

I. 実践園・実践活動の概要

・実践園の概要(園児数・特徴 など)

| 実践園名 | 対象園児数(H19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 | | | |
| 第一保育所 | 13 | 11 | 19 | 9 | 18 | 11 | 50 | 31 | 120 | 午前8時～午後4時 | 公立 |
| 第二保育所 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 9 | 22 | 23 | 90 | 午前8時～午後4時 | 公立 |
| 第三保育所 | 11 | 11 | 13 | 7 | 11 | 7 | 35 | 25 | 120 | 午前8時～午後4時 | 公立 |
| 東海保育所 | 7 | 9 | 7 | 11 | 20 | 12 | 34 | 32 | 120 | 午前8時～午後4時 | 公立 |
| 浪花保育所 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 11 | 11 | 60 | 午前8時～午後4時 | 公立 |
| 東保育所 | 6 | 7 | 8 | 7 | 11 | 5 | 25 | 19 | 90 | 午前8時～午後4時 | 公立 |
| 子山保育園 | 14 | 16 | 11 | 14 | 10 | 5 | 35 | 35 | 90 | 午前8時～午後4時 | 私立 |
| 計 | 62 | 63 | 70 | 59 | 80 | 54 | 212 | 176 | 690 | | |

※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「豊かな自然や地域とのふれあいを通し元気で明るい子どもを育てよう」
～家庭・保育所(園)・地域の連携による幼児の基礎体力と望ましい生活習慣の向上を目指す取組～

●ねらい・趣旨

近年、社会環境の変化や生活習慣の乱れから、幼児期の身体活動は十分に保障されているとは言えない。そこで本実践では、保育所(園)・家庭・地域が一体となり、幼児期に相応しい運動プログラムを開発、提供する。更にその効果を検証しながら、幼児の望ましい生活習慣形成を図る。その成果を地域に還元し、継続性のある実践を目指す。

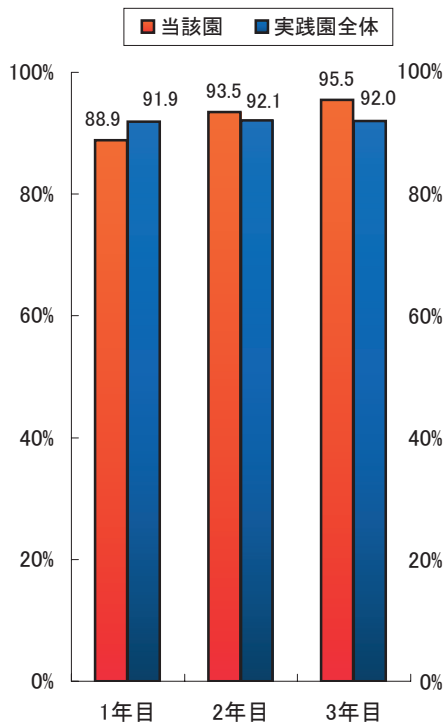
II. 実践活動の狙いとポイント

| 実施プログラム名 | いすみ子どもの元気アップセミナー | 生活習慣チェックシートの活用 |
|----------|--|--|
| 趣旨・目的 | 保護者及び保育士の意識改革を目的に幼児期における望ましい運動、生活習慣への知識を深めるための講演会を開催する。 | 基本的な生活習慣のうち特に朝食の摂取、睡眠を中核とする生活習慣のチェックシートを作成し、家庭において生活習慣の改善を図る。 |
| 対象者 | 保護者・保育士 | 保護者・子ども |
| 実施内容及び方法 | 指導者(保育士)と保護者を対象に国際武道大学教授及び地域の管理栄養士を講師としたセミナーを開催する。セミナー開催中は、子どもを対象とした創作活動、運動遊びを実施する。 | 朝食の摂取、十分な睡眠時間を中核とする生活習慣のチェックシートを作成し、保護者と連携し定期に実施することで家庭への規則正しい生活の習慣化を図る。 |
| 期待される効果 | 指導者(保育士)及び保護者が幼児期における望ましい運動、生活習慣への知識を深め、意識を高めることができる。また、家庭や保育所で行うべき取組への理解が深まり事業への積極的な関与が期待できる。 | 保護者と連携した生活習慣チェックの継続により、家庭に規則正しい生活習慣が浸透することが期待される。 |
| 検証方法 | 講演会実施後のアンケート、生活実態調査結果 | 生活実態調査結果 |

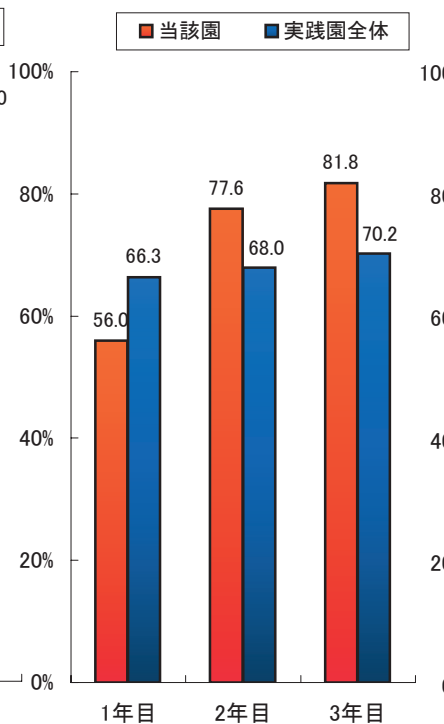
Ⅲ. 実践活動の成果

- ・朝食摂取状況の改善傾向がみられた。
- ・テレビ視聴時間が減少した。
- ・家の手伝いをさせることに対する保護者の意識が変化した。

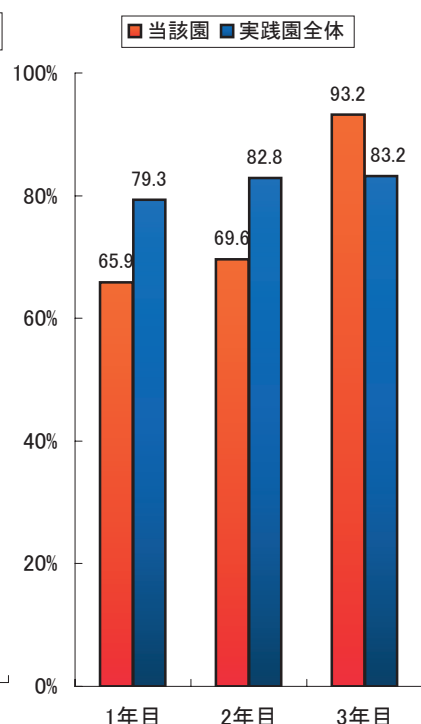
〈東保育所〉
問17.朝食摂取状況
◆「毎日食べる」の比率



〈第一保育所〉
問20.テレビ等の平均視聴時間(1日)
◆「2時間以下」の比率



〈東保育所〉
問38(5).しつけ(家の手伝い)
◆「毎日」+「ときどき」させる比率



保護者コメント

チェックシートに記入することで、親子ともども、改めて気を付け、少しでも家の手伝いをしようとか、ひとりで着がえをしようと努力するなど、とてもよい機会になった。



**実践園
担当者コメント**

保護者セミナーへの参加、生活習慣チェックシートの記入により保護者の生活習慣に対する意識を高めることができたと思う。



**高等教育機関
担当者コメント**

保育士の感想に「スイカ割りでは、知らない間にバランス感覚が養われ目隠しても平気な顔で前に歩いて行ってしまふ姿に職員一同びっくりした」、また「運動が苦手な子どもも積極的に体を動かすようになった」とあった。幼児の生活も改善され、体を動かすことも苦にならなくなったようだ。私たちは幼児の生活を丸ごと視野に入れてこの事業に取り組んできた。保護者や保育士の協力があって生活改善チェックシートも有効に機能したと思う。今後、この手法が普及することを願っている。(連携機関:国際武道大学体育学部)

I. 導入計画の立案

・実施計画

- 事前に保護者、教員・保育士向けのセミナーを実施
- 『生活習慣チェックシート』の記入は年2～3回実施

・準備作業

| | |
|---------|--|
| 必要な設備 | パソコン1台、パソコンソフト(エクセル 等)、プリンター |
| 必要な資材 | 対象となる園児数分の「チェックシート」、「添付資料」、「角2サイズの封筒」 |
| 必要な作業人数 | 2人 |
| 作業期間 | チェックシート内容検討作業(1ヶ月)、チェックシート印刷・封入作業(2週間)、入力・集計・分析作業(1ヶ月) |

・全体的なスケジュール

- 8月 『生活習慣チェックシート』準備作業
- 9月 保護者向けセミナー開催
- 10月 『生活習慣チェックシート』実施
- 11月 入力・集計・分析作業
- 12月 保護者向けセミナー開催
集計結果の保護者へのフィードバック

II. 導入手順

ステップ1: チェックシートの内容検討

そのまま設問項目を利用していただいてももちろん構いませんが、幼児たちの重点的に改善したいところは何か、教員間で相談します。重点項目について説明した別添資料を作成します。

ステップ2: チェックシートの作成

◆チェックシート(76～77ページ参照: そのままコピーして使えます)

◆チェックシート添付資料見本①

早寝・早起き・朝ごはん
規則正しい生活習慣のポイント

早寝、早起き、朝ごはんといった規則正しい生活習慣は子どもの健全な発育にとって欠かせません。しっかりとつけて、幼児期のうちに必ず身につけるようにしましょう。

- ★「寝る子は育つ」早寝のすすめ
 - ★ 毎日決まった時間に布団に入るようにしましょう。
 - ★ 朝は6時30分を目安にしっかり起きると、早寝につながることも多いです。
 - ★ 最も成長ホルモンが出るのは12時前後の深い睡眠です。そのため9時には布団に入るのが一番です。
- ★「元気のもと」朝ごはんのすすめ
 - ★ 朝食の30分前には起こしてあげる。子どもの体が活動を始めるのは起きてから30分あたりです。
 - ★ 冷蔵庫にはすぐ食べられるもの(納豆、とうふ、たまご)などを常備しておく便利です。
 - ★ 具だくさんの味噌汁、スープは野菜もしっかりとれます。
- ★「テレビやビデオは控えめに」親子のぬれあいを楽しみましょう
 - ★ テレビの視聴は1時間以内に、長時間の視聴は避けるようにしましょう。言葉の発達に悪影響を与えます。
 - ★ 食事の時間はテレビを消すようにしましょう。

幼児の基礎体力向上実践協議会

◆チェックシート添付資料見本②

❤️ バランスのよい食事を心がけよう

【第1群】 栄養を完全に摂る食品のグループ 牛乳・乳製品・卵

子どもにも大人にも必要な生命を元気づけるための栄養素を多く含む。ビタミンDが豊富に含まれます。また、カルシウム、鉄、ビタミンA、たんぱく質も豊富に含まれ、調子がよくて健康的な食生活に。また、カルシウムは骨を強くし、歯を丈夫に保ち、心臓の健康にも役立ちます。卵はたんぱく質とビタミンB12が豊富で、髪や皮膚の健康にも役立ちます。また、卵黄にはビタミンAとDが含まれており、視力や皮膚の健康にも役立ちます。

【第2群】 肉や魚をつくる食品のグループ 鶏肉、肉、豆・豆製品

良質のたんぱく質を豊富に含み、からだや筋肉、血液を作るのに役立ちます。また、鉄やカルシウムも豊富に含まれます。鶏肉はたんぱく質と鉄が豊富で、健康的な食生活に役立ちます。肉類はたんぱく質と鉄が豊富で、健康的な食生活に役立ちます。豆類はたんぱく質と鉄が豊富で、健康的な食生活に役立ちます。

【第3群】 体の調子をよくする食品のグループ 野菜(きのこ、海藻含む)、芋類、薯類

ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、からだの調子をよくする食品です。また、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、からだの調子をよくする食品です。また、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、からだの調子をよくする食品です。

【第4群】 からだを動かすために必要なエネルギー源となる栄養素

エネルギー源となる食品を多く含む食品です。また、エネルギー源となる食品を多く含む食品です。また、エネルギー源となる食品を多く含む食品です。

II. 導入手順(つづき)

ステップ3: 保護者向けセミナー開催

当該年齢の幼児に生活習慣がどのような影響を与えるのか、保護者会等のタイミングにあわせて講演します。可能なら、近隣の大学の先生・有識者の方等に依頼してもよいでしょう。

ステップ4: チェックシートの印刷

保護者の方が自宅で記入しやすいよう、B5サイズでちょっと厚めの紙に印刷します。モノクロで十分です。

ステップ5: チェックシートの保護者への配布

前週の木曜、金曜あたりに保護者が送迎に来たときにカードを配付し、翌月曜日から付けてもらいます。保護者の生活態度を記入することになるので、他の保護者に見られて気分のいいものではありません。回収時に封緘して回収できるよう、封筒に入れて配布します。

ステップ6: チェックシートの記入(保護者、教員・保育士)

自宅での夜や朝の状況を、保護者に書いてもらいます。子どもの様子(生活や運動、睡眠、食事、お手伝いなど)を保護者が注意して一週間チェックすることで、意識変化のきっかけとなります。記入期間は一週間。提出期限は配布から10日を目安にします。教員・保育士は日中の子どもたちの様子を別紙にて記入しておきます。

ステップ7: チェックシートの回収

提出日翌日になるべく保護者ご本人に声かけをします。未提出の場合は、「ご家庭でつけていただくことが大事ですので、今週一週間つけていただけますか」と再度依頼して個別に期限を一週間伸ばして記入を促しましょう。

ステップ8: チェックシートの確認

保護者からカードの回収後、別紙に記入したデータをカードに転記、完成させます。

ステップ9: データ入力・集計

excel等を活用して入力・集計します。

ステップ10: 分析

全質問を分析すると作業負荷が高いようなら、少なくとも当初に設定した重点項目は集計します。

ステップ11: 保護者向けセミナー開催

幼児の規律正しい・規則正しい生活がいかに重要であるかを保護者には啓発する必要があります。その機会として参観日や保護者会にセミナーを併催します。チェックシートを保護者に返却し、過去の自分のチェックシートを振り返りながら、園全体の結果を聞いていただきます。園での様子を転記したチェックシートを戻すだけでも保護者の意識の変化につながります。

◆チェックシート記入事例

The image shows a completed '生活リズムチェックシート (保護者用)' for a child named '名前'. The sheet is divided into sections for '朝' (Morning), '日中' (Daytime), and '夜' (Night). Each section contains a grid of activities with checkboxes for 'よくできた!' (Did well!), 'あまりできていない!' (Not doing so well!), and 'できていない!' (Not doing at all!). A legend at the bottom explains the symbols. The sheet also includes a section for '保育所(園)で担任の先生が記入します' (To be filled by the teacher at the nursery).

◆フィードバック資料見本

The image shows a feedback report titled '生活リズム向上月間で規則正しい生活習慣を身につけよう!!'. It includes a title, a subtitle '生活リズム向上月間では、幼児が規則正しい生活習慣の基礎を身につけるために、生活習慣チェックシートを実施します。', and a main body with a table of results. The table shows '実施期間 12月14日(月)～12月20日(日)' and lists '生活習慣調査結果' and 'チェックシート結果' for various months. A '結果の分析(ワンス)' section shows a bar chart of '欠食の割合' (Percentage of missed meals) for '大田地域全体' (Overall Ohta area) and '大田地域全体' (Overall Ohta area). The chart shows a decrease in missed meals over time. A '備考' (Remarks) section at the bottom contains a drawing of a child and text about the benefits of the check sheet.

III. 導入にあたっての留意点

| | |
|-------|---|
| コツ | <ul style="list-style-type: none"> ● 幼児の実際の生活を把握するために、保護者に対する簡単なアンケートやヒアリングなどを実施し、その結果をチェックシート作成の参考にすることもよいでしょう。 ● セミナーは、幼稚園、保育所の参観日と併せて開催すると、この趣旨を伝えやすいでしょう。 ● チェックシートを記入する期間は、保護者の負担も考慮し、長期間は難しいので一週間のみ実施するのがよいでしょう。 |
| 注意点 | <ul style="list-style-type: none"> ● 各家庭の実情に合わせ、どなたがチェックしてもよいことをしっかりと伝えるとよいでしょう→両親、祖父母、親戚の方等。 ● 幼児の生活のありのままを素直に見て、そのままの姿をチェックしてもらいましょう。 ● シートの受け渡しの際に、積極的に声をかけることも大切です。 |
| リスク管理 | <ul style="list-style-type: none"> ● チェックシートは、幼児の個人情報になりますから、バインダーなどに挟み、個人個人しっかりと管理しましょう。 ● 生活状況のありのままの姿が分かるので、これを保育に活かすことは可能です。ただし、あくまで改善のための前向きな取組として活用することを前提にしてください。 |

◆生活習慣チェックシート見本(保育所用)

子育て支援カード (保護者・保育士用)

保育所(園)

年少・年中・年長) 実施期間 平成 年 月 日 () ~ 年 月 日 () に提出してください。

～まずは一週間、お子さんの生活習慣をチェックしてみよう～

名前 ()

| 項目 / 曜日 | 記入例 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|----------|----------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 |
| 起床時間 | 6時15分 | | | | | | | | | | | | | | |
| 排便 | よくできた・あまりでない | △ | | | | | | | | | | | | | |
| 朝ごはんを食べた | 第1群-牛乳・乳製品・たまご | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | 第2群-魚介・肉・豆・豆製品 | × | | | | | | | | | | | | | |
| | 第3群-野菜・いも類・果物 | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | 第4群-ごはん・パン・麺など | △ | | | | | | | | | | | | | |
| ひとりでできた | 身じたく | × | | | | | | | | | | | | | |
| | 歯磨き・手洗い・お風呂 | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | 家のお手伝い | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| 運動・外遊び | 歩く・走る・ボール遊び など | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| お昼ごはん | よく食べた・残した・食べない | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| 排便 | よくできた・あまりでない | × | | | | | | | | | | | | | |
| お昼寝 | 起床時間 | 時間30分 | | | | | | | | | | | | | |
| おやつ | よく食べた・残した・食べない | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| 運動・外遊び | 歩く・走る・ボール遊び など | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| テレビ・ゲーム | 視聴時間 | 時間30分 | | | | | | | | | | | | | |
| おやつ | よく食べた・残した・食べない | × | | | | | | | | | | | | | |
| 晩ごはんを食べた | 第1群-牛乳・乳製品・たまご | × | | | | | | | | | | | | | |
| | 第2群-魚介・肉・豆・豆製品 | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | 第3群-野菜・いも類・果物 | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | 第4群-ごはん・パン・麺など | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| ひとりでできた | 身じたく | △ | | | | | | | | | | | | | |
| | 歯磨き・手洗い・お風呂 | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | 家のお手伝い | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| 排便 | よくできた・あまりでない | × | | | | | | | | | | | | | |
| 起床時間 | 21時5分 | | | | | | | | | | | | | | |

～保護者メモ～ 子どもの様子や子育てについての質問や感想など

○…よくできた!
△…あまりできていない
×…できていない

◆生活習慣チェックシート見本(幼稚園用)

子育て支援カード(保護者・教員用) 幼稚園

実施期間 平成 年 月 日 () ~ 月 日 ()
 年少・年中・年長 () 幼稚園の担任の先生に () に提出してください。

※まずは一週間、お子さんの生活習慣をチェックしてみよう～

| 名前 () | 項目 / 曜日 | 記入例 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|-----------------|-----------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 家庭での様子 | 睡眠 | 起床時間 | 6時15分 | | | | | | |
| | 排便 | よくでた・あまりでない・でない | △ | | | | | | |
| | | 第1群-牛乳・乳製品・たまご | ○ | | | | | | |
| | 朝ごはんを食べた | 第2群-魚介・肉・豆・豆製品 | × | | | | | | |
| | | 第3群-野菜・いも類・果物 | ○ | | | | | | |
| | | 第4群-ごはん・パン・麺など | △ | | | | | | |
| | | 身じたく | × | | | | | | |
| | ひとりでできた | 歯磨き・手洗い・お風呂 | ○ | | | | | | |
| | | 家のお手伝い | ○ | | | | | | |
| | 家庭・園での様子 | 運動・外遊び | 歩く・走る・ボール遊び など | ○ | | | | | |
| お昼ごはん | | よく食べた・残した・食べない | ○ | | | | | | |
| 排便 | | よくでた・あまりでない・でない | × | | | | | | |
| お昼寝 | | 睡眠時間 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | |
| 家庭での様子 | おやつ | よく食べた・残した・食べない | ○ | | | | | | |
| | 運動・外遊び | 歩く・走る・ボール遊び など | ○ | | | | | | |
| | テレビ・ゲーム | 視聴時間 | 時間30分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | |
| | おやつ | よく食べた・残した・食べない | × | | | | | | |
| | | 第1群-牛乳・乳製品・たまご | × | | | | | | |
| | 晩ごはんを食べた | 第2群-魚介・肉・豆・豆製品 | ○ | | | | | | |
| | | 第3群-野菜・いも類・果物 | ○ | | | | | | |
| | | 第4群-ごはん・パン・麺など | ○ | | | | | | |
| | | 身じたく | △ | | | | | | |
| | ひとりでできた | 歯磨き・手洗い・お風呂 | ○ | | | | | | |
| 家のお手伝い | | ○ | | | | | | | |
| 排便 | よくでた・あまりでない・でない | × | | | | | | | |
| 睡眠 | 就寝時間 | 21時5分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | 時間分 | |

～保護者メモ～ 子どもの様子や子育てについての質問や感想など

○...よくできた!
 △...あまりできていない
 ×...できていない