

幼児期からの運動遊び普及事業 取組結果

栃木県





取組の実施概要

幼児期からの運動習慣形成プロジェクト

令和5年度

プロジェクトの意義

未就学を含む小学生までの運動習慣づくりは、子どもの体力向上はもとより、成人以降のスポーツ習慣や高齢期以降の健康の保持に大きな影響を及ぼすものである。そのため、家庭や幼稚園・認定こども園・保育所をはじめ、地域において、未就学の幼児を対象に、その発達段階に応じた運動習慣の形成に取り組むものである。

取組内容

幼児及び保護者、幼稚園教諭や保育士等を対象とし、自治体の幼児に関わる関連部署や域内の関係団体等が連携し、幼児期からの子どもの望ましい運動習慣の形成に取り組む。

実施体制



具体的な取組

運動遊びの重要性に関する普及・啓発

保護者・幼稚園教諭・保育士等を対象とした運動遊びの重要性に関する普及・啓発を継続的に実施する

- 【県健康体育課】
- ☆幼児期からの運動遊び普及検討委員会の開催
- ☆保護者、幼稚園教諭や保育士等に運動遊びに関する普及・啓発動画の作成及び配信
- 【鹿沼市/那須町】
- ☆保護者、幼稚園教諭や保育士等に運動遊びに関する普及・啓発動画の作成及び配信
- ☆幼稚園教諭や保育士等に運動遊びに関する研修会の開催
- ☆親子運動遊び教室の開催

継続的に実施

運動遊び体験指導者の派遣

子どもたちの運動量を確保するための、子どもたちが継続的に多様な運動遊びを経験できる環境の充実

- 【鹿沼市/那須町】
- ☆多様な運動遊び体験ができるスポーツ関係団体の指導者を幼稚園や認定こども園、保育所等に継続的に派遣

派遣団体（想定）：レクリエーション団体、総合型地域スポーツクラブ、とちぎスポーツ医科学センター、市町スポーツ少年団、県内大学等

他の市町へ普及

成果

県全体の子どもの体力向上及び成人の運動実施率の向上、高齢期以降の健康の保持等





事業実施体制



幼児期からの運動遊び普及検討委員会

- ・ 幼児期からの運動遊びに関する事業の検討
- ・ 実施市町における保護者等の意識行動変容等の検証
- ・ 実施市町以外への普及等の検討 等



那須町教育委員会事務局こども未来課
【実施内容】

- ・ 研修会や運動遊び教室の実施
- ・ 生涯学習課等と連携した運動遊び体験指導者の継続的な派遣 等

**栃木県教育委員会事務局健康体育課
体力向上・部活動改革担当**
【実施内容】

- ・ 事業全体の総括
- ・ 県内全市町に事業の普及

鹿沼市教育委員会事務局スポーツ振興課
【実施内容】

- ・ 研修会や運動遊び教室の実施
- ・ 運動遊び体験指導者の継続的な派遣 等



那須町教育委員会事務局
生涯学習課・学校教育課

県保健福祉部
こども政策課

各幼保関係団体

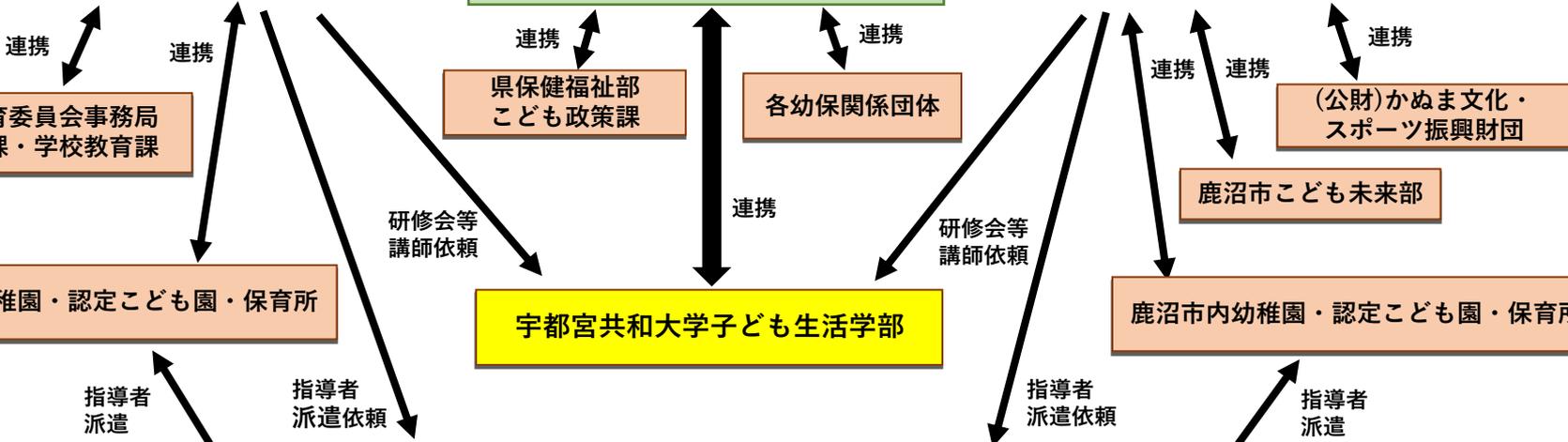
(公財)かぬま文化・
スポーツ振興財団

那須町内幼稚園・認定こども園・保育所

宇都宮共和大学子ども生活学部

鹿沼市内幼稚園・認定こども園・保育所

レクリエーション協会、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員会、スポーツ少年団、県スポーツ協会、
とちぎスポーツ医科学センター、県内大学 等





取組結果と考察

運動遊びの重要性に関する普及・啓発

保護者・幼稚園教諭等を対象とした運動遊びの重要性に関する普及・啓発を継続的に実施

【栃木県教育委員会】★R5新規

☆幼児期からの運動遊び普及検討委員会の開催 → 10月12日(木)、1月30日(火)

★幼児期からの運動習慣形成啓発資料の作成及び配布 → 県内幼稚園・認定こども園・保育所に通う園児(3~5歳)の全保護者約65,000名に啓発チラシを配布

☆保護者、幼稚園教諭や保育士等に運動遊びに関する普及・啓発動画の作成及び配信 → 親子体操動画(用具を使った運動遊び)作成、配信等

実施の様子



▲ 幼児期からの運動遊び普及検討委員会

▲ 運動遊び啓発チラシの作成

▲ 親子体操動画の作成

- ① 幼児期からの運動遊び普及検討委員会を2回開催し、幼児期からの運動遊びに関する事業の検討、保護者の意識や行動変容等の検証、実施市町以外への普及等の検討等を行った。
- ② 運動遊び啓発チラシでは、幼児期からの運動習慣づくりの重要性や親子で一緒にできる運動遊び等を紹介し、保護者のフィジカルリテラシーを高められるよう意識の啓発を図った。
- ③ 親子でできるボールや縄を使った運動遊び等の動画を、健康体育課YouTubeやWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」等より配信し、親子でコミュニケーションをとりながら日常的に運動できるよう周知を図った。



運動遊び啓発チラシの作成



様々な遊びを中心に 親子で楽しく体を動かそう!



スポーツ庁が毎年実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果によると、小学校入学前に体を動かす遊びが好きだった子どもは、体力が高いことがわかっており、幼児期において様々な運動遊びを経験し、運動習慣を定着させることの重要性が認識されています。

Q. なぜ、様々な運動遊びを取り入れることが必要なのでしょう？
A. 体を動かす遊びが、健康な体と心の基盤をつくるからです。

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって、動きが上手になる洗練化も図られていきます。また、意欲をもって積極的に周囲の環境に関わることで、社会性の発達や認知的な発達も促され、心と体が相互に密接に関連し合いながら総合的に発達していく時期です。幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通じて、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基盤を培うことが大切です。

運動遊びで大切な3つのポイント

- 1 いろいろな動きができるよう幅広く遊びを取り入れよう
2 体を動かす遊びの時間の目安は合計して「1日60分」
3 一人一人の発達に合わせて楽しく無理のない遊びを

宇都宮共和大学子ども生活学部 河田隆教授に教えていただきました!



やってみよう!

親子で運動遊び

～用具を使わない運動遊び編～

キリンさんの長い首

- 親は子どもを肩車する。
○足を肩幅に開き、無理しない程度に左右に揺らす。
○子どもは落ちないように親の頭を持つ。

これが育つよ!
筋力(腹筋・背筋)
筋持久力
調整力(バランス感覚)



山登り

- 両手をつなぎ向かい合う。
○子どもは膝・腰・お腹と階段を上がるようにして親の肩の高さまで登る。

これが育つよ!
協応力(対応能力)



発展 親が前後に開脚して体を前屈する「ゾウさんの長い鼻」もあります。

地震

- 子どもをおんぶして、上下左右にゆります。ゆする大きさをだんだん大きくします。
○慣れてきたら子どもは手を離して手を横に広げます。

これが育つよ!
筋力(腕力)
筋持久力



発展 子どもを抱っこし、親の体幹のまわりを落ちないように一周する「大木まわり」もあります。

サーフィン

- 親はうつ伏せになり、手足を伸ばして背中を反る。
○子どもは親の背中の上に立ち乗り両手を開いてバランスをとる。
○子どもが乗ったら、親は上下左右に揺らす。
○親の波のような動きに落ちないようにバランスをとる。

これが育つよ!
調整力(バランス感覚) / 協応力(対応能力)



発展 親の背中に子どもが乗り、親の移動に落ちないようにバランスをとる「観カメ子ガメ」もあります。

～用具を使った運動遊び(ボール・縄)編～

ボールのお散歩

- 子どもは、足を閉じて膝を曲げ座る。
○姿勢を崩さないよう自分の周りでボールを転がす。
○親は子どもの姿勢が崩れないよう声をかける。

これが育つよ!
筋力(腹筋・背筋) / 筋持久力 / 柔軟性



発展 あぐら、正座等、座り方を変えて行う。

バウンドキャッチ

- 親は子どもの上からボールを落とす。
○子どもはボールが1バウンドしたらキャッチする。

これが育つよ!
調整力(バランス感覚)
筋発力



発展 慣れてきたら2バウンド、3バウンドと回数を増やしてキャッチする。

縄渡り

- 縄を床に一直線に置く。
○子どもは落ちないようにバランスをとって縄の上を渡る。
○子どもがバランスを上手くとれない場合に、親は手を取る(両手あるいは片手)。

これが育つよ!
調整力(バランス感覚)



発展 直線に置いた縄を曲線や円を描くようにして置く。

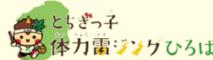
縄またぎ跳び

- 縄を床に一直線に置く。
○縄をまたぐように足を肩幅に開いて立つ。
○前に進みながら跳ぶ。「ジャンプ→空中で足を1回叩く」の動作をしながら進む。

これが育つよ!
筋発力
筋持久力
調整力(バランス感覚)



発展 親子で向かい合い同じ動作をする。親子で前後に進みながら同じ動作をする。



WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジンクひろば」とちぎ元気キッズゾーンでは、親子でできる様々な運動遊びを動画で紹介していますのでぜひ家庭でも活用ください。

[WEBサイト] 運動遊び動画



お知らせ

幼児期からの運動習慣形成に向け、特徴的な取組を実施している園を表彰する、令和4(2022)年度栃木県教育委員会「体力づくり奨励賞」を受賞された園をご紹介します。

- 学校法人 北関東カトリック学園聖家幼稚園認定こども園
社会福祉法人 大門福祉会徳次郎保育園
社会福祉法人 寿光会矢板保育園

受賞おめでとうございます!

3園が表彰されました! 取組はこちらに掲載しています。

アンケート御協力をお願い

アンケートに御協力いただいた方100名様に抽選で、とちまるくん(とちぎっ子体力雷ジンクひろばバージョン)ハンカチプレゼントあり! (対象期間:1/31まで) ※当選者の発表は、グッズの発送をもって代えさせていただきます。 アンケートはこちら

お問合せ先: 栃木県教育委員会事務局 健康体育課 体力向上・部活動改革担当
TEL 028-623-3415・3600 / FAX 028-623-3574



運動遊び動画の紹介

栃木県教育委員会
幼児期からの運動習慣形成プロジェクト

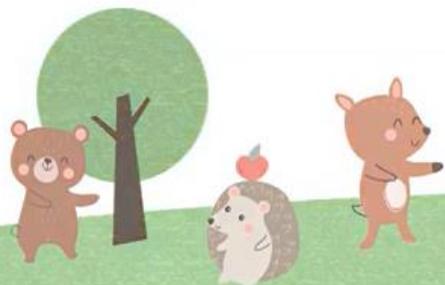
運動遊び動画

親子体操

動画はこちら↓



協力 宇都宮共和大学





🍓 取組結果と考察

運動遊びの重要性に関する普及・啓発

保護者・保育者等を対象とした運動遊びの重要性に関する普及・啓発を継続的に実施

【鹿沼市】

☆幼児期の運動遊び指導者研修会の開催 → 10月15日(日)、1月21日(日) (参加者延べ25名)

☆親子で運動遊び教室の開催 → 11月4日(土)、12月9日(土)、1月21日(日) (参加親子延べ60名)

実施の様子



▲ 幼児期の運動遊び指導者研修会

▲ 親子で運動遊び教室

- ① **幼児期の運動遊び指導者研修会** 及び **親子で運動遊び教室** ともに、宇都宮共和大学子ども生活学部3名の先生方を講師とし、実施した。
- ② **幼児期の運動遊び指導者研修会** は2回開催し、幼稚園・保育園等の教諭や保育士だけでなく、今後指導者として期待されるスポーツ推進委員やスポーツ少年団の指導者も参加し、指導者の資質向上に努めた。
- ③ **親子で運動遊び教室** は、鹿沼市の広報誌である「広報かぬま」を通して募集し、3地区で開催した。

⇒【参加した保護者の感想】

「家の中でも十分運動遊びができると分かった」、「幼児期にはスポーツの種目より色々な動きを経験させた方がよい」、「親子で体を動かすことの大切さが分かった」



取組結果と考察

運動遊び体験指導者の派遣

子どもたちの運動量を確保するための、子どもたちが継続的に多様な運動遊びを経験できる環境の充実

【鹿沼市】

☆多様な運動遊び体験ができるスポーツ関係団体の指導者を幼稚園・認定こども園・保育所等に継続的に派遣

→ 11月～1月まで実施、鹿沼市内幼稚園・認定こども園・保育所6園に22回派遣

派遣団体:とちぎスポーツ医科学センター、鹿沼市スポーツ少年団、宇都宮ブレックス、(公財)かぬま文化・スポーツ振興財団、宇都宮共和大学 計5団体

実施の様子



- ① **運動遊び体験指導者派遣**は、園と派遣団体のマッチング事業で、各種スポーツ関係団体が指導できる内容を提示し、各園が派遣を希望するという形で実施した。
- ② 実施した園の**子ども達と指導者の双方に変化**が見られた。
 - ⇒【子ども達の変化】
「教えてもらった遊びを真似して取り組んでいる様子が見られた」、「指導で使っていたボールに興味を示す子どもが増えた」
 - ⇒【指導者の変化】
「職員間で運動に関する会議を開き来年度の保育への活かし方を議論した」、「園の先生方も一緒に参加したことで今後の保育に活かせる遊びをたくさん学ぶことができた」


 取組結果と考察

運動遊びの重要性に関する普及・啓発

保護者・幼稚園教諭等を対象とした運動遊びの重要性に関する普及・啓発を継続的に実施

【那須町】★R5新規

★乳幼児期のふれあい運動遊び指導者研修会 → 11月8日(水)、11月22日(水) (参加者延べ69名)

★親子ビート体操(年少) → 9月29日(金)、10月25日(水)、11月30日(木) (参加親子延べ78名)

★親子運動遊び(年中～年長) → 12月12日(火)、12月19日(火) (参加親子延べ81名) ※R5前期に4回実施

★ACP参加型研修会 → 1月23日(火) (参加者延べ25名)

実施の様子



▲ 乳幼児期のふれあい運動遊び指導者研修会



▲ 親子ビート体操



▲ 親子運動遊び



▲ ACP参加型研修会

- ① **乳幼児期のふれあい運動遊び指導者研修会**は、JSPO公認エアロビック指導員の玉木先生を講師に迎え、公立・私立問わず幼稚園・認定こども園・保育所の教諭並びに保育士を対象に2回開催した。
- ② **親子ビート体操(年少)**は、「乳幼児期のふれあい運動遊び指導者研修会」の講師である玉木先生、親子運動遊び(年中・年長)については、宇都宮共和大学河田教授を講師に迎え、親子でのふれあいを重視しながら発達段階に応じた運動遊びの楽しさを親子で体験した。
- ③ **ACP参加型研修会**は、県スポーツ少年団指導育成専門部から講師2名を迎え、幼児期から学童期のスポーツ指導に関わる指導者・保護者対象にACPの理論編・実技編の研修会を開催した。


 取組結果と考察

運動遊び体験指導者の派遣

子どもたちの運動量を確保するための、子どもたちが継続的に多様な運動遊びを経験できる環境の充実

【那須町】★R5新規

★運動遊び体験指導者派遣事業～指導者の体験型研修やACP啓発の場づくり～

- ① うんどうあそび教室の実施 → 11月19日(日)(参加者33名)
- ② 運動遊び(年中～年長) → 12月12日(火)、12月19日(火)、1月18日(木)、1月25日(木)(参加者延べ122名)

実施の様子



▲うんどうあそび教室 (町スポーツセンターにて)



▲運動遊び (私立幼稚園・私立保育所にて)

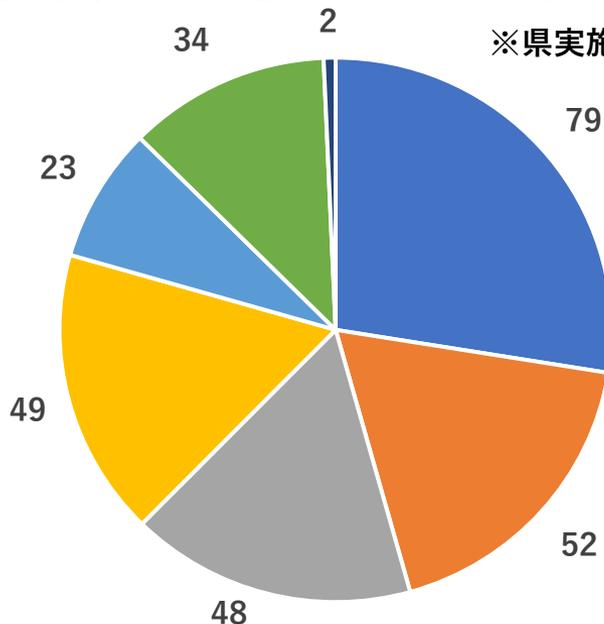
- ① 「うんどうあそび教室」は、町教委主催の家庭教育支援事業(子育て講演会)とタイアップさせ、生涯学習課・学校教育課・こども未来課が連携し、その一環で「うんどうあそび教室」を開催し、町こども未来課職員(JSPO公認有資格者、ACP講師講習受講者)が指導者として実施した。
- ② 運動遊び(年中～年長)は、宇都宮共和大学の先生方を各回2～3名迎えて実施した。毎年公立園を対象に町独自に継続してきた事業を、今年度は私立園にも拡大して実施した。
⇒幼稚園では1回目の親子実施のあと、2回目を縦割りで実施したことで、下のクラスの子と関わりながら投げ方や遊び方を工夫(調整)する様子が見られ、運動遊びを通し「知・徳・体・コミュニケーション」の醸成が図られるよさを見出せた。



取組の成果（データから読み取れる成果と現場からの声）

お子様が、運動（身体を動かす遊びを含む）を習慣化するために、重要だと思うことは何ですか。（複数回答可）

※県実施運動啓発チラシ保護者アンケートより（n=97）



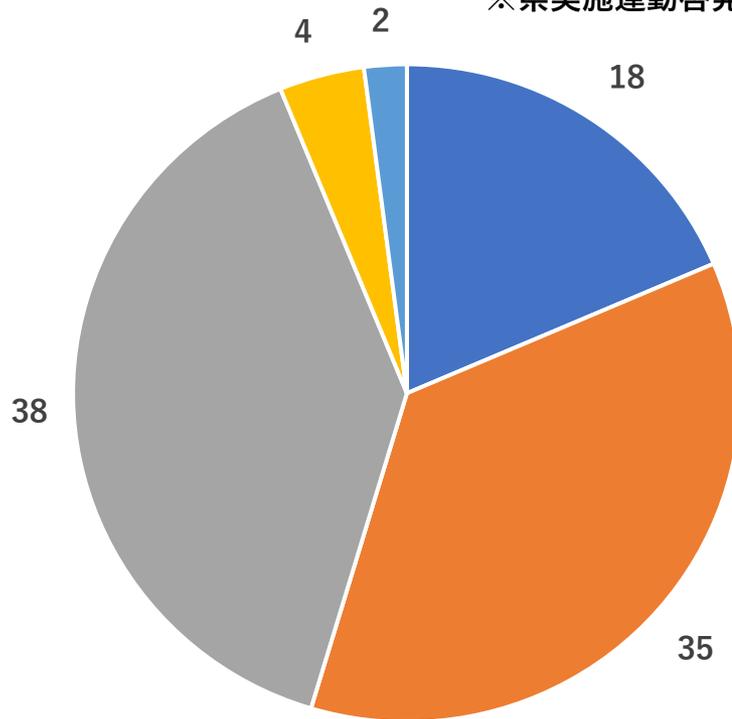
- 親子で一緒に身体を動かす(遊ぶ)ことができる機会を増やすこと
- 子どもの睡眠や食事などの生活習慣の改善を意識すること
- 子どもの不活動時間(動画視聴、ゲームなど)の減少を意識すること
- 保育園や幼稚園、認定こども園で運動ができる環境の充実
- 幼児期から参加できる地域のスポーツ団体等の充実
- 家庭で空いた時間にできる運動遊び(どんな運動遊びがあるか)等の周知・普及
- その他



取組の成果（データから読み取れる成果と現場からの声）

普段あなたは、お子様と一緒に身体活動やスポーツをどのくらいしますか。

※県実施運動啓発チラシ保護者アンケートより（n=97）



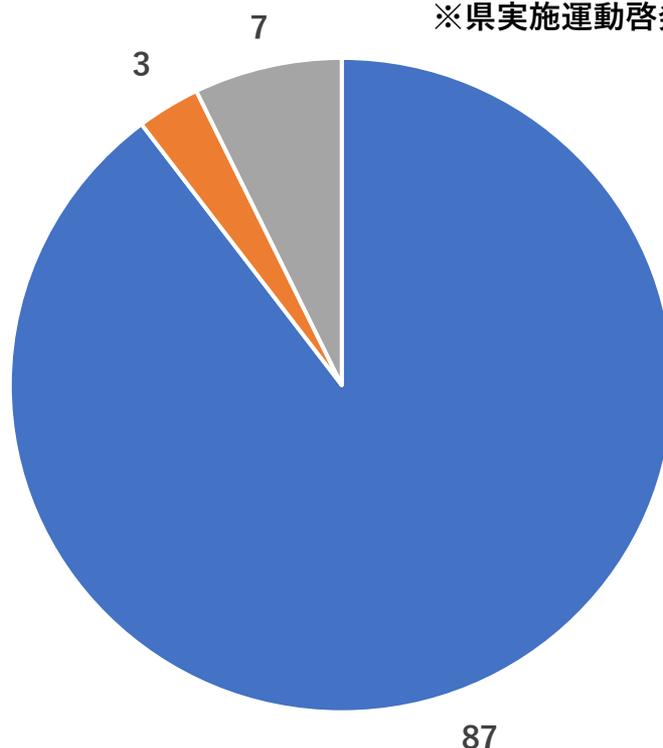
■ 全くない ■ 月に1~3回 ■ 週に1~2回 ■ 週に3~6回 ■ 毎日



取組の成果（データから読み取れる成果と現場からの声）

親子体操動画やチラシを見てお子様と一緒に運動をしたかったらいいか。

※県実施運動啓発チラシ保護者アンケートより（n=97）



■ 運動したい。

■ 運動したくない。

■ わからない。



取組の成果（データから読み取れる成果と現場からの声）

「運動したくない。」「わからない。」と答えた理由

※県実施運動啓発チラシ保護者アンケートより（n=97）

- ・年齢に応じた遊びやスポーツと一緒にやりたいが、仕事や家事で時間に余裕がなくゆっくり子どもと向き合う時間がとれない。
- ・子どもが興味をもつかわからないため。
- ・子の体重が重いので、用具を使わない遊びは難しい。 かと行って、用具を使った遊びは場所や下の兄弟の関係でこれも難しい。
- ・チラシの遊びが、子供が主体的に体を動かす遊びではなく、親が動いたり乗せないといけない遊び方なのでやりたくない。 鬼ごっこや縄跳びなどでいいと思う。
- ・簡単なものならやってみようとその場で取り組めるかもしれない。でも、忘れてしまって、習慣に繋がられる自信がない。
- ・平日は忙しくなかなか時間がとれない。 休日は運動遊びをしてあげようと思うが平日にやれないことをやっているとなかなか子どもと遊ぶ時間が取れないのが現実のため。
- ・好きじゃないから。
- ・面倒が勝ってしまう。





取組から得られた気づき

- ・保護者が変われば子どもも変わる!
- ・運動遊びに関する指導者のスキルアップの必要性
- ・運動遊びが日常化・習慣化できる働きかけの必要性
- ・メディア等を巻き込んだ県内全域への普及・啓発が必要
- ・事業を継続できる体制づくりが必要



様々な方面からの取組・支援が必要



御清聴
ありがとうございました。