

I. 実践園・実践活動の概要

・実践園の概要(園児数・特徴 など)

- ・幼稚園の特徴: 広島市立山本幼稚園は、広島市の中心部から15キロほど離れた場所に位置し、周りには山や川などの自然が残ってはいるものの、近年急速に宅地化が進み、人口も多くなってきている。近くには大型店舗が出店し、交通量も多く子どもの遊び場も少なくなり、戸外でのびのびと遊ぶ姿が見られなくなってきている。90%以上が核家族で、他県からの転勤者が多い。
- ・登降園時や外出には自転車や車を使うことが多く、歩く経験が少ない。
- ・園から帰ると遊び場が少なく、兄弟姉妹同士での室内での遊びになりがちである。
- ・多人数での外遊びや多様な経験が少ないためか、友達とのかかわり方がわからなかったり遊びが広がりにくかったりする。
- ・転んでも手をつかない等、危険回避の力が不足している。
- ・朝からぼんやりしたり、歩くとすぐに「疲れた」と言ったりする。
- ・姿勢を保つことが難しく背中を丸めたり、足を組んだり、寝転がったりする幼児が多い。全体的にたくましさに欠け、体力の不足がうかがえる。

実践園	対象園児数(H20年度)								実践園の特徴		
	3歳児		4歳児		5歳児		計		定員	保育時間(平日)	国公立
	男	女	男	女	男	女	男	女			
山本幼稚園			37	35	43	47	80	82	210	9:00~14:00	公立

※6歳児は5歳児に含む

・実践活動の概要

<実践活動の目的>

●実践テーマ「幼児の体力向上のためのアプローチプログラム

— 親とともに育てるたくましい広島っ子 —

●ねらい・趣旨

体を動かす機会や運動できる環境を充実させるための、幼児期における体力づくりプログラムについて実践研究する。

II. 効果のあった実践活動の狙いとポイント

実施プログラム名	みんなでチャレンジ
趣旨・目的	「走る」・「跳ぶ」・「投げる」の基本的な運動能力を主な調査項目とする体力テストを実施し、把握した課題の解決に向けて、年間を通じて様々な運動や遊びを通じた体力づくりに取り組む。
対象者	園児、保護者
実施内容及び方法	<ul style="list-style-type: none"> ○年間を通じた体力づくりプログラムの作成及び実践研究 1「リズム体操」(毎日) バランスのよい体力づくりを推進していくために、軽快なリズムの音楽にのって、弾んだり踊ったりして楽しむことのできる運動を決まった時間に実施する。 2「園庭サーキット」(毎日) 園庭の遊具、かけっこ、ジャンピング、ボール遊び等の運動種目を設定し、幼児が興味を持って運動遊びに取り組むことができるようにする。 3「体力づくり運動」(随時実施) なわ跳び、わらべうた遊び、ウォーキング等、季節や幼児の課題に応じた運動に取り組ませる。 ○小学校との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・「体力テスト」データの情報提供 ・運動やスポーツでの交流 ○「幼稚園版体力テスト」(走・跳・投)の実施(年2回) 運動能力調査を実施し、幼児の体力及び運動能力の現状を把握する。
期待される効果	<ul style="list-style-type: none"> ○幼児期の運動能力が向上し、「運動が好き。」と答える幼児が増える。(体を動かす楽しさや心地よさを味わう。) ○保護者の子どもの体力についての関心が高まる。 ○教員の実践的な指導力が高まる。
検証方法	<ul style="list-style-type: none"> ○「幼稚園版体力テスト」のデータによる検証 ○保育実践における反省と評価 ○保護者への生活習慣等の調査結果による検証

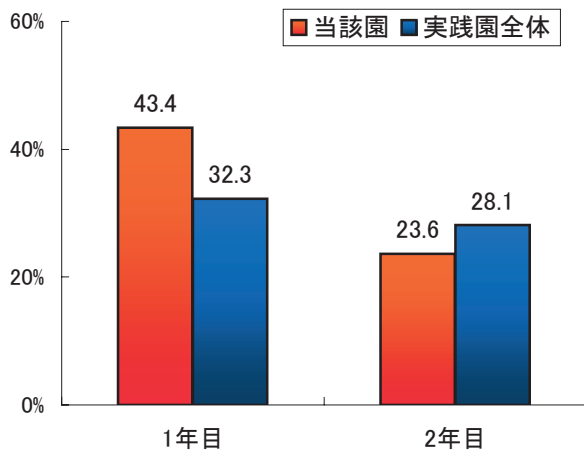
Ⅲ. 実践活動の成果

運動能力調査の結果をみると、DE判定の幼児の比率が1年目43.4%から2年目23.6%に減少していた。各種目においてもほとんどの種目で得点が2点以下の幼児の比率が減少していた。また、基本的動作の調査をみてみると、1年目がほとんどの幼児は合計得点が14点以下(習得ができていない)であったのに対し、2年目には半数以下(45.2%)に減少していた。

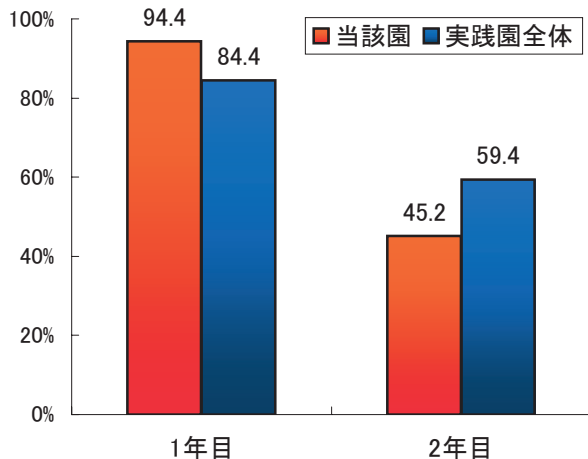
運動能力調査：体力総合評価

基本的動作の調査：7種目合計得点

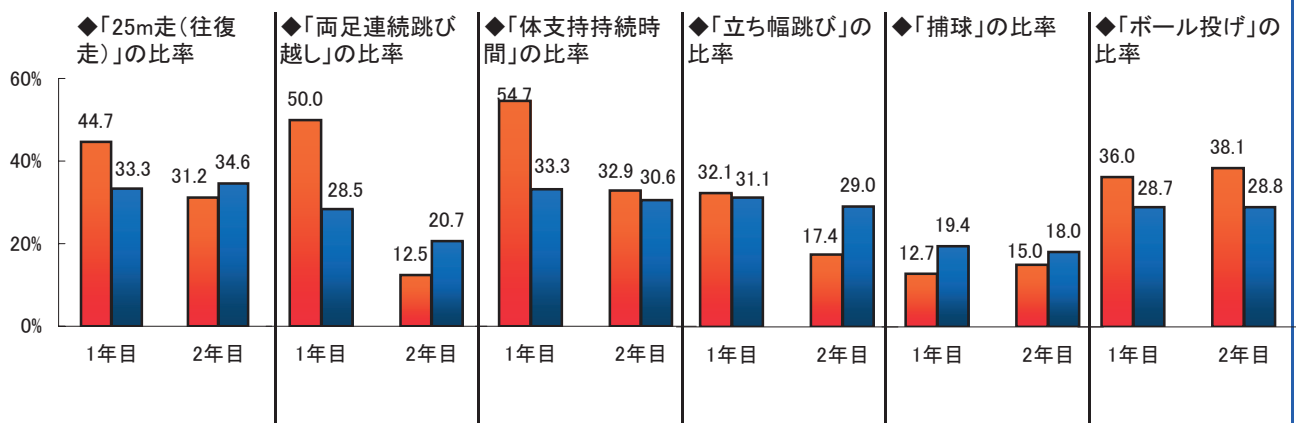
◆「DE判定」の比率



◆「14点以下」の比率



運動能力調査：各種目の得点が2点以下の幼児の比率



保護者コメント

「講演会や担任の先生のお話などから、親子で一緒に身体を動かす機会を作ることが大切だとよく分かりました。」身体を動かすことが苦手だった我が子も、この1年で心も体もたくましくなり、今ではとっっても身体を動かして遊ぶことが大好きになりました。」



実践園
担当者コメント

幼児が楽しんで取り組める遊びの工夫を積極的に行い、運動経験の少ない幼児に対する援助を意識的に行うようになった。特に遊びに具体的なイメージを持たせたことにより、幼児の運動への意識が更に高まることが分かった。



高等教育機関
担当者コメント

幼児期の体力向上のとらえ方を教職員で意識統一しながら、環境の工夫や保護者啓発に取り組んだ。
走跳投を意識した遊び環境を整えたことにより、幼児は意欲的に運動遊びに挑戦したり、友達とかかわりあったりしながら、めあてをもって遊ぶ姿が見られるようになった。「やればできる」という有能感を感じる幼児も増えてきた。
保護者と連携し幼児の体力をはぐくむことが大切であると考え、遊びの啓発の場として、運動参観日を実施した。(連携機関:安田女子大学文学部)

楽しい運動遊びをすすめることで、子どもたちが夢中になって遊び、その結果として走・跳・投の基礎的体力の向上を目指す取組を意識しています。また、子どもたち相互に動作を見合ったり、運動遊びへの参加を刺激し合ったりするなど、かかわり合いを意識した指導が展開されています。

I. 導入計画の立案

・実施計画

- ① 幼児の運動能力をよく観察し、体験できていない基礎的な動きが何かを把握する
- ② 園の固定遊具や日常の遊びでの動きをよく検討し、不足している動きができる遊び・指導を行う

II. 導入手順1 不足している運動能力の把握・観察

144ページからの「基本的動作の調査」の動作パターンを参考に、現在の幼児の動きを把握する。

III. 導入手順2 動きを体験させる方策の検討

事例1: 年間指導計画の立案

幼児期に身に付けておきたい走・跳・投の動きが年間を通してバランスよく経験できるようにする。
発達段階をふまえたねらいを明確にして無理なく取り組めるように計画する。

事例2: 「投げる」遊びの検討

ボールを「投げる」などの経験が少ないことが分かった場合、紙ボールで遊ぶ、紙でつぼうで遊ぶ、紙ロケットを投げる、めんこで遊ぶ、など様々な遊びを取り入れる。幼児は下を向いて投げることが多いように思われたので紙飛行機を飛ばす際、高いところに的を設置するなどの工夫を加える。

「紙ボール、まずひざにのせて」



「ロケットシューター」



「紙飛行機を飛ばそう」



IV. 導入手順3 園生活での実践方法

生活の中での運動量増加を目指して

登園後、各クラスごとに軽いウォーミングアップを行うことで、気持ちよく一日の生活が始められるようにする。

4歳児は教員や友達と一緒に動物などの表現遊びを中心に、5歳児は体ほぐし遊びなどを中心に友達と動きを考えながら、それぞれの実態に応じた継続的な取組を行う。

固定遊具の活用

幼稚園にある固定遊具は幼児の大好きな遊びである。運動要素も多く含まれており、その特性を教員が理解し、幼児の実態に合わせてながら、日常の遊びに積極的に取り入れる。特に運動量が増えると思われる遊具に関しては、戸外に出る時必ず挑戦してみようと声かけをする「チャレンジタイム」を設け、経験の回数を多くするための工夫を試みる。

「走る」「跳ぶ」「投げる」の三動作に関する年間指導計画・具体例

		4 歳 児			5 歳 児		
		1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期
走る	自由に走る	<ul style="list-style-type: none"> ツバメになって走る 先生と一緒に走る わらべ歌遊びをする 鬼ごっこをする 小学校、中学校の校庭を走る 	<ul style="list-style-type: none"> カーブを走る ジグザグに走る くねくね道や軽い坂道を走る 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな走り方をする 	思い切り走る	<ul style="list-style-type: none"> あいうえ鬼ごっこをする 障害物をよけながら走る 	<ul style="list-style-type: none"> なわとびを跳びながら走る
	めあてに向かって走る	<ul style="list-style-type: none"> かけっこをする 	<ul style="list-style-type: none"> 向きを変えて走る 園庭マラソンをする 	<ul style="list-style-type: none"> つま先で走る 歩幅を広げたり狭めたりする 	<ul style="list-style-type: none"> 鬼ごっこをする こいのぼりを持って風を受けて走る 折り返しリレーやリレーをする 小学校、中学校の校庭を走る 	<ul style="list-style-type: none"> スピードに変化をつけながら走る 園庭マラソンをする 	<ul style="list-style-type: none"> 合図により方向を変えて走る
	走ったり止まったりする						
跳ぶ	自由に跳ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 好きな跳び方をする マットの上で跳ぶ 線を跳び越える 	<ul style="list-style-type: none"> リズムカルに跳ぶ 音楽に合わせて跳ぶ ケンパーで跳ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな跳び方をする 	高く跳ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 遠くに跳ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな跳び方をする
	両足をそろえて跳ぶ	<ul style="list-style-type: none"> ケンステップを跳ぶ ジャンプボールにタッチをする 紙ボールを跳び越える 紙ボールを挟んで跳ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> めあてをもって跳ぶ フープを跳んで進む 跳び下りる 	<ul style="list-style-type: none"> 高く跳んだり片足で跳んだり、両足跳びと片足跳びを組み合わせたりしながら跳ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> 巧技台の上から跳び降りる ジャンプしてボールをついて降りる 	<ul style="list-style-type: none"> めがけて跳ぶ リズムに合わせて跳ぶ ケンステップやフープを跳ぶ ケンパーをしながら進む 助走をつけて跳ぶ 跳び箱の上に乗る 跳び箱を飛び越える タイヤとびをする 	<ul style="list-style-type: none"> 両足連続跳びや片足連続跳びを組み合わせる 台の上に両手について跳び上がる
	リズムに合わせて跳ぶ						
投げる	自由に投げる	<ul style="list-style-type: none"> 紙ロケットや紙ボールを投げる ロケットシューターで遊ぶ ちぎった新聞紙を上に向けて投げる 	<ul style="list-style-type: none"> 高く投げる 手裏剣や紙飛行機を飛ばして遊ぶ 玉入れをする 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな投げ方をする 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな遊びをする 	<ul style="list-style-type: none"> 高く遠くに投げる 	
	紙ロケットや紙ボールを投げる						
	好きな投げ方をする						

V. 導入にあたっての留意点(※プログラム実施上のコツ・注意点・リスク管理 等)

幼児を観察するコツ	生活や遊びの中で、幼児の動きをよく観察すると多様な動き方をしていることに気付く。それらの動きをより多く経験させることで幼児の運動量は増加し、体力の向上に結び付いていくと思われる。一方「転がる」「つかまる」「跳び降りる」など、幼稚園の遊具の実態や遊びの内容によっては経験の少ない動作もあるということにも気付いた。それらを補うような遊びの内容の工夫や環境の見直しも大切である。
動きを選ぶコツ	「思わずやりたくなる」「楽しんで取り組める」内容を工夫した。 幼児が興味・関心もち「やってみたい」と意欲もち夢中になって遊べる内容を工夫した。 幼児がめあてをもち、挑戦してみようという気持ちをもって取り組めるように「少し課題がもてる内容」を設定するようにした。 幼児が自由に選んで遊ぶ場とクラス等みんなで活動する場をバランスよく取り入れた。
注意点	運動的な遊びに関心がもてない幼児については、集会活動や学年の取組やクラスの活動の中で紹介し興味もてるような援助を行ってきた。