

令和元年度

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3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	3
4 調査内容	3
5 分析方法	4
6 研究計画	5
【単純集計】	6
1 体力測定結果	6
2 質問紙調査結果	7
【調査報告】	18
1 園での運動遊びの実施状況	18
2 幼児の体力・運動能力の発達状況	21
3 運動遊びと幼児の体力・運動能力の関係	26
4 家庭での運動遊びと幼児の体力・運動能力の関係	29
【今後の展望】	32
【参考資料（研究背景）】	33
【引用・参考文献】	43
【体力測定実施方法】	44
【運動遊びプログラム参考例】	53
【質問紙調査票】	61

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年継続の3年目)

調査研究班 内藤 誠 小谷昭彦 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】

文部科学省は子どもの体力について、概ね低下傾向に歯止めがかかっており、子ども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、平成24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、幼児期からの子ども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、子ども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、子ども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どもであっても、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どもと、様々な活動に取り組んでいる子ども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、子ども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、平成30年4月告示の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について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。

そこで本研究では、子ども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、基礎資料を得るとともに、県内全域や調査対象園に体力測定や分析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し、研究テーマを設定した。

【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、県内全域や調査対象園に体力測定や分析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。

【研究方法】

1 調査期間

平成30年 5月～令和元年 7月
 (本年度は3年継続研究の3年目)

2 調査対象

県内公立・私立幼稚園 7園 (表1) 平成30年度 園児 433名 令和元年度 206名

- (1) 公立幼稚園については、平成30年2月の県公立幼稚園協会役員会にて周知し、園からの立候補とした。
- (2) 私立幼稚園については、平成30年2月に県私学振興課を通じて周知し、園からの立候補とした。
- (3) 立候補のあった園のうち、質問紙調査及び体力測定への協力について承諾が得られた7園の幼児(433名)を平成30年度の調査対象とした。

なお、4歳児クラスの幼児については、令和元年度も引き続き5歳児クラスとして調査対象とした。

表1 各幼稚園在籍園児 (平成30年度・令和元年度)

幼稚園名	平成30年度		令和元年度
	5歳児クラス (以下「平成30年度年長児」)	4歳児クラス (以下「平成30年度年中児」)	5歳児クラス (以下「令和元年度年長児」)
			
秦野市立北幼稚園	56	58	60
大井町立大井第二幼稚園	24	25	23
大磯町立たかとり幼稚園	34	24	24
宗教法人大明寺 深愛幼稚園	23	16	19
真鶴町立ひなづる幼稚園	14	10	9
宗教法人泉谷寺 小机幼稚園	39	29	28
秦野市立東幼稚園	39	42	43
計	433		206

3 調査方法

- (1) 事前質問紙調査
平成30年度 園及び保護者対象で実施（任意調査）
- (2) 体力測定調査
平成30年5月～令和元年7月（表2） 幼児対象で実施

表2 体力測定実施日一覧

幼稚園名	平成30年度			令和元年度
	体力測定①	体力測定②	体力測定③	体力測定④
秦野市立北幼稚園	5月31日	6月22日	11月7日	6月27日
大井町立大井第二幼稚園	5月9日	7月13日	11月1日	7月1日
大磯町立たかとり幼稚園	5月8日	7月3日	11月2日	7月2日
宗教法人大明寺 深愛幼稚園	5月15日	7月6日	11月22日	7月3日
真鶴町立ひなづる幼稚園	5月29日	7月9日	11月20日	7月4日
宗教法人泉谷寺 小机幼稚園	5月10日	7月12日	11月15日	7月11日
秦野市立東幼稚園	5月24日	7月17日	11月8日	7月12日

- (3) 事後質問紙調査
平成30年度 担任教諭及び保護者対象で実施（任意調査）
令和元年度 園及び担任教諭対象で実施

4 調査内容

- (1) 事前質問紙調査（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 運動遊びの実施状況について
 - エ 体力・運動能力測定について
 - オ 教育活動について
- (2) 事前質問紙調査（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
- (3) 事後質問紙調査
 - ア 平成30年度 担任教諭
 - (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
 - イ 平成30年度 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
 - ウ 令和元年度 園及び担任教諭
 - (ア) 運動遊びの実施状況について
 - (イ) 現在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

(4) 体力測定調査

体力の状況について総合的に把握するため、県立体育センター所員の主導で次の6種目を実施した（測定方法については巻末資料【体力測定実施方法】参照）。

- ア 25m走（走能力・瞬発力）
- イ テニスボール投げ（投能力・瞬発力）
- ウ 立ち幅跳び（跳能力・瞬発力）
- エ 両足連続跳び越し（調整力・敏捷性）
- オ ボール運び（身のこなし・敏捷性）
- カ 開眼片足立ち（バランス感覚・持久力）

ア、イ、ウ、エの4種目は文部科学省の「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⁾で用いている種目であり、評価については全国標準の運動能力判定基準表⁸⁾に基づいた5段階の評定値で評価した。

オ、カの2種目の測定結果は、既存の判定基準がないため、測定値で評価した。

5 分析方法（表3）

- (1) 単純集計
- (2) クロス集計
- (3) 分散分析（有意水準5%以下）

表3 統計処理における参考説明

単純集計	一つひとつの項目がどれくらいの結果で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。
分散分析	グループ（群）ごとに平均値に差があるかどうかを調べる統計分析の方法。
有意水準	統計的検定で用いられる確率水準。
有意差	統計的検定の結果が有意水準より小さく、統計的に「差がある」と判断できる差のこと。本研究では、次のように文章表現を整理した。 「上回った」：有意差があるなしにかかわらず、数値が高い。 「下回った」：有意差があるなしにかかわらず、数値が低い。 「有意に上回った」：**（1%）～*（5%）水準で数値が高い。 「有意に下回った」：**（1%）～*（5%）水準で数値が低い。 「有意な傾向にあった」：+（5%～10%）水準の範囲であり、有意差とまでは言えないが傾向はあるという判断。

6 研究計画

(平成29年度)

9月～2月 質問紙調査、体力測定、運動遊びプログラム^{※1}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

※1 運動遊びプログラム

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内容である。県立体育センターでは資料や動画を作成し、各園の先生に配付・内容についての説明を行うことで、各園の実態に応じて活用できるように工夫した（巻末資料【運動遊びプログラム参考例】参照）。

【基本的動作】

「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

「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

「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

(平成30年度)

4月～5月上旬 各園との事前打合せ
 5月中旬 事前質問紙調査（園及び保護者）、第1回体力測定調査
 6月上旬～7月上旬 運動遊びプログラムの実施^{※2}（前半グループ）
 7月中旬 第2回体力測定、事後質問紙調査（前半グループ担任教諭及び保護者）
 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 第3回体力測定、事後質問紙調査（後半グループ担任教諭及び保護者）
 11月～1月 入力集計
 1月～3月 分析・考察
 報告書作成

※2 運動遊びプログラムの実施（表4）

平成30年度は、各園に「1回20分～30分、週3回程度、6週間実施」の運動遊びプログラムの実施を依頼した。

さらに、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4 平成30年度運動遊びプログラム等実施計画

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
前半グループ		事前 ①	運動遊びプログラム	事後 ②			③
後半グループ		事前 ①		②		運動遊びプログラム	事後 ③

事前：事前質問紙調査

事後：事後質問紙調査

①、②、③：体力測定調査

(令和元年度)

4月～5月 対象園追跡調査（体力測定、質問紙調査）³⁾依頼、各園事前打合せ
 6月下旬～7月下旬 第4回体力測定、事後質問紙調査（園及び担任教諭）
 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・分析結果の報告

【単純集計】

1 体力測定結果

令和元年度年長児を対象に実施した第4回体力測定の各種目の測定結果について、平成30年度測定以降の体力・運動能力の状況を把握するために、平成30年度年中児の第3回体力測定の結果と一緒に示した（図1）。

令和元年度年長児は、全ての測定種目において平成30年度年中児の測定値を有意に上回った (** $p < 0.01$)。

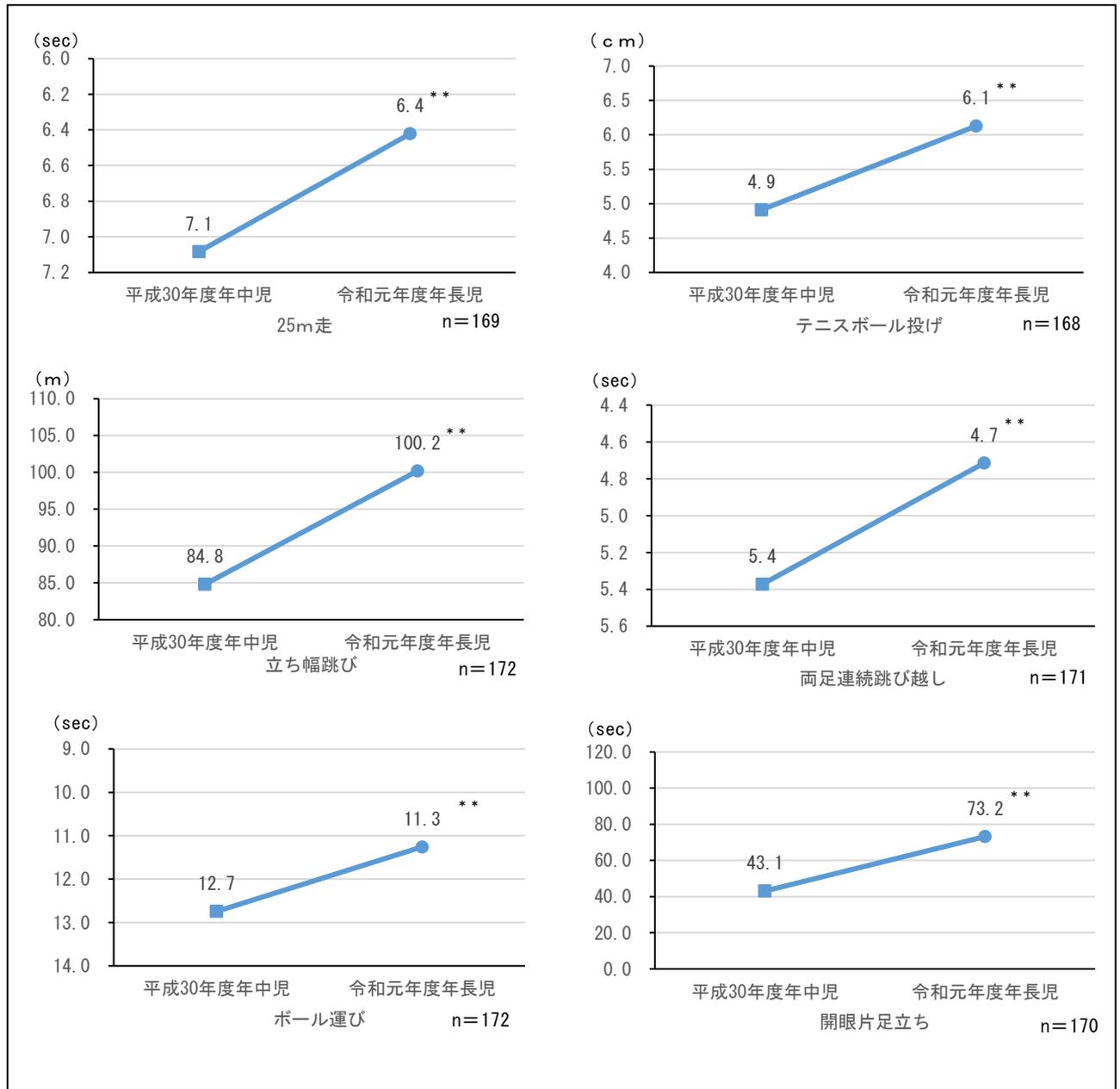


図1 第3回体力測定結果・第4回体力測定結果

2 質問紙調査結果

令和元年度に園及び担任教諭を対象に実施した質問紙調査の結果について、表5に示した(各質問項目の詳細については、巻末資料【質問紙調査票】P82～88参照)。

表5-1 令和元年度質問紙調査結果

【問1-1】 今年度の担当について

- 1 3歳児
- 2 4歳児
- 3 5歳児
- 4 管理職
- 5 その他

n=51

問1-1	回答数	回答割合
3歳児	8	16%
4歳児	18	35%
5歳児	13	25%
その他	1	2%
管理職	11	22%
総計	51	100%

【問1-2】 昨年度の調査について

- 1 参加していた(→【昨年度の担当】へ)
- 2 参加していない(→「問2」へ)

n=51

問1-2	回答数	回答割合
1	37	73%
2	14	27%
総計	51	100%

【昨年度の担当】

- 1 3歳児
- 2 4歳児
- 3 5歳児
- 4 管理職
- 5 その他

n=37

昨年担当	回答数	回答割合
3歳児	6	16%
4歳児	13	35%
5歳児	9	24%
その他	1	3%
管理職	8	22%
総計	37	100%

表5-2 令和元年度質問紙調査結果

【問2】 登園時間内に実践している運動遊びについて

【教育の一環として園全体で実践している運動遊び】

n=7

名称	A園	B園	C園	D園	E園	F園	G園
かけっこ	月1回						
サーキット遊び	月1回	週5回	週5回			週5回	
踊り		週3回	週3回	月1回			
バランス遊び		週1回					
ボール遊び		月3回	月3回				
リレー	月2回				週1回		
鬼ごっこ			月3回				週5回
体操	月1回	週3回		週5回	週1回		
竹馬		週4回	週3回				
鉄棒遊び				週4回			
ドッジボール					週1回		週1回
縄跳び				週3回			
綱引き		週2回					

【担任教諭等がクラスで実践している運動遊び】

n=39

頻度順	名称	内容例	3歳児 クラス	4歳児 クラス	5歳児 クラス	総計	回答割合
1	リレー	・バトンを受け渡して走る。 ・障害物や物を運ぶ。	2	4	6	12	31%
2	ボール遊び	・教室の端から端までにズランテープをつけ、その線より上に玉入れの玉を投げる。	2	3	4	9	23%
3	鬼ごっこ	・しっぽ取り、増え鬼、通せんぼ鬼等。		7	1	8	21%
4	動物遊び	・様々な動物になりきり、移動したりポーズをとったりする。 ・動物の動きで競走する。	6	2		8	21%
5	サーキット遊び	・マット、一本橋、トランポリン、トンネルくぐり等。		4	3	7	18%
6	リズム遊び	・歌とリズムに合わせて、友達が作っている円の中をかえる跳びで進む。 ・友達と2人組で曲に合わせて回ったり、足の間をくぐったり、跳び跳ねたりする。		5	2	7	18%

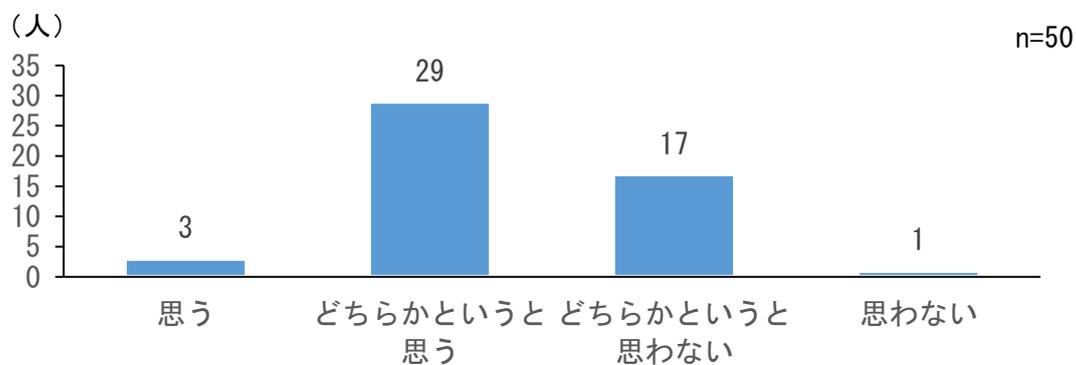
表5-3 令和元年度質問紙調査結果

頻度順	名称	内容例	3歳児 クラス	4歳児 クラス	5歳児 クラス	総計	回答割合
7	ドッジボール	・円形のドッジボール。当てられたら外に出て、外の人が増える。当てられた子が外、当てた子が中に入れ替わる。		2	3	5	13%
8	ケンパ	・フープを並べ、両足を開いたり閉じたりして跳ぶ。	3		1	4	10%
9	じゃんけん遊び	・負けた人がトンネルを作り、勝った人がくぐる。		2	2	4	10%
10	バランス遊び	・プラスチックの飛び石を好きなように並べて歩く。		3	1	4	10%
11	椅子取りゲーム	・椅子の数は減らさない。全員が座れる。		4		4	10%
12	ぽっくり	・間伐材で作ったぽっくりに乗って歩く。くねくねコースや、障害物を乗り越えるコースを作る。		3		3	8%
13	かけっこ	・みんなで走る。 ・2人ずつ走る。	1	1		2	5%
14	縄跳び	・短縄跳び、大縄跳び。			2	2	5%
15	宝取り遊び	・通せんぼをするチームと通り抜けるチームとに分かれて宝を取りに走る。			2	2	5%
16	とび箱遊び	・跳び越える。乗って、ジャンプで降りる。			1	1	3%
17	マット遊び	・マットに横になり、ゴロゴロ転がって移動する。	1			1	3%
18	体操	・曲に合わせて踊ったり体操したりする。			1	1	3%
19	竹馬	・乗れるようになった子は、くねくねコースや障害物を越えるコースに挑戦する。			1	1	3%
20	鉄棒遊び	・逆上がり、前回り、連続逆上がり等。			1	1	3%
21	幅跳び遊び	・マットとマットの間を両足ジャンプで跳び越える。		1		1	3%

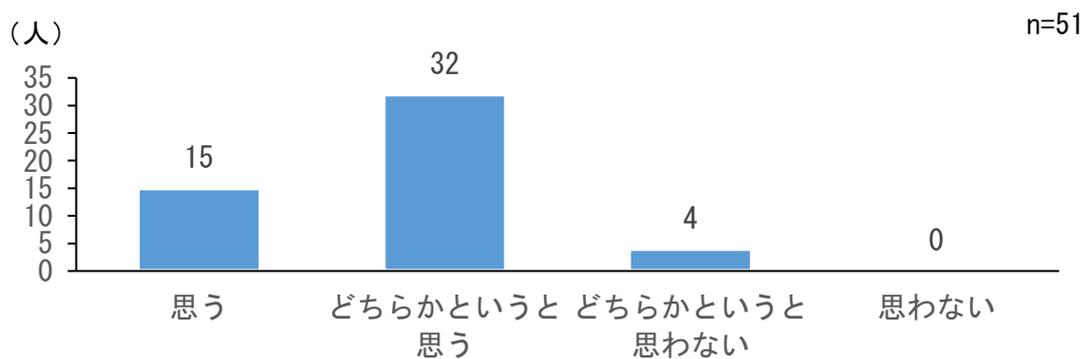
表5-4 令和元年度質問紙調査結果

【問3】現在の園児の様子について

1 体力があると思う。



2 活発に遊んでいる。



3 工夫して遊んでいる。

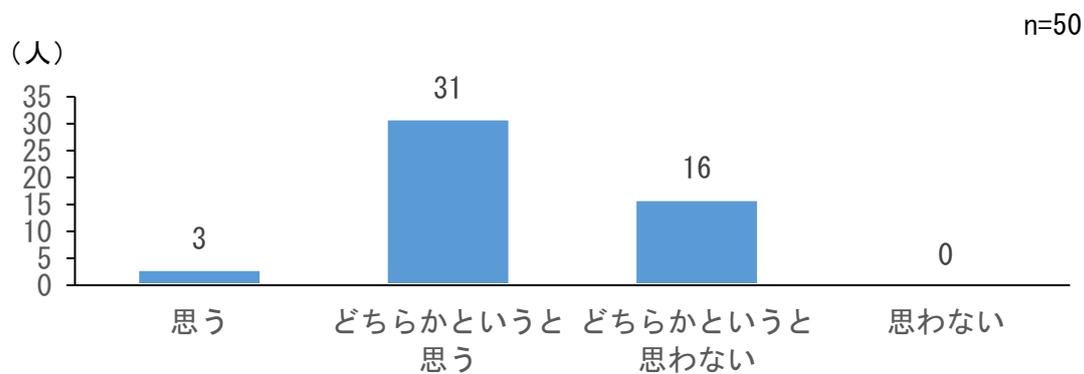
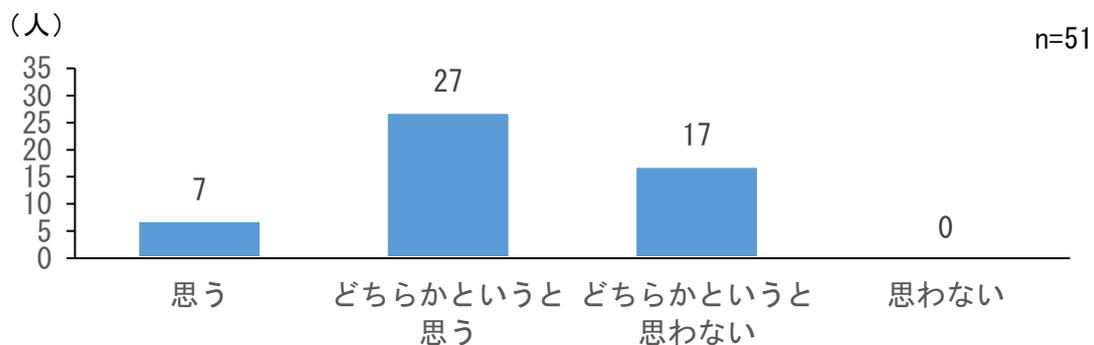
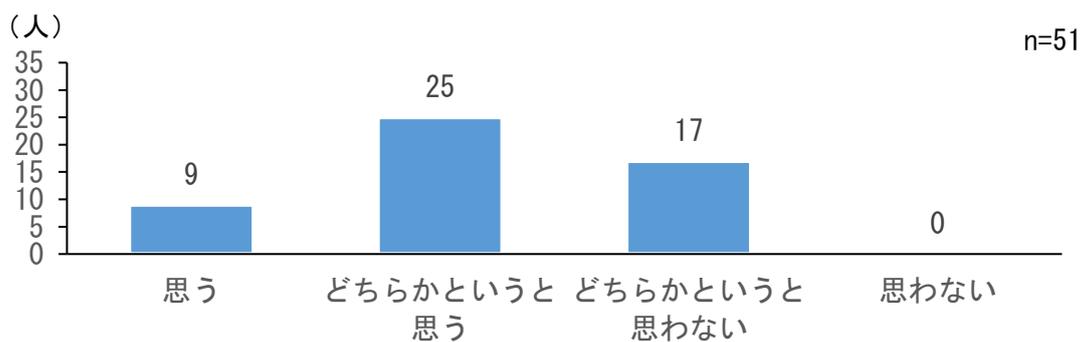


表 5 - 5 令和元年度質問紙調査結果

4 多様な運動遊びをしている。



5 集団で遊ぶことが多い。



6 体の動きがスムーズだと思う

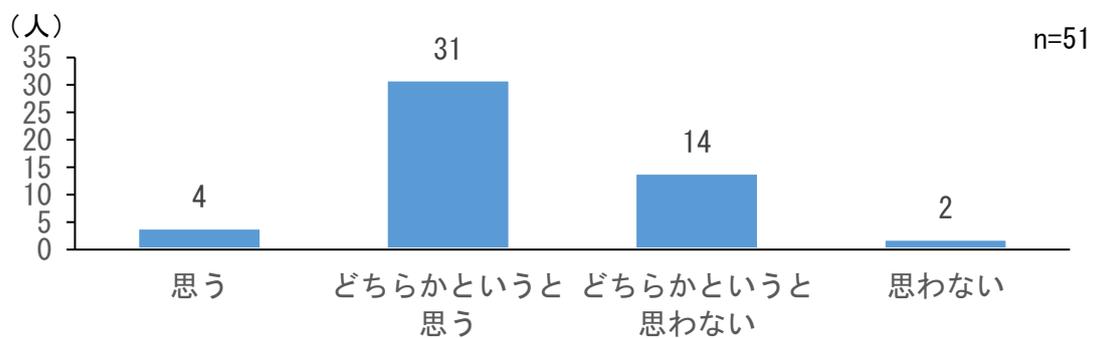
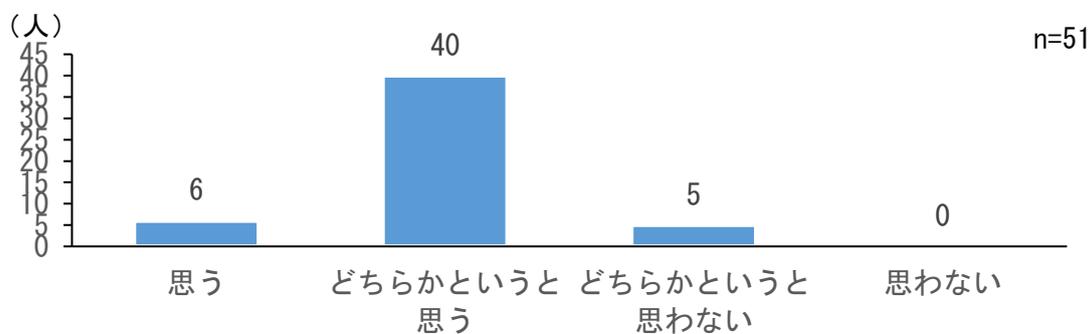
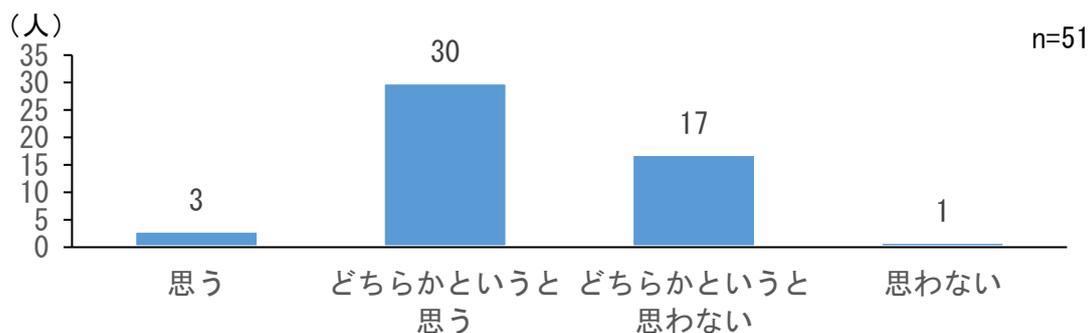


表5-6 令和元年度質問紙調査結果

7 ルールを守って遊ぶことができる。



8 我慢がよく友だちとかかわり活動している。



9 あまりケガをしないと思う。

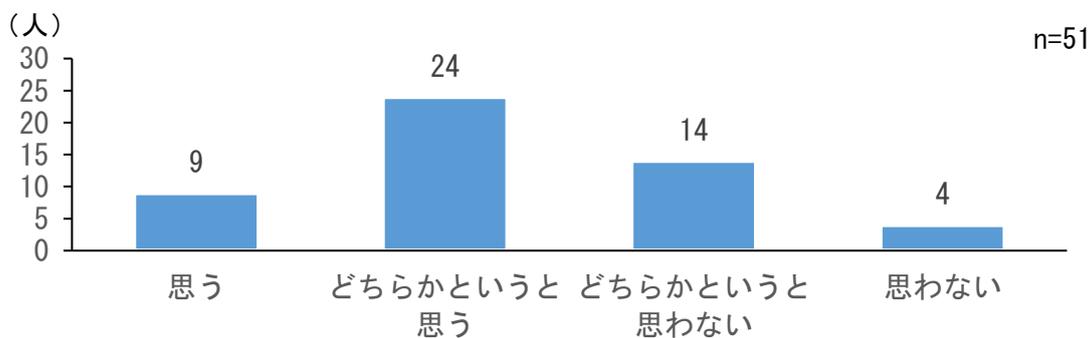
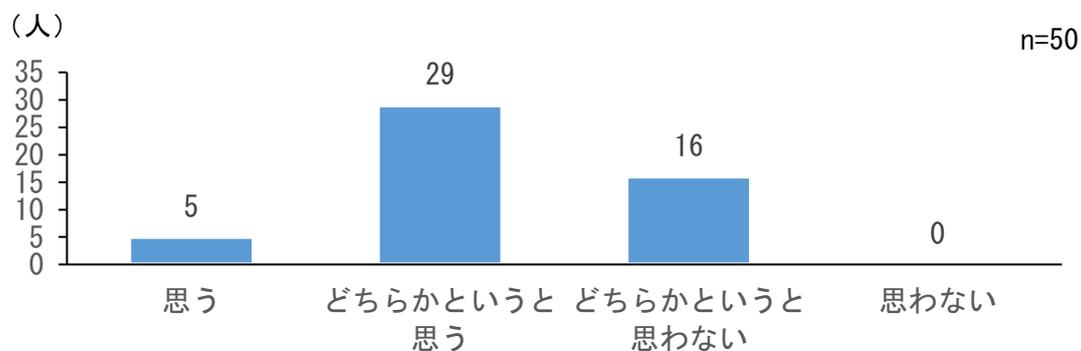


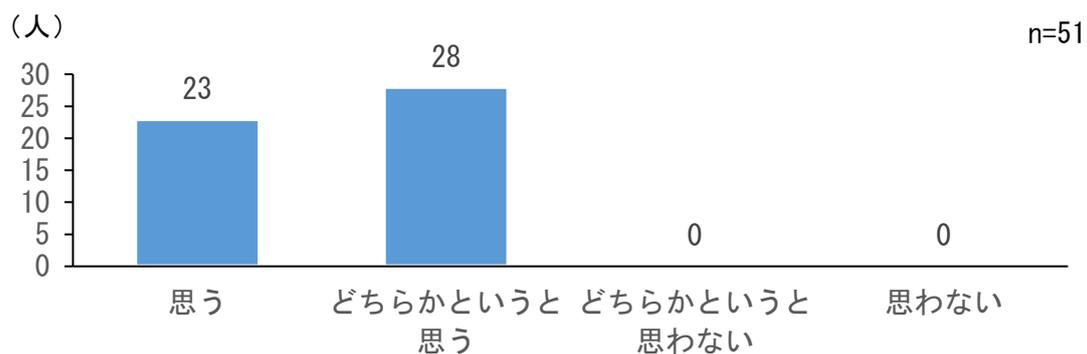
表 5-7 令和元年度質問紙調査結果

【問 4】現在のあなた考えについて

1 園児の体力・運動能力の現状がよく理解できている。



2 体力・運動能力の向上に興味を持っている。



3 運動遊びを重視している。

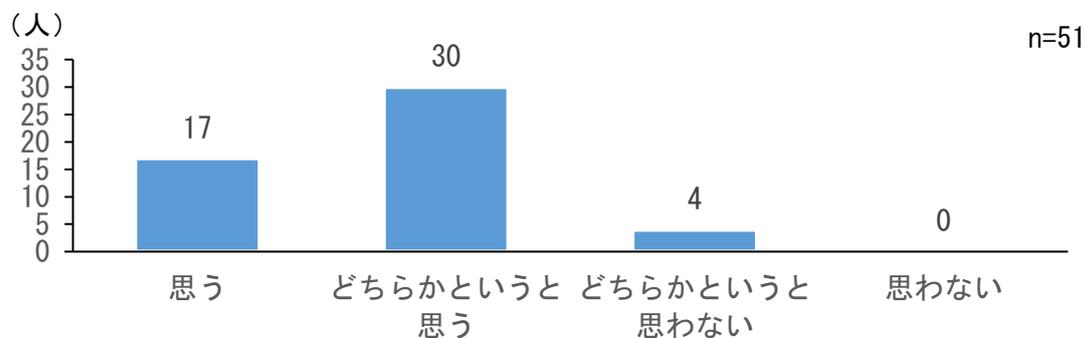
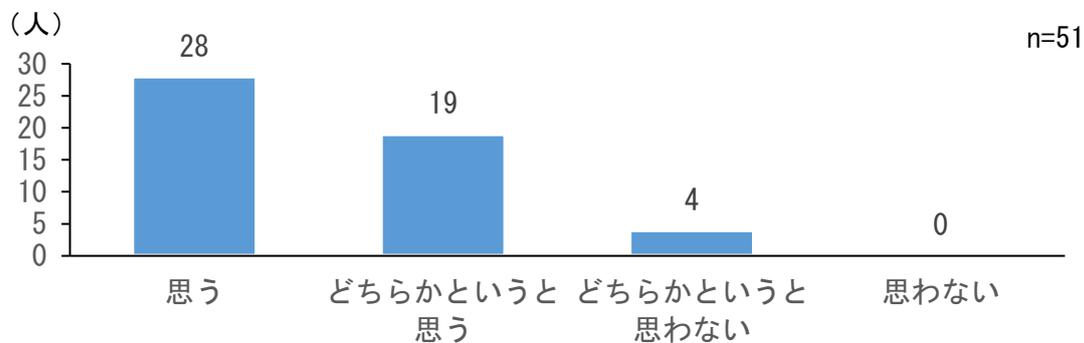
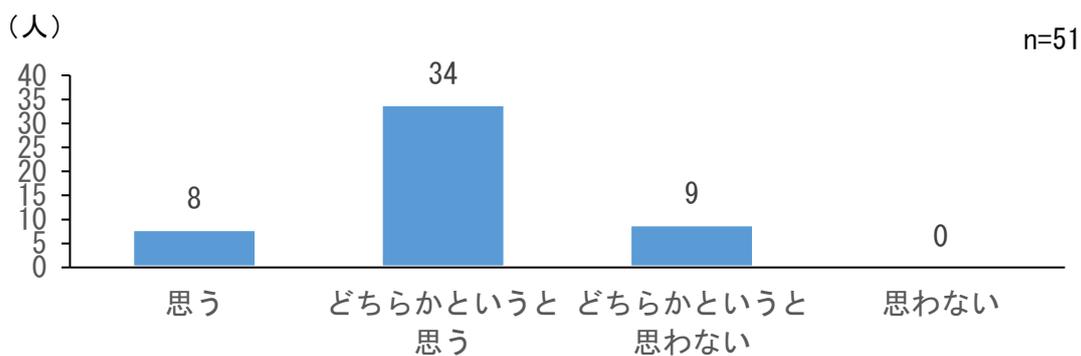


表 5 - 8 令和元年度質問紙調査結果

4 自由な遊びの時間を重視している。



5 運動遊びの内容を意識しながら保育している。



6 多様な運動遊びを取り入れている。

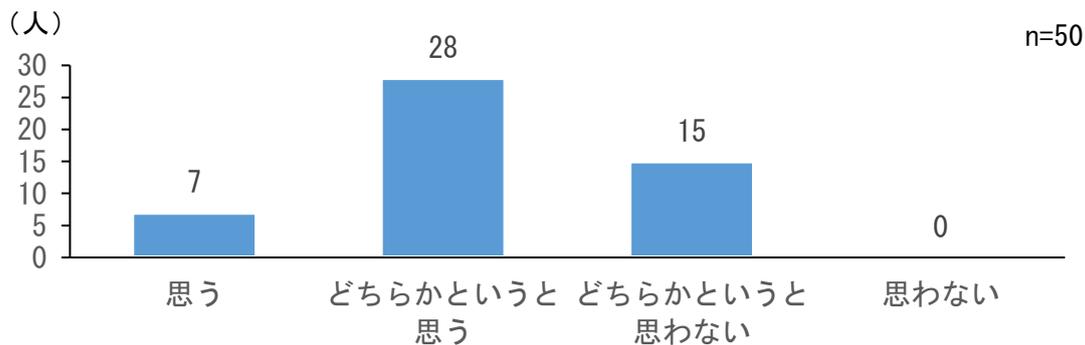
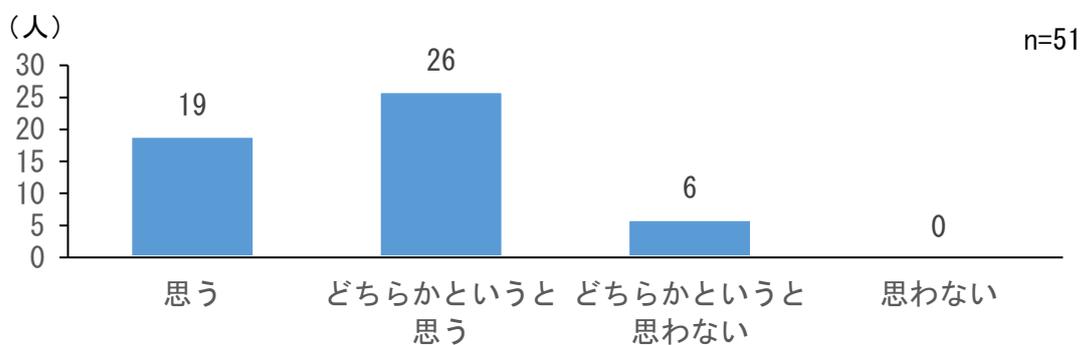
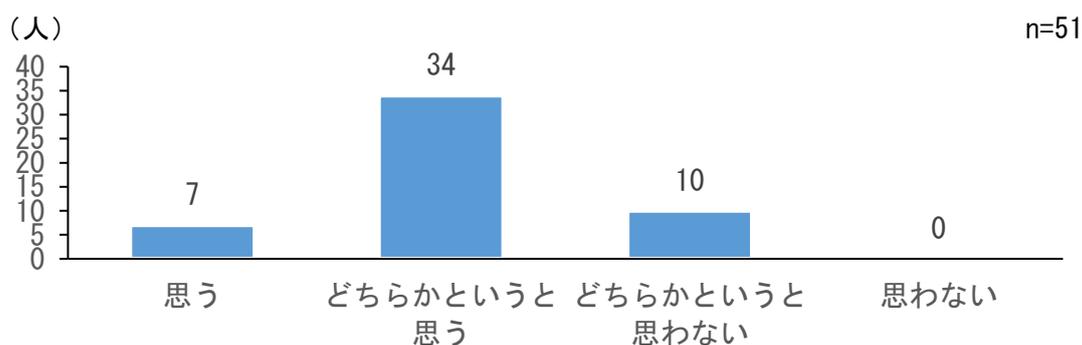


表 5 - 9 令和元年度質問紙調査結果

7 よく園児と一緒に遊んでいる。



8 体力の個人差を考えて保育している。



9 今後も継続して運動遊びを取り入れ、保育・支援をしていきたい。

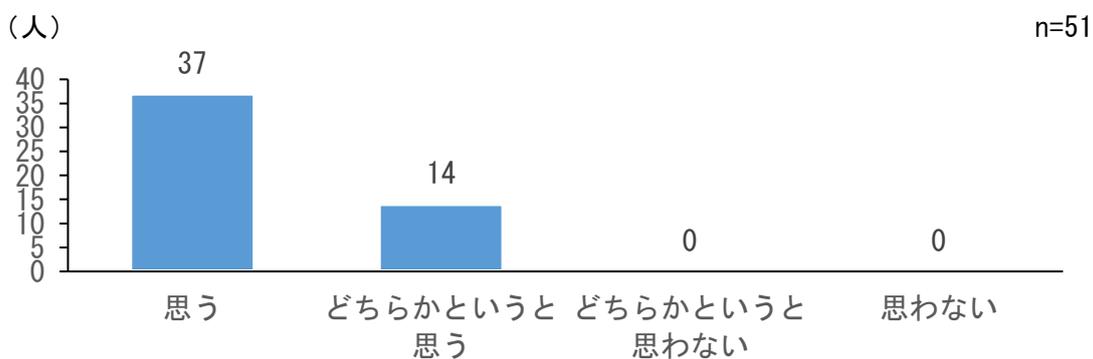


表 5 - 10 令和元年度質問紙調査結果

【問 5】子どもの体力・運動能力のために、大切な要件は何か。次の選択肢から上位3つを選択。

- 1 園全体での体力・運動能力に関する取組
- 2 職員の数
- 3 職員の体力・運動能力に関する意識
- 4 体力測定
- 5 保育士の運動に関する知識
- 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 専門指導者
- 11 保護者の体力・運動能力に関する意識
- 12 その他

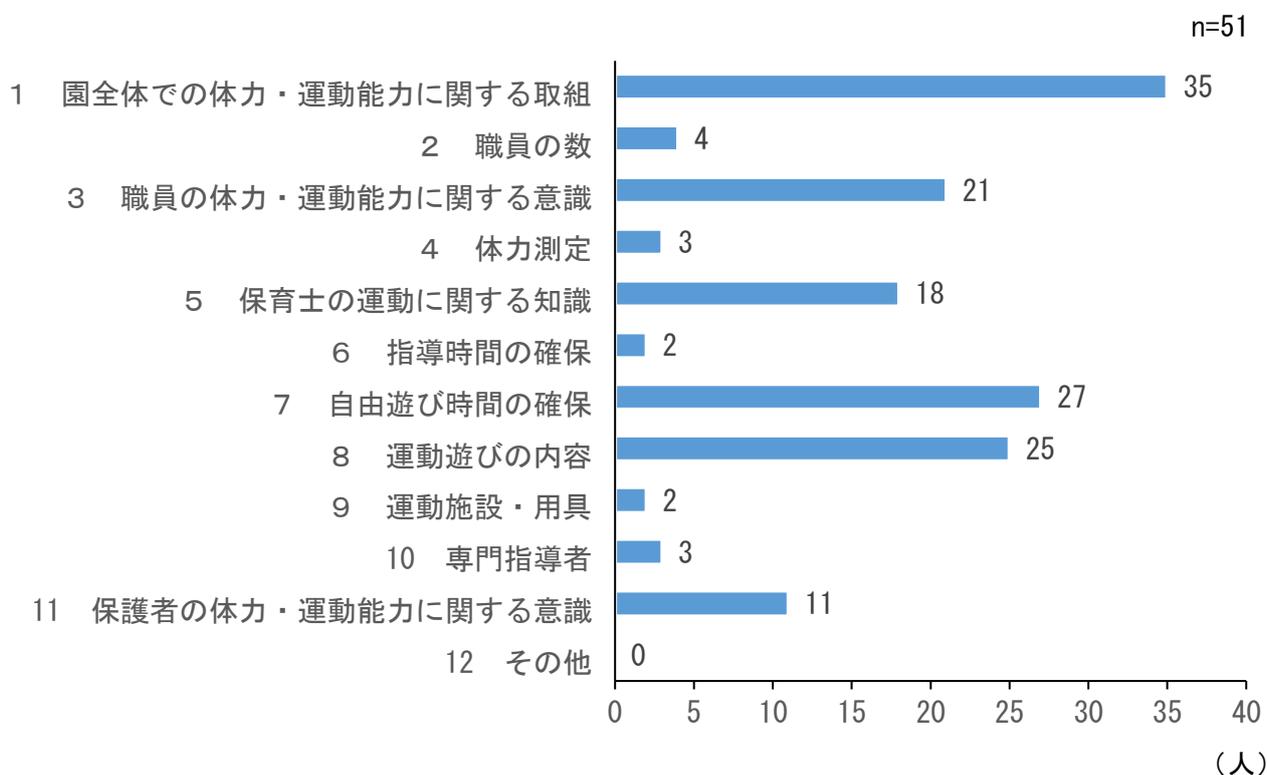


表 5-11 令和元年度質問紙調査結果

問 6 御意見・御要望等の自由記述（原文のまま）

<p>体力測定を行うことで、一人ひとりの苦手な部分や偏り、改善点等が見えてくる。また、ぜひ実践したい。</p>
<p>運動について、改めて考える機会をつくってくださり、ありがとうございます。</p>
<p>運動遊びを考えるきっかけになった。環境で子どもの意識や動きが変わることを実感した。楽しんで運動能力が高まるようこれからも支援したい。</p>
<p>今回の取組で、園の運動に対する意識が変わってきた。家庭では難しいので、園で体力づくりを実践したい。</p>
<p>今回の測定で、子ども達の遊びの中に不足している運動に気づくことができ、保育の遊びの中に取り入れる意識が出たこと、経験することで結果に伸びが出ることが分かったことなど、大きな成果があった。</p>
<p>今回の測定は大変参考になった。今後も行っていきたい。</p>
<p>昨年からの取組で職員の意識が変わって運動能力が向上した。毎日の積み重ねで子ども達も変わった。来年もお願いしたい。</p>
<p>昨年经验した年長児と今回初めての年少児との育ちの差を感じた。改めて運動遊びの継続の大切さを気づいた。</p>
<p>昨年度、今年度と体力、運動能力測定、測定結果等ありがとうございました。</p>
<p>子ども達の体力・運動能力向上のために自身も指導方法等を学ぶ必要性を感じた。今後も保育の中で遊びや身体活動を意識して取り入れたい。</p>
<p>保護者の意識が低く、家庭での体力向上は難しい。園で積極的に取り入れたいが、簡単に行える方法等を教えて欲しい。</p>
<p>毎日サーキット遊びを実施。職員一丸となって運動習慣の定着を図り、子ども達の育ちの連続性の土台作りに励み、成果をあげている。今回の機会に感謝しています。</p>
<p>毎日サーキット遊びを実施して2年目だが着実に成果をあげている。継続する力を痛感している。</p>
<p>毎日子どもと職員が自然に体を動かすことは本当に大切だと思う。今後も継続して運動遊びを取り入れ、保育・支援をしていきたい。</p>
<p>幼児の体力づくりは学びの土台となる。教師の知識と保育技術が不可欠。さらに家庭との連携で保護者の意識を高めることも大切。幼児期に早寝・早起き・朝ご飯をとおして生活リズムを整え、遊びから多くの経験を積ませたい。</p>

【調査報告】

1 園での運動遊びの実施状況

平成30年度の調査では、園及び担任教諭が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実感し、今後の運動遊びプログラムの実施について意欲が伺えた。

そこで、園及び担任教諭の意識の変化がその後運動遊びの実施状況に影響しているかについて追跡調査を行った。

(1) 実施日数

図2は「登園時間内に実践している運動遊びの実施日数」について、「運動遊びプログラムとして担任教諭が実践している運動遊び（以下、『担任教諭の取組』という。）」、「教育の一環として園で実践している運動遊び（以下、『園全体での取組』という。）」の2群に分けて示し、平成30年度の調査結果と比較した。

令和元年度は、担任教諭の取組において平成30年度の実施日数を0.3ポイント下回り、園全体での取組において平成30年度の実施日数を0.6ポイント上回った。

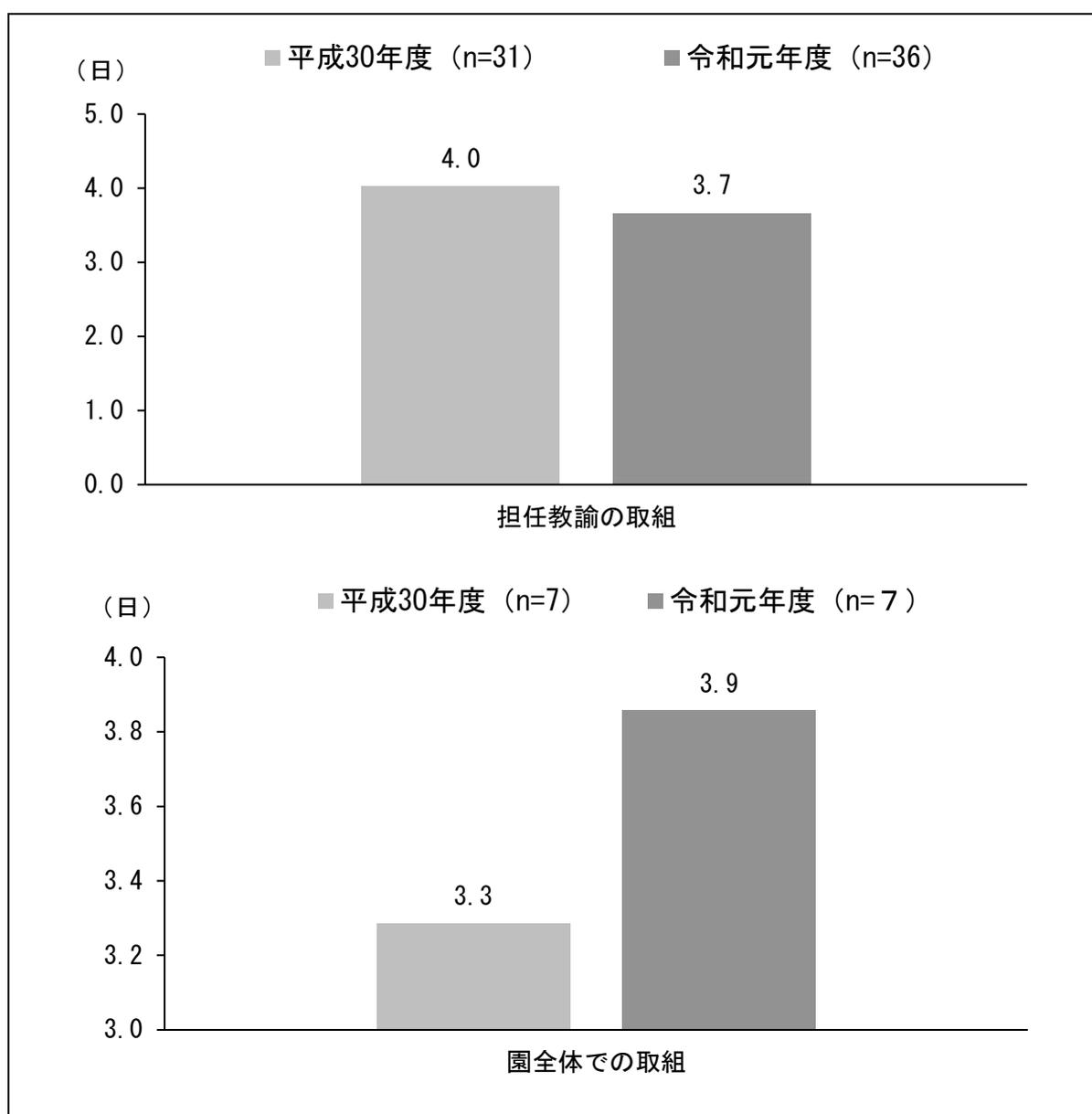


図2 登園時間内に実践している運動遊びの実施日数

(2) 実施内容

図3は、事後質問紙調査「園全体での取組として実践している運動遊びの内容」についての回答数を平成30年度の調査結果と一緒に示した。

令和元年度は、平成30年度と同様に「サーキット」「鬼ごっこ」「体操」が最も多く、7園中4園が実施していた。次いで「縄跳び」「踊り」が多く、どちらも平成30年度から1園ずつ増加した。

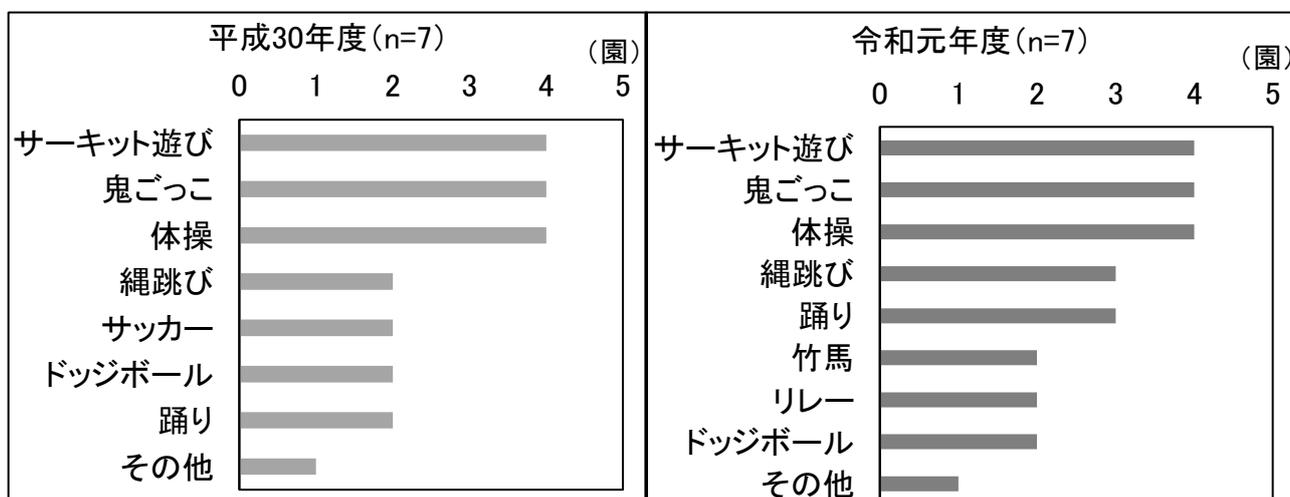


図3 園全体での取組として実践している運動遊びの内容

(3) 園及び担任教諭の意識

図4は、事後質問紙調査「子どもの体力・運動能力のために、大切な要件は何か（3つ選択）」についての回答割合を平成30年度の事後調査の結果と一緒に示した。

令和元年度は、平成30年度と同様に「園全体での取組」という回答割合が23.2%で最も多かった。「自由遊び時間の確保」は平成30年度から6.1ポイント増加し、17.9%で2番目に多かった。「運動遊びの内容」は平成30年度を4.9ポイント減少し、16.6%で3番目に多かった。

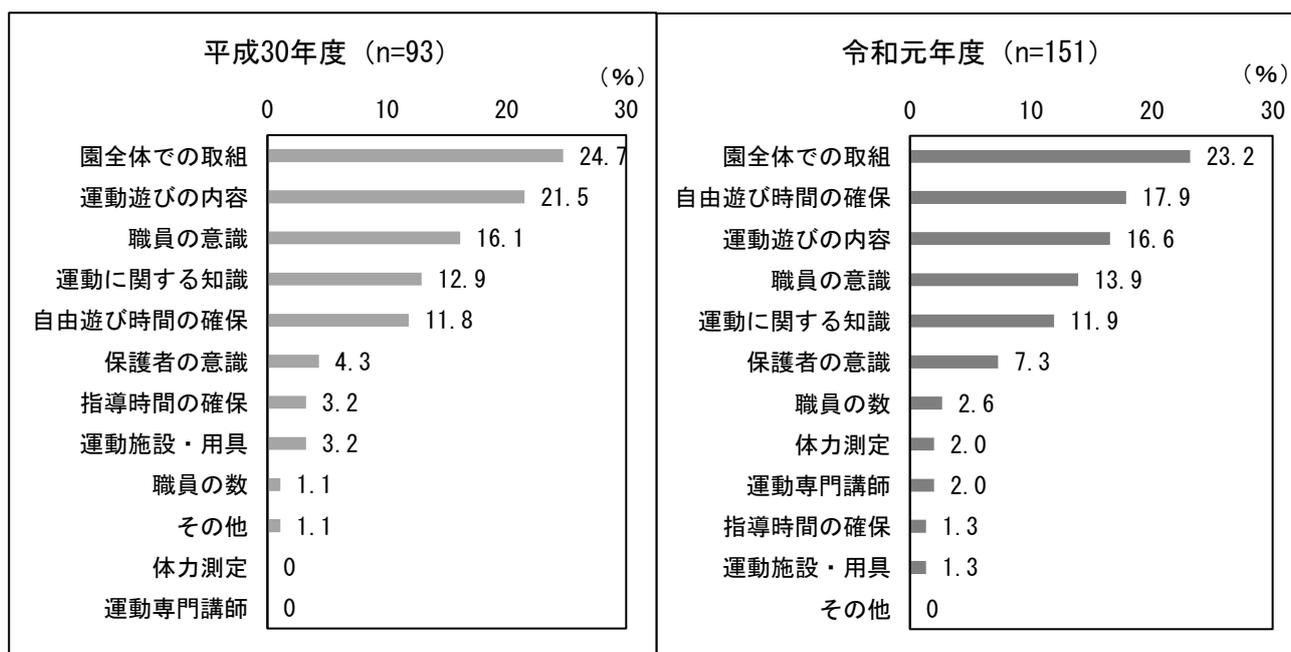


図4 子どもの体力・運動能力のために、大切な要件は何か（3つ選択）

(4) 運動遊びの考察

図2から運動遊びの実施日数を見ると、担任教諭の取組では、週3日程度運動遊びプログラムを実施している状況であった。平成30年度は運動遊びプログラムについて、「週3日程度」の実施を依頼したが、令和元年度は運動遊びプログラムの実施について依頼は行っていない。そうした状況において、令和元年度は、平成30年度と比較すると0.3ポイント下回ったものの、担任教諭の自主的な取組として「週3日程度」の運動遊びプログラムが実施されており、ほぼ同程度の実施日数が保たれていたと考えられる。

園全体の取組では平成30年度を0.6ポイント上回り、園全体での取組を週に3.9日実施している状況であった。また、図3から実施している内容を見ると、平成30年度と同様に「サーキット遊び」「鬼ごっこ」「体操」という回答が最も多かった。

さらに、図4から令和元年度の園及び担任教諭の意識を見ると、体力・運動能力のために「園全体での取組が大切である」という回答割合が平成30年度の事後調査と同様に最も多かった。このことから、園全体で取り組む意識の継続が、令和元年度の積極的な取組に繋がり、実施日数として表れてきていることが示唆される。

以上のことから、平成30年度に見られた意識の変化は、令和元年度の積極的な運動遊びへの取組に繋がっていたと考えられる。

2 幼児の体力・運動能力の発達状況

平成30年度実施の第3回体力測定以降の体力・運動能力の状況を把握するために、令和元年度年長児（平成30年度年中児）を対象に、令和元年度第4回体力測定を実施した。

ここでは、体力・運動能力の状況を総合的に判断するために、各測定種目の測定値を年齢ごと（0.5歳）に標準化された運動能力判定基準表（5段階評価、平均3点）に換算⁸⁾し、4種目の合計得点（合計20点）で評価した。

また、「ボール運び」「開眼片足立ち」の2種目は、既存の判定基準がないため、測定値で評価した。（測定種目の詳細はP4及び巻末資料【体力測定方法】参照）。

(1) 平成30年度年中児と令和元年度年長児との比較

ア 合計得点

図5-1は、平成30年度年中児の第3回体力測定と令和元年度年長児の第4回体力測定の合計得点を比較した。令和元年度年長児は、平成30年度年中児の合計得点を統計上有意に上回った（* $p < 0.05$ ）。

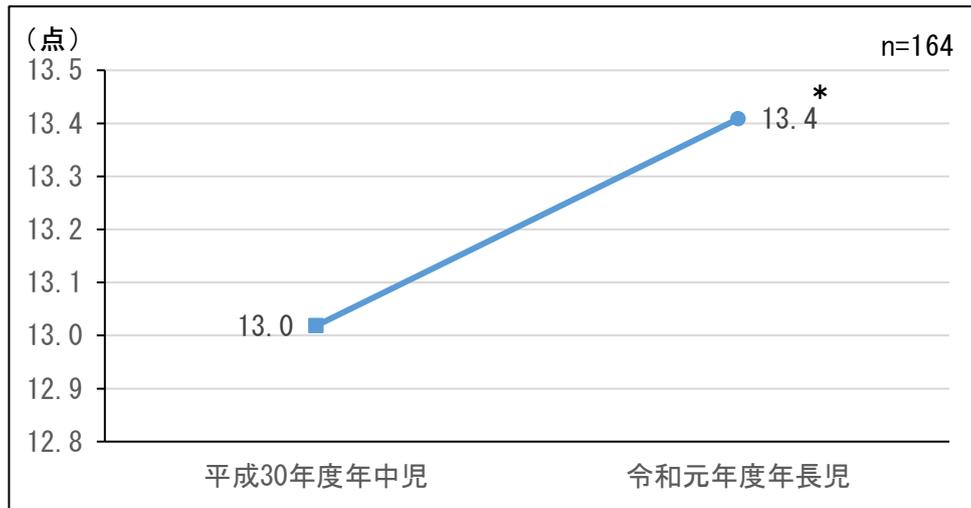


図5-1 第3回体力測定結果・第4回体力測定結果「合計得点」

イ ボール運び

図5-2は、平成30年度年中児の第3回体力測定と令和元年度年長児の第4回体力測定の「ボール運び」の測定値を比較した。令和元年度年長児は平成30年度年中児の「ボール運び」の測定値を統計上有意に上回った（** $p < 0.01$ ）。

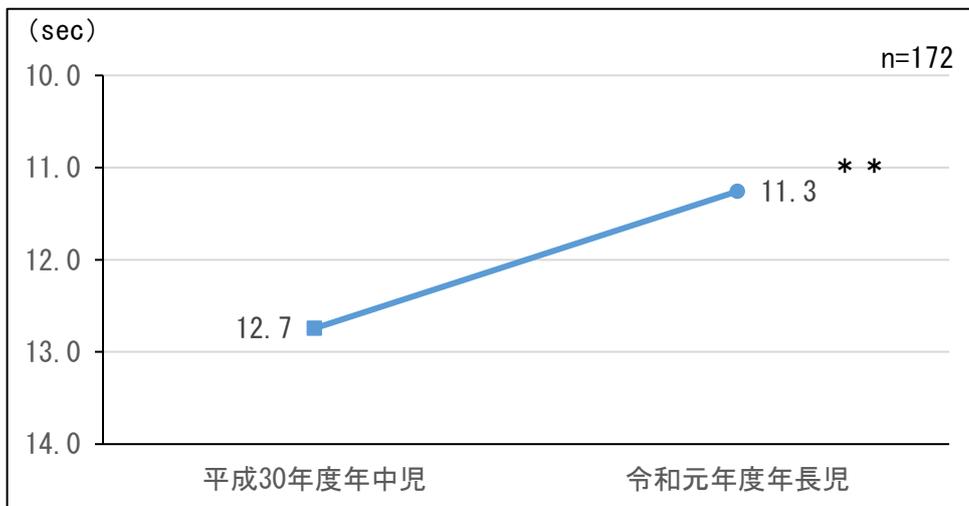


図5-2 第3回体力測定結果・第4回体力測定結果「ボール運び」

ウ 開眼片足立ち

図5-3は、平成30年度年中児の第3回体力測定と令和元年度年長児の第4回体力測定「開眼片足立ち」の測定値を比較した。令和元年度年長児は平成30年度年中児の「開眼片足立ち」の測定値を統計上有意に上回った (** $p < 0.01$)。

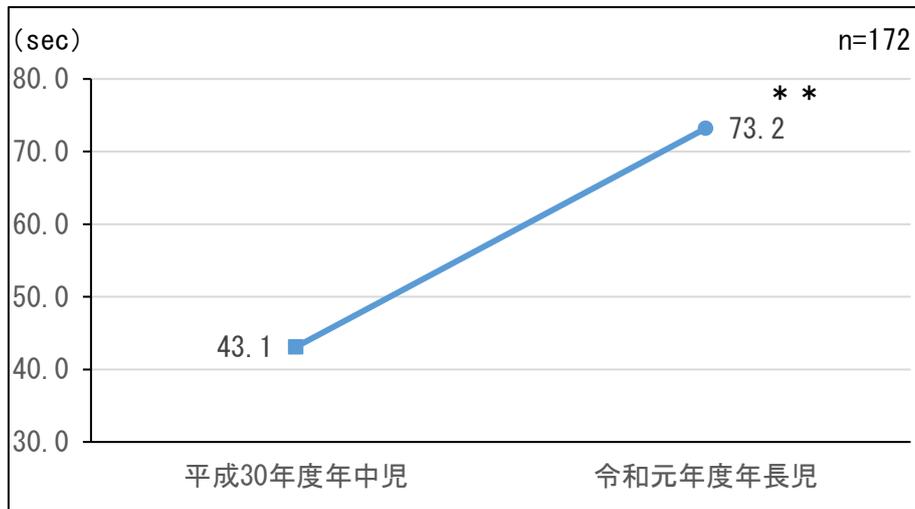


図5-3 第3回体力測定結果・第4回体力測定結果「開眼片足立ち」

エ 結果の考察

図5-1により、平成30年度年中児の第3回体力測定の結果と令和元年度の第4回体力測定の結果を4種目の合計得点で比較した結果、令和元年度年長児は平成30年度年中児を統計上有意に上回った ($p < 0.05$)。このことから、前年度と比較して、令和元年度年長児の体力・運動能力は、向上したと考えられる。

図5-2により、「ボール運び」において、令和元年度年長児は平成30年度年中児の測定値を統計上有意に上回った (** $p < 0.01$)。このことから、前年度と比較して、令和元年度年長児の身のこなしと敏捷性は高まったと考えられる。

図5-3により、「開眼片足立ち」において、令和元年度年長児は平成30年度年中児の測定値を統計上有意に上回った (** $p < 0.01$)。このことから、前年度と比較して、令和元年度年長児のバランス感覚と持久力は高まったと考えられる。

以上のことから、令和元年度年長児の体力・運動能力は、成長による発達に加え、各園の積極的な運動遊びの取組によって前年度よりも高まっていたと考えられる。

(2) 平成30年度年長児と令和元年度年長児（平成30年度年中児）との比較

ア 平成30年度年長児と平成30年度年中児との比較

図6は、平成30年度年長児と平成30年度年中児の第3回体力測定の結果を示した。

合計得点において、平成30年度年長児と平成30年度年中児は同得点であり、両者の間に合計得点の差はなかった。

「ボール運び」において、平成30年度年長児は平成30年度年中児を統計上有意に上回った (** $p < 0.01$)。

「開眼片足立ち」において、平成30年度年長児は平成30年度年中児を統計上有意に上回った (** $p < 0.01$)。

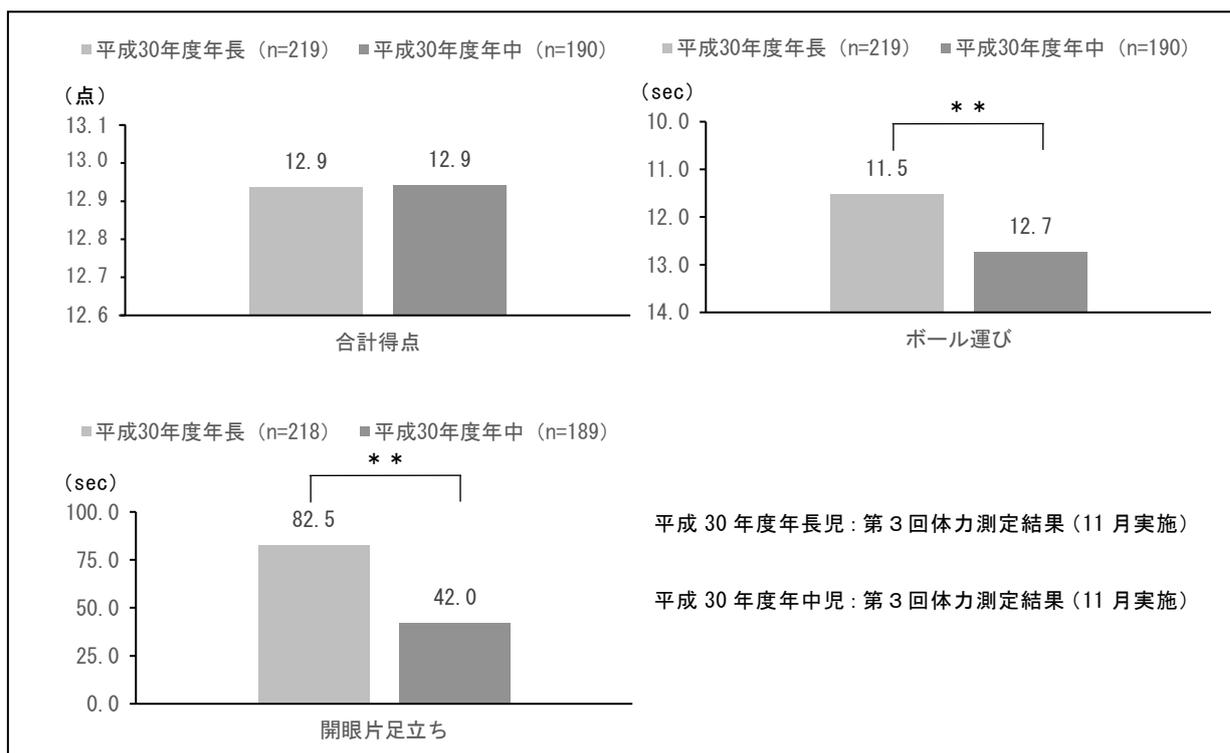


図6 第3回体力測定結果比較（平成30年度年長児と平成30年度年中児）

イ 平成 30 年度年長児と令和元年度年長児との比較

図 7 は、平成 30 年度年長児の第 3 回体力測定の結果と令和元年度年長児の第 4 回体力測定の結果を示した。

合計得点において、令和元年度年長児は平成 30 年度年長児の合計得点を上回り、統計上有意味な傾向にあった ($0.05 < p < 0.1$)。

「ボール運び」において、令和元年度年長児は平成 30 年度年長児の測定値を統計上有意味に上回った ($*p < 0.05$)。

「開眼片足立ち」において、令和元年度年長児は平成 30 年度年長児の測定値を統計上有意味に下回った ($*p < 0.05$)。

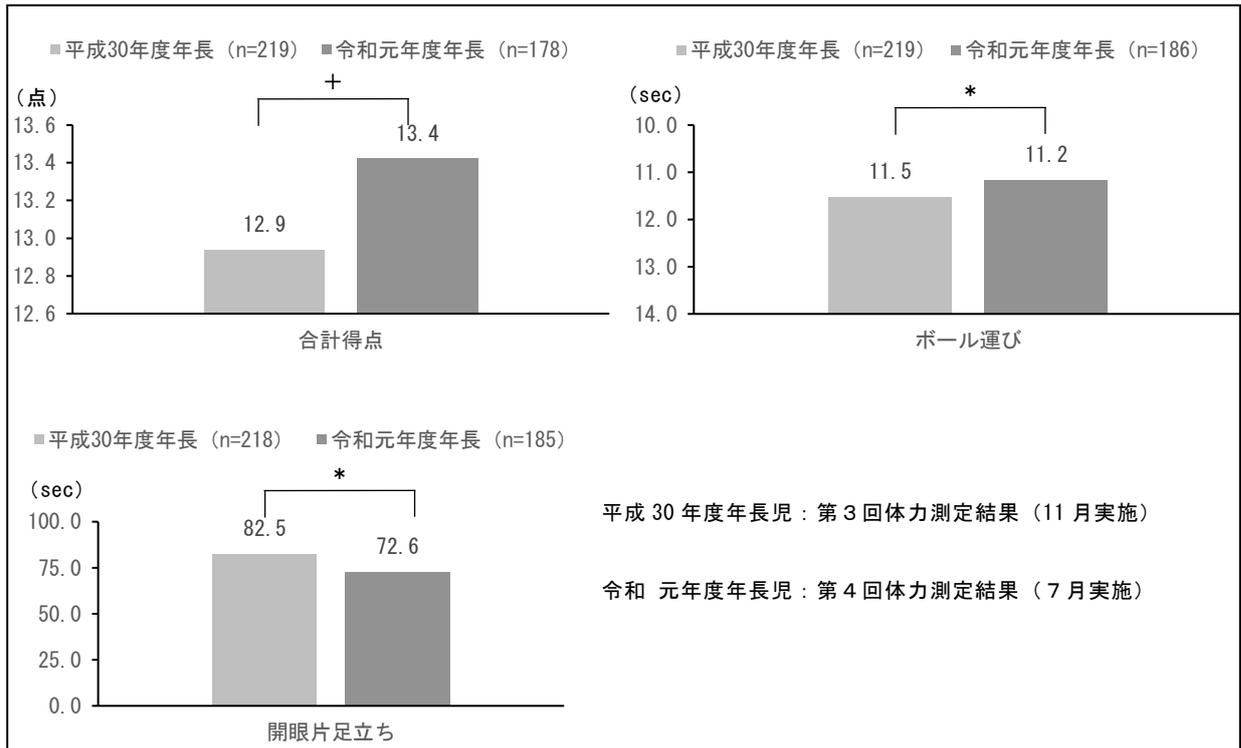


図 7 第 3 回・第 4 回体力測定結果比較 (平成 30 年度年長児と令和元年度年長児)

ウ 結果の考察

図6により、平成30年度年長児と平成30年度年中児の体力・運動能力の状況について比較すると、合計得点において同得点であり、発達段階の違いを除けば両者の間に差はなかった。

「ボール運び」においては、平成30年度年長児は平成30年度年中児を統計上有意に上回り (** $p < 0.01$)、平成30年度年長児は平成30年度年中児に比べて、身のこなしと敏捷性が高かった。

「開眼片足立ち」においては、平成30年度年長児は平成30年度年中児を統計上有意に上回り (** $p < 0.01$)、平成30年度年長児は平成30年度年中児に比べて、バランス感覚と持久力が高かった。

以上のことから、平成30年度年中児の体力・運動能力は、この時点では、平成30年度年長児と比較して体力・運動能力の合計点において差はないが、身のこなしと敏捷性、バランス感覚と持久力については低かったと考えられる。

図7により、平成30年度年長児の第3回体力測定の結果と令和元年度年長児の第4回体力測定の結果を比較すると、令和元年度年長児は平成30年度年長児の合計得点を上回り、統計上有意な傾向にあった ($0.05 < p < 0.1$)。このことから令和元年度年長児は、平成30年度年長児と比較して、有意差があるとまでは言えないが、体力・運動能力が高い傾向にある。

「ボール運び」においては、令和元年度年長児は平成30年度年長児の測定値を統計上有意に上回り ($*p < 0.05$)、令和元年度年長児は平成30年度年長児に比べて、身のこなしと敏捷性が高い。

しかし、「開眼片足立ち」においては、令和元年度年長児は平成30年度年長児の測定値を統計上有意に下回り ($*p < 0.05$)、令和元年度年長児は平成30年度年長児に比べて、バランス感覚と持久力が低い。

以上のことから、令和元年度年長児の体力・運動能力は、平成30年度年長児と比較して高い傾向にあり、身のこなしと敏捷性において高いと考えられる。しかし、バランス感覚と持久力については、平成30年度年長児と比較して低い。第4回体力測定以降の各園での継続した運動遊びの実施により、令和元年度年長児の体力・運動能力は更に向上していくことが期待できる。

3 運動遊びと幼児の体力・運動能力の関係

(1) 各園での運動遊びと幼児の体力・運動能力

平成30年4月告示の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、体の動きを調整するようにすること」⁶⁾と示され、幼児期における幅広い運動技能について遊びなどを通して経験させることとしている。

そこで、本研究の調査対象園で実施されている運動遊びの1つで、複数の遊びの組合せで構成され多様な動きを効率的に経験できる「サーキット遊び」を取り上げ、体力・運動能力に及ぼす影響について検討した。

ア 「サーキット遊び」の実施有無による比較

図8は、平成30年度及び令和元年度の質問紙調査の結果から、「サーキット遊び」を園全体での取組として実施している園（以下、「実施園」という。）と実施していない園（以下、「未実施園」という。）の2群に分け、令和元年度年長児の第4回体力測定の結果について示した。

合計得点において、実施園は未実施園を統計上有意に上回った (** $p < 0.01$)。

「ボール運び」の測定値において、未実施園は実施園を上回った。

「開眼片足立ち」の測定値において、未実施園は実施園を上回った。

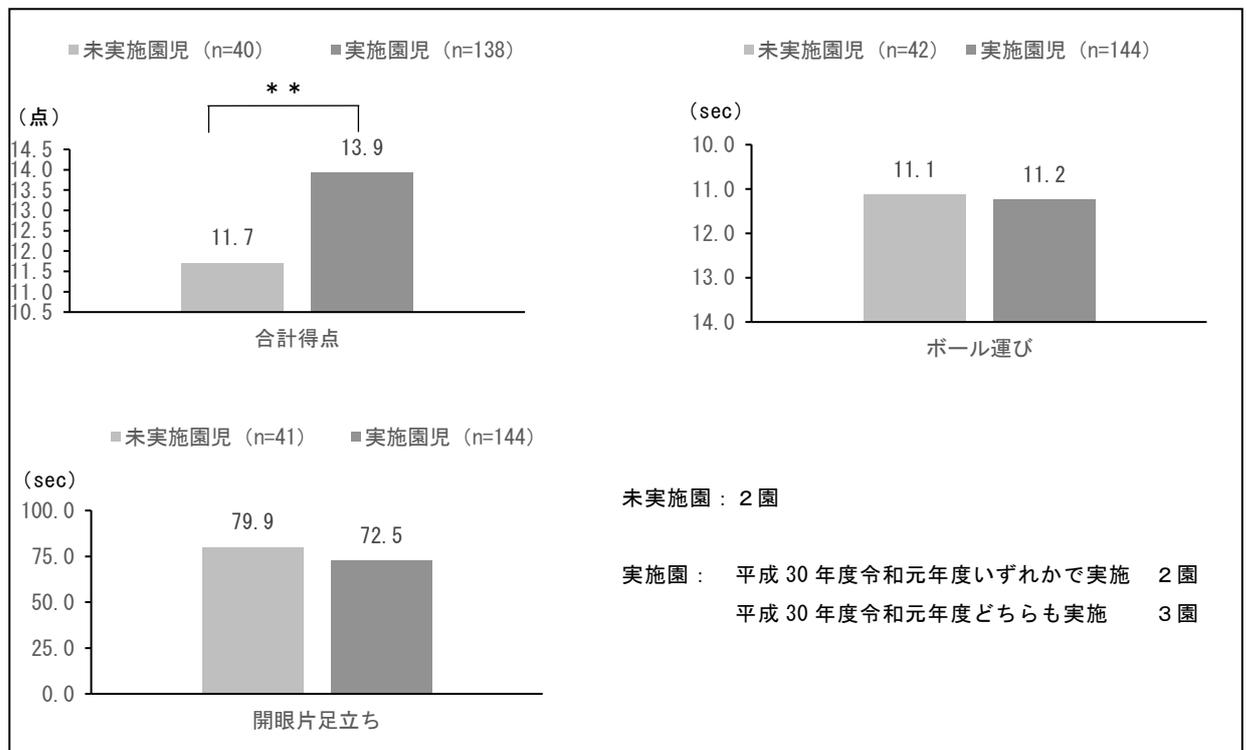


図8 第4回体力測定結果 「サーキット遊び」の実施有無による比較

イ 結果の考察

合計得点において、「サーキット遊び」の実施園は、未実施園の合計得点を統計上有意に上回ったことから (** $p < 0.01$)、運動遊びとして「サーキット遊び」を取り入れると体力・運動能力を効率的に高めることができると考えられる。

「ボール運び」「開眼片足立ち」においては、「サーキット遊び」の未実施園が、実施園の測定値を有意差は見られないが上回っている。このことから、「サーキット遊び」に身のこなしと敏捷性を意識した運動遊びや、バランス感覚と持久力を意識した運動遊びの組合せを工夫することによって、効果をより高めることに繋がる運動遊びとなる可能性がある。

(2) 体力・運動能力の高い園の取組について

図9は、調査対象園別に平成30年度年中児の第3回体力測定及び令和元年度年長児の第4回体力測定の結果を示した。

F園は合計得点及び「開眼片足立ち」において、全体で最も高い値を示した。

また、「ボール運び」においては、第3回体力測定から2.3秒記録を向上させ、全体で2番目に高い値を示した。

F園は、他園では見られない園全体での取組が見られた。

そこで、F園の取組について表6にまとめ、報告することとした。

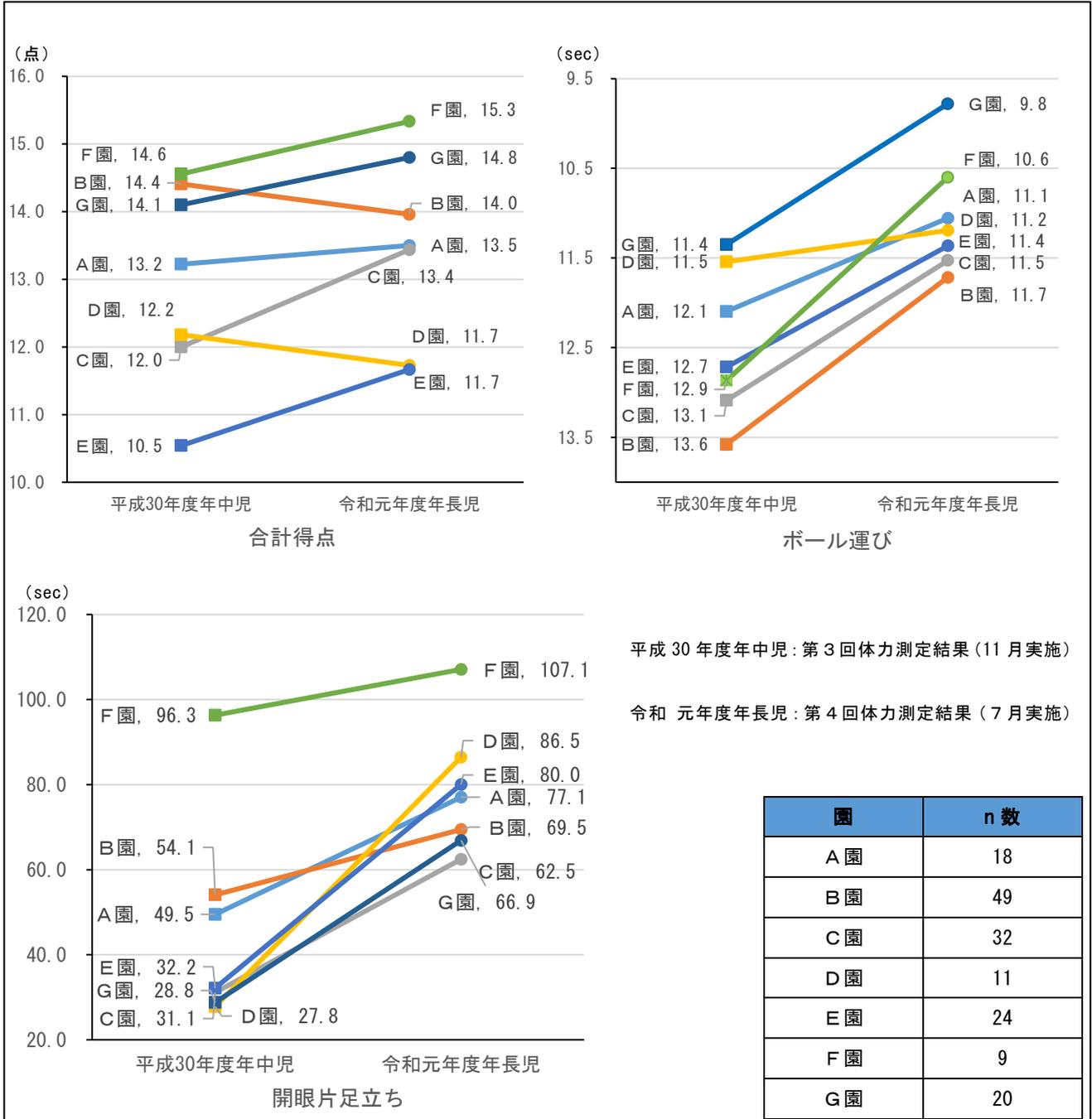


図9 調査対象園別 第3回体力測定結果・第4回体力測定結果

表6 F園の取組

異年齢グループで楽しむ「サーキット遊び」

平成29年度から「①体力・運動能力の向上②社会適応能力の発達③認知的能力の発達」を職員共通の理解として、異年齢グループによるサーキット遊びに取り組んでいる。

1 実施園の概要

- (1) クラス数 年長児1クラス 年中児1クラス 年少児1クラス
- (2) 職員数 常勤3名 非常勤4名
- (3) 施設 園庭の広さ 1000㎡ 園舎500㎡（遊戯室を含む）

2 取組の概要

- (1) 開始時期 平成29年10月～
- (2) 実施時間 登園後すぐ30分
- (3) 活動体制 3学年を縦割りにした4班編成（9～10人）とし、天候に関わらず毎日実施
- (4) 活動内容
1つの運動遊びや動きに特化せず、多様な動きが経験できるように構成する。

（内容例）

- 平成29年度 平均台、ボール投げ、ミニハードル、ラダー、手裏剣投げ、短縄跳び
- 平成30年度 バランス遊び、ミニハードル、平均台、跳び箱、ラダー、綱引き、大玉、玉入れ、バドミントン、羽子板
- 令和元年度 ミニハードル、リレー、ボール投げ、大縄跳び、両足ジャンプ、鉄棒

(5) 活動の工夫

- ア 園庭の固定遊具を活用したり段ボールで作った動物の中に紅白玉を入れたりなど、楽しみながら自然に体を動かすことができるように工夫している。
- イ サーキット遊びのグループで毎週1回お弁当を食べたり、夏休みの登園日や遠足の時に、そのグループで活動したりしている。
- ウ 体力測定を職員で協力し合って実施^{*}している。結果をもとに教師間で意見交換しながら、運動が足りないところが補えるような運動遊びを工夫して行うなどしている。
体力測定は、体力の向上を目的の前面に出しているのではなく、遊びや生活の中で多様な動きを経験し、「運動が好き」「体を動かすことが楽しい」と感じられる幼児に育てるための指標とするために取り組んでいる。
^{*}体力測定の用具は園の備品を活用したり、スズランテープや段ボールで手作りしたりして、効率よく準備や片付けができるように工夫している。

(6) 活動の成果

- 平成29年度より、今までクラス別に取り組んでいた運動遊びの活動を異年齢グループで実施するようにした結果、体力・運動能力の向上に加え、年上の幼児が年下の幼児に優しく接したり、年上の幼児が遊ぶ様子を見て年下の幼児が真似をしようとしたりする姿が見られるようになった。
また、1年間同じグループで過ごし、年上の幼児にリーダーとして役割を与えたことで、年下の幼児をリードできるようになるなどの成長も見られた。

4 家庭での運動遊びと幼児の体力・運動能力の関係

「神奈川県の子童生徒体力・運動能力調査結果報告書」⁹⁾によれば、幼児期に近い6歳児において小学校入学前の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ことが報告されている。

そこで、平成30年度年長児及び平成30年度年中児の保護者対象で実施した事前質問紙調査のうち、スポーツ・運動遊びの実施状況についての回答を次の3群（表7）にまとめ、体力測定の結果による比較を行った。

また、体力測定については、平成30年度年長児及び平成30年度年中児を対象に実施した全3回の体力測定のうち、調査開始時点にあたる第1回体力測定と平成30年度の調査終了時点にあたる第3回体力測定の結果を使用することとした。

表7 スポーツ・運動遊びの実施状況グルーピング

質問紙調査設問	回答	3群
【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。 【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	0日	1日以下
	1日	
	2日	2～3日
	3日	
	4日	4日以上
	5日以上	
【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	まったくしない	1時間未満
	30分未満	
	30分以上～1時間未満	
	1時間以上～2時間未満	1時間以上 2時間未満
	2時間以上～3時間未満	2時間以上
	3時間以上	

(1) 週当たりにスポーツ・運動遊びを実施する日数による比較

図 10 は、スポーツ・運動遊びを実施する日数別に第 1 回体力測定と第 3 回体力測定の合計得点を示した。

第 1 回体力測定、第 3 回体力測定ともにスポーツ・運動遊びを実施する日数が多いほど合計得点が高い傾向にあった。

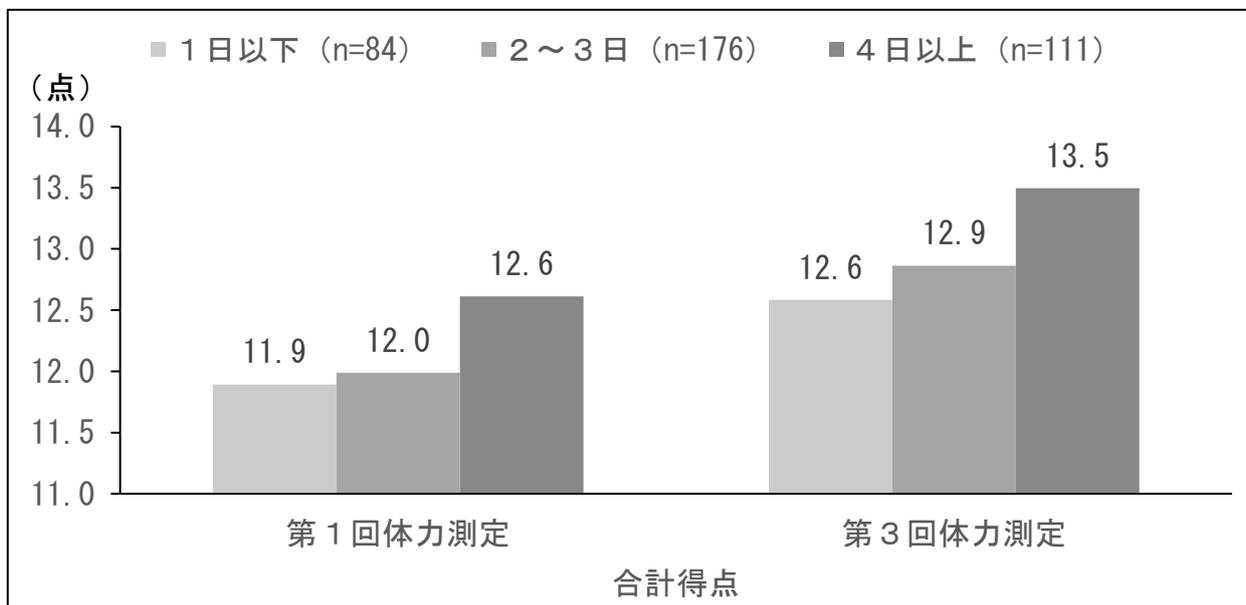


図 10 スポーツ・運動遊びの実施頻度と合計得点

(2) 週当たりに屋外で運動遊びをする日数による比較

図 11 は、スポーツ・運動遊びを実施する日数のうち、屋外で運動遊びを実施する日数別に第 1 回体力測定と第 3 回体力測定の合計得点を示した。

第 1 回体力測定、第 3 回体力測定ともに「4 日以上」が最も合計得点が高い傾向にあった。

また、第 3 回体力測定においては、屋外で運動遊びを行う日数が多いほど、合計得点が高い傾向にあった。

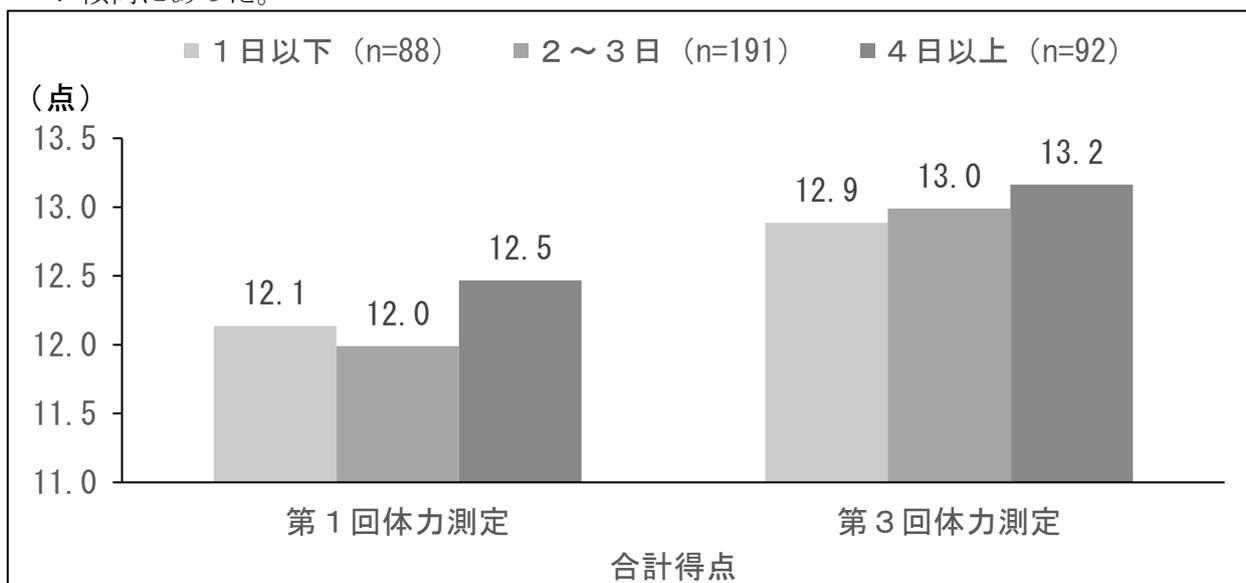


図 11 屋外での運動遊びの実施頻度と合計得点

(3) 週当たり屋外で運動遊びをする時間による比較

図 12 は、屋外で運動遊びを実施する時間別に第 1 回体力測定と第 3 回体力測定の合計得点を示した。

第 1 回体力測定、第 3 回体力測定ともに「1 時間以上 2 時間未満」が最も合計得点が高い傾向にあった。

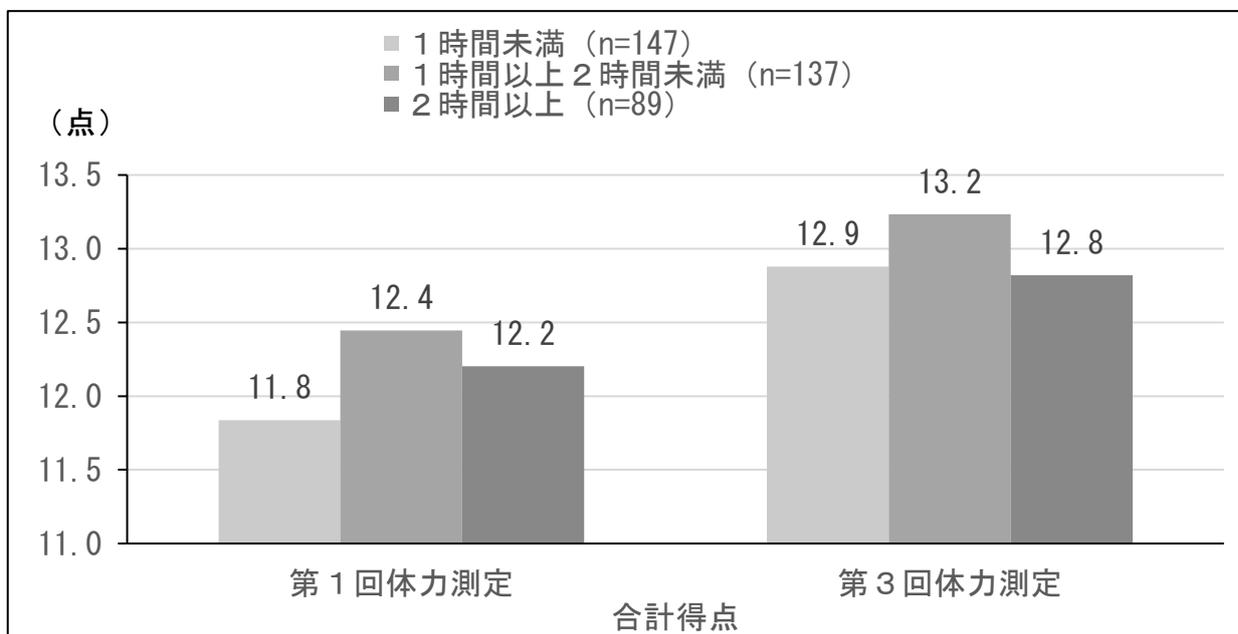


図 12 屋外での運動遊びの実施時間と合計得点

(4) 結果の考察

図 10 より、家庭でスポーツ・運動遊びを実施する日数が多いほど体力・運動能力の合計得点が高い傾向にあった。これは、実施する日数が多くなることで、様々な動きを経験することや活動量が増えることにより、結果として多様な動きの獲得に繋がっていると考えられる。

また、図 11 では、屋外で運動遊びを実施する日数が多い幼児ほど、体力・運動能力が高い傾向も見られた。これは、屋外でのびのびと活動することで活動量が増えたり、運動の強度が上がったりといった効果が見られたのではないかと考えられる。

屋外で運動遊びを実施する時間の長さについては、図 12 より「1 時間以上 2 時間未満」が最も合計得点が高い傾向にあった。これは、幼児期運動指針において示された「多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として『毎日、合計 60 分以上』体を動かすことが望ましい」³⁾ という目安に当てはまることから、結果として多様な動きの獲得に繋がっていると考えられる。さらに、「2 時間以上」実施している幼児の合計得点が第 3 回においては、最も低い傾向となったことから、実施する時間を長時間にすれば体力・運動能力が必ず向上する訳ではないと考えられる。実施する時間が長時間になることは、体力・運動能力が高い幼児にとっては効果的であると考えられるが、集中力や体力が長時間続かない幼児にとっては、「合計 60 分以上」という目安を指標としながら、状況に応じた活動時間を設定していくことが大切であると考えられる。

以上のことから、家庭での運動遊びを実施する日数を多くもち、結果的に多様な動きを経験する機会や活動量を増やすこと、幼児の状況に応じた適切な活動時間を確保することが体力・運動能力を高める上で効果的であることが示唆される。

【今後の展望】

本研究は、平成29年度から令和元年度まで3年継続で実施した。

平成30年度は、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を比較した。

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。さらに、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。

令和元年度は、平成30年度以降の運動遊びの実施状況や幼児の体力・運動能力の状況について追跡調査を行った。

その結果、各園において、園及び担任教諭の運動遊びに対する意識の変化が、園全体での積極的な運動遊びへの取組に繋がっており、幼児の体力・運動能力を向上させることにも繋がっていた。さらに、令和元年度は、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、体力測定の結果をフィードバックする様式を改良し、発達段階に応じた運動遊びの紹介や体力測定の結果の生かし方等を対象園に提示した。また、体力測定では、各園で体力測定を実施する際に手軽に取り組むことができるように、手作りの測定器具の活用方法を紹介した。今後、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。

また、今回の体力測定では、保護者の方に体力測定のボランティアをお願いしている園が3園あり、測定の様子を直に見ることで、子ども達の成長や体力・運動能力の向上を感じている様子が伺えた。こうした、運動遊びと体力・運動能力の関係を保護者が直に感じられるような取組を通して、家庭での運動遊びの実施日数の増加や運動遊びの内容の充実に繋がれば、結果的に多様な動きを経験する機会や活動量を増やすことになっていくと考える。

今後は、今回得られた調査結果を中心として、各園や保護者に対して、運動遊びと体力・運動能力の向上についての講演会、体力測定についての講習会や測定の支援、運動遊びプログラムの講習会等、実情に即した取組について検討していきたい。

【謝辞】

3年間にわたり本調査研究の研究アドバイザーとして、運動遊びプログラムの開発や体力測定調査及び質問紙調査の項目検討に多大なる御協力をいただいた横浜創英大学の落合優教授に深く感謝申し上げます。

また、本調査研究に御協力いただいた全ての園及び担任教諭、そして保護者の皆様に深く感謝申し上げます。

【参考資料（研究背景）】

1 「運動能力を構成する2つの体力」¹⁰⁾

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。¹¹⁾

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。¹⁰⁾

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。¹⁰⁾ 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¹⁰⁾。

このことは、図13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。

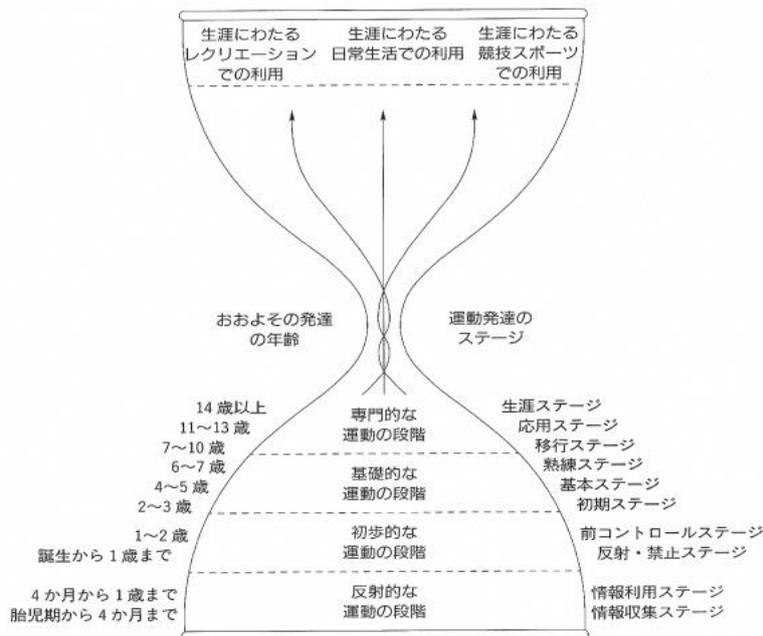


図13 運動発達の段階とステージ

デビット・L・ガラヒュー（杉原隆 監訳）（2006）「幼少年期の体育 - 発達の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、その関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。」¹²⁾としている。

なかでも、幼児期運動指針では、図 14 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 15 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 16 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。⁹⁾

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 14 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 15 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

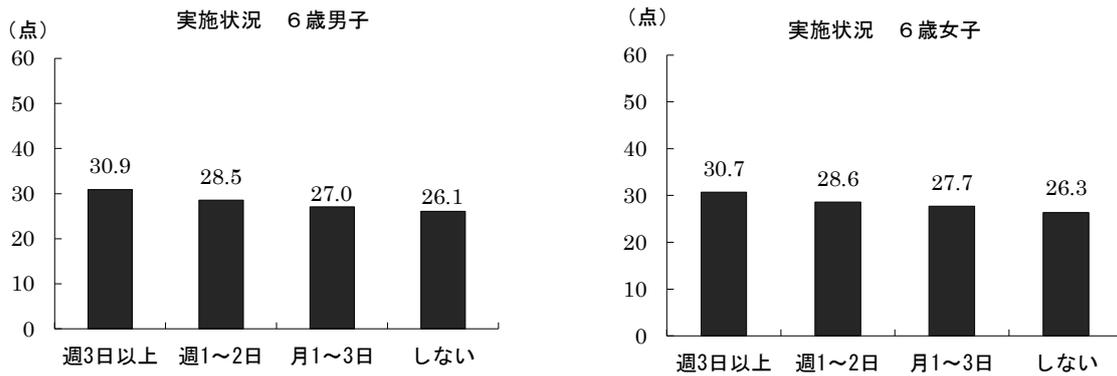


図 16 6歳における男女別一週間の運動実施日数と新体カテスト合計点との比

神奈川県 (2016) 「平成 28 年度神奈川県の児童生徒体力・運動能力調査結果報告書」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 17）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。¹³⁾

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 18）。¹³⁾

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

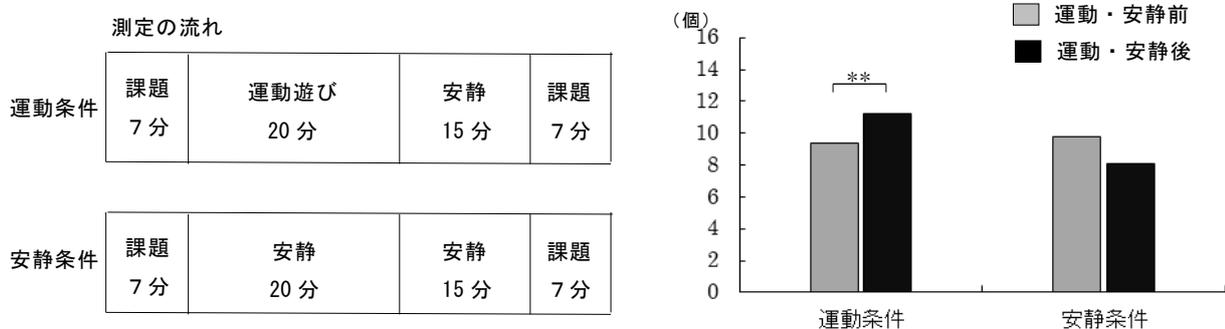


図 17 条件と課題成績との比較による運動遊びが子どもの脳にもたらす効果

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

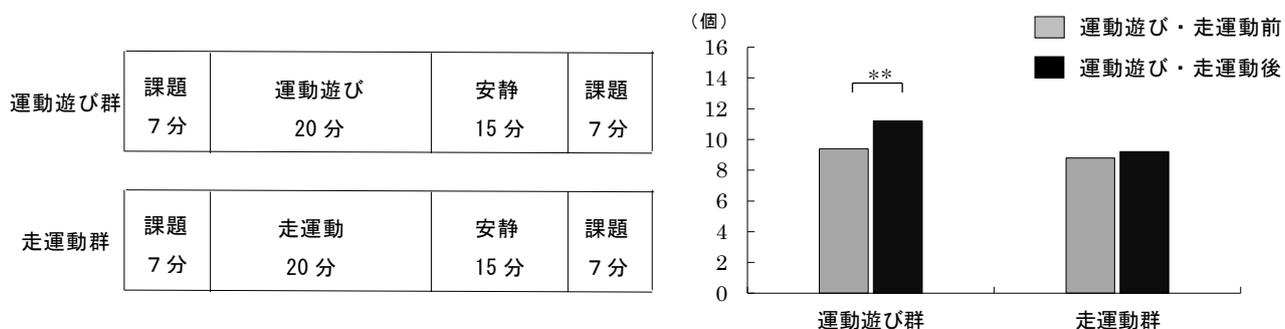


図 18 条件と課題成績との比較による脳機能を高める運動遊びの条件

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、昭和55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」¹⁴⁾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、現在の日本の子どもの実態に応じてまとめた。また、図19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）

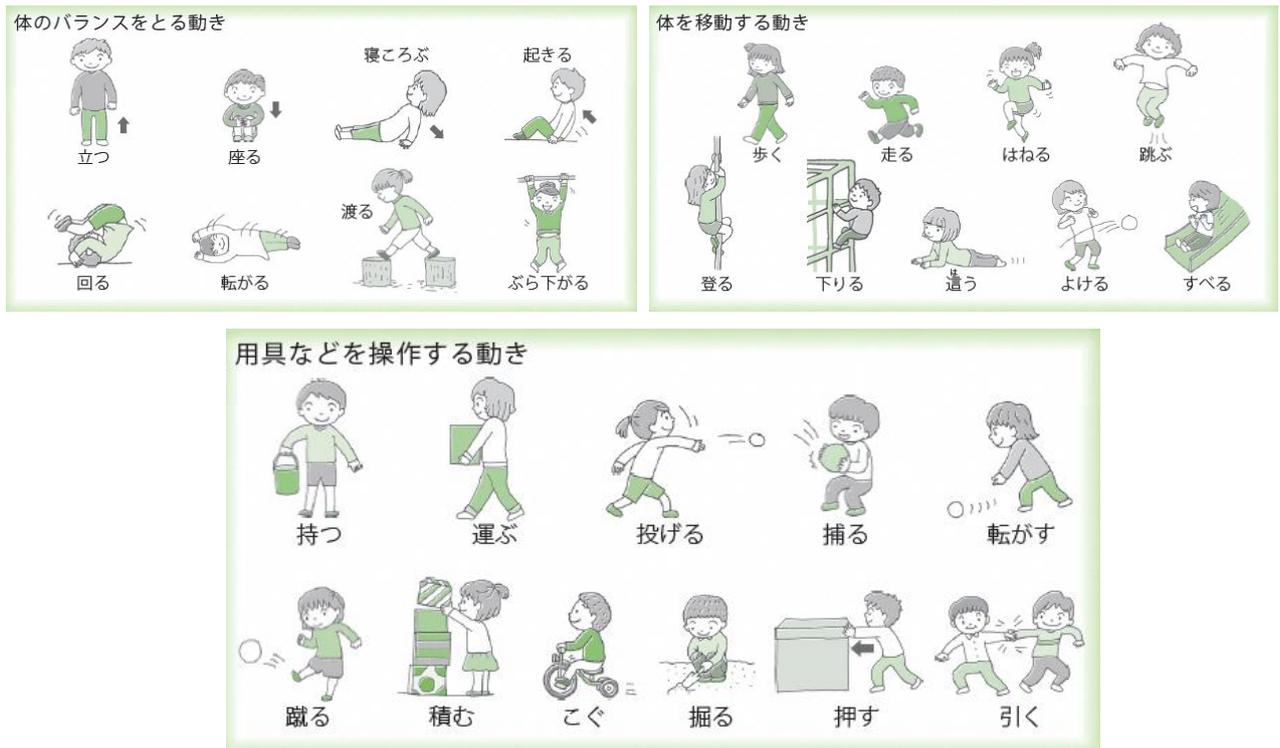


図19 幼児期に経験する基本的な動きの例

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、両足連続跳び越し、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。¹⁰⁾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体系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られると述べている。¹⁰⁾

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」や子どもが運動遊びを自己決定できる「自由な時間」があるが、図20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、子ども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、子ども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。

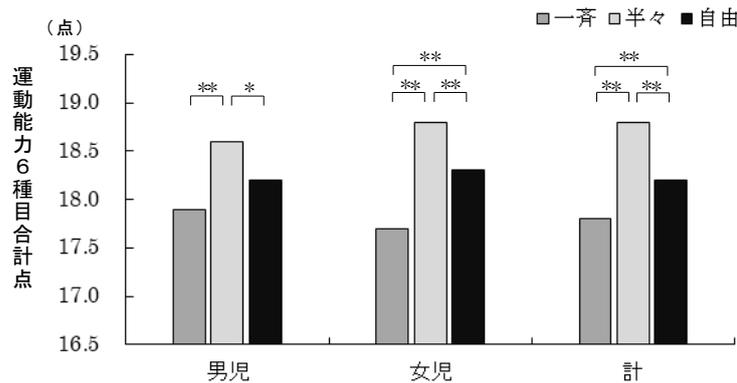


図 20 幼稚園の保育形態別に見た運動能力の比較 (杉原より)

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21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。¹⁵⁾ 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22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。¹⁶⁾ 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23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。¹⁵⁾

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・スポーツを好きになることは、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。

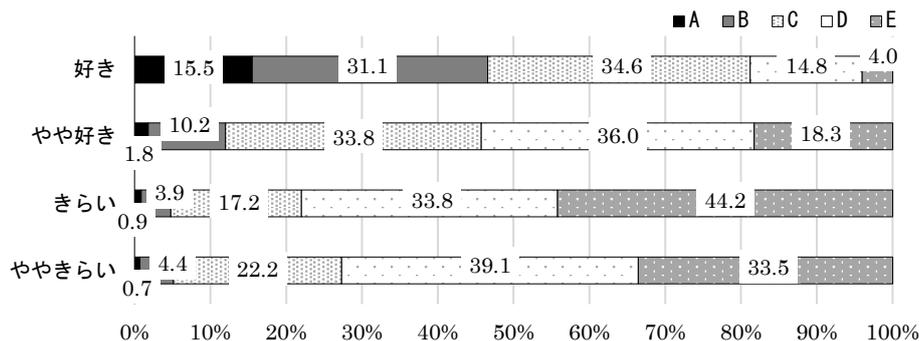


図 21 運動・スポーツの好き嫌いとは体力合計点の評価とのクロス表

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

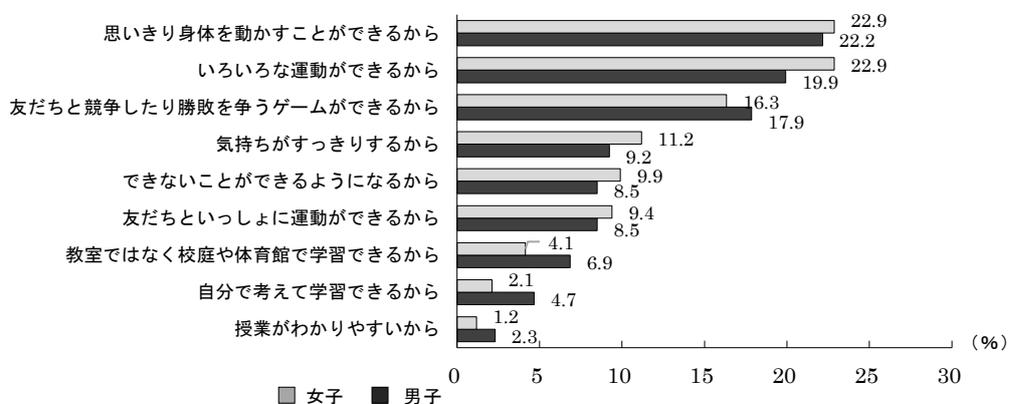


図 22 小学校 4 年生「体育の授業は好きな理由 (複数回答可)」にける男女別割合

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ー小学生の意識ー」より引用

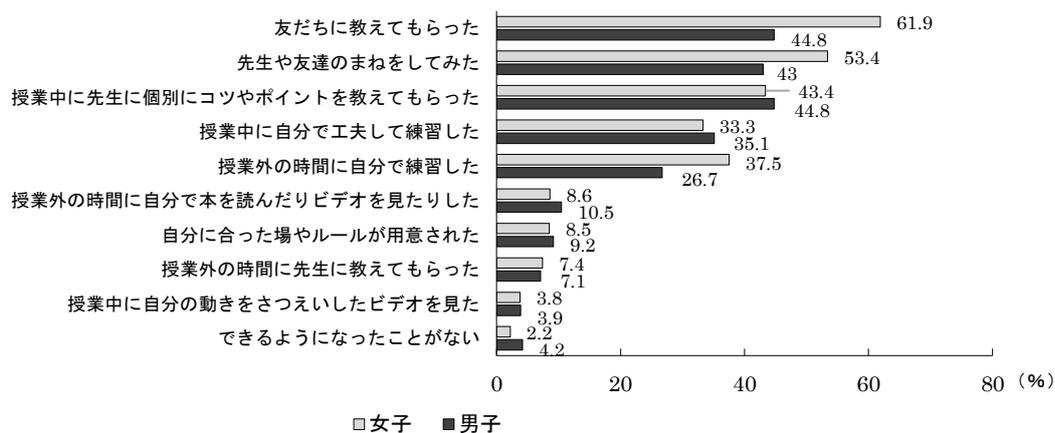


図 23 小学生「できなかったことができるようになった」きっかけの理由における男女別回答割合

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24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。¹⁵⁾ 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、これまでの子どもの体力向上の取組の成果もみられる。

しかしながら、図25より体力水準が高かった昭和61年度以前の測定値と比較すると、基礎的な運動能力は低い状況にあることがわかる⁹⁾。

また図26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27)、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。¹⁷⁾ 1985年(昭和60年)と2007年(平成19年)の数値とを比較すると、男女ともに2007年(平成19年)の年長児の数値は、1985年(昭和60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¹⁷⁾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。

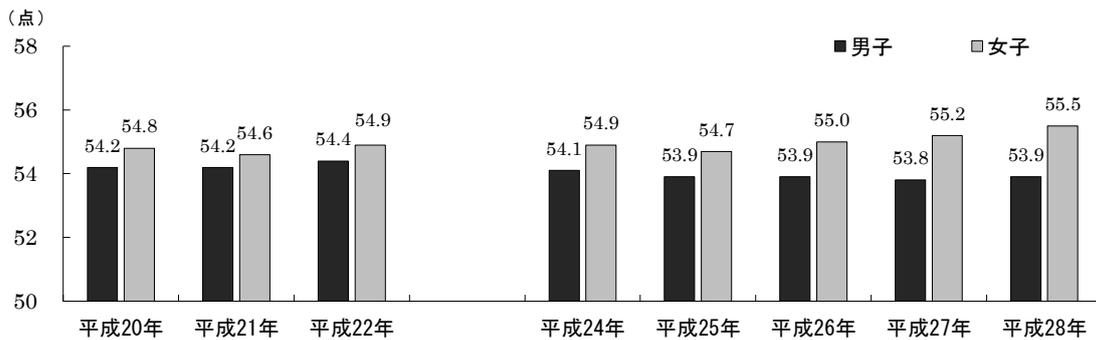
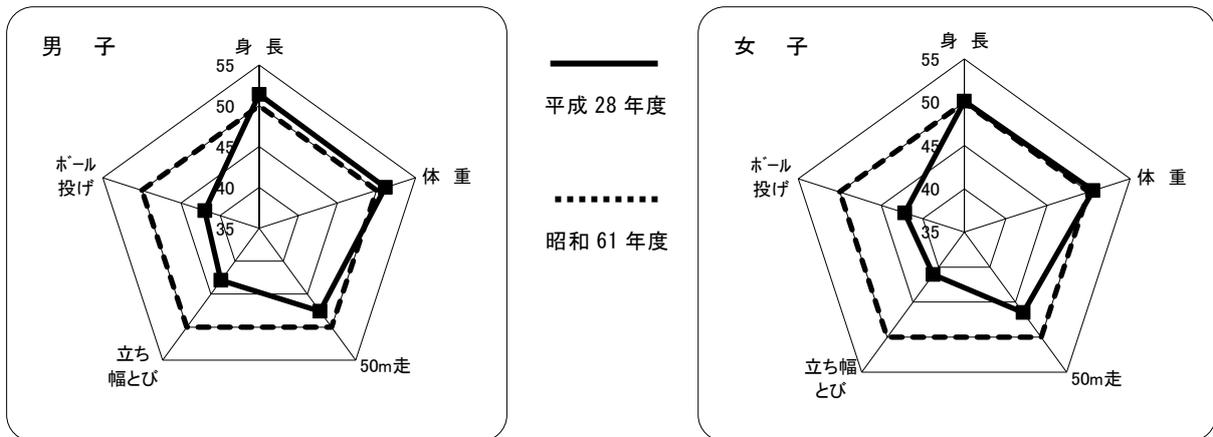


図 24 小学生における男女別体力合計点の経年変化

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 25 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

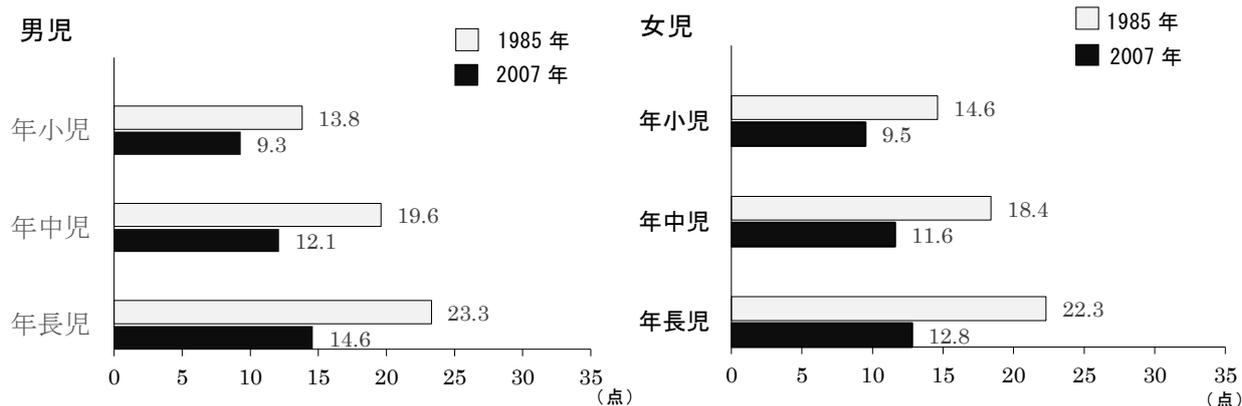


図 26 幼児の男女別における 1985 年と 2007 年との動作発達得点の平均値

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 27 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」¹⁸⁾

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ども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。¹⁸⁾

調査結果によると、年長の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、習い事にかか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。¹⁸⁾ 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」¹⁸⁾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られる。

9 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、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新しい幼稚園教育要領を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8）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28の10の項目にまとめられた。¹⁹⁾

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8）。

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と。

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があると考えられた。

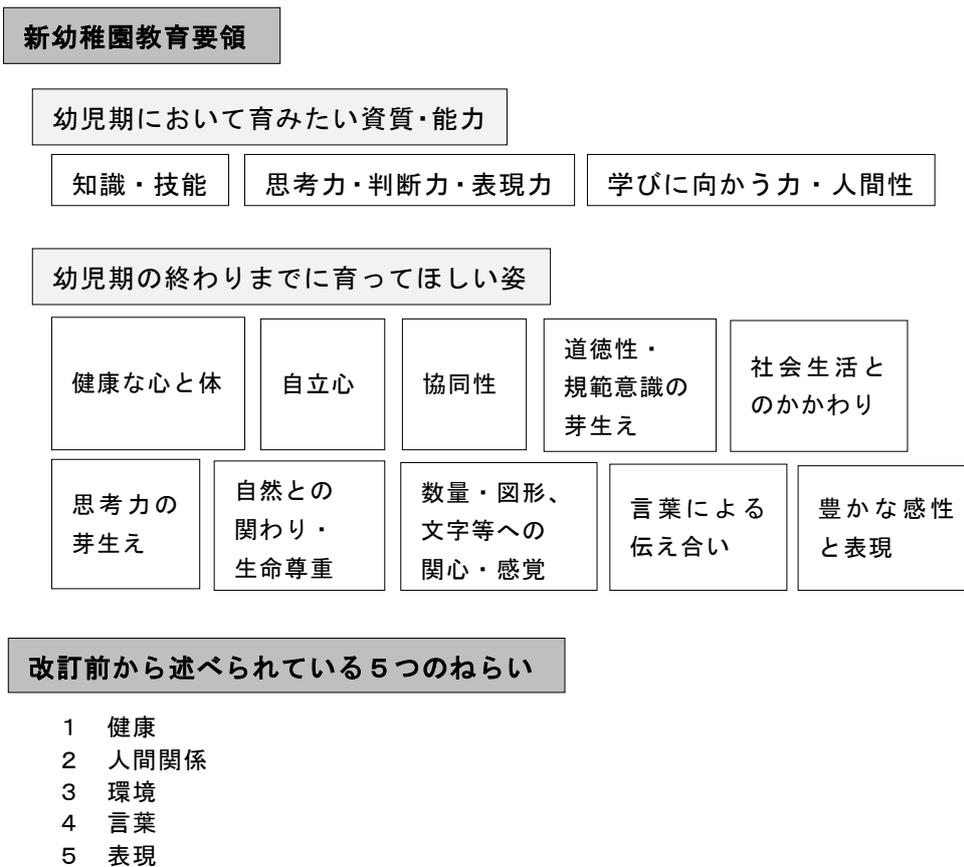


図 28 幼稚園教育において育みたい資質・能力及び幼児期の終わりまでに育ってほしい姿

文部科学省（2017）「幼稚園教育要領 比較対照表」より引用

表 8 幼稚園教育要領⁶⁾ 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) 文部科学省 (2017) 第79回中央教育審議会資料「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 - 発達の視点からの
アプローチ -」大修館書店
- 6) 文部科学省 (2018)「幼稚園教育要領」
- 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) 森司朗ら (2018)「幼児の運動能力の現状と運動発達促進のための運動指導及び家庭環境に
関する研究」
- 9) 神奈川県 (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」
- 10) 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
- 11) 猪飼道夫 (1969)「運動生理学入門」杏林書院
- 12) 文部科学省 (2008 年)「幼稚園教育要領解説」
- 13) 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
- 14) 中村和彦 (2006)「コーチングクリニック」4月号ベースボールマガジン社
- 15) 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」
- 16) 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ー小学生の意識
ー」
- 17) 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 51 号
- 18) 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
- 19) 文部科学省 (2017)「幼稚園教育要領 比較対照表」

体力測定実施方法

神奈川県立体育センター

実施上の注意点

1 測定用具類の整備について

検査に用いる用具類はあらかじめ点検して不備がないようにしておきます。また、検査を実施する場所についても、検査の支障になるものを片付け、地面や床面などを整備しておきます。

2 測定者について

実施方法を十分理解し、同一種目を2人以上で測定する場合は、結果にくい違いがないようにしておきます。また、運動に適した服装をし、運動靴を着用して行います。

この他、全体を総括する者が1名いることが望ましく、総括者は全体の流れをみたり、子どもたちを励ましたりして、検査が円滑に流れるように配慮します。

3 子どもについて

順番を待っている間には検査中の友だちの応援をします。ただ、待ち時間が長いときや検査の合間には、簡単な手遊びをしたり、短い歌を歌ったりして気分転換を図るようにしましょう。

また、検査をいやがる子には無理にさせないようにし、「先生と一緒に」などと誘い入れたり、「あとで」と言って、最後にテストをするようにします。また、どうしても行えない場合は、その種目は実施させないでください。

4 待機について

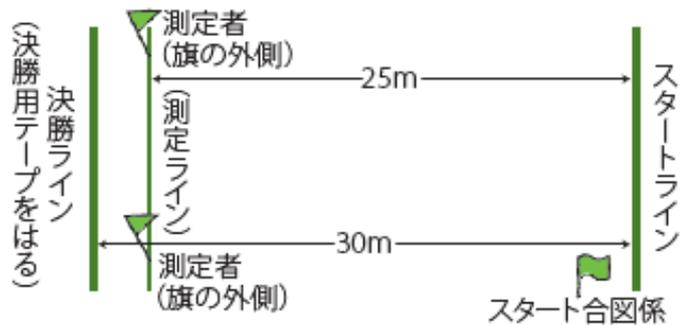
少し離れたところに「集合ライン」を引いて、子どもを待機させるようにするとよいでしょう。

5 安全について

事故や怪我のないよう、安全には十分に配慮して実施してください。

参考：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」

25m 走 (実施できない場合は、往復走を実施)



準備

1. 30m の直走路を作り、0m、25m、30m の各地点にラインを引いておく。
また、25m のところにコーン等を2本立て測定ラインとする。
2. ストップウォッチ
3. 旗 (スタート合図用1本)
4. コーン等 (25m 地点用2本)、30m ライン用のゴールテープ

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. 合図係りは、スタートラインの3~5m 斜前方に立ち「ヨーイ・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。
3. ゴールテープを30m のところにはり、そこまで疾走させる。
4. 男児どうし、女児どうし、2~3人ずつ走らせる。

記録

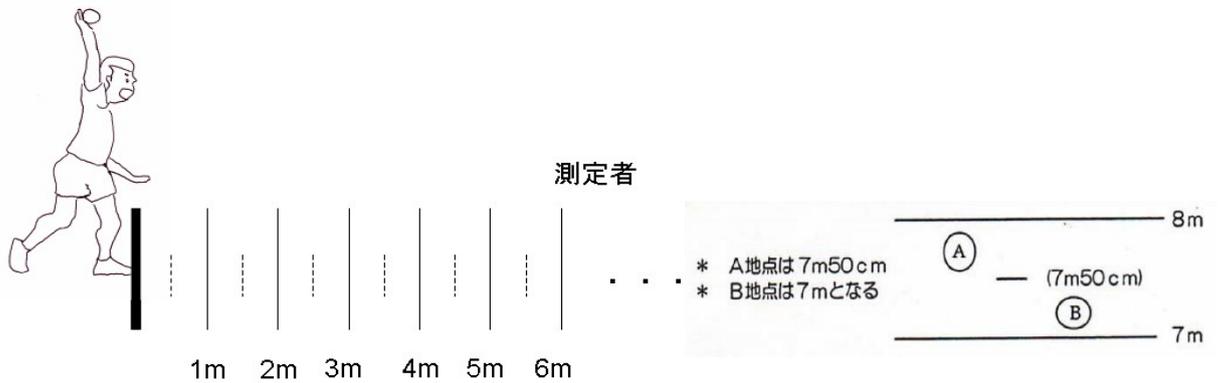
1. 旗が上がってから、25m 地点の測定ラインを通過するまでの時間を、1/10 秒単位で測る (1/100 秒単位は切り捨てる)。
2. 1回だけおこなう。

その他の注意

1. 励みになるように、周りで応援させる。
2. 補助者は幼児の後ろに立ち、出発の合図の前にスタートする子には、服の背中をつまみ、合図と同時に離す。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なおしをさせる。
3. 出発の合図に気づかない子どもには、背中を軽く押してもよい。

参考：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」

テニスボール投げ



準備

1. 硬式テニスボールを2個以上
2. メジャー（20m以上）
3. 1m間隔、幅6mの線を引き（15m～20m）、間の50cmのところに印をつけておく。

方法

1. 両足を投げる手と逆になるように前後に開いて、前足が制限ラインを踏まないように立つ。
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、利き手のなるべく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いても無理になおす必要はない。

記録

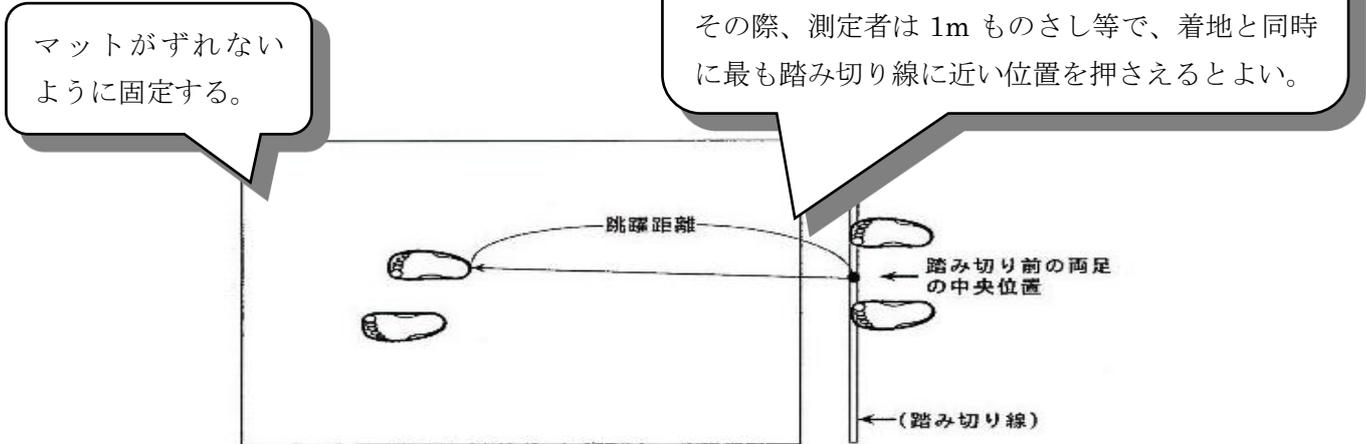
1. ボールの落下地点を確かめ、制限ラインからの最短距離を50cm単位で測定する（50cm未満は切り捨て）。
2. 2回投げさせ、よい方を記録する。
3. ボールが6mの幅から外れた場合はやりなおしをさせる。

その他の注意

1. その場で片足をあげて投げてもよい。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促す。

参考：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」

立ち幅跳び



準備

1. メジャー（3m以上）
2. マットを壁際に置き（ずれ防止）、マットから少しはなれた位置に踏み切り線（ビニールテープ）を引き、その線に垂直になるようメジャーをはる。
3. 踏み切り線には10cm間隔で、足を置く場所をテープ等で示す。

方法

1. 踏み切り線を踏まないようにして両足を軽く開いて立ち、両足同時踏み切りで、できるだけ遠くに跳ばせる。
2. 二重踏み切りや片足踏み切りをしないように師範する。
3. 二重踏み切りや片足踏み切りはやりなおしをさせる。

記録

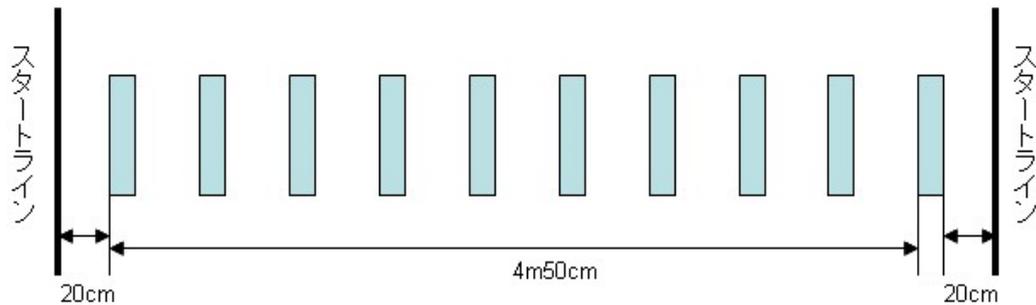
1. 踏み切り線と着地した地点（踏み切り線に近い方の足の踵の位置）との最短距離をcm単位で測定する。記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
2. 2回測定し、よい方を記録する。
3. 着地では、静止させる必要はない。

その他の注意

1. 踏み切るときに手を振って反動を利用させる。
2. 踏み切るとき声を掛けて励ます。

参考：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」

両足連続跳び越し



準備

1. メジャー
2. 積木（およそ幅 5cm、高さ 5cm、長さ 10cm）を 10 個
3. 屋内の床に 4m50cm の距離を、50cm 毎にビニールテープで印をつけ、そこに 10 個の積木を並べる。
4. ストップウォッチ
5. ビニールテープ

方法

1. 幼児を最初の積木から 20cm のところにスタートのビニールテープをはった線の前に立たせ、「始め」の合図で、両足を揃えてつけ、10 個の積木を 1 つ 1 つ正確に、そして迅速に連続して跳び越す。
2. 次の場合は失敗であることを師範する。
 - (1) 両足を揃えて跳ばないとき（両足が積木の幅以上離れた場合）。
 - (2) 積木を 2 個以上一度に跳び越したとき。
 - (3) 積木の上にあがることや、けとぼして散乱させたとき。

記録

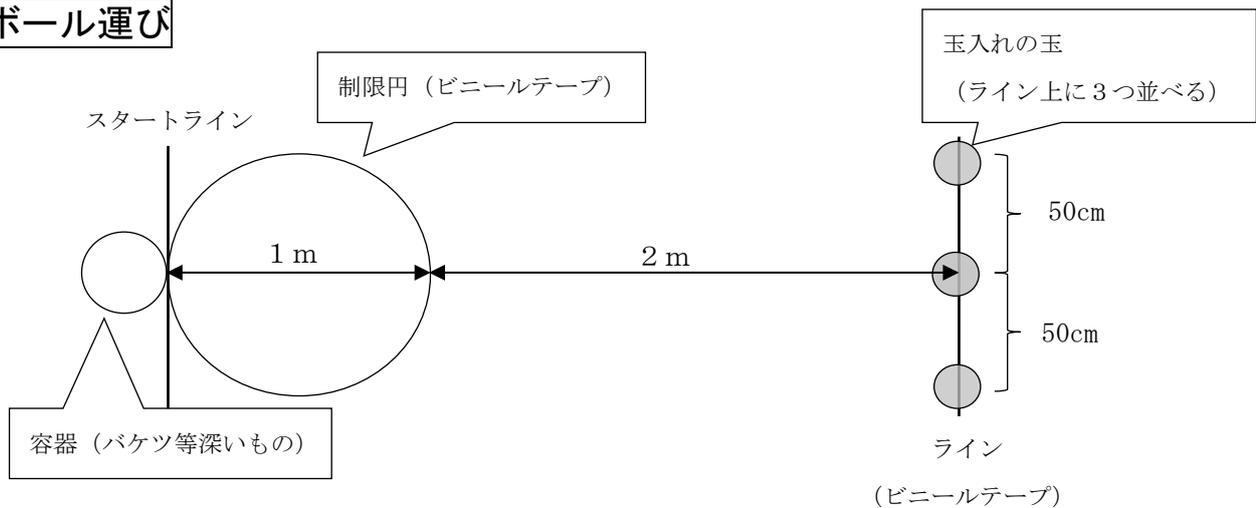
1. 「始め」の合図から、失敗せずに積木 10 個を跳び終わるまでの時間を 1/10 秒単位で測定する。
2. 2 回実施し、よい方を記録する（2 回目は反対方向から行うとよい）。

その他の注意

1. 速さだけを強調せず、1 つ 1 つきちんと跳び越すことを強調する。
2. 両足が少し離れている場合（積木の幅程度）はよいが、大きく離れていたり、左右バラバラにならないよう気をつけさせる。
3. 「お休みなしで跳ぶ」「兎さんのように跳ぶ」などの表現で跳び方を示してもよい。

参考：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」

ボール運び



準備

1. 3mの直走路を作り、0mと3mにそれぞれスタートラインと測定ラインを引く（ビニールテープ）。
2. 0mのスタートラインに縁が重なるよう直径1mの制限円を引く（ビニールテープ）。
3. 0mのスタートラインに容器（バケツ等の深いもの）を1つ置く。
また、3mの測定ライン上に3つのボール（テニスボール等）を50cm程度の間隔で置く。

方法

1. 制限円のラインを踏まないようにして立ち、足を前後に開いて「用意」の姿勢をとる。
2. 合図係は、スタートラインの斜め前方に立ち、「ヨーイ・ドン」の合図でスタートさせる。
3. ライン上のボールを1個持ってきて、制限円の中に入り、反対側の容器の中に入れる。
これを素早く3回繰り返す。
4. 次の場合は失敗である事を師範する。
 - (1) 途中でボールを落としたとき。
 - (2) ボールが容器に入らなかったとき。
 - (3) 制限円の外からボールを容器に投げ入れたとき。

記録

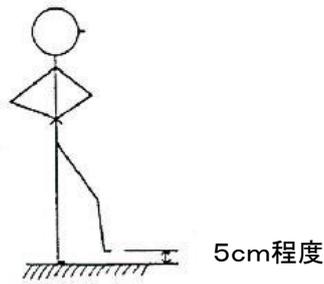
1. 失敗せずにボールを3個運び、3個目のボールが手から離れるまでを1/10秒単位で測る（1/100秒は切り捨てる）。
2. 2回実施し、よい方を記録する。

その他の注意

1. 励みになるように、まわりで応援させる。

参考：落合優 他（1986）「幼児の身のこなしの測定」

開眼片足立ち



準備

1. ストップウォッチ

方法

1. 靴をぬいで行う。
2. 両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確認するため、片足立ちを左右について行う。
3. 支持脚が決まったら、両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる（片足を前方に挙げる）。

記録

1. 片足立ちの持続時間を計測する。ただし、最長 120 秒で打ち切る。
2. 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
3. 2回実施し、よい方を記録する（1回目が 120 秒の場合には、2回目は実施しない）。

実施上の注意

1. 滑らない床で実施する。
2. 被測定者の周りには、物を置かない。段差や傾斜がある場所も避ける。
3. 実施前に、被測定者に以下の事項を伝える。
 - (1) 片足でできるだけ長く立つテストであること。
 - (2) 片足立ちの姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前方に挙げ、挙げた足は支持脚に触れない姿勢であること。
 - (3) テスト終了の条件は、ア 挙げた足が支持脚や床に触れた場合
イ 支持脚の位置がずれた場合
ウ 腰に当てた両手、もしくは片手が腰から離れた場合
であること。
4. 「始め」という合図をすると、それだけでバランスを崩す人がいるので、「片足を挙げて」の合図をし、片足立ちになった時から計測する方がよい。
5. 測定者は、被測定者がバランスを崩したとき、即座に支えられるような準備をしておく。

参考：スポーツ庁ウェブサイト「新体力テスト 実施要項」

ワクワク
運動遊び
プログラム



神奈川県立体育センター



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

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 友だ接着剤	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行く。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

運動遊び	補足	基本動作の種類	用具
18 平均台を〇〇しながら渡る	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

体を移動する動き



文部科学省（2012年）「幼児期運動指針ガイドブック」

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) 動物歩き (カンガルー、カエル、ウシガエル) (動作を大きく) 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)	四つ足歩きで、なるべく膝を伸ばした状態で歩く 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 動物歩きリレー 例：往路は「カエル」復路は「走る」	9 歩く 11 はねる 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、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	
7 体でじゃんけん	ダルマさんが転んだ	10 走る	
8 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	
9 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	12 跳ぶ	
10 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	15 這う 16 よける	
11 動物歩き		9 歩く	

運動遊び	屋内	補足	基本動作の種類	用具
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によって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・外の枠をリズムカルに使う、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

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

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投げて、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	

運動遊び	屋内	補足	基本動作の種類	用具
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る、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の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

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	音の鳴った回数的人数で集まる		太鼓等
5	〇〇ごっこで障害物乗り越える!!（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」

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。

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 m²

2 園舎の広さ（遊戯室を含む） . . . 約 m²

【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 どちらかという広い 3 適当である
4 どちらかという狭い（→「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

Q 4 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 | <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 | ... | <input type="checkbox"/> | 12 | 登り棒 | ... | <input type="checkbox"/> |
| 13 | アスレック | ... | <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 | バスケットゴール | <input type="checkbox"/> | 20 | サッカーゴール | ... | <input type="checkbox"/> | | |
| 21 | ボール | ... | <input type="checkbox"/> | 22 | 輪投げ | ... | <input type="checkbox"/> | 23 | タイヤ | ... | <input type="checkbox"/> | 24 | フープ | ... | <input type="checkbox"/> |
| 25 | トランプリン | <input type="checkbox"/> | 26 | 竹馬 | ... | <input type="checkbox"/> | 27 | その他 | ... | <input type="checkbox"/> | | | | | |

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
		週/月	回	
例) 3 (投げる)	的当てゲーム	①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/①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)

Q 6 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○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 (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○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 | <input type="checkbox"/> |
| 2 歌や楽器やお絵かきなどの表現活動 | <input type="checkbox"/> |
| 3 ボール遊びや体操などの運動活動 | <input type="checkbox"/> |
| 4 折り紙・粘土・工作などの制作活動 | <input type="checkbox"/> |
| 5 その他の活動 | <input type="checkbox"/> |

その他を具体的に

ご協力ありがとうございました。

わくわくうんどうあそびぷろぐらむ じっせん ぶれてすと
ワクワク運動遊びプログラムの実践(プレテスト)

ようじき せっきよくてき うんどうあそ けいけん うむ たいりよく うんどうのうりよく
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

およ えいきょう
に及ぼす影響について

うんどうあそ たいりよくこうじょう つな
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。

がくねん 学年 クラス

Q2 お子様にきょうだいはいいますか。

- 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 どちらかというところある 3 どちらかというところない 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。

ほごしゃ 保護者A ほごしゃ 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。

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。

Q 1 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○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

Q 2 「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○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 思う	どちらかという 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 思う	どちらかという 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

Q 4 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 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 | | |

Q 5 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。

わくわくうんどうあそび ぷろぐらむ じっせん ぶれてすと
ワクワク運動遊びプログラムの実践(プレテスト)

ようじき せっきよくてき うんどうあそび けいけん うむ たいりよく うんどうのうりよく
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

およ えいきよう
に及ぼす影響について

うんどうあそび たいりよくこうじょう つな
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。

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。口に当てはまる番号を1つご記入ください。

ほごしゃ
保護者A

ほごしゃ
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^{こさま}がテレビゲーム^{てれびげーむ}や携帯ゲーム^{けいたいげーむ}をする時間は1日あたり^{1にち}（週^{しゅう}の平均^{へいきん}）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^{じかんいじょう} 2 2時間以上～3時間未満^{じかんいじょう} 3 1時間以上～2時間未満^{じかんいじょう} 4 30分以上～1時間未満^{ふんいじょう} 5 30分未満^{ふんみまん} 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。

	慧 ^{えい}	どちらかというと慧 ^{えい}	どちらかというと慧 ^{えい} わない	慧 ^{えい} わない			
1 体力 ^{たいりよく} がより向上 ^{こうじょう} 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 ^{くふう} 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 ^{しゅうだん} 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 ^{つよ} くなった	①	—	②	—	③	—	④
9 よりケガが減 ^へ 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、下の口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、下の口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。

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—



<園の皆さんへのお願いです>

質問紙調査へのご協力ありがとうございます。この調査は、幼児の運動実態を把握するとともに、より充実した体育的活動を促進するために
行うものです。次の注意事項を読み、各設問にお答えください。

○ 回答する数が「1つ」、「3つまで」など、決められているものがありますので注意してください。

∞ 選択肢の他に（ ）や□がある場合は、文字や数字をご記入ください。

○ この設問に出てくる「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。

○ この設問に出てくる「自由な運動遊び」については、指導者が施設用具を用意したり、時間や場所を指定したりするが、どのような運動遊びをす
るかは、園児が自由に決めるといった内容を指します。

(例) 園庭で自由に運動遊びができる時間を設ける。

公園に連れていく。「今日はみんなお外で遊ぼう」というように場所を指定する。

○ この設問に出てくる「運動遊びプログラム」については、幼児期運動指針で述べられている次の基本動作やそれらを組み合わせた運動遊びを、指
導者が支援するような形で、園児が遊び感覚で実施できる内容を指します。

(ア) 「体のバランスをとる動き(8種)」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)」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)」持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引く

問1 あなた自身について、お答えください。

【問1-1】 今年度の担当について、次の選択肢から1つ選んで該当する番号に○印をつけてください。また、クラスの名称を（ ）内にご記入ください。

- 1 3歳児（ ）ぐみ 2 4歳児（ ）ぐみ
3 5歳児（ ）ぐみ 4 管理職 5 その他（ ）

【問1-2】 昨年度の調査には参加しましたか。次の選択肢から1つ選んで該当する番号に○印をつけてください。「参加していた」方は、昨年度の担当について、次の選択肢から1つ選んで該当する番号に○印をつけてください。また、クラスの名称を（ ）内にご記入ください。

- 68 1 参加していた（→【昨年度の担当】へ） 2 参加していない（→「問2」へ）

【昨年度の担当】

- 1 3歳児（ ）ぐみ 2 4歳児（ ）ぐみ
3 5歳児（ ）ぐみ 4 管理職 5 その他（ ）

問2 登園時間内に実践している運動遊びについて名称、内容、頻度、時間、活動場面、基本動作の各項目について、ご記入ください。また、園児に人気がある順に数字をご記入ください。

※管理職の方は、教育の一環として園で実践している運動遊びについてお答えください。

管理職以外の方は、担当のクラス等で実践している運動遊びについてお答えください。

名称	内容	頻度		時間	活動場面	基本動作	人気順
(例) だるまさんが 転んだ	だるまさんが転んだ！の時は、両手両足が床に着いた状態になって止まる。	週	1	15	自由な運動遊び 運動遊びプログラム 両方	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	1
06		週	回	分	自由な運動遊び 運動遊びプログラム 両方	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	
		週	回	分	自由な運動遊び 運動遊びプログラム 両方	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	

名称	内容	頻度		時間	活動場面	基本動作	人気順
		週	回	分	自由な運動遊び 運動遊びプログラム 両方	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	
		週	回	分	自由な運動遊び 運動遊びプログラム 両方	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	
16		週	回	分	自由な運動遊び 運動遊びプログラム 両方	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	
		週	回	分	自由な運動遊び 運動遊びプログラム 両方	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	

問3 現在の園児の様子についてお伺いします。各設問について該当する番号に○印をつけてください。

	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	
		思う	—	思う	—		
1 体力があると思う。	1	—	2	—	3	—	4
2 活発に遊んでいる。	1	—	2	—	3	—	4
3 工夫して遊んでいる。	1	—	2	—	3	—	4
4 多様な運動遊びをしている。	1	—	2	—	3	—	4
5 集団で遊ぶことが多い。	1	—	2	—	3	—	4
6 体の動きがスムーズだと思う。	1	—	2	—	3	—	4
7 ルールを守って遊ぶことができる。	1	—	2	—	3	—	4
8 我慢がよく友だちとかかわり活動している。	1	—	2	—	3	—	4
9 あまりケガをしないと思う。	1	—	2	—	3	—	4

問4 現在のあなたのお考えをお伺いします。各設問について該当する番号に○印をつけてください。

	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	
		思う	—	思う	—		
1 園児の体力・運動能力の現状がよく理解できている。	1	—	2	—	3	—	4
2 体力・運動能力の向上に興味を持っている。	1	—	2	—	3	—	4
3 運動遊びを重視している。	1	—	2	—	3	—	4
4 自由な遊びの時間を重視している。	1	—	2	—	3	—	4
5 運動遊びの内容を意識しながら保育している。	1	—	2	—	3	—	4
6 多様な運動遊びを取り入れている。	1	—	2	—	3	—	4
7 よく園児と一緒に遊んでいる。	1	—	2	—	3	—	4
8 体力の個人差を考えて保育している。	1	—	2	—	3	—	4
9 今後も継続して運動遊びを取り入れ、保育・支援をしていきたい。	1	—	2	—	3	—	4

問5 子どもの体力・運動能力のために、大切な要件は何だとお考えですか。次の選択肢から上位3つを選び、□に数字でご記入ください。

- 1 園全体での体力・運動能力に関する取組 2 職員の数 3 職員の体力・運動能力に関する意識 4 体力測定
- 5 保育士の運動に関する知識 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 専門指導者 11 保護者の体力・運動能力に関する意識 12 その他

()

93

問6 ご意見・ご要望等があればご自由にご記入ください。

設問は以上です。ご協力ありがとうございました。