



望ましいライフスタイル の確立を目指した取組



望ましいライフスタイル確立への取組のポイント

保護者を巻き込み、生活全般を通して運動時間を確保する

子供は保育施設での生活だけで運動すれば良いのではありません。地域・保育施設・保護者が連携して取り組み、家の手伝いの時間や保護者と一緒に体を動かす時間なども含めて「毎日、合計60分以上」の運動の機会をつくっていきましょう。また運動を習慣化し継続していくためには、保護者への情報発信を行うことも大切です。

ながいアクティブキッズプロジェクト

山形県長井市では、子供たちの生活全般の調査を中心に、オリジナルのダンスの制作、指導者研修、体力測定、食に関する講演会など、運動や体力の向上、望ましいライフスタイルの確立のため総合的な取組を実践しています。



●オリジナルの ダンスの制作

子供たちに人気の楽曲を使い、
楽しく継続的に取り組めるよう
10種類以上のオリジナルのダ
ンスを制作しています。



●食に関する講演会

「子供も大人も食事は楽しく」と題する、ライフスタイル講演会を実施。「食事は家族そろって・食べる事の好きな子に・嫌いな物も一口食べる」の3つを大切に食生活を考えています。



八
吉



治體
當者
声



生活リズムができ、しっかり体力が付いてきている

自一杯保育施設や学校で体を動かす、給食を残さず食べる、昼寝をしっかりする、帰宅後も早寝をするというリズムができます。体力テストの結果も、Aランクの子供が5割を超えたという成果も見られています。次の年代に好影響を及ぼしていくはずです。

みんなで育っていくんだという意識を強くもてる

保育者が運動遊びを経験し、研修を受講することで子供たちへの指導力が向上しています。その結果、運動好きの子供はさらに好きに、苦手な子は少しづつ参加するようになって、体力がついてきました。地域の保育施設同士で情報共有を行い、小学校などと連携して、継続的に取り組んでいきたいと考えています。

調査を実施する際のポイント

幼児期の場合、調査時の意欲など心理的な要因によっても数値に差が生まれやすいため、厳密な数値目標ではなく目安として捉えておくようにします。