平成 30 年度

神奈川県立体育センター研究報告書

幼児期における積極的な運動遊びの経験の有無が体力・運動能力に及ぼす影響について

－運動遊びによって体力の向上に繋げる－

（３年継続研究の２年目）

神奈川県立体育センター

指導研究課調査研究班

目　　次

【研究テーマ設定の理由】 …… 1

【研究目的】 …… 2

【研究方法】 …… 2
１　調査期間 …… 2
２　調査対象 …… 2
３　調査方法 …… 2
４　調査内容 …… 3
５　統計処理 …… 4
６　研究計画 …… 5

【調査報告】 …… 6
１　事前調査－運動遊びプログラム実施前のアンケート（保護者）について－ …… 6
２　事前調査－運動遊びプログラム実施前のアンケート（園）について－ …… 10
３　事後調査－運動遊びプログラム実施後のアンケート（担任の先生）について－ …… 14
（運動遊びプログラムについて）
４　体力測定について …… 17
５　事後調査－運動遊びプログラム実施後のアンケート（保護者）について－ …… 32
６　事後調査－運動遊びプログラム実施後のアンケート（担任の先生）について－ …… 36
（運動遊びプログラム実施前後の変化について）

【今後の展望】 …… 46

【参考資料（研究背景）】 …… 47

【引用・参考文献】 …… 57

【アンケート調査票】 …… 58

【運動遊びプログラム参考例】 …… 84

幼児期における積極的な運動遊びの経験の有無が体力・運動能力に及ぼす影響について

－運動遊びによって体力の向上に繋げる－

調査研究班　　内藤　誠　飯塚ひとみ　細川　諭　佐藤栄嗣　久保寺忠夫　鈴木秀夫
研究アドバイザー　横浜創英大学こども教育学部　教授　落合　優

【研究テーマ設定の理由】

文部科学省は、子供の体力について、概ね低下傾向に歯止めがかかっており、子供の体力向上に関する施策の効果としているが、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、基礎的運動能力は依然として低い状況にあると報告している。[1)]

そうした中、2012年文部科学省は、スポーツ基本法に基づくスポーツ基本計画を策定し、「今後５年間で取り組むべき施策」[2)]のひとつに、幼児期からの子供の体力向上方策の推進をあげた。また、幼児期の運動の充実を意図して幼児期運動指針が発行された。[3)]

幼児期運動指針では、子供の体力低下の要因として、科学技術の飛躍的な発展や、都市化・少子化が進展したことによる社会環境や生活様式の大きな変化により、遊ぶ場所や仲間、時間の減少、子供が体を動かす遊びなどの身体活動の軽視といった意識の問題、交通事故や犯罪への懸念などといった要因が絡み合ったことによると指摘している。[3)]また、現在は「積極的に運動をしている子どもとそうでない子どもの二極化」[3)]が顕著にみられるといわれている。さらに中村は、身体活動量が確保されている子供であっても、複数の運動や遊びへの取り組みが少なく、活動が単一の内容にとどまる子供と、様々な活動に取り組んでいる子供が存在することを指摘し、それを「もう一つの二局化」[4)]と表現している。

一方、幼児期運動指針では、３～６歳の小学校就学前としている幼児期は、「生涯にわたって必要な多くの運動の基となる多様な動きを幅広く獲得する非常に大切な時期」であり、幼児期に運動習慣を身に付けることは、身体の諸機能における発達が促され、健康的で活動的な生活習慣の形成に役立つ可能性が高くなることが述べられている。[3)]また、ガラヒューは、幼児期における基礎的な運動の十分な発達は、スポーツスキルを学習するための前提条件であり、この時期の学習経験が不十分である場合には、子供は後の高いレベルでのスキルを身に付けることが困難とし、幼児期における将来の運動技能発達に影響する重要性を述べている。[5)]

さらに、2018年４月から施行された新幼稚園教育要領では、健康領域の内容の取扱いについて、「多様な動きを経験する中で、体の動きを調整できるようにすること」[6)]と加えられ、幼児期における幅広い運動技能を遊びなどを通して経験させるよう促していることがうかがえる。

したがって、主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を確保することや幼児期に必要な多様な動きを含む運動の実施は、喫緊の課題であるといえる。

このような状況から、幼児の運動や身体活動を伴う遊びと体力・運動能力との関係を調査している研究等が数多くなされている。しかし、その体力数値の増加が運動や遊びによるものなのかについては明らかではなく、運動や遊びを行ったものと行わなかったものとを比較した研究はあまり見当たらない。

そこで本研究は、子供が主体的に体を動かす運動や遊びと多様な体力・運動能力の基礎を培うことを配慮する運動や遊びを「運動遊び」として、幼児期における積極的な運動遊びの経験の有無が体力・運動能力に及ぼす影響について調査し、基礎資料を得ることを目的とする。

【研究目的】

幼児期における積極的な運動遊びの経験の有無が体力・運動能力に及ぼす影響について調査し、基礎資料を得るとともに、県内全域や対象園に体力測定等の結果をフィードバックすることで今後の体力・運動能力向上に関する積極的な取組に繋げることを目的とする。

【研究方法】

1　調査期間

平成30年５月上旬　～　平成30年11月下旬

2　調査対象

県内幼稚園　８園　518名（県内総園児数の約0.5%）

なお、今回の調査対象とした園児は、年少の在籍する園が２園であったことから、年長・年中の494名とした。

（１）公立幼稚園については、県公立幼稚園協会の役員会にて周知し、園からの立候補とした。

（２）私立幼稚園については、県私学振興課を通じて周知し、園からの立候補とした。

前半　（６～７月の期間で「運動遊びプログラム」を６週間実施）

幼稚園名		年長	年中	年少	計	体力測定①	体力測定②	体力測定③
私	認定こども園 宮の台幼稚園	31	30		61	５月 22 日	７月 10 日	11 月６日
公	大井町立 大井第二幼稚園	24	25		49	５月９日	７月 13 日	11 月１日
公	真鶴町立 ひなづる幼稚園	14	10	12	36	５月 29 日	７月９日	11 月 20 日
公	秦野市立 東幼稚園	39	42		81	５月 24 日	７月 17 日	11 月８日

後半　（９～10 月の期間で「運動遊びプログラム」を６週間実施）

幼稚園名		年長	年中	年少	計	体力測定①	体力測定②	体力測定③
私	宗教法人泉谷寺 小机幼稚園	39	29		68	５月 10 日	７月 12 日	11 月 15 日
公	大磯町立 たかとり幼稚園	34	24		58	５月８日	７月３日	11 月２日
私	宗教法人大明寺 深愛幼稚園	23	16	12	51	５月 15 日	７月６日	11 月 22 日
公	秦野市立 北幼稚園	56	58		114	５月 31 日	６月 22 日	11 月７日

3　調査方法

（１）「運動遊びプログラム」実施前のアンケート調査（園及び保護者対象で任意調査）

（２）「運動遊びプログラム」実施前の体力測定

（３）「運動遊びプログラム」の実施

（４）「運動遊びプログラム」実施後の体力測定

（５）「運動遊びプログラム」実施後のアンケート調査（担任の先生及び保護者対象で任意調査）

4　調査内容

（1）アンケート調査（「運動遊びプログラム」実施前、後）

ア　実施前のアンケート（園）

（ア）園児・職員の人数について

（イ）園庭等の施設について

（ウ）運動実施状況について

（エ）体力・運動能力測定について

（オ）教育活動について

イ　実施前のアンケート（保護者）

（ア）体力・運動能力について

（イ）スポーツ・運動遊びの実施状況について

（ウ）習い事について

（エ）生活習慣について

ウ　実施後のアンケート（担任の先生）

（ア）運動遊びプログラムについて

（イ）運動遊びプログラム実施後の園児の様子について

（ウ）園児の体力・運動能力の向上について

エ　実施後のアンケート（保護者）

（ア）スポーツ・運動遊びの実施状況について

（イ）生活習慣について

（ウ）保護者の生活習慣に対する意識・行動の変化について

（2）体力測定（事前、事後各回）

ア　25m走

イ　テニスボール投げ

ウ　立ち幅跳び

エ　両足連続跳び越し

オ　ボール運び

カ　開眼片足立ち

６種目を実施し、県立体育センター所員の主導で測定した。測定結果は、文部科学省「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」[7)]が用いている運動能力判定基準に基づいて５段階の評定値で評価した。

（3）運動遊びプログラム

基本的な動作を取り入れた「６週間の計画（参考例)」、「指導案（参考例)」、「運動遊びの一覧（参考例)」等の資料や動画を作成し、事前に各園の先生にその内容を配付・内容についての説明を行った。各園の実態に応じて運動遊びを選択し、参考例を活用できるようにした。

ア　内容

幼児期運動指針で述べられている次の基本的動作やそれらを組み合わせた運動遊びを、指導者の支援で、園児が遊び感覚で実施できるプログラムとした。

(ア)「体のバランスをとる動き（８種)」[3)]

立つ・座る・寝ころぶ・起きる・回る・転がる・渡る・ぶら下がる

(イ)「体を移動する動き（９種)」[3)]

歩く・走る・はねる・跳ぶ・登る・下りる・這う・よける・すべる

(ウ)「用具などを操作する動き（11種)」[3)]

持つ・運ぶ・投げる・捕る・転がす・蹴る・積む・こぐ・掘る・押す・引く

イ　時間、頻度、期間

１回20分～30分、週３回程度、６週間実施

ウ　グループ分け

運動遊びプログラムの実施時期により、６月～７月に実施する「前半グループ」と９月～10月に実施する「後半グループ」の２群に分類し、それぞれの運動遊びプログラム実施前後及び実施の有無による比較が行えるようにした（表１）。

表１　運動遊びプログラム等実施計画

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">5月</th><th colspan="2">6月</th><th colspan="2">7月</th><th>8月</th><th colspan="2">9月</th><th colspan="2">10月</th><th colspan="2">11月</th></tr>
<tr><td>前半グループ</td><td></td><td>事前
①</td><td colspan="2">運動遊びプログラム</td><td>事後
②</td><td></td><td></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>後半グループ</td><td></td><td>事前
①</td><td></td><td></td><td></td><td>②</td><td></td><td></td><td colspan="3">運動遊びプログラム</td><td>事後
③</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="13">③</td></tr>
</table>

事前：事前アンケート調査

事後：事後アンケート調査

①、②、③：体力測定

５　統計処理（表２）

統計学的有意水準は５％以下とした。

（１）アンケート調査における単純集計、クロス集計を行った。各項目間の関係性を見るためχ^2検定を行い、統計学的有意差が認められた場合には、残差分析を行った。

（２）体力測定の結果（各種目の平均値）の比較については、グループ内・各回を対応のあるｔ検定、グループ間・各回を対応のないｔ検定で行った。

（３）さらに体力測定の結果（各種目の平均値）について、３回分の比較を分散分析にて行い、統計学的有意差が認められた場合には、多重比較検定を行った。

表２　統計処理における参考説明

有意水準	統計的仮説検定で用いられる確率水準。５％あるいは１％が用いられる。
有意差	統計的仮説検定の結果から確かに差があり、偶然起こったものではないと言えるかどうかを検討した結果の差。有意水準より小さいと「差がある」と言える。
単純集計	一つひとつの質問にどれくらいの回答があったかを集計したもの。
クロス集計	単純集計で明らかになった値と他の要素を掛け合わせて集計したもの。
χ^2検定	ある事象の観察や実験を行う際に、理論上の期待度数と観察度数との食い違い（残差）の程度を明らかにするために行われる有意差検定の方法。
残差分析	どの項目の残差が有意に大きいかを分析する方法。
ｔ検定	２つの分析標本間の統計的有意差の有無を検定する方法のひとつ。同一集団の比較では対応のあるｔ検定、別集団との比較では対応のないｔ検定が用いられる。
分散分析	複数（通常３つ以上）の間で平均値を比較するための統計分析の方法。
多重比較検定	３点以上の観測値において、どの点に母平均の差があるかを検定する方法。

６　研究経過

（平成29年度）

９月～２月	「アンケート」、「体力測定」、「運動遊び」の内容検討
２月～３月	対象園抽出依頼、進捗状況のまとめ、研究の準備 報告書作成

（平成30年度）

５月中旬	運動遊びプログラム実施前アンケート調査、第１回体力測定
６月上旬～７月上旬	運動遊びプログラムの実施（前半グループ）
７月中旬	運動遊びプログラム実施後アンケート調査（前半グループ）、第２回体力測定
９月中旬～10月下旬	運動遊びプログラムの実施（後半グループ）
11月上旬	運動遊びプログラム実施後アンケート調査（後半グループ）第３回体力測定
11月～１月	入力集計
１月～３月	分析・考察 報告書作成

（平成 31 年度）

予定

５月中旬～７月中旬	追跡調査（アンケート調査、体力測定）
８月～10月	入力集計
11月～１月	分析・考察
１月～３月	報告書作成

【調査報告】

１　事前調査－運動遊びプログラム実施前のアンケート（保護者）について－

（１）各質問項目について

ア　運動能力への関心の割合（年長・年中の現状）

図１は「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」のグループ別の回答割合を示したものである。「ある」と回答した年長保護者は前半 73.4%、後半 69.3%、年中保護者は前半 71.7%、後半 70.1%であった。「ある」または「どちらかというとある」と回答した年長保護者は前半 96.8%、後半 98.0%であり、年中保護者は前半 94.9%、後半 98.4%であった。

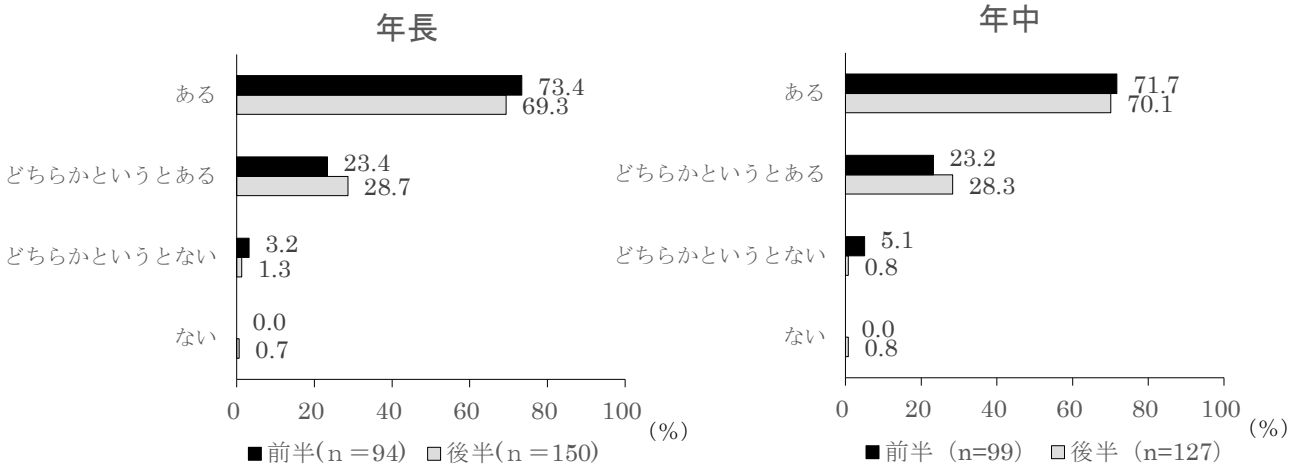


図１「お子様の体力や運動能力（走る・跳ぶなど）に関心がありますか」のグループ別回答割合（年長・年中）

イ　スポーツ・運動遊び実施状況（年長・年中の現状）

図２は「お子様がスポーツ・運動遊びをするのは週あたりどのくらいですか」のグループ別の回答割合を示したものである。年長は前半「１日」24.5%、「２日」「３日」22.3%、後半「２日」27.3%、「３日」20.0%の順で多かった。年中は前半「２日」28.3%、「３日」23.2%、後半「２日」24.4%、「３日」22.0%の順で多かった。

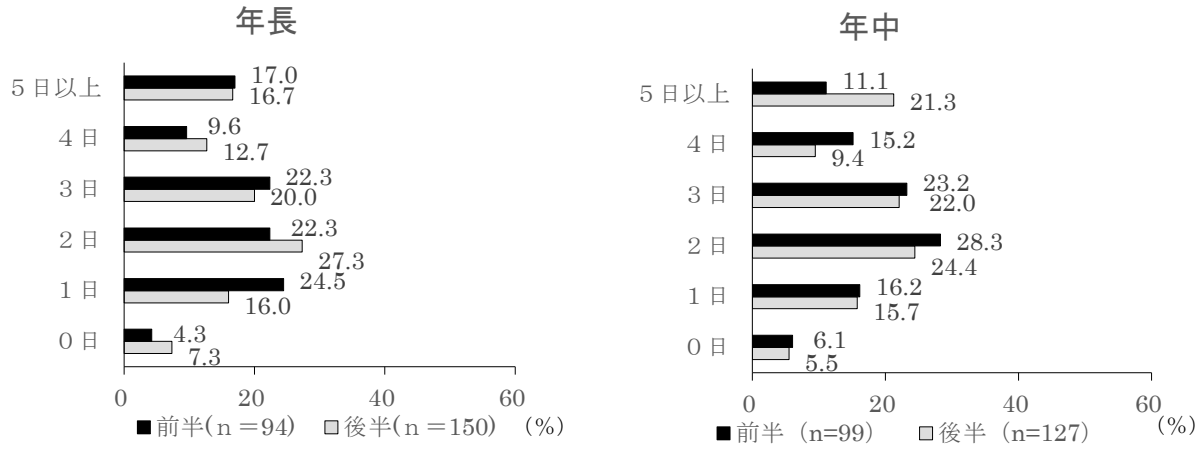


図２「お子様がスポーツ・運動遊びをするのは週あたりどのくらいですか」のグループ別回答割合（年長・年中）

ウ　外での運動遊び実施状況（年長・年中の現状）

図３は「お子様が外で運動遊びをするのは週あたりどのくらいですか」のグループ別の回答割合を示したものである。年長は前半「１日」27.7%、「２日」23.4%、後半「２日」33.3%、「３日」21.3%の順で多かった。年中は前半「２日」28.3%、「３日」24.2%、後半「２日」24.4%、「３日」23.6%の順で多かった。

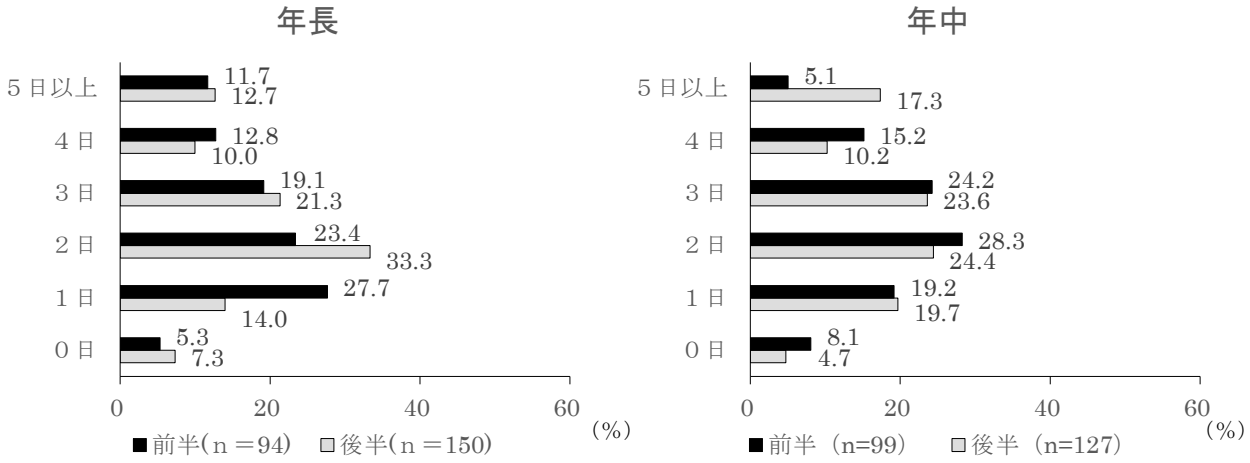


図３　「お子様が外で運動遊びをするのは週あたりどのくらいですか」のグループ別回答割合（年長・年中）

エ　１日あたり外での運動遊び実施状況（年長・年中の現状）

図４は「お子様が外で運動遊びをする時間は１日あたりどのくらいですか」のグループ別の回答割合を示したものである。年長は前半「１～２時間」34.0%、「30分～１時間」30.9%、後半「１～２時間」40.0%、「30分～１時間」24.7%の順で多かった。年中は前半「１～２時間」34.3%、「２～３時間」25.3%、後半「１～２時間」39.4%、「30分～１時間」26.8%の順で多かった。

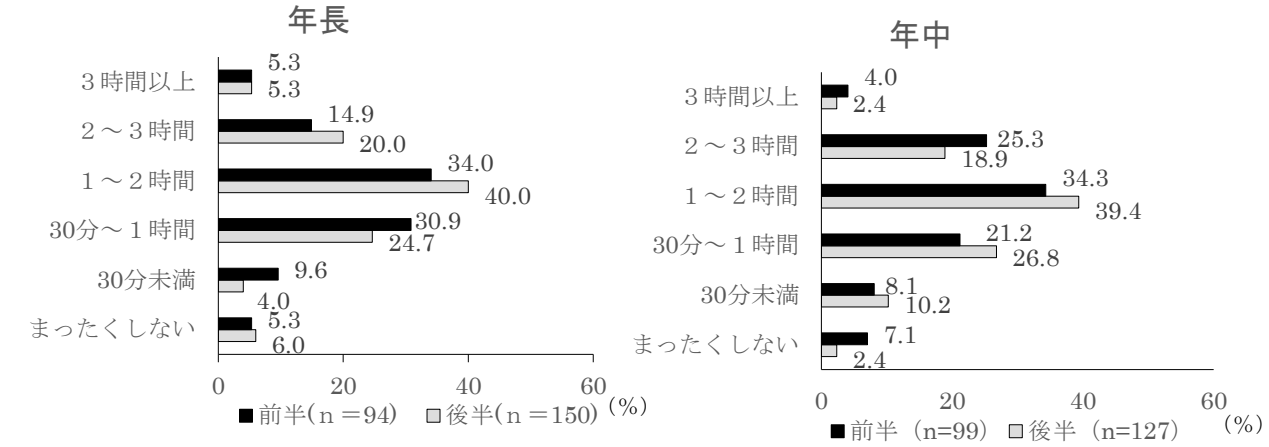


図４　「お子様が外で運動遊びをする時間は１日あたりどのくらいですか」のグループ別回答割合（年長・年中）

オ　習い事実施状況（年長・年中の現状）

図５は｢お子様は習い事をしていますか｣のグループ別の回答割合を示したものである。年長は前半「したことはない」39.4%、「今している（運動系）」25.5%であり、後半「したことはない」41.3%、「今している（運動系）」26.7%の順で多かった。年中は前半「したことはない」53.5%、「今している（運動系）」21.2%、後半「したことはない」64.6%、「今している(運動系)」16.5%の順で多かった。

なお、年中において「両方している」については、前半グループが後半グループに比べ有意に高値を示した（*p<0.05）。

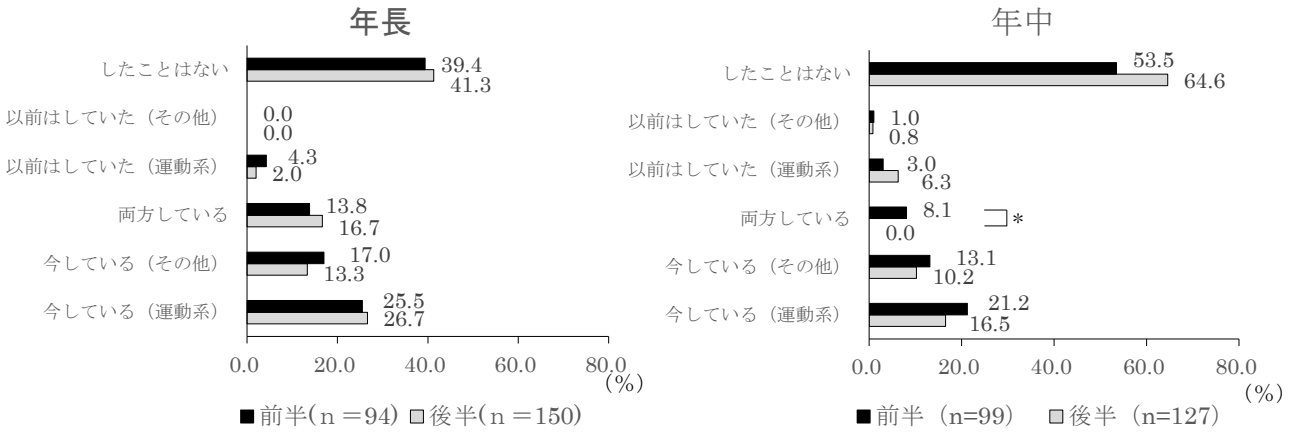


図５　「お子様は習い事をしていますか」のグループ別回答割合（年長・年中）

（２）回答における前半・後半グループ間の有意差

表３は、事前アンケート回答におけるグループ間のχ^2検定の結果をまとめたものである。年長では事前アンケートにグループ間の有意な差は認められなかった。年中はＱ５－２「お子様と一緒に体を動かすのはどのくらいですか（保護者 B）」の「年に数回程度」で後半グループ、Ｑ６「お子様は習い事をしていますか」の「したことはない」で前半グループ、Ｑ７－３「お子様の食生活についてお答えください（好き嫌い）」の「少しある」で後半グループに、統計学的に有意に高値を示した（*p<0.05）。

表３　「前半・後半グループ」と「事前アンケート（保護者)」とにおける χ^2・Ｐ値（年長・年中）

	Ｑ３		Ｑ４問１		Ｑ４問２		Ｑ４問３		Ｑ５－１		Ｑ５－２	
	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値
年長	2.34	0.51	4.25	0.51	8.43	0.13	5.16	0.40	3.98	0.26	10.17	0.04
年中	5.17	0.16	5.29	0.38	9.45	0.09	5.69	0.34	4.58	0.20	10.29	0.04 *

	Ｑ６		Ｑ７－１		Ｑ７－２		Ｑ７－３		Ｑ７－４		Ｑ８－１	
	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値
年長	1.94	0.86	1.53	0.46	0.63	0.73	1.22	0.54	0.16	0.92	1.14	0.77
年中	13.67	0.02 *	1.86	0.39	0.03	0.98	6.42	0.04 *	1.00	0.61	0.42	0.94

	Ｑ８－２		Ｑ９問１		Ｑ９問２		Ｑ９問３	
	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値	χ^2値	Ｐ値
年長	4.30	0.23	4.55	0.47	1.15	0.28	10.72	0.06
年中	0.38	0.94	10.44	0.06	0.12	0.73	2.52	0.77

（３）結果についての考察

事前アンケート（保護者）の結果から、「お子様の体力や運動能力に関心があるか」について、「ある」と回答した保護者は、年長・年中ともに７割程度であり、「ある」及び「どちらかというとある」と回答した保護者は年長・年中ともに９割以上であったことから、保護者の子供の体力・運動能力に対しての関心が高かった。

「お子様がスポーツ・運動遊びをするのは週あたりどのくらいか」の実施状況は、前半・後半グループを合わせた割合で、年長・年中ともに週あたり２日（49.6%・52.7%）、３日（42.3%･45.2%）が多かった。そのうち外遊びの実施状況については、年長は２日（56.7%）、１日（52.7%）、年中は３日（47.8%）、２日（41.7%）が多く、１日あたりの外遊びの時間は年長・年中ともに１～２時間（74.0%・73.7%）が多かった。

なお、「事前アンケート（保護者）」から、スポーツ・運動遊びの実施状況や生活習慣等といった内容における、前半と後半グループとの比較については、年長では統計学的に有意な差は認められず、年中においてもほとんど有意な差は認められなかった。

以上のことから、運動遊びプログラム実施前における保護者の意識や子供のスポーツ・運動遊びの実施状況、生活習慣といった内容について、前半・後半グループの間に大きな差がないと判断できる。

２　事前調査－運動遊びプログラム実施前のアンケート（園）について－

（１）各質問項目について

ア　登園時間内における自由な運動遊びの実施有無

図６は「登園時間内に自由に運動遊びを行う時間はありますか」のグループ別の回答割合を示したものである。「ある」と回答した園は前半 75.0%、後半 100.0%であった。

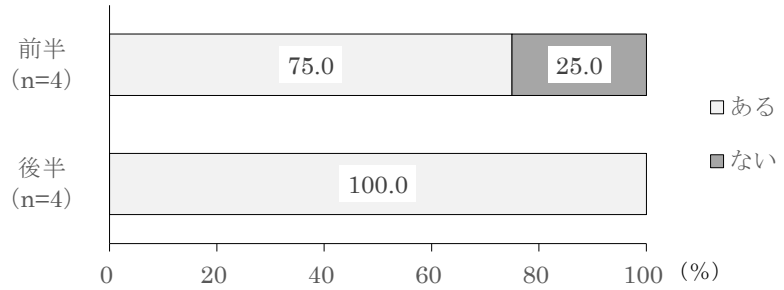


図６　「登園時間内に自由に運動遊びを行う時間はありますか」のグループ別回答割合

イ　登園時間内における自由な運動遊びの実施日数

図７はアで「ある」と回答した園における「自由に運動遊びを実践するのは週あたりどのくらいですか」のグループ別の回答割合を示したものである。「５日以上」と回答した園が前半 66.7%、後半 75.0%で最も多かった。４日未満の回答はなかった。

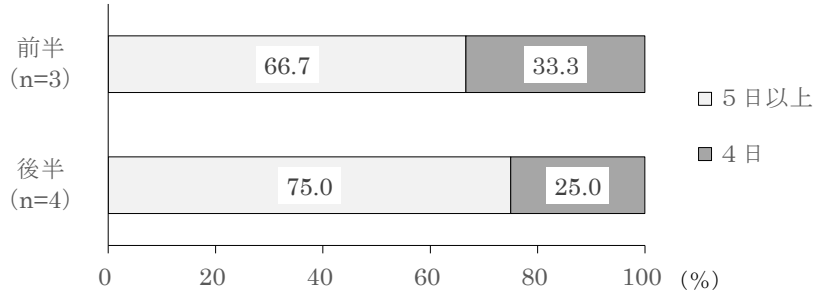


図７　「自由に運動遊びを実践するのは週あたりどのくらいですか」のグループ別回答割合

ウ　登園時間内における自由な運動遊びの実施時間

図８は２－（１）－アで「ある」と回答した園におーける「自由に運動遊びを実践する時間は１日あたりどのくらいですか」の半グループ別の回答割合を示したものである。「30 分以上～１時間未満」と回答した園が前半 66.7%、後半 75.0%で最も多かった。30 分未満の回答はなかった。

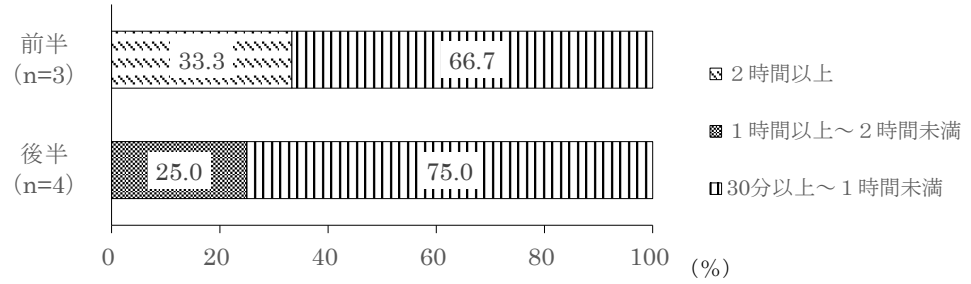


図８　「自由に運動遊びを実践する時間は１日あたりどのくらいですか」のグループ別回答割合

エ　登園時間内に運動指導を専門に行う講師の有無

図９は「登園時間内に運動指導を専門に行う講師がいますか」のグループ別の回答割合を示したものである。「いない」と回答した園は前半 100.0%、後半 75.0%であった。

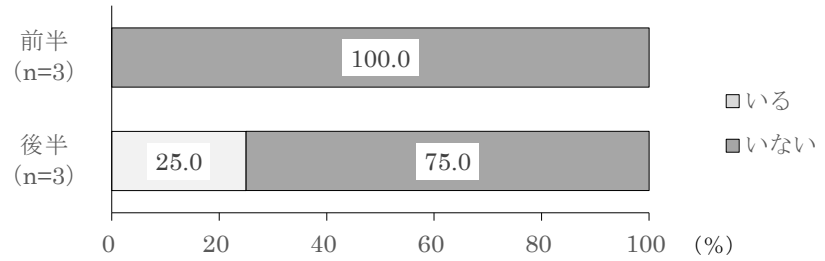


図９　「登園時間内に運動指導を専門に行う講師がいますか」のグループ別回答割合

オ　体力・運動能力測定の実施の有無

図 10 は「今回の調査以外で、体力・運動能力測定を行ったことがありますか」のグループ別の回答割合を示したものである。「ない」と回答した園は前半 50.0%、後半 100.0%であった。

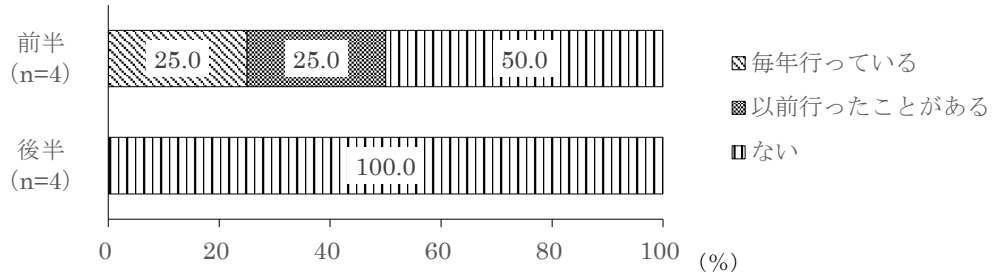


図 10 「今回の調査以外で、体力・運動能力測定を行ったことがありますか」のグループ別回答割合

カ　園で実施している運動遊び

表４は「教育の一環として園で行っている運動遊びについて、上位５つを記入してください」への各園の回答を示したものであり、図 11 は表４をグラフ化したものである。

回答が最も多かったのは「体操」「サーキット」「鬼ごっこ」であり、いずれの運動遊びも４園（前半２園、後半２園）であった。

表４　対象園における教育の一環として園で行っている運動遊びについて（５つまで記入）

グループ	幼稚園	よく実施する運動遊び（50音順）				
前半	A	大型積木	鬼ごっこ	かけっこ、体操	三輪車	縄跳び
	B	鬼ごっこ	かけっこ	サーキット	サッカー	体操、踊り
	C	サーキット				
	D	自由遊び				
後半	E	鬼ごっこ	サッカー、キャッチボール等のボール遊び	先生とジャンプ	体操教室	
	F	ターザンロープ	体操	ドッジボール	リレー	
	G	イス取りゲーム	サーキット	大根抜き	ドッジボール	
	H	サーキット	鬼ごっこ	縄跳び	ジャングルジム	壁登り

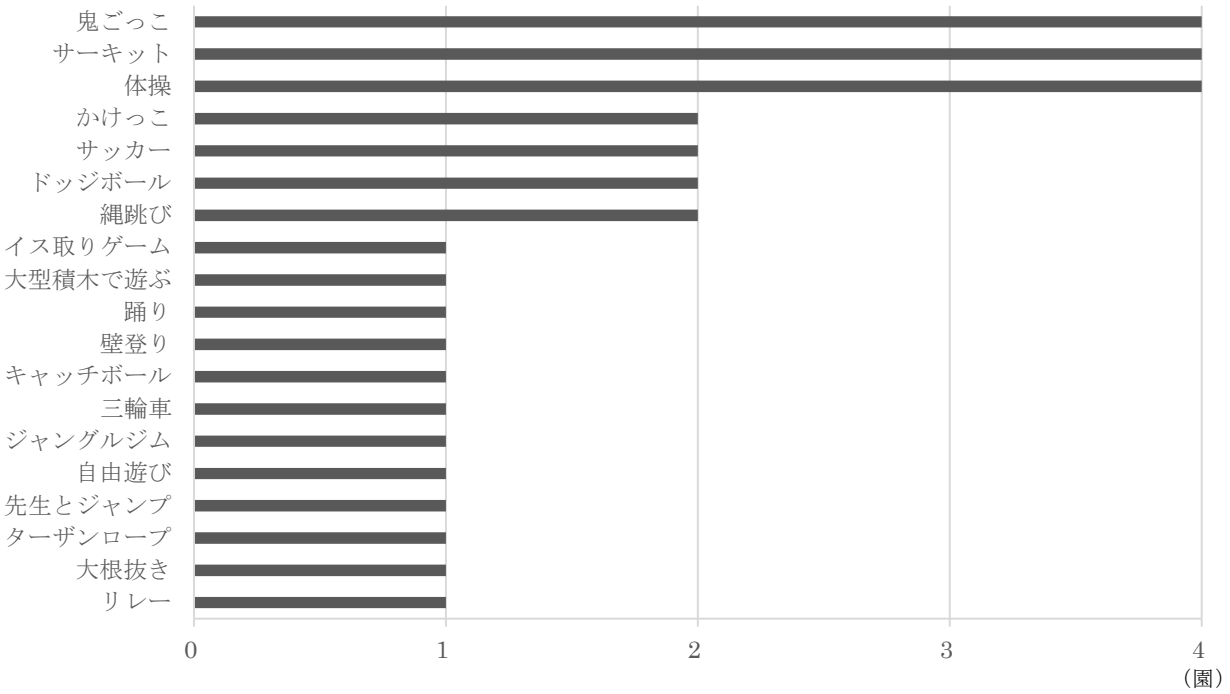


図 11 「対象園における教育の一環として園で行っている運動遊びについて（５つまで記入）」の回答結果

（２）結果についての考察

事前アンケート（園）の結果より、「登園時間内に自由な運動遊びを行う時間はあるか」について、「ある」と回答した園は８園中７園であった。「ない」と回答した１園については、園で運動遊びの内容を決めて毎日実施しており、運動遊びプログラム実施前には走って遊ぶ時間を設けていた。

「ある」と回答した７園に対する「自由に運動遊びを実施するのは週あたりどのくらいか」の回答では、前半・後半グループとも「５日以上」が最も多く（前半２／３園 66.7%、後半３／４園 75%）、次いで「４日」が多かった（前半１／３園 33.3%、後半１／４園 25%）。また、自由に運動遊びをする１日あたりの時間は、前半・後半グループとも「30 分以上～１時間未満」が最も多く（前半２／３園 66.7%、後半３／４園 75%）、次いで「２時間以上」（前半１／３園 33.3%）、「１時間以上～２時間未満」（後半１／４園 25%）であった。

これらのことから、本調査の対象園は、全ての園で運動遊びを行う時間を設けており、ほとんどの園が週あたり「５日以上」あるいは「４日」自由な運動遊びを実施している状況であった。また、自由な運動遊びの１日あたりの時間は、「自由な運動遊びを行う時間がある」と回答した全ての園が「30 分以上」で行っている状況であった。

以上のことから、本調査の対象園では事前の運動遊びの実施状況について、前半・後半グループの間に大きな差がないと判断できる。

3　事後調査－運動遊びプログラム実施後のアンケート（担任の先生）について－

（1）各質問項目について

ア　登園時間内における「運動遊びプログラム」の実施日数

図 12 は「運動遊びプログラムを実践するのは週あたりどのくらいですか」の回答割合を示したものである。「5 日以上」と回答した園は 37.5%であった。

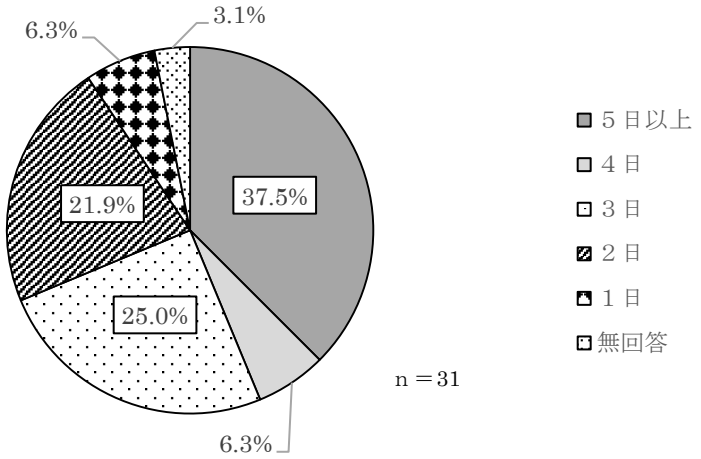


図 12 「運動遊びプログラムを実践するのは週あたりどのくらいですか」の回答割合

イ　「運動遊びプログラム」の実施時間

図 13 は「運動遊びプログラムを実践する時間は 1 日あたりどのくらいですか」の回答割合を示したものである。「15 分以上～30 分未満」と回答した園はともに 51.6%であった。

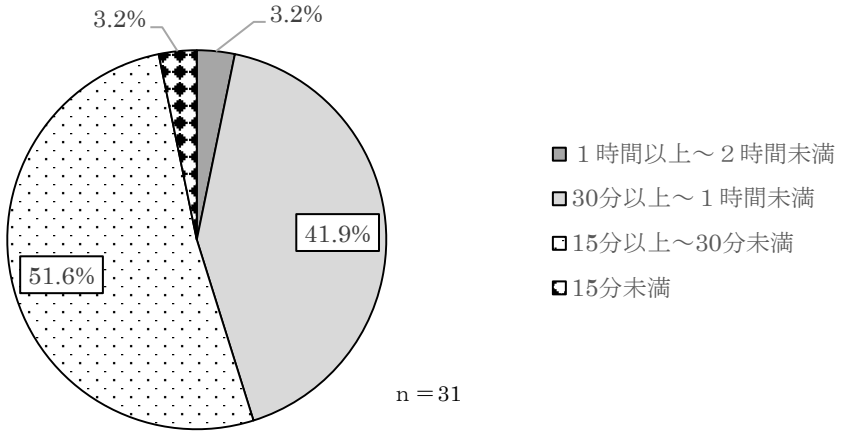


図 13 「運動遊びプログラムを実践する時間は 1 日あたりどのくらいですか」の回答割合

ウ　対象園「運動遊びプログラム」の実践例

各園の実態に応じながら、幼児期運動指針で述べられている、立つ、座る、寝ころぶ等といった「体のバランスをとる動き（８種)」、歩く、走る、はねる等といった「体を移動する動き（９種)」、持つ、運ぶ、投げる等といった「用具などを操作する動き（11種)」の基本的動作やそれらを組み合わせた多様な運動遊びを、指導者が支援する形で、園児が遊び感覚で実施できる内容を、１回20分～30分・週３回程度を６週間実施していただいた。[3)]

表５は、前半グループの１つであるＢ園の「運動遊びプログラム」の事例を示したものである。

表５－１　対象園おける運動遊びプログラムの実践例　１日～５日（Ｂ園）

				1	2	3	4	5
				●サッカー ドリブルやシュート	**●サーキット** 巧技台、一本橋 走る、ケンパ 玉投げ	**●体操「テルテルマン体操」** **●踊り「丹沢三兄弟」** **●フープ陣取りゲーム**	**●サーキット** 巧技台、一本橋、タイヤ渡り 走る、ケンパ マット転がる 鉄棒ぶら下がる **●サッカー** **●しっぽ取りゲーム**	**●サーキット** うんていにぶら下がる 一本橋、タイヤ渡り ジャンプ、フープ跳び 網くぐる マット転がる ボールを打つ
Ｂ園	1	体のバランスをとる動き	1　立つ		巧技台、一本橋	体操「テルテルマン体操」 踊り「丹沢三兄弟」	巧技台、一本橋、タイヤ渡り	
			2　座る					
			3　寝転ぶ					網くぐる
			4　起きる					網くぐる
			5　回る					
			6　転がる				マット転がる	マット転がる
			7　渡る		巧技台、一本橋		巧技台、一本橋、タイヤ渡り	一本橋、タイヤ渡り
			8　ぶら下がる				鉄棒ぶら下がる	うんていにぶら下がる
	2	体を移動する動き	9　歩く		走る、ケンパ	フープ陣取りゲーム	走る、ケンパ	
			10　走る		走る、ケンパ	体操「テルテルマン体操」 踊り「丹沢三兄弟」 フープ陣取りゲーム	走る、ケンパ しっぽ取りゲーム	一本橋、タイヤ渡り
			11　はねる		走る、ケンパ	体操「テルテルマン体操」 踊り「丹沢三兄弟」	走る、ケンパ	ジャンプ、フープ跳び
			12　跳ぶ				走る、ケンパ	ジャンプ、フープ跳び
			13　登る				鉄棒ぶら下がる	うんていにぶら下がる
			14　下りる					
			15　這う					網くぐる
			16　よける				しっぽ取りゲーム	ボールを打つ
			17　すべる					
	3	用具などを操作する動き	18　持つ	サッカーボール				
			19　運ぶ					
			20　投げる		玉投げ		サッカー	
			21　捕る				しっぽ取りゲーム	
			22　転がす					
			23　蹴る	サッカーボール			サッカー	
			24　積む					
			25　こぐ					
			26　掴る					
			27　押す					
			28　引く					

表５－２　対象園おける運動遊びプログラムの実践例　６日～10 日（Ｂ園）

				6	7	8	9	10
				●サーキット１ うんていにぶら下がる ロープ渡り、タイヤ渡り ボールを打つ **●サーキット２** ボール的当て 片付け競争 肋木に登る 跳び箱をつなげて渡る ジャンプ	**●サーキット** サッカーシュート 走る 巧技台登る・ジャンプ	**●サーキット** 一本橋 走る ジャンプ	**●踊り「ジャングルグルグル」** **●○×ゲーム**	**●親子で竹馬**
B園	1	体のバランスをとる動き	1　立つ				○×ゲーム	親子で竹馬
			2　座る				○×ゲーム	
			3　寝転ぶ					
			4　起きる					
			5　回る				踊り「ジャングルグルグル」	
			6　転がる					
			7　渡る	ロープ渡り、タイヤ渡り				
			8　ぶら下がる	うんていにぶら下がる				
	2	体を移動する動き	9　歩く				○×ゲーム	親子で竹馬
			10　走る	ロープ渡り、タイヤ渡り	走る	走る	踊り「ジャングルグルグル」	
			11　はねる	ロープ渡り、タイヤ渡り			踊り「ジャングルグルグル」	
			12　跳ぶ	ジャンプ	巧技台登る・ジャンプ	ジャンプ		
			13　登る	うんていにぶら下がる	巧技台登る・ジャンプ	一本橋		
			14　下りる		巧技台登る・ジャンプ			
			15　這う					
			16　上げる	ボールを打つ				
			17　すべる					
	3	用具などを操作する動き	18　持つ	片付け競争				
			19　運ぶ	片付け競争				
			20　投げる	ボール的当て				
			21　捕る					
			22　転がす					
			23　蹴る		サッカーシュート			
			24　積む					
			25　こぐ					
			26　掘る					
			27　押す					
			28　引く					

表５－３　対象園おける運動遊びプログラムの実践例　11 日～15 日（Ｂ園）

				11	12	13	14	15
				●竹馬チャレンジ **●サッカー** **●ハンター鬼ごっこ**	**●竹馬チャレンジ** **●逃走中・ハンター鬼ごっこ**	**●踊り「たばこ音頭」** **「月夜のポンチャラリン」** **●竹馬チャレンジ**	**●竹馬チャレンジ** **●サッカー**	**●踊り「昆虫太極拳」** **●柔軟体操** **●射的屋さん**
B園	1	体のバランスをとる動き	1　立つ	竹馬チャレンジ	竹馬チャレンジ	竹馬チャレンジ	竹馬チャレンジ	踊り「昆虫太極拳」 柔軟体操
			2　座る					踊り「昆虫太極拳」 柔軟体操
			3　寝転ぶ					
			4　起きる					
			5　回る					
			6　転がる					
			7　渡る					
			8　ぶら下がる					
	2	体を移動する動き	9　歩く	竹馬チャレンジ サッカー ハンター鬼ごっこ	竹馬チャレンジ 逃走中・ハンター鬼ごっこ	踊り「たばこ音頭」 「月夜のポンチャラリン」 竹馬チャレンジ	竹馬チャレンジ サッカー	踊り「昆虫太極拳」 柔軟体操
			10　走る	サッカー ハンター鬼ごっこ	逃走中・ハンター鬼ごっこ		サッカー	
			11　はねる			踊り「たばこ音頭」 「月夜のポンチャラリン」		
			12　跳ぶ					
			13　登る	ハンター鬼ごっこ	逃走中・ハンター鬼ごっこ			
			14　下りる	ハンター鬼ごっこ	逃走中・ハンター鬼ごっこ			
			15　這う					
			16　上げる	ハンター鬼ごっこ	逃走中・ハンター鬼ごっこ		サッカー	
			17　すべる					
	3	用具などを操作する動き	18　持つ					射的屋さん
			19　運ぶ					射的屋さん
			20　投げる	サッカー	逃走中・ハンター鬼ごっこ		サッカー	
			21　捕る	サッカー	逃走中・ハンター鬼ごっこ		サッカー	
			22　転がす					
			23　蹴る	サッカー			サッカー	踊り「昆虫太極拳」
			24　積む					射的屋さん
			25　こぐ					
			26　掘る					
			27　押す					
			28　引く					

4　体力測定について

（1）年長の結果

ア　体力測定各種目におけるグループ別第１回平均値と第２回平均値との比較

図 14－１～６は、グループ別に「体力測定の種目別平均値」を第１回と第２回とで比較したものである。前半(運動遊びプログラム実施直後)・後半（運動遊びプログラム実施前）ともに全ての種目において、第１回に比べ第２回が高い傾向にあった。前半グループでは、「25m走」「立ち幅跳び」「両足連続跳び越し」「ボール運び」「開眼片足立ち」の５種目において、第１回に比べ第２回の平均値が有意に高値を示し（**p<0.01）、後半グループでは、「25m走」「立ち幅跳び」「ボール運び」「開眼片足立ち」の４種目において、第１回に比べ第２回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01）。

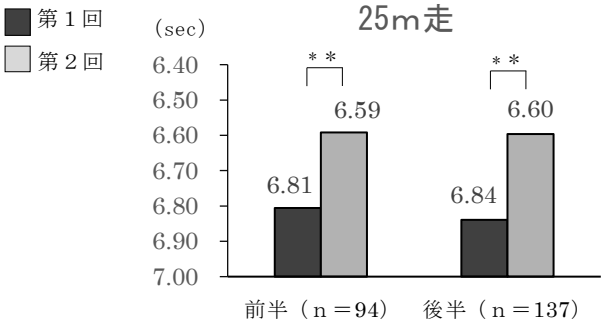


図 14－１「25m走」第１回平均値と第２回平均値との比較（年長）

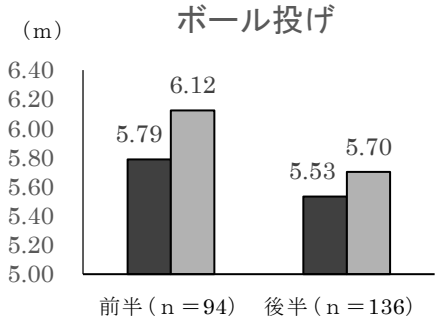


図 14－２「ボール投げ」第１回平均値と第２回平均値との比較（年長）

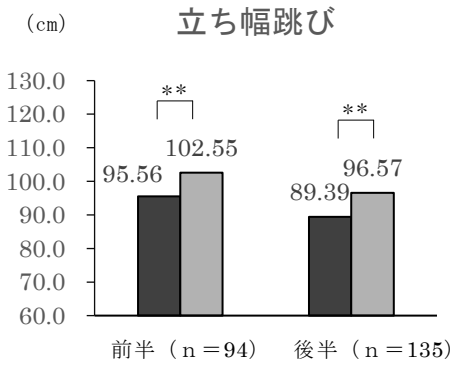


図 14－３「立ち幅跳び」第１回平均値と第２回平均値との比較（年長）

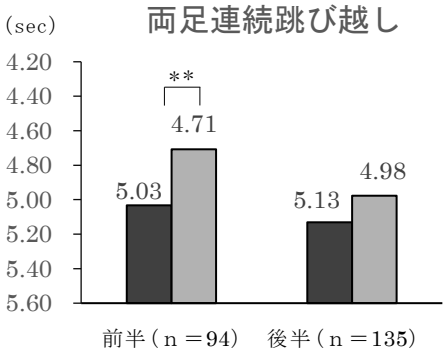


図 14－４「両足連続跳び越し」第１回平均値と第２回平均値との比較（年長）

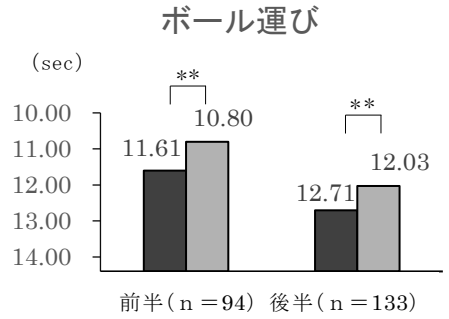


図 14－５「ボール運び」第１回平均値と第２回平均値との比較（年長）

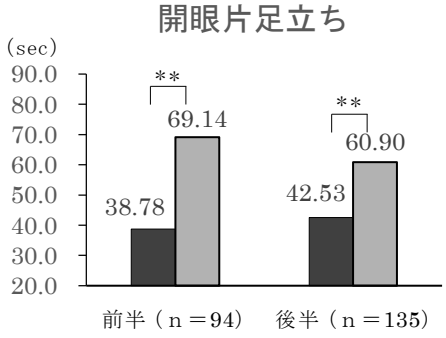


図 14－６「開眼片足立ち」第１回平均値と第２回平均値との比較（年長）

図 14 体力測定の各種目におけるグループ別第１回平均値と第２回平均値との比較（年長）

前半（n＝94）
後半（n＝136）

イ　体力測定各種目の第１回と２回における変化値のグループ別比較

図 15－１～６は、体力測定各種目における「第１回と第２回の平均値の差（変化値）」をグループで比較したものである。前半グループは後半グループに比べ「ボール投げ」「立ち幅跳び」「両足連続跳び越し」「ボール運び」「開眼片足立ち」の５種目で高い傾向にあり、「開眼片足立ち」において、前半グループが後半グループに比べ有意に高値を示した（*p<0.05）。

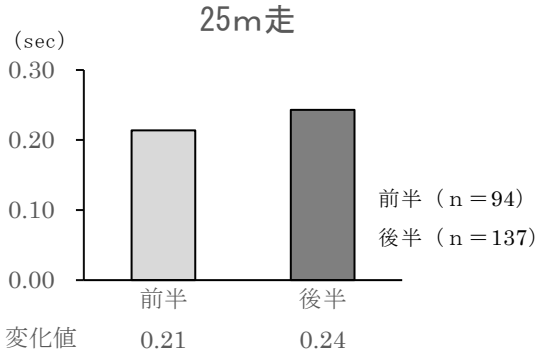


図 15－１「25m走」第１・２回の変化値のグループ別比較（年長）

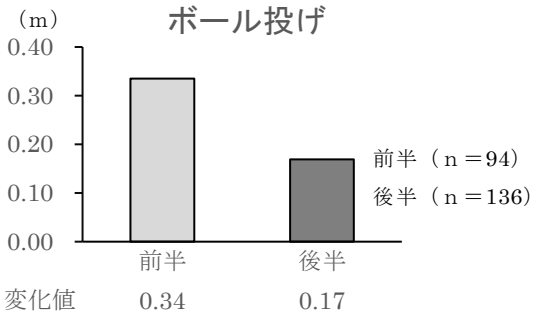


図 15－２「ボール投げ」第１・２回の変化値のグループ別比較（年長）

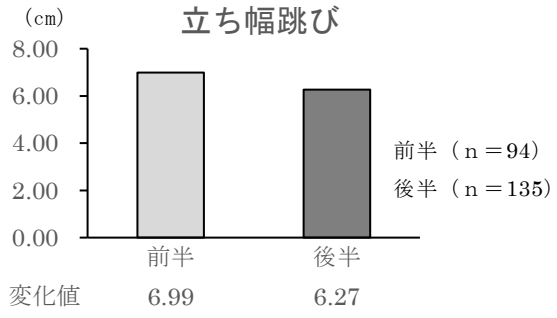


図 15－３「立ち幅跳び」第１・２回の変化値のグループ別比較（年長）

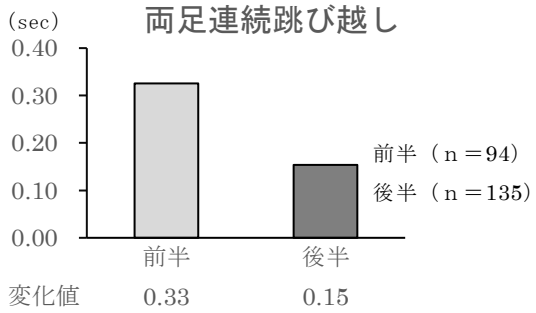


図 15－４「両足連続跳び越し」第１・２回の変化値のグループ別比較（年長）

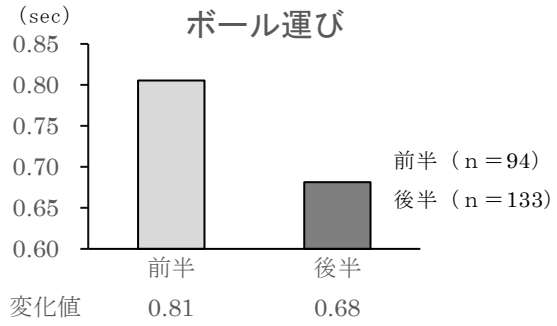


図 15－５「ボール運び」第１・２回の変化値のグループ別比較（年長）

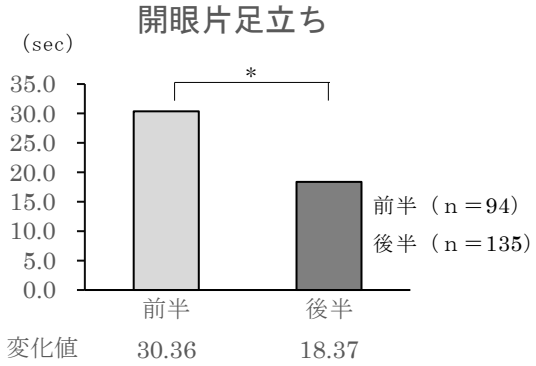


図 15－６「開眼片足立ち」第１・２回の変化値のグループ別比較（年長）

図 15 体力測定各種目の第１回と第２回における変化値のグループ別比較（年長）

ウ　体力測定各種目におけるグループ別第２回平均値と第３回平均値との比較

図 16－１～６は、グループ別に「体力測定の種目別平均値」を第２回と第３回とで比較したものである。前半グループ(運動遊びプログラム実施３～４か月後)では、「25m走」「ボール投げ」「両足連続跳び越し」「開眼片足立ち」の４種目において、第２回に比べ第３回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01）。また、「立ち幅跳び」「ボール運び」において、第２回に比べ第３回が低い傾向にあった。後半グループ(運動遊びプログラム実施直後)は６種目全ての種目において、第２回に比べ第３回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01）。

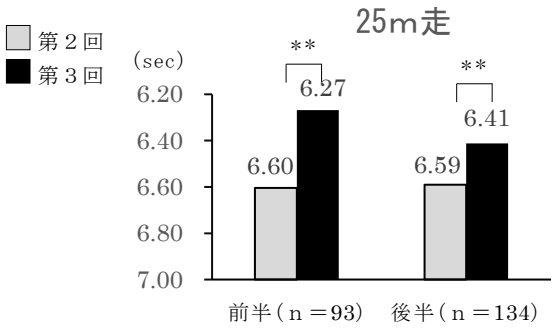


図 16－１「25m走」第２回平均値と第３回平均値との比較（年長）

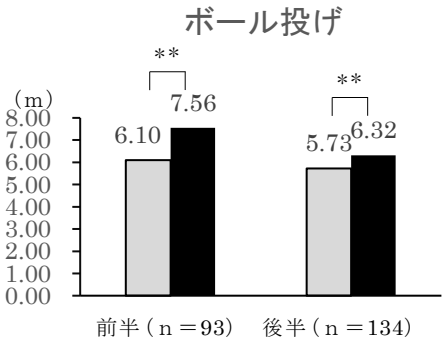


図 16－２「ボール投げ」第２回平均値と第３回平均値との比較（年長）

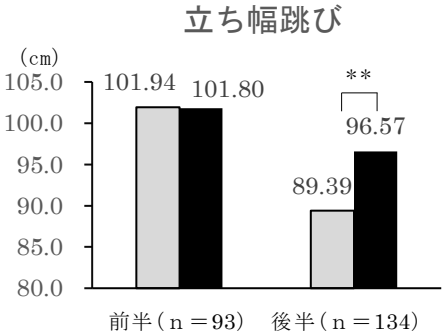


図 16－３「立ち幅跳び」第２回平均値と第３回平均値との比較（年長）

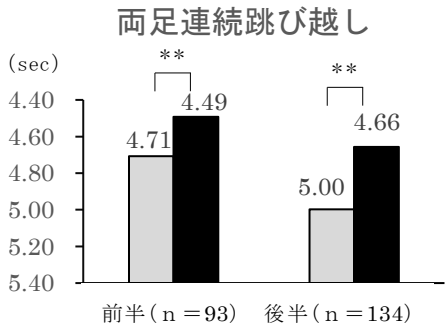


図 16－４「両足連続跳び越し」第２回平均値と第３回平均値との比較（年長）

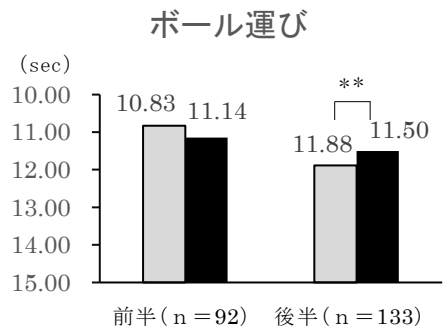


図 16－５「ボール運び」第２回平均値と第３回平均値との比較（年長）

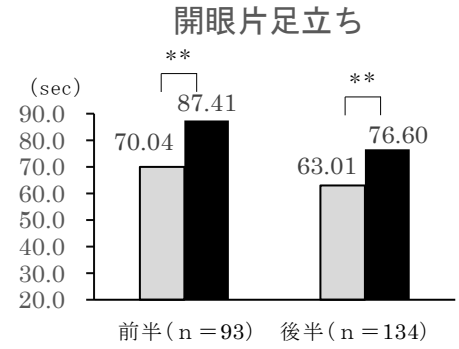


図 16－６「開眼片足立ち」第２回平均値と第３回平均値との比較（年長）

図 16 体力測定の各種目におけるグループ別
第２回平均値と第３回平均値との比較（年長）

エ　体力測定各種目の第２回と第３回における変化値のグループ別比較

図 17－１～６は、体力測定各種目における「第２回と第３回の平均値の差（変化値）」をグループで比較したものである。前半グループは「立ち幅跳び」「ボール運び」の平均値が第２回に比べ第３回が低値であったため、変化値がマイナスを示した。「25m走」「ボール投げ」「開眼片足立ち」で後半グループに比べ高い傾向にあり、「ボール投げ」においては、前半グループが後半グループに比べ有意に高値を示した（**p<0.01）。後半グループは「立ち幅跳び」「両足連続跳び越し」「ボール運び」で前半グループに比べ高い傾向にあり、「立ち幅跳び」「ボール運び」においては、後半グループが前半グループに比べ有意に高値を示した（**p<0.01、*p0.05）。

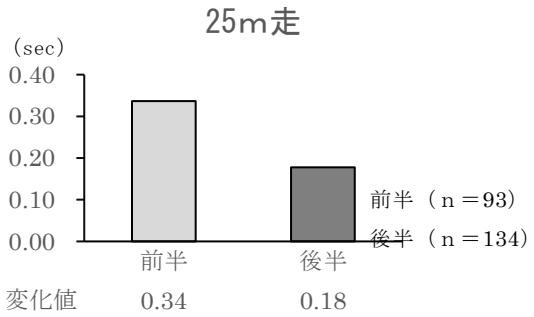


図 17－１「25m走」第２・３回の変化値のグループ別比較（年長）

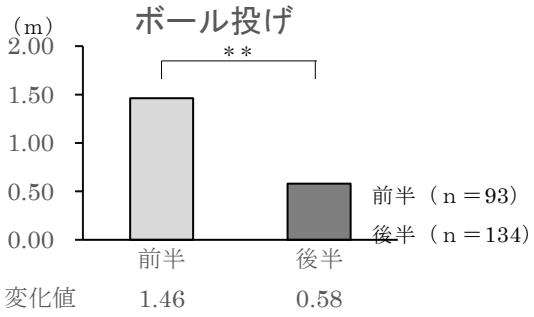


図 17－２「ボール投げ」第２・３回の変化値のグループ別比較（年長）

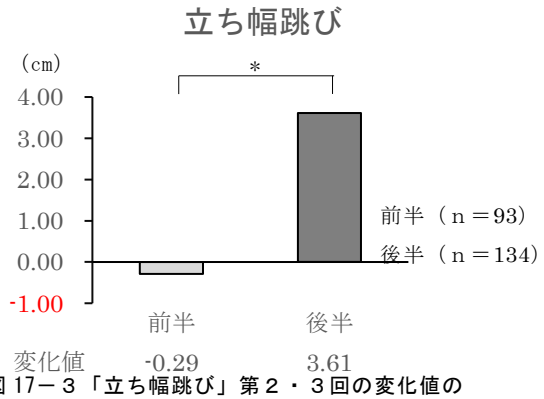


図 17－３「立ち幅跳び」第２・３回の変化値のグループ別比較（年長）

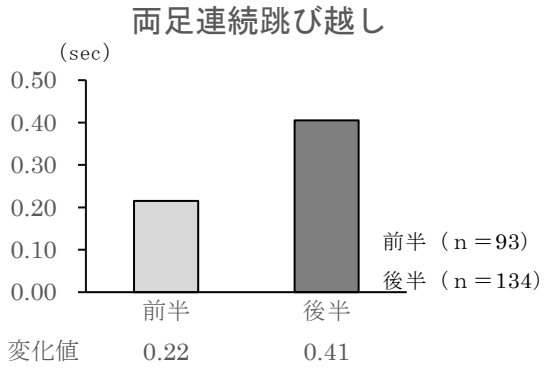


図 17－４「両足連続跳び越し」第２・３回の変化値のグループ別比較（年長）

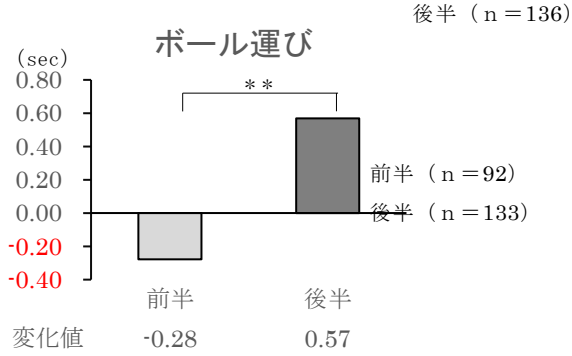


図 17－５「ボール運び」第２・３回の変化値のグループ別比較（年長）

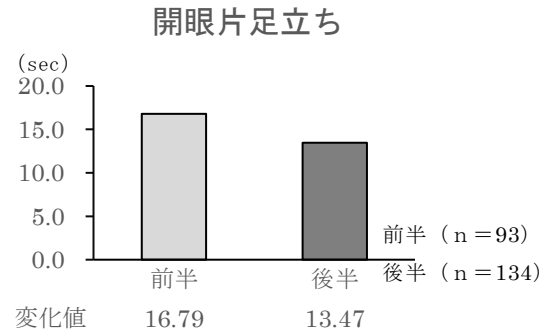


図 17－６「開眼片足立ち」第２・３回の変化値のグループ別比較（年長）

図 17 体力測定各種目の第２回と３回における変化値のグループ別比較（年長）

（２）年長の結果についての考察

ア　第１回・第２回体力測定

図 14 から第１回と第２回の各種目別平均値を見ると、前半(運動遊びプログラム実施直後)･後半(運動遊びプログラム実施前)グループともに６種目全てにおいて第１回に比べ、第２回の平均値の方が高かった。今回の調査では、初めて体力測定を経験する園児が多かった。そのため、第１回と第２回の間には測定種目に対する学習効果があったことが考えられる。また、調査を行った全ての園で「５日以上」あるいは「４日」の運動遊びを行っていることが事前アンケートの結果から確認されている。このことから、グループに関係なく、各園の日常的な運動遊びの効果も含まれていることも考えられる。

グループ別に第１回と第２回の平均値に着目すると、前半グループでは「25ｍ走」「立ち幅跳び」「両足連続跳び越し」「ボール運び」「開眼片足立ち」の５種目において、後半グループでは、「25ｍ走」「立ち幅跳び」「ボール運び」「開眼片足立ち」の４種目において、第１回に比べ第２回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01）。「両足連続跳び越し」では、第１回の後に運動遊びプログラムに取り組んだ前半グループだけに統計学的に有意な変化が見られた。また、図 15 の第１回第２回の平均値の差（変化値）に着目すると、「ボール投げ」「立ち幅跳び」「両足連続跳び越し」「ボール運び」「開眼片足立ち」の５種目で前半グループが後半グループに比べ変化値が大きい傾向を示しており、「開眼片足立ち」においては有意に高値を示した。これは、前半グループの各園が日常的な運動遊びの中に、運動遊びプログラムを取り入れたことによるものと考えられる。

イ　第２回・第３回体力測定

図 16 から第２回と第３回の各種目別平均値を見ると、前半グループ(運動遊びプログラム実施３～４か月後)では、「25ｍ走」「ボール投げ」「両足連続跳び越し」「開眼片足立ち」において、第２回に比べ第３回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01）。また、「立ち幅跳び」「ボール運び」において、第２回に比べ第３回の平均値が低かった。後半グループ(運動遊びプログラム実施直後)では、６種目全てにおいて第２回に比べ第３回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01）。

また、図 17 の第２回と第３回の平均値の差（変化値）に着目すると、「立ち幅跳び」「ボール運び」において、前半・後半グループの間には有意な差が認められた（**p<0.01、*p<0.05）。このことは、後半グループの各園が日常的な運動遊びの中に、運動遊びプログラムを取り入れたことによるものと考えられる。

「ボール投げ」の変化値に着目すると、第２回の後は運動遊びプログラムに取り組んでいない前半グループが後半グループに比べ有意に高値を示した(**p<0.01)。このことは、前半グループでは、運動遊びプログラム終了後も、夏休みの課題「なつやすみがんばりカード」の中に、「親子でボール投げ」を設定して取り組んだ園や、園の保育に「投げる運動遊び」を取り入れる工夫を行い、実践した園などが報告されていることなどから、運動遊びプログラム終了後の生活に変化が生じた可能性を示していると考えられる。

（３）年中の結果

ア　体力測定各種目におけるグループ別第１回平均値と第２回平均値との比較

図 18－１～６は、グループ別に「体力測定の種目別平均値」を第１回と第２回とで比較したものである。前半(運動遊びプログラム実施直後)・後半（運動遊びプログラム実施前）ともに全ての種目において、第１回に比べ第２回が高値を示した。前半グループでは、６種目全ての種目において、第１回に比べ第２回の平均値が有意に高値を示した(**p<0.01)。後半グループでは、「立ち幅跳び」「両足連続跳び越し」「ボール運び」「開眼片足立ち」の４種目において、第１回に比べ第２回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01、*p<0.05）。

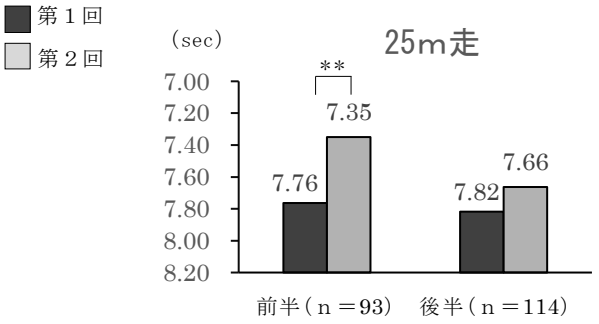


図 18－１「25m走」第１回平均値と第２回平均値との比較（年中）

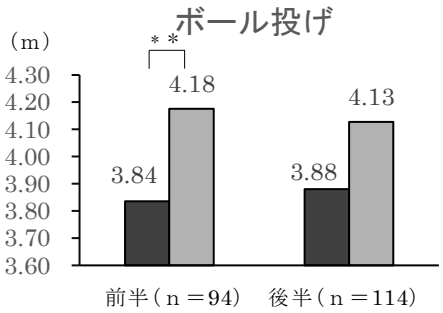


図 18－２「ボール投げ」第１回平均値と第２回平均値との比較（年中）

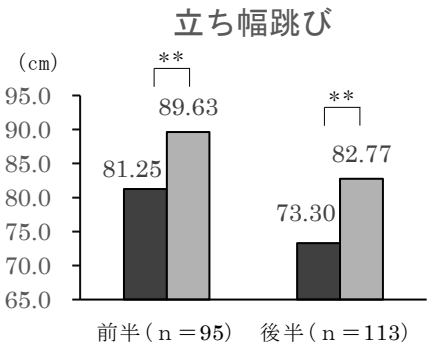


図 18－３「立ち幅跳び」第１回平均値と第２回平均値との比較（年中）

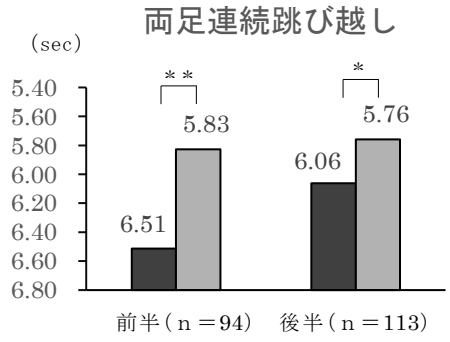


図 18－４「両足連続跳び越し」第１回平均値と第２回平均値との比較（年中）

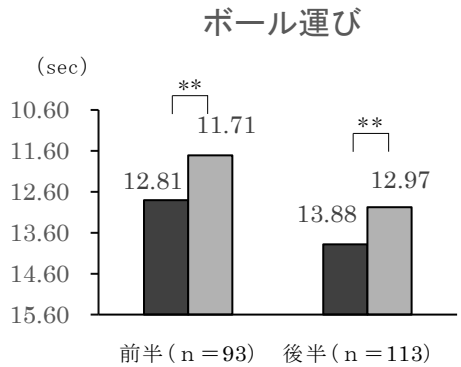


図 18－５「ボール運び」第１回平均値と第２回平均値との比較（年中）

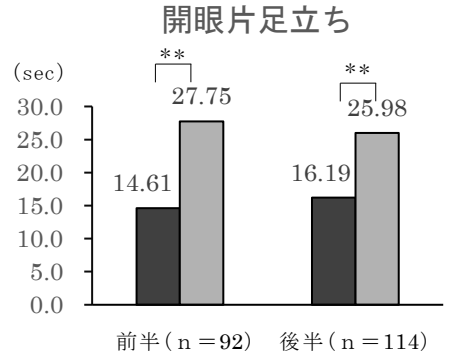


図 18－６「開眼片足立ち」第１回平均値と第２回平均値との比較（年中）

図 18 体力測定の各種目におけるグループ別第１回平均値と第２回平均値との比較（年中）

イ　体力測定各種目の第１回と２回における変化値のグループ別比較

図 19－１～６は、体力測定各種目における「第１回と第２回の平均値の差（変化値）」を前半・後半グループで比較したものである。前半グループは後半グループに比べ「25m走」「ボール投げ」「両足連続跳び越し」「ボール運び」「開眼片足立ち」の５種目で、後半グループは「立ち幅跳び」で高値を示したが、統計的有意差は認められなかった。

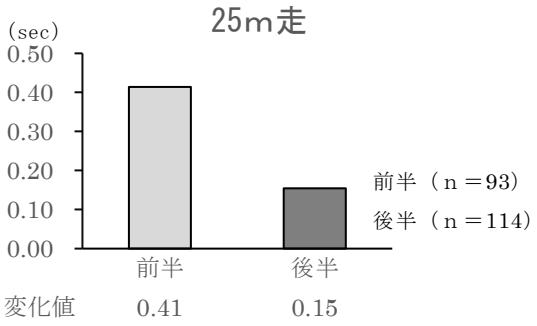


図 19－１「25m走」第１・２回の変化値のグループ別比較（年中）

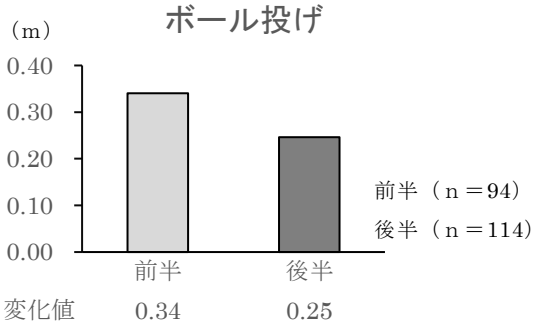


図 19－２「ボール投げ」第１・２回の変化値のグループ別比較（年中）

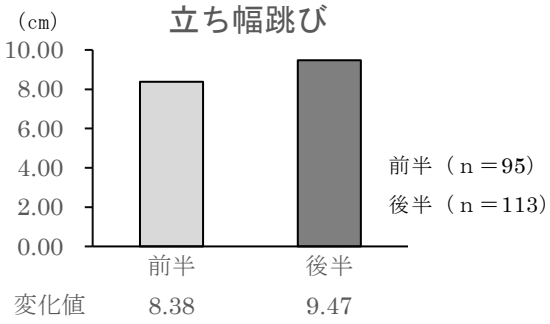


図 19－３「立ち幅跳び」第１・２回の変化値のグループ別比較（年中）

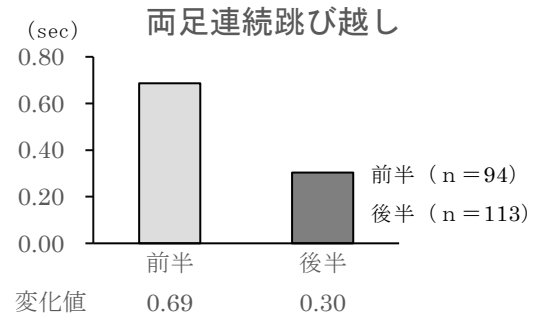


図 19－４「両足連続跳び越し」第１・２回の変化値のグループ別比較（年中）

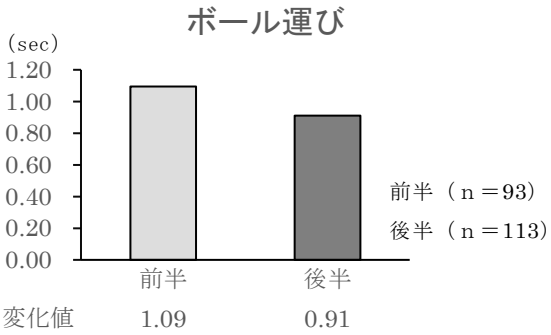


図 19－５「ボール運び」第１・２回の変化値のグループ別比較（年中）

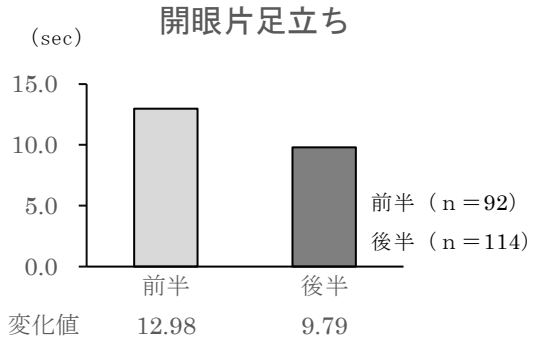


図 19－６「開眼片足立ち」第１・２回の変化値のグループ別比較（年中）

図 19 体力測定各種目の第１回と第２回における変化値のグループ別比較（年中）

ウ　体力測定各種目におけるグループ別第２回平均値と第３回平均値との比較

図 20－１～６は、グループ別に「体力測定の種目別平均値」を第２回と第３回とで比較したものである。前半グループ(運動遊びプログラム実施３～４か月後)では、「25m走」「ボール投げ」「両足連続跳び越し」「開眼片足立ち」において第２回に比べ第３回の平均値が有意に高値を示し、「立ち幅跳び」において第２回に比べ第３回の平均値が有意に低値を示した（**p<0.01）。また、「ボール運び」においても低値を示した。後半グループ(運動遊びプログラム実施直後)では、６種目全てにおいて、第２回に比べ第３回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01、*p<0.05）。

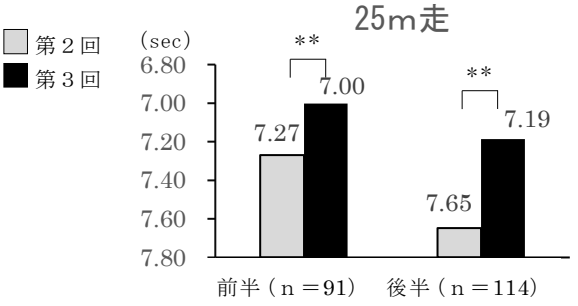


図 20－１「25m走」第２回平均値と第３回平均値との比較（年中）

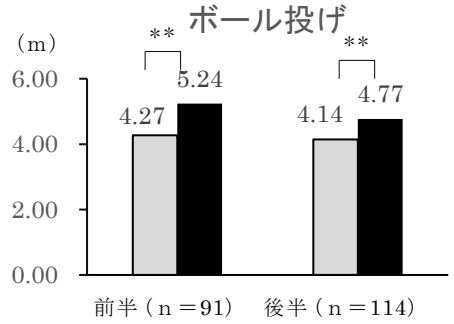


図 20－２「ボール投げ」第２回平均値と第３回平均値との比較（年中）

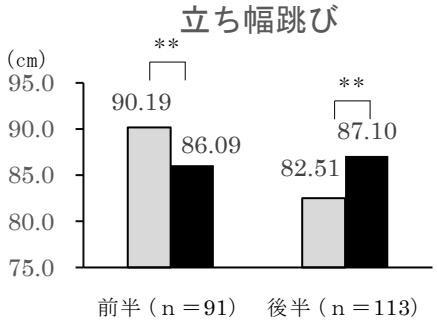


図 20－３「立ち幅跳び」第２回平均値と第３回平均値との比較（年中）

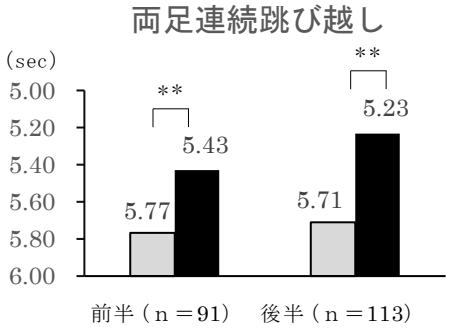


図 20－４「両足連続跳び越し」第２回平均値と第３回平均値との比較（年中）

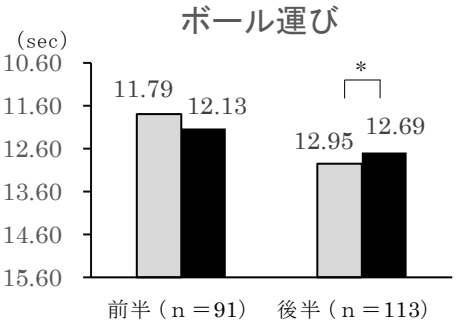


図 20－５「ボール運び」第２回平均値と第３回平均値との比較（年中）

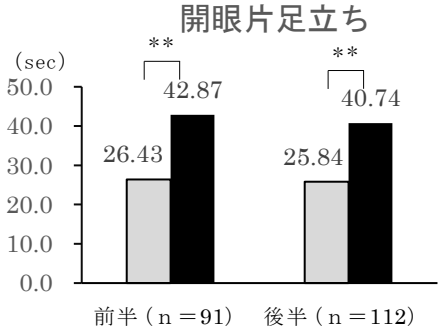


図 20－６「開眼片足立ち」第２回平均値と第３回平均値との比較（年中）

図 20 体力測定の各種目におけるグループ別第２回平均値と第３回平均値との比較（年中）

エ　体力測定各種目の第２回と第３回における変化値のグループ別比較

図 21－１～６は、体力測定各種目における「第２回と第３回の平均値の差（変化値）」を前半・後半グループで比較したものである。前半グループは「立ち幅跳び」「ボール運び」の平均値が第２回に比べ第３回が低値であったため、変化値がマイナスを示した。「ボール投げ」「開眼片足立ち」では後半グループに比べ高い傾向にあった。後半グループは、「25m走」「立ち幅跳び」「両足連続跳び越し」「ボール運び」で前半グループに比べ高値を示しており、「立ち幅跳び」「ボール運び」においては、後半グループが前半グループに比べ有意に高値を示した（**p<0.01、*p<0.05）。

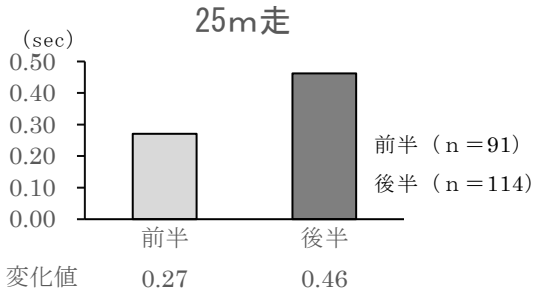


図 21－１「25m走」第２・３回の変化値のグループ別比較（年中）

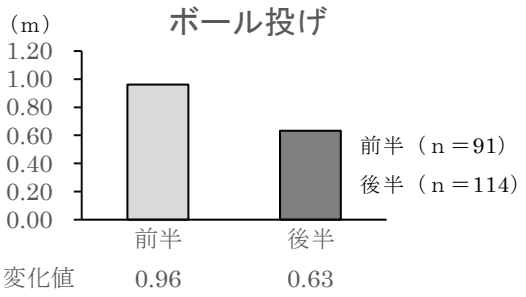


図 21－２「ボール投げ」第２・３回の変化値のグループ別比較（年中）

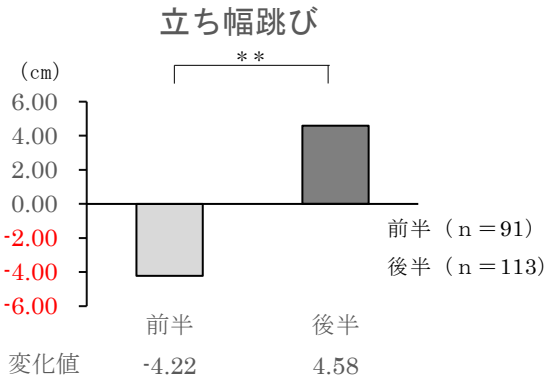


図 21－３「立ち幅跳び」第２・３回の変化値のグループ別比較（年中）

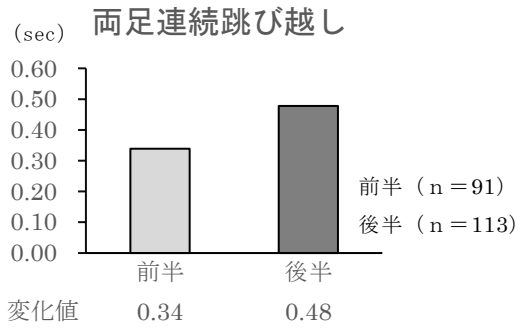


図 21－４「両足連続跳び越し」第２・３回の変化値のグループ別比較（年中）

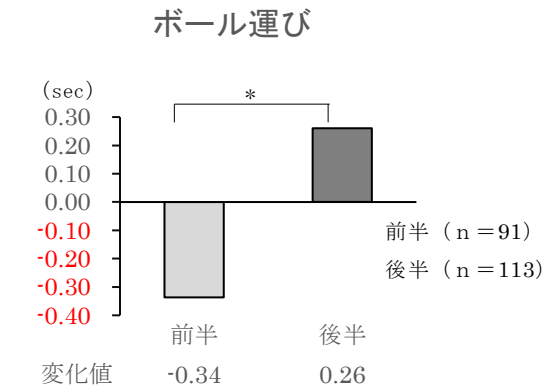


図 21－５「ボール運び」第２・３回の変化値のグループ別比較（年中）

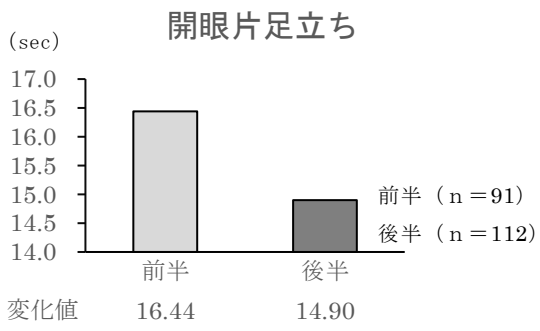


図 21－６「開眼片足立ち」第２・３回の変化値のグループ別比較（年中）

図 21 体力測定各種目の第２回と３回における変化値のグループ別比較（年中）

（４）年中の結果についての考察

ア　第１回・第２回体力測定

図 18 から第１回と第２回の各種目別平均値を見ると、前半(運動遊びプログラム実施直後)･後半(運動遊びプログラム実施前)グループともに６種目全てにおいて第１回に比べ、第２回の平均値が高かった。年長と同様に、測定種目に対する学習効果や、各園の日常的な運動遊びの効果も含まれていることが考えられる。

図 19 の第１回と第２回の平均値の差（変化値）に着目すると、「25m走」「ボール投げ」「両足連続跳び越し」「ボール運び」「開眼片足立ち」の５種目で前半グループが後半グループに比べ変化値が高値を示したが、統計学的な有意差は認められなかった。

しかし、図 18 からグループ別に第１回と第２回の平均値に着目すると、前半グループでは６種目全てにおいて第１回に比べ第２回の平均値が有意に高値を示し、「25m走」「ボール投げ」では第１回の後に運動遊びプログラムに取り組んだ前半グループだけに統計学的に有意な変化が認められた（**p<0.01）。また、「両足連続跳び越し」においては、前半・後半グループともに有意に高値を示したが、前半グループに、より有意な差が認められた（**p<0.01、*p<0.05）。これは、前半グループの各園が日常的な運動遊びの中に、運動遊びプログラムを取り入れたことによるものと推察される。

イ　第２回・第３回体力測定

図 20 から第２回と第３回の各種目別平均値を見ると、前半(運動遊びプログラム実施３～４か月後)では、「25m走」「ボール投げ」「両足連続跳び越し」「開眼片足立ち」において、第２回に比べ第３回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01）。また、「立ち幅跳び」「ボール運び」において、第２回に比べ第３回の平均値が有意に低値を示した（**p<0.01）。後半グループ（運動遊びプログラム実施直後）では、６種目全てにおいて第２回に比べ第３回の平均値が有意に高値を示した（**p<0.01）。

「立ち幅跳び」「ボール運び」では、前半グループが第２回に比べ第３回の平均値が低値であったのに対し、後半グループでは統計学的に有意に高値を示した（**p<0.01）。また、図 21 の第２回・第３回の平均値の差（変化値）に着目すると、「立ち幅跳び」「ボール運び」において､前半･後半グループの間には有意な差が認められた(**p<0.01､*p<0.05)。これは、後半グループの各園が日常的な運動遊びの中に、運動遊びプログラムを取り入れたことによるものと考えられる。

「立ち幅跳び」「ボール運び」においては、年長・年中ともに運動遊びに取り組んだ直後の測定では平均値の向上が見られたが、その後時間が経過すると元の状態に近くなってしまう傾向が見られた。これは、他の４種目には見られなかった変化である。このことから、運動遊びプログラムが体力・運動能力に及ぼす効果は画一的ではなく、種目の特性によって表れ方に違いがあるのではないかと考えられる。

よって、（５）では、第１回・第２回・第３回体力測定の結果から運動遊びプログラムが体力測定各種目に及ぼした効果について検討することとした。

（５）第１回・第２回・第３回体力測定の結果

運動遊びプログラムが体力測定各種目に及ぼした影響を検討するにあたり、ここでは運動遊びプログラム実施前後の比較ができ、なおかつその後の経過について見取ることができる前半グループの結果のみを対象とした。また、運動遊びプログラム実施時期に合わせて各体力測定の結果を表６のように分類して比較を行った。

表６　運動遊びプログラム実施時期に合わせた分類

各体力測定	運動遊びプログラム指導時期
第１回体力測定	実施前
第２回体力測定	実施直後
第３回体力測定	実施３～４か月後

ア　25m走

（ア）結果

図 22 は「25m走」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したものである。年長・年中ともに実施前と実施直後、実施直後と実施３～４か月後、実施前と実施３～４か月後の全てにおいて、有意な差が認められた(**p<0.01)。

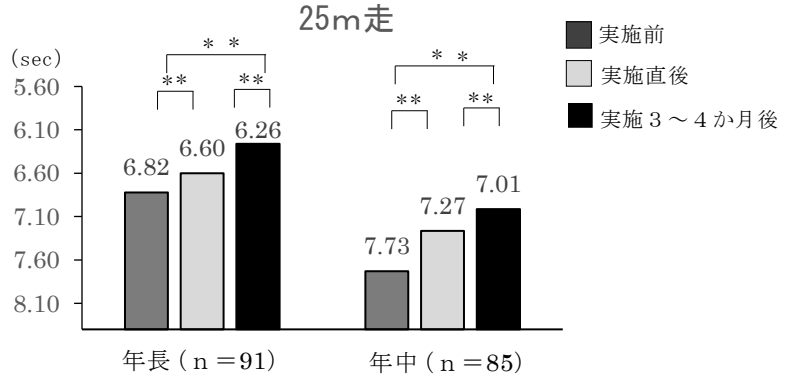


図 22　運動遊びプログラムの実施時期別に見た平均値の比較（25m走）

（イ）結果についての考察

「25m走」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したところ、年長・年中ともに回を追うごとに平均値が高値を示した。また、年長・年中で有意差の表れ方に違いが見られなかったことから、運動遊びプログラムの効果は年長・年中における差異はなかったと考えられる。

各回の比較では、実施前と実施直後、実施直後と実施３～４か月後、実施前と実施３～４か月後の全てにおいて、有意な差が認められた（**p<0.01）。

このことから、「25m走」においては、運動遊びプログラムの効果は実施直後に表れ、その効果は実施３～４か月後まで各園での運動遊びの取組により継続されたと考えられる。

イ　ボール投げ

（ア）結果

図 23 は「ボール投げ」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したものである。年長・年中ともに実施前と実施直後には有意な差が認められなかった。実施直後と実施３～４か月後、実施前と実施３～４か月後には、有意な差が認められた（**p<0. 01）。

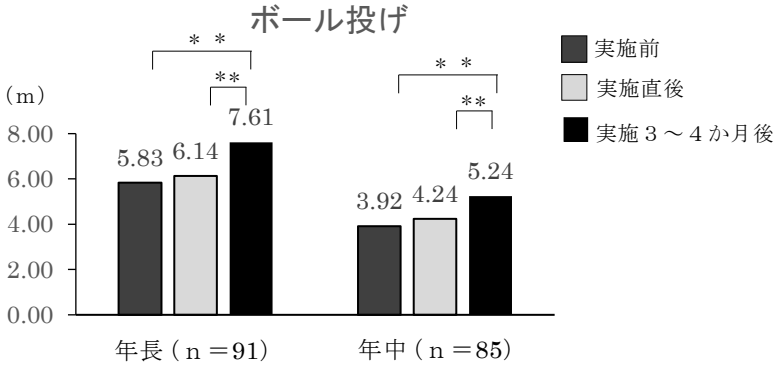


図 23 運動遊びプログラムの実施時期別に見た平均値の比較（ボール投げ）

（イ）結果についての考察

「ボール投げ」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したころ、年長・年中ともに回を追うごとに平均値が高値を示す傾向にあった。また、年長・年中で有意差の表れ方に違いは見られなかった。このことから、運動遊びプログラムの効果は年長・年中で差異がなかったと考えられる。

各回の比較では、実施前と実施直後において有意差は認められず、実施直後と実施３～４か月後、実施前と実施３～４か月後の間に有意な差が認められた（**p<0. 01）。

運動遊びプログラム実施後の各園への聞き取りでは、園の保育に「投げる運動遊び」を取り入れたり、夏休みの課題の一つとして親子でボール投げをして遊ぶ活動を取り入れたりなどが報告されている。

このことから、運動遊びプログラムの効果は、実施直後には見られなかったが、その後の園や家庭での過ごし方に生かされたのではないかと考えられる。

ウ　立ち幅跳び

（ア）結果

図 24 は「立ち幅跳び」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したものである。年長では実施前と実施直後、実施前と実施後３～４か月後に有意な差が認められたが、実施直後と実施３～４か月後には有意な差が認められなかった（**p<0.01）。年中では実施前と実施直後では有意に向上、実施直後と実施３～４か月後では有意に低下が認められたが、実施前と実施３～４か月後には有意な差が認められなかった。（*<p0.05、**p<0.01）。

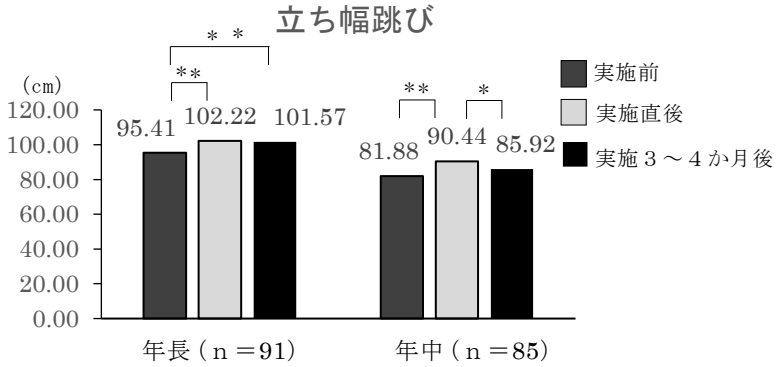


図 24 運動遊びプログラムの実施時期別に見た平均値の比較（立ち幅跳び）

（イ）結果についての考察

「立ち幅跳び」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したころ、年長・年中ともに実施前と比べ実施直後に平均値が高値を示し、実施直後に比べ実施３～４か月後に平均値が低値を示した。

年長における各回の比較では、実施前と実施直後、実施前と実施後３～４か月後に有意な差が認められた（**p<0.01）。

このことから、年長の「立ち幅跳び」においては、運動遊びプログラムの効果は実施直後に表れ、その効果が３～４か月後まで持続したと考えられる。

年中における各回の比較では、実施前と実施直後は有意に高く、実施直後と実施３～４か月後では有意に低かった（*<p0.05、**p<0.01）。また、実施前と実施３～４か月後には有意な差が認められなかった。

このことから、年中の「立ち幅跳び」においては、直後に運動遊びプログラムの効果は表れるが、実施３～４か月後まで持続しないことが考えられる。

エ　両足連続跳び越し

（ア）結果

図 25 は「両足連続跳び越し」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したものである。年長では実施前と実施直後、実施直後と実施３～４か月後、実施前と実施３～４か月後の全てにおいて、有意な差が認められた(**p<0.01)。年中では実施直後と実施３～４か月後には、有意な差が認められた(*<p0.05、**p<0.01)。

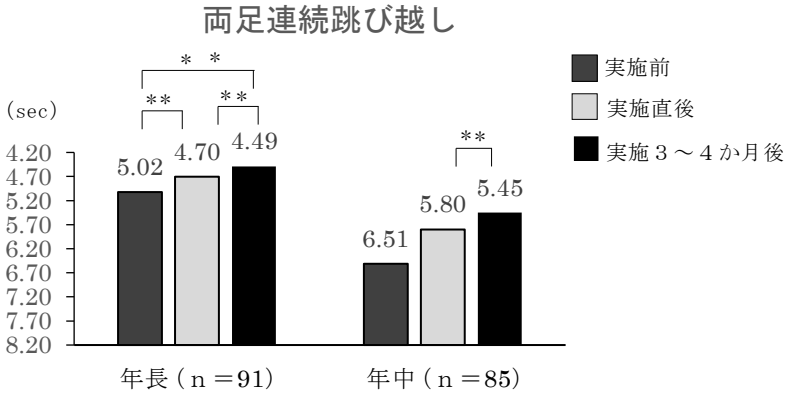


図 25 運動遊びプログラムの実施時期別に見た平均値の比較（両足連続跳び越し）

（イ）結果についての考察

「両足連続跳び越し」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したころ、年長・年中ともに回を追うごとに平均値が高値を示す傾向にあった。また、年長・年中では実施前と実施直後、実施前と実施３～４か月後の有意差の表れ方に違いが見られた。このことから、年長・年中では平均値の推移が似ているが、運動遊びプログラム実施の影響は違いがあると考えられる。

年長における各回の比較では、実施前と実施直後、実施直後と実施３～４か月後、実施前と実施３～４か月後の全てにおいて、有意な差が認められた（**p<0.01）。

このことから、年長の「両足連続跳び越し」においては、運動遊びプログラムの効果は実施直後に表れ、その効果は実施３～４か月後まで各園での運動遊びの取組により継続されたと考えられる。

年中における各回の比較では、実施前と実施直後、実施前と実施３～４か月後には有意な差は見られず、実施直後と実施３～４か月後の間にだけ有意な差が認められた（**p<0.01）。

このことから、年中の「両足連続跳び越し」においては、運動遊びプログラム実施の効果が期待できるとは言えないが能力の確実な向上は見られた。

オ　ボール運び

（ア）結果

図 26 は「ボール運び」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したものである。年長では実施前と実施直後、実施前と実施３～４か月後に有意な差が認められたが、実施直後と実施３～４か月後に有意な差は認められなかった（*<p0.05、**p<0.01）。年中では実施前と実施直後では有意に向上し、実施直後と実施３～４か月後では有意に低下、実施前と実施３～４か月後では有意に向上と、全てにおいて有意な差が認められた（*<p0.05、**p<0.01）。

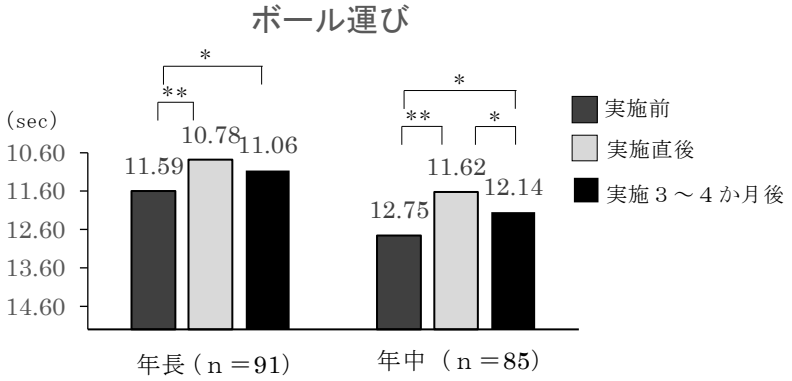


図 26 運動遊びプログラムの実施時期別に見た平均値の比較（ボール運び）

（イ）結果についての考察

「ボール運び」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したころ、年長・年中ともに実施前と比べ実施直後に高値を示し、実施直後に比べ実施３～４か月後に平均値が低値を示した。また、実施直後と実施３～４か月後の間に年中にだけ有意な差が認められた（*p<0.05）。このことから、年長・年中では平均値の推移が似ているが、運動遊びプログラムの効果には違いがあると考えられる。

年長における各回の比較では、実施前と実施直後、実施前と実施後３～４か月後に有意な差が認められた（*p<0.05、**p<0.01）。

このことから、年長の「ボール運び」においては、運動遊びプログラムの効果は実施直後に表れ、その効果が３～４か月後まで持続したと考えられる。

年中における各回の差の比較では、実施直後から実施後３～４か月後に有意に低下しているものの、実施前と実施後３～４か月後に有意な向上が認められた（*p<0.05、**p<0.01）。

このことから、年中の「ボール運び」においても、運動遊びプログラムの効果は実施直後に表れ、その効果が実施３～４か月後まで持続したと考えられる。

カ　開眼片足立ち

（カ）結果

図 27 は「開眼片足立ち」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したものである。年長・年中ともに実施前と実施直後、実施直後と実施３～４か月後、実施前と実施３～４か月後の全てにおいて、有意な差が認められた（**p<0.01）。

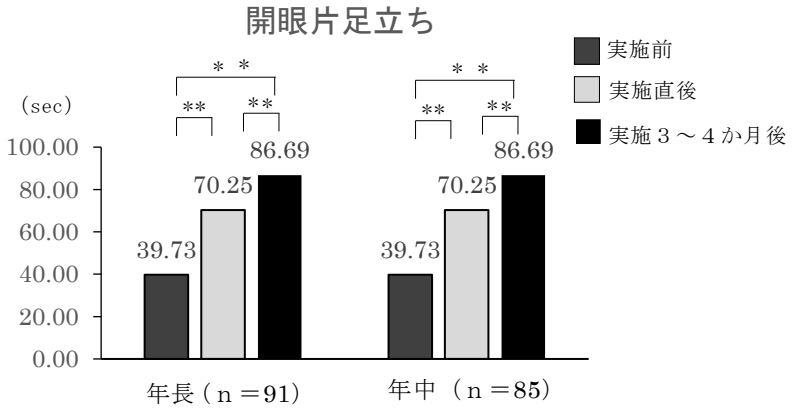


図 27 運動遊びプログラムの実施時期別に見た平均値の比較（開眼片足立ち）

（イ）結果についての考察

「開眼片足立ち」の体力測定結果（平均値）について、運動遊びプログラム実施時期別に比較したところ、年長・年中ともに回を追うごとに平均値が高値を示した。また、年長・年中で有意差の表れ方に違いが見られなかったことから、運動遊びプログラムの効果は年長・年中で違いがなかったと考えられる。

各回の比較では、実施前と実施直後、実施直後と実施３～４か月後、実施前と実施３～４か月後の全てにおいて、有意な差が認められた（**p<0.01）。

このことから、「開眼片足立ち」においては、運動遊びプログラムの効果は実施直後に表れ、その効果は実施３～４か月後まで各園での運動遊びの取組により継続されたと考えられる。

5　事後調査－運動遊びプログラム実施後のアンケート（保護者）について－

（1）結果

ア　運動遊びプログラム実施前後の変化－体力がより向上したか－

図 28 は運動遊びプログラム実施前と実施後におけるお子様の様子の変化について「体力がより向上しましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した保護者は年長 11.5%、年中 12.9%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した保護者は年長 58.0%、年中 58.8%であった。

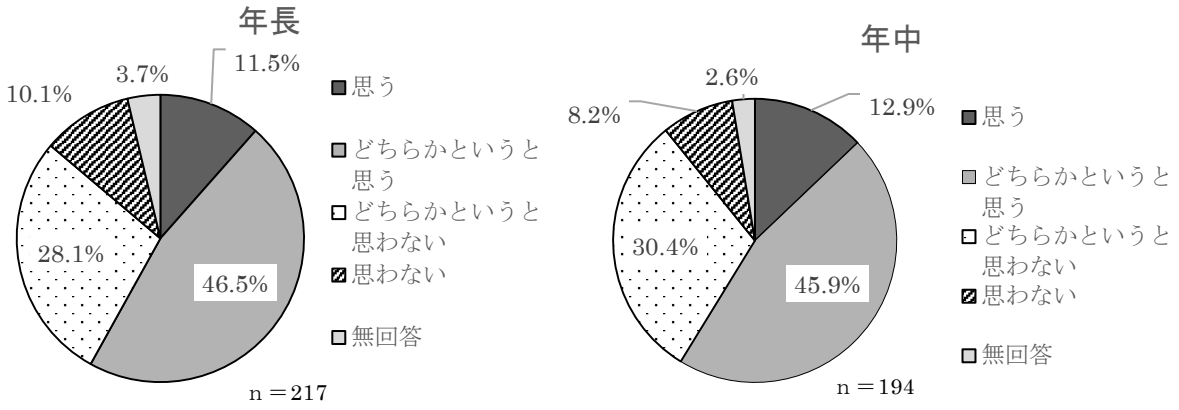


図 28 運動遊びプログラム実施前と実施後におけるお子様の様子の変化について「体力がより向上しましたか」の回答割合

イ　運動遊びプログラム実施前後の変化－より遊ぶようになったか－

図 29 は運動遊びプログラム実施前と実施後におけるお子様の様子の変化について「より遊ぶようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した保護者は年長 12.0%、年中 14.4%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した保護者は年長 56.7%、年中 58.2%であった。

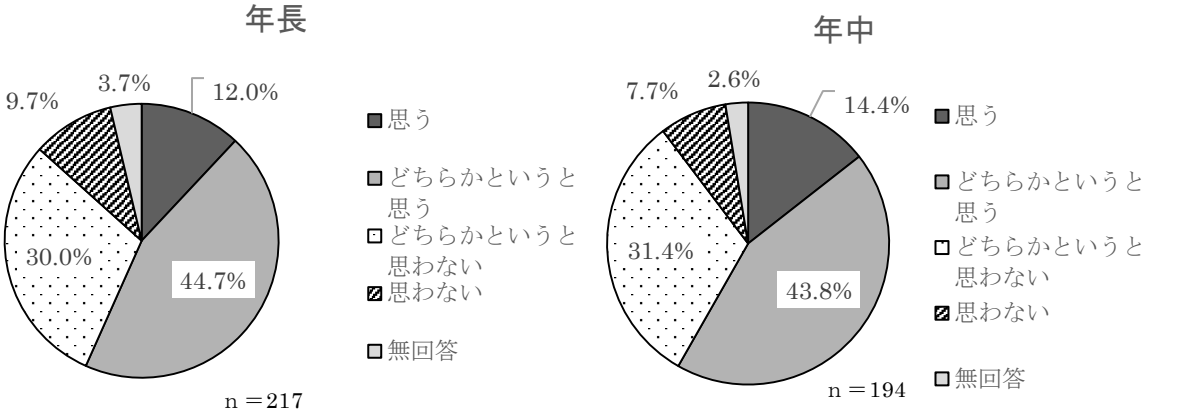


図 29 運動遊びプログラム実施前と実施後におけるお子様の様子の変化について「より遊ぶようになりましたか」の回答割合

ウ　運動遊びプログラム実施前後の変化－より運動での体の動きがスムーズになったか－

図 30 は運動遊びプログラム実施前と実施後におけるお子様の様子の変化について「より運動での体の動きがスムーズになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した保護者は年長 12.0%、年中 11.9%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した保護者は年長 58.1%、年中 54.2%であった。

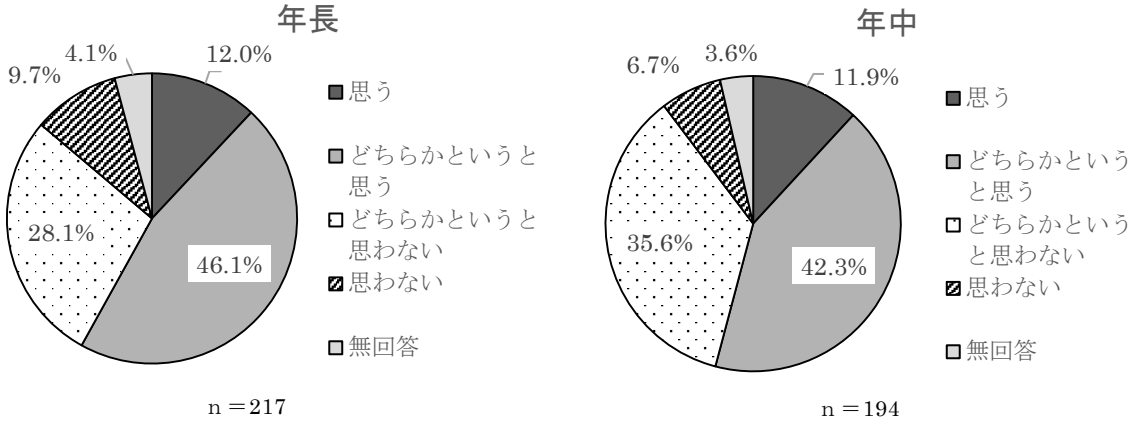


図 30 運動遊びプログラム実施前と実施後におけるお子様の様子の変化について「より運動での体の動きがスムーズになりましたか」の回答割合

エ　運動遊びプログラム実施前後の変化－自由記述－

表 7 は「運動遊びプログラム実施前と実施後においてお子様の様子に変化はありましたか」の自由記述をまとめたものである。

表 7 「運動遊びプログラム実施前と実施後においてお子様の様子に変化はありましたか」の自由記述（抜粋）

思う
園で朝、取り組んでいた運動遊びを楽しみに登園する姿が見られた。引き続き少しの時間でも取り組んで頂けることを望む。
どちらかというと思う
家の中でも遊びながらよく動いている。
運動遊びで実施した片足立ちやジャンプなどを自分でやっていることがある。
かけっこのコツを教えてもらい、少し自信がついた様子だった。
子どもに色々な変化は最近あるが、それがプログラムを実施したからなのかはわからない。
以前と変わらない。
どちらかというと思わない
次こそはやってやるぞと言っていた。頼もしいなと思いました。
複雑な動きができるようになった（ステップやダンスの一部）
自分ルールで遊ぼうと誘えるようになった。それがルールであることがわかっているのかはわからない。
成長に伴う遊びや動きの変化はあったが、特にプログラムの影響は感じていない。
思わない
運動遊びプログラムの特徴がわからないので変化を感じない。
特に前後で変わったところは、見受けられなかった。
もっとたくさん実施していただけたら、向上につながると思う。

（２）結果についての考察

「運動遊びプログラム実施前と実施後におけるお子様の変化について､『体力がより向上しましたか（図 28)』」では全体で 58.0％～58.8％の保護者が「思う」または「どちらかというと思う」と回答した。また､「より運動での体の動きがスムーズになりましたか（図 30)」では､全体で 54.2％～58.1％の保護者が「思う」または「どちらかというと思う」と回答した。

このことから、全体の半数以上の保護者が運動遊びプログラムと体力の向上について効果を感じたことが考えられる。

「運動遊びプログラム実施前と実施後においてお子様の様子に変化はありましたか(表７)」に着目すると､「思う」「どちらかというと思う」と回答した保護者は、子供が話したり、実際に運動遊びをする子供の様子を見たりしていたことが記述から伺えた。

このことから、子供の「話す」「実際に見せる」などの具体的な行動は、保護者が変化を感じる一因になったことが考えられる。

「どちらかというと思わない」「思わない」と回答した保護者の記述では、子供の変化や体力の向上は感じているものの、運動遊びプログラムによるものか判断がつかない、運動遊びプログラムの特徴がわからないといったものが見られた。

これらのことから、より多くの保護者に子供の変化を感じてもらうためには、各園と連携して運動遊びと体力・運動能力の関係を保護者に発信する場を設けることが有効ではないかと考えられる。例として、保護者と子供が一緒に運動遊びプログラムを体験する機会を設けたり、子供の体力測定が見学できるように工夫したりすることが挙げられる。そうすることで、保護者は運動遊びと子供の体力・運動能力との関係を理解しやすくなり、子供の変化をより一層感じ取ることができるのではないかと考える。

６　事後調査－運動遊びプログラム実施後のアンケート（担任の先生）について－

（１）結果

ア　運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化

－体力がより向上したか－

図 31 は運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「体力がより向上しましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 32.3%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 96.8%であった。

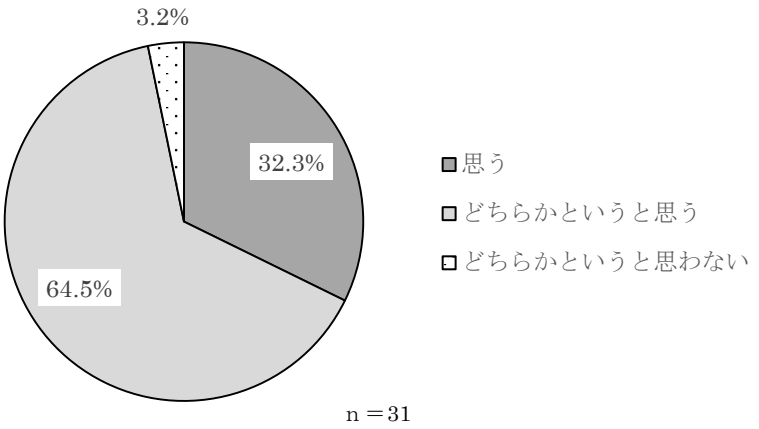


図 31 運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「体力がより向上しましたか」の回答割合

イ　運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化

－より遊ぶようになったか－

図 32 は運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より遊ぶようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 38.7%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 83.9%であった。

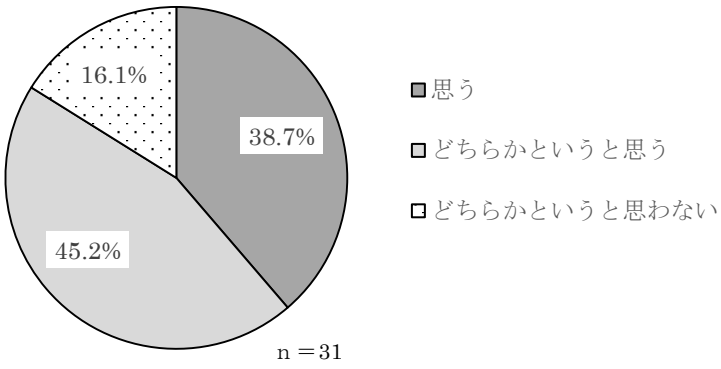
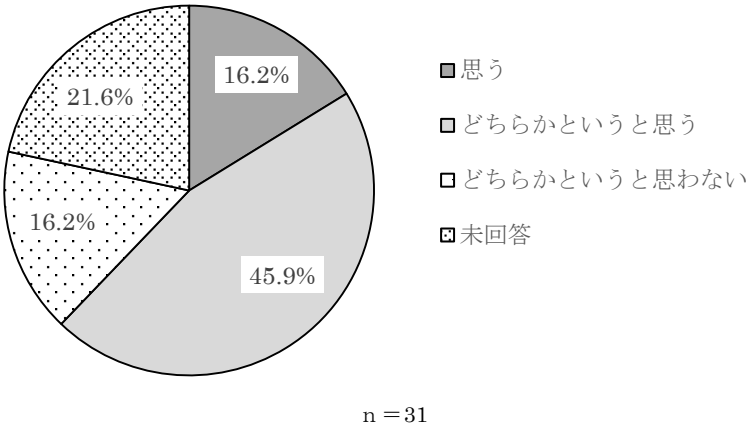


図 32 運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より遊ぶようになりましたか」の回答割合

ウ　運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化
－より工夫して遊ぶようになったか－

図 33 は運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より工夫して遊ぶようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 16.2%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 62.1%であった。

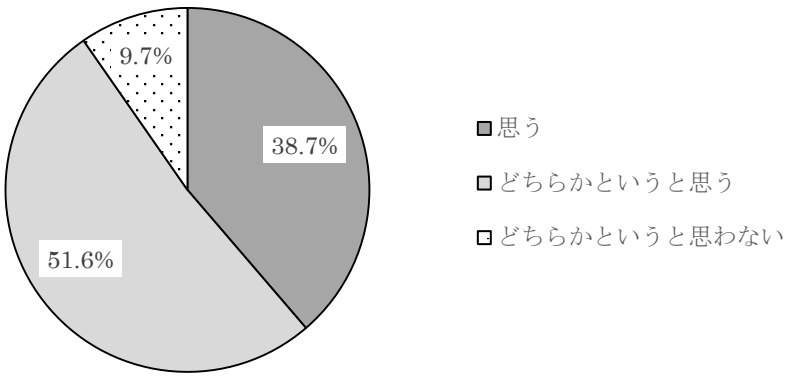


n＝31

図 33 運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より工夫して遊ぶようになりましたか」の回答割合

エ　運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化
－より多様な運動遊びをするようになったか－

図 34 は運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より多様な運動遊びをするようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 38.7%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 90.3%であった。



n＝31

図 34 運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より多様な運動遊びをするようになりましたか」の回答割合

オ　運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化
　　－より集団で遊ぶようになったか－

図 35 は運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より集団で遊ぶようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 41.9%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 90.3%であった。

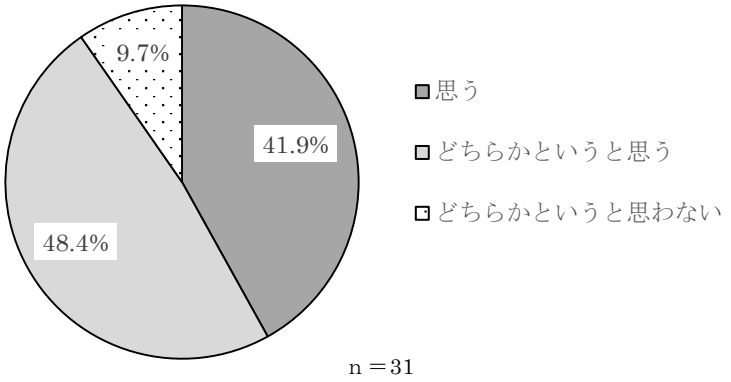


図 35 運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より集団で遊ぶようになりましたか」の回答割合

カ　運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化
　　－より運動での体の動きがスムーズになったか－

図 36 は運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より運動での体の動きがスムーズになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 45.2%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 87.1%であった。

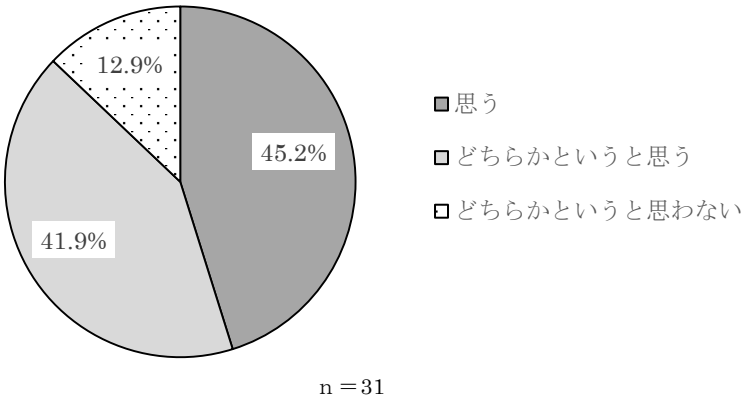


図 36 運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について「より運動での体の動きがスムーズになりましたか」の回答割合

キ　担任の先生の意識等の変化－園児の体力の現状がよりわかったかー

図 37 は運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について「園児の体力の現状がよりわかりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 64.5%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 100.0%であった。

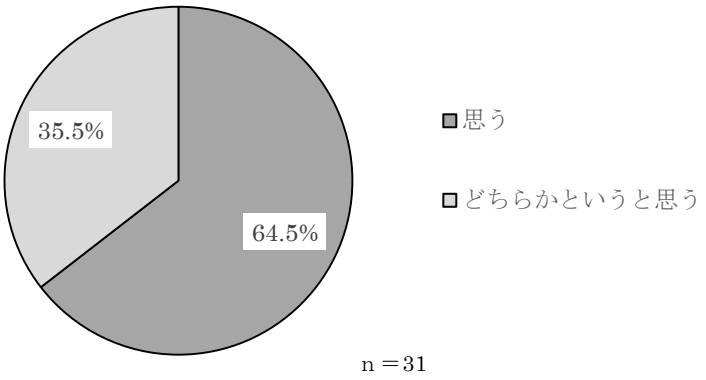


図 37 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「園児の体力の現状がよりわかりましたか」の回答割合

ク　担任の先生の意識等の変化－園児の体力の向上により興味を持ったかー

図 38 は運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について「園児の体力の向上により興味を持ちましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 58.1%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 100.0%であった。

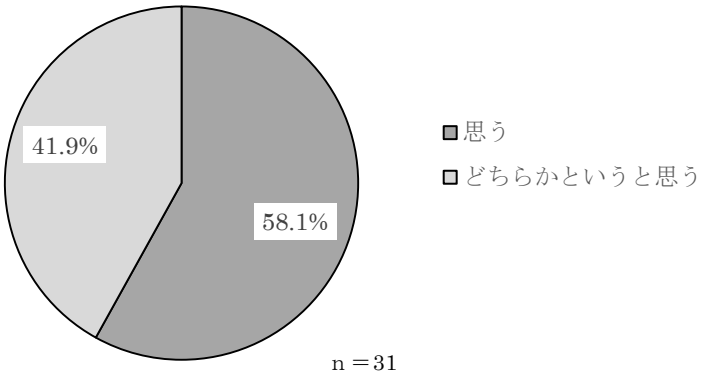


図 38 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「体力の向上により興味を持ちましたか」の回答割合

ケ　担任の先生の意識等の変化－運動をより重視するようになったか－

図 39 は運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について「運動をより重視するようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 54.8%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 93.5%であった。

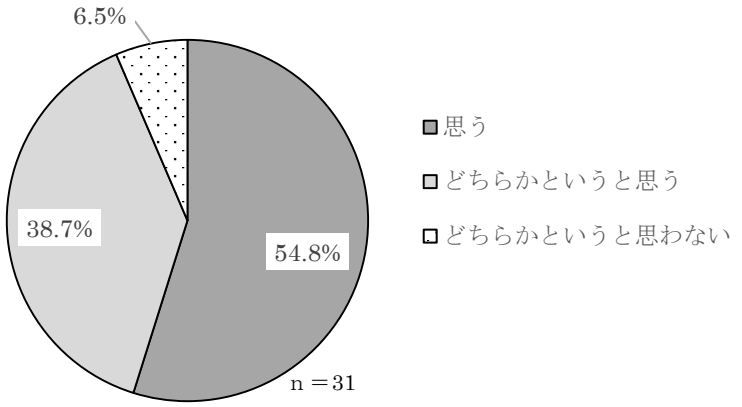


図 39 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「運動をより重視するようになりましたか」の回答割合

コ　担任の先生の意識等の変化－自由な遊びの時間をより重視するようになったか－

図 40 は運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について「自由な遊びの時間をより重視するようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 28.0%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 88.0%であった。

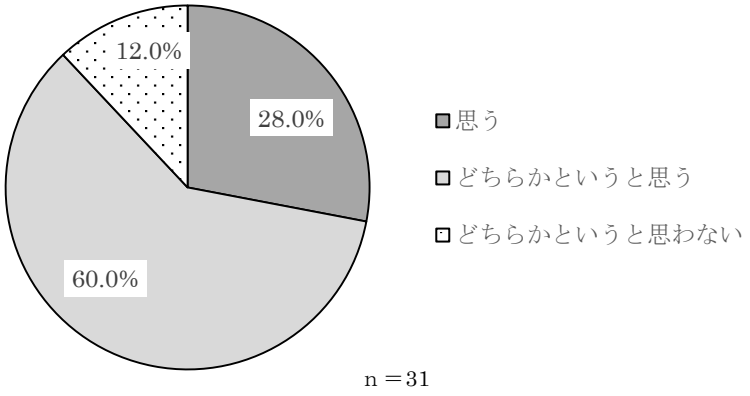


図 40 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「自由な遊びの時間をより重視するようになりましたか」の回答割合

サ　担任の先生の意識等の変化－運動遊びの内容をより意識するようになったか－

図 41 は運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について「運動遊びの内容をより意識するようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 58.1%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は前半 96.8%であった。

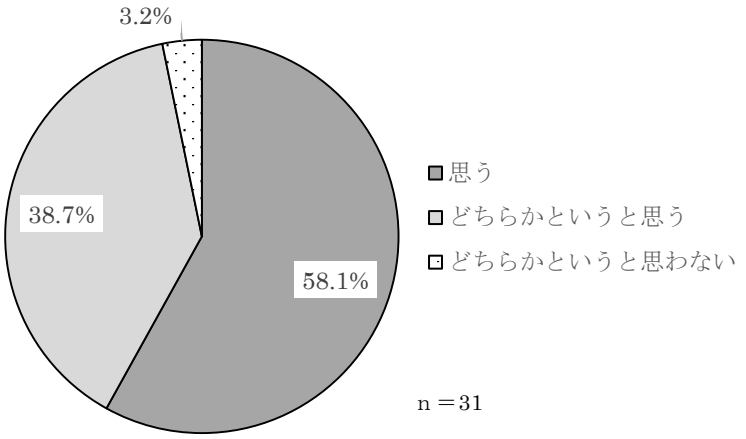


図 41 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「運動遊びの内容をより意識するようになりましたか」の回答割合

シ　担任の先生の意識等の変化－多様な運動遊びをより取り入れるようになったか－

図 42 は運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について「多様な運動遊びをより取り入れるようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 58.1%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は前半 96.8%であった。

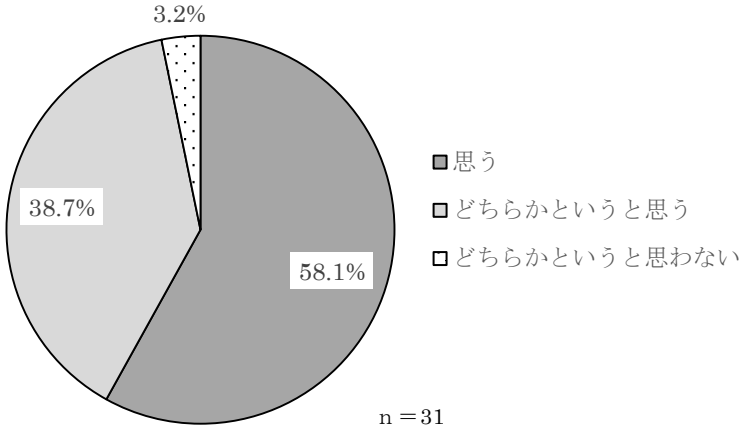


図 42 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「多様な運動遊びをより取り入れるようになりましたか」の回答割合

ス　担任の先生の意識等の変化－園児とより一緒に遊ぶようになったか－

図 43 は運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について「園児とより一緒に遊ぶようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 45.2%であった。「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 96.8%であった。

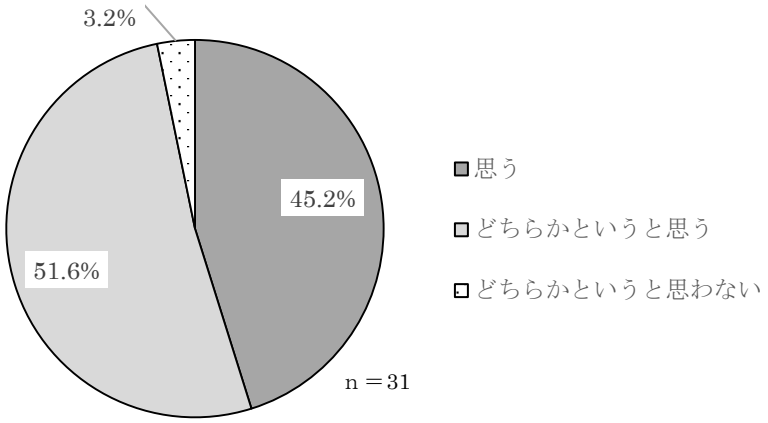


図 43 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「園児とより一緒に遊ぶようになりましたか」の回答割合

セ　担任の先生の意識等の変化－体力の個人差をより考えるようになったか－

図 44 は運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について「体力の個人差をより考えるようになりましたか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 61.3%であった。「思う」「どちらかというと思う」と回答した割合は 90.3%であった。

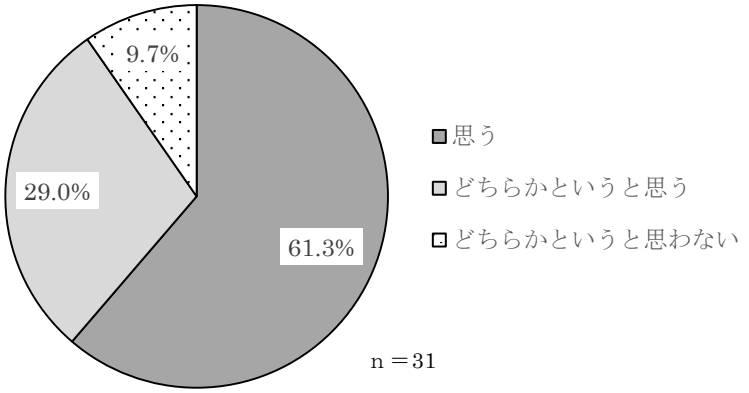


図 44 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「体力の個人差をより考えるようになりましたか」の回答割合

ソ　担任の先生の意識等の変化－今後も実施しようと思うか－

図 45 は運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について「今後も実施しようと思いますか」の回答割合を示したものである。「思う」と回答した割合は 61.3%であり、「思う」または「どちらかというと思う」と回答した割合は 100.0%であった。

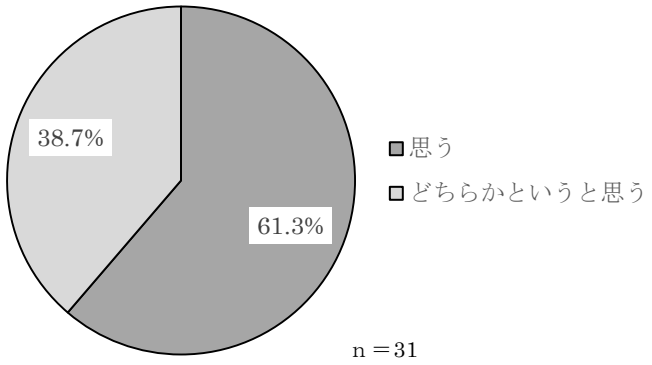


図 45 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「今後も実施しようと思いますか」の回答割合

タ　担任の先生の意識等の変化

－子供の体力・運動能力の向上に向けて大切なことは何か－

図 46 は運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の先生の意識等の変化について「子どもの体力・運動能力の向上に向けて、大切なことは何だとお考えですか」の回答割合を示したものである。「運動遊びの内容」の回答割合が最も多く 41.7%であり、続いて「保護者の意識」の 14.7%であった。

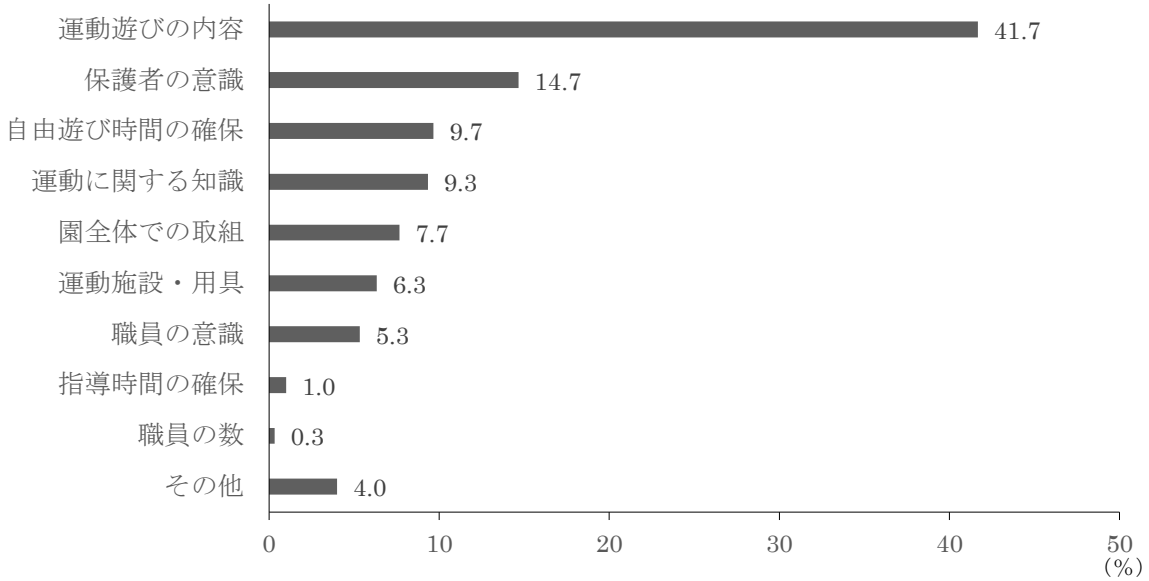


図 46 運動遊びプログラム実施前と実施後における担任の意識の変化について「子どもの体力・運動能力の向上に向けて、大切なことは何だとお考えですか（３つまで記入）」の回答割合

チ　担任の先生の意識等の変化－自由記述－

表８は事後アンケート（担任の先生）における自由記述をまとめたものである。

表８　「事後アンケート（担任の先生）における自由記述」

自由記述
もともと遊びが少ない園で、体つくりが必要と思いお願いした。指導が丁寧で、楽しみながら取組めた。引き続き取組みたいので、指導をお願いしたい。
今回の両足跳びが、縄跳びの上達につながったように感じた。
年一回でよいので、測定していただきたい。
子ども達が運動に対して意欲的に取り組むようになったのでよかった。
今回の取組で、職員が運動や自由遊びの時間確保を考えるようになった。今後も、子ども達に挑戦させられるよう指導したい。
子ども達は、楽しく運動する気持ちを持てた。全国的なデータを参考にしたい。
子ども達が楽しく遊ぶ中で、自然と体力が向上していくような環境づくりに努めます。
子どもの体力向上に向けた、計画の立て方を今後も学んでいきたい。よい方法や効果的な方法があれば是非教えて欲しい。
年少なので、プログラムを継続していく難しさを感じた。楽しんで取り組んでいく工夫を考えていきたい。
遊びの時間やクラス活動の時間等に遊んでいるが、教師が意識しないと内容が重なり多様な動きにつながらないなど、個人差が出てしまう。教師の意識で子ども達は様々な動きを体験できると思う。

（２）結果についての考察

ア　園児の変化

「運動遊びプログラム実施前と実施後における園児の様子の変化について『体力がより向上しましたか（図 31）』」では 96.8%の先生が「思う」「どちらかというと思う」と回答し、「より運動での動きがスムーズになりましたか（図 36）」では 87.1%の先生が「思う」「どちらかというと思う」と回答した。

このことから、担任の先生は、運動遊びプログラムの実施によって園児の体力が向上したと感じたと考えられる。担任の先生が全３回の体力測定に記録者として係ったことや、担任の先生に運動遊びプログラムを実践していただいたことで、園児の変化を直に感じたのではないかと考えられる。

また、「より遊ぶようになりましたか（図 32）」「より多様な運動遊びをするようになりましたか（図 34）」」「より集団で遊ぶようになりましたか（図 35）」について、83.9%～90.3%の先生が「思う」「どちらかというと思う」と回答した。これは、運動遊びプログラムによる経験が、その後の園児の積極的な運動遊びの意欲向上によい影響を与えたのではないかと考えられる。

イ　担任の先生の意識等の変化

「運動遊びプログラム実施後における担任の先生の意識等の変化について『園児の体力の現状がよりわかりましたか（図 37）』『体力の向上により興味を持ちましたか（図 38）』『今後も実施しようと思いますか（図 45）』」について、100%の先生が「思う」「どちらかというと思う」と回答した。表８の自由記述からも、今後も取り組んでいきたいことや、今年度取組んだことへの成果を感じていることが伺えた。

こうしたことから、今回の調査が幼児の体力の現状を知ることだけに留まらず、今後の保育活動の中で効果的に運動遊びを取り入れていくことに意義を感じたのではないかと考えられる。

さらに「運動遊びの内容をより意識するようになりましたか（図 41）」「多様な運動遊びを取り入れるようになりましたか（図 42）」「体力の個人差をより考えるようになりましたか（図 44）」について 90.3%～93.3%の先生が「思う」「そう思う」と回答した。

このことから、ほとんどの先生が運動遊びの経験の有無が及ぼす体力・運動能力への影響について、考えるようになったものと考える。

こうした意識の変化によって、各園で園児一人ひとりの個人差を考慮した多様な運動遊びプログラムが展開されていくことを期待したい。

【今後の展望】

今年度、積極的な運動遊びの経験が幼児の体力・運動能力に及ぼす影響について検討するため、運動遊びプログラム実施前後の体力測定結果の比較、実施時期をずらすことによる実施済みの園と未実施の園の体力測定結果の比較を行った。

その結果、全ての体力測定種目において、運動遊びプログラム実施前の体力測定平均値に比べ、実施後の体力測定平均値が向上した。運動遊びプログラムを実施したグループ（前半グループ）と未実施グループ（後半グループ）の体力測定各種目の変化値を比較したところ、実施したグループの変化値が高い傾向にあった。

これらのことから、運動遊びを積極的に行うことによって幼児の体力は向上すると考えられる。また、各回体力測定後の体力各種目の平均値の推移を分析したところ、運動遊びプログラムの影響が、実施直後に表れるものとそうでないものとがあることが認められた。このことから、運動遊びプログラムに継続して取り組みながら、定期的な体力測定を行うことで、幼児の体力の現状把握に基づいた運動遊びプログラムの内容を構成することが必要であると考える。

一方、各園への事後アンケートの結果から、運動遊びを実施することで保育者が園児の体力の現状を把握できたことや園児の体力の向上を直に感じたことなどが伺えた。今回の取組により、各園や家庭での運動遊びに対する意識の変化が生まれ、今後も運動遊びを実施しようという意識が高まったことで、今後の各園での計画的な運動遊びが実践され、幼児の体力・運動能力の向上へ繋がることを期待したい。

３年継続の３年目に当たる次年度は、今年度運動遊びプログラムを経験した園児（年中）を対象に体力測定を行い、その後の体力推移についての追跡を行う。また、各園の運動遊びに対する意識の変化が、その後の保育にどのような影響を与えているか、運動遊びの実施状況や体力・運動能力向上に向けた取組に関する調査を行いたいと考えている。

さらに、本研究は、調査結果等を県内全域や対象園にフィードバックすることで、今後の体力・運動能力向上に関する積極的な取組に繋げることを目的としていることから、次年度以降、各園や保護者に対して、今回得られた調査結果を中心として、運動遊びについての講話や、体力測定の講習会、運動遊びプログラムの体験会等、実情に即した取組を喚起していく。また、手軽に取組むことのできる環境を整えるための各種方法を発信することで、体力・運動能力向上に関する積極的な取組に繋げていきたい。

【研究背景】

1　「運動能力を構成する２つの体力」[8)]

体力は広義で、「身体的要素」と「精神的要素」とがあり、それぞれ「行動体力」と「防衛体力」とに大別される。[9)]

また、杉原は、体を活発に動かして運動するときに働いている心と体の力が運動能力ということになり、この働きの良し悪しによって運動の成績や出来栄え（パフォーマンス）が変わってくるとし、運動能力はここでいう「行動体力」の意味に近いと述べている。[8)]

さらに、杉原は、この運動能力は運動に必要な身体的エネルギーを生産する能力「運動体力」と、体の動きを巧みにコントロールする能力「運動コントロール能力」という２つの能力で決まると述べている。[8)] ここでいう運動体力は、「筋力」「瞬発力」「持久力」を指し、主として筋肉や心臓や肺などの末梢の器官の機能である。そのため、幼児期における発達は緩慢で、青年期に急激に成長する。一方、運動コントロール能力とは、神経系から感覚器官を通して運動を自分の思うように巧みに制御（コントロール）する動きのことを指し、この能力は幼児期に急速に発達し、児童期には大人とほぼ同等の域にまで達すると示している[8)]。

このことは、**図 47** にあるガラヒューの「運動発達の段階とステージ」[5)] にもあるように、幼児期に相当するのは「基礎的な運動の段階」であり、走る、跳ぶなどの人間の持つ全ての運動パターンが習得される時期である。この時期に幅広い土台を築いておくことが、大きくなってからのスムーズで高いレベルの運動の学習に繋がると考えられている。

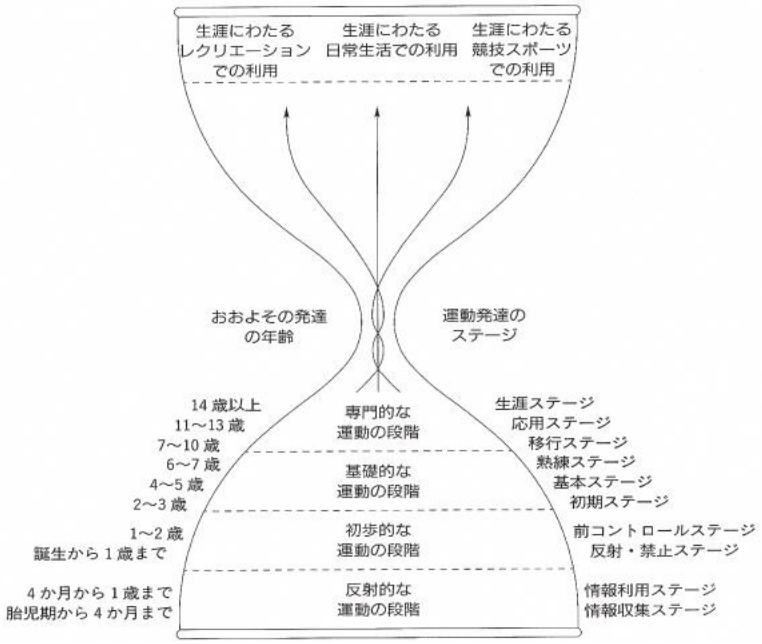


図 47　運動発達の段階とステージ

デビット・L・ガラヒュー（杉原隆　監訳）(2006)「幼少年期の体育 - 発達的視点からのアプローチ - 」より引用

2　幼児期における「遊びとしての運動」

幼稚園教育要領第１章総則において、遊びについて「幼児の自発的な活動としての遊びは、心身の調和のとれた発達の基礎を培う重要な学習であることを考慮して、遊びを通しての指導を中心とする」６）としている。

その理由として、幼稚園教育要領解説では、「遊びの本質は、人が周囲の事物や他の人たちと思うがままに多様な仕方で応答し合うことに夢中になり、時が経つのも忘れ、そのかかわり合いそのものを楽しむことにある。すなわち遊びは遊ぶこと自体が目的であり、人の役に立つ何らかの成果を生み出すことが目的ではない。しかし、幼児の遊びには幼児の成長や発達にとって重要な体験が多く含まれている。」10）としている。

なかでも、幼児期運動指針では、図 48 の文部科学省実施における幼児の運動能力調査(2011)より、外遊びをする時間が「１時間未満」、「１時間以上２時間未満」、「２時間以上３時間未満」、「３時間以上」と長いほど体力総合評価 C 以上の割合が増加していること、図 49 に示すように「世界保健機関（WHO）をはじめとして、多くの国では、幼児を含む子どもの心身の健康的な発達のために、毎日、合計 60 分以上の中強度から高強度の身体活動を推奨している」と述べている。３）また、図 50 では、幼児期に近い６歳児において運動実施日数が多いほど、新体力テストの合計点が高い傾向がみられる。11）

このことから、幼児期の運動能力発達には、質（遊びとしての要素や強度）と量（時間、頻度）を保障した環境づくりが大切であると考えられる。

本研究では、「運動遊びプログラム」を、楽しく自発的な活動である遊びの要素を含んだ、基本的動作を習得させることをねらいとして作成・展開していく。

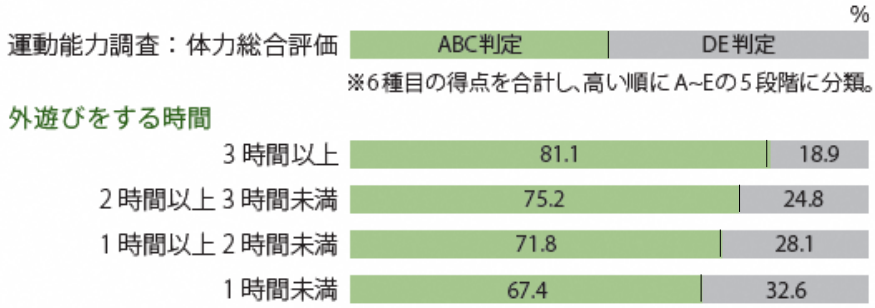


図 48　外遊び時間と体力総合評価ごとの割合

文部科学省（2012）「幼児期運動指針ガイドブック」より引用

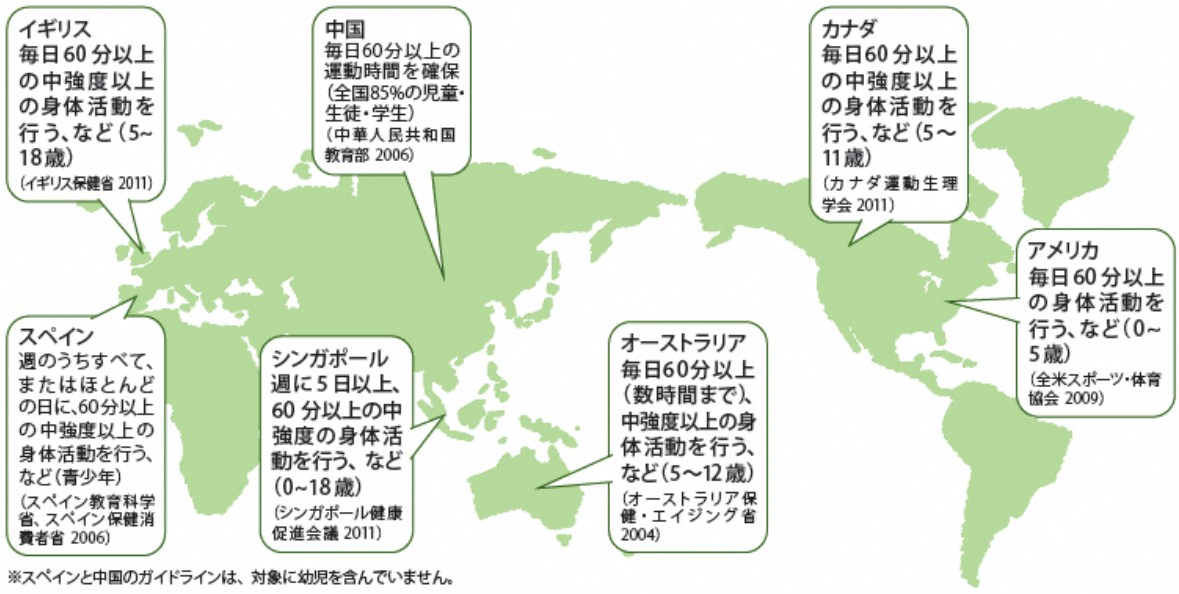


図 49　世界の「子どもの身体活動におけるガイドライン」

文部科学省（2012）「幼児期運動指針ガイドブック」より引用

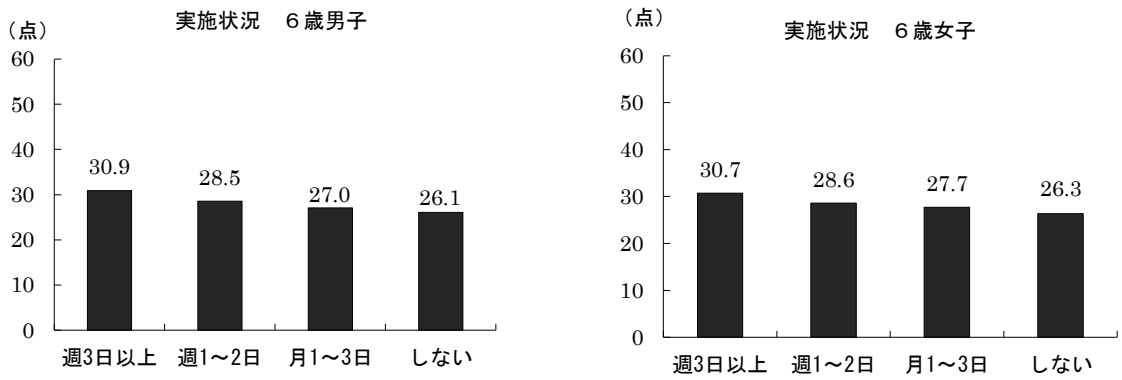


図 50　6歳における男女別一週間の運動実施日数と新体力テスト合計点との比

スポーツ庁（2016）「平成 28 年度神奈川県の児童生徒体力・運動能力調査結果」より引用

3　運動遊びは集中力をアップさせる

運動と遊びについて、柳澤は「運動遊びが子どもの脳にもたらす効果」として、20 分間の運動遊びを一斉指導のもとで行わせた群と、行わなかった群との前後における集中課題（ビーズを紐に通す課題）における成績（図 51）と、課題中の脳活動（集中力を司る前頭前野背外側部の活動）を測定したところ、運動後は課題の成績、脳活動ともに増加したと報告している。[12)]

さらに、柳澤は「脳機能を高める運動遊びの条件」の検証として、20 分間クラス全員で体を動かす運動遊び群と、一人で園庭を走る走運動群との上述と同様の課題成績や脳活動との比較を行ったところ、運動遊び群において前後間の集中課題の成績に有意な増加がみられたと報告している（図 52）。[12)]

これらより、運動の実施、なかでも子供が自発的に運動に取り組むような運動は、子供の運動能力に加え、集中力をも向上させることが考えられる。

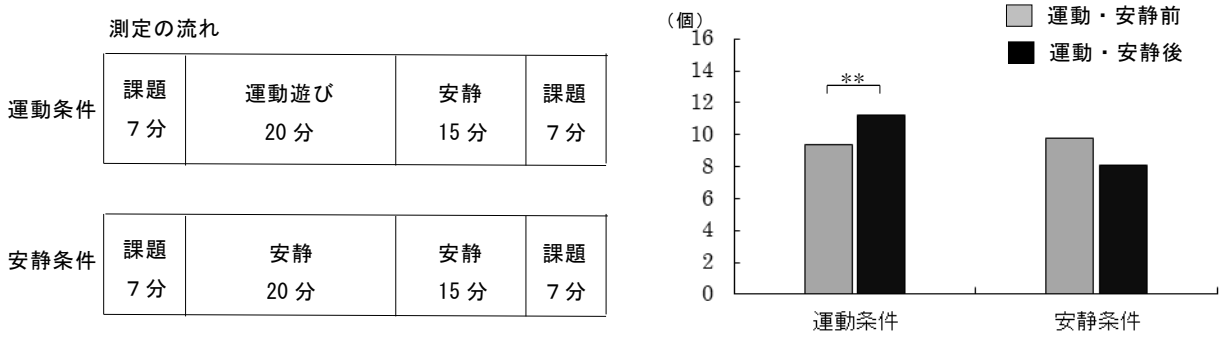


図 51　条件と課題成績との比較による運動遊びが子どもの脳にもたらす効果

柳澤弘樹（2013）「運動遊びは心も脳も育てる～新たな保育・教育カリキュラムへの挑戦～」（豊岡市教育委員会）より引用

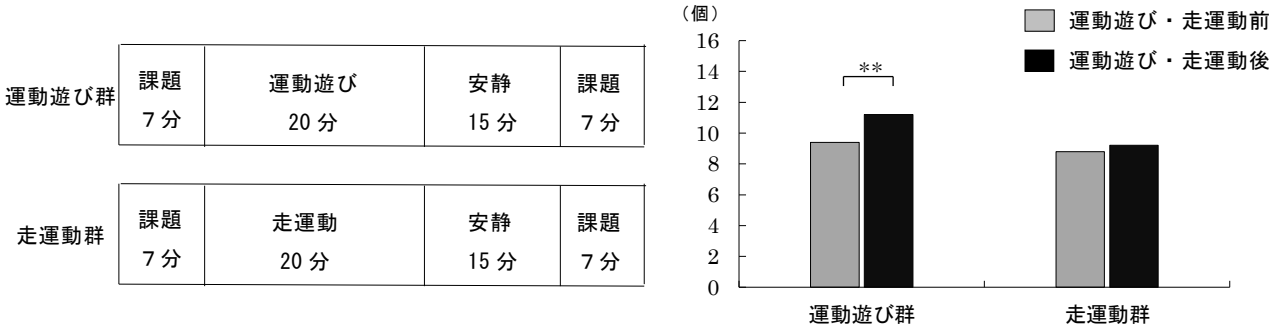


図 52　条件と課題成績との比較による脳機能を高める運動遊びの条件

柳澤弘樹（2013）「運動遊びは心も脳も育てる～新たな保育・教育カリキュラムへの挑戦～」（豊岡市教育委員会）より引用

4　基本的動作を含んだ運動遊び

幼児期は「生涯にわたって必要な多くの基となる多様な動きを幅広く獲得する非常に大切な時期」[3)]であり、1980 年に体育科学センター（＊現文部科学省所管）は、身につけることが望ましいと思われる基本の動きについて安定性、移動動作、操作動作の３つのカテゴリーに分け、「84 種類の動き」[13)]を示した。また、ガラヒューは、姿勢制御運動、移動運動、操作運動の３つのカテゴリーに分け、現在の日本の子供の実態に応じてまとめた。また、図 53 に示す幼児期運動指針では、「幼児期に経験する基本的な動きの例」[3)] 28 種の基本的動作があげられている。（＊筆者注）

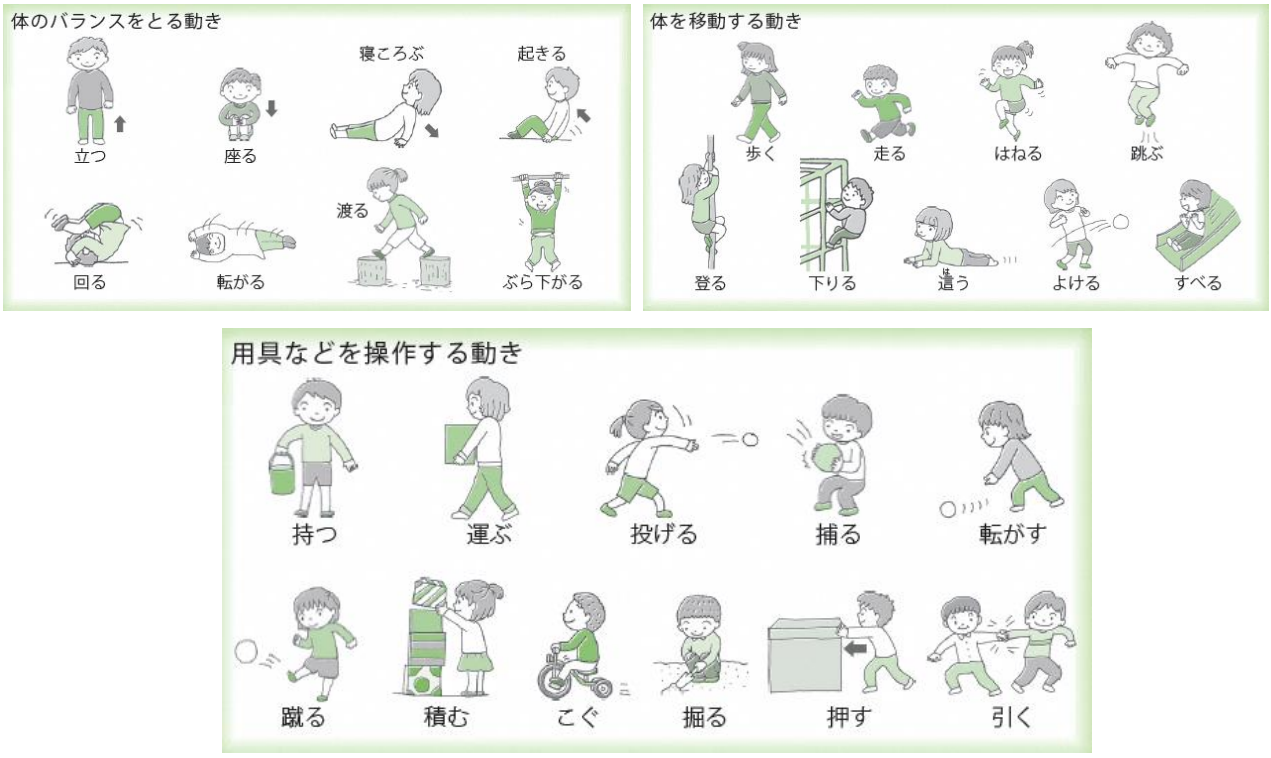


図 53　幼児期に経験する基本的な動きの例

文部科学省（2012）「幼児期運動指針ガイドブック」より引用

5　「運動遊び」の取り入れ方について

杉原は体力テスト（25m走、立ち幅跳び、ボール投げ、体支持持続時間、両脚連続跳び越し、捕球の６種目の合計点）と、運動指導頻度との比較をし、運動指導が週に０回の園が最も高く、１～６回の園、７回以上の園の順で、有意に平均値が高い結果であったと述べている。[8)] このことについて杉原は、「特に何らかの運動を指導していないと回答した園では、運動の指導を何もしていないというわけではなく跳び箱やサッカーや縄跳びといった特定の上達を目指した系統的な技術指導ではなく、遊びのなかで様々な運動ができるようになり上達していくというかたちで運動能力が向上していると考える」[8)]と述べている。

一方、「運動遊び」の具体的な指導形態として、指導者による「一斉指導」や子供が運動遊びを自己決定できる「自由な時間」があるが、図 54 の幼稚園の保育形態別に見た運動能力の比較から、「一斉指導」と「自由な時間」を半々で実施した時の合計点が高いことがわかる。これは、運動遊び指導として、子供が多様な運動遊びをやりたいと思えるよう導く「指導の時間」と、子供が運動遊びを自己決定できる「自由な時間」とのバランスに配慮することが重要であると考えられる。

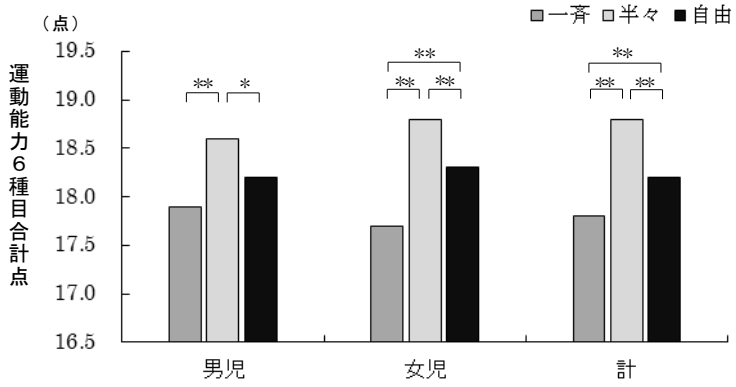


図 54　幼稚園の保育形態別に見た運動能力の比較（杉原より）

杉原隆（2014）「幼児期における運動発達と運動遊びの指導」より引用

６　運動好きと体力・運動能力

図９はスポーツ庁「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における、小学生の運動・スポーツの好ききらいと体力合計点の評価とをクロス集計したものである。[14] 運動・スポーツが好きと回答した児童は、体力合計点の評価が高い傾向が見られる。また、図10は当センターにおける「平成26年度学校体育の意識調査－小学生の意識－」の小学４年生における体育の授業が好きな理由では、思いきり身体を動かすことができるから、いろいろな運動ができること、友達と競争することや一緒に運動ができること、できないことができるようになること等があげられている。[15] スポーツ庁「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、図11の「できなかったことができるようになった」きっかけの理由として、友達や先生との関わりによる内容が上位を占めている。[14]

さらに、ガラヒューは「運動スキルの発達が十分でないと、運動有能感にマイナスの影響を及ぼす可能性が高まる。子どもが『できない』と感じ始めると、それに参加しようという気持ちは低下する」[5] とし、「学校の体育のプログラムは、幼児期であろうと小学期であろうと、子どもたちが運動スキルの習得に不可欠な励ましや練習の機会、質の高い指導を得ることを保障できる唯一のもの」[5] と指導者の重要性が述べられている。

一方、中村は幼児が運動遊びに夢中になる要因として、「①いろいろな要素が入っている、②競い合う、③上手になったことを実感する、④技のコツをつかむ、⑤友達と同調する、⑥普段と違った感覚がある」[4] とし、上述した小学生の体育の授業が好きな理由と類似している内容が含まれている。

これらから、小学生に見られるように幼児においても、友達や先生との関わりの中で、上手になったことを実感したり、技のコツをつかむことや、いろいろな運動を行い、友達と競ったりすることで運動・スポーツを好きなることは、体力・運動能力の向上へと繋がるのではないかと推察される。

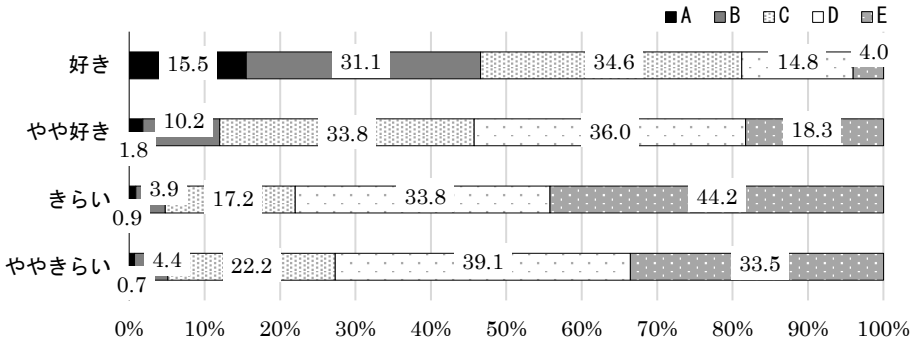


図９　運動・スポーツの好き嫌いと体力合計点の評価とのクロス表

スポーツ庁（2016）「平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より引用

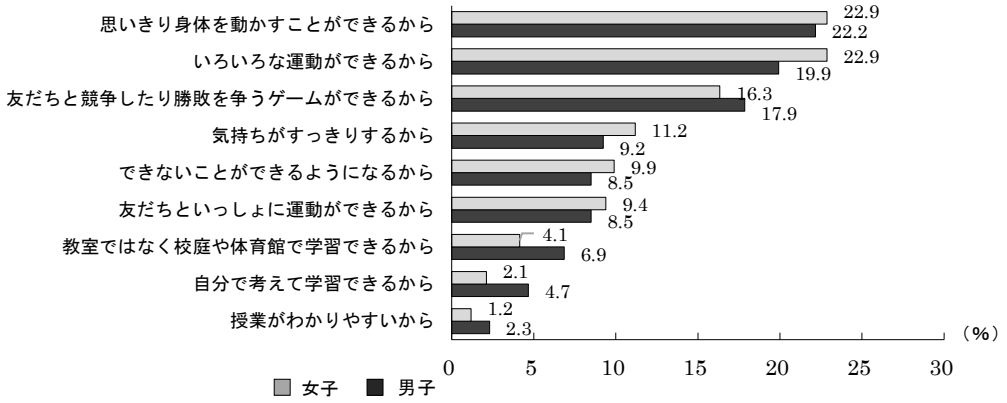


図 10　小学校４年生「体育の授業は好きな理由（複数回答可）」にける男女別割合

神奈川県立体育センター（2015）「平成 26 年度学校体育に関する意識調査－小学生の意識－」より引用

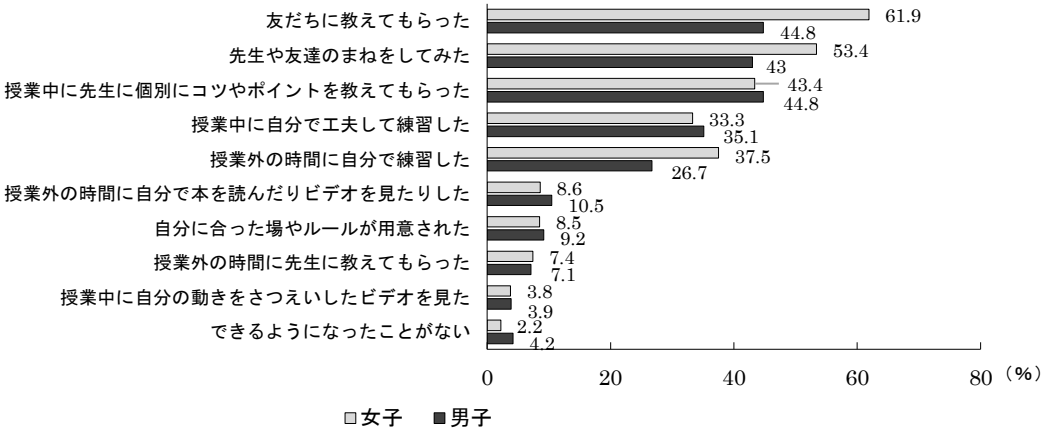


図 11　小学生「できなかったことができるようになった」きっかけの理由における男女別回答割合

スポーツ庁（2016）「平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より引用

7　幼児・児童における体力・運動能力の現状

図12はスポーツ庁「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における、小学生の体力合計点の経年変化を男女別で示したものである。[14] 男子は平成25年以降ほとんど変化が見られていないが、女子においては平成20年度の調査以降、最も高い数値であり、これまでの子供の体力向上の取組の成果もみられる。

しかしながら、図13より体力水準が高かった昭和61年度以前の測定数値と比較すると、基礎的な運動能力は低い状況にあることがわかる[11]。

また図14は中村による疾走、跳躍、投球、捕球、まりつき、前転、平均台動作の７種類の基本的動作において、それぞれに設定された５つの行動パターンを基準とし（図15)、収録した動作フォームを観察して７種類の基本的動作を５点満点で評価した合計点を、各年代の平均値で示したものである。[16] 1985年と2007年の数値とを比較すると、男女ともに2007年の年長児の数値は、1985年の年少児とほぼ同様な数値を示している。これらから、「幼児における運動パフォーマンスの経年的な低下のみではなく、運動パフォーマンスを生み出す動作様式そのものの発達が未熟な段階にとどまっていることが明らかになった」[16] とされている。

今後、幼児が多様な動作を習得でき、さらにその習得した基本的動作が上手になる、つまり「洗練化」[1] されるような運動遊びの充実の必要性も求められていると考えられる。

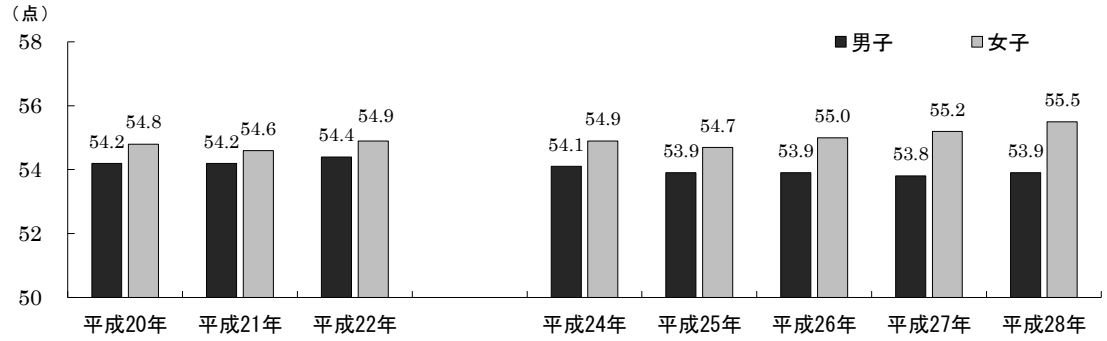
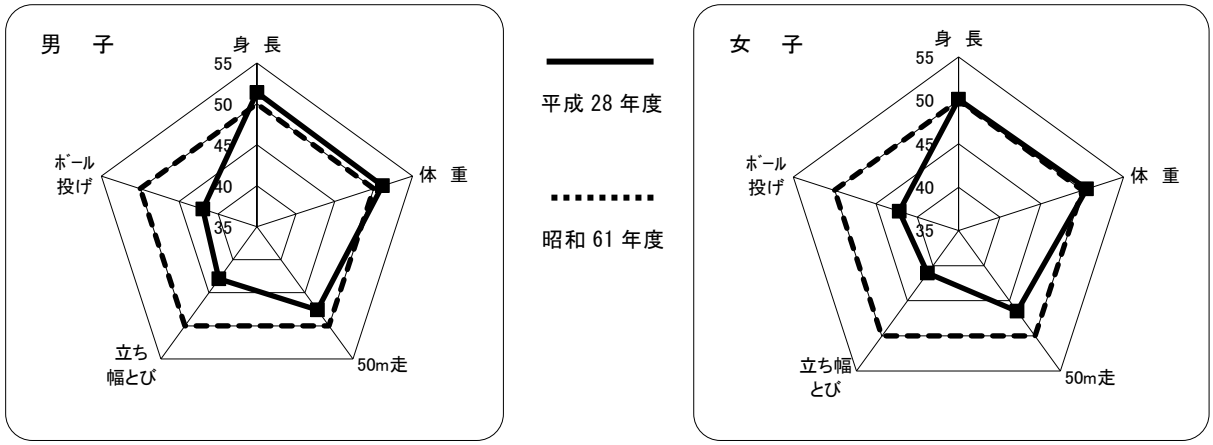


図 12　小学生における男女別体力合計点の経年変化

スポーツ庁（2016)「平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より引用



※神奈川県では、近年の最高値である昭和61年度の平均値を目標値としている。

図 13　小学3年生（8歳）における平成 28 年度と昭和 61 年度との比較（Tスコアによる比較）

スポーツ庁（2016)「平成 28 年度神奈川県の児童生徒体力・運動能力調査結果」より引用

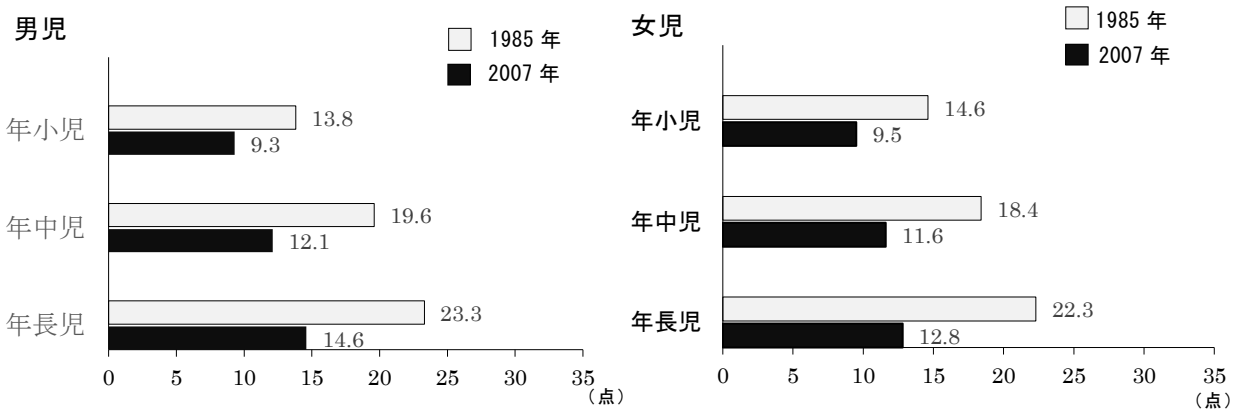


図 14　幼児の男女別における 1985 年と 2007 年との動作発達得点の平均値

中村和彦（2011）「観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達」より引用

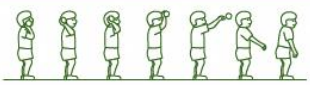
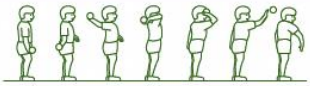
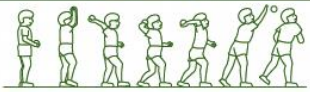
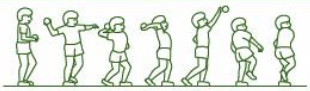
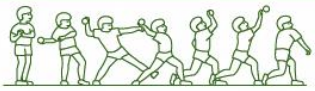
「投げる動作」の動作発達段階の特徴		動作パターン
パターン 1	上体は投射方向へ正対したままで、支持面（足の位置）の変化や体重の移動は見られない	
パターン 2	両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる	
パターン 3	投射する腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する	
パターン 4	投射する腕と逆側の足のステップがともなう	
パターン 5	パターン 4 の動作様式に加え、ワインドアップを含む、より大きな動作が見られる	

図 15　動作様式を捉えるための動作カテゴリーと動作パターン

中村和彦（2011）「観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達」より引用

8　もう一つの現状「運動能力の偏り」[17)]

近年、「積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化が顕著にみられる」[3)]と述べられている。しかしながら、池田は、体力測定の結果と生活環境に関する調査より、ある運動能力が他の子供に比べて優れているにも関わらず、それとは別の運動能力において他よりも劣る、運動能力の「偏り」が見られることを述べている。[17)]

調査結果によると、年長きょうだいがいないこと、降園後（帰宅後）の遊び場を幼稚園・小学校などの開放的な空間とすること、習い事にかける時間がないことなどが「偏り」を生じる要因であったと述べている。開放的な空間で遊んでいることで偏りが生じたことについては、「子ども自身の遊びの嗜好が反映された活動になる可能性が高い。つまり、子どもの意思に基づいて選択された活動内容に応じた運動能力が発達する」[17)]と述べている。

運動遊びについても、一緒に取り組む仲間や時間、共有できる空間（三間）が確保されることに加え、大人による多様な基本的動作を含む運動遊びを指導するなどといった手間（四間）が必要であると考える。

９　「新幼稚園教育要領」[6)]と計画的な運動遊びの実施

学校教育法施行規則第三十八条の規定に基づき、現行の幼稚園教育要領（平成二十年文部科学省告示第二十六号）の全部を改訂し、平成三十年四月一日から施行するとされている。

改訂の中でも大きく加えられた内容に幼稚園教育要領「第１章総則」（表９）における「第２幼稚園教育において育みたい資質・能力及び幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」として、幼児期の特性を踏まえ「知識及び技能の基礎」、「思考力、判断力、表現力の基礎」、「学びに向かう力、人間性等」の３つの柱に整理された。さらに、それら「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」の明確化が図られ、図16の10の項目にまとめられた。[6)]

これまで提示されていた５つのねらいについても、内容の取扱いにおいて加筆されており、「健康」の内容の取扱いについては、様々な遊びの中で、「多様な動きを経験する中で、体の動きを調整するようにすること」と加えられている（表９）。

今回の改訂は、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を具体的にイメージし、日々の教育を計画的に行うことで、小学校との接続をより円滑なものにする取組とも考えられるのではないか。

これらより、多様な基本的動作を含んだ運動遊びの活動を指導者が支援する形で、楽しく偏りなく行えるよう計画する必要性があると考えられた。

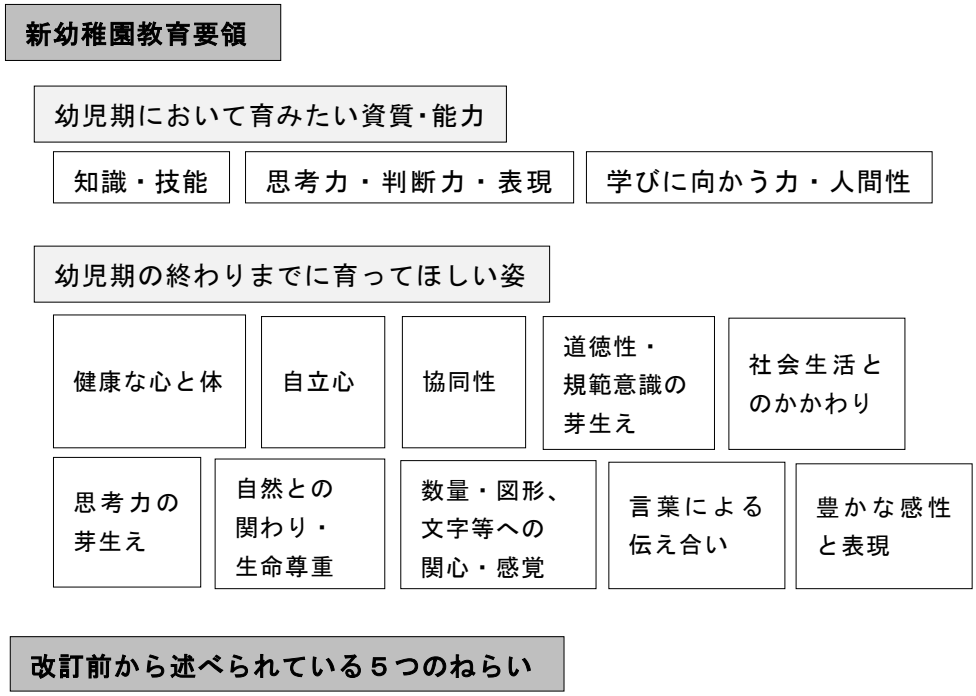


図 16　幼稚園教育において育みたい資質・能力及び幼児期の終わりまでに育ってほしい姿

文部科学省（2017）「幼稚園教育要領　比較対照表」より引用

表９　幼稚園教育要領一部抜粋

【幼稚園教育要領】
第１章　総則

第３　教育課程の役割と編成等
　１　教育課程の役割
　　各幼稚園においては、教育基本法及び学校教育法その他の法令並びにこの幼稚園教育要領の示すところに従い、創意工夫を生かし、幼児の心身の発達と幼稚園及び地域の実態に即応した適切な教育課程を編成するものとする。
　　また、各幼稚園においては、６に示す全体的な計画にも留意しながら、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を踏まえ教育課程を編成すること、教育課程の実施状況を評価してその改善を図っていくこと、教育課程の実施に必要な人的又は物的な体制を確保するとともにその改善を図っていくことなどを通して、教育課程に基づき組織的かつ計画的に各幼稚園の教育活動の質の向上を図っていくこと（以下「カリキュラム・マネジメント」という。）
　※　下線については筆者加筆。

【幼稚園教育要領】
第２章　ねらい及び内容

健康
〔健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。〕
１　ねらい
（１）明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。
（２）自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。
（３）健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付け、見通しをもって行動する。

２　内容
（１）先生や友達と触れ合い、安定感をもって行動する。
（２）いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。
（３）進んで戸外で遊ぶ。
　※　（１）～（10）のうち（１）、（２）、（３）を抜粋。

３　内容の取扱い
　上記の取扱いに当たっては、次の事項に留意する必要がある。
（２）　様々な遊びの中で、幼児が興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かす楽しさを味わい、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。その際、多様な動きを経験する中で、体の動きを調整するようにすること。
　※　（１）～（４）のうち（２）を抜粋。
　※　下線については筆者加筆。

【引用・参考文献】

１）中央教育審議会　第79回　配布資料「１学校と地域における子どものスポーツ機会の充実」
２）文部科学省（2012）「スポーツ基本計画」
３）文部科学省（2012）「幼児期運動指針ガイドブック」
４）中村和彦（2010）「子どもの動作の発達と指導 - 体力・運動能力に見る現代っ子の問題 - 」発育と発達　第８巻　第１号　杏林書院
５）デビット・L・ガラヒュー（杉原隆　監訳）（2006）「幼少年期の体育 - 発達的視点からのアプローチ - 」大修館書店
６）文部科学省（2017）「幼稚園教育要領　比較対照表」
７）文部科学省（2011）「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」
８）杉原隆（2014）「幼児期における運動発達と運動遊びの指導」ミネルヴァ書房
９）猪飼道夫（1969）「運動生理学入門」杏林書院
10）文部科学省（2008 年）「幼稚園教育要領解説」
11）スポーツ庁（2016）「平成 28 年度神奈川県の児童生徒体力・運動能力調査結果」
12）特定非営利活動法人運動保育士会、財）国際知的財産研究機構脳機能研究所 柳澤弘樹（2013）「運動遊びは心も脳も育てる～新たな保育・教育カリキュラムへの挑戦～」豊岡市教育委員会
13）中村和彦（2006）「コーチングクリニック」ベースボールマガジン社
14）スポーツ庁（2016）「平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」
15）神奈川県立体育センター（2015）「平成 26 年度学校体育に関する意識調査－小学生の意識－」
16）中村和彦（2011）「観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達」発育発達研究
17）池田孝博（2016）「幼児期における運動能力の偏りと生活環境要因の関連」福岡県立大学人間社会学部紀要

園用　事前調査

ワクワク運動遊びプログラムの実践（プレテスト）

幼児期の積極的な運動遊びの経験の有無が体力・運動能力に及ぼす影響について

ー運動遊びによって体力向上に繋げるー

＜園の皆さんへのお願いです＞

アンケートへのご協力ありがとうございます。このアンケートは、現在の幼児の運動環境等を把握するとともに、より充実した体育的活動を行うための調査です。

次の注意事項を読み、各設問にお答えください。

○　選択肢から選ぶ場合、「１つ」、「２つまで」など、数が決められているものがありますので注意してください。

○　□に文字や数字をご記入ください。

○　「その他」を選択した場合は、回答欄の「その他」に○印を書き、その具体的な内容を書いてください。

○　この設問で出てくる「運動遊び」については、体を動かす運動や遊びといった内容を指します。

○　調査結果については、神奈川県個人情報保護条例に基づき統計以外の目的には使用しません。

Ｑ１　クラス数・人数を教えてください。

１　年　中（４歳児）　・・・　　クラス　　男児　　名　女児　　名

２　年　長（５歳児）　・・・　　クラス　　男児　　名　女児　　名

Ｑ２　園の職員（事務員は含まない）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

Ｑ３　施設について教えてください。

【問１】　それぞれの施設の広さはどのくらいですか。

１　園庭の広さ　・・・・・・・・・・　約　　㎡

２　園舎の広さ（遊戯室を含む）・・・　約　　㎡

【問２】　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。次から１つ選んで番号に○をつけてください。また、その理由についてお書きください。

１　広い　　２　どちらかというと広い　　３　適当である
４　どちらかというと狭い（→「問３」へ）　　５　狭い（→「問３」へ）

理由

【問３】　【問２】で「４　どちらかというと狭い」または「５　狭い」と回答した園にお聞きします。園外に自由に使用できる運動スペースがありますか。次から１つ選んで番号に○をつけてください。

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・運動用具に該当するもの全てに○印をつけてください。

１　ブランコ・□	２　鉄棒・・・□	３　滑り台・・□	４　ｼﾞｬﾝｸﾞﾙｼﾞﾑ・・□
５　雲梯・・・□	６　シーソー・□	７　三輪車・・□	８　自転車・・・・□
９　一輪車・・□	10　砂場・・・□	11　築山・・・□	12　登り棒・・・・□
13　ｱｽﾚﾁｯｸ・・□	14　プール・・□	15　組立式ﾌﾟｰﾙ□	16　なわとび・・・□
17　大型積木・□	18　マット・・□	19　ﾊﾞｽｹｯﾄｺﾞｰﾙ□	20　ｻｯｶｰｺﾞｰﾙ・・・□
21　ボール・・□	22　輪投げ・・□	23　タイヤ・・□	24　フープ・・・・□
25　ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝ・□	26　竹馬・・・□	27　その他・・□	

その他を具体的に

Ｑ５　教育の一環として園で行っている運動遊びについて、該当する基本動作を次の一覧から番号を選択し、その内容、頻度、一回あたりの時間を、概ね実施頻度の高いと思われる上位５つについて記入してください。

番号	内容	頻度		一回あたりの時間
例）３(投げる)	的当てゲーム	(週)/月	１回	30　分
例）１、２、３ （渡る、走る、跳ぶ、這う、投げる、引く）	障害物競走（忍者ごっこ）	週/(月)	２回	20　分
		週/月	回	分
		週/月	回	分
		週/月	回	分
		週/月	回	分
		週/月	回	分

基本動作

１　体のバランスをとる動き
（立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がる）

２　体を移動する動き
（歩く、 走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべる）

３　用具などを操作する動き
（持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引く）

Ｑ６　登園時間内の運動遊びについてお答えください。

【問１】　登園時間内に自由に運動遊びを行う時間はありますか。

１　ある（→「問２、３」へ）　　２　ない

【問２】　【問１】で「１　ある」と回答した方にお聞きします。「自由に運動遊び」を実践する頻度は週あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をつけてください。

１　５日以上　　２　４日　　３　３日　　４　２日　　５　１日　　６　０日

【問３】　【問１】で「１　ある」と回答した方にお聞きします。「自由に運動遊び」を実践する時間は１日あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○（まる）をつけてください。

１　２時間以上　　２　１時間以上～２時間未満　　３　３０分以上～１時間未満
４　１５分以上～３０分未満　　５　１５分未満

【問４】　登園時間内に運動指導を専門に行う講師がいますか。

１　いる（→「問５、６、７」へ）　　２　いない

【問５】　【問４】で「１　いる」と回答した方にお聞きします。指導をする頻度は週あたり（週
の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をつけてください。

１　５日以上　　２　４日　　３　３日　　４　２日　　５　１日　　６　０日

【問６】　【問４】で「１　いる」と回答した方にお聞きします。指導をする時間は１日あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○（まる）をつけてください。

１　２時間以上　　２　１時間以上～２時間未満　　３　３０分以上～１時間未満
４　１５分以上～３０分未満　　５　１５分未満

【問７】　【問４】で「１　いる」と回答した方にお聞きします。専門講師による運動指導の内容を具体的にご記入ください。

内容 例）　マット運動、跳び箱運動

Ｑ７　今回の調査以外で、体力・運動能力測定を行ったことがありますか。次から１つ選んで番号に○をつけてください。

１　毎年行っている　　２　以前行ったことがある　　３　ない

Ｑ８　貴園で、最も力を入れている教育活動は次のどれですか。次から１つ選んで○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・工作などの制作活動・・・・　□
５　その他の活動・・・・・・・・・・・・・・・　□

その他を具体的に

ご協力ありがとうございました。

保護者用　事前調査

ワクワク運動遊びプログラムの実践（プレテスト）

幼児期の積極的な運動遊びの経験の有無が体力・運動能力に及ぼす影響について

ー運動遊びによって体力向上に繋げるー

＜保護者の皆さんへのお願いです＞

アンケートへのご協力ありがとうございます。このアンケートは、現在の幼児の運動環境等を把握するとともに、より充実した体育的活動を行うための調査です。
次の注意事項を読み、各設問にお答えください。

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。

○ 選択肢から選ぶ場合、「１つ」、「２つまで」など、数が決められているものがありますので注意してください。

○ □に文字や数字をご記入ください。

○ 「その他」を選択した場合は、回答欄の「その他」に◯印を書き、その具体的な内容を書いてください。

○ この設問における「運動遊び」とは、体を動かす運動や遊びといった内容を指します。

○ 調査結果については、神奈川県個人情報保護条例に基づき統計以外の目的には使用しません。

Ｑ１　お子様についてお答えください。

学年 [　　]　　クラス [　　]

Ｑ２　お子様にきょうだいはいますか。

１　いる　　２　いない

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。次から１つ選んで番号に○をつけてください。

１　ある　　２　どちらかというとある　　３　どちらかというとない　　４　ない

Ｑ４　ご家庭でのお子様のスポーツ・運動遊びについてお答えください。
（登園時間外で、習い事を含みません）

【問１】　スポーツ・運動遊びをするのは週あたりどのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　５日以上　　２　４日　　３　３日　　４　２日　　５　１日　　６　０日

【問２】　【問１】のうち、外で運動遊びをするのは週あたりどのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　５日以上　　２　４日　　３　３日　　４　２日　　５　１日　　６　０日

【問３】　外で運動遊びをする時間は１日あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　３時間以上　　２　２時間以上～３時間未満　　３　１時間以上～２時間未満
４　３０分以上～１時間未満　　５　３０分未満　　６　まったくしない

【問４】　どのように外で運動遊びをすることが多いですか。代表的な２つに○をご記入ください。

１　ボール遊び（投げる、捕る等）　　２　サッカー（蹴る等）　　３　野球（打つ等）
４　鬼ごっこ　　５　木登り　　６　公園の遊具　　７　フラフープ
８　なわとび
９　その他（　　）

Ｑ５　お子様と一緒に体を動かすのはどのくらいですか。□に当てはまる番号を１つご記入ください。

保護者Ａ □　　保護者Ｂ □

１　週に３回以上　　２　週に１回程度　　３　月に１回程度
４　年に数回程度　　５　まったく行わない

Ｑ６　お子様の習い事についてお答えください。

【問１】お子様は習い事をしていますか。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　今している（→「問２」へ）　２　以前はしていた（→「問２」へ）　３　したことはない

【問２】　「１　今している」、「２　以前はしていた」と答えた方にお聞きします。
どのような習い事にどのくらい通っていらっしゃいますか。（いらっしゃいましたか。）
記入例を参考にして、開始と終了の年齢が分かるように矢印で示し、週当たりの回数と１回の実施時間をご記入ください。

	０歳	１歳	２歳	３歳	４歳	５歳	頻度
記入例							
サッカー				⟷	⟷	⟶	１回/週 ６０分/１回
ピアノ				⟷	⟷		１回/週 ３０分/１回

Ｑ７　お子様の食生活についてお答えください。それぞれ該当するものを１つ選んで番号に○をご記入ください。（「３　好き嫌い」については、アレルギーは含まない）

１　朝　食	（１）毎日食べる	（２）時々食べる	（３）食べない
２　おやつ	（１）毎日食べる	（２）時々食べる	（３）食べない
３　好き嫌い	（１）特にない	（２）少しある	（３）多い
４　食　欲	（１）とてもある	（２）ふつう	（３）あまりない

Ｑ８　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。それぞれ該当するものを１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　就寝	（１）～19:59	（２）20:00～20:59	（３）21:00～21:59	（４） 22:00～
２　起床	（１）～５:59	（２）６:00～６:59	（３）７:00～７:59	（４） ８:00～

Ｑ９　お子様のテレビ等に関する質問にお答えください。

【問１】　お子様がテレビを視聴する時間は１日あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　３時間以上	２　２時間以上～３時間未満	３　１時間以上～２時間未満
４　３０分以上～１時間未満	５　３０分未満	６　まったくしない

【問２】　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　（→「問３」へ）	２　ない

【問３】　【問２】で「１　ある」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。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　３時間以上	２　２時間以上～３時間未満	３　１時間以上～２時間未満
４　３０分以上～１時間未満	５　３０分未満	６　まったくしない

ご協力ありがとうございました。

担任の先生用　事後調査

ワクワク運動遊びプログラムの実践（プレテスト）

幼児期の積極的な運動遊びの経験の有無が体力・運動能力に及ぼす影響について

－運動遊びによって体力向上に繋げる－

＜園の皆さんへのお願いです＞

アンケートへのご協力ありがとうございます。このアンケートは、現在の幼児の運動環境等を把握するとともに、より充実した体育的活動を行うための調査です。

次の注意事項を読み、各設問にお答えください。

○　選択肢から選ぶ場合、「１つ」、「２つまで」など、数が決められているものがありますので注意してください。

○　□に文字や数字をご記入ください。

○　「その他」を選択した場合は、回答欄の「その他」に○印を書き、その具体的な内容を書いてください。

○　この設問で出てくる「運動遊び」については、体を動かす運動や遊びといった内容を指します。

○　調査結果については、神奈川県個人情報保護条例に基づき統計以外の目的には使用しません。

※　関わったクラス等についてお答えください。

Ｑ１　登園時間内の運動遊びについてお答えください。

【問１】　「自由に運動遊び」を実践する頻度は週あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をつけてください。（運動遊びプログラムの日も含みます）

１　５日以上　　２　４日　　３　３日　　４　２日　　５　１日　　６　０日

【問２】　「自由に運動遊び」を実践する時間は１日あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○(まる)をつけてください。（運動遊びプログラムの時間も含みます）

１　２時間以上　　２　１時間以上～２時間未満　　３　３０分以上～１時間未満
４　１５分以上～３０分未満　　５　１５分未満　　６　まったくしない

Ｑ２　「運動遊びプログラム」についてお答えください。

【問１】　「運動遊びプログラム」を実践する頻度は週あたり（週の平均）どのくらいでしたか。次から１つ選んで番号に○をつけてください。

１　５日以上　　２　４日　　３　３日　　４　２日　　５　１日　　６　０日

【問２】　「運動遊びプログラム」を実践する時間は１日あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○(まる)をつけてください。

１　２時間以上　　２　１時間以上～２時間未満　　３　３０分以上～１時間未満
４　１５分以上～３０分未満　　５　１５分未満　　６　まったくしない

【問３】　園児に人気のある運動遊びは何ですか。印象に残っている上位３つをお答えください。

・　　・　　・

【問４】　園児に人気のない運動遊びは何ですか。印象に残っている上位３つをお答えください。

・　　・　　・

【問５】　「運動遊びプログラム」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。

【問６】　運動遊びプログラム実施前と実施後において園児の様子に変化はありましたか。それぞれ該当するものを１つ選んで番号に○をつけてください。

		思う		どちらかというと思う		どちらかというと思わない		思わない
１	体力がより向上した	①	―	②	―	③	―	④
２	より遊ぶようになった	①	―	②	―	③	―	④
３	より工夫して遊ぶようになった	①	―	②	―	③	―	④
４	より多様な運動遊びをするようになった	①	―	②	―	③	―	④
５	より集団で遊ぶようになった	①	―	②	―	③	―	④
６	より運動での体の動きがスムーズになった	①	―	②	―	③	―	④
７	よりルールを守れるようになった	①	―	②	―	③	―	④
８	よりガマン強くなった	①	―	②	―	③	―	④
９	よりケガが減った	①	―	②	―	③	―	④

その他：

Ｑ３　運動遊びプログラム後、あなたの意識等に変化はありましたか。それぞれ該当するものを１つ選んで番号に○をつけてください。

		思う		どちらかというと思う		どちらかというと思わない		思わない
１	園児の体力の現状がよりわかった	①	―	②	―	③	―	④
２	体力の向上により興味を持った	①	―	②	―	③	―	④
３	運動をより重視するようになった	①	―	②	―	③	―	④
４	自由な遊びの時間をより重視するようになった	①	―	②	―	③	―	④
５	運動遊びの内容をより意識するようになった	①	―	②	―	③	―	④
６	多様な運動遊びをより取り入れるようになった	①	―	②	―	③	―	④
７	園児とより一緒に遊ぶようになった	①	―	②	―	③	―	④
８	体力の個人差をより考えるようになった	①	―	②	―	③	―	④
９	今後も実施しようと思う	①	―	②	―	③	―	④

Ｑ４　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お考えですか。
次の選択肢から上位３つを選び、下の□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　指導時間の確保	７　自由遊び時間の確保	
８　運動遊びの内容	９　運動施設・用具	10　運動専門講師	
11　保護者の意識	12　その他		

Ｑ５　ご意見・ご要望等あればご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

保護者用　事後調査

ワクワク運動遊びプログラムの実践（プレテスト）
幼児期の積極的な運動遊びの経験の有無が体力・運動能力に及ぼす影響について
ー運動遊びによって体力向上に繋げるー

＜保護者の皆さんへのお願いです＞

アンケートへのご協力ありがとうございます。このアンケートは、現在の幼児の運動環境意識等を把握するとともに、より充実した体育的活動を行うための調査です。
次の注意事項を読み、各設問にお答えください。

今回、体力測定を実施したお子様についてご回答ください。

○ 選択肢から選ぶ場合、「１つ」、「２つまで」など、数が決められているものがありますので注意してください。

○ □に文字や数字をご記入ください。

○ 「その他」を選択した場合は、回答欄の「その他」に○印を書き、その具体的な内容を書いてください。

○ この設問における「運動遊び」とは、体を動かす運動や遊びといった内容を指します。

○ 調査結果については、神奈川県個人情報保護条例に基づき統計以外の目的には使用しません。

Ｑ１　お子様についてお答えください。

学年 [　　]　　クラス [　　]

Ｑ２　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。次から１つ選んで番号に○をつけてください。

１　ある　　２　どちらかというとある　　３　どちらかというとない　　４　ない

Ｑ３　ご家庭でのお子様のスポーツ・運動遊びについてお答えください。
（登園時間外で、習い事を含まない）

【問１】　スポーツ・運動遊びをするのは週あたりどのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　５日以上　　２　４日　　３　３日　　４　２日　　５　１日　　６　０日

【問２】　【問１】のうち、外で運動遊びをするのは週あたりどのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　５日以上　　２　４日　　３　３日　　４　２日　　５　１日　　６　０日

【問３】　外で運動遊びをする時間は１日あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　３時間以上　　２　２時間以上～３時間未満　　３　１時間以上～２時間未満
４　３０分以上～１時間未満　　５　３０分未満　　６　まったくしない

【問４】　どのように外で運動遊びをすることが多いですか。代表的な２つに○をご記入ください。

１　ボール遊び（投げる、捕る等）　　２　サッカー（蹴る等）　　３　野球（打つ等）
４　鬼ごっこ　　５　木登り　　６　公園の遊具　　７　フラフープ
８　なわとび
９　その他（　　）

Ｑ４　お子様と一緒にスポーツ・運動遊びを行うのはどのくらいですか。□に当てはまる番号を１つご記入ください。

保護者Ａ □　　保護者Ｂ □

１　週に３回以上　　２　週に１回程度　　３　月に１回程度
４　年に数回程度　　５　まったく行わない

Ｑ５　お子様の食生活についてお答えください。それぞれ該当するものを１つ選んで番号に○をご記入ください。（「３　好き嫌い」については、アレルギーは含まない）

１　朝　食	（１）毎日食べる	（２）時々食べる	（３）食べない
２　おやつ	（１）毎日食べる	（２）時々食べる	（３）食べない
３　好き嫌い	（１）特にない	（２）少しある	（３）多い
４　食　欲	（１）とてもある	（２）ふつう	（３）あまりない

Ｑ６　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。それぞれ該当するものを１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　就寝	（１）～19:59	（２）20:00～20:59	（３）21:00～21:59	（４）22:00～
２　起床	（１）～５:59	（２）６:00～６:59	（３）７:00～７:59	（４）８:00～

Ｑ７　お子様のテレビ等に関してお聞きします。

【問１】　お子様がテレビを視聴する時間は１日あたり（週の平均）どのくらいですか。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　３時間以上　　２　２時間以上～３時間未満　　３　１時間以上～２時間未満
４　３０分以上～１時間未満　　５　３０分未満　　６　まったくしない

【問２】　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　（→「問３」へ）　　２　ない

【問３】　【問２】で「１　ある」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。次から１つ選んで番号に○をご記入ください。

１　３時間以上　　２　２時間以上～３時間未満　　３　１時間以上～２時間未満
４　３０分以上～１時間未満　　５　３０分未満　　６　まったくしない

Ｑ８　運動遊びプログラム実施前と実施後においてお子様の様子に変化はありましたか。
それぞれ該当するものを１つ選んで番号に○をつけてください。
また、その他にお気づきの点があればお書きください。

	思う		どちらかというと思う		どちらかというと思わない		思わない
１　体力がより向上した	①	－	②	－	③	－	④
２　より遊ぶようになった	①	－	②	－	③	－	④
３　より工夫して遊ぶようになった	①	－	②	－	③	－	④
４　より多様な運動遊びをするようになった	①	－	②	－	③	－	④
５　より集団で遊ぶようになった	①	－	②	－	③	－	④
６　より運動での体の動きがスムーズになった	①	－	②	－	③	－	④
７　よりルールを守れるようになった	①	－	②	－	③	－	④
８　よりガマン強くなった	①	－	②	－	③	－	④
９　よりケガが減った	①	－	②	－	③	－	④

その他

Ｑ９　お子様の食生活に関してお聞きします。
【問１】　食生活に関して保護者の皆さまの意識や行動に変化はありましたか。

１　あった（→「ア」へ）　　２　どちらかというとあった（→「ア」へ）
３　どちらかというとなかった　　４　なかった

【問２】　【問１】で「１　あった」または「２　どちらかというとあった」と回答された保護者にお聞きします。次の選択肢から上位２つを選び、下の□に記号でご記入ください。

□　□

その他：

1　栄養のバランスを意識　　2　おやつの種類　　3　規則正しく食べるようになった
4　ファストフードを食べなくなった　　5　家族の団らんが増えた
6　間食が減った　　7　外食が減った　　8　その他

Q10　お子様の生活習慣に関してお聞きします。

【問１】　生活習慣（食生活以外）に関して保護者の皆さまの意識や行動に変化はありましたか。

1　あった（→「問２」へ）　　2　どちらかというとあった（→「問２」へ）
3　どちらかというとなかった　　4　なかった

【問２】　【問１】で「１　あった」または「２　どちらかというとあった」と回答された保護者にお聞きします。次の選択肢から上位２つを選び、下の□に記号でご記入ください。

□　□

その他：

1　子どもの体力に対する意識が高まった　　2　健康への意識が高まった
3　親子遊びが増えた　　4　早寝・早起きをするようになった
5　運動・スポーツに興味を持つようになった　　6　テレビ・ビデオの視聴時間が減った
7　夜更かしが減った　　8　その他

ご協力ありがとうございました。

ワクワク
運動遊び
プログラム

神奈川県立体育センター

KANAGAWA PREF. TAIIKU CENTER
Sports For Life!

文部科学省（2012年）「幼児期運動指針ガイドブック」

①体のバランスをとる動き

運動遊び	補足	基本動作の種類	用具
1　正座から立つ	ジャンプして立つ、180度回転して立つ	1 立つ	
2　友達接着剤	２人１組背中合わせで立つ・座る →発展（複数人、物を挟んだ状態で）	1 立つ　2 座る	
3　忍者ごっこ	障害物をよけるためにしゃがむ、ジャンプ	1 立つ　2 座る	
4　手押し車	２人１組で行い、持つ側は相手の足首を持つと姿勢保持が難しい場合、膝や大腿部を持つようにする →発展（手押し車じゃんけん）	1 立つ 27 押す	
5　手押し相撲	バランスを崩したら負け	1 立つ 27 押す 28 引く	
6　相撲	エリアを決め、押し出したり、引き動かしたりして相手をエリア外に出す	1 立つ 27 押す 28 引く	
7　帯取りゲーム	１人１つの帯（ハチマキ等）を腰に取れる程度に結ぶ。２人１組で相手の帯を取りにいく。膝立ちまで。	3 寝転ぶ　27 押す 28 引く	帯（ハチマキ等）
8　フラフープダウン	２人～指に乗せた状態で、落とさずにしゃがむ	1 立つ　2 座る	フラフープ
9　ゆりかご	転がる、起きる →発展（ゆりかごで起き上がったところでじゃんけん）	3 寝転ぶ 4 起きる	マット
10　もじってじって	皆でお題の文字○△等を体で作る	3 寝転ぶ 4 起きる	マット
11　前回り、後ろ回り、横回り	ゆりかごで行ったように、体を丸くして回る	5 回る	マット
12　ゴロゴロ	体を丸めた状態や一直線の状態で転がる →発展（複数人で一直線に繋がった状態でゴロゴロ転がる）	6 転がる	マット
13　ロープ歩き	ロープを一直線や、クネクネに曲げたりするなどして、その上をバランスを崩さないよう歩く	7 渡る	ロープ
14　はしっこ歩き	マットの端ぎりぎりのラインを落ちないように歩く	7 渡る	マット
15　丸太歩き（マット）	マットを丸めて丸太のようにし、その上を歩く	7 渡る	マット
16　平均台歩き	安全のためにマットを敷く等の配慮をする	7 渡る	平均台
17　平均台で○○等をよけながら渡る	障害物、人とすれちがう、飛んでくるボール	7 渡る （16 よける）	平均台

①体のバランスをとる動き	運動遊び	補足	基本動作の種類	用具
18	平均台を○○しながら渡る	ボールをつきながら等	7 渡る（21 捕る）	平均台、ボール
19	鉄棒にぶら下がる、 鉄棒ぶら下がり足じゃんけん	鉄棒を手で握り、ぶら下がった状態で同じ状態の相手や、前にいる先生と足でじゃんけんする	8 ぶら下がる	鉄棒
20	豚の丸焼き、 豚の丸焼きじゃんけん、こうもり		8 ぶら下がる	鉄棒

文部科学省（2012年）「幼児期運動指針ガイドブック」

②体を移動する動き

運動遊び	補足	基本動作の種類	用具
屋内			
1 動物歩き（クマ歩き、片足クマ歩き、両手同時片足クマ歩き）	四つ足歩きで、なるべく膝を伸ばした状態で歩く	9 歩く	
動物歩き（カンガルー、カエル、ウシガエル）（動作を大きく）	カンガルーでは、両足をくっつけた状態ではねるようにする。カエルでは、少しずつ両手で体重を支持できるようにする	11 はねる	
動物歩き（ワニ、スパイダーマン、ラッコ）→発展（動物歩きリレー）	動物歩きリレー 例：往路は「カエル」復路は「走る」	15 這う	
2 動物じゃんけん	ワニ→クマ→カンガルー→鳥→神様など、じゃんけんで勝ったら１つずつ進化していく	9 歩く 11 はねる 15 這う	
3 つま先歩き、踵歩き、サイドステップ、キャリオカステップ	キャリオカステップは、進む方向とは反対側の足を「前でクロス→戻す→後ろでクロス→戻す」を繰り返して横へ進む	9 歩く	
4 手押し車→発展（手押し車じゃんけん）（クロック）	クロック（手押し車の姿勢を保ち、足先を軸として、時計の針のように移動する。先生「４時～♪」とお題を出されたら、12時の開始位置から４時へ移動する。） ※時計が分からない子どもには、マーカーを置いたりする等で目印の工夫が必要な場合もある	9 歩く	
5 リアクションゲーム	先生のマネをする等	10 走る 12 跳ぶ 15 這う	
6 鬼ごっこ、氷鬼等、色鬼、		10 走る	
手つなぎ鬼	タッチされたら鬼と手を繋ぐ 鬼がどんどん長くなっていく	10 走る	
ダルマさんが転んだ		10 走る	
ねことねずみ	「ねこチーム」と「ねずみチーム」に分かれ、それぞれ一直線に背中合わせ（少し間を空ける）にして座るまたは立つ。先生が「ね、ね、ね、ねずみ！」と言ったら、ねずみはねこを追いかける。	10 走る	
7 体でじゃんけん	体を大きく使ってじゃんけん 後出しで負ける等	12 跳ぶ	
8 友達トンネルくぐり	トンネルは四つ足やブリッジの姿勢、 →２人１組→複数→リレー	15 這う 16 よける	
9 じゃんけんムカデ	近くの人とじゃんけんをし、負けた人は勝った人の背中へまわり、相手の肩に手を置いて列を作っていく	9 歩く	

運動遊び	補足	基本動作の種類	用具
屋内			
10　クモの巣大作戦	ペットボトル等にゴム紐を子どもが這って通れる程の高さに結び、いくつか設置し、そこを這って通る	15 這う	ゴム紐、 イスやペットボトル等
11　竹馬		9 歩く	竹馬
12　しっぽ取り鬼ごっこ	しっぽ１本～を腰のあたりにぶら下げ、鬼に捕られないように逃げる （※しっぽが長すぎると、捕ろうとした際に蹴られる場合があるため、短めがよい）	10 走る	新聞紙等
13　新聞紙落としちゃダメ	投げ上げた新聞を落とさずにキャッチする、体に張り付ける等の状態で走ることで地面に落とさないにする	10 走る	新聞紙
14　棒を倒すな！瞬間移動ゲーム	※導入として、その場で手たたきをして棒を握る等	10 走る 15 這う	新聞紙を丸めた棒等
15　オセロゲーム （又はカラーコーン倒しゲーム）	時間制限内に多くのオセロまたはコーンをひっくり返す。競争はなるべく個人戦よりも団体戦にするとよい。	10 走る、 11 はねる 12 跳ぶ	大きいオセロ カラーコーン
16　ラダー運動、ケンパ	ラダーでは、両脚・片足で進む、中・外の枠をリズミカルに使う、前向き・横向きで進む等	12 跳ぶ	ラダー
17　ぐるっとポン	タイミングを合わせて跳ぶ、しゃがむ。 →発展（縦に複数人・横に複数人等人数を増やして行う）	12 跳ぶ	棒、紐、ボール等 ゴム紐
18　カウボーイ（縄回し）、川、ヘビ、小波、大波、縄跳び	カウボーイのように縦方向や横方向に縄を回す	12 跳ぶ	縄跳び
19　クモの巣	両足ジャンプ、側転 ※手のつく位置がわかるよう目印をつけるとよい	12 跳ぶ	ゴム紐 イス等
20　レスキュー隊ごっこ	頭を進む方向にして仰向けになる ロープをたぐり寄せながら進む	15 這う	ロープ
21　雑巾がけ競争	チームごとに各レーンを雑巾がけして、リレーする	15 這う	雑巾
22　フラフープくぐり	複数のフラフープを固定してランダムに立て、くぐる。 →２人で手を繋ぎながらくぐる、ボールを通してからくぐる。 転がしたフラフープを追いかけて、くぐる。	16 よける （20 投げる）	フラフープ ボール等
23　ボクサーごっこ	ぶら下がっているものを揺らして避ける	16 よける	ボール、紐等、 ブランコの枠等
24　肋木		13 登る 14 下りる	肋木
屋外			
25　影ふみ		10 走る	
26　のぼり棒、ジャングルジム		13 登る 14 下りる	のぼり棒、 ジャングルジム
27　転がしドッジボール	コートの外側チームは内側チームを目掛けてボールを転がし、内側チームは転がるボールに当たらないよう避ける。当たった人は、円の外側で待機。制限時間内に内側のチームを多く当てられるようにする。攻守交替。	16 よける	ボール、コーン等
28　段ボール土手すべり		17 すべる	段ボール

文部科学省（2012年）「幼児期運動指針ガイドブック」

③用具などを操作する動き

運動遊び　屋内	補足	基本動作の種類	用具
1　フラフープキャッチ	その場でフラフープを上に投げ、キャッチする。または、２人で転がす、投げる等をしてキャッチする。	20 投げる　21 捕る	フラフープ
2　ボール送りリレー	複数人で１列に並び、ボールを頭の上に通す等して前から後ろへ順に送る	18 持つ　19 運ぶ	ボール
3　ボール運びゲーム 引っ越しゲーム	物を１人で運ぶ、２人で運ぶ、複数人で運ぶ、人をおんぶして運ぶ	19 運ぶ（10 走る）	ボール等
4　ボール接着剤 →発展（複数人、リレー形式）	２人でそれぞれのお腹と背中に１つのボールを挟んで運ぶ	19 運ぶ、 （10 走る　9 歩く）	ボール
5　フラフープ送り	複数人で手を繋いで１つの内側を向いた円を作る。フラフープを体に通し、体を上手く使い、隣の仲間と協働しながら、円１周させる。 ※導入として円形の前に一直線等	19 運ぶ	フラフープ
6　スプーンリレー	ピンポン玉等が入ったスプーンを持ちコースを走る	19 運ぶ（10 走る）	スプーン、 ピンポン玉等
7　紙鉄砲、紙飛行機とばし	投げる動作の前段階として	20 投げる	新聞紙
8　輪投げ（ペットボトル等）		20 投げる	ペットボトル、輪
9　ボール叩きつけ	ボールを床になるべく強く叩きつける	20 投げる	ボール
10　的当てゲーム （低い・高い、近い・遠い） 隕石投げ、フリスビーゲーム	当たったら音が鳴る的や動く的等 ボールの形を変えることや投げ方を変える等	20 投げる	ボール、 フリスビー、的
11　おそうじボール	２つのエリアに分け、ボールを相手のエリアに多く投げる		新聞紙ボール等
12　ボール慣れ	ボール回し	18 持つ　19 運ぶ	ボール
13　いろいろキャッチ	座って、寝て、背中側で、おしりで	21 捕る	ボール
14　剣玉	膝のクッションを意識して行う	21 捕る	
15　ダイビングキャッチ （ふわふわマット）	先生等がエバーマットの真ん中あたりにボールを投げ、それをダイブしてキャッチする	21 捕る	エバーマット、ボール
16　ペットボトルボーリングゲーム		22 転がす	ペットボトル、ボール
17　フラフープを転がす・くぐる	相手または自分自身でフラフープを転がし、くぐる	22 転がす	フラフープ
18　スリッパかご入れゲーム	履いているスリッパを、離れた所に置いてあるカゴに入るようめがけて蹴る	23 蹴る	

③用具などを操作する動き

運動遊び	補足	基本動作の種類	用具
屋内			
19 箱積み（空き缶積み）競争	箱等を積み上げる。離れている場所まで箱等を取りに行き、指定の場所で積み上げる。	24 積む	箱等
20 足漕ぎ	仰向けで二人の足を合わせて足漕ぎ	25 こぐ	
21 マット押しゲーム	両サイドからチーム対抗で押す	27 押す	マット
22 綱引き、マット引きゲーム	両サイドからチーム対抗で引っ張る	28 引く	マット、綱等
23 マット（段ボール）でタクシー	マットや段ボールの上に乗り、他の人がそれを引っ張って運ぶ	28 引く	マット、段ボール等
24 おいもほり	足を引っ張るチームと引っ張られるチームに分かれる。 引っ張られるチームは、仲間同士腕を組むなどして固まり、自分や仲間が相手の陣地に引っ張られないように耐える。	28 引く	
25 キャッチボール		20 投げる 21 捕る	ボール
26 ドッジボール	※導入として「中当て」等	20 投げる 21 捕る	ボール
スーパードッジボール	外野はなしで、当たったら外で待つ。見方が捕ってくれたら当たった人は一人ずつ復活できる。	20 投げる 21 捕る	ボール、コーン等
屋外			
27 シートキャッチ	ブランコやジャングルジムの枠等を使用し、シートを吊るし、シートに向かってボールを投げて、転がってきたボールをキャッチする。	20 投げる 21 捕る	ボール、ブルーシート等、ブランコの枠等
28 缶蹴り、壁（的）当てキャッチボール	円の中にコーン等の的を置き、円の近くで的を守るチーム、円の離れた場所から的をねらうチームとに分かれる、ボールを蹴る等	23 蹴る	缶、ボール、コーン等
29 ドリブル相撲	１人ボールを１個持ち、制限されたエリア内で、手でボールをつく等の操作や足でのボール操作をする中で、相手のボール操作を妨害し、相手のボールをエリアの外へ出す。	23 蹴る	ボール
30 サッカー		23 蹴る	ボール
31 一輪車		25 こぐ	一輪車
32 ブランコ		25 こぐ	ブランコ
33 砂掘って宝探せ！		26 掘る	砂場
34 タイヤ引き	タイヤ等に紐を結び付け、１人または複数人でたぐり寄せる。引っ張りながらコースを走り、リレーする。	28 引く	タイヤ、ロープ等

その他

運動遊び	補足	基本動作の種類	用具
1 ゴルフ	新聞紙の棒等でボールを転がし、的に当てることや穴等に入れる		新聞紙の棒等、ボール、コーン
2 ボールヒット	吊るしてあるボールを新聞紙バッド等で打つ		ボール、棒等、紐、ブランコの枠等
3 リズムに合わせる			デッキ
4 音の鳴った回数の人数で集まる			太鼓等
5 ○○ごっこで障害物を乗り越えろ!!（忍者ごっこ等）			必要な用具
6 サーキット（４～６種目）	１種目あたりの回数や時間を決め、様々な動作が体験できる種目を仕掛ける		必要な用具
7 風船バレー等	円形でパスを回すことや、エリアを決めてチーム対抗で行う		風船等

【引用・参考】

1）落合優　研究アドバイザー
2）文部科学省（2012年）「幼児期運動指針ガイドブック」
3）長野県教育委員会事務局スポーツ課
4）公益財団法人レクリエーション協会（2016年）「使える集団あそび25」
5）神奈川県教育委員会スポーツ課「親子ふれあい体操」
6）神奈川県立体育センター（2010年）「幼児の運動能力測定総括 - 幼児の運動能力測定事業４年間のまとめ - 」
7）中村和彦（2011年）「運動神経がよくなる本」株式会社マキノ出版
8）杉原隆（2014年）「幼児期における運動発達と運動遊びの指導」ミネルヴァ書房
9）東郷町幼児期運動指針実践調査研究委員会（2015年）「平成27年度 幼児期運動指針実践調査報告書」
スポーツ庁 幼児期の運動に関する指導参考資料作成事業
10）文部科学省（2011年）「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック低学年」
11）中野貴博「運動が楽しくなるための多様な運動体験プログラム　指導プログラムハンドブック」