

幼少期の運動経験

保幼小連携による体力の向上についての取組

北海道標津町教育委員会

学校総数（町立）	4校（小学校2校 中学校2校）
全児童生徒数	472名（小学校292名 中学校180名）

1. 「子供の体力向上」の取組の背景

本町での子供の体力の向上についての取組は、昭和60年頃より、全国的に体力テストの結果が低下傾向にあることに加え、本町の子供の体力が低水準であることに危機感をもったことから始まった。その要因として、子供たちの心の危機（工夫できない、社会性の欠如、意欲の欠如、情緒の欠如、判断力の低下、ストレスの増加等）と体の危機（動作の未発達、運動量の減少、生活習慣病の増大等）がある。そのほか、社会環境として遊びの必要条件（仲間・空間・時間）の減少や親子の絆の希薄化、食や睡眠時間を中心とした基本的な生活習慣の乱れなどの心配もある。

平成21年度より、従来のスポーツの普及振興を中心とした講習会やトップアスリートの活用以外に、子供の体力の向上に資することを目的に、講義・実技・講演会など各種講習会を年3～4回のペースで開催してきた。

それらの取組により、本町では、「体力・運動能力の低下や身のこなしの問題は小学生からでは遅い」を基本的な捉えとして、人口の少ない特色（約5,600人）を生かして保育所・幼稚園・小学校（低学年）との連携をベースとした。

幼児の基本的な動作の獲得状況については、文科省のホームページで公表されている「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」を参考に調査を実施した。

全国平均と比較すると、立ち幅とびの5歳前半男女とボール投げの5歳後半女子が上回っただけである。特に



▲異年齢で楽しく体を動かす遊びをしている様子



▲大根ぬぎをやってみよう!

25m走においては、全年齢で下回るという結果になった。このことは、関係者一同大きなショックを受けた。

2. 実践プログラム

(1) 遊ぶ・動く楽しさを体験するプログラムの考え方

- ・町内保育所・幼稚園及び小学校（低学年）で継続してできる運動プログラムの実施と保幼小の連携
- ・保護者が家庭で子供と一緒に継続してできる運動プログラムの実施
- ・外遊びの奨励と町内にある運動施設、遊び場の紹介
- ・子供の興味を引き出す指導者の資質の向上
- ・親子の心が向き合う事業展開と基本的な生活習慣の向上

(2) 具体的な内容

- ①保幼小へプレイリーダーを派遣
 - ・年2～4回の範囲で実施
 - ・園で設定した遊びの時間帯に出向いて動きづくり、コミュニティづくり
- ②関係者研修会
 - ・年3回開催
 - ・保幼小の関係者の資質向上のための講義・実技等の開催
- ③子供の基本的な動きの測定
 - ・保幼（3歳児～5歳児）で実施（25m走、立ち幅とび、ボール投げ）
 - ・全国平均と比較し、結果を今後の活動に生かす
- ④親子ふれあい広場
 - ・年3回開催（全体1回、地区毎各1回）
 - ・1回ごとに3時間

- ・講演、親子遊び等を展開
- ⑤機関誌の発行
 - ・年4回、取組の内容をまとめた資料を関係者及び対象者に配布

3. 評価と考察

(観点1) 子供の身体活動量の変化

- ・プレリーダーの派遣を経て、保育所及び幼稚園では、カリキュラムの中に週に1回遊びタイムを新たに設定した。
- ・「関係者研修会」や「親子運動遊び」を通して、保護者や保育士、教員等に、1日に合計60分以上の運動や遊びを行う必要性が理解された。

(観点2) 保護者の意識の変化

- ・親子ふれあい広場、保幼小へプレリーダーの派遣などを通して、幼児期における遊びや運動習慣の必要性や効果について、保護者の意識の高まりにつながることができた。
- ・親子の絆を深めるために、運動や遊びが効果的であることが再認識された。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」などの基本的生活習慣の改善についての啓発ができた。

4. 運動や遊びの定着とさらなる体力の向上を求めて

(1) 豊かな自然を利用した外遊びの奨励

- ・世界自然遺産「知床」の玄関口に位置する本町ならではの取組として、今後豊かな自然を利用した外遊びを積極的に奨励し、子供が自由に思い切り体を動かす機会の拡充と環境づくりに努めていく。

- ・体力の向上により丈夫で健康な体や意欲的な心を育むとともに、有能感や忍耐力を育てていく。
- ・仲間と遊ぶことで楽しさだけでなく、失敗などの経験を通して思いやりの心や協調性、コミュニケーション能力などを育てていく。

(2) 家庭や地域の役割

- ・幼児は、身近にいる人の働きかけが大きな力になる。体を動かして遊び、お腹を空かせてご飯を食べて、疲れてよく眠るというサイクルの構築が必要である。
- ・子供を地域ぐるみで育てるために、子供を安全に遊ばせる環境を整えていきたい。
- ・それぞれの園で発育・発達の視点を持ちながら、魅力ある「遊び」プログラムを構築したり、子供たちの運動への意欲を引き出す言葉がけをしたりすることで、動きの多様化や洗練化に努めたい。また、これらを通して、自然な形で身体活動量の増加を図っていきたい。



▲引き相撲をしてみよう



▲どこまで遠くに投げられるかな