

平成30年度
子供の運動習慣アップ支援事業
(スポーツ庁委託事業)

委託業務成果報告書

岩手県教育委員会事務局保健体育課

本報告書は、スポーツ庁の委託事業として、岩手県教育委員会
が実施した平成30年度子供の運動習慣アップ支援事業の成果を取
りまとめたものです。

従って、本報告書の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認
手続きが必要です。

幼稚園等における運動習慣形成のポイント

～平泉町立幼稚園における「幼児の60（ロクマル）運動遊びプロジェクト」の研究実践から～

平成30年度「幼児の60運動遊びプロジェクト」の概要

【岩手県教育委員会事務局保健体育課】

幼児に対して、運動遊びプログラムを通じて楽しみながら多様な動きを身に付けることができる機会を提供するなど、日常的な運動遊びの習慣形成のための支援を行うとともに、幼児の保護者にこの年代に多様な運動をすることの重要性を啓発することを目的として実施する。

実施園数：公立幼稚園 1園

選定方法：公募



解決したい課題

【プロジェクトチーム】

★実践園の課題に応じた取組の立案と成果の検証
⇒実践園関係者とアドバイザー・プレイリーダー・行政関係者による会議の開催

取組実施



取組成果

運動習慣の形成

※実施に係る事務手続き等は、県教育委員会が行う。

■プロジェクト1

【各種調査の実施】

運動能力・活動量・基本的な動作の把握

→取組の方向性の明確化



■プロジェクト2

【運動遊びプログラムの提供】

アドバイザー・プレイリーダー

の定期的な派遣

→遊びの時間等の充実



■プロジェクト3

【指導者等への研修機会の提供】

アドバイザーによる研修会の実施

→運動習慣の形成に向けた指導の在り方の理解



■プロジェクト4

【保護者への啓発リーフレットの配布】

取組の成果をまとめたリーフレットの作成

→多様な運動をすることの重要性の理解

全県への普及



運動習慣の形成



記載のプロジェクトは例であり、実践園のニーズに応じて決定する。

幼児の運動遊びプロジェクトチーム

実践園	平泉町立幼稚園(3歳児:9名 4歳児:18名 5歳児:15名)
実践園関係者	管理職・教職員
	保護者
有識者	盛岡大学文学部教授【アドバイザー】
地域スポーツ指導者	平泉町スポーツ推進委員【プレイリーダー】 5名
行政関係者	平泉町教育委員会 指導主事
	県南教育事務所 指導主事 2名
	県教育委員会事務局保健体育課 指導主事

■ポイント1 幼児の運動習慣・食習慣・生活習慣及び運動能力等の現状を確認しましょう。



幼児期における身体活動の現状について、多様な動きの獲得の遅れや体力・運動能力の低下が指摘されています。

幼児の食習慣や生活習慣を含めて、運動習慣等の現状を把握し、課題を明確にして、運動習慣の形成に向けた取組を検討していくことが大切です。

幼稚園での運動遊びへの興味・関心は？

運動遊び好き？

朝食は？

運動遊びの時間は？

睡眠時間は？

家庭での運動遊びへのすめは？



【幼児の運動能力調査】

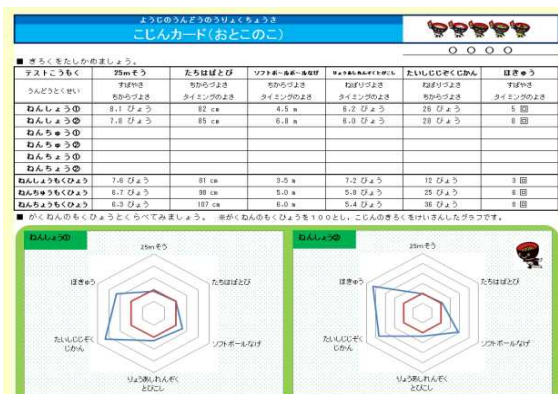
この調査により、走る、跳ぶ、投げるといった基本的な動きに基づく、運動能力の現状を客観的に知ることができます。

＜実施種目＞

- 25m 走(秒)
- 立ち幅跳び(cm)
- ボール投げ(m)
- 両足連続跳び越し(秒)
- 体支持持続時間(秒)⇒
- 捕球(回)



調査結果を個票にまとめ、保護者に配付することにより、保護者の啓発を図ることができます。



■ポイント2 現状と課題を教職員や保護者・地域関係者等の方々と共有しましょう。



「本園は〇〇に取り組む幼稚園です。」と方針を明確にすることで、保護者等からの協力を得られるようになります。

教職員だけでなく、保護者や地域にも幼稚園の取組を理解していただくために、情報を共有する機会をつくりましょう。

管理職
教職員

保護者

有識者
(大学教授)

町教委

県教委

地域スポーツ指導者(プレイリーダー)



■ポイント3 課題に応じて運動遊びの内容を改善しましょう。

【プレイリーダーの派遣】

課題に応じた運動遊びプログラムの提供を行うために、地域スポーツ指導者を「プレイリーダー」として派遣しました。

幼児の運動能力調査の結果から、走・跳・投・捕の運動遊びを中心にプログラムの提供を行いました。体ほぐしの運動遊びも取り入れ、体を動かすことの楽しさを味わえるよう配慮しました。



＜実施期間＞ 平成30年10月15日（月）～11月27日（火） 派遣回数13回 ※各学級30分間

運動遊びプログラム

体ほぐしの運動遊び

後出し体じゃんけん
リズム遊び(8844221111)
リズムダンス(2人組)
ねこちゃん体操
だいこん抜き
あんたがったどこさ

走・跳の運動遊び

子とりおに
たすけおに
ドンじゃんけんぽん
折り返し遊び
折り返しリレー
修行おに
じゃんけんすごろく

投・捕の運動遊び

きらきらくらげ
投げ上げキャッチ
対面パス
ふり子投げ遊び
玉投げ合戦
玉投げ競争



リズム遊び(8844221111)



だいこん抜き



ドンじゃんけんぽん



修行おに



投げ上げキャッチ



玉投げ競争

■ポイント4 運動遊び保護者啓発セミナーを開催しましょう。

【幼児の60(ロクマル)運動遊びセミナー】

期 日 平成31年2月8日(金)
講 義 「幼児の運動遊びの重要性について」
体操教室 「親子で運動遊びプログラムにチャレンジ！」



盛岡大学教授を講師に招聘し、幼児期の運動遊びの重要性について保護者が理解を深める機会を設定しました。これまでの本プロジェクトの経緯を踏まえ、専門的な見地から講義等をいただき、保護者の方々にも大変好評でした。

〔アンケートより〕参加：14家庭
今後の子育てに役に立つと思いますか。(非常に役に立つ：100%)



■ポイント5 幼児の1日の身体活動量（歩数及び時間）の状況を記録する活動を取り入れましょう。

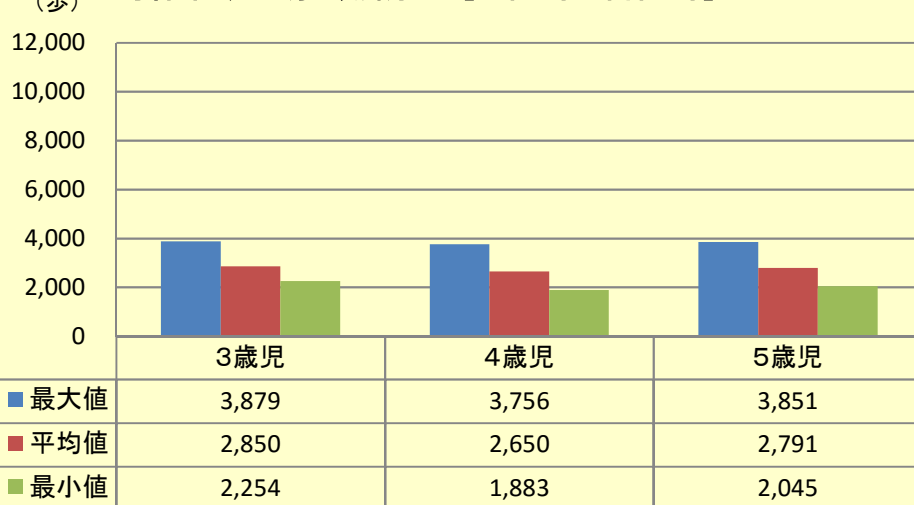
<実施期間①> 平成30年10月10日（水）～11月30日（金） 平日のみ



本園における身体活動量（歩数）の平均は、2,500歩～3,000歩程度でした。

身体活動量（歩数）の多い子供と少ない子供の歩数は、**個人差が大きく**、少ない子供へのかかわり方が重要です。

（歩） 身体活動量（歩数）調査 [登園時～降園時]



<実施期間②> 平成31年2月6日（水）～2月11日（月） 土日祝日含む

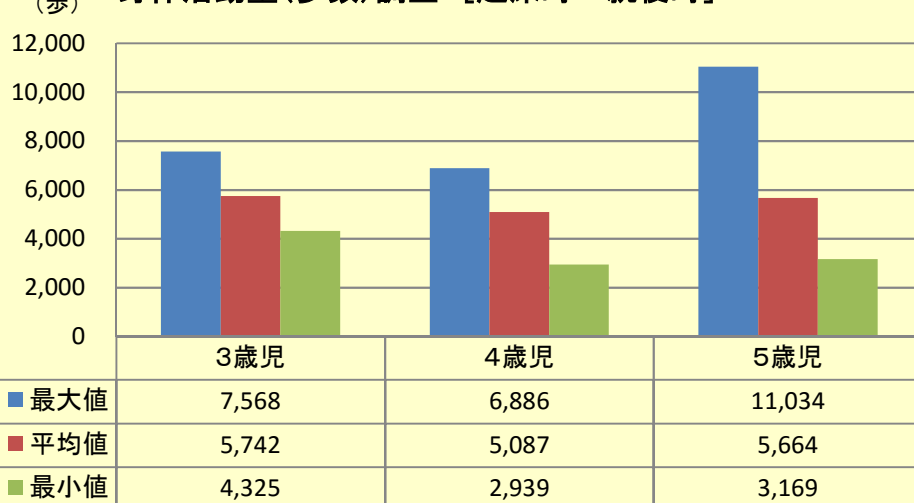
※ 1日60分、8,000歩を目指して取り組みました。



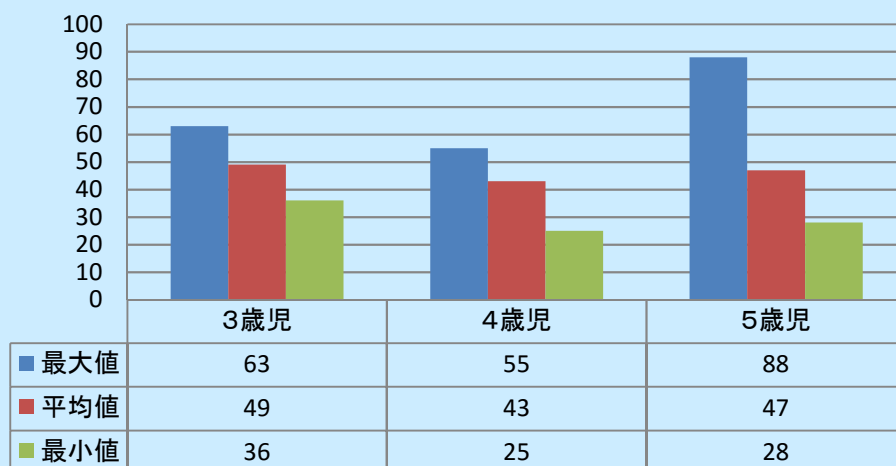
本園の1日における身体活動量（歩数）の平均は、4歳児が5,000歩程度で、3歳児及び5歳児は5,500歩～6,000歩程度でした。

1日に8,000歩の活動をするためには、園と家庭との連携が大切です。

（歩） 身体活動量（歩数）調査 [起床時～就寝時]



（分） 身体活動量（時間）調査 [起床時～就寝時]



本園の1日における身体活動量（時間）の平均は、40分から50分程度でした。

幼児期運動指針に示されている60分以上、楽しく体を動かすためには、教員の声掛けや保護者が一緒に遊ぶなど、運動遊びに親しむための工夫が必要です。



■ポイント6 取組の成果を関係者で共有しましょう。

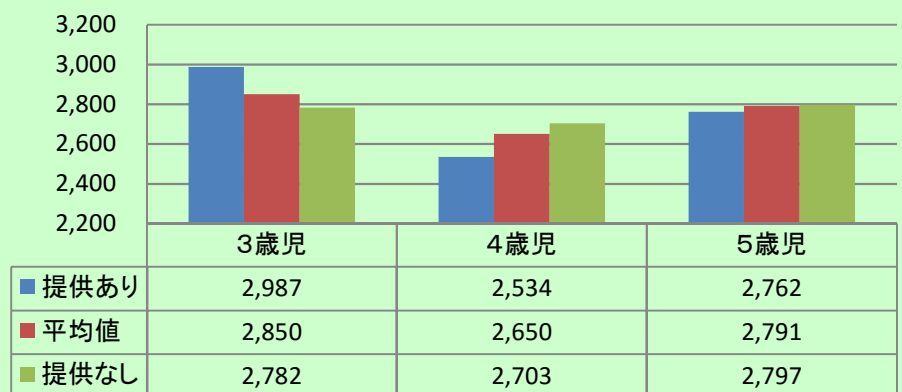
- ・ 運動遊びプログラム提供の「きらりんタイム」を子供たちは楽しみにしていました。
- ・ 年少の子供たちには、用具などの遊びの環境構成により、自由遊びの時間にフラフープ遊びや立ち幅跳び、修行鬼など、提供された運動遊びで遊ぼうとする姿が見られました。
- ・ 年中の子供たちには、友達を誘い合って提供された運動遊びに取り組む姿が見られました。繰り返し取り組み、少しずつ動きが上達することによって、運動遊びへの興味・関心が高まっている様子でした。
- ・ 年長の子供たちには、運動遊びに取り組む中で友達のすごさを認めたり、どうしたらうまくできるようになるのかアドバイスをしあったりする姿が見られました。

■第3回プロジェクト会議（教員の発言）より



運動遊びプログラムが提供されない日は、身体活動量（歩数）の減少を予想していましたが、教員による環境構成等の工夫により、大きな身体活動量（歩数）の差はほとんどありませんでした。

（歩） 身体活動量（歩数）調査 [登園時～降園時]



家にいる時でも「運動しなきゃ!!」と娘自身が意識して、部屋の中を歩き回ったり踊ったりしました。テレビを見る時間も減ったので良かったです。

■幼児の60（ロクマル）運動遊びチャレンジカードの取組（保護者の感想）より

子供の生活の様子に変化のあったものとして、約半数の保護者が選択した項目が次の3点でした。

- ・ よく食べるようになった。
- ・ 外で遊びたがるようになった。
- ・ 運動することに興味をもつようになった。

■保護者事後アンケートより

- ・ 子供が歩数計をつけているので、「一緒に散歩に行こう!」と、運動をするきっかけになっています。自分用の歩数計も買って、子供と一緒に楽しみながら運動していこうと思います。
- ・ とても楽しい時間でした。普段、なかなか意識して体を動かすことが少なく子供も運動が苦手な分、こうして親子で取り組める機会を設けていただき、ぜひ家でも楽しんでいきたいと強く思いました。

■幼児の60（ロクマル）運動遊びセミナー（保護者の感想）より

<幼児の体力運動能力調査>

事前：平成30年9月5日（水） 事後：平成30年12月4日（火）

※それぞれの値は、平均値であること。		25m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	体支持持続 時間(秒)	捕球 (回)	ボール投げ (m)	両足連続 跳び越し (秒)
3歳児	事前	8.49	67.11	10.67	2.43	2.50	8.01
	事後	7.96	68.67	17.89	5.22	2.72	5.37
4歳児	事前	7.61	84.00	32.82	3.53	3.44	7.81
	事後	7.39	69.24	46.82	4.82	4.15	5.79
5歳児	事前	6.51	102.73	28.60	5.93	5.37	7.06
	事後	6.63	85.21	52.00	7.14	6.21	5.21

※ ピンク色のセルは事後調査の記録がよかったことを示します。

【本事業の成果】

- ・ 子供たちの運動遊びに対する興味・関心を高め、運動習慣の形成を図るとともに、食習慣や生活習慣の形成にもつなげることができました。
- ・ 幼児期の運動遊びの重要性について、保護者の啓発を図ることができました。
- ・ 幼児の運動能力調査の結果から、子供たちの運動能力が向上したことを確認することができました。

補 助 資 料

幼児の 60(ロクマル)運動遊びプロジェクト



保護者アンケート（事前）



（ ）歳児（男・女）子 お子様の名前（ ）

No.	質 問	回 答 (番号に○を付けてください)					
1	お子様は、運動遊びをすることが好きですか。	1 とても好き 2 やや好き 3 やや嫌い 4 嫌い					
2	お子様は、朝食を毎日食べますか。	1 毎日食べる 2 食べない日もある 3 食べない日が多い 4 食べない					
3	お子様は、毎日どのくらい寝ていますか。	1 10 時間以上 2 9 時間以上 10 時間未満 3 8 時間以上 9 時間未満 4 7 時間以上 8 時間未満 5 6 時間以上 7 時間未満 6 6 時間未満					
4	家の人からお子様に運動遊びをすすめることがありますか。	1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全くない					
5	お子様は、幼稚園の運動遊びを楽しみにしていますか。	1 とても楽しみにしている 2 やや楽しみにしている 3 あまり楽しみにしていない 4 楽しみにしていない					
6	ふだんの 1 週間について聞きます。家庭（幼稚園の活動以外）において、運動遊び（体を動かして遊ぶこと）をどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。						
	月	火	水	木	金	土	日
	分	分	分	分	分	分	分

幼児の 60(ロクマル)運動遊びプロジェクト



保護者アンケート（事後）



（ ）歳児（男・女）子 お子様の名前（ ）

No.	質 問	回 答 (番号に○を付けてください)					
1	お子様は、運動遊びをすることが好きですか。	1 とても好き 2 やや好き 3 やや嫌い 4 嫌い					
2	お子様は、朝食を毎日食べますか。	1 毎日食べる 2 食べない日もある 3 食べない日が多い 4 食べない					
3	お子様は、毎日どのくらい寝ていますか。	1 10 時間以上 2 9 時間以上 10 時間未満 3 8 時間以上 9 時間未満 4 7 時間以上 8 時間未満 5 6 時間以上 7 時間未満 6 6 時間未満					
4	家の人からお子様に運動遊びをすすめることがありますか。	1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全くない					
5	お子様は、幼稚園の運動遊びを楽しみにしていますか。	1 とても楽しみにしている 2 やや楽しみにしている 3 あまり楽しみにしていない 4 楽しみにしていない					
6	ふだんの 1 週間について聞きます。家庭（幼稚園の活動以外）において、運動遊び（体を動かして遊ぶこと）をどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。						
	月	火	水	木	金	土	日
	分	分	分	分	分	分	分

7	お子様の生活に変化のあった項目の番号に○を付けてください。 (複数回答可) <table border="0"> <tr> <td>1 睡眠時間が増えた</td> <td>9 親・兄弟と遊ぶようになった</td> </tr> <tr> <td>2 寝起きがよくなった</td> <td>10 テレビやTVゲームの時間が減った</td> </tr> <tr> <td>3 よく食べるようになった</td> <td>11 運動をすることに興味をもつようになった</td> </tr> <tr> <td>4 体重が減った</td> <td>12 粘り強くなった</td> </tr> <tr> <td>5 明るくなった</td> <td>13 あいさつができるようになった</td> </tr> <tr> <td>6 会話が增えた</td> <td>14 落ち着いた</td> </tr> <tr> <td>7 友達の話が增えた</td> <td>15 お手伝いをするようになった</td> </tr> <tr> <td>8 外で遊びたがるようになった</td> <td>16 その他 ※ () 内に記入願います。</td> </tr> </table> ()	1 睡眠時間が増えた	9 親・兄弟と遊ぶようになった	2 寝起きがよくなった	10 テレビやTVゲームの時間が減った	3 よく食べるようになった	11 運動をすることに興味をもつようになった	4 体重が減った	12 粘り強くなった	5 明るくなった	13 あいさつができるようになった	6 会話が增えた	14 落ち着いた	7 友達の話が增えた	15 お手伝いをするようになった	8 外で遊びたがるようになった	16 その他 ※ () 内に記入願います。
1 睡眠時間が増えた	9 親・兄弟と遊ぶようになった																
2 寝起きがよくなった	10 テレビやTVゲームの時間が減った																
3 よく食べるようになった	11 運動をすることに興味をもつようになった																
4 体重が減った	12 粘り強くなった																
5 明るくなった	13 あいさつができるようになった																
6 会話が增えた	14 落ち着いた																
7 友達の話が增えた	15 お手伝いをするようになった																
8 外で遊びたがるようになった	16 その他 ※ () 内に記入願います。																
8	お子様の成長について、運動遊びを通じて気に掛けている項目の番号に○を付けてください。 (複数回答可) <table border="0"> <tr> <td>1 体力・運動能力の基礎を培う</td> <td>7 コミュニケーション能力を養う</td> </tr> <tr> <td>2 基本的な動き(走る、投げる、跳ぶ)を身に付ける</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 競技力を向上させる</td> <td>8 同年齢・異年齢の仲間を作る</td> </tr> <tr> <td>4 丈夫で健康な体を育む</td> <td>9 ルールを守り、友達と関わることで協調性を養う</td> </tr> <tr> <td>5 体を動かす楽しさや喜びを味わう</td> <td>10 豊かな想像力を育む</td> </tr> <tr> <td>6 何事にも意欲的に取り組む態度を養う</td> <td>11 その他 ※ () 内に記入願います。</td> </tr> </table> ()	1 体力・運動能力の基礎を培う	7 コミュニケーション能力を養う	2 基本的な動き(走る、投げる、跳ぶ)を身に付ける		3 競技力を向上させる	8 同年齢・異年齢の仲間を作る	4 丈夫で健康な体を育む	9 ルールを守り、友達と関わることで協調性を養う	5 体を動かす楽しさや喜びを味わう	10 豊かな想像力を育む	6 何事にも意欲的に取り組む態度を養う	11 その他 ※ () 内に記入願います。				
1 体力・運動能力の基礎を培う	7 コミュニケーション能力を養う																
2 基本的な動き(走る、投げる、跳ぶ)を身に付ける																	
3 競技力を向上させる	8 同年齢・異年齢の仲間を作る																
4 丈夫で健康な体を育む	9 ルールを守り、友達と関わることで協調性を養う																
5 体を動かす楽しさや喜びを味わう	10 豊かな想像力を育む																
6 何事にも意欲的に取り組む態度を養う	11 その他 ※ () 内に記入願います。																
9	お子様の運動遊びや生活習慣について、日頃から気になっていることがありましたら記入ください。																

ようじのうんどうのうりょくちょうさ
こじんカード(おとこのこ)

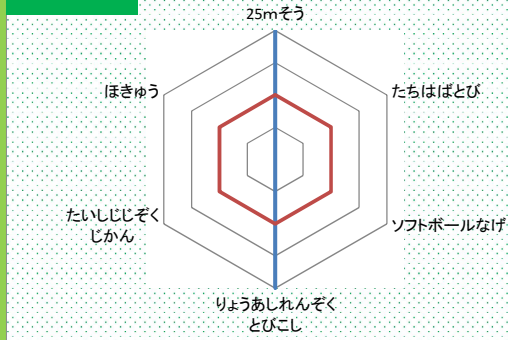


■ きろくをたしかめましょう。

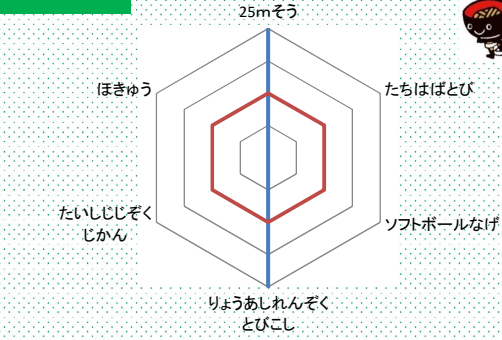
テストこうもく	25mそう	たちはばとび	ソフトボールボールなげ	りょうあしれんぞくとびこし	たいしじぞくじかん	ほきゆう
うんどうとくせい	すばやさ ちからづよさ	ちからづよさ タイミングのよさ	ちからづよさ タイミングのよさ	ねばりづよさ タイミングのよさ	ねばりづよさ ちからづよさ	すばやさ タイミングのよさ
ねんしょう①						
ねんしょう②						
ねんちゅう①						
ねんちゅう②						
ねんちゅう①						
ねんちゅう②						
ねんしょうもくひょう	7.6 びょう	81 cm	3.5 m	7.2 びょう	12 びょう	3 回
ねんちゅうもくひょう	6.7 びょう	98 cm	5.0 m	5.8 びょう	25 びょう	6 回
ねんちゅうもくひょう	6.3 びょう	107 cm	6.0 m	5.4 びょう	36 びょう	8 回

■ がくねんのもくひょうとくらべてみましょう。 ※がくねんのもくひょうを100とし、こじんのきろくをけいさんしたグラフです。

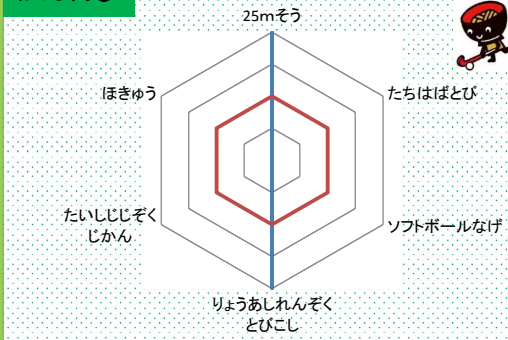
ねんしょう①



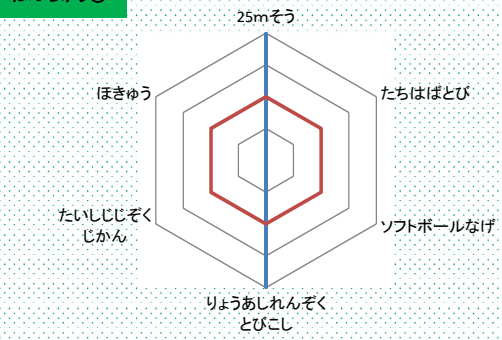
ねんしょう②



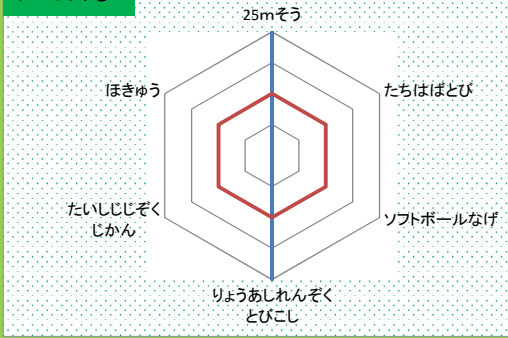
ねんちゅう①



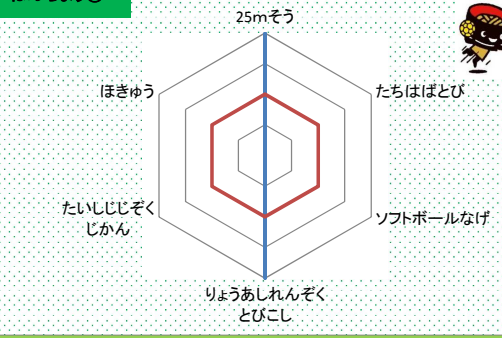
ねんちゅう②



ねんちゅう①



ねんちゅう②



■ がんばりたいことをかいてみよう。

ようじのうんどうのうりょくちょうさ
こじんカード(おんなのこ)

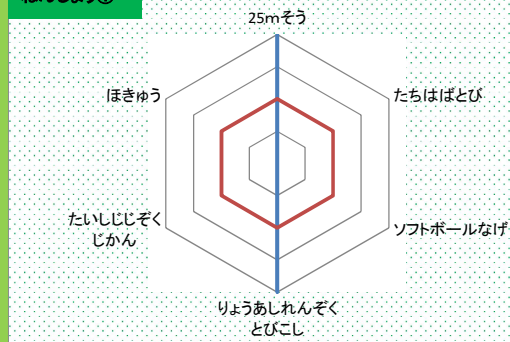


■ きろくをたしかめましょう。

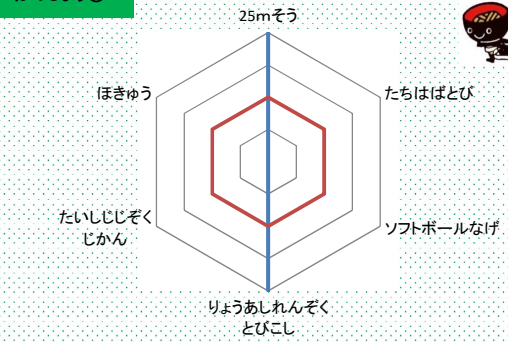
テストこうもく	25mそう	たちはばとび	ソフトボールなげ	りょうあしれんぞく とびこし	たいしじぞく じかん	ほきゆう
うんどうとくせい	すばやさ ちからづよさ	ちからづよさ タイミングのよさ	ちからづよさ タイミングのよさ	ねばりづよさ タイミングのよさ	ねばりづよさ ちからづよさ	すばやさ タイミングのよさ
ねんしょう①						
ねんしょう②						
ねんちゅう①						
ねんちゅう②						
ねんちゅう①						
ねんちゅう②						
ねんしょうもくひょう	7.9 びょう	72 cm	3.0 m	7.6 びょう	12 びょう	2 回
ねんちゅうもくひょう	6.9 びょう	89 cm	3.5 m	5.9 びょう	25 びょう	5 回
ねんちゅうもくひょう	6.4 びょう	95 cm	4.5 m	5.5 びょう	35 びょう	7 回

■ がくねんのもくひょうとくらべてみましょう。 ※がくねんのもくひょうを100とし、こじんのきろくをけいさんしたグラフです。

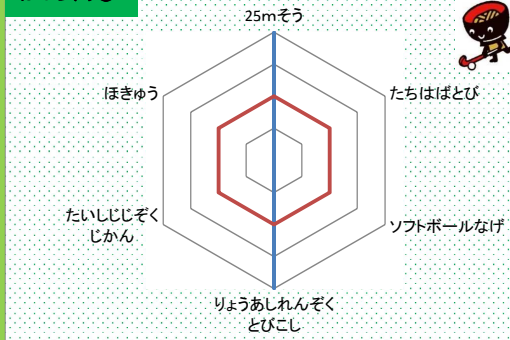
ねんしょう①



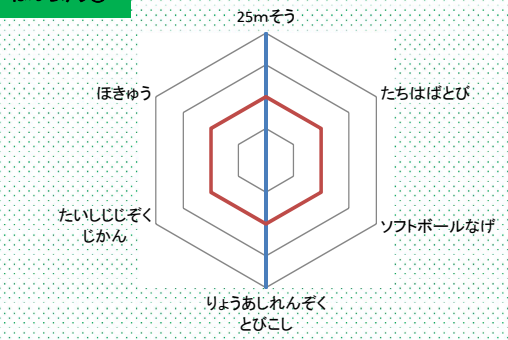
ねんしょう②



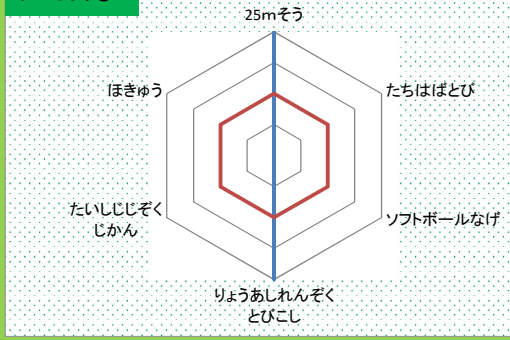
ねんちゅう①



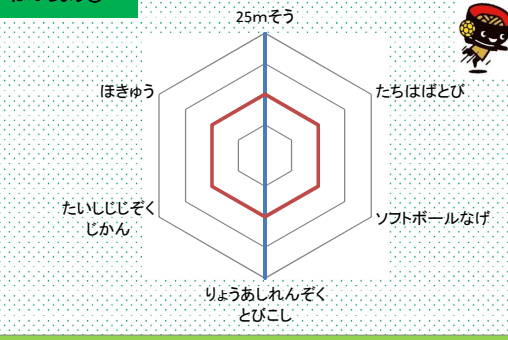
ねんちゅう②



ねんちゅう①



ねんちゅう②



■ がんばりたいことをかいてみよう。

