

令和5年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクト(幼児期からの運動遊び普及事業)

# 事業成果報告書

2023

2024年2月29日  
福島県

# 目次

01

## 事業の趣旨・目的

- (1) 事業趣旨・目的 (P3)
- (2) 事業概要 (P3)

02

## 事業の実施体制

- (1) 事業の実施体制(P4)
- (2) 運営指導委員会 (P5)
- (3) 事業推進委員会 (P6)

03

## 事業内容

- (1) 事業スケジュール(P7)
- (2) 「ふくしまっ子元気応援講座－学び編」 (P8-P12)
- (3) 「ふくしまっ子元気応援講座－実践編」 (P13-P15)

04

## 事業の成果

- (1) 成果指標及び目標(P16-P17)
- (2) 結果と考察(P18-P26)

05

## 全体総括・今後の課題

- (1) 全体総括(P27)
- (2) 今後の課題(P27)

06

## 今後の取組み予定

- (1) 伝達研修の実施(P28)

07

## 参考資料(別添)

- 保護者・地域関係者向け啓発ブックレット「あそびつくーす」
- 保育者・小学校教員向け研修用ガイドブック

## (1) 事業趣旨・目的

全国体力・運動能力調査の結果を分析すると、本県では、令和元年度以降、新型コロナウイルス感染症の影響により、小学校の全学年でコロナ禍前と比較して体力の低下傾向が見られる。また、小学校5年生の1週間の総運動時間が全国の中で下位(男子:最下位、女子:46位)であり、運動の習慣化が図られていない。さらには、本県の肥満傾向児出現率が全ての年代で全国平均値を上回っている。

このような厳しい状況を改善するため、本県では、令和3年度より「ふくしまっ子健康マネジメントプラン」を立ち上げ、本県児童生徒の体力向上や健康課題の解決に向けた事業を推進している。さらに今年度より、その解決には小学校入学前の幼児期から数多くの運動遊びの経験を通して運動の習慣化を図ることが重要であると考え、「運動遊び普及事業『幼児期からの運動習慣形成プロジェクト』」を新規事業として位置付けた。

本事業の実施にあたっては、「保護者の意識・行動が変化する取組モデル」及び「子どもの運動習慣形成につながる取組モデル」を創出するため、福島県教育委員会とNPO法人ただみコミュニティークラブ、只見町教育委員会が連携して取り組む体制を整える。また、事業成果は、今年度新たに設置した「ふくしま幼児教育研修センター」と連携し、県内各地区で開催する保育者及び小学校教員を対象とした令和6年度以降の研修の中で継続的に伝達する機会を位置付け、県内に広く周知する

## (2) 事業概要

本事業は、以下の事業①～事業④を柱に取組を実施した。

### 事業①

関係者会議(運営指導委員会・事業推進委員会)

### 事業②

保護者、教育関係者等を対象とした子どもの運動遊びの重要性に関する普及・啓発として「ふくしまっ子元気応援講座－学び編－」の実施・普及啓発のための動画や冊子等のコンテンツを作成

### 事業③

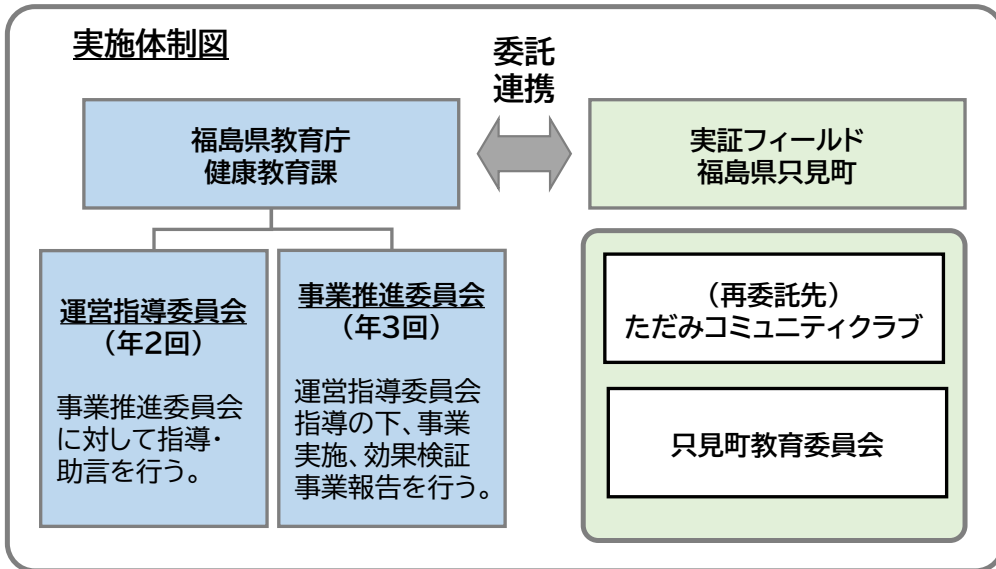
福島県会津域内(只見町)を中心とした、親子参加型「運動遊びプログラム」の提供「ふくしまっ子元気応援講座－実践編－」

### 事業④

「ふくしまっ子元気応援講座-実践編」の参加者を「参加群」として、非参加群と参加群の比較による効果検証として、保護者の意識調査(アンケート)及び、「活動量計測」を実施

## (1) 事業実施体制

本事業は、本事業においては、運営指導委員会(年2回)及び事業推進委員会(年3回)を設置し、関連団体等と連携を図り、効果的な事業運営を進める体制を構築して実施した。



## (2) 運営指導委員会

本事業への効果的な事業推進のため、運営指導委員会を設置し、関係者と連携の上事業推進を図った。

## 【運営指導委員会】

回	日時・場所	主な内容	参加状況
第1回	令和5年10月3日(火) 14:00-15:00 オンライン開催	・事業説明 ・協議 ア事業内容(案)について イ事業スケジュール(案)について ウ評価・効果検証用アンケート項目(案)について	出席10名
第2回	令和6年1月18日(木) 14:00-15:00 オンライン開催	・事業報告 ・協議	出席10名

## 【運営指導委員会 メンバー】

氏名	所属・役職	主な役割等
鈴木 哲	福島県教育庁健康教育課課長	業務統括責任者
木幡 健	福島県教育庁健康教育課主幹	業務責任者
安田 篤史	福島県教育庁健康教育課主任指導主事	業務責任者
田村 高弘	福島県教育庁健康教育課指導主事	業務推進担当者
青田 伸一	ふくしま幼児教育研修センター主任指導主事	幼児教育担当者
中村 和彦	山梨大学学長	専門分野の知見からの事業に関する助言・アドバイス
菊池 信太郎	医療法人仁寿会菊池医院理事長・医師	専門分野の知見からの事業に関する助言・アドバイス
篠田 裕子	プレイリーダー	親子参加型運動遊びプログラム実践講師
平山 真恵美	ただみコミュニティクラブクラブマネージャー	実証フィールドにおける実務責任者
荒尾 裕子	株式会社クレメンティア	調査分析、普及啓発広報支援、実証フィールドにおける実務支援、報告素作成支援

### (3) 事業推進委員会

本事業への効果的な事業推進のため、事業推進委員会を設置し、関係者と連携の上事業推進を図った。

#### 【事業推進委員会】

回	日時・場所	議事次第	参加状況
第1回	令和5年10月10日(火) 10:00-11:00 只見町亀岡トレーラーハウス	・事業内容説明 ・各事業内容に関する運営方法等の検討	出席7名 欠席3名
第2回	令和5年12月1日(金) 10:00-11:30 只見町亀岡トレーラーハウス	・事業進捗報告(参加者の状況など) ・事業啓発に関する詳細内容の協議	出席8名 欠席2名
第3回	令和6年1月15日(月) 10:00-11:30 只見町亀岡トレーラーハウス	・事業成果報告 ・今後に向けた検討	出席8名 欠席2名

#### 【事業推進委員会メンバー】

氏名	所属・役職	主な役割等
渡部 公三	只見町教育委員会 教育長	実証フィールド 事業主管
吉津 なおみ	只見町教育委員会 教育次長	実証フィールド 事業主管
目黒 英樹	只見町教育委員会 指導主事	実証フィールド 事業主管
半澤 由美子	福島県 クラブアドバイザー	実証事業に関するアドバイス 普及・啓発事業連携支援
篠田 裕子	プレイリーダー	親子参加型運動遊びプログラム実践講師
藤田 志津	保育関係者 只見町保育士	実証事業に関するアドバイス
渡辺 恵美	保護者代表(只見町)	普及・啓発等に関する保護者視点でのアドバイス
中島 功泰	保護者代表(南会津町)	普及・啓発等に関する保護者視点でのアドバイス
平山 真恵美	ただみコミュニティクラブ クラブマネージャー	実証フィールドにおける実務責任者
荒尾 裕子	株式会社クレメンティア	調査分析、普及啓発広報支援、実証フィールドにおける実務支援、報告書作成支援

#### 【委員会風景】



【第1回委員会】



【第2回委員会】



【第3回委員会】

## (1) 事業スケジュール

本事業は、以下のスケジュールで実施した。

	事業1	事業2		事業3	事業4	
実施時期	関係者会議	ふくしまっ子 元気応援講座 －学び編－	啓発動画 冊子	ふくしまっ子 元気応援講座 －実践編－	調査 効果検証	
9月下旬		事業告知 参加者案内			調査設計	
10月上旬	10/3 運営指導 委員会①	10/9 学び編講座 ①②			調査票作成	
10月中旬	10/10 事業推進 委員会①			事業告知 参加者案内	事前調査	
10月下旬				10/22 実践編講座 第1回実施		
11月上旬		学び編の コンテンツ動画 配信	啓発動画配信・ 冊子作成配布			
11月中旬				11/4 実践編講座 第2回実施		
11月下旬						
12月上旬	12/1 事業推進 委員会②			12/2 実践編講座 第3回実施		
12月中旬					事後調査	
12月下旬						
1月上旬						
1月中旬	1/15 事業推進 委員会③				1/14 親子遊び イベント	事後調査 調査結果 集計分析
1月下旬	1/18 運営指導 委員会②					報告書作成



## (2)「ふくしまっ子元気応援講座－学び編」

幼児期からの運動習慣形成に関する有識者であり、長年県内の子どもの発育・発達支援事業に携わっている山梨大学中村学長及び小児科医の菊池医師、プレイリーダーを講師に「学び編」として運動遊びの意義や必要性、プレイリーダーの考え方を実践形式で学ぶ研修会を実施した。

### 【実施概要】

日時	令和5年10月9日(月)10:30~12:30
場所	季の郷 湯ら里
講師	山梨大学 学長 中村和彦先生 菊池医院 院長(小児科医)菊池信太郎先生
内容	◆学び編① 健やかな子どもを育むー運動遊びの大切さー 40分 ◆学び編② 福島の子どもの健康課題について 40分 ◆運動遊び体験 30分 ◆受講者アンケート
対象	幼児・小学生とその保護者(親子) 教育関係者、地域関係者、自治体職員
広報周知	・只見町教育委員会と連携し、各保育所および小学校にチラシを配布 ・ただみコミュニティクラブの広報連絡手段(SNS等)を活用した案内
参加者数	大人 27名 子ども 11名

### 【広報周知・実施風景】



参加案内チラシ



【講義1】中村和彦先生



【講義2】菊池信太郎先生



【受講風景】



【運動遊び体験】



## (2)「ふくしまっ子元気応援講座－学び編」

## 【実施結果】

参加者アンケートの自由記述内容のテキスト分析から、以下のような結果が得られた。

区分	内容
全体総括	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちが楽しみながら自由に遊び、様々な経験を通じて成長するためには、運動や遊びの重要性、コミュニケーションの大切さ、時間や空間の提供、大人の役割やプレイリーダーの存在が大切だとわかった。</li> <li>また、遊びにおける自由度やルールのバランス、地域との協力などが必要であると学ぶことができた。</li> </ul>
運動と遊びの価値と重要性	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動遊びが判断力や自発性のある行動につながり、仲間とのコミュニケーションや行動力を培うことにつながる。</li> <li>遊びから学ぶことの重要性(生きる力を育む)。</li> <li>運動遊びが楽しそうで、日々の活動に取入れることの重要性を認識した。</li> </ul>
子どもとのコミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちの話をよく聞き、子どもたちの思いや願いに基づく遊びの環境構築の必要性を感じた。</li> <li>子どものやりたい気持ちや、楽しい気持ちを引き出すことの重要性を学ぶことができた。</li> </ul>
子どもが抱える課題の理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちの活動が限られており、親子や友達同士の関わりが少ないといった課題を捉えている。</li> <li>経験・体験が不足していることで、身体面、心、社会面にも影響をもたらしている(様々な育ちの課題がある)。</li> <li>様々な動きを自然に取り入れ、積み重ねる重要性を認識した。</li> </ul>
大人の役割と責任	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの遊びに没頭できる環境を大人が設定する必要性を感じた。</li> <li>大人の役割として、遊びのきっかけづくりや場づくりの重要性を認識した(保護者の理解も重要)。</li> <li>プレイリーダーの存在が大きく、様々な遊びや運動を伝える役割として、このような関わりを増やす必要がある。</li> </ul>
子どもの遊びの環境確保(時間と空間の重要性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>放課後の時間が子どもたちにとってチャンスであり、外で体を動かす環境の提供が必要である。</li> <li>運動遊びの実践に、時間、空間、仲間の大切さを知った。</li> </ul>
遊びにおけるルールや制限	<ul style="list-style-type: none"> <li>遊びの自由度が重要であり、ルールや制限をあまり設けないことなどを意識する必要がある。</li> <li>安全性を確保しつつも、子どもたちが自由に活動できる環境の必要性を感じる。</li> </ul>
地域との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもや親だけでなく、地域の協力が必要である。</li> <li>地域での情報共有や交流の場を増やしていきたい。</li> </ul>

## (2)「ふくしまっ子元気応援講座－学び編」

運動遊びの重要性に関する啓発や、家庭や地域で運動遊びを実践する機会を増やしていくために、学びを支援する動画の制作を行った。制作にあたっては、日頃子どもに関わる保護者、保育士、教育関係者、地域関係者に対してヒアリングを行い、子どもの発育・発達や子育てに関するニーズや、お困りごとなどを把握し、直面している課題の解決につなげていくための内容を検討した。また、作成においては、学びやすい方法として5分程度の動画にまとめ、You Tubeで配信するなどの啓発方法の工夫を行った。

## 【運動遊び普及啓発のための動画】

日時	令和5年11月～配信
場所	YouTubeによる配信
講師	山梨大学 学長 中村和彦先生 菊池医院 院長(小児科医)菊池信太郎先生
対象	幼児・小学生とその保護者(親子) 教育関係者、地域関係者、自治体職員
広報周知	・只見町教育委員会と連携し、各保育所および小学校にブックレットを配布 ・講座参加者およびただみコミュニティクラブの広報連絡手段(SNS等)を活用した案内

## 【内容】

## ■テーマ①

運動あそびはどのようにして大切な?  
(4分13秒)

## Q1 運動あそびはなぜ大切なの?

子どもの運動あそびは、体力向上だけでなく、コミュニケーション力や創造力を発展させることにつながります。また、習い事などを考えることと思いますが、競争主義や勝敗重視よりも、楽しくあそぶ気持ちで参加できる環境であることが、子どもにとってとても大切です。



## ■テーマ②

子どものやる気を引き出す関わり方とは?  
(5分42秒)

## Q2 どうしたら子どものやる気を引き出せるの?

子どものやる気を引き出すには、その内容が子どもにとって面白く興味があることなのか、子ども目線で見極めることが大切です。つつい、あれこれさせたくないがちですが、これは逆効果です。子どもの成長段階や個性をふまえつつ、大人自身がモデルとなって姿勢を見せることが、結果として子どものやる気を引き出せます。



## ■テーマ③

子どもの成長の遅れが気になる。  
(5分15秒)

## Q3 うちの子どもの成長は遅れているの? ネットや本の情報に悩んでしまう。

子どもの成長は個人差(子どもの個性)があるものです。そのため、短期的ではなく長期的に見て、出来なかったことができるようになってきた! というような成長の過程を保護者は観ていくことが大切です。苦手なことを無理にやらせる必要もありません。また、最近のネットなどメディアに出ている情報は、必ずしも正しいとは限らないので、きちんと情報を見極めることも大切です。



## ■テーマ④

子どものためにも思っても、子どもが反発してしまう。  
(5分50秒)

## Q4 子どものためにしたことが伝わらずに子どもが反発。どうしたらいい?

子どもが反発するというのは、子どもの意思をきちんとアピールできている良い機会です。大人は良かれと思ってつつい先まわりして提案しがちですが、思考や判断するプロセスを子ども自身が思考錯誤しながら経験していくことが大事です。それにより、子ども自身が失敗したり、悔しい思いを味わうことも子どもの成長にとっても大切な時間です。



## (2) 「ふくしまっ子元気応援講座－学び編」

家庭や地域での運動遊びの普及啓発に向けて、学び編の講義内容のポイントや、専門家によるオンライン講座の動画が視聴できる二次元コードの掲載を行った。また親子で実施できる運動遊びの内容を掲載した。全体の構成として、わかりやすく、手に取って読みやすい内容となるように企画検討を行うなど、啓発方法の工夫を行った。

### 【運動遊び普及啓発のための啓発冊子】

日時	令和5年11月～配布
対象	幼児・小学生とその保護者(親子) 教育関係者、地域関係者、自治体職員
企画構成	ブックレット形式 (全12ページ 12cm×12cmサイズ)
広報周知	・只見町教育委員会と連携し、各保育所および小学校にブックレットを配布 ・講座参加者およびただみコミュニティクラブの広報連絡手段(SNS等)を活用した案内

- 【内容】
- ・いまの子どもやたちに起きていること
  - ・子どもたちの生きる力を育むための関わり方
  - ・保護者からよく聞かれるお悩み 2人の専門家に聞いてみた
  - ・運動遊びの紹介





## (2)「ふくしまっ子元気応援講座－学び編」

## 【実施結果】

啓発媒体「ブックレット」の内容に関してアンケート調査を実施し、自由記述内容のテキスト分析から、以下のような結果が得られた。

区分	内容
全体総括	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手にとって読もうと思えるデザインや内容であり、また遊びの紹介などもやってみようと思える内容であったという意見が聞かれるなど、保護者の反応が良かった。</li> <li>• 子どもの現状や運動遊びの必要性などの説明に関して、その必要性を理解できたといった声や、今後の関わり方を考えていきたいといった保護者の意見が見られた。</li> </ul>
構成・レイアウト	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かわいいデザインで、サイズも内容(量)もよい。</li> <li>• わかりやすく見やすいサイズで、手に取りやすい。</li> </ul>
内容のわかりやすさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容がポイントを絞り、簡単な感じで良かった。(長いと読まないの)</li> <li>• とても勉強になった。</li> <li>• 記事のほとんどが、そうだなと納得のいく内容だった。</li> </ul>
運動遊びの必要性や子どもとの関わり方	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子ども自身が試行錯誤しながら、失敗したり、悔しい体験をしたりすることが成長につながっていくとのことなので、見守りながら子どもの声を大切に過ごすことが必要と感じた。</li> <li>• 成長に合わせたタイミングの記事が参考になった。(先回りして教え込んだり、指示しがちだが、かえって育ちを阻害する点など)</li> <li>• 「面白くてのめりこむ」「居心地がいい」「みずから」の3要素を含んでいることがポイントであることを学べた。</li> </ul>
専門家のアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 専門の先生方によるQ&amp;Aは動画付きで分かりやすい。</li> <li>• You Tubeなどで見やすい。</li> <li>• 日頃悩んでいることの参考になった。</li> </ul>
遊学(クレド)の考え方への共感	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子ども目線やその子のペースを大切にすることを改めて大事だと感じた。</li> <li>• 遊学のクレドに書いている内容は、まさにこれに尽きると思う。</li> <li>• 町でつくる予定の子ども園で目指すべきところはこれであり、それを広く保護者や町民が共有することが肝要だと感じる。</li> </ul>
遊びの紹介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 狭い家でも出来そうなので、冬休み中運動不足にならないためにもやってみようと思う。</li> <li>• 遊びのヒントがすぐにできるもので、やってみようという気持ちになった。</li> </ul>
提案	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子どもも一緒に読めるように、ふりがな付のものがあるとよりよいと思った。</li> </ul>

### (3)「ふくしまっ子元気応援講座－実践編」

子どもたちに対して運動遊びを提供するだけにとどまらず、保護者等を巻き込み運動習慣形成につながるような取組とするため、10月から12月にかけて計3回の実践講座を行った。

#### 【実施概要】

日時	令和5年10月9日(月)10:00～12:00 実践①
場所	朝日小学校体育館
テーマ	・親子で手軽にできる遊び ・子どもと遊ぶことの楽しさの実感
対象	幼児・小学生とその保護者(親子)
参加者数	幼児の部 親子20組 40名 小学生の部 親子23組 46名



日時	令和5年11月4日(土)10:00～12:00 実践②
場所	只見小学校体育館
テーマ	・子どもの取組状況の観察のポイント理解 ・関わり方の理解 ・子どもの運動環境の改善
対象	幼児・小学生とその保護者(親子)
参加者数	幼児の部 親子13組 26名 小学生の部 親子10組 20名 ※県内でのインフルエンザ流行に伴い参加者が少なかった。



### (3)「ふくしまっ子元気応援講座－実践編」

#### 【実施概要】

日時	令和5年12月2日(土)10:00～12:00 実践③
場所	明和小学校体育館
テーマ	・子どもの主体性を高める親の関わり ・子どもの状況に応じた遊びの変化
対象	幼児・小学生とその保護者(親子)
参加者数	幼児の部 親子27組 58名 小学生の部 親子16組 32名



#### 【実施結果】

実践編の内容に関してアンケート調査を実施し、自由記述内容のテキスト分析から、以下のような結果が得られた。

区分	内容
気づき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが自由に発想して遊べることに感動。</li> <li>・遊び方の工夫で子どもたちが夢中になり、大人も驚きと楽しさを感じた。</li> <li>・身近な道具(スカーフや、ナイロン袋に入れたボールなど)でいろいろな遊び方ができるという発見になった。子どもが楽しそうだった。</li> <li>・子どもにやりたいようにやらせることの大切さに気付けた。</li> <li>・大人が介入しなくても、子ども同士でルールを作り遊べることに感心した。</li> </ul>
親子の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもと一緒に体を動かすことで新たなコミュニケーションが生まれた。</li> <li>・子どもの発想を尊重し、自由な遊びに参加して楽しむことができた。</li> <li>・家に帰ってからも楽しがって一緒に行った。</li> <li>・ちょっとした工夫で、子どもが夢中になる遊びにすることができて勉強になった。</li> </ul>
子どもの様子や変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とても楽しそうで子どもがたくさん体を動かしていきいきしていた。</li> <li>・夢中で遊びにのめりこんでいた。子どもの成長や気づきが遊びを通じて見え、感動した。</li> <li>・子どもたちが自由に発想して遊べていた。</li> </ul>
疎外要因の軽減	<ul style="list-style-type: none"> <li>・“運動”という言葉に構えていたが、楽しく遊ぶことも運動だと感じた。</li> <li>・“運動”に対するイメージが変わった。</li> <li>・(集団での活動が苦手だが)何かを一律にする必要がなく、指導者から注意されることなどないので、親としてほっとして参加できた。</li> </ul>

### (3) 「ふくしまっ子元気応援講座－実践編」イベント

子どもたちに対して運動遊びを提供するだけにとどまらず、保護者等を巻き込み運動習慣形成につながるような取組とするため、他地域で体験型のイベントを実施した。

#### 【実施概要】

日時	令和6年1月14日(日)9:15~10:00 11:00~11:40 イベント講座
場所	二本松市 まゆみ学園
テーマ	運動遊びの実施 ・親子で手軽にできる遊び ・子どもと遊ぶことの楽しさの実感
対象	乳幼児とその保護者(親子)
参加者数	乳児の部 親子15組 32名 幼児の部 親子17組 37名





### ■(1)成果指標および目標

子どもの実態を把握する目的で、保育所・小学校の保護者・子どものうち、調査承諾を頂いた対象に、「子どもの生活習慣および保護者の意識調査(アンケート)」と、「活動量計測」を行った。これらの対象のうち、全3回実施した「ふくしまっ子元気応援講座-実践編」の参加者を「参加群」として、運動あそび講座実践編による非参加群と参加群の比較による効果検証を行った。

#### 【実施概要】

調査方法	<b>【保護者へのアンケート調査】</b> 子どもの生活習慣や、保護者の意識・行動等を把握するために、アンケート調査用紙を用いて調査を実施する。 <b>【活動量・運動強度計測】</b> 幼児学童向けの活動量計を1週間装着してもらい、日常での活動量・運動強度の傾向と変化を調べる。	
検証方法	運動あそび講座実践編による非参加群と参加群の比較 SPSSを用いてカイ2乗検定等を実施	
対象	幼児(3-5歳)	学童(6-8歳)
実施期間	事前調査:10月 ※活動量は期間中1週間測定	事後調査:12月 ※活動量は期間中1週間測定

#### 【アンケート調査による主な成果指標】

	項目	目標値
ア	「子どもが活発に体を動かす遊び」を「少ししかない」「全くしかない」と答えていた保護者のうち、事後に「非常によくする」「よくする」と改善した割合(アンケート調査項目No.2)	開始時より+30%
イ	事業の実施前後の保護者の意識や行動に変化のうち、「子どもと一緒にカラダを動かす機会が増えた」と回答する割合(アンケート調査項目No.30-1)	開始時より+30%
ウ	事業の実施前後の保護者の意識や行動に変化のうち、「子どもの日頃の活動量を意識するようになった」と回答する割合(アンケート調査項目No.30-6)	開始時より+50%
エ	事業の実施前後の保護者の意識や行動に変化のうち、「保護者自身の日頃の活動量を意識するようになった」と回答する割合(アンケート調査項目No.30-7)	開始時より+30%

#### 【活動量測定による主な成果指標】

	項目	目標値
ア	中高強度の運動時間の確保※	平均で1日で60分以上確保
イ	活動量の歩数の変化	開始時より+1,000歩

※世界保健機関(WHO)の「身体活動及び座位行動に関するガイドライン(2020年)」では、子どもは中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行うことが推奨されている。

## ■(1) 成果指標および目標

## 【アンケート調査項目】

調査時点	No.	設問項目
事前・事後	1	身長/体重(肥満度)
事前・事後	2	お子さまは、体を活発に動かす遊びをどのくらいしていますか。
事前・事後	3	お子さまが、最近の7日間で、1日あたり少なくとも合計60分間の身体活動を行ったのは何日ですか。
事前・事後	4	日頃のお子さまの活動(歩数などの運動量)は、足りていると思いますか。
事前・事後	5	お子さまには、運動・スポーツやからだを動かす遊びをもっとさせたいと思いますか。
事前・事後	6	お子さまは、からだを動かすこと・運動が好きですか。
事前・事後	7	お子さまが外遊びをする平日1日の時間(晴天の日)はどのくらいですか。
事前・事後	8	お子さまが外遊びをする 休日1日の時間(晴天の日)はどのくらいですか。
事前・事後	9	家族の方は、お子さまと一緒に体を動かす遊びをしていますか。
事前・事後	10	過去7日間のうち、お子さまの平日1日のスクリーン視聴時間は平均どれくらいですか。
事前・事後	11	過去7日間のうち、お子さまの休日1日のスクリーン視聴時間は平均どれくらいですか。
事前・事後	12	お子さまは朝食を食べますか。
事前・事後	13	お子さまは食欲がありますか。
事前・事後	14	お子さまの健康状態で、当てはまるもの全てを選んで回答してください。
事前・事後	15	お子さまの排便習慣について該当するものを選んで回答してください。
事前・事後	16	お子さまの平日の就寝時間は何時くらいですか。
事前・事後	17	お子さまの平日の起床時間は何時くらいですか。
事前・事後	18	お子さまの休日の就寝時間は何時くらいですか。
事前・事後	19	お子さまの休日の起床時間は何時くらいですか。
事前・事後	20	あなたは身体を動かすことが好きですか。
事前・事後	21	過去7日間のうち、早歩きなどの運動や各種スポーツのような身体活動を30分以上行った日数は何日ですか。
事前・事後	22	あなたの日頃の身体活動(歩数等の運動量)は、足りていると思いますか
事前・事後	23	普段あなたは、お子さまに身体活動やスポーツをするようにどのくらいすすめますか。
事前・事後	24	普段あなたは、お子さまが身体活動やスポーツができる場所へどのくらい連れて行きますか。
事前・事後	25	普段あなたは、お子さまが身体活動やスポーツをするのをどのくらいみますか。
事前・事後	26	普段あなたは、お子さまに身体活動することは健康に良いとどのくらい言っていますか。
事前・事後	27	普段あなたは、お子さまと一緒に身体活動やスポーツをどのくらいしますか。
事前・事後	28	過去7日間のうち、あなたの平日1日のスクリーン視聴時間は平均どれくらいですか。
事前・事後	29	過去7日間のうち、あなたの休日1日のスクリーン視聴時間は平均どれくらいですか。
事後	30	事業の実施前後において、あなた(保護者)の意識や行動に変化はありましたか。
事後	30-1	子どもと一緒にカラダを動かす機会が増えた
事後	30-2	他の親子との関わりが増えた
事後	30-3	他の親子との関わりが増えた
事後	30-4	子どもの関わり方・遊び方がわかった
事後	30-5	子どもと一緒に遊ぶことに対して、より関心が高まった
事後	30-6	子どもの日頃の活動量を意識するようになった
事後	30-7	自分の日頃の活動量を意識するようになった
事後	30-8	今後も親子で運動遊び等を通じてカラダを動かす機会を増やしていきたいと思った

## ■(2)結果と考察

子どもの実態を把握する目的で、保育所・小学校の保護者・子どものうち、調査承諾を頂いた対象に、「子どもの生活習慣および保護者の意識調査(アンケート)」と、「活動量計測」を行った。

これらの対象のうち、全3回実施した「ふくしまっ子元気応援講座-実践編」の参加者を「参加群」として、運動あそび講座実践編による非参加群と参加群の比較による効果検証を行った。

■分析データ ※事前・事後の全ての調査データが揃っているものを分析対象としている

		内訳		合計
		幼児	学童	
只見町	非参加群	32	29	61
	参加群	14	22	36
調査承諾者数		46	51	97

【アンケート調査項目における主な指標】 ※参加群を対象とした分析

	項目	目標値	結果
ア	「子どもが活発に体を動かす遊び」を「少ししかない」「全くしない」と答えていた保護者のうち、事後に「非常によくする」「よくする」にと改善した割合(アンケート調査項目No.2)	開始時より+30%	開始時より+50.0% ※事後で「非常によくする」「よくする」になった割合
イ	事業の実施前後の保護者の意識や行動に変化のうち、「子どもと一緒にカラダを動かす機会が増えた」と回答する割合(アンケート調査項目No.30-1)	開始時より+30%	開始時より+88.9% ※事後で「思う」「どちらかと言うと思う」を選択した割合
ウ	事業の実施前後の保護者の意識や行動に変化のうち、「子どもの日頃の活動量を意識するようになった」と回答する割合(アンケート調査項目No.30-6)	開始時より+50%	開始時より+88.6% ※事後で「思う」「どちらかと言うと思う」を選択した割合
エ	事業の実施前後の保護者の意識や行動に変化のうち、「保護者自身の日頃の活動量を意識するようになった」と回答する割合(アンケート調査項目No.30-7)	開始時より+30%	開始時より+88.6% ※事後で「思う」「どちらかと言うと思う」を選択した割合

【活動量調査における主な指標】

	項目	目標値	
ア	中高強度の運動時間の確保※	平均で1日で60分以上確保	○幼児 事前116分→事後120分 ○学童 事前114分→事後124分
イ	活動量の歩数の変化	開始時より+1,000歩	○幼児 事前7,295→事後7,835 ○学童 事前10,028→事後10,658

※世界保健機関(WHO)の「身体活動及び座位行動に関するガイドライン(2020年)」では、子どもは中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行うことが推奨されている。

## ■(2)結果と考察

## 分析結果① 保護者へのアンケート調査に基づく効果検証

## ■分析結果

全3回実施した「ふくしまっ子元気応援講座-実践編」の参加群と非参加群を対象とした分析の結果、有意な差が見られた項目は以下のとおりである。

## 【事前調査で両者に差は見られなかったが、事後調査の比較で有意差あり(P&lt;0.05)】

お子さまが、最近の7日間で、1日あたり少なくとも合計60分間の身体活動(運動あそび、運動・スポーツ、登降園・登下校までの歩行を含む)を行ったのは何日ですか。

後2. お子さまが、1日あたり少なくとも合計60分間の身体活動を行ったのは何日か

	なし	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	合計
非参加群(61人)	4	2	14	7	6	14	12	2	61
参加群(36人)	2	0	2	4	4	17	1	6	36
合計	6	2	16	11	10	31	13	8	97

## 【事前調査で両者に差は見られなかったが、事後調査の比較で有意差あり(P&lt;0.05)】

お子さまは、からだを動かすこと・運動が好きですか。

後5. お子さまは、からだを動かすこと・運動が好きか

	とても嫌い	やや嫌い	やや好き	好き	とても好き	合計
非参加群(61人)	0	1	14	25	21	61
参加群(36人)	1	0	4	7	24	36
合計	1	1	18	32	45	97

## 【事前調査で両者に差は見られなかったが、事後調査の比較で有意差あり(P&lt;0.05)】

お子さまが外遊びをする平日1日の時間(晴天の日)はどのくらいですか。

後 6-1. お子さまが外遊びをする平日1日の時間(晴天の日)

	全くしない	30分未満	30分以上 1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上	合計
非参加群(61人)	3	15	14	23	6	0	61
参加群(36人)	3	4	19	7	2	1	36
合計	6	19	33	30	8	1	97

## 【事前調査で両者に差は見られなかったが、事後調査の比較で有意差あり(P&lt;0.05)】

普段あなたは、お子さまに身体活動やスポーツをするようにどのくらいすすめますか。

後 17. 普段あなたは、お子さまに身体活動やスポーツをするようにどのくらいすすめるか

	無回答	全くない	月に1-3日	週に1-2日	週に3-6日	毎日	合計
非参加群(61人)	2	5	15	30	8	1	61
参加群(36人)	1	3	3	13	15	1	36
合計	3	8	18	43	23	2	97

## 【事前調査で両者に差は見られなかったが、事後調査の比較で有意差あり(P&lt;0.05)】

普段あなたは、お子さまが身体活動やスポーツができる場所へどのくらい連れて行きますか。

後 18. 普段あなたは、お子さまが身体活動やスポーツができる場所へどのくらい連れて行くか

	無回答	全くない	月に1-3日	週に1-2日	週に3-6日	合計
非参加群(61人)	4	15	22	17	3	61
参加群(36人)	1	0	16	19	0	36
合計	5	15	38	36	3	97

## ■(2) 結果と考察

### 分析結果① 保護者へのアンケート調査に基づく効果検証

【事前調査で両者に差は見られなかったが、事後調査の比較で有意差あり(P<0.05)】  
 普段あなたは、**お子さまが身体活動やスポーツをするのをどのくらいみますか。**

後 19. 普段あなたは、お子さまが身体活動やスポーツをするのをどのくらいみるか

	無回答	全くない	月に1-3日	週に1-2日	週に3-6日	毎日	合計
非参加群(61人)	2	6	12	27	8	6	61
参加群(36人)	1	0	9	10	15	1	36
合計	3	6	21	37	23	7	97

【事前調査で両者に差は見られなかったが、事後調査の比較で有意差あり(P<0.05)】  
 普段あなたは、**お子さまに身体活動をするのは健康に良いとどのくらい言っていますか。**

後 20. 普段あなたは、お子さまに身体活動をするのは健康に良いとどのくらい言っているか

	無回答	全くない	月に1-3日	週に1-2日	週に3-6日	毎日	合計
非参加群(61人)	2	8	20	20	10	1	61
参加群(36人)	3	8	4	10	2	9	36
合計	5	16	24	30	12	10	97

#### 【アンケート調査結果における結果・考察①】事前・事後共通調査項目による比較検証

- ◆「ふくしまっ子元気応援講座-実践編」の参加群36名と非参加群61名を対象としたアンケート調査の分析の結果、事前調査において、両者に有意な差がある項目は見られなかった。
- ◆参加群36名と非参加群61名を対象とした、事業終了時点でのアンケート調査の分析の結果、[子どもと一緒にカラダを動かす機会が増えた]など、8つの項目において、参加群に有意な変化が見られた。
- ◆これらの結果から、学び編での保護者向けの情報提供や、実践型の運動遊び講座を提供することは、保護者の意識や行動の変化に一定の効果があると考えられる。

## ■(2)結果と考察

### 分析結果① 保護者へのアンケート調査に基づく効果検証

※本事業では、非参加群はアンケート調査および活動量の測定を実施し、参加群では、アンケート調査、活動量の測定および全3回の運動あそびの実践講座を実施している。

【事後調査のみの設問：「本事業の実施前後において、あなた(保護者)の意識や行動に変化はありましたか。」に関して、参加群・非参加群で比較で有意差あり(P<0.05)】

【子どもと一緒にカラダを動かす機会が増えた】

	後23. [子どもと一緒にカラダを動かす機会が増えた]				合計
	思わない	どちらかという と思わない	どちらかという と思う	思う	
非参加群(61人)	12	18	24	7	61
参加群(36人)	1	4	13	18	36
合計	13	22	37	25	97

【事後調査のみの設問：「本事業の実施前後において、あなた(保護者)の意識や行動に変化はありましたか。」に関して、参加群・非参加群で比較で有意差あり(P<0.05)】

【他の親子との関わりが増えた】

	後23. [他の親子との関わりが増えた]				合計
	思わない	どちらかという と思わない	どちらかという と思う	思う	
非参加群(61人)	20	21	18	2	61
参加群(36人)	3	8	18	7	36
合計	23	29	36	9	97

【事後調査のみの設問：「本事業の実施前後において、あなた(保護者)の意識や行動に変化はありましたか。」に関して、参加群・非参加群で比較で有意差あり(P<0.05)】

【自分の運動不足の解消につながった】

	後23. [自分の運動不足の解消につながった]				合計
	思わない	どちらかという と思わない	どちらかという と思う	思う	
非参加群(61人)	19	17	23	2	61
参加群(36人)	2	4	14	16	36
合計	21	21	37	18	97

【事後調査のみの設問：「本事業の実施前後において、あなた(保護者)の意識や行動に変化はありましたか。」に関して、参加群・非参加群で比較で有意差あり(P<0.05)】

【子どもの関わり方・遊び方がわかった】

	後23. [子どもの関わり方・遊び方がわかった]				合計
	思わない	どちらかという と思わない	どちらかという と思う	思う	
非参加群(61人)	14	15	27	5	61
参加群(36人)	1	6	14	15	36
合計	15	21	41	20	97



## ■(2)結果と考察

### 分析結果① 保護者へのアンケート調査に基づく効果検証

【事後調査のみの設問:「本事業の実施前後において、あなた(保護者)の意識や行動に変化はありましたか。」に関して、参加群・非参加群で比較で有意差あり(P<0.05)】

【子どもと一緒に遊ぶことに対して、より関心が高まった】

	後23. [子どもと一緒に遊ぶことに対して、より関心が高まった]				合計
	思わない	どちらかという と思わない	どちらかという と思う	思う	
非参加群(61人)	11	8	35	7	61
参加群(36人)	1	0	11	24	36
合計	12	8	46	31	97

【事後調査のみの設問:「本事業の実施前後において、あなた(保護者)の意識や行動に変化はありましたか。」に関して、参加群・非参加群で比較で有意差あり(P<0.05)】

【子どもの日頃の活動量を意識するようになった】

	後23. [子どもの日頃の活動量を意識するようになった]				合計
	思わない	どちらかという と思わない	どちらかという と思う	思う	
非参加群(61人)	8	11	30	12	61
参加群(36人)	1	3	15	17	36
合計	9	14	45	29	97

【事後調査のみの設問:「本事業の実施前後において、あなた(保護者)の意識や行動に変化はありましたか。」に関して、参加群・非参加群で比較で有意差あり(P<0.05)】

【自分の日頃の活動量を意識するようになった】

	後23. [自分の日頃の活動量を意識するようになった]				合計
	思わない	どちらかという と思わない	どちらかという と思う	思う	
非参加群(61人)	7	12	31	11	61
参加群(36人)	0	5	13	18	36
合計	7	17	44	29	97

【事後調査のみの設問:「本事業の実施前後において、あなた(保護者)の意識や行動に変化はありましたか。」に関して、参加群・非参加群で比較で有意差あり(P<0.05)】

【自分の日頃の活動量を意識するようになった】

	後23. [今後も親子で運動遊び等を通じてカラダを動かす機会を増やしていきたい]					合計
	無回答	思わない	どちらかという と思わない	どちらかという と思う	思う	
非参加群(61人)	0	2	1	33	25	61
参加群(36人)	1	0	0	8	27	36
合計	1	2	1	41	52	97



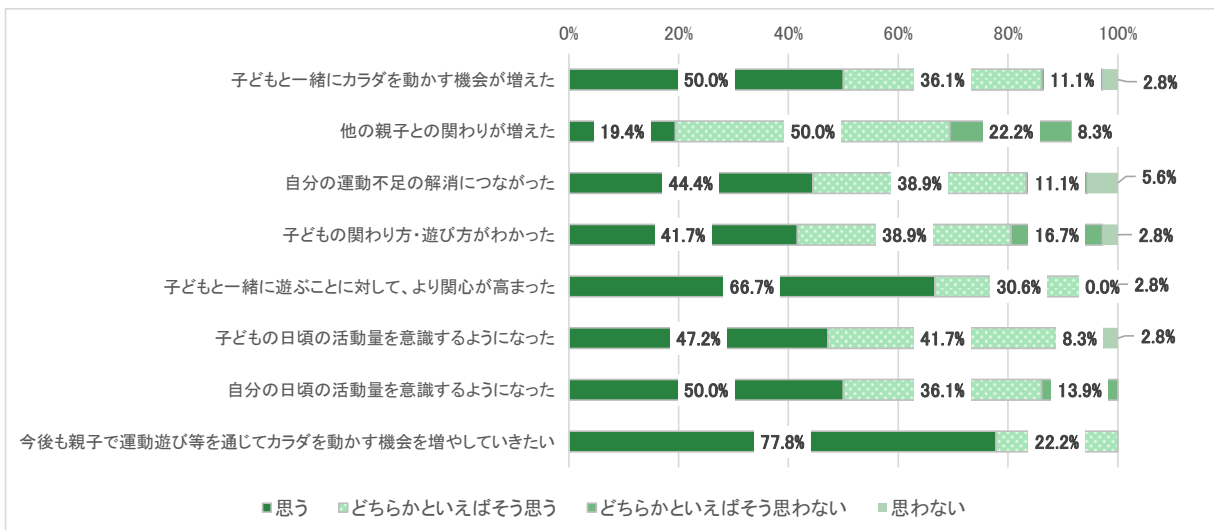
## ■(2)結果と考察

### 分析結果① 保護者へのアンケート調査に基づく効果検証

#### 【アンケート調査結果における結果・考察②】事後調査項目による比較検証

- ◆ 本事業では、非参加群はアンケート調査および活動量の測定を実施し、参加群では、アンケート調査、活動量の測定および全3回の運動あそびの実践講座を実施している。
- ◆ 「本事業の実施前後において保護者の意識や行動にどのような変化が見られたか」に関し、8つの項目に関し、「参加群」および「非参加群」に同じ設問をしたところ、「子どもと一緒に遊ぶことに対して、より関心が高まった(思う:66.7%)」など、各項目とも60%以上の方が「思う」「どちらかといえばそう思う」との回答であった。
- ◆ 8つの項目に関して、「参加群」と「非参加群」で比較したところ、いずれの項目においても有意な差が見られた。
- ◆ このことから、運動遊びの学び編や実践編講座を通じて、保護者向けの教育や情報発信を行うことは、保護者自身の意識や行動の変化によい影響を及ぼすことが期待でき、先のページで記載した事前・事後共通項目における効果検証結果を指示するものである。

#### 【本事業の実施前後において保護者の意識や行動にどのような変化が見られたか】



## 分析結果② 活動量測定調査に基づく効果検証

## 【測定機器の概要】

幼児でも日常の活動において安全面の配慮や動きの制限などを受けない設計の活動量計を使用

- ・ 無線通信活動量計MTN300VVHO
- ・ 3D加速度センサーを用いた歩数・運動量測定活動量計
- ・ 近距離無線通信(NFC方式)
- ・ サイズ:直径25mm 重さ約10g リチウム電池で1年間充電等不要で利用可能
- ・ データの取り出しは、NFCリーダーで行う

## ■1日の平均歩数の分析結果・考察(只見町)

## 【幼児】

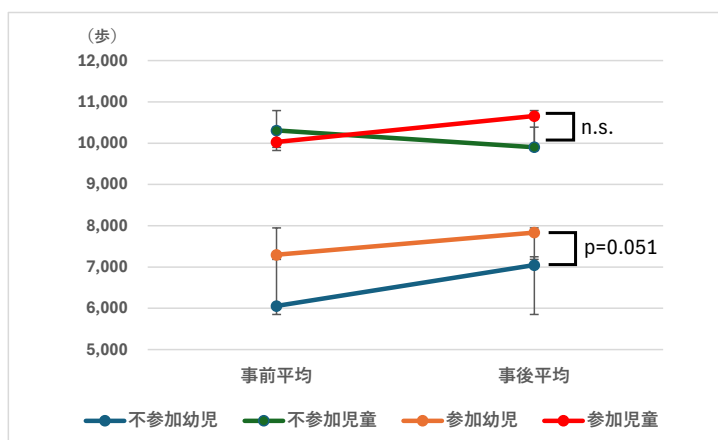
- 事業開始時の歩数の平均を「運動あそび講座(実践編)」参加群と非参加群で比較したところ、平均歩数に差が見られていたが、有意な差はなかった。
- 事業終了時の歩数の平均を「運動あそび講座(実践編)」参加群と非参加群で比較したところ、非参加群の幼児に比べ、 $p=0.051$ で有意な傾向が認められた。
- 参加群の事業終了時の1日の平均歩数は7,835歩であり、事業開始時より+540歩の増加が見られた。評価目標とする+1,000歩には至らなかったが、冬季は雪の影響を受ける中、歩数を維持することができていた。

## 【学童】

- 事業開始時の歩数の平均を「運動あそび講座(実践編)」参加群と非参加群で比較したところ、平均の歩数に差はなかった。
- 事業終了時の歩数の平均を「運動あそび講座(実践編)」参加群と非参加群で比較したところ、有意差は認められなかったものの、参加群は事後でも維持できている。一方で、非参加群の歩数は減少した。
- 参加群の事業終了時の1日の平均歩数は10,658歩であり、事業開始時より+630歩の増加が見られた。評価目標とする+1,000歩には至らなかったが、冬季は雪の影響を受ける中、歩数を維持することができていた。

## 【1日の歩数(事前・事後比較):只見町】

		事前平均	標準偏差	事後平均	標準偏差
幼児	参加(14人)	7,295	3,804	7,835	3,457
	非参加(32人)	6,056	3,338	7,045	3,664
学童	参加(22人)	10,028	4,580	10,658	4,704
	非参加(29人)	10,308	4,851	9,905	4,682



## 分析結果② 活動量測定調査に基づく効果検証

世界保健機関(WHO)の「身体活動及び座位行動に関するガイドライン(2020年)」では、子どもは中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行うことが推奨されている。

## ■1日の平均中高強度時間の分析結果・考察(只見町)

## 【幼児】

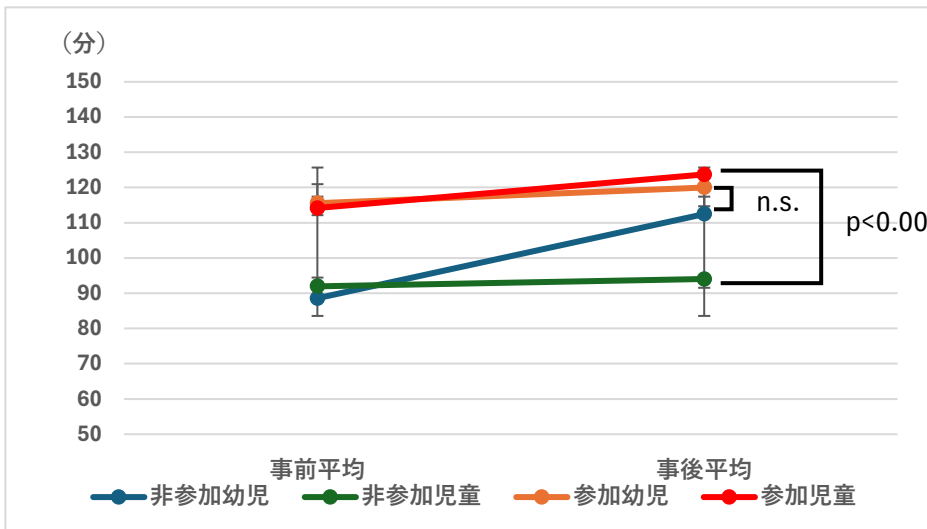
- 事業開始時の中高強度の運動時間の平均を見ると、「運動あそび講座(実践編)」参加群と非参加群のいずれも目標とする1日60分以上の中高強度の運動時間を確保できていた。
- 事業終了時の中高強度の運動時間の平均を見ると、「運動あそび講座(実践編)」参加群と非参加群で優位な差は見られなかったが、参加群は、事業終了時で、中高強度の運動の平均時間の増加が見られた。

## 【学童】

- 事業開始時の中高強度の運動時間の平均を見ると、「運動あそび講座(実践編)」参加群と非参加群のいずれも目標とする1日60分以上の中高強度の運動時間を確保できていた。
- 事業終了時の中高強度の運動時間の平均を見ると、「運動あそび講座(実践編)」参加群と非参加群で $p<0.001$ で有意に差があることが認められた。

## 【1日の平均中高強度の運動時間(事前・事後比較)】

		事前平均	標準偏差	事後平均	標準偏差
幼児	参加(14人)	116	54	120	46
	非参加(32人)	89	55	112	51
学童	参加(22人)	114	50	124	41
	非参加(29人)	92	46	94	42



## 分析結果② 活動量測定調査に基づく効果検証

只見町および福島県内の他地域の傾向の違いをを把握する目的で、幼児および学童の保護者・子どものうち、調査承諾を頂いた対象に、「活動量測定」を行った。

## ■分析データ

※令和5年10月～令和6年1月までの期間で計測できたデータを分析対象データとしている

	内訳		合計
	幼児	学童	
只見町	46	51	97
他地域(県内)	50	29	79
調査承諾者数	96	80	176

## ■只見町と他地域(福島県内)の比較分析結果・考察

## 【幼児】

- 幼児の1日の平均歩数を見たところ、只見町の平均歩数は7,116歩で、他地域の幼児の平均歩数は7,713歩であり、他地域の方が平均歩数が多かった。また、母集団の平均の差についてt検定を行ったところ、 $P<0.05$ で有意差が見られた。
- 幼児の1日の平均中高強度運動時間を見たところ、只見町の平均時間は113分で、他地域の幼児の平均時間は104分であり、只見町の方が運動時間が多く確保できていた。また、母集団の平均の差についてt検定を行ったところ、 $P<0.05$ で有意差が見られた。
- 只見町は冬季は降雪の影響を受けるエリアであり、冬場にかけて平均歩数の影響を受けやすいものの、運動あそびの取組みを行うことで、中高強度運動時間をむしろ増やすことが出来ていた。

## 【学童】

- 学童の1日の平均歩数を見たところ、只見町の平均歩数は9,228歩で、他地域の幼児の平均歩数は5,880歩であった。また、母集団の平均の差についてt検定を行ったところ、 $P<0.05$ で有意差が見られた。
- 学童の1日の平均中高強度運動時間を見たところ、只見町の平均時間は105分で、他地域の幼児の平均時間は73分であった。また、母集団の平均の差についてt検定を行ったところ、 $P<0.05$ で有意差が見られた。
- 只見町では、2017年から2020年にかけて、町全体の取組みとして保育所において運動遊びの取組みを意識的に取り入れた関わりを継続的に行ってきている。これらの持ち越し効果の成果として、学童期の平均歩数中高強度運動時間の多さにつながっていることが推察される。

## 【1日の平均歩数の比較:只見町×他地域】

	対象	1日歩数平均	標準偏差		対象	1日歩数平均	標準偏差
幼児 (只見町)	46人	7,116	3,140	学童 (只見町)	51人	9,228	4,330
幼児 (他地域)	50人	7,713	3,432	学童 (他地域)	29人	5,880	3,441

## 【1日の平均中高強度運動時間の比較:只見町×他地域】

	対象	中高強度 運動時間平均	標準偏差		対象	中高強度 運動時間平均	標準偏差
幼児 (只見町)	46人	113	45	学童 (只見町)	51人	105	45
幼児 (他地域)	50人	104	37	学童 (他地域)	29人	73	48

## (1) 全体総括

令和5年度の本事業の事業成果によると、子どもの運動習慣形成に向けた「疎外要因」「促進要因」として、身近にいる保護者等の影響が強い点や、子どもと保護者等と一緒に参加する工夫が有効である点が示されていた。

そこで、本事業では、幼児期からの運動習慣形成を目的に、①保護者・教育関係者等を対象とした子どもの運動遊びの重要性に関する講座や情報発信の取組、②幼児及び小学生を対象にした親子参加のよる「運動遊び」の実践講座を行った。

結果、運動遊びの必要性やその際の具体的な関わり方を実践を踏まえながら提供するとともに、実践に活かせる情報を参加者が興味を持ち、理解しやすい方法で届けることで、保護者自身の意識や行動に有意な変化が見られた。また、参加した保護者の運動遊びに対する意識の変化は、子どもの1日の平均歩数や、中高強度運動時間にも変化を与えていることがうかがえた。

## (2) 今後の課題

昨今は共働きが増え、未満児(0歳児から2歳児)から保育サービスを利用する保護者が増えている。また、核家族化や、少子化の影響を受け、孤立育児や、子育て世代同士の関わりの減少などの課題が生じている。これは、只見町においても同様の傾向が見られている。そのため、子どもとの関わり方に悩む保護者の増加や、子ども自身が多様な経験をする機会の減少につながっており、子どもの心身の発育にも影響を及ぼしている。

これらの課題に関しては、本事業に参加した保護者や、保育士、学校教員、地域の子育て関係者からのリアルな意見としてもうかがうことが多かった。また、今回の実証フィールドである只見町においては、2017年から保育所を中心に、行政、保育現場、保護者、地域が連携して子どもたちの運動習慣化につながる取組みを行ってきた。これらの長年の取組みも、関係者の協力による効果的な事業推進や、具体的な成果にもつながっていると考えられる。

よって、今後子どもの運動習慣形成と、健やかな発育・発達支援につなげていくには、より早期の段階から保護者に情報提供を行うとともに、具体的な関わり方を学ぶ機会を提供していく必要があると感じる。本事業の結果・考察を踏まえ、今後の課題(方向性)として、以下3つの点を記載する。

### ①乳児期を踏まえた早期介入の重要性

幼児期後半や学童期の段階では、既に子どもおよび保護者の生活習慣がある程度確立されており、この段階からの意識・行動変容を図るには、多くの関わりの工夫や支援時間を要する。よって、保護者が早い段階で適切な情報や支援を得られる環境を整えることで、保護者の意識や行動の変容や定着化をよりスムーズにできると考える。そのため、乳児期を踏まえたより早期に本取組みを展開する必要があると考える。

### ②継続的な関わりの必要性

子育ては一過性の取組みではなく、継続的な関わりが重要である。また運動習慣化も一時期の関わりで効果を得ることは非常に難しい。子どもの成長と発達に伴い、都度新たなニーズや課題が生じてくることから、一過性の関わりではなく、継続的な支援環境の構築が必要と考えられる。このことが保護者自身の主体的な行動を引き出すとともに、保護者のリテラシーを高めることにもつながると思われる。

### ③地域での子育て支援を担う地域団体と地域コミュニティの重要性

本事業は、地域の子育て支援の主要団体である「NPOただみコミュニティクラブ」が行ってきた。保護者が子どもの健康的な発育発達を支援するためには、周囲のサポートも必要であり、保育士や学校教員といった専門家に加え、地域全体で子育て支援をサポートする役割の存在も重要である。今後も地域の活動団体が主となり、行政と連携しながら地域全体で子どもたちの健やかな発育発達支援に取組む環境づくりを進め、地域コミュニティの力の向上を図ることで、持続可能な体制づくりを進めていく必要がある。



## (1) 伝達研修の実施

事業成果は、今年度新たに設置した「ふくしま幼児教育研修センター」と連携し、県内各地区で開催する保育者及び小学校教員を対象とした令和6年度以降の研修の中で伝達する機会を位置付け、県内に広く周知する。

### 【保育者及び小学校教育を対象とした伝達研修用資料】

子どもの健やかな体と心の育ちを支援する

## 運動遊び普及ガイドブック

子どもにとっての「遊び」は全てが学びであり発見の宝庫！  
子どもが遊ぶことの「大切さ」や関わり方の「ちょっとしたヒント」をお届けします！

令和6年3月  
福島県教育委員会

## 運動遊びの必要性

幼児期から学童期においては、脳・神経系が急激に発達する大切な時期と言われています。遊びを通して体を思い切りのびと動かすことは、健やかな体と心の育ちを促します。また、遊びから得られる成功体験によって育まれる満足感や、自分ができる！といった有能感は、体を活発に動かす機会を増やすとともに、自ら学ぶとする自主性を高め、子どもの生きる力の源泉となります。

### 今の子どもが抱える課題

- 体の側面**  
すぐに「疲れた」と言う、よく転ぶ、衝突する、姿勢を維持できないなどの状況が多く見られます。また、病気になることが多かったり、肥満傾向の子どもが多かったりするなど、健康面のリスクや課題を抱える子どもが増えています。
- 心の側面**  
特定の事柄にのみ集中しがちであったり、自分の意志で行動する力が弱かったり、自分は大切な存在と思えなかったり(自己肯定感が低い)といった状態の子どもが増えています。
- 社会性の側面**  
自分の気持ちをコントロールしたり、言葉で伝えたり、相手の話を聞いたりすることが苦手といった、コミュニケーションに課題を抱える子どもが増えています。

### 子どもに関わる際に意識するポイント

- ① 3つの側面は一緒に発達する  
発達には「身体運動の発達」、「認知的な発達」、「情緒・社会性の発達」の3つの側面があり、お互いが関係し、補い発達する特徴があります。
- ② 成長に合わせた関わり方が大切  
子どものためと思い、つい先回りして教え込んだり、指示をしつらしがちですが、教育学での「発達課題」や、心理学での「臨界期」「敏感期」という言葉に示されるとおり、幼児期・学童期の発達段階に合わせた関わり方が大切です。
- ③ 運動遊びの効果は大人まで持ち残せる  
幼少期の経験は、大人になってからの身体活動や健康状態につながります。これを「持ち越し効果」といいます。この持ち越し効果を得られるには、単に体を動かすのではなく、遊びの中に「面白くてのめり込め」「熱心がいい」「自ら」といった3つの要素を含んでいることが大切です。

---

### 親子運動遊びの実践講座の取組による変化①

幼児期からの運動習慣形成プロジェクト「幼児期からの運動遊び普及事業」 福島県教育委員会事業結果より

Q: 子どもと一緒に遊ぶことがより楽しくなりましたか?

Q: 子どもと一緒に体を動かす機会が増えましたか?

令和5年度に行なった本事業では、運動遊びの実践講座において、運動遊びの必要性やその際の大人の関わり方を学ぶことで、保護者自身の意識や行動にポジティブな変化が見られました。

## 親子運動遊びの実践講座の取組による変化②

幼児期からの運動習慣形成プロジェクト「幼児期からの運動遊び普及事業」 福島県教育委員会事業結果より

運動遊び非参加群	参加群別	「1日の平均歩数の変化」	
	参加(14人)	参加前平均 (標準偏差)	参加後平均 (標準偏差)
幼児	参加(32人)	7,295 (3,804)	7,835 (3,457)
	非参加(22人)	6,056 (3,338)	7,045 (3,664)
学童	参加(29人)	10,028 (4,580)	10,658 (4,704)
	非参加(29人)	10,308 (4,851)	9,905 (4,682)

参加した保護者の運動遊びに対する意識の変化は、子どもの1日の平均歩数にも変化を生きていることが見られます(各表)。また、運動時間の増加等、他の運動に関する数値にもよい変化が見られています。

### 保護者からよく聞かれるお悩み

子どもの育ちは一人一人異なるため、子育てに悩み、難しく感じてしまっている保護者が多くいらっしゃるようです。保護者からよく聞かれる4つの質問について、2人の専門家からのアドバイスをいただきました。詳細は下記に示している二次元コードから視聴できますので、保護者との相談の参考にしてください。

### 運動遊びはなぜ大切な?

子どもの運動遊びは、体力向上だけでなく、コミュニケーション力や創造力を発展させることにつながります。

### うちの子どもの成長は遅れているの?

子どもの成長は個人差があるものです。そのため、短期的ではなく長期的に見て、できるかたがたできるところまで進んでいってほしいという成長の過程に保護者は目を向けることが大切です。

### どうしたら子どものやる気を引き出せるの?

子どものやる気を引き出すには、その内容が子どもにとって面白く興味があることなのかも、子ども目線で見ることが大切です。子どもの成長段階や個性を踏まえつつ、大人自身が子どもとなって楽しむ姿勢を見せることが、結果として子どものやる気を引き出します。

### 子どものためにしたことが伝わらずに子どもが反発。どうしたらいい?

子どもが反発するのは、子どもが自分の意思をきちんとアピールできている良い状態です。大人は良かれと思ってつつつ先まわりしてしまいがちですが、思考や判断するプロセスを子ども自身が試行錯誤し体験していくことが大切です。

出版：令和5年度スポーツ庁委託事業「幼児期からの運動習慣形成プロジェクト」ふくしま子ども発達支援事業「あそびつ〜こ〜」ブックレットより

## 子どもの運動遊びに関する各種情報サイト

スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」

公益財団法人日本スポーツ協会

公益財団法人日本レクリエーション協会

NPO法人 郡山ベップ子育てネットワーク

親子はここにプロジェクト 親子で運動遊び

みんなで作ってあそぶ 運動遊び

#### すうじでタッチ

1. 足で踏む。2. 手で触る。3. 足で踏む。4. 手で触る。5. 足で踏む。6. 手で触る。7. 足で踏む。8. 手で触る。9. 足で踏む。10. 手で触る。11. 足で踏む。12. 手で触る。13. 足で踏む。14. 手で触る。15. 足で踏む。16. 手で触る。17. 足で踏む。18. 手で触る。19. 足で踏む。20. 手で触る。21. 足で踏む。22. 手で触る。23. 足で踏む。24. 手で触る。25. 足で踏む。26. 手で触る。27. 足で踏む。28. 手で触る。29. 足で踏む。30. 手で触る。31. 足で踏む。32. 手で触る。33. 足で踏む。34. 手で触る。35. 足で踏む。36. 手で触る。37. 足で踏む。38. 手で触る。39. 足で踏む。40. 手で触る。41. 足で踏む。42. 手で触る。43. 足で踏む。44. 手で触る。45. 足で踏む。46. 手で触る。47. 足で踏む。48. 手で触る。49. 足で踏む。50. 手で触る。51. 足で踏む。52. 手で触る。53. 足で踏む。54. 手で触る。55. 足で踏む。56. 手で触る。57. 足で踏む。58. 手で触る。59. 足で踏む。60. 手で触る。61. 足で踏む。62. 手で触る。63. 足で踏む。64. 手で触る。65. 足で踏む。66. 手で触る。67. 足で踏む。68. 手で触る。69. 足で踏む。70. 手で触る。71. 足で踏む。72. 手で触る。73. 足で踏む。74. 手で触る。75. 足で踏む。76. 手で触る。77. 足で踏む。78. 手で触る。79. 足で踏む。80. 手で触る。81. 足で踏む。82. 手で触る。83. 足で踏む。84. 手で触る。85. 足で踏む。86. 手で触る。87. 足で踏む。88. 手で触る。89. 足で踏む。90. 手で触る。91. 足で踏む。92. 手で触る。93. 足で踏む。94. 手で触る。95. 足で踏む。96. 手で触る。97. 足で踏む。98. 手で触る。99. 足で踏む。100. 手で触る。

#### フーン! じゃんけんぽん

1. フーン! 2. じゃんけんぽん 3. フーン! 4. じゃんけんぽん 5. フーン! 6. じゃんけんぽん 7. フーン! 8. じゃんけんぽん 9. フーン! 10. じゃんけんぽん 11. フーン! 12. じゃんけんぽん 13. フーン! 14. じゃんけんぽん 15. フーン! 16. じゃんけんぽん 17. フーン! 18. じゃんけんぽん 19. フーン! 20. じゃんけんぽん 21. フーン! 22. じゃんけんぽん 23. フーン! 24. じゃんけんぽん 25. フーン! 26. じゃんけんぽん 27. フーン! 28. じゃんけんぽん 29. フーン! 30. じゃんけんぽん 31. フーン! 32. じゃんけんぽん 33. フーン! 34. じゃんけんぽん 35. フーン! 36. じゃんけんぽん 37. フーン! 38. じゃんけんぽん 39. フーン! 40. じゃんけんぽん 41. フーン! 42. じゃんけんぽん 43. フーン! 44. じゃんけんぽん 45. フーン! 46. じゃんけんぽん 47. フーン! 48. じゃんけんぽん 49. フーン! 50. じゃんけんぽん 51. フーン! 52. じゃんけんぽん 53. フーン! 54. じゃんけんぽん 55. フーン! 56. じゃんけんぽん 57. フーン! 58. じゃんけんぽん 59. フーン! 60. じゃんけんぽん 61. フーン! 62. じゃんけんぽん 63. フーン! 64. じゃんけんぽん 65. フーン! 66. じゃんけんぽん 67. フーン! 68. じゃんけんぽん 69. フーン! 70. じゃんけんぽん 71. フーン! 72. じゃんけんぽん 73. フーン! 74. じゃんけんぽん 75. フーン! 76. じゃんけんぽん 77. フーン! 78. じゃんけんぽん 79. フーン! 80. じゃんけんぽん 81. フーン! 82. じゃんけんぽん 83. フーン! 84. じゃんけんぽん 85. フーン! 86. じゃんけんぽん 87. フーン! 88. じゃんけんぽん 89. フーン! 90. じゃんけんぽん 91. フーン! 92. じゃんけんぽん 93. フーン! 94. じゃんけんぽん 95. フーン! 96. じゃんけんぽん 97. フーン! 98. じゃんけんぽん 99. フーン! 100. じゃんけんぽん

#### どうぶつ鬼ごっこ

1. どうぶつ 2. 鬼ごっこ 3. どうぶつ 4. 鬼ごっこ 5. どうぶつ 6. 鬼ごっこ 7. どうぶつ 8. 鬼ごっこ 9. どうぶつ 10. 鬼ごっこ 11. どうぶつ 12. 鬼ごっこ 13. どうぶつ 14. 鬼ごっこ 15. どうぶつ 16. 鬼ごっこ 17. どうぶつ 18. 鬼ごっこ 19. どうぶつ 20. 鬼ごっこ 21. どうぶつ 22. 鬼ごっこ 23. どうぶつ 24. 鬼ごっこ 25. どうぶつ 26. 鬼ごっこ 27. どうぶつ 28. 鬼ごっこ 29. どうぶつ 30. 鬼ごっこ 31. どうぶつ 32. 鬼ごっこ 33. どうぶつ 34. 鬼ごっこ 35. どうぶつ 36. 鬼ごっこ 37. どうぶつ 38. 鬼ごっこ 39. どうぶつ 40. 鬼ごっこ 41. どうぶつ 42. 鬼ごっこ 43. どうぶつ 44. 鬼ごっこ 45. どうぶつ 46. 鬼ごっこ 47. どうぶつ 48. 鬼ごっこ 49. どうぶつ 50. 鬼ごっこ 51. どうぶつ 52. 鬼ごっこ 53. どうぶつ 54. 鬼ごっこ 55. どうぶつ 56. 鬼ごっこ 57. どうぶつ 58. 鬼ごっこ 59. どうぶつ 60. 鬼ごっこ 61. どうぶつ 62. 鬼ごっこ 63. どうぶつ 64. 鬼ごっこ 65. どうぶつ 66. 鬼ごっこ 67. どうぶつ 68. 鬼ごっこ 69. どうぶつ 70. 鬼ごっこ 71. どうぶつ 72. 鬼ごっこ 73. どうぶつ 74. 鬼ごっこ 75. どうぶつ 76. 鬼ごっこ 77. どうぶつ 78. 鬼ごっこ 79. どうぶつ 80. 鬼ごっこ 81. どうぶつ 82. 鬼ごっこ 83. どうぶつ 84. 鬼ごっこ 85. どうぶつ 86. 鬼ごっこ 87. どうぶつ 88. 鬼ごっこ 89. どうぶつ 90. 鬼ごっこ 91. どうぶつ 92. 鬼ごっこ 93. どうぶつ 94. 鬼ごっこ 95. どうぶつ 96. 鬼ごっこ 97. どうぶつ 98. 鬼ごっこ 99. どうぶつ 100. 鬼ごっこ

#### ボール的当て

1. ボール 2. 的当て 3. ボール 4. 的当て 5. ボール 6. 的当て 7. ボール 8. 的当て 9. ボール 10. 的当て 11. ボール 12. 的当て 13. ボール 14. 的当て 15. ボール 16. 的当て 17. ボール 18. 的当て 19. ボール 20. 的当て 21. ボール 22. 的当て 23. ボール 24. 的当て 25. ボール 26. 的当て 27. ボール 28. 的当て 29. ボール 30. 的当て 31. ボール 32. 的当て 33. ボール 34. 的当て 35. ボール 36. 的当て 37. ボール 38. 的当て 39. ボール 40. 的当て 41. ボール 42. 的当て 43. ボール 44. 的当て 45. ボール 46. 的当て 47. ボール 48. 的当て 49. ボール 50. 的当て 51. ボール 52. 的当て 53. ボール 54. 的当て 55. ボール 56. 的当て 57. ボール 58. 的当て 59. ボール 60. 的当て 61. ボール 62. 的当て 63. ボール 64. 的当て 65. ボール 66. 的当て 67. ボール 68. 的当て 69. ボール 70. 的当て 71. ボール 72. 的当て 73. ボール 74. 的当て 75. ボール 76. 的当て 77. ボール 78. 的当て 79. ボール 80. 的当て 81. ボール 82. 的当て 83. ボール 84. 的当て 85. ボール 86. 的当て 87. ボール 88. 的当て 89. ボール 90. 的当て 91. ボール 92. 的当て 93. ボール 94. 的当て 95. ボール 96. 的当て 97. ボール 98. 的当て 99. ボール 100. 的当て

出版：令和5年度スポーツ庁委託事業「幼児期からの運動習慣形成プロジェクト」ふくしま子ども発達支援事業「あそびつ〜こ〜」ブックレットより