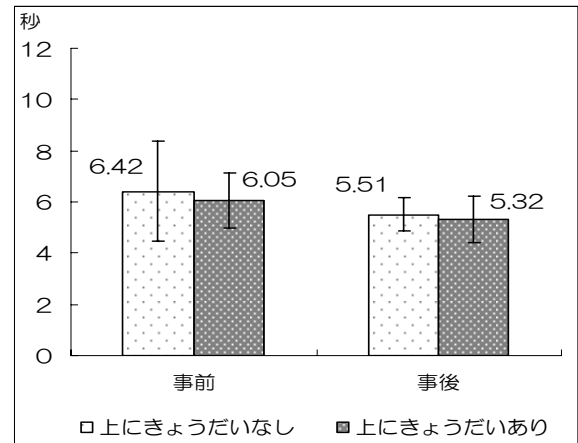


図61-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “上にきょうだいなし群” “上にきょうだいあり群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- すべての項目で事前測定・事後測定ともに、“上にきょうだいなし群” に比べ “上にきょうだいあり群” の平均値が高かった。

(12) 運動系の教室(図62-1から図63-4)

ア “運動教室なし群”、“運動教室あり群”

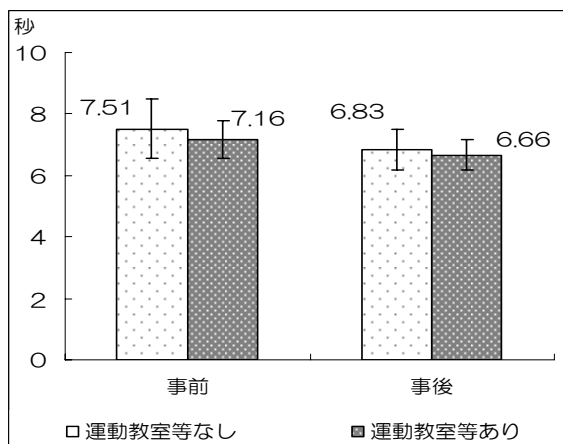


図62-1 25m走<事前・事後>

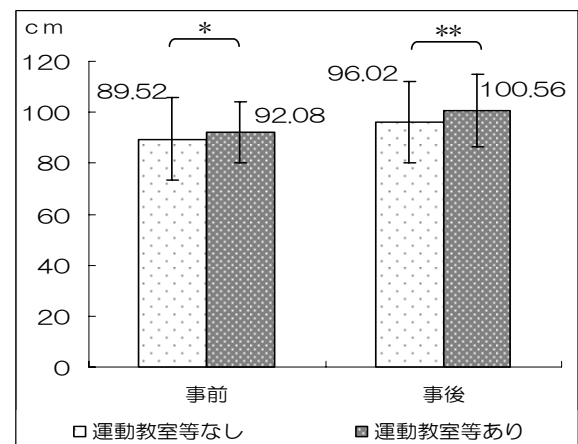


図62-2 立ち幅とび<事前・事後>

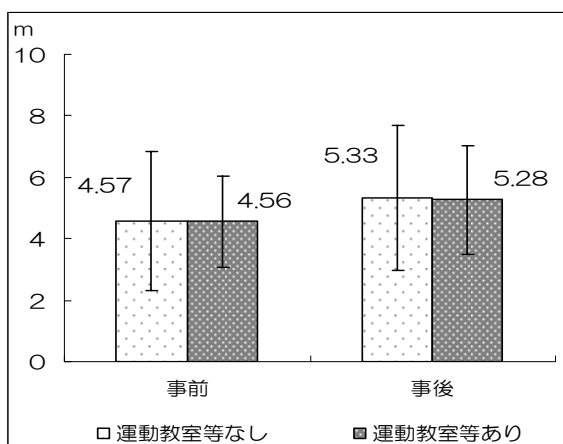


図62-3 テニスボール投げ<事前・事後>

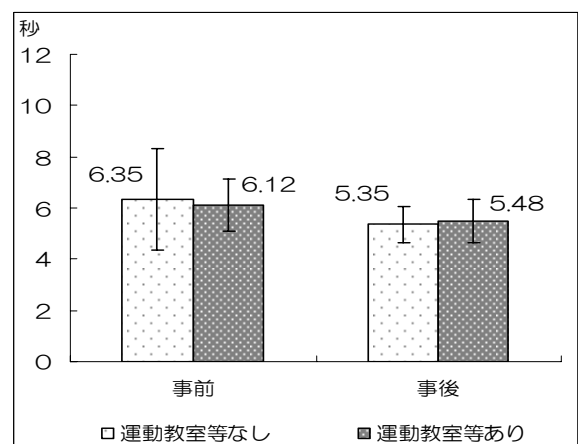


図62-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “運動教室なし群” “運動教室あり群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。

イ 運動教室種目別

◎ “スイミング群” “体操教室群” “チアリーディング群”

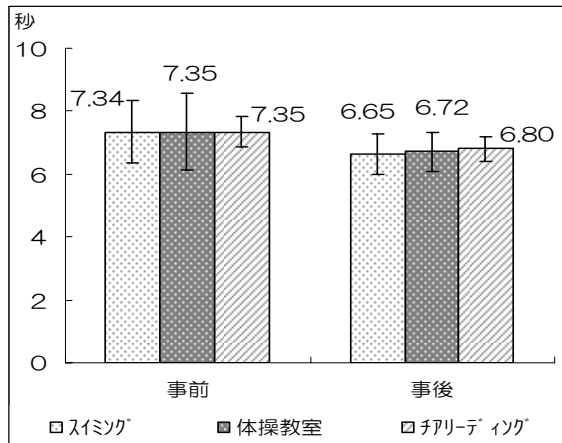


図63-1 25m走<事前・事後>

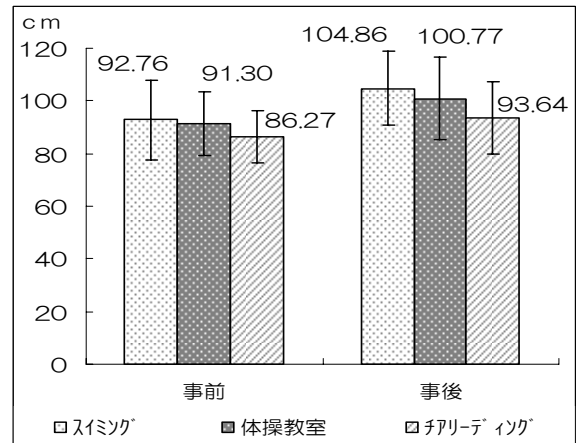


図63-2 立ち幅とび<事前・事後>

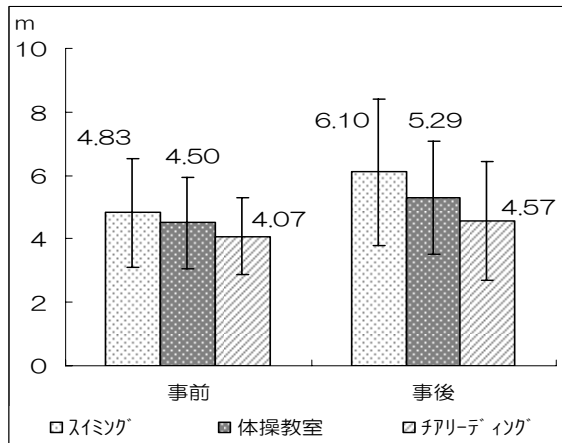


図63-3 テニスボール投げ<事前・事後>

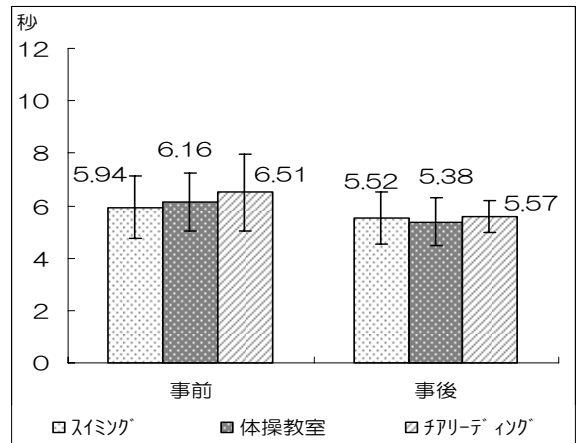


図63-4 両足連続跳び越し<事前・事後>

- “スイミング群” “体操教室群” “チアリーディング群” とともにすべての項目で、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 両足連続跳び越しの事後測定以外は、“体操教室群” “チアリーディング群” に比べ“スイミング群”の平均値が高かった。

【研究のたより】

研究に対する理解を求めるとともに研究等に関わる情報を提供するために、研究のたよりを6回発行した。

1 第1号（4月発行）

- ごあいさつ、研究協力依頼
- 研究の目的、運動プログラム、体力低下の原因
- 今後の予定

2 第2号（5月発行）

- 体力・運動能力測定（事前測定）の日程、測定項目と運動要素・測定方法
- 測定前日・当日の注意事項
- トピック『外で遊ばない子どもたち』、放課後の遊びの移り変わり
- 保護者世代との運動能力の比較

3 第3号（7月発行）

- 体力・運動能力測定結果について
- 親子で遊ぼう
- 親子ふれあい体操の紹介

4 第4号（10月発行）

- 体力・運動能力測定（事後測定）の日程
- 健康三原則&運動の効果について
- 運動が脳を育む
- トピック『体力・運動能力は遺伝か？』

5 第5号（12月発行）

- 『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』結果概要
- 子どもはどのようにして運動を習得するか
- 体力・運動能力測定結果 ～事前・事後の比較～

6 第6号（3月発行）

- 研究結果報告書概要
- 今後の方向性
- ごあいさつ、謝辞

【結 果】

1 運動プログラム

基本的運動技能に焦点をあて、“コーディネーション”能力の向上をめざした様々な動きを、運動あそびの中で楽しく経験することができるように配慮して作成した。

運動プログラムの実践期間は、体力・運動能力事前測定から事後測定までの約5ヶ月間として各園に依頼したが、外部講師による運動指導やプール遊び、夏休み明けには運動会の練習等、行事予定がほぼ確定した後であったため、無理のない範囲での実施をお願いすることになった。

両園ともに、園児が登園してから保育活動に入る前の「自由遊び」の時間帯をメインに、用具を常設することで生活活動の中で実践できるような工夫をされての取組となったが、“どの園児”が“どのプログラム”を“どの程度”実践したかということ把握することが難しく、『運動プログラム』の検証としては不十分なものになってしまった。

2 体力・運動能力測定

(1) 測定項目の平均値及び標準偏差より

ア 25m走

- 園別データ、男女別データ、園別・男女別データともに、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 男女別データ、園別・男女別データともに、女兒に比べ男児の平均値が高かった。
- 園別・男女別データのI園女兒以外は、事前測定に比べ事後測定のばらつきが小さかった。

イ 立ち幅とび

- 園別データ、男女別データ、園別・男女別データともに事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 男女別データ、園別・男女別データともに、女兒に比べ男児の平均値が高かった。
- 園別データ、男女別データの男児、園別・男女別データの男児は、事前測定に比べ事後測定のばらつきが小さかった。
- 男女別データの女兒、園別・男女別データの女兒は、事前測定に比べ事後測定のばらつきが大きかった。

ウ テニスボール投げ

- 園別データ、男女別データ、園別・男女別データともに、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 男女別データ、園別・男女別データともに、女兒に比べ男児の平均値が高かった。
- 園別データ、男女別データ、園別・男女別データともに、事前測定に比べ事後測定のばらつきが大きかった。

エ 両足連続跳び越し

- 園別データ、男女別データ、園別・男女別データともに、事前測定に比べ事後測定の平均値が高かった。
- 園別データ、男女別データ、園別・男女別データともに、事前測定に比べ事後測定のばらつきが小さかった。

※ 足連続跳び越しは、「両足をそろえて10個の障害物を連続して跳び越す」ことができない幼児は、「記録なし」となるためデータからはずされる。

先行研究⁷⁾によると「記録なし」の幼児は他の項目においても低値を示す傾向があるため、この項目の平均値は運動能力が低い幼児を除いた値を示すことになる。

(2) 研究対象園・全国調査・神奈川県調査比較より

ア 研究対象園・全国調査・神奈川県調査の男女別測定値（平均値）の変化より

(ア) 25m走

- 研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児、神奈川県調査新規園男児・女児、神奈川県調査継続園男児・女児ともに、5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）の平均値が高かった。
- 研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児は、5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）のばらつきが小さかった。
- 5歳前半（事前）・5歳後半（事後）ともに、研究対象園女児の平均値が低かった。

(イ) 立ち幅とび

- 研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児、神奈川県調査新規園男児・女児、神奈川県調査継続園男児・女児ともに、5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）の平均値が高かった。
- 5歳前半（事前）・5歳後半（事後）ともに、研究対象園女児の平均値が低かった。

(ウ) テニスボール投げ

- 研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児、神奈川県調査新規園男児・女児、神奈川県調査継続園男児・女児ともに、5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）の平均値が高かった。
- 神奈川県調査継続園の男児以外は、5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）のばらつきが大きかった。
- 5歳前半（事前）・5歳後半（事後）ともに、神奈川県調査継続園男児の平均値が高く、研究対象園女児の平均値が低かった。

(エ) 両足連続跳び越し

- 研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児、神奈川県調査新規園男児・女児、神奈川県調査継続園男児・女児ともに、5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）の平均値が高かった。
- 研究対象園男児・女児、全国調査男児・女児、神奈川県調査新規園男児・女児、神奈川県調査継続園男児は、5歳前半（事前）に比べ5歳後半（事後）のばらつきが小さかった。

イ 研究対象園・全国調査・神奈川県調査の男女別測定値（平均値）の記録変化の割合より

- 研究対象園男児は、全国調査男児・女児、神奈川県調査男児・女児に比べ、すべての項目で変化率が大きかった。
- 研究対象園女児は、25m走・両足連続跳び越しで、研究対象園男児に次いで変化率が大きかった。

3 アンケート調査

(1) 園アンケート

ア 『運動プログラム』実施後の園児の様子

- 「体力が向上した」「集団で遊ぶようになった」という設問について“とても思う”“思う”と回答した先生の割合が高かった。

イ 『体力・運動能力測定』及び『測定結果フィードバック』後の先生の意識の変化

- 「体力の現状が分かった」「体力の向上に興味をもった」「運動を重視するようになった」「体力の個人差を考えるようになった」という設問について“とても思う”“思う”と回答した先生の割合が高かった。

ウ 『研究のたより「元気にあそぼう！」』で印象に残った情報

- “体力・運動能力低下の原因”と回答した先生が多かった。

エ 子どもの体力・運動能力の向上に向けて大切なこと

- “園全体での取組” “運動に関する知識” “自由遊び時間の確保” “運動指導時間の確保” と回答した先生が多かった。

(2) 保護者アンケート

ア 『事前アンケート・事後アンケート』の比較

- 「お子様の体力に関心がありますか」「お子様がスポーツ・運動あそびをする頻度」「お子様が外あそびをする時間」「お子様と一緒に運動あそびをする頻度」ともに、事前アンケートと事後アンケートの回答に大きな変化はなかった。

イ 事後アンケートより

(ア) 『研究のたより「元気にあそぼう！」』で印象に残った情報

- “体力・運動能力低下の原因” と回答した保護者が多く、次いで“運動が脳を育む” “外で遊ばない子どもたち” と回答した保護者が多かった。

(イ) 食生活に関して意識や行動の変化

- 食生活に関しての意識や行動の変化は、“ある” と回答した保護者が約半数であった。

- どのような変化があったかについては、“栄養のバランスを意識するようになった” と回答した保護者が多く、次いで“おやつの種類を考えるようになった” “規則正しく食べるようになった” と回答した保護者が多かった。

(ウ) 生活習慣に関して意識や行動の変化

- 生活習慣に関しての意識や行動の変化は、“ある” と回答した保護者が約70%であった。

- どのような変化があったかについては、“子どもの体力に対する意識が高くなった” と回答した保護者が多く、次いで“健康の意識が高まった” “親子あそびが増えた” と回答した保護者が多かった。

4 アンケートの回答による群分けと体力・運動能力測定結果

(1) お子様の体力への関心

- すべての項目で事前測定・事後測定ともに、“少しある・あまりない群” に比べ“とてもある群” の平均値が高かった。

(2) お子様がスポーツ・運動あそびをする頻度（週あたり）

- テニスボール投げの事後測定以外は、“3日・2日群” に比べ“5日以上・4日群” の平均値が高かった。

- 25m走・立ち幅とび・両足連続跳び越しは事前測定・事後測定ともに、“3日・2日群” “1日・0日群” に比べ“5日以上・4日群” のばらつきが小さかった。

(3) お子様が外あそびをする時間（1日あたり）

- 25m走は事前測定・事後測定ともに、“30～119分群” “30分未満群” に比べ“120分以上群” の平均値が高かった。

(4) お子様と親子あそびをする頻度

ア 男性保護者

- 両足連続跳び越しの事前測定以外は、“月に1回程度・年に数回程度群” に比べ“週に3回以上・週に1回程度群” の平均値が高かった。

- 両足連続跳び越しの事前測定以外は、“週に3回以上・週に1回程度群” に比べ“月に1回程度・年に数回程度群” のばらつきが小さかった。

イ 女性保護者

- すべての項目で事前測定・事後測定ともに、“月に1回程度・年に数回程度群” に比べ“週に3回以上・週に1回程度群” の平均値が高かった。

- 立ち幅とびの事前測定以外は、“週に3回以上・週に1回程度群” に比べ“月に1回程度・年に数回程度群” のばらつきが小さかった。

- (5) お子様がゲームをする時間（1日あたり）
- 25m走・立ち幅とび・テニスボール投げの事前測定・事後測定と両足連続跳び越しの事前測定で、“30～59分群” “30分未満群” に比べ“60分以上群” の平均値が低かった。
- (6) 『研究のたより「元気にあそぼう！」』で印象に残った情報
- すべての項目で事前測定・事後測定ともに、“ない群” に比べ“ある群” の平均値が高かった。
- (7) 生活習慣の変化
- 両足連続跳び越しの事後測定以外は“ない群” に比べ“ある群” のばらつきが小さかった。
- (8) 保護者の運動実施状況
- 両足連続跳び越しの事後測定以外は“運動なし群” に比べ“運動あり群” のばらつきが小さかった。
- (9) きょうだい
- すべての項目で事前測定・事後測定ともに、“上にきょうだいなし群” に比べ“上にきょうだいあり群” の平均値が高かった。
- (10) 運動系の教室
- ア “スイミング群” “体操教室群” “チアリーディング群”
 - 両足連続跳び越しの事後測定以外は、“体操教室群” “チアリーディング群” に比べ“スイミング群” の平均値が高かった。

【考 察】

1 『子どもの体力・運動能力向上プログラム』について

(1) 運動プログラム

運動プログラムの実践とその効果については、今回の研究では検証することができなかったが、園の先生方の話から、的当て用ボードを作製・設置したり、垂直ジャンプ用の用具を常設したりすることで、子どもたちの活動に変化があったことは確かである。

特に、「投げる」動作については「走る」や「跳ぶ」動作に比べ、日常の生活で頻繁に見られる動きではないため、意識的に運動あそびの中で経験させることが必要であると考えられる。

また、「ゴムを両足で連続して跳ぶプログラムは、なわとびの動作につながるようだ」という園の先生からの指摘もあり、様々な動きを経験しておくことで違った動作の習得を容易にすることもできると考えられる。

(2) 体力・運動能力測定

ア 体力・運動能力測定結果

すべての項目で事前測定に比べ事後測定の平均値が高くなっており、25m走・立ち幅とび・テニスボール投げでは、女兒に比べ男児の平均値が高い傾向が見られた。

また、25m走・立ち幅とび・両足連続跳び越しでは、事前測定に比べ事後測定のばらつきが小さくなる傾向が見られた。

このことから、この時期の子どもたちは特別な手立てを講じなくても、日常的な身体活動等により走能力や跳能力が向上する可能性があることを示していると考えられる。

しかし、テニスボール投げでは事前測定に比べ事後測定のばらつきが大きくなっており、「投げる」動作については、運動あそびや親子あそびの中で意識的に経験させる必要があるため、積極的に実践した子どもとあまり実践しなかった子どもに差が生じ、個人差が大きくなったため、測定値のばらつきが大きくなったと思われる。

イ 体力・運動能力測定や測定結果のフィードバックによる効果

体力・運動能力測定や測定結果のフィードバックにより、園児の体力の向上に対する意識が高まった先生方が、体力の個人差に配慮した支援を始めたり、運動を重視した保育活動を展開したりするようになることが期待される。

また、家庭においても子どもの体力や健康に対する意識が高まった保護者が、以前にも増して親子あそびをするようになったり、食生活や生活習慣を見直したりと意識の変化による行動の変化が期待される。

このように、子どもと関わりの深い保育者や保護者の意識が変わり、行動が変わることは、子どもの体力や運動能力の向上に直接的に影響を与える要因となると考える。

(3) 研究のたより「元気にあそぼう！」

「研究のたより「元気にあそぼう！」で印象に残った情報はありますか」という設問について、“ない”と回答した保護者の子どもよりも“ある”と回答した保護者の子どもの体力・運動能力測定値が高いことが分かった。

印象に残った情報については、園の先生も保護者も“体力・運動能力低下の原因”という回答が多く、先生も保護者も体力・運動能力の低下に関心が高く、できればどうにかしたいと考えているけれど、その原因や対策については詳しく知らないといった状況ではないかと推測される。

今回の研究で取り組んだように、おたより等を配付して園や保護者に子どもの体力・運動能力の現状や向上に向けた具体的な方法等の情報を提供することにより、今すぐに行動の変化等の結果があらわれなかったとしても、“知っている”というだけで、いつでも変わるきっかけとなると考える。

また、保護者の回答で次に多かったのは“運動が脳を育む”という情報で、「保護者の関心は体力よりも知力・学力にある」ということが推察される結果となったが、身体を動かすことは脳や精神の発達に影響を与えることや、子どもは遊びの中で人との関わり方や我慢する力などの社会性を身につけるといふことに主眼を置いて、運動あそびやスポーツを推進する方策も検討される余地があるのではないだろうか。

2 体力・運動能力測定値に影響を与える要因 (図64)

本来、体力・運動能力を測定する意義は「体力・運動能力の現状を把握する」ことにあり、体力の向上や健康増進に向けた取組を促す根拠となるものであると考える。

しかし、研究の対象が幼児であることを考えると、測定当日の体調や気分、測定補助者の声のかけ方など、体力・運動能力以外の要因が測定値に影響することが考えられるため、“体力・運動能力測定値の変化”により「体力・運動能力が向上した」「プログラムに効果があった」と言い切ることは難しい。

そこで、幼児の体力・運動能力測定値に影響を与えると考えられる要因について整理し、その要因に関わりのある要素を明らかにすることで、「子どもの体力・運動能力の向上」に向けた対策等を考える際の参考としたい。

(1) 体力・運動能力の向上

ア 体力：運動あそび、親子あそび、運動指導、身体活動、運動教室等による筋力や持久力・瞬発力等の体力の向上。

イ 運動能力：運動あそび、親子あそび、運動指導、身体活動、運動教室等によるコーディネーション能力の向上や動作の洗練。

(2) 発育・発達

ア 身体的：身長・体重など身体の発育

イ 精神的：社会性・理解力など精神的（心理的）発達

(3) 経験（慣れ）

ア 体力・運動能力測定：体力・運動能力測定の経験による慣れ等

イ 動きの習得：測定項目の動作に近い動きの経験・習得等

(4) モチベーション

- ア パーソナリティ：運動好き・嫌い、負けん気が強い・弱い等。
- イ 運動が上手にできる・上手にできない等
- ウ 測定当日：体調、気分、雰囲気、応援、声かけ等。

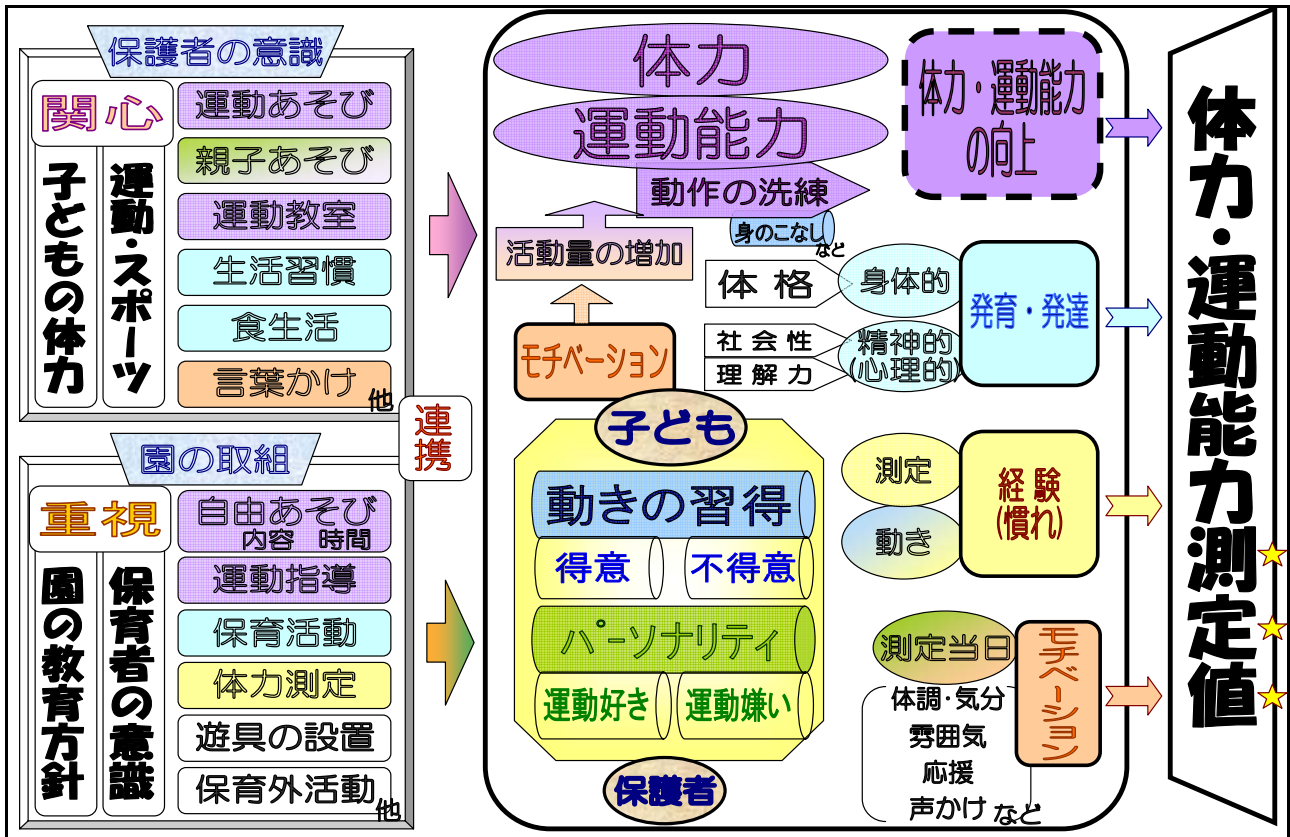


図64 体力・運動能力測定値に影響を与える要因 (私案)

日本学術会議では『提言「子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備」』²²⁾の中で、「幼児の運動能力の発達には、運動経験の積み重ねによる動きのレパートリーやバリエーションの増大（動作の多様化＝動きの量的獲得）、随伴動作や過剰動作（無駄な動作）の減少による合理的・合目的な動きの形成（動作の洗練化＝動きの質的獲得）に負うところが大きい。」と述べている。このことから、この時期の子どもたちには、筋力や瞬発力などの基礎体力の向上を目指すことよりも、活動量が増えることによる“動作の多様化＝動きの量的獲得”や“動作の洗練化＝動きの質的獲得”に着目した場の設定や運動あそびが有効であると考える。

また、活動量を増加させるためには、子どもが本来持ち合わせている強い運動欲求を刺激できるような場の設定や、魅力ある楽しい遊びやプログラム等により、運動や遊びに対するモチベーションを上げることが必要であると考えられる。しかし、活動量といっても“運動時間”を確保することだけではなく、“運動強度”の増大による活動量の増加が望ましく、そのためには、子どもたちが自発的に何度もチャレンジしたくなるような、時間を忘れて夢中になるような運動あそびを提供することが効果的である。

さらに、“運動ができる・できない”ということが直接“運動が好き・嫌い”につながると考えられるため、子どもたちが身体を使って遊ぶことが嫌いにならないような素地を作ることにも重要であると考えられる。柳沢²⁶⁾が「鉄棒の“逆上がり”やなわとびの“連続跳び”等の「できるか・できないか」がはっきりしている運動種目を確実にできるようにすることで、自信を持ってどんどんからだを動かすようになる。」と述べているように、“できる”という達成感を体験することで積極的に身体を動かすようになることが期待されるのではないだろうか。

【まとめ】

- 「運動やスポーツをする時間」は長ければ良いということではなく、先行研究²⁷⁾にもあるように『自発的な運動あそびの頻度が高く、かつ運動の量よりも質（おそらくはその強度）』が重要であり、どれだけ活発に活動させるかにポイントをおくべきであろう。
幼稚園や保育所では新しいことに取り組むことよりも、現在実施している活動の強度を上げる工夫をすることを第一に考えるとよいのではないだろうか。
- アンケートの回答から明らかになったように、「体力・運動能力測定」や「測定結果のフィードバック」、「おたよりによる情報提供」等により、園の先生方や保護者の意識に変化がみられたことは非常に意義あることである。
園児の“体力の向上に対する意識が高まった”先生方が、“体力の個人差に配慮した支援”を始めたり、“子どもの体力や健康に対する意識が高まった”保護者が、以前にも増して“親子あそびをする”ようになったりすることは、子どもの体力や運動能力に直接的に影響を与える要因となると考える。
- 幼児期とは、例えば、運動会のかけっこで最下位であったとしても笑顔でゴールすることができるように、上手でなくてもそれなりに運動やあそびを楽しむことができる時期であると考ええる。「できないことが恥ずかしい」「恥ずかしいことはやりたくない」と感じ始める前に、できることから順にステップアップすることで、できない動きがなくなるような、運動種目別のプログラム作成が望まれる。
- 子どもの体力低下の原因として「“仲間” “空間” “時間” の三間が足りない」と言われて久しいが、最近は「“手間”を加えて四間」²⁸⁾とも言われている。
子どもが“初めて歩いた瞬間”は覚えていても、“初めて走った、速く走れるようになった”ことには気づくことが少ないのではないだろうか。
子どもの体力・運動能力を向上させるためには、今以上に子どもの動きに目を配り、手間を惜しまず見守り、励まし、支えていくことが大切であると思う。

【謝 辞】

本研究の測定に参加して下さった園児の皆様、アンケート調査に協力して下さった保護者の皆様、研究の趣旨をご理解いただき全面的に協力して下さった幼稚園の教職員の皆様には、心より感謝申し上げます。

そして何より2年間に亘り、研究者として専門的な立場から、本研究に対してアドバイスいただいた日本体育大学身体動作学研究室の西山哲成准教授に、心よりお礼申し上げます。

【引用・参考文献】

- 1) 文部科学省 『平成18年度体力・運動能力調査』
- 2) 文部科学省 『スポーツ振興基本計画』 平成18年9月21日改定
- 3) 中村和彦 『子どものからだは危ない!』 日本標準 2004年
- 4) 文部科学省 中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会
健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会(第11回)平成17年7月
- 5) 野田智洋 『運動発達研究は「子ども学」の中心的な課題である』
日本子ども学会 2003年
- 6) 前橋明 『0～5歳児の運動あそび指導百科』 ひかりのくに 2004年
- 7) 西山哲成 野村一路 菅伸江 佐藤孝之 大石健二
『平成18年度幼児の運動能力測定報告書』
神奈川県教育委員会教育局スポーツ課 学校法人 日本体育会 2007年
- 8) 西山哲成 野村一路 菅伸江 佐藤孝之 大石健二他
『平成19年度幼児の運動能力測定報告書』
神奈川県教育委員会教育局スポーツ課 学校法人 日本体育会 2008年
- 9) 日本スポーツ少年団「子どものスポーツプログラム」 1995年
- 10) 木塚朝博 『子どもを取り巻く環境 子どもの運動能力の発達停滞を防ぐために』
CS研 Course of Study vol.61 2008年
- 11) 財団法人日本体育協会 中村和彦
『公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト』 日本体育協会 平成17年
- 12) 文部科学省 『平成20年度学校保健統計調査報告速報』 平成20年
- 13) 独立行政法人日本スポーツ振興センター(旧日本体育・学校健康センター) 1999年調査結果
- 14) 文部科学省 中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会
健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会(第11回)平成17年7月
- 15) 白石豊 『スポーツの得意な子に育つ親子あそび』 PHP研究所 2005年
- 16) 白石豊 『どの子どものびる運動神経・幼児編』 かもがわ出版 2003年
- 17) 前橋明 『0～5歳児の運動あそび指導百科』 ひかりのくに 2004年
- 18) 中村和彦代表 スポーツ・エンジェル合同会社 エンジェルプログラム
- 19) 中村和彦監修 『あんふあん』 フジサンケイ新聞社 2008年10月号より出典
- 20) 東根明人 『体育授業を変えるコーディネーション運動65選』 明治図書 2005年
- 21) 財団法人日本体育協会 東根明人『公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト』
- 22) 日本学術会議 『子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備』
平成20年8月28日
- 23) 須賀由紀子 『子どもの身体・運動あそび健やかな身体を育む生活文化の探求』
2006年
- 24) 森司朗 杉原隆 吉田伊津美 筒井清次郎 鈴木康弘 中本浩揮 近藤充夫
『2008年の全国調査からみた幼児の運動能力』 体育の科学 杏林書院
2010年60巻1月号
- 25) 西山哲成 野村一路 菅伸江 佐藤孝之 大石健二
『平成20年度幼児の運動能力測定報告書』
神奈川県教育委員会教育局スポーツ課 学校法人 日本体育会 2009年
- 26) 柳沢秋孝 『「生きる力」を育む幼児のための柳沢運動プログラム(基本編)』
オフィスエム 2007年
- 27) 西山哲成 佐藤孝之 大石健二 菅伸江 野村一路
『幼児の運動能力の縦断的变化』 日本体育大学 体育研究所雑誌
第33巻 2008年
- 28) 上地広昭 『体育科教育』 「子どもの体力・身体能力向上への効果的なアプローチ」
2006年10月号

運動プログラム

- 1 歩行動作・走動作
- 2 跳躍動作
- 3 投動作
- 4 集団遊び
- 5 用具・遊具遊び

1 歩行動作・走動作

※ 基本動作：幼児期に身につけておきたい36の基本動作

※ コーディネーション：ブルームによる7つの分類

運 動	展開方法	基本動作	コーディ ネーション
歩く ・つま先で ・かかとで ・ヨコ歩き ・サイドステップ ・スキップ	まっすぐ→クネクネ→ジグザグ →ピョンピョン→またいで	歩く	変換
	・赤カード：ストップ ・黄カード：その場足踏み ・青カード：そのまま進め		反応 変換
	・ボールを避けて		定位
走る ・小股で ・大股で ・ゆっくり ・急いで	まっすぐ→クネクネ→ジグザグ →ピョンピョン→またいで	走る	変換
	・赤カード：ストップ ・黄カード：その場足踏み ・青カード：そのまま進め		反応 変換
	・ボールを避けて		定位

2 跳躍動作

運 動	展開方法	基本動作	コーディ ネーション
跳ぶ ・うさぎジャンプ	・両足で上に ・両足で前後&左右に ・クルッと回転	跳ぶ 跳ねる 回る	連結 バランス
	・ゴムとび	跳ぶ	リズム
・ゴム連続とび	・低→高	跳ぶ・打つ	識別
・ハイタッチ	・ぶら下げた目標物に触れる		
グーパー			リズム
ケンケン	・ケンケン相撲 ・ケンケン競争	跳ねる	バランス リズム
ケンパー	・ケンパーケンパーケンケンパー	跳ぶ	連結
・島わたり		跳ねる	
ジャンプ	・川ジャンプ（前） ・へびジャンプ（横）	跳ねる	定位 リズム
	・波ジャンプ（上）	跳ぶ	
	・ゴム連続とび	跳ぶ	識別・リズム

運 動	展開方法	基本動作	コーディ ネーション
なわとび (長なわ)	・おおなみ・こなみ	跳ぶ	定位 リズム
	・くぐり抜け ・回っているなわ	くぐる	
なわとび (とびなわ)	<ul style="list-style-type: none"> ・なわ回し (空とび) ・前とび ・後ろとび ・片足とび ・前回しクロスとび ・後ろ回しクロスとび ・前回しあやとび ・後ろ回しあやとび 	持つ 跳ぶ	連結 識別 リズム

3 投動作

運 動	展開方法	基本動作	コーディ ネーション
ボール (一人) ・バウンド→キャッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・バウンド2→キャッチ ・バウンド&拍手→キャッチ ・バウンド&拍手2→キャッチ 	投げる(下へ) 捕る	定位 連結 識別 バランス
・投げ上げ →バウンド→キャッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・キャッチ ・拍手→キャッチ ・拍手2→キャッチ ・拍手3→キャッチ 	投げる(上へ) 捕る	
・投げ上げ→キャッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・クルッ→バウンド→キャッチ ・クルッ→キャッチ ・絵を見て→キャッチ 	投げる(上へ) 回る 捕る	
・ドリブル (手で) その場で 歩く→走る→スキップ	両手で 右左交互に ジグザグに	打つ 歩く 走る	リズム 識別 連結
ボール (二人) ・手渡し	背中合わせに立ち横渡し 背中合わせに立ち上下渡し	渡す	定位 識別
・ころがし	手で転がして手でキャッチ	当てる	定位 識別 リズム
	足で転がして足でストップ →連続キック	蹴る	

運 動	展開方法	基本動作	コーディ ネーション
○キャッチボール各種 ・下投げ	・バウンドキャッチボール →キャッチできたらイエイ ・バウンド&拍手キャッチボール →キャッチできたらイエイ	投げる(前へ) 捕る	定位 識別 リズム
・上投げ(スローイン)	・バウンドキャッチボール →キャッチできたらイエイ ・バウンド&拍手キャッチボール →キャッチできたらイエイ		
・素手打ち	投げて素手打ち	投げる・打つ	識別
的あて ・至近距離から思いっきり ・少し離れて思いっきり	・的：低→高 ・的：近→遠	投げる 当てる つかむ	定位 連結 リズム
玉入れ ・近くから狙う ・少し離れて狙う	・カゴ：低→高 ・カゴ：近→遠	投げる 当てる つかむ	定位 連結 リズム

4 集団遊び

運 動	運動・展開方法	基本動作	コーディ ネーション
オニあそび ・しっぽ取りおにごっこ	・2グループに分かれて しっぽを取り合う ・しっぽを取られたら フィールドの外で待機	走る 捕る 回る	定位 変換 反応
ドッジボール ・円形転がしドッジボール	・外野は大人 ・ボール1つ→2つ→3つ ・外野も子ども	走る 投げる 捕る 回る 当てる	定位 変換 反応 識別 バランス
・円形ドッジボール	・外野は大人 ・ボール1つ→2つ→3つ ・外野も子ども		
・ドッジボール	・外野は大人 ・ボール1つ→2つ ・外野も子ども		

5 用具・遊具遊び

用具・遊具	運動・展開方法	基本動作	コーディ ネーション
鉄棒	○ぶら下がり ・ブラブラ ・片手でじゃんけん	ぶら下がる つかむ	識別 バランス
	○ブタの丸焼き ・移動 ・向きを変える ・じゃんけん	ぶら下がる つかむ 回る	
	○コウモリ ・逆立ち ・地球一周	ぶら下がる 逆立ち 回る	
	○小鳥 ・前回り下り	つかむ 乗る・回る	
タイヤ	○またぎこし ○片足ふみこし ○とび下り ○とび乗り	乗る 渡る 跳ぶ	定位 識別 バランス
	○とび越し ・開脚とび ・横とび	跳ぶ 支える	
ジャングルジム	○宝探し ・なんでも宝 ・決められた宝だけ (りんご=ぞうさん) (みかん=○○先生) (バナナ=ゴリラ)	乗る つかむ ぶら下がる	定位 バランス
マット	○転がる ・横向き ・自分で	回る	定位 連結 識別 バランス
	・転がしてもらって	押す・回る	
	・手をつないで	つかむ・回る	
	○ゆりかご	起きる	
	○転がる ・前方	回る	
	・でんぐり返し	回る・起きる	
	○腕で支える ・かえるの足打ち ・くま歩き ・側転	逆立ち 支える	
	○ほふく前進	はう	

用具・遊具	運動・展開方法	基本動作	コーディ ネーション
とび箱	○とび乗り ・片足 ・両足	乗る 跳ぶ	定位 連結 バランス
	・ポーズをとってとび下り	乗る・とぶ	
	○馬乗り ・またぎ越し ・手を着いてとび乗り	跳ねる 跳ぶ	
	○開脚とび ・とび越せなくてもまたぎ越し	跳ぶ 支える	
平均台 ・低平均台 ・高平均台	○歩く ・カニ歩き	歩く	定位 識別 バランス 連結
	○ジャンプ ・足入れ替えジャンプ ・ネコジャンプ	跳ねる 跳ぶ	
	○ターン ・半分 ・一周	回る	
	○低→高	登る	
	○とび下りる ・ウルトラマン ・大ジャンプ ・拍手	登る 跳ねる 渡る	
	・回転	回る	

運動プログラム展開例

プログラム 1 : 歩行動作等

プログラム 2 : 跳躍動作&用具遊び

プログラム 3 : 投動作&跳躍動作

プログラム 4 : 投動作&ボールキャッチ

プログラム総合No. 1

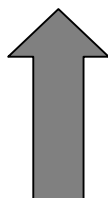
プログラム総合No. 2

プログラム 1

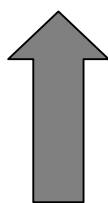
歩行動作 & 走動作 & 跳躍動作



- ストップ!
- その場スキップ
- すすめ!



歩く・走る



スキップ

タンタン&タンパ



○ ○	○○	○	○
○ ○	○○	5 ○	10 ○
○ ○	○○	4 5	8 9
○ ○	○○	3 4	6 7
○ ○	○○	2 3	4 5
○ ○	○○	1 2	3
○ ○	○○	左 1 1 右	2 1

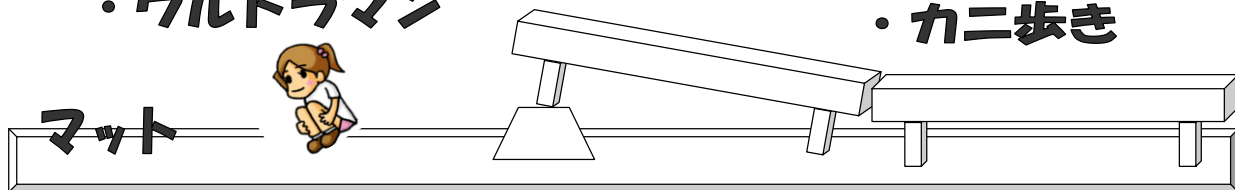
プログラム2

歩行動作&跳躍動作&用具遊び

- ☆ジャンプ
 - ・大ジャンプ
 - ・ネコジャンプ
 - ・ウルトラマン



- ☆歩く
 - ・つま先歩き
 - ・カニ歩き



マット

- ☆転がる
 - ・でんぐり返し
 - ・横向き

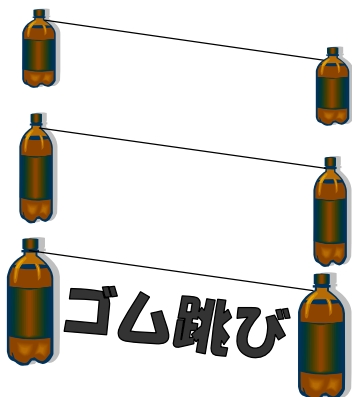
- ☆ターン
 - ・半分
 - ・一周

平均台

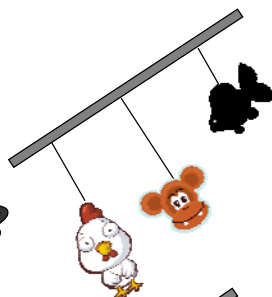
プログラム3

投動作&跳躍動作

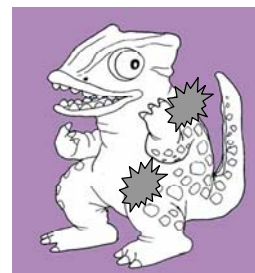
おおなみ・ヘビジャンプ



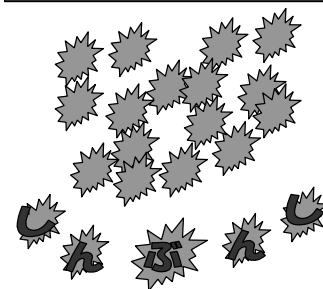
ゴム跳び



ハイタッチ

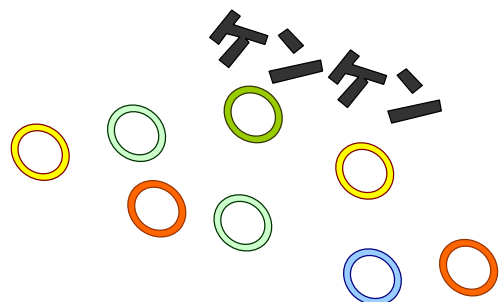
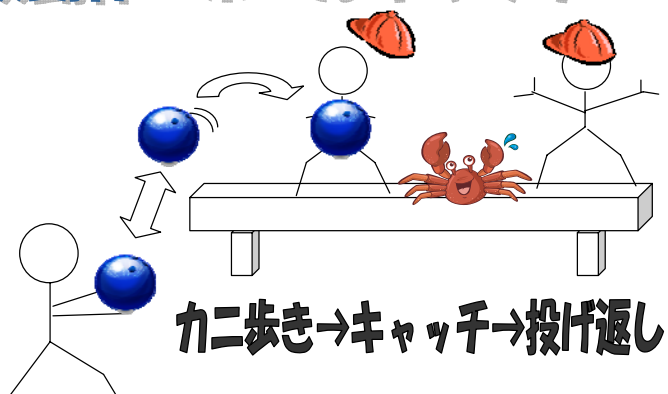


的当て

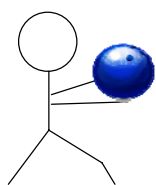


プログラム4

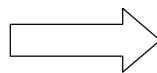
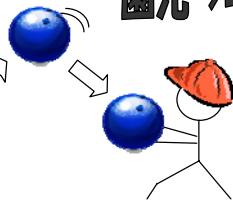
投動作&ボールキャッチ



先生→下手投げ



園児→キャッチ

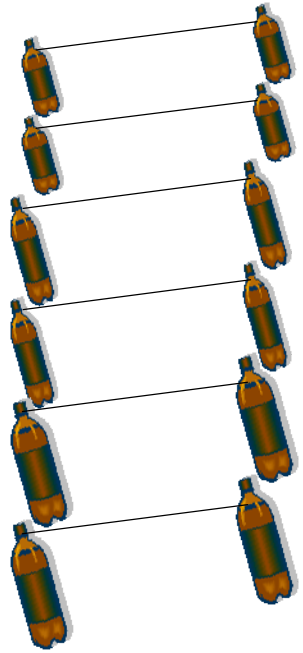
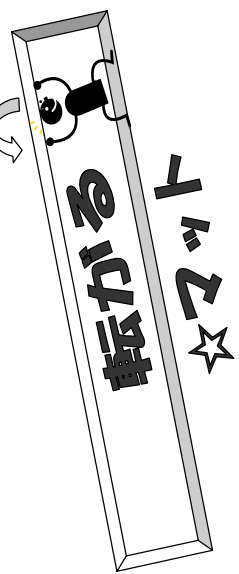


投げ入れ



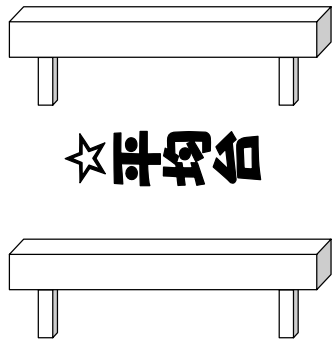
プログラム総合 No. 1

☆お楽しみ＆んびりタイム

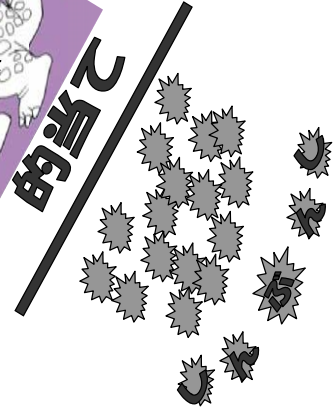
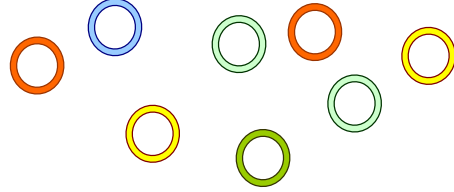


高 ← 低
☆ゴム跳び

☆平均台



☆島わだい



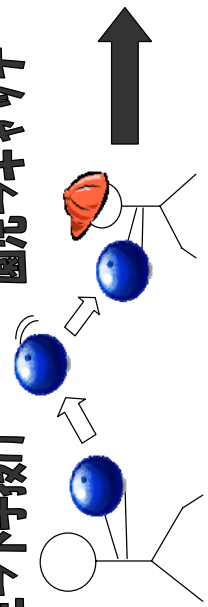
カゴに投げ入れ



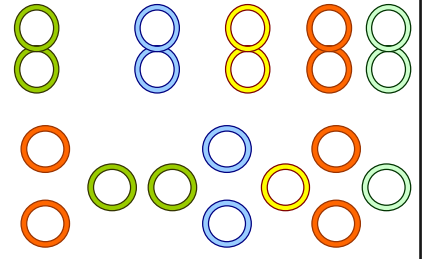
☆走る

鬼→キャッチ

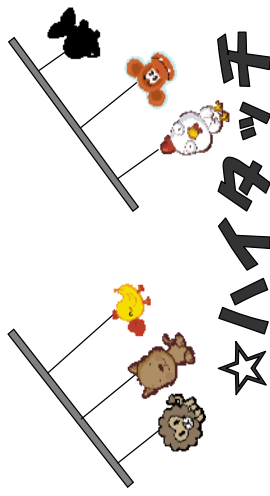
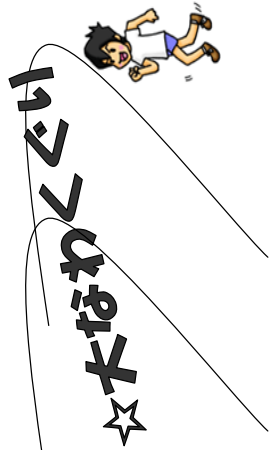
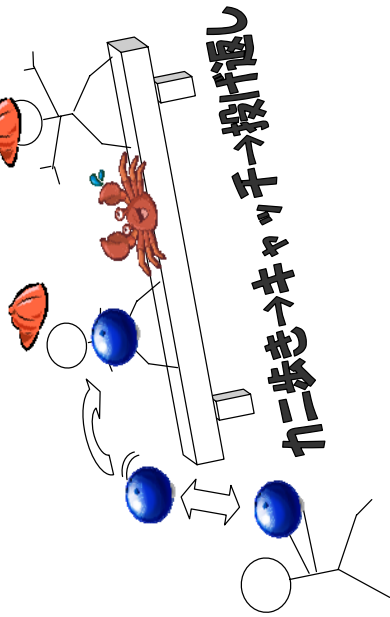
先生→下手投げ



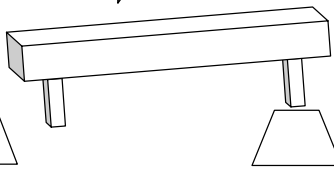
☆のり形シキリアップ・アップ



プログラム総合 No. 2



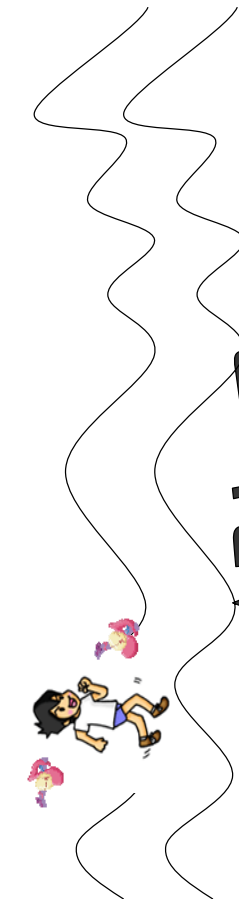
☆とび乗り



☆ターニン



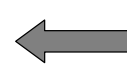
☆とびおい



☆スキップ



赤	黄	青
→ストップ!	→その場足踏み	→すすめ!



☆走る



幼児の体力・運動能力測定

- 1 25m走
- 2 立ち幅とび
- 3 テニスボール投げ
- 4 両足連続跳び越し

<参考> 東京教育大学体育心理学研究室作成の運動能力検査改訂版
(杉原隆ほか 幼児の運動能力発達の年次推移と運動能力発達に関する環境要因の構造的分析2004)

25m走

1 準備

- (1) 30mの直線走路をつくり25mのところに印をつけ、旗（カラーコーン）を2本立てる。
- (2) ストップウォッチ 2つ。
- (3) 旗（スタート合図用1本・25m地点2本）。
- (4) カラーコーン 2つ（4つ）。

2 方法

- (1) スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢をとらせる。
- (2) 合図係は、スタートラインの3～5m斜め前方に立ち、「用意・ドン」の合図と同時に小旗を下から上にあげてスタートさせる。
- (3) 30mのゴールラインのところまで疾走させる（タイム測定地点の25mより先まで走るように設定する）。
- (4) 男児どうし、女児どうし2名で走る。

3 記録

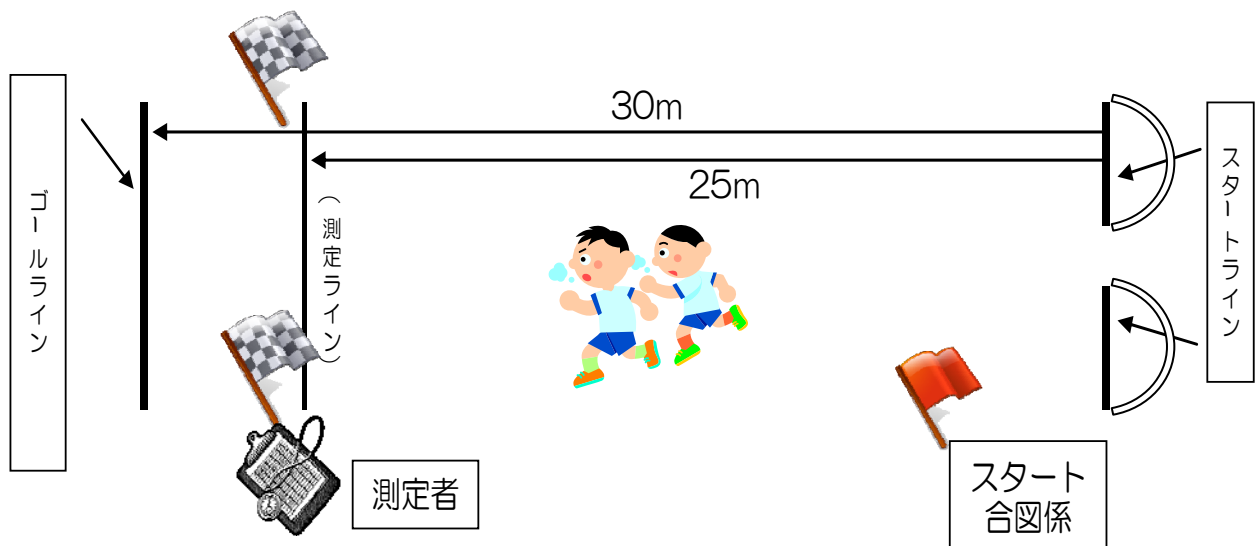
- (1) 旗が上がってから、25m地点を通過するまでの時間を1/10秒未満は切り上げとする。
- (2) 1回実施する。

4 実施上の注意

- (1) 励みになるように、まわりで応援させる。
- (2) 補助者は幼児の後ろに立ち、出発合図の前にスタートする幼児には、服の背中をつまみ、合図と同時に離してもよい。
また、出発の合図の前にスタートした場合は、旗を上げないで止めてやり直しをさせる。
- (3) 出発の合図に気づかない幼児には、背中を軽く押してあげてもよい。
- (4) 園の先生に協力してもらって、順番を確認してもらう。

5 説明

- (1) 25m走の測定をすることを説明し、最後まで一生懸命走るように声をかける。
- (2) その場かけ足をさせるなどしてイメージを作らせる。
- (3) 「用意」で片足を後ろに引き、「ドン」の合図でスタートするようにする。
- (4) 並んで座って待つようにする。
- (5) 順番を守り、自分の番になったら半円の中に入って待機するようにする。



立ち幅とび

1 準備

- (1) メジャー (1.5~2.0m)
- (2) 測定用ストレッチマットを設置する。
- (3) 踏み切り線には10cm間隔で、足を置く場所を示す。
- (4) 被験者は靴下などを脱ぎ、裸足になる。

2 方法

- (1) 踏み切り線を踏まないようにして両足をわずかに離して立ち、両足同時に踏み切り、できるだけ遠くへ跳ぶ。
- (2) 2度踏み切りや片足踏み切りをしないようにする。
- (3) 2度踏み切りや片足踏み切りはやり直しをさせる。

3 記録

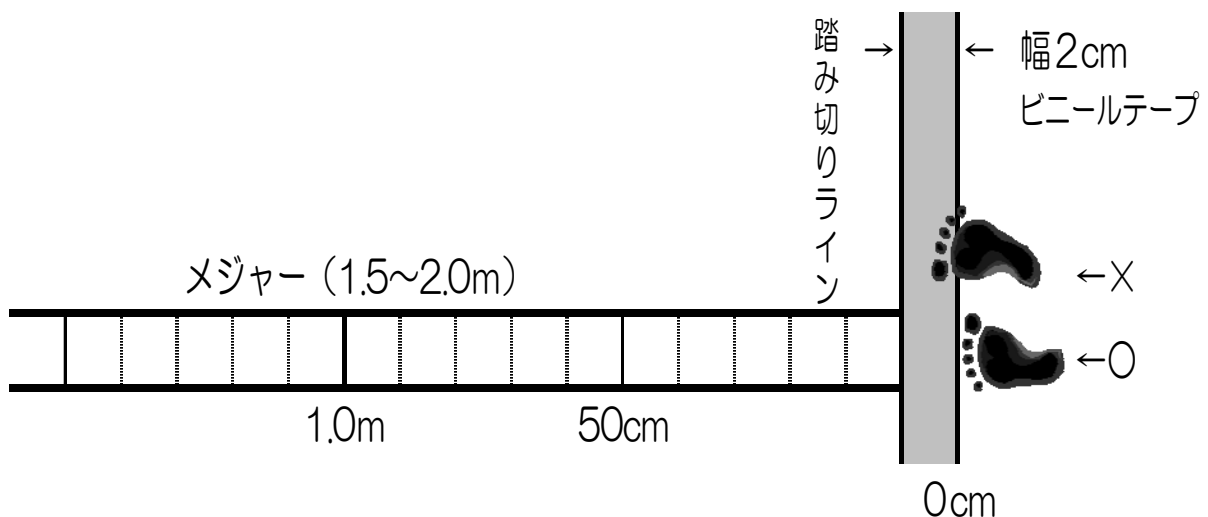
- (1) 踏み切り線と着地した地点（踏み切り線に近い方の足の踵の位置）との最短距離をcm単位で測定する（cm未満は切り捨てる）。測定者は被験者の踵の位置が見やすいようにメジャーの横に立つ。
- (2) 2回実施する。
- (3) 着地では、静止させる必要はない。

4 実施上の注意

- (1) 踏み切るときに腕を振って反動を利用させる。
- (2) 踏み切るときに声をかけて励ます。
- (3) 園の先生に協力してもらって、順番を確認してもらう。

5 説明

- (1) 立ち幅とびを測定することを説明し、できるだけ遠くまで跳ぶように声をかける。
- (2) 踏み切り時の腕の使い方を分かりやすく解説する。
○「大きくバンザイして・・・小さくなって・・・遠くへジャンプ!!」をみんなでやってみる。
- (3) 両足で同時に踏み切るように注意する。
- (4) 踏み切りラインを越えないように、マットの足の位置に自分の足を合わせるようにする。
- (5) 並んで座って待つようにする。
- (6) 順番を守り、自分の番になったらマットの脇に立って待機するようにする。



テニスボール投げ

1 準備

- (1) 硬式テニスボール 20個程度
- (2) ボールカゴ (2~3つ)
- (3) メジャー (30~50m 1本)
- (4) ラインカー (1台)・石灰
- (5) 幅6mの制限ライン引き、制限ラインから50cm間隔で印をして、1mのラインと区別ができるように印をする。(15~20mくらい)

2 方法

- (1) 両足を前後に開いて、前足が制限ラインを踏まないように立ち、上手投げで投げる様子を師範する(右手投げでは左足が前になるようにして立つ)。
- (2) 制限ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで利き手の上手投げで遠くへ投げさせる。
- (3) 足の開き方がどうしても平行になったり、逆になったりしても無理に直す必要はない。
- (4) あらかじめ引いてある制限ラインを越えた場合には、「-50cm」で記録する。

3 記録

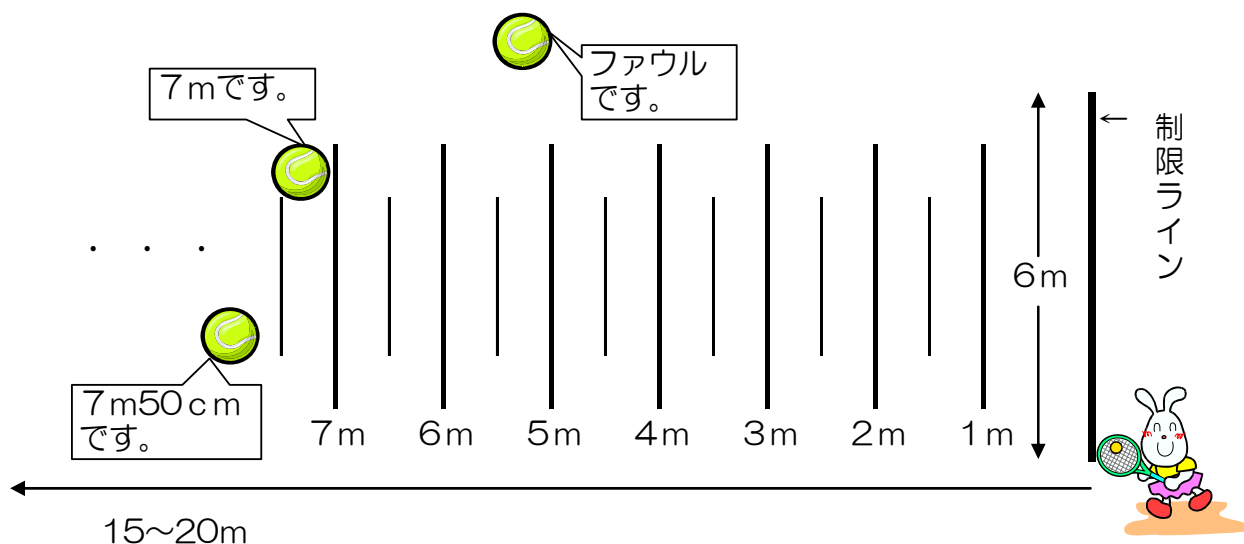
- (1) ボールの落下地点を確かめ、制限ラインからの最短距離を50cm単位で測定する(50cm未満は切り捨てる)。
- (2) 2回実施する。
- (3) ボールが6mの幅から外れた場合はやり直しをさせる。

4 実施上の注意

- (1) その場で片足を上げて投げてよい。ただし、制限ラインを踏み越してはいけない。
- (2) 下に叩きつけるように投げる場合は、上に高く投げるように促す。
- (3) 園の先生に協力してもらって、順番を確認してもらう。

5 説明

- (1) テニスボール投げをすることを説明し、できるだけ高く遠くへ投げるように声をかける。
- (2) 腕の使い方や足の踏み出し方等の投球フォームを分かりやすく説明する。
- (3) 並んで座って待つようにする。
- (4) 順番を守り、自分の番になったら制限ラインまで出てくるようにする。



両足連続跳び越し

1 準備

- (1) メジャー (10~30m 1本)
- (2) 障害物 (およそ幅5cm、高さ5cm、長さ30cm) を10個を2セット~3セット
- (3) 屋内の床に50cm毎にビニールテープで印をつけ、10個の障害物を並べる。
- (4) ストップウォッチ
- (5) 被験者は靴下などを脱ぎ、裸足になる。

2 方法

- (1) 園児を最初の障害物の20cm手前の印に立たせ、「用意、ドン」の合図で、両足を揃えて10個の障害物を1つ1つ正確に、迅速に跳び越す。
- (2) 次の場合は失敗であることを師範する。
 - ア 両足を揃えて跳ばないとき。
 - 両足が障害物の幅以上離れた場合
 - 両足跳びになっていない場合
 - イ 障害物を2つ以上1度に跳び越したとき。
 - ウ 障害物を踏んだり、蹴飛ばして散乱させたりしたとき。
 - エ リズミカルに跳べないとき。

3 記録

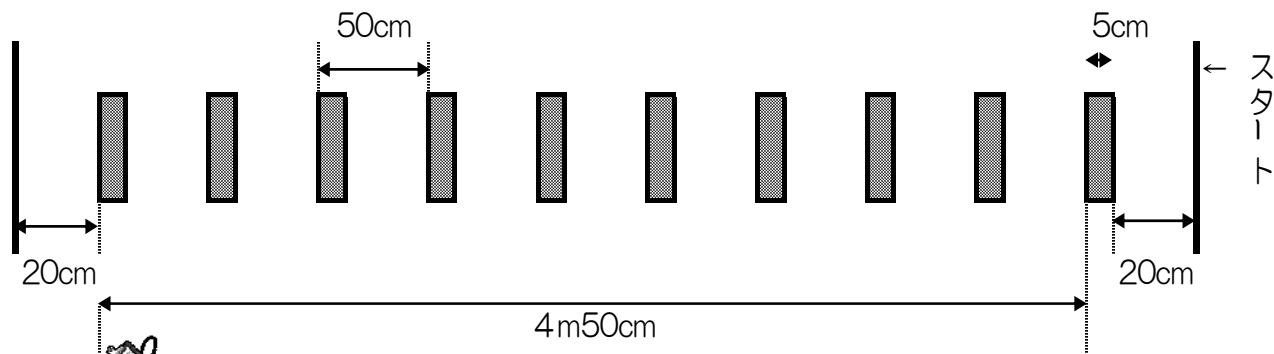
- (1) 「用意、ドン」の合図から、失敗せずに障害物10個を跳び終わるまでの時間を計測する。
1/10秒未満は切り上げとする。
- (2) 往復で1回とし、2回実施する。

4 実施上の注意

- (1) 速さだけを強調せずに、1つ1つきちんと跳び越すことを強調する。
- (2) 両足がピッタリ揃っていなくてもよいが、大きく離れたりバラバラになったりした場合はやり直しをさせる。
- (3) 園の先生に協力してもらって、順番を確認してもらう。

5 説明

- (1) 両足連続跳び越しを測定することを説明し、1つ1つの障害物をしっかり跳びながらできるだけ速くゴールするように声をかける。
- (2) 並んで座って待つようにする。
- (3) 順番を守り、自分の番になったらスタート位置に立つようにする。



測定者は、被験者とともにスタートラインから障害物を10個跳び終わるまで移動して計測する。

アンケート調査

- 1 事前アンケート＜園＞
- 2 事前アンケート＜保護者＞
- 3 事後アンケート＜園＞
- 4 事後アンケート＜保護者＞

幼児の体力・運動能力測定実施園調査（事前調査）

園 名 :

Q1 クラス数・人数を教えてください。

- 1) 3歳児未満・・・ クラス 男児 名 女児 名
- 2) 3 歳 児・・・ クラス 男児 名 女児 名
- 3) 4 歳 児・・・ クラス 男児 名 女児 名
- 4) 5 歳 児・・・ クラス 男児 名 女児 名

Q2 園の職員は何名いらっしゃいますか？

- 1) 常 勤 ・ ・ ・ ・ ・ 男性 名 女性 名
- 2) 非常勤 ・ ・ ・ ・ ・ 男性 名 女性 名
- 3) その他 ・ ・ ・ ・ ・ 男性 名 女性 名

Q3 施設について教えてください。

- 1) 園庭の広さ ・ ・ ・ ・ ・ 約 m²
- 2) 園舎の広さ（遊戯室を含む）・・・ 約 m²
- 3) 遊戯室の広さ（無い場合は^{ゼロ}0）・・・ 約 m²

4) 園児の人数に対して、運動スペースの広さをどう思いますか？

- ① とても広い ② どちらかという広い ③ 適当である
- ④ どちらかという狭い ⑤ とても狭い

5) 4) で④または⑤と回答した園にお聞きします。

園の付近に自由に使用できる運動スペースはありますか？

- ① ある ② 歩ける距離にはない ③ ない

Q4 貴園にある運動施設・運動用具に○印をつけてください。

- | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| 1) ブランコ | <input type="checkbox"/> | 2) 鉄棒 | <input type="checkbox"/> | 3) 滑り台 | <input type="checkbox"/> | 4) ジャングルジム | <input type="checkbox"/> |
| 5) 雲梯 | <input type="checkbox"/> | 6) シーソー | <input type="checkbox"/> | 7) 三輪車 | <input type="checkbox"/> | 8) 自転車 | <input type="checkbox"/> |
| 9) 一輪車 | <input type="checkbox"/> | 10) 砂場 | <input type="checkbox"/> | 11) 築山 <small>つきやま</small> | <input type="checkbox"/> | 12) 登り棒 | <input type="checkbox"/> |
| 13) アスチック | <input type="checkbox"/> | 14) プール | <input type="checkbox"/> | 15) 組立式プール | <input type="checkbox"/> | 16) なわとび | <input type="checkbox"/> |
| 17) 大型積木 | <input type="checkbox"/> | 18) マット | <input type="checkbox"/> | 19) サッカーボール | <input type="checkbox"/> | 20) サッカーゴール | <input type="checkbox"/> |
| 21) ドッジボール | <input type="checkbox"/> | 22) その他ボール | <input type="checkbox"/> | 23) 輪投げ | <input type="checkbox"/> | 24) タイヤ | <input type="checkbox"/> |
| 25) フープ | <input type="checkbox"/> | 26) トランポリン | <input type="checkbox"/> | 27) 竹馬 | <input type="checkbox"/> | | |
| 29) その他の運動遊具 | <input type="checkbox"/> | | | | | | |

具体的に

Q5 保育の一環として園で行っている運動があれば○印をつけ、その頻度、一回あたりの時間を記入してください。

週か月か年に○をしてください。

- | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------|---|----------|--------------------------|---|---|---|--------------------------|---|
| 1) 長距離走 | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |
| 2) 球技 | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |
| 3) 水泳 | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |
| 4) 体操 | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |
| 5) 散歩 | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |
| 6) 野外活動 | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |
| 7) なわとび | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |
| 8) マット・跳び箱・鉄棒 | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |
| 9) その他() | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |
| その他() | <input type="checkbox"/> | → | 週に/月に/年に | <input type="checkbox"/> | 日 | ・ | 約 | <input type="checkbox"/> | 分 |

Q6 今回以外で、体力・運動能力測定を行ったことがありますか？

- ① 毎年行っている ② 以前行ったことがある ③ ない

Q7 保育時間内に運動指導を行っていますか？

- ① 行っている →
② 行っていない

具体的に

Q8 保育時間内に運動指導を専門に行う講師がいますか？

- ① いる → 週 回 ・ 約 分（1回）
② いない

Q9 保育時間外に運動関係の教室を行っていますか？

- ① 行っている →
② 行っていない

具体的に

Q10 貴園で、最も力を入れている保育活動は次のどれですか？印をつけてください。

- 1) 文字や数など知的活動・・・・・・・・・・
2) 歌や楽器やお絵かきなどの表現活動・・・
3) ボール遊びや体操などの運動活動・・・
4) 折り紙・粘土・工作などの製作活動・・・
5) その他の活動・・・・・・・・・・・・・・・・

Q11 来年度以降も体力・運動能力測定を行いたいと思いますか？

- ① 行いたい ② 行いたくない

理由をお聞かせください。

Q12 子どもたちの様子で気になることはありますか？（複数回答可）

1 体力について （例：すぐに座り込む、じっとしてられない など）

2 運動能力について （例：まっすぐ走れない、スキップができない など）

3 体調・体質面について （例：朝から眠そう、すぐに体調不良を訴える など）

4 その他 気になることがありましたら具体的にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

幼児の運動能力測定実施園調査（事後調査）

園 名 :

Q1 「運動プログラム」についてお答えください。

1) 「運動プログラム」を実践する頻度はどのくらいでしたか？

日/週 ・ 約 分

2) 園児に人気のある運動あそびは何ですか？上位3つをお答えください。

•	•	•
---	---	---

3) 園児に人気のない運動あそびは何ですか？上位3つをお答えください。

•	•	•
---	---	---

4) 「運動プログラム」を実施する上での問題点等、お気づきの点がありましたらお書きください

.....
.....

5) 運動プログラム実施後の園児の様子についてお答えください。

とても思う	思う	変わらない	思わない	まったく思わない
-------	----	-------	------	----------

- | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ア 体力が向上した | ① | — | ② | — | ③ | — | ④ | — | ⑤ |
| イ よく遊ぶようになった | ① | — | ② | — | ③ | — | ④ | — | ⑤ |
| ウ 工夫して遊ぶようになった | ① | — | ② | — | ③ | — | ④ | — | ⑤ |
| エ 集団で遊ぶようになった | ① | — | ② | — | ③ | — | ④ | — | ⑤ |
| オ 動きがスムーズになった | ① | — | ② | — | ③ | — | ④ | — | ⑤ |
| カ ルールを守れるようになった | ① | — | ② | — | ③ | — | ④ | — | ⑤ |
| キ ガマン強くなった | ① | — | ② | — | ③ | — | ④ | — | ⑤ |
| ク ケガが減った | ① | — | ② | — | ③ | — | ④ | — | ⑤ |
| ケ カゼをひかなくなった | ① | — | ② | — | ③ | — | ④ | — | ⑤ |

3) 1)で②と回答された先生にお聞きします。
どのような情報が必要でしたか？

Q4 今年度開催された運動会についてお答えください。

1) 年中組の園児が実施した種目名をお書きください。

-
-
-
-
-

2) 運動会の練習は、どのくらい実施しましたか？

約 週間・週 日・1回 分程度

Q5 子どもの体力・運動能力の向上にむけて、大切なことは何だとお考えですか？
次の選択肢から上位3つを選び、下の口に記号でお書きください。

その他：

- ① 園全体での取組 ② 職員の数 ③ 職員の意識 ④ 体力測定
- ⑤ 運動に関する知識 ⑥ 運動指導時間の確保 ⑦ 自由遊び時間の確保
- ⑧ 運動施設・用具 ⑨ 運動専門講師 ⑩ 保護者の意識 ⑪ その他

Q6 体育センターの研究について御意見・御要望等あれば御自由にお書きください。

御協力ありがとうございました。

個人ID： -

※担当記入。未記入でお願いします。

記載日 年 月 日

幼児の運動遊び等調査（事前調査）

回答方法

○ アンダーラインや には、文字や数字をご記入ください。

○ 選択肢による回答は、該当する数字を○で囲んでください。

※今回、体力測定を実施するお子様についてご回答ください。

Q1 お子様についてお答えください。

1) お名前 < 男の子 女の子 >

2) 生年月日 20 年 月 日生
(西暦)

Q2 ご家族についてお答えください。

1) きょうだい数 人きょうだい
*いない場合は0（ゼロ）をご記入ください。

2) 内 訳 兄 人 姉 人 弟 人 妹 人

Q3 お子様の体力や運動能力（走る・跳ぶなど）に関心がありますか？

① とてもある ② 少しある ③ あまりない ④ まったくない

Q4 ご家庭でのお子様のスポーツ・運動あそびについてお答えください。

1) スポーツ・運動あそびをする頻度は週あたりどのくらいですか？

① 5日以上 ② 4日 ③ 3日 ④ 2日 ⑤ 1日 ⑥ 0日

2) 1)のうち、外遊びをする頻度は週あたりどのくらいですか？

① 5日以上 ② 4日 ③ 3日 ④ 2日 ⑤ 1日 ⑥ 0日

3) 外遊びをする時間は1日あたり（週の平均）どのくらいですか？

① 180分以上 ② 120分～179分 ③ 60分～119分
④ 30分～59分 ⑤ 30分未満 ⑥ まったくしない

4) どのような外遊びをすることが多いですか？代表的な2つに○をしてください。

① ボール遊び ② ドッチボール ③ サッカー ④ 鬼ごっこ
⑤ かくれんぼ ⑥ 公園の遊具 ⑦ 一輪車 ⑧ なわとび
⑨ その他（ ）

Q5 ご家族の運動経験についてお答えください。

幼少期から現在まで、運動部やスポーツクラブ等に所属したり、ジョギングやウォーキングに取り組んだり、体育の授業以外で運動を6ヶ月以上継続的に行った経験がありますか？記入例を参考にして、経験された種目を年代ごとにご記入ください。

また、現在実施されている種目については、右の欄にご記入ください。

※ シーズンスポーツもお答えいただけて結構です。

	0~6歳 (乳・幼児期)	7~12歳 (小学生)	13~15歳 (中学生)	16~18歳	19歳~	現在実施している種目
記入例						
きょうだい 〈兄〉 10歳	水泳	水泳				
	空手	サッカー				
保護者 〈男性〉 34歳		野球	野球	野球	スキー(19~24歳)	硬式テニス
					ジョギング(28~32歳)	野球
保護者 〈男性〉 歳						
保護者 〈女性〉 歳						
お子様の きょうだい 〈 〉 歳						
お子様の きょうだい 〈 〉 歳						
お子様の きょうだい 〈 〉 歳						
お子様の きょうだい 〈 〉 歳						

Q9 お子様の食生活についてお答えください。

- 1) 朝食 ① 毎日食べる ② 時々食べる ③ まったく食べない
2) おやつ ① 毎日食べる ② 時々食べる ③ まったく食べない
3) 好き嫌い ① 特にない ② 少しある ③ とても多い
4) 食欲 ① とてもある ② ふつう ③ あまりない

Q10 お子様の平日の就寝・起床時間は何時くらい（週の平均）ですか。

- 1) 就寝 ① ~20:00 ② 20:01~21:00 ③ 21:01~22:00 ④ 22:01~
2) 起床 ① ~ 6:00 ② 6:01~ 7:00 ③ 7:01~ 8:00 ④ 8:01~

Q11 お子様がテレビ・ビデオ等を視聴する時間は1日あたり（週の平均）どのくらいですか。

- ① 180分以上 ② 120分~179分 ③ 60分~119分
④ 30分~59分 ⑤ 30分未満 ⑥ まったく観ない

1) Q11で ①~⑤ と回答された保護者にお聞きします。
テレビ・ビデオ等を視聴する時間を制限していますか？

- ① 制限している → 分まで
② 制限していない

Q12 ご自宅にテレビゲームや携帯ゲームはありますか？

- ① ある ② ない

1) Q12で ① と回答された保護者にお聞きします。
お子様がテレビゲームや携帯ゲームをする時間は1日あたり（週の平均）どのくらいですか？

- ① 180分以上 ② 120分~179分 ③ 60分~119分
④ 30分~59分 ⑤ 30分未満 ⑥ まったくしない

2) Q12の1)で ①~⑤ と回答された保護者にお聞きします。
テレビゲームや携帯ゲームをする時間を制限していますか？

- ① 制限している → 分まで
② 制限していない

Q13 お子様の体力・運動能力についてどのように考えていらっしゃいますか？

- ① とても高いと思う ② どちらかという高い方だと思う
③ どちらかという低い方だと思う ④ とても低いと思う

ご協力ありがとうございました。

研究のたより

『元気にあそぼう!』

- 1 第1号 ごあいさつ
- 2 第2号 ^{トピック}「外で遊ばない子どもたち」
- 3 第3号 親子ふれあい体操
- 4 第4号 ^{トピック}「体力・運動能力は遺伝か？」
- 5 第5号 「全国体力・運動能力、
運動習慣等調査」
- 6 最終号 研究結果報告書概要

元気にあそぼう！

～体育センター便り～

第1号 平成21年 4月
(2009年)

県立体育センター
スポーツ科学研究室

☆☆☆ごあいさつ☆☆☆

神奈川県立体育センターでは、昨年度から『子どもの体力及び運動能力の向上に関する研究』に取り組んでおります。

子どもの体力は長期的な低下傾向にあります。体力だけでなく身体をコントロールする能力の低下も指摘され、子どもの生活習慣病やアレルギー、ケガの増加とともに大きな社会問題となっています。

このたび、お子様が通われている園にご協力いただき、体力測定等を実施させていただくこととなりました。ぜひ、保護者のみなさまにも研究の目的等をご理解いただき、ご協力くださるようお願いいたします。

また、本日配付させていただきました、この「元気にあそぼう！」は、体力・運動能力測定のご案内や、子どもの健康や体力向上に関する情報などを、みなさまと共有するために発行いたします。内容に関するご意見・ご質問等ございましたら、体育センターまでお寄せください。

研究の目的

生活が便利で豊かになり、身体を動かす機会の少なくなった子どものたちのために、体力・運動能力の向上に役立つ運動プログラムを開発する。

運動プログラム

幼児期に身につけておきたい基本的運動技能に着目し、転がったり、ぶら下がったり、逆さまになったりと非日常的な動きをたくさん経験していただきたいと考えています。

体力低下の原因

- 🌸 三間の減少 ➡ 三間：「仲間：人」「空間：場所」「時間：ひま」がなくなり、外で遊ぶなくなってしまった。
 - ・少子化によるきょうだい数の減少、おけいこ時間の増加など。
- 🌸 身体活動量の低下 ➡ 生まれたときからの便利な生活、夜型の生活、テレビゲームの普及。
 - ・自家用車・エレベータの利用、テレビ・ビデオ視聴時間の増加。
- 🌸 意識の変化 ➡ スポーツや外遊びの軽視、学力の重視。

🌸 子どもたちを取り巻く環境が変化してしまいました。

☆☆☆今後の予定☆☆☆

- 5月 事前アンケート調査にご協力ください
体力・運動能力測定（5月29日（金））
- 6月 体力・運動能力測定（6月16日（火））
「運動プログラム」実践
- 7月 測定結果・個人データ配付
- 10月 体力・運動能力測定（10月14日（水））
// （10月16日（金））
- 事後アンケート調査にご協力ください
- 12月 測定結果・個人データ配付



問い合わせ先

神奈川県立体育センター スポーツ科学研究室

電話：0466-81-5612 FAX：0466-83-4622

担当：藤川 重本

元気にあそぼう!

～体育センター便り～

第2号 平成21年5月
(2009年)

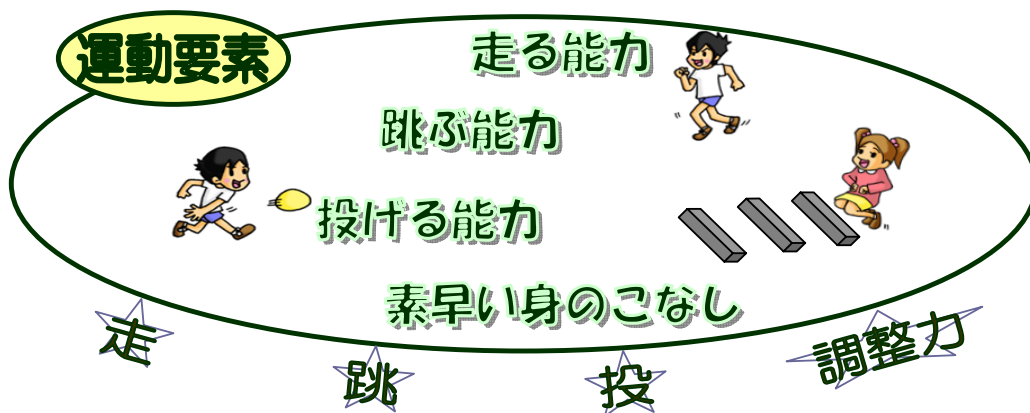
県立体育センター
スポーツ科学研究室

☆☆☆体力・運動能力測定☆☆☆

5月29日(金) に、体力・運動能力測定を実施します!

(雨天時：6月2日(火))

☆☆☆測定項目の運動要素と測定方法☆☆☆



測定方法

- ★ 25m 走：25mの直線コースを全力で走り、ゴールまでのタイムを測定します。
- ★ テニスボール投げ：上手投げ（利き手）テニスボールを投げ、投げた距離を測定します。
- ★ 立ち幅とび：助走なしで両足で前にジャンプし、跳んだ距離を測定します。
- ★ 両足連続跳び越し：50cm間隔に置かれた10個の障害物（高さ5cm程度）を、両足でリズムカルに跳び越し、すべての障害物を越えるまでのタイムを測定します。

☆☆☆注意事項☆☆☆

前日の注意

早く寝る
体調を整える

当日の注意

早く起きる
朝食を食べる

体調が悪い場合は、無理をさせないように気をつけてください。
測定結果は、夏休み前にお渡しします。



問い合わせ先

神奈川県立体育センター スポーツ科学研究室

電話：0466-81-5612 FAX：0466-83-4622

担当：藤川 重本

トピック
子どもの遊び

外で遊ばない子どもたち

近年、遊ばない子どもたち、遊べない子どもたち、遊び方を知らない子どもたちが増えているといわれています。「子どもの遊びに関する調査」によると、今の小学生の遊びは、今の保護者世代とは異なり、室内でできる遊び、一人でできる遊びが中心となっているようです。(図1参照)

また、男の子の遊びに三世代共通してある『野球』とは、30歳代・40歳代の多くの男性にとってはいわゆる『草野球』であり、『三角ベース』や『透明ランナー』など、子どもたち自身の工夫と関わりの中で生まれた「子どもの遊び」としてさまざまなルールが存在しましたが、今の小学生にとっての野球の大部分は、組織化された「少年スポーツ」としての経験で、父母の時代からの遊びはほとんど伝承されていないことがわかります。

(「子どものからだが危ない！」 中村和彦著参考)



		<男子>		
		小学生	30歳代	40歳代
1位	テレビゲーム		野球	← 野球
2位	サッカー		缶けり	← 缶けり
3位	野球	←	メンコ	← ソフトボール
4位	自転車		サッカー	← 缶けり
5位	カード遊び		かくれんぼ	← かくれんぼ

		<女子>		
		小学生	30歳代	40歳代
1位	テレビゲーム		かくれんぼ	← ゴムとび
2位	一輪車		缶けり	← かくれんぼ
3位	お絵かき		ゴムとび	← 缶けり
4位	バレーボール		ままごと	← なわとび
5位	なわとび	←	なわとび	← 鬼ごっこ

図1 放課後の遊びの移り変わり

(「子どもの遊びに関する調査」1999年：中村・稲葉調査より)

参考

表1は、保護者世代との運動能力の比較です。みなさまが子どもだった頃と比べて、今の子どもたちは「走る」「跳ぶ」「投げる」「素早い身のこなし」の、どの能力も低くなっていることがわかります。(注：平均値の比較です)

表1 幼児の運動能力は、どう変化してきたのか

	年齢	男 子		女 子	
		1986年	2002年	1986年	2002年
25m走 (秒)	4歳前半	7.54	8.12	7.84	8.34
	6歳前半	6.20	6.26	6.38	6.43
立ち幅とび (cm)	4歳前半	85.4	75.0	80.2	69.2
	6歳前半	116.1	112.4	107.3	101.3
ソフトボール投げ※ (m)	4歳前半	4.0	3.3	2.8	2.4
	6歳前半	7.8	7.0	5.1	4.6
両足連続跳び越し (秒)	4歳前半	7.32	8.45	7.21	8.32
	6歳前半	5.30	5.34	5.23	5.44

※ 1986年に比べて記録が低下している項目は斜字で記載しています。

※ 今回の測定で使用するのは テニスボール です。

(杉原隆他『幼児の運動能力発達の年次推移と運動能力発達に關与する環境要因の構造的分析』・H14年より)

元気にあそぼう！

～体育センター便り～

第3号 平成21年 7月
(2009年)

県立体育センター
スポーツ科学研究室

☆☆☆アンケートにご協力いただきありがとうございました☆☆☆



今後は、アンケートと体力・運動能力測定結果を分析して、ご家族の運動経験や親子運動遊びの状況、きょうだいの有無や生活習慣等と体力・運動能力の関係を明らかにし、幼稚園・保育所や学校と家庭・地域が連携して、子どもたちの体力・運動能力の向上をめざすことができるようなプログラムを作成したいと考えております。

また、10月の測定にあわせて事後アンケートを実施する予定でおりますので、ご協力をお願いいたします。

☆☆☆体力・運動能力測定結果☆☆☆

体力・運動能力測定の結果はいかがでしたか？

お子さまの体力・運動能力測定の結果は、保護者のみなさまが考えていた数値と比べて高かったですか？それとも低かったですか？

もし、結果が思った通りでなかった場合でも、ぜひお子さまをほめてあげて次回の測定に期待しましょう。人は、期待されたとおりに成果を出す傾向があります（＝ピグマリオン効果）。反対に期待されないことによって成績が下がることもあります（＝ゴーレム効果）。

※ 結果票には参考のために平均値を掲載しましたが、お誕生月によっては、体格や測定方法の理解度にも個人差があるため、平均値と比較するのではなく、事後測定（10月予定）での数値と今回の数値を比較することにより、お子さまの変化をご覧ください。

☆☆☆親子で遊ぼう☆☆☆

いよいよ夏休みですね！

夏休みは、お子さまと一緒に過ごす時間が長くなりますね。お出かけや旅行もいいですが、親子ふれあい体操などを実施してみたいはいかがでしょう？

体操はいいことがたくさんです！

- お金をかけずに、体力づくりができる。
- 道具も必要なく、体だけをつかって運動ができる。
- 子どもが親をひとり占めできる（心の居場所づくり）。
- 親が子どもの成長を確認できる。
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる。
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる。

（早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室）



夜の運動はNG

夜に体を動かしすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。夜の運動あそびはぐ～っとガマンして、体を使った遊びは午前中に行うのが理想的です。

親子ふれあい体操

グー・パー跳び

- ①子どもは、親の足をまたいで立ちます。
- ②保護者は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。
- ③声をかけ合いながら①②をくり返します。
- ④上達したら、子どもが保護者に背を向けてやってみましょう！

跳び越しくぐり

子どもは、座っている保護者の足の上を跳び越えた後、今度は浮かせた身体(お尻)の下をくぐり抜けます。

保護者は子どもと手をつなぎお互いにもう一方の手で相手のお尻をたたきます。
自分のお尻もたたかれないように逃げましょう。

お尻たたき

ジャンケン足ふみ

- ①向かい合って手をつなぎ足でジャンケンをします。
- ②勝った方は、手をつないだまま相手の足を踏みます。
- ③負けた方は、足を踏まれないように跳びはねながら逃げましょう。

丸太たおし

「力試しをしてみよう」と誘って、保護者は仰向けに寝て足を垂直に立て、両手は床面につけて足が倒れないように支えます。
子どもは保護者の両足を倒ようにします。

手押し車

子どもにとって、腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。
前進だけでなく、後ずさりもしてみましょ。う。
持っている足の高さを低くすると、少し歩きやすくなります。

できないことを無理やりやらせるのではなく、できることをいっぱいほめてあげましょ。う。



元気にあそぼう！

～体育センター便り～

第4号 平成21年10月
(2009年)

県立体育センター
スポーツ科学研究室

☆☆☆体力・運動能力測定☆☆☆

10月16日(金) に、体力・運動能力測定を実施します！

(雨天時は、22日(木)に延期します)

※測定項目は、6月と同じです。

体調が悪い場合は、無理をさせないようにご注意ください。



☆☆☆健康三原則&運動の効果について☆☆☆

心も身体も元気に育つためには、基本的な生活習慣が大切です。

特に、幼児期の子どもたちには保護者の生活習慣が大きく影響するので、ご家族そろって食事・運動・睡眠等の基本的な生活習慣について考える機会を作ってみてはいかがでしょうか？

健康三原則

☆調和のとれた食事

- ★ 1日3回規則正しく
- ★ おやつは種類と量を考えて
- ★ 主食・主菜・副菜

☆適切な運動

- ★ 動くことで筋肉や骨が強くなる
- ★ 体力がつく

☆十分な休養・睡眠

- ★ 心身の疲れを取る
- ★ 病気に対する抵抗力・治癒力が高まる



<「子どもの体力向上」HPより>

「運動が脳を育む」

「身体を動かすことは、筋肉や血液循環系、脳や精神の発達に深いかわりがある」

「遊びに含まれる心理的な要素、社会的な要素が『やる気』『根気』『集中力』『社会性』を育む」

☆ 心理的要素＝ドキドキ、ハラハラ、ワクワク

☆ 社会的要素＝ルール、順番、気配り

(東京大学特任教授 小林 寛道)

「外遊びにより、人との関わり方・ガマンする力などの社会性を身につけることができる」

「子どもたちもストレスを抱えている。“イライラ” “ムカつく” “何もしたくない” という症状がみられるのは、外で遊ぶ子より家で遊ぶ子の割合がずっ～と高い。」

(福岡教育大学名誉教授 横山 正幸)

トピック
運動能力は遺伝?!

体力・運動能力は遺伝か？

「運動能力の発達は後天的要素が大きい」

身長など体格面は遺伝的な要素が関わることが多いのですが、運動能力については練習や習慣などの後天的・環境的要因が大きく影響すると言われています。

遺伝率は10~20%程度
とされています。

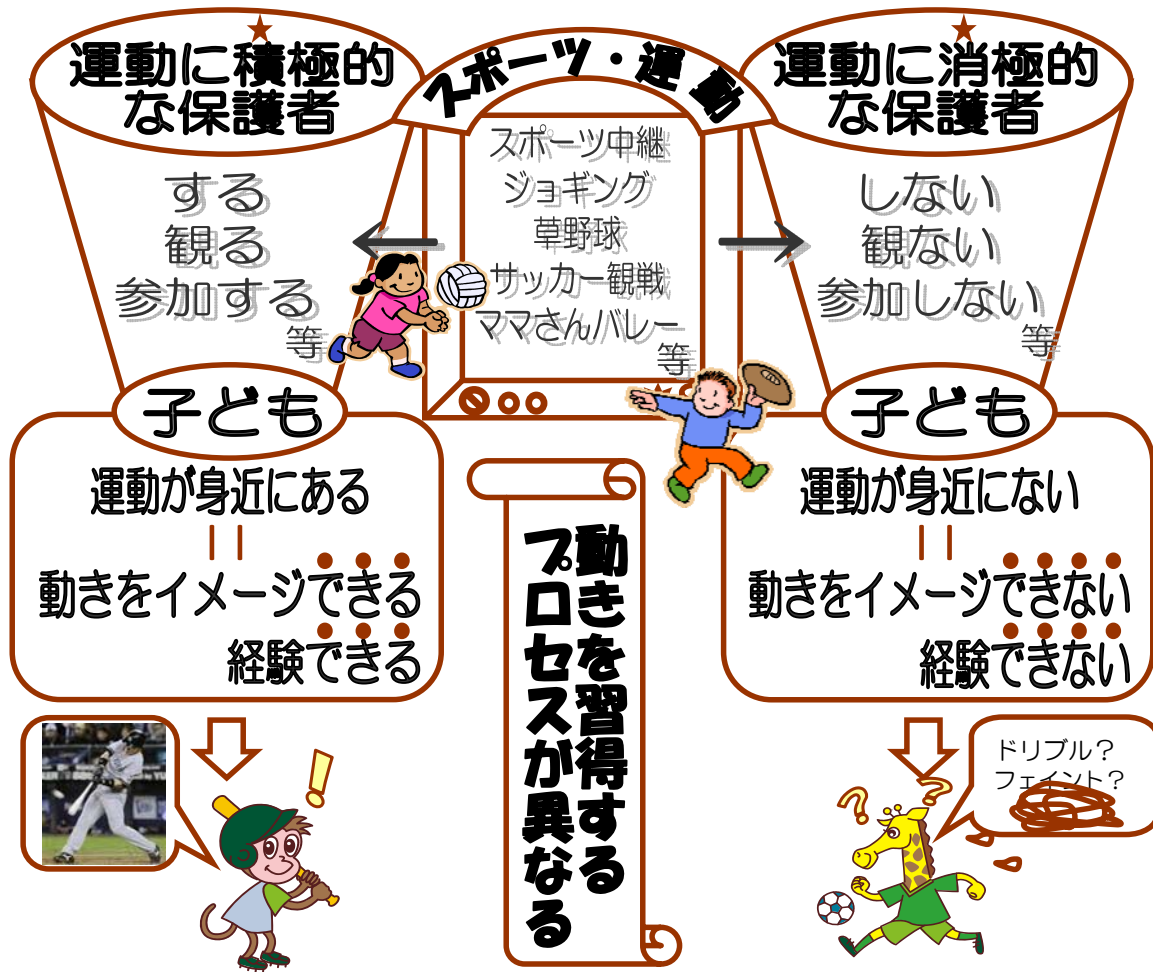
「言語と運動の習得プロセスはよく似ている」

どちらも、一定程度の環境刺激が与えられさえすれば、いわゆる人並みなレベルには知らず知らずに到達するようです。

たとえば、日本に生まれた人にとっての日本語は、その豊かな言語環境に支えられて、特別な才能を持たずとも、また特にすぐれた先生や指導方法によらなくとも容易に習得できます。

これに対して外国語の習得となると、かなり熱心に学習もし、指導されているにもかかわらずなかなか思うように上達しないという人も多いと思います。

こうした事例からもわかるように、わたしたちが何事かを学び身につけていくプロセスにおいては、それにふさわしい環境というものがきわめて重要な要素を占めています。私たち人間が、言語や運動を習得していく上で最も大きな環境は人であり、運動の習得や発達という点から言えば、それらを教える保護者や先生こそが最も大きな影響力を持った環境と言えるのです。



参考 福島大学教授 白石 豊著『どの子どものびる運動神経』（かもがわ出版）

☆神経系の発達が著しい幼児期に色々な動きを経験するチャンスをつくりましょう☆

元気にあそぼう！

～体育センター便り～

第5号 平成21年12月
(2009年)

県立体育センター
スポーツ科学研究室

☆☆☆体力・運動能力測定結果☆☆☆

事後測定も無事終了しました。

大変遅くなりましたが、事後測定の結果票ができあがりましてのご確認ください。

幼児の体力・運動能力測定では、当日の体調や気分等により記録に差が生じることもあります。そのことを考慮に入れて、事前と事後の測定値の変化をご覧ください。



☆☆☆事後アンケートにご協力ください☆☆☆

7月にもアンケートに回答していただきましたが、体育センターで実施している「子どもの体力及び運動能力の向上に関する研究」をまとめるにあたり、保護者のみなさまのお考えを聞かせていただきたいと考えておりますので、申し訳ありませんがぜひご協力ください。

☆☆『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』<平成20年度 文部科学省>☆☆

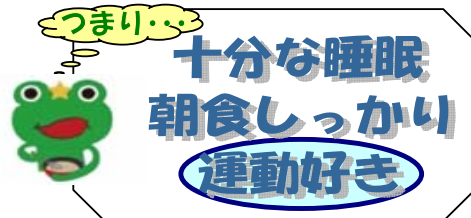
文部科学省は平成20年度に、全国の国・公・私立学校の小学校第5学年と中学校第2学年の全児童生徒を対象とした『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』を実施しました。

小学校第5学年は実技調査として、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・50m走・立ち幅とび・20mシャトルラン・ソフトボール投げの8種目を実施しました。

結果抜粋

☆運動好き→運動時間長い→体力が高い

☆睡眠6時間未満・朝食抜き→肥満度高い→体力が低い



体力が高い！

運動ができない子どもは、運動嫌いになりがちです…。

できることをたくさんほめて、身体を使って遊ぶことの楽しさを教えてあげましょう。

☆☆☆子どもはどのようにして運動を習得するか？☆☆☆

《子どもが“新しい動きを身につける” “新しい動きができるようになる” 要因》

- ☆ 自発的分化： 既得の動きの中で、偶然に新しい動きが発生し分化する動き。
＜例＞ 歩けるようになった子どもが、ゆるやかな坂道で走り出す。
- ☆ 模倣による獲得： 子どもにとって魅力的な動きをその場で即時に真似て身につける動き。
＜例＞ ヒーローを真似て、跳んだり転がったりする。
- ☆ 表象に基づく獲得： お話の登場人物になりきってイメージをすることで生まれる動き。
＜例＞ 赤ずきんちゃんのオオカミの動きをイメージして動く。

指導されて身につけた動き は系統的で効率がよい反面、自己発展的に展開されにくい。

＜子どもの身体・運動・遊び - 健やかな身体を育む生活文化の探求 - 須賀 由紀子より＞

専門的な指導も大切ですが、自由な運動あそびが重要です！

体力・運動能力測定結果 測定値の人数分布

幼稚園全体

事前

事前・事後測定の比較

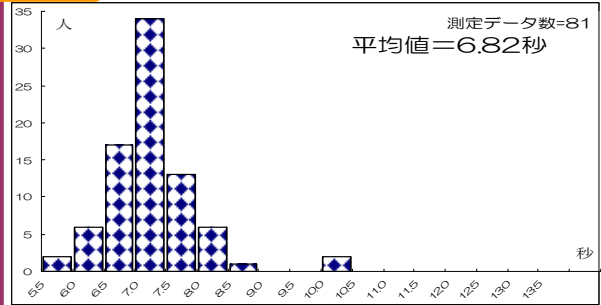
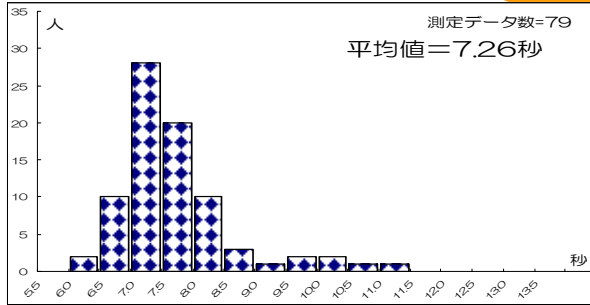
事後

参考

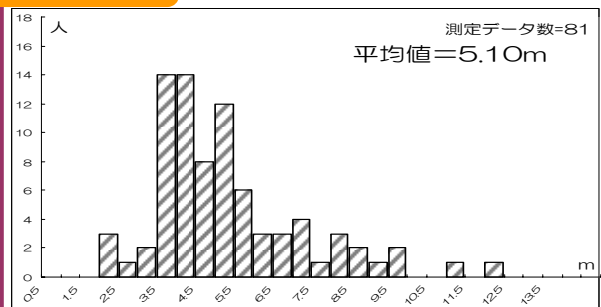
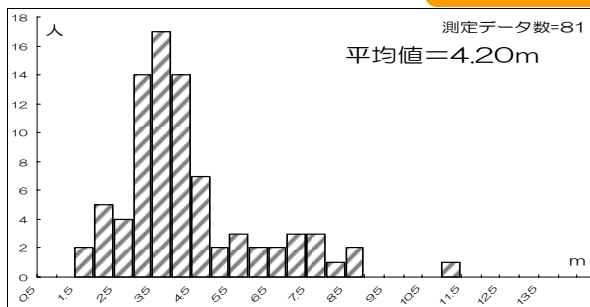
事前測定 6月16日(火)

25m走

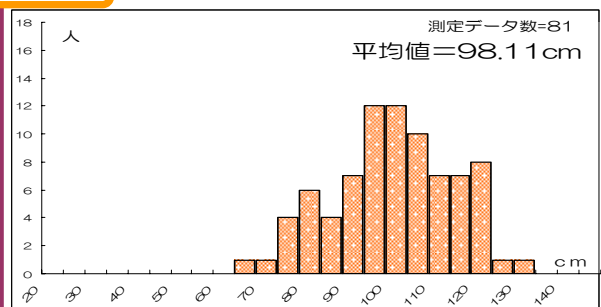
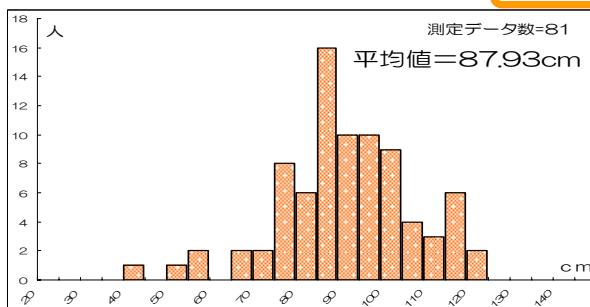
事後測定 10月14日(水)



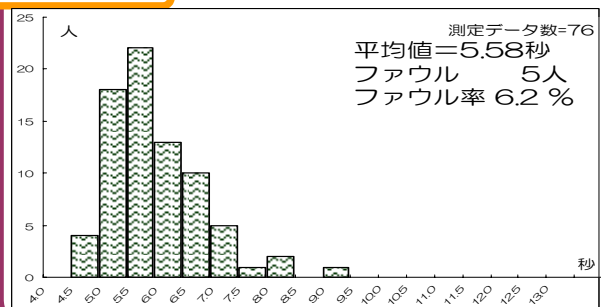
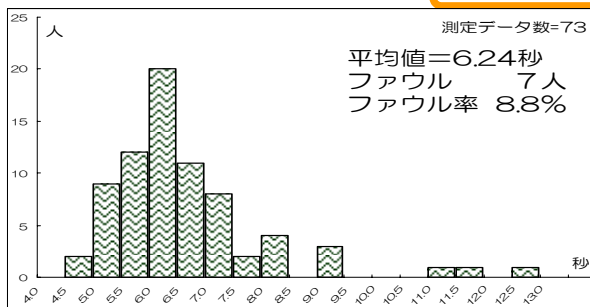
テニスボール投げ



立ち幅とび



両足連続跳び越し



園全体の測定データをグラフで示してあります。

この図は、横軸は記録・縦軸は人数とし、データの分布状況を表しています。例えば、25m走の6.0～6.4秒の範囲に事前測定では2人、事後測定では6人のデータがあるということになります。

それぞれの項目の園内での平均値を示しましたが、幼児期の子どもたちは個人差（生まれ月の違いによる体格の差等）が大きいことを考慮して、参考程度にご覧ください。

また、両足連続跳び越しについては、ファウルにより測定値のない園児もおりましたので、ファウル率も表示しています。

元気にあそぼう!

～体育センター便り～

最終号 平成22年3月
(2010年)
県立体育センター
スポーツ科学研究室

☆☆☆研究報告(抜粋)☆☆☆

『子どもの体力及び運動能力の向上に関する研究』

体育センターでは、昨年度から『子どもの体力及び運動能力の向上に関する研究』を進めておりますが、今年度は幼稚園のお子様や保護者のみなさま、また先生方にも「体力・運動能力測定」や「アンケートへの回答」等に御協力いただきました。心より感謝申し上げます。



●●●体力・運動能力測定結果より●●●

＜事前・事後の平均値の比較＞

事前測定に比べ事後測定の前平均値が高い

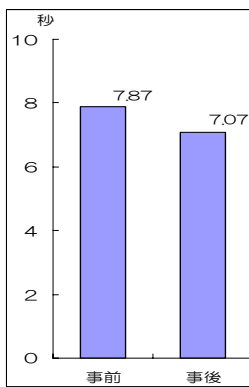


図1 25m走

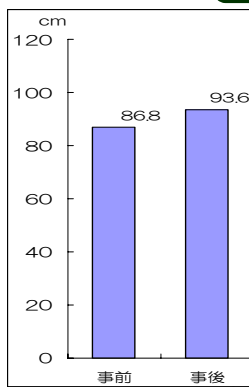


図2 立ち幅とび

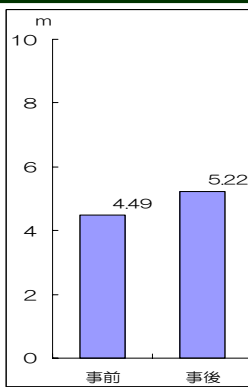


図3 テニスボール投げ

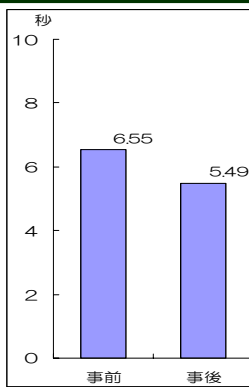


図4 両足連続跳び越し

●●●アンケート結果より●●●

＜園アンケート結果より＞

園の先生方の体力に対する意識が変わった

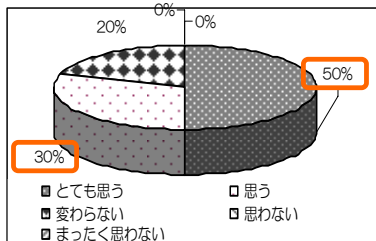


図5 体力の現状が分かった

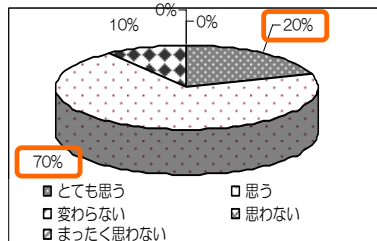


図6 体力向上に興味をもった

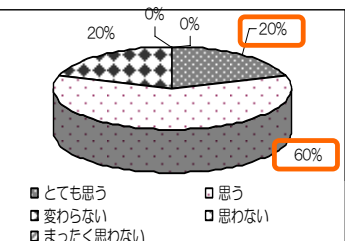


図7 体力の個人差を考えるようになった

＜保護者アンケート結果より＞

保護者のみなさまの意識が変わった

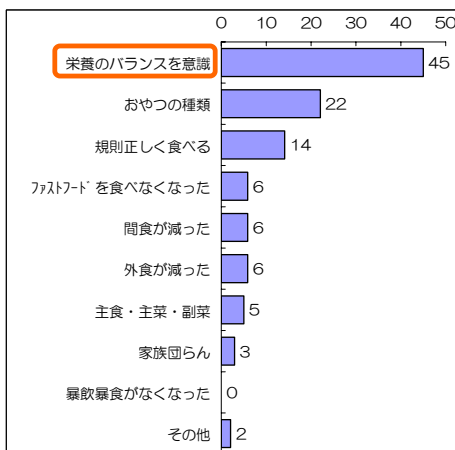


図8 食生活の変化

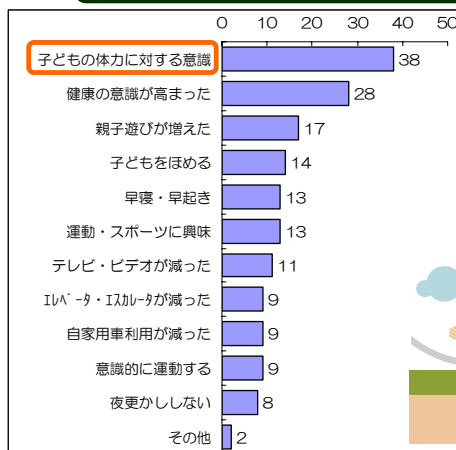


図9 生活習慣の変化



保護者アンケートの回答によりグループ分けをして、体力・運動能力測定平均値を比較しました。

Q1. お子様の体力に関心がありますか？

A “とてもあるグループ” と “少しある・あまりないグループ” の比較

Q2. お子様スポーツ・運動あそびをする頻度はどのくらいですか？（1週間あたり）

A “5日以上・4日グループ” と “3日・2日グループ” と “1日・0日グループ” の比較

Q3. お子様と親子あそびをする頻度はどのくらいですか？（女性保護者）

A “週3回以上・週に1回程度グループ” と “月に1回程度・年に数回程度” の比較

＜お子様の体力に関心がある＞

関心がとてもある方が平均値が高い

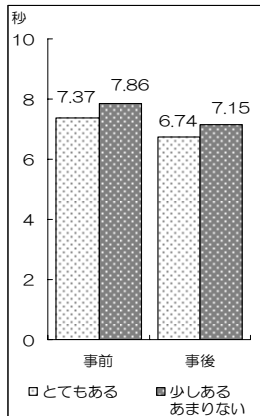


図10 25m走

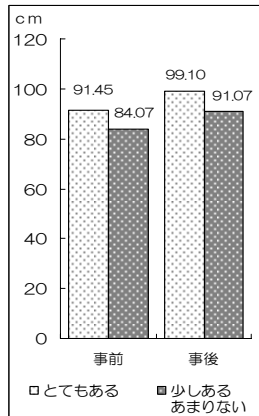


図11 立ち幅とび

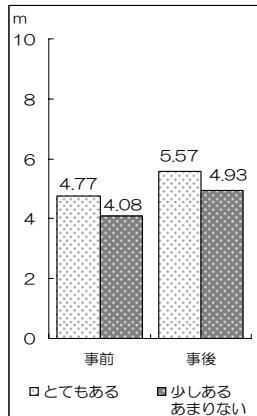


図12 テニスボール投げ

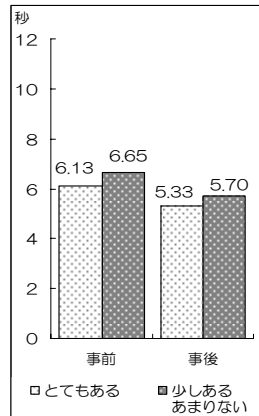


図13 両足連続跳び越し

＜お子様がスポーツ・運動あそびをする頻度＞

頻度が高い方が平均値が高い

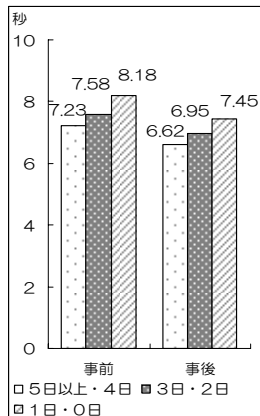


図14 25m走

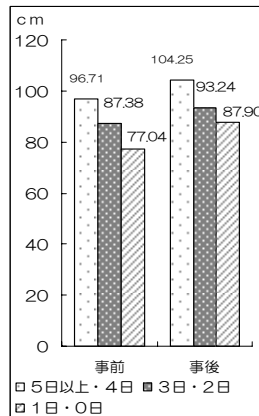


図15 立ち幅とび

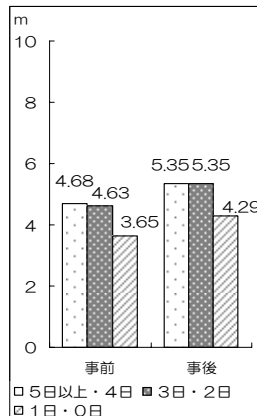


図16 テニスボール投げ

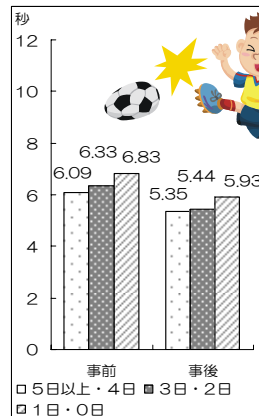


図17 両足連続跳び越し

＜お子様と親子あそびをする頻度＞（女性保護者）

頻度が高い方が平均値が高い

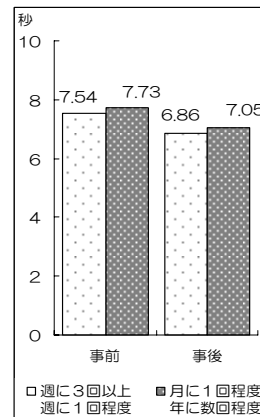


図18 25m走

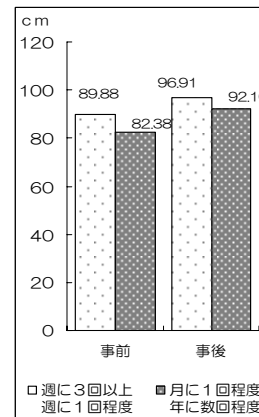


図19 立ち幅とび

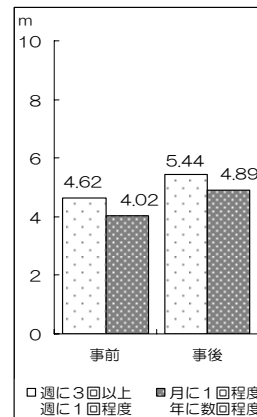


図20 テニスボール投げ

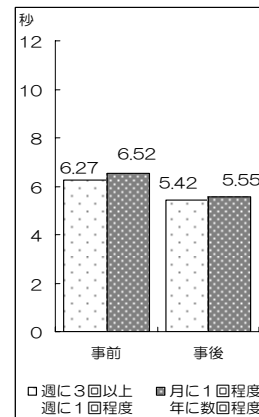


図21 両足連続跳び越し

研究で取り組んだこと

- ★ 運動プログラム提案
- ★ 体力・運動能力測定
- ★ 測定結果フィードバック
- ★ 研究のたより「元気にあそぼう！」配付

まとめ

体力・運動能力測定平均値が上がった

測定の対象が幼児であることを考えると、測定当日の**体調や気分、身体の発育や精神的な発達**、測定補助者の声のかけ方など、**体力・運動能力の向上以外の要因**が測定値に影響することが多く、測定値が変化したことにより「**体力・運動能力が向上した**」と言い切ることは難しいと考えます。

しかし アンケートの回答から明らかになったように、体力・運動能力測定や測定結果のフィードバック、おたよりによる情報提供等により、先生方や保護者の皆さまの意識に変化があったことは非常に意義あることで、「**意識が変われば行動が変わる**」ということが期待されます。

例えば、園児の体力の向上に対する意識が高まった先生方が、体力の**個人差に配慮した支援**を始めたり、お子様の**体力や健康に対する意識**が高まった保護者のみなさまが、以前にも増して**親子あそび**をするようになったりすることは、お子様の体力や運動能力の向上に**直接的に影響を与える要因**となります。

つまり、6月に実施した事前測定値と10月に実施した事後測定値の結果の違いは、体格が大きくなったことや、測定当日の雰囲気・応援による変化だけではなく、園での自由あそびやプール遊び、夏休み明けの運動会の練習、ご自宅での親子あそびや外遊び等様々な要因により、**『体力・運動能力が向上した』**可能性が高くなるわけです。

また、『お子様の体力に関心が**とてもある**』『お子様が週に**4～5日以上**スポーツ・運動あそびをする』『お子様と**週に3回以上**親子あそびをする』と回答された保護者のお子様は、**体力・運動能力測定値が高い**という結果が出ております。今回は残念ながら測定値に変化がみられなかった場合でも、引き続きお子様の活動に目を配り、小さな変化もタイミングを逃さず**ほめる**ことを心がけ、お子様と一緒に遊んだりスポーツをしたりすることで、**『身体を動かして遊ぶ楽しさ』**を経験させてあげてください。

なんと! 幼児期から小学校低学年の間で、『**難しい動きができた**』『**ほめられた**』『**みんなができることができない**』『**できないことを笑われた・ばかにされた**』という経験は、その後の運動の**“好き” “嫌い”**に大きく関わってくるという報告があります。特に、“**できる**” “**できない**” がはっきりしている運動（鉄棒の逆上がりなど）は、**みんながマスター**できるように大人が援助することが大切。できなかったことができるようになった達成感を味わって成長すれば、運動に興味をもち、身体を動かすことが好きになるにちがいないと言われています。

<「生きる力」を育む 幼児のための柳澤運動プログラム（基本編） 柳沢 秋孝 より>

お知らせ
診断ソフト

体育センターでは、学研教育みらいの協力により、

かながわ 幼児の体力&生活習慣 診断ソフト カナッキーのすくすくチェック

を作成しました。

簡単
体力測定
ソフト

- ☆体力測定の方法の解説
- ☆幼児の動作のポイント

生活習慣
診断
ソフト

- ☆幼児年齢別『健康と遊び』
- ☆幼児の生活習慣チェックシート

これらについて、カナッキーが分かりやすく解説しています。
4月以降、体育センターのホームページからアクセス可能になる
予定でありますので、ぜひ一度ご覧ください。



※ ホームページのイメージです。

この「元気にあそぼう！」も最終号となりました。
研究の成果を掲載しましたので、今後のお子様の体力や運動能力の向上のためにお役立ていただければと思っております。
今までお読みくださって、ありがとうございました。



御協力に感謝いたします。

1年間ありがとうございました。

問い合わせ先

神奈川県立体育センター スポーツ科学研究室

電話：0466-81-5612 FAX：0466-83-4622

担当：藤川 重本

※ 組織改変に伴い、平成22年度より 指導研究課 調査研究班となります。

フィードバック

- 1 事前測定データ
- 2 事後測定データ

体力・運動能力測定結果票

神奈川県立体育センター

氏名 よみがえる さん 男

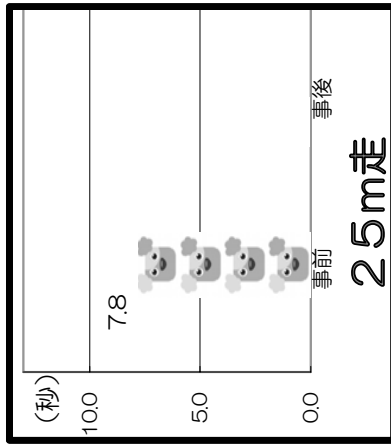
おはいけ 幼稚園

項目	事後測定		おはいけ 男児平均
	6月6日(土)		
身長	cm	100.0	—
体重	kg	25.0	—
25m走	秒	7.8	
立ち幅とび	cm	100.0	
テニスボール投げ	m	10.0	
両足連続跳び越し	秒	5.0	

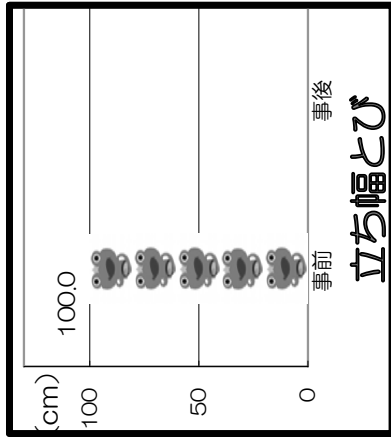
関連する運動の例

大また走り、全力直線走、その場かけ足（できるだけ速く）
上に全カジャンプ、ドッチボール投げ上げ、両足まくら跳び越し
ドッチボールで両手投げ、上手投げ、ひねり投げ、的あて
ケンケン遊び、なわとびで前進

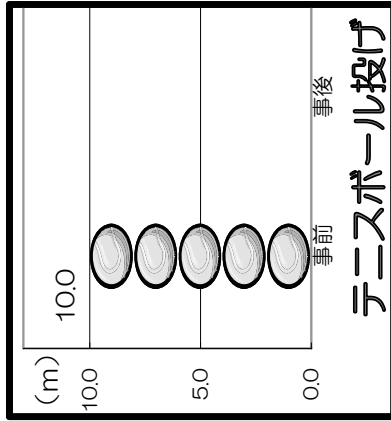
* 事後測定(10月予定)での数値と比較することにより、お子さまの記録の変化をご覧ください。(参考のために平均値を掲載しております。)



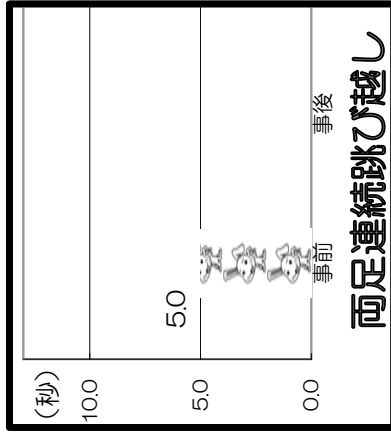
※ イヌが少ない方がよい記録です。



※ カエルが多い方がよい記録です。



※ ボールが多い方がよい記録です。



※ ウサギが少ない方がよい記録です。

その1

脳をはじめ、体内にさまざまな神経回路が張り巡らされ、適切な運動刺激が与えられれば人間として必要な動きのほとんどを身につけることができる時期。

その2

とても強い運動欲求があり、身体の具合が悪くなければ、ほとんど一日中ちよこちよこ動き回って当たり前の時期。

幼児期の特徴

その3

「模倣」ができるようになり、保護者やきょうだいの動きを見て、まねをすることができるようになる時期。



ご家族で一緒に遊びましょう！

体力・運動能力測定結果票

神奈川県立体育センター

氏名 よみがえる さん 男

おいけ 幼稚園

関連する運動の例

項目	事前測定 6月6日(土)	事後測定 10月10日(土)
身長	100.0 cm	-
体重	25.0 kg	-
25m走	7.8 秒	7.5 秒
立ち幅とび	100 cm	115 cm
テニスボール投げ	10.0 m	14.0 m
両足連続跳び越し	5.0 秒	4.8 秒

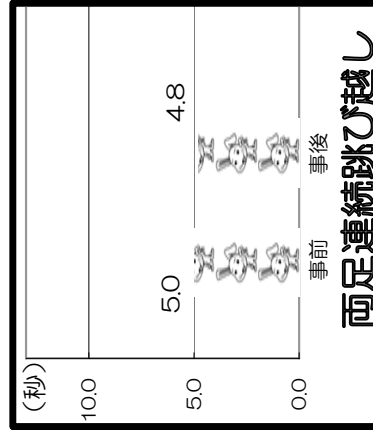
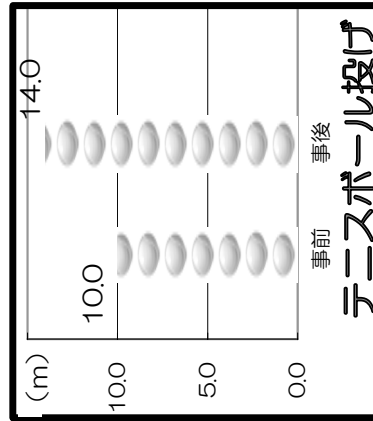
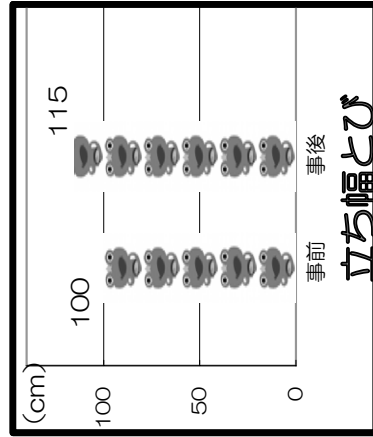
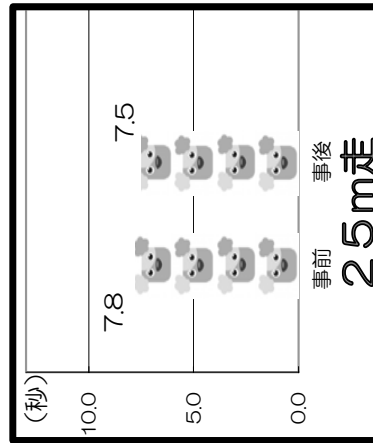
大また走り、全力直線走、その場かけ足（できるだけ速く）

上に全カジャンプ、ドッチボール投げ上げ、両足まくら跳び越し

ドッチボールで両手投げ、上手投げ、ひねり投げ、的あて

ケンケン遊び、なわとびで前進

* 事前測定と事後測定の数値を比較することにより、お子さまの記録の変化をご覧ください。



※ イヌが少ない方がよい記録です。

※ カエルが多い方がよい記録です。

※ ボールが多い方がよい記録です。

※ ウサギが少ない方がよい記録です。

遊びとは？

「遊び」は、そのも自体が面白く「その行動をせすにはいられない」という性質があります。興味があればやってみるし、やってみて面白ければ遊び続ける。幼児期に身につく動作は多種多様ですが、どれも最初からうまくできるわけではありません。子どもたちが自分から進んで取り組む「遊び」では、子どもは失敗をいとわず何度でもくり返しやり、試行錯誤の中では創意工夫があり、異年齢の子どもたちとの遊びでは模倣や示範があります。

子どもたちは、「遊び」を通して運動経験をすることによって、運動技能が洗練※されていくだけでなく、体力も無理なく自然につき、加えて心理社会的にも発達をしていくのです。

※無駄が減り合理的な動きができるようになること。
 (参考) 幼児期からの運動・スポーツ振興施策のあり方について一建議 一 平成20年1月 神奈川県スポーツ振興審議会