

IV. 幼児期における体力測定の意味とその活用法

■ 体力とは

体力とは、人間の活動や生存の基礎となる能力とされており、体の機能を維持し運動する身体的要素と活動に対する意志や意欲、判断などの精神的要素に分けることができる。中でも身体的要素は、積極的に体を動かす能力としての行動体力とストレスに対する防衛体力から成り立っている。防衛体力とは、暑さや寒さなどの環境の変化に対応し、生命を維持していく体の抵抗力を示し、免疫力としても健康にかかせない体力要素である。一方、行動体力には、筋機能が関与する「行動を起こす能力」、筋機能や呼吸・循環機能が関与する「行動を持続する能力」、神経機能が関与する「行動を調整する能力」に分けられる。幼児期では、発育発達の特性から、10歳頃までに動きの調整をつかさどる脳・神経系が著しく発達する時期であるため、多様な動作を体験させて習得することが望ましいとされている。

つまり、幼児の運動遊びは脳・神経系に刺激を与え健全な発達を促すためにも必要不可欠であり、この時期の体力低下は大きな問題である。また、体を動かすことを楽しいと思う運動体験の定着は、予防医学的な観点からも重要である。しかし、これらの運動機能は身長や体重の発育とは違い、発達状況を把握することが困難でもある。

■ 体力測定の意味

幼児の体力測定は、運動能力調査として測定されることが多く、運動機能や発育発達を把握する上でも有効な方法である。体力測定で実施される項目には、上述した3つの能力のいずれかが必要とされており、その能力に関する発達状況を把握することが可能である。例えば、25m走は行動を起こす能力、行動を調整する能力の指標とされている。体支持持続時間は自分の体を支え引き上げる力の指標であり、また行動を持続する能力の指標でもある。また立ち幅跳び、両足連続跳び越しは自分の体そのものの移動を伴う移動系動作、ボール投げや補球は自分の体以外の物を操作する操作系動作であり、行動を調整する能力の指標となる。これらはビジュアル的に得られた情報を脳で判断処理し、動作に繋げるため、脳・神経系にも大いに関与している。すなわち幼児の体力測定の実践は、体の諸機能の発達状況を把握するためにも意義のあるものといえる。どの能力を引き上げる必要があるのか、体力測定で得られた科学的根拠を基に明確にし、運動遊びの内容を意図的に実践することによって健全な発育発達にも寄与することが期待できる。

■ 効果の検証

今回の3年間にわたる体力の向上を目的とした取組においても、幼児の体力の現状を把握すべく体力測定が実施されている。実践園では、その結果をもとに課題とされる能力を明確にし、幼稚園、保育所、教育委員会、地域、研究機関が連携して、楽しい運動遊びのプログラムが実践されている。更に毎年、プログラム実施後にも体力測定を実施し、効果の検証を行っている。

「調査2：幼児の運動能力調査の結果」の「3年間追跡できた幼児の事業参加年数による比較」（図表2-4-1～2-6-1）では、実践園における25m走、立ち幅跳び、ボール投げ、両足連続跳び越しにおいて、3年目が1年目を大きく上回る傾向が示された。また、実践園の体力測定5段階総合評価の合計得点においても、1年目から3年目に渡って11.4%

の伸び率を示した。「3年間追跡できた幼児の体力総合評価D E判定の変化」(図表 2-8-1)では、実践園で66.0%の幼児が最も低いD E判定からA B C判定に向上しており、今回の取組の効果が認められた。特に、D E判定の底上げが認められたことは大きな成果であり、体力測定の結果を基に実施される運動遊びのプログラムの有効性が明らかになった。

「調査1：新体力テストの結果」の「運動部・スポーツクラブへの参加状況」「運動やスポーツをする頻度」(図表 3-4-1 及び 3-5-1)では、小学校において運動部・スポーツクラブに所属した児童、または運動やスポーツをする頻度が高い児童は、実践園卒が実践園卒以外に比べて多いことが明らかになった。これは幼稚園、保育所において日々行われた運動遊びが幼児の運動習慣の定着に繋がったものと考えられる。これらのことから、幼児の体力測定は、発育発達を把握するとともに効果的な運動遊びのプログラムの立案に有効活用できることが改めて認識された。

■ 体力測定の活用法

体力測定は、幼児の体力を単に評価するために行うのではない。得られた結果を、幼児の体力向上に寄与すべき運動遊びの意図的、効果的な実践の基礎資料と捉え、運動習慣の定着を目指すことが大前提である。つまり、体力測定の結果に基づいて運動遊びの支援を行い、一定期間の実践の後にその効果を再度の測定によって検証し、取組の内容を修正するといった展開が重要である。

更に、幼児の活動状況や個人の発達段階を教員・保育士等が客観的に把握し、運動遊びの内容、環境整備を含めた「しかけ」を行うことによって、安全、効果的な指導支援が可能となる。また、これらを実践するには、体力向上の必要性を理解したり、支援したい体力要素を向上させるための適切な運動遊びを選択できる等、教員・保育士等の新たな学びも必要であり、支援、指導力向上も期待できる。

つまり、教員・保育士等自身が幼児とともに学ぶことによって、運動遊びの質や支援の方法も大きく変容すると考えられる。同時に幼児の変容は、保護者の理解や協力を得る原動力ともなり、家庭における健康への意識改革も期待できる。

ただし、幼児期の場合、単に得られた数値のみにとらわれるのではなく、日常の活動が活発であるか、健全な食生活であるかなど、教員・保育士等の観察力や月齢の差などを総合的に判断することが重要である。

※参考文献は 180 ページ参照