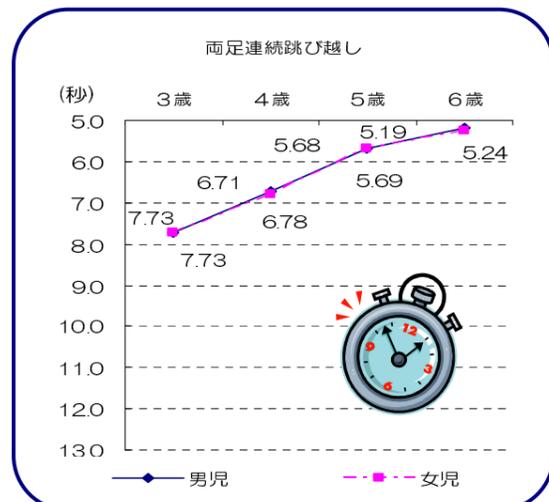
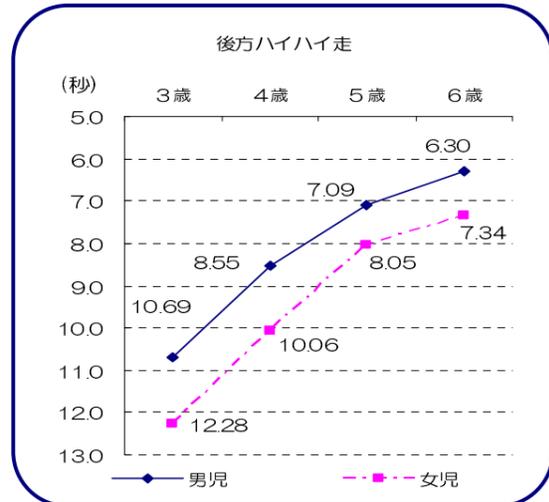
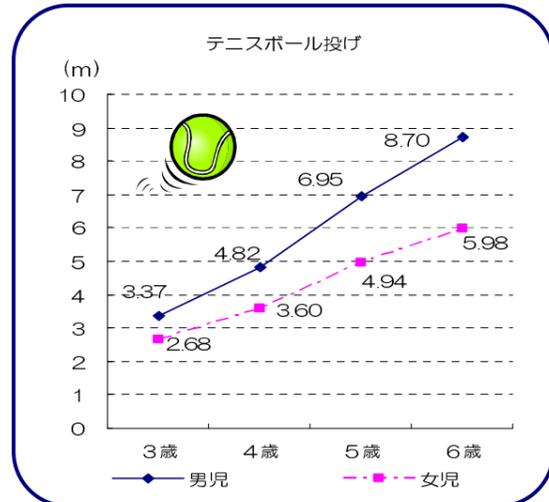
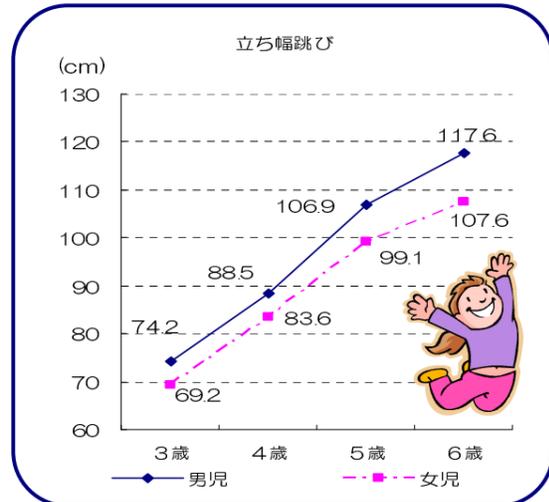
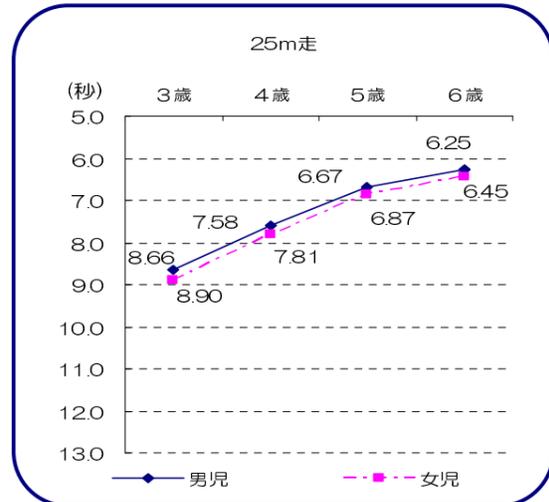


神奈川県 幼児の体力・運動能力測定結果

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 —



体力診断ソフト

各種目の測定方法等については、
県立体育センターホームページより
「カナッキーのすくすくチェック」
をダウンロードしてご覧ください。

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/>

神奈川県幼児の運動能力測定結果より

子どもの体力&運動能力の向上をめざして!

概要版

子どもたちの体力は長期的な低下傾向にあり、体力の向上については就学前の幼児期からの取組みが重要ではないかという指摘もあります。

神奈川県教育委員会では、平成18年度から平成21年度にかけて、県内の幼稚園・保育所に通う幼児の運動能力測定を行うとともに、保護者や保育者を対象にアンケート調査を実施してきました。

※ 報告書等については神奈川県教育委員会教育局 生涯学習部スポーツ課のホームページをご覧ください。
<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/sports/youji/youji.html>



教育委員会教育局 生涯学習部スポーツ課
横浜市中区日本大通33 〒231-8509 電話 045-210-1111 (代表)
体育センター 事業部指導研究課 調査研究班
藤沢市善行7-1-2 〒251-0871 電話 0466-81-5612 (直通)

神奈川県教育委員会教育局 生涯学習部スポーツ課
日本体育大学 身体動作学研究室
神奈川県立体育センター

子どもをやる気にさせる
工夫が必要です!

ポイントは
やる気!



高強度の運動あそびの頻度を高める

運動あそびの頻度・強度

運動の
量&質

『園での運動あそびが、より高い頻度・高い強度であった幼児の運動能力測定値は高い』という結果が出ました。

運動あそびの時間を確保することだけではなく、子どもたちが夢中になって、何回も続けて取り組むことができる運動あそびを実践してみましょう。

高頻度
長く
何回も
続けて



夢中で
一生懸命に
活発に
高強度



園
強度に注目!

運動あそびの『強度が高い』子どもは、『頻度も高い』傾向があります。

幼稚園や保育所では、現在実施している活動の強度を重視することにより、自発的でより活発な運動あそびを誘発できると考えられます。

子どもを夢中にあそばせましょう!

測定・継続測定の効果

現状把握 → 運動への取組み → 実践内容の評価

測定結果のフィードバックや継続測定の実施は、

『運動活動に対する園や先生、保護者の意識を変える』
『限られた園生活内での運動あそびの内容変化と時間の延長を生じさせる』
『家庭での保護者との運動あそびの頻度を増加させる』

という効果があります。

運動能力測定や結果のフィードバック等により子どもの体力・運動能力の現状を把握することができます。

また、定期的に測定を実施することにより、実践内容を評価・修正することができます。

実践例

❖ 広いスペースでの全力疾走!!

幼児期の子どもは、スタートしてから15~20mくらいで初めてピーク速度に達します。

広いスペースでこそ可能となる**全力走の経験不足**が、走能力低下の一因となっていると考えられるので、障害物のない広い場所で**自分の最高速度を経験**させてあげましょう。



❖ あそび場の工夫

☆ ドッジボールを木に吊るす

ジャンプしたら届きそうな高さにボールを吊るしておく、子どもたちは何回もジャンプします。少しずつ高さを変えて3~4個用意して、子どもの**チャレンジ意欲**を刺激しましょう。



☆ 的あてボードを設置する

“投げる”という動作は“走る・跳ぶ”動作に比べて、日常生活で頻繁にみられる動きではないため、意識的に場を設定する必要があります。

大人と一緒にあそぶことで、子どもたちのからの距離を伸ばしたり、投げ方を指導していなくても大きく腕を引くことができるようになったり、**体重移動**ができるようになったりします。

★ 砂や小豆を入れたお手玉を使用しましょう。

弾まないの、的あての主目的となる“投げる”ことに集中できます。

☆ ハイハイ&両足跳びで移動

あそびとあそびのつなぎをスキップや両足跳びで移動することや、室内であれば後方ハイハイやクモ歩き、クマ歩き、雑巾がけなどをすることによっても全身の身のこなし能力は高まります。

☆ その他

全力で逃げる鬼あそびや、より活発な動きを引き出すドッジボールなど、子どもたちが楽しくあそびながら体力・運動能力を身につけるような場の設定が効果的です。

❖ 応援する・ほめる

小さなことも大げさにほめることで、子どもたちはその気になってどんどん動くようになるでしょう。『カッコいい!!』

『ヤッター』 『スゴイね!』
『次がんばれ!!』 『よっっ』
『もう一回見せて!!』

❖ お兄さん・お姉さんとあそぶ

魅力ある動きの見本になるようなお兄さんやお姉さんと交流し、「まねをしようとする」「追いつこうとする」ことでも運動の強度は高まりやすいです。

異年齢交流における運動あそびや、近隣の大学や高等学校などに協力依頼して一緒にあそぶ時間を設定してみてもいいかもしれません。