

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

令和6年2月28日

神奈川県スポーツ課・保健体育課

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

目次

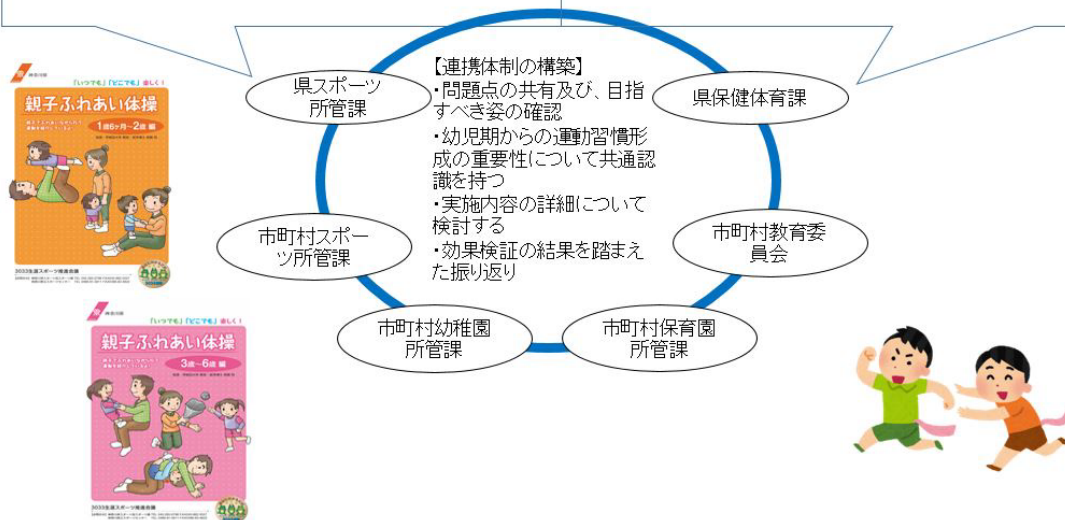
1. 事業の趣旨・目的
2. 事業の実施体制
3. 事業の内容
4. 事業内容の詳細
5. 事業の成果
  - (1)評価指標および目標
  - (2)結果と考察
6. 事業の成果と今後の課題
7. 今後の取組予定

## 1. 事業の趣旨・目的

- 幼児期について、運動習慣が身につけていない幼児に対する支援を、家庭や地域が一体となって行い、幼児期から積極的に遊びや運動に取り組む態度を育成し、幼児期に運動習慣の形成をする。
- 小学校においては、年齢や性別、障がいなどを超えて運動する喜びや、仲間ができる楽しみを実感できる運動遊びの提供等、子どもたちの運動に対する興味関心を高めるとともに、肯定的意識の醸成を図る体験教室を開催する。
- 幼児期に運動習慣を形成することで、児童期の体力向上を狙うとともに、児童期においても、その発達段階に応じた運動遊びに取り組むことにより、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基盤づくりを目指し、県民の運動・スポーツ実施率の向上及び高齢期以降の健康の保持に寄与することを目的とする。

## 2. 事業の実施体制

幼児期に対するアプローチ(スポーツ課事業)	児童期に対するアプローチ(保健体育課事業)
1 保護者等を対象とした子供の運動遊びの重要性に関する普及・啓発 ⇒幼稚園等への運動指導者派遣事業の実施 ⇒親子ふれあい体操パンフレットの作製・配付 2 幼児を対象とした「運動遊び」の提供 ⇒親子ふれあい体操教室の実施	1 保護者等を対象とした子供の運動遊びの重要性に関する普及・啓発 ⇒運動遊びの紹介と子供の運動遊びの重要性に関する情報を掲載した通信「わくわく先生がやってきた!」の作成 ⇒アプリを活用した家庭で取り組める外遊びの紹介 2 小学校児童を対象とした「運動遊び」の提供 ⇒みんなで遊ぼう! わくわく先生派遣事業



## 3. 事業の内容

### 【幼児期に対するアプローチ】

- (1) 保護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
  - ア 幼稚園への運動指導者派遣事業の実施
  - イ 親子ふれあい体操パンフレット（保護者編・指導者編）の作製・配付
  - ウ メディアを活用した子どもの運動遊びに関する普及・啓発
- (2) 幼児及び小学校児童を対象とした「運動遊び」の提供

ア 親子ふれあい体操教室の実施

(3) 事業の評価・効果検証

ア 子どもの活動量等調査及び事業の評価・効果検証

【児童期に対するアプローチ】

(1) 保護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

ア 運動遊びの紹介と子どもの運動遊びの重要性に関する情報を掲載した通信「わくわく先生がやってきた！」の作成

イ アプリを活用した家庭で取り組める外遊びの紹介

(2) 幼児及び小学校児童を対象とした「運動遊び」の提供

ア みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業

(3) 事業の評価・効果検証

ア 子どもの活動量等調査及び事業の評価・効果検証

【その他】

(1) 運動遊び用具、体力測定器等の購入

(2) 全国シンポジウムへの出席

4. 事業内容の詳細について

【幼児期に対するアプローチ】

(1) 保護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

ア 幼稚園への運動指導者派遣事業の実施

日時 11月28日 椿の御所幼稚園 15:30~17:00

講師 早稲田大学人間科学学術院 前橋 明教授

内容 幼児の運動の重要性について理解を深めるため、幼稚園教諭に対し講義を行った。

○ 「健康な子どもを育てるために私たちがすべきこと」(1時間10分)

・ 近年の子どもの夜型化の進行により、夜遅くまで起きている、朝の排便がない、朝食を食べられない等の問題が起きている。原因は以下の3つ。

① 運動不足

② テレビ・パソコン等の視過ぎ

③ 夕食の時間が遅い(親の共働き等による)

・ 上記に加え、コロナ下となり外遊びが激減、運動不足に加え、外で遠く・近くを繰り返し見ることが少なくなった結果、空間認知能力が低下した。さらに、テレビ・パソコン等の視過ぎにより、視力の低下が進んだ。

・ 幼児期に体温リズムに合わせて生活することが大切である。3歳くらいから自力で体温調節ができるようになるため、この時期からの生活が重要となる。

① 「食べて・動いて・寝る」が規則正しく行われると、ホルモンの働きが正常に機能する。

- ② 正しくホルモンが機能していると、午後の時間が子どもの活動するゴールデンタイムとなる。
- ③ 正しくホルモンが分泌されない（夜遅くまで活動し、分泌される時間が遅くなる）と、食欲がわかず、昼間も眠った状態になる。その状態のまま中学まで成長すると、勉強についていけずひきこもりとなりやすく、夜遊びする子どもとなる可能性が高くなる。
- ・ 外遊びが重要な理由
  - ① （安全な）空間、仲間（友達）、時間の3つが揃っている
  - ② 心肺機能の向上、空間認知能力の育成、多様な運動を行うことでの健康な成長が大事
  - ③ ①により身体だけでなく心を動かす遊びが必要（五感を利用することも大切）
- ・ 親への指導方法について
 

「食べて・動いて・寝る」すべてを改善するのは現代社会ではまず無理。1つだけでも改善する方法を提案することで、全体の改善へつながる効果がある（5分朝食時間を長くする、夕方少しでも身体を動かす、など）。
- ・ 親子ふれあい体操の効果について
 

共働きにより薄くなった母子の触れ合いを通じて絆を深めることで、虐待などの防止にもつながる。
- 「最近の子どもの問題点を踏まえた幼児期の過ごし方について」（15分）
  - ・ 小学校低学年の子どもについて、以下の問題が顕在化している。幼児期の年齢から意識した指導をお願いしたい。
  - ・ すぐ暴力に訴える、逆に依存性が高く他者の立場を考慮できないなど、他者との信頼関係の薄い子どもが多くなったと感じている。幼児期にルールを持って友達と遊ぶというのが大事である。
  - ・ また、姿勢が悪い子どもが多い。片足で立てない。これは、体幹が弱いということ。幼児期に鍛えることが大事。以下のような方法があるので、指導の参考としてほしい。
    - ① 座るときに90度になることを意識する。
    - ② 立って靴・靴下を履く。おしりをつかないよう指導。無理なら、片手を壁についてもよい。
- 「親子ふれあい体操教室を踏まえて 子どもとの運動について」（10分）
  - ・ 親子ふれあい体操パンフレット（保護者編）を参考に、以下の運動スキルについて解説。①～④の各子どもの能力には個人差があり、指導の際は横断的に行うのがベスト。
    - ① 移動する運動スキル
    - ② その場での運動スキル

③ バランス運動スキル

④ 操作する運動スキル

①～④を踏まえ、11月13日、11月20日に椿の御所幼稚園の子どもたちに行った親子ふれあい体操教室の動画を見ながら、指導方法をレクチャーした。

イ 親子ふれあい体操パンフレット（保護者編・指導者編）の作製・配付

幼児期について、運動習慣が身につけていない幼児に対する支援を、家庭や地域が一体となって行い、幼児期から積極的に遊びや運動に取り組む態度を育成し、幼児期に運動習慣の形成を図る必要がある。

そこで、遊びや運動の重要性を普及啓発するために、幼稚園において「親子ふれあい体操教室」を実施するが、その体操の内容を家庭で継続して出来るようにするためのパンフレットを作成するとともに、実施した幼稚園においても継続的に実施することの出来る環境を作ることを目的とした指導者用パンフレットを作成した。なお、パンフレットの監修は早稲田大学人間科学学術院 前橋 明教授にお願いした。

○ 保護者編 1,000部作成

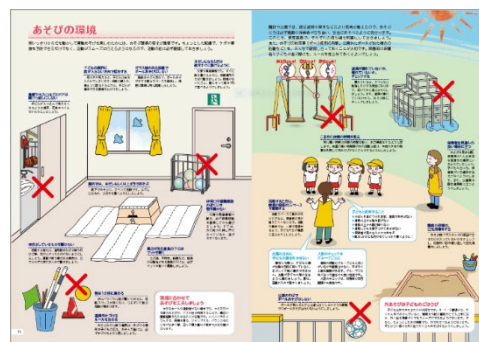
三浦市内の幼稚園・保育園・小学校、三浦市教育委員会、県内市町村へ配付



(親子ふれあい体操パンフレット 保護者編)

○ 指導者編 500部作成

三浦市内の幼稚園・保育園・小学校、三浦市教育委員会、県内市町村へ配付



(親子ふれあい体操パンフレット 指導者編)

## ウ メディアを活用した子どもの運動遊びに関する普及・啓発

11月20日に実施した「親子ふれあい体操教室」をテレビ神奈川に取材していただき、同局の2つの番組「猫のひたいほどワイド」「NEWSハーバー」で紹介していただいた。また、「NEWSハーバー」では、講師の前橋 明教授にスタジオ出演していただき、親子ふれあい体操の趣旨やポイントを交えながら直接紹介していただいた。そのほか、2月末から3月末にかけて、同局内のPRスポットCMとしても親子ふれあい体操の紹介をしていただいている。



(テレビ神奈川による番組放送の様子)

## (2) 幼児及び小学校児童を対象とした「運動遊び」の提供

### ア 親子ふれあい体操教室の実施

日 時 11月13日

10:00～10:40 (年長)、10:50～11:20 (年少)、11:30～12:10 (年中)

場 所 旧三崎中学校屋内運動場 (三浦市城山町5-1)

講 師 早稲田大学人間科学学術院 前橋 明教授

文の里幼稚園副園長 (前橋研究室所属) 野村 卓哉先生ほか

参加者 椿の御所幼稚園 園児及び保護者 (計115名)、幼稚園教諭

概 要 各回、年齢に合わせて運動のメニューを変えながら、参加した子と保護者が家庭でも取り入れることが出来る運動を、前橋教授及び野村先生が中心となって説明した。県からは子の運動時間を幼稚園だけでなく、家庭でも取り入れて欲しいと伝えた。

内 容 【10:00～10:40 (年長)】

準備運動、こっちおいで・じゃんけん遊び、スーパーマン、ロボット歩き、手おし車、逆さロボット、足跳びまわり、丸太たおし、跳び越しくぐり、足タッチ、足ふみ、パチパチトントン遊び (引っ張り合い、押し合い、バレリーナ、バランス、壁タッチ)、整理運動 など

【10:50～11:20 (年少)】

準備運動、忍者遊び (しゃがむ、跳ぶ)、パチパチとんとん遊び (引っ張り合い、押し合い、壁タッチ)、高い高い、スーパーマン、メリーゴーラウンド、ロボット歩き、足跳びまわり、跳び越しくぐり、王様・女王様じゃんけん遊び、整理運動 など



【11:30～12:10 (年中)】

準備運動、忍者遊び(しゃがむ、跳ぶ、つかむ)、座りっこ遊び(正座、あぐら、長座、片足すわり)、こっちおいで・じゃんけん遊び、高い高い、スーパーマン、メリーゴーランド、ロボット歩き、足跳びまわり、跳び越しくぐり、お尻たたき、足ふみ、足タッチ、王様・女王様じゃんけん遊び、整理運動 など



(親子ふれあい体操教室の様子)

日 時 11月20日

10:00～10:40 (年長)、10:50～11:20 (年少)、11:30～12:10 (年中)

場 所 旧三崎中学校屋内運動場 (三浦市城山町5-1)

講 師 早稲田大学人間科学学術院 前橋 明教授

文の里幼稚園副園長(前橋研究室所属) 野村 卓哉先生ほか

参加者 椿の御所幼稚園 園児及び保護者(計111名)、幼稚園教諭

内 容 【10:00～10:40 (年長)】

準備運動、忍者遊び(しゃがむ、跳ぶ)、パチパチとんとん遊び(引っ張り合い、押し合い、壁タッチ)、グー・パー跳び、跳び越しくぐり、足タッチ、しっぽとった、ジャンプタオルとり、整理運動 など

【10:50～11:20 (年少)】

準備運動、忍者遊び(しゃがむ、跳ぶ)、タオルサーフィン、新聞陣地じゃんけん、新聞バージャンプ、新聞キャッチボール、新聞バスケットボール入れ、ジャンプタオルとり、パトロール(タオルの端を持ってうつ伏せでお腹ですべる)、タオルしっぽとり、整理運動 など

【11:30～12:10 (年中)】

準備運動、じゃんけん5歩タッチ、新聞ランナー、新聞バージャンプ(親子で・お友達と一緒に)、新聞バーバランス、新聞ボールキャッチ、タオルサーフィン(親子で・皆で競走)、パトロール(タオルの端を持ってうつ伏せでお腹ですべる)、タオルしっぽとり、整理運動 など





(親子ふれあい体操教室の様子)

## 【児童期に対するアプローチ】

### (1) 運動遊びの重要性に関する普及・啓発

#### ア みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業の開催

子どもの外遊びや運動に係る専門的知見を有する「わくわく先生」を対象校に派遣し、休み時間に、任意参加の運動遊び教室を行う。（企画及び運営は委託業者）なお、実施日や対象学年等、詳細については派遣校及び委託業者と調整し決定する。

#### ○ 派遣校（児童数）及び派遣日

- ・ 三浦市立三崎小学校（103名）  
12月18日、1月23日、1月29日
- ・ 三浦市立岬陽小学校（151名）  
12月7日、12月19日、1月12日
- ・ 三浦市立南下浦小学校（87名）  
12月11日、1月15日、1月18日
- ・ 三浦市立上宮田小学校（218名）  
12月12日、1月17日、1月22日
- ・ 三浦市立剣崎小学校（57名）  
12月20日、1月19日、1月24日
- ・ 三浦市立初声小学校（439名）  
12月1日、12月8日
- ・ 三浦市立名向小学校（145名）  
12月5日、12月15日、1月25日
- ・ 三浦市立旭小学校（136名）  
12月6日、1月16日、1月30日

#### ○ 実施報告

- ・ 三浦市立三崎小学校

##### ① 12月18日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 全校児童を対象にした希望者  
場 所 校庭  
実施内容 落とすな！

昼休み 全校児童を対象にした希望者  
場 所 校庭  
実施内容 色々なところで止めろ！



（落とすな！）

② 1月23日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 全校児童を対象にした希望者

場 所 校庭

実施内容 フラフープ通しリレー

昼休み 全校児童を対象にした希望者

場 所 校庭

実施内容 ボールと走るのどっちが早いかな

③ 1月29日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 全校児童を対象にした希望者

場 所 校庭

実施内容 リアクションフィットネス

昼休み 全校児童を対象にした希望者

場 所 校庭

実施内容 信号ゲーム

・ 三浦市立岬陽小学校

① 12月7日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 3・4年生（53名）

場 所 体育館

実施内容 その場でジャンプ、ツイスト走、信号ゲーム

※学校事情（個人面談実施による特別日課）のため、昼休みは未実施

② 12月19日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 1・2年生（60名）

場 所 体育館

実施内容 その場でジャンプ、ツイスト走、信号ゲーム

昼休み 5・6年生（39名）

場 所 体育館

実施内容 ひめおに、ネズミ逃がし



（ひめおに）

③ 1月12日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 5・6年生（39名）

場 所 体育館

実施内容 しまおに



（しまおに）

昼休み 3・4年生（53名）

場 所 体育館

実施内容 牛と馬、ひめおに

・ 三浦市立南下浦小学校

① 12月11日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 6年生（19名）

場 所 体育館

実施内容 ムカデのしっぽとり



（ムカデのしっぽとり）

昼休み 5年生（19名）

場 所 体育館

実施内容 キャッチボールラン

② 1月15日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 6年生（19名）

場 所 体育館

実施内容 スチールラン

昼休み 5年生（19名）

場 所 体育館

実施内容 体でボールを止める

③ 1月18日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 5年生（19名）

場 所 体育館

実施内容 ひめおに、ネズミ逃がし

昼休み 6年生（19名）

場 所 体育館

実施内容 ひめおに、ネズミ逃がし

・ 三浦市立上宮田小学校

- ① 12月12日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 1年生（35名）

場 所 体育館

実施内容 ツイスト走、信号ゲーム

昼休み 4年生（39名）

場 所 体育館

実施内容 ひめおに、しまおに

- ② 1月17日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 2年生（37名）

場 所 体育館

実施内容 ボール渡しリレー

昼休み 5年生（36名）

場 所 体育館

実施内容 サンドイッチゲーム

- ③ 1月22日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 3年生（30名）

場 所 体育館

実施内容 手の甲タッチゲーム

昼休み 6年生（41名）

場 所 体育館

実施内容 サークルごっこ



（手の甲タッチゲーム）

・ 三浦市剣崎小学校

- ① 12月20日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 1・2・3年生（37名）

場 所 校庭

実施内容 王様鬼ごっこ

昼休み 5・6年生（20名）

場 所 校庭

実施内容 火・水・木



（火・水・木）

② 1月19日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 1・2・3年生（37名）

場 所 体育館

実施内容 ジグザグ走

昼休み 5・6年生（20名）

場 所 体育館

実施内容 島取りゲーム

③ 1月24日 3名派遣（委託業者2名、県教育委員会1名）

中休み 1・2・3年生（37名）

場 所 校庭

実施内容 信号ゲーム

昼休み 5・6年生（20名）

場 所 校庭

実施内容 ひめおに

・ 三浦市初声小学校

① 12月1日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 3年生（83名）

場 所 体育館

実施内容 ツイスト走、信号ゲーム

昼休み 1年生（68名）

場 所 体育館

実施内容 ツイスト走、信号ゲーム



（ツイスト走）

② 12月8日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 2年生（71名）

場 所 体育館

実施内容 ふりかえりぼんっ！、2人でラン・アウェイ

※学校事情（5校時目に研究授業実施）のため、昼休みは未実施



・ 三浦市名向小学校

- ① 12月5日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 1・2年生（46名）

場 所 校庭

実施内容 その場でダッシュ、ツイスト走、信号ゲーム

昼休み 3・4年生（50名）

場 所 校庭

実施内容 とおせんぼ、信号ゲーム

- ② 12月15日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 5・6年生（47名）

場 所 体育館

実施内容 しまおに



昼休み 1・2年生（46名）

場 所 体育館

実施内容 とおせんぼ、同じ人あつまれ

（とおせんぼ）

- ③ 1月25日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 3・4年生（50名）

場 所 体育館

実施内容 サンドイッチゲーム

昼休み 5・6年生（47名）

場 所 体育館

実施内容 島取りゲーム

・ 三浦市立旭小学校

- ① 12月6日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 3・4年生（43名）

場 所 体育館

実施内容 お山とおわん



昼休み 1・2年生（47名）

場 所 体育館

実施内容 信号ゲーム

（お山とおわん）

② 1月16日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 1・2年生（47名）  
場 所 体育館  
実施内容 トレジャーハンター

昼休み 3・4年生（43名）  
場 所 体育館  
実施内容 ひめおに

③ 1月30日 4名派遣（委託業者2名、県教育委員会2名）

中休み 3・4年生（43名）  
場 所 体育館  
実施内容 信号ゲーム

昼休み 1・2年生（47名）  
場 所 体育館  
実施内容 2人でラン・アウェイ



（2人でラン・アウェイ）

○ 運動遊び通信「わくわく先生がやってきた！」の作成

運動遊び教室で取り組んだ運動遊びの紹介、学童期における運動遊びの重要性等を掲載する運動遊び通信「わくわく先生がやってきた！」を作成した。

## わくわく先生 がやってきた！

運動遊び通信第1号

**☆ おひさし喜びです、わくわく先生です！**


三浦市立旭小学校のみなさん、こんにちは。わくわく先生です。1年生のみなさんは「はじめまして」、2～6年生のみなさんは「おひさしぶり」ですね。

わくわく先生は、今年も旭小学校のみなさんといっしょに、運動遊び教室で体を動かすことを楽しみしています。「体を動かすことって楽しいな」「みんなと一緒に運動をすればドキドキワクワクするな」など、旭小学校のみなさんが体を動かすことを楽しんでもらえるように、わくわく先生がんばります。

わくわく先生を見かけたら、気軽に声をかけてください。


**☆ 今日、これで遊んでみない？（運動遊び教室で取り組んだ遊びの例を紹介します）**

**お山とおわん**



- ① お山とおわんの2チームにわかれませう。
- ② お山は上向き、おわんは下向きに同じ数ずつバラにおきます。
- ③ 30秒間、自分のチームの方にひっくりかえします。
- ④ 30秒たって、お山とおわん、数が多いチームの勝ちです。

**バナナおに**



- ① 「ごおに」みたいに、おににタッチされたらバナナになって動けません。
- ② 1回タッチされたら、バナナのかわが半分切れます。2回タッチされたら、もう半分がかわが切れて、復活することができません。
- ③ 両足が、絶えてタッチをかわをむくことはできません。

※参考 運動遊び通信第1号「お山とおわん」について読んでください。  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cy3/igt/jundouasobi-wakuwaku.html>

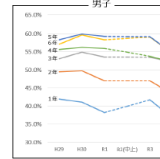
**☆ おうちの方へ**

三浦市立旭小学校の保護者の皆様、はじめまして。今年度、わくわく先生として旭小学校に足を運ばせていただくことになりました。「あらちゃん」こと、児童と申します。運動遊び教室を通して、一人でも多くの子ども達に「体を動かすことって楽しいな」と感じてもらうよう努めていく所存です。

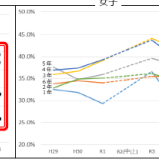
また、今年度からの新しい取組として、通信「わくわく先生がやってきた！」を作成・配付させていただくことになりました。この通信には、わくわく先生による運動遊び教室の様子や、子ども達の健康・体力づくりに関するちょっとした情報を掲載します。お時間のある間にお子さんと一緒に目を通していただき、ご家庭における生活や運動の習慣を見つめ直す契機になれば幸いです。

さて、突然ですが、下の2つのグラフをご覧ください。

男子




女子




この折れ線グラフは、神奈川県児童生徒体力・運動能力調査において、「学校の体育の授業以外で、週に3回以上、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしている」と回答した人数の割合の経年変化を表したものです。前年度と比較して大きくグラフが下がりに傾き、**学校の体育の授業以外で運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツに取り組む子ども達が減少傾向にあることが分かります。**

もちろん、今後この傾向が反転していくのは健康を促進する点ではありますが、子ども達が体を動かすことの楽しさや味わい、運動習慣を形成する取組が今こそ求められている1つのデータとも考えられます。

そこで、ご家庭において、次のようなことに取り組んでみてはいかがでしょうか。



通学での徒歩



ストレッチ

ごみすて

このような活動を、1日に合計して60分以上行うことが大切です。

☆ 体を動かして、活動的になると...

- 1 体力がつく
- 2 病気に強くなる
- 3 気分がスッキリする、ストレスに強くなる
- 4 友達と体を動かすことで社会性が高まる

★ 不活動になると...

- 1 体脂肪が増えて肥満の原因になる
- 2 やる気が低下し、疲れやすくなる
- 3 生活習慣病になる可能性が高くなる

※参考 令和4年度 神奈川県児童生徒体力・運動能力調査報告書  
<https://www.pref.kanagawa.ed.jp/edu-ctf/kenkyu/documents/n4houkokusyo.pdf>

次回のわくわく先生による運動遊び教室は、1月16日（火）に予定しています。

（運動遊び通信第1号）

# わくわく先生 がやってきました!

運動遊び通信第2号

## ☆ わくわく先生のひとりでこと

12月6日、旭小学校で、今年度初めての運動遊び教室を実施しました。中休みに3・4年生と一緒に「お山とおわん」を、昼休みには1・2年生と一緒に「くまをたおせ」とおみそぼろをして、みんなが体を動かすことを楽しみました。12月に入り寒さが強くなっていますが、運動遊び教室をきっかけにして、休み時間に体を動かすことを楽しもうとする人が少なくていいなと、わくわく先生は考えています。



## ☆ 今日、これで遊んでみない? (運動遊び教室で取り組む遊びの例を紹介しませう)

### さんかくからにがすな



- ①4人以上で遊ぶ。
- ②三角のコートをつくり、
- ③3人は線の上に立ち、中央の人がコートから出ないようにします。
- ④3人は線の上を動かさず、
- ⑤中央の人はタッチされた時に外に出たら勝ち。
- ⑥外の人をタッチしたら勝ち。

### ムカデのしっぽどり



- ①おにを1人入れます。
- ②3人以上で1列になり、前の人のかたをつかみます。
- ③おにが一番後ろの人をタッチします。
- ④タッチされたら、れつづれつづれしたおにのちからです。
- ⑤ムカデの人たちは20秒がすぎたら、まわりきったらかちです。

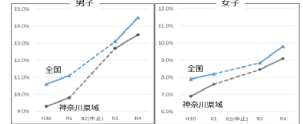
※参考 運動遊びカード  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cy3/gk1/kkt-kirakiragi-shukoncord.html>  
 運動遊び周知ポスター今日、これで遊んでみない?  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cy3/gk1/undoassabi-wakuwaku.html>



## ☆ おうちの方へ

前回の運動遊び通信では、体を動かさなくなること、体脂肪が増える原因に繋がりました。全国体力・運動能力、運動習慣等調査においては、肥満傾向にある児童の割合が明らかにされており、令和4年度の調査では全国の小学5年生において、男子では14.5%、女子では19.8%という結果になりました。

では、神奈川県は現状はどうでしょうか。次のグラフをご覧ください。



全国と比較したとき、神奈川県は依然として低い傾向にありますが、右肩上がりのグラフに比べて、肥満傾向の児童の割合は増えていくことが分かります。肥満の防止のためには、選手が手低い遊び等、子ども達が日常生活の中で工夫しながら体を動かすことが大切になってきます。全国体力・運動能力、運動習慣等調査においては、肥満傾向の児童の割合の増加と共に、朝食の摂取や睡眠時間の状況についても課題を指摘しています。

## ☆ みんなでやってみよう!

1日に合計して60分以上体を動かそう!

ゴロゴロストレッチ  
 テレビを見ながら…  
 ペットとトモトモニング  
 いすにすわってストレッチ  
 さんぽ (10分)  
 階段の上り下り  
 運動をちがちなストレッチ

おうちのひとりでやってみよう

※参考 3033運動実践事例集  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6/3/3033/ouchiko3033/top.html>

次回のわくわく先生による運動遊び教室は、1月30日(火)に予定しています。

(運動遊び通信第2号)

# わくわく先生 がやってきました!

運動遊び通信第3号

## ☆ 今日、これで遊んでみない? (運動遊び教室で取り組む遊びの例を紹介しませう)

### わずみにかし



- ①6人くらいで遊ぶ。
- ②ねここねずみを1人ずつきます。
- ③ねこは右はみは手をつなぎ、まるとなります。
- ④ねこは、まるとまわりを回って、わずみをつなぎます。
- ⑤手をつなぎまるとなった人は、右回り・左回りをし、わずみがねこにタッチされないようににげましよう。

### どおせんぼ



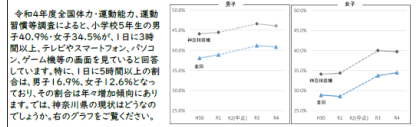
- ①線を2本引きます。
- ②線の間におにがいます。
- ③毎分「せーの」の合図でいっせいに、反対の線に走りぬけます。
- ④タッチされた人は、つきからおにになります。(線があいだがおにがいます)
- ⑤右から左へ、左から右へくりかえし、4回やってもタッチされなかった人が勝ちです。

※参考 運動遊び周知ポスター今日、これで遊んでみない?  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cy3/gk1/undoassabi-wakuwaku.html>



## ☆ おうちの方へ

テレビやスマートフォン、パソコン、ゲーム機等の画面を見ている時間をスクリーンタイムといいます。では、現代の子ども達は、1日にどれくらいの時間、テレビやスマートフォン、パソコン等の画面を見ているのでしょうか。



この折れ線グラフは、神奈川県(政令市を除く市町村)の小学5年生について、スクリーンタイムが1日に3時間以上と回答した人数の割合をまとめたものです。神奈川県は小学5年生は、スクリーンタイムが1日に3時間以上と回答した児童の割合は令和元年度から引き続き増加傾向にあり、全国と比較してもその値は高く推移していることが分かります。

学校におけるICT利用が進む中、児童にとってはこれ以上様々な電子機器が身近な道具となり、学習での利用を含めたスクリーンタイムが増加することはやむを得ないと思われます。一方で、自由時間として電子機器を利用する時間については、学校でのルールを改めて確認すると共に、子ども達自身がルールを設定して利用できるように習慣づきつつ大切になってくるものかもしれません。

※1日にゲームやスマホを使ってもよい時間を守れなかったら、そんなとき、どうしますか?

禁止 取り上げて、もうさせない。  
 怒 明日はおやつなし!  
 ご褒美 次を守った時はお小遣いをあげる

※ルールづくりのポイント

- ①「いつまで」とはくらない! 親、子どもが分かりやすいものにしよう。
- ②作ったルールをちゃんと守れるか、お話し期間を設けてみましょう。
- ③ルールを守れなかったらどうするかな、事前に決めておきましょう。

ゲーム・スマホ・パソコン・タブレットを使うためのルール

使ってもよい場所	時	分	時	分
使ってもよい場所				
①				
②				
③				
④				

おうちのルールと守れたルール

守れなかったときは、

- 話し合っ
- ルールをつ
- ルールを
- 話し合い
- ルールを
- ルールを

おうちのルールを話し合いながら書いてみよう

おためし期間

例	11/9	/	/	/	/	/	/	/
0								

ゲーム・スマホ・パソコン・タブレットの利用は悪い面ばかりではありません。ビデオ通話や動画の視聴等、電子機器を用いることは、私たちの生活にとって欠かせない要素になっていきます。だからこそ、使い方を制限・禁止するのではなく、適切な使い方や子ども達にも適切に付け加えられることが重要です。

運動遊び通信は今回が最終号となります。目を通していただきありがとうございました。

(運動遊び通信第3号)

運動遊び通信は3種類作成し、運動遊び教室を実施した全ての学校の児童(1336名)を対象に配付した。



イ 「今日これであそんでみない？」運動遊び紹介ポスター全4種作成

みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業にて実施した運動遊びを、県内の小学校に周知するため、運動遊び紹介ポスターを作成した。作成したポスターは、地域の小学校（327校）に配付する予定である。

ポスターの配付を通して、休み時間に児童が運動遊びを行うきっかけになるようにする。また、教員が体育等にて活用できるよう呼びかけ、休み時間と体育の時間の両方において児童の運動習慣形成を図る。

**今日これであそんでみない？**

**おたからほこび**

**あそび方**

- ①2つのチームわかれて、一列にならびます。
- ②2つのチームの間に、マーカーを一列にならべます。
- ③マーカーを自分のチームの列まで運びます。（一度に運べるマーカーは1つです）
- ④相手のチームの列においてあるマーカーを運んでもかまいません。
- ⑤30秒たって、おいてあるマーカーの数が多いチームが勝ち！

**バナナおに**

**あそび方**

- ①「こおりおに」みたいにおににタッチされたら「バナ」になって動かない。
- ②1回タッチされたら、バナのかわが半分ひける。
- ③2回タッチされたら、もう半分のかわもひけて、バナ!!
- ④同じ人が、続けてタッチをしてかわをむくことはできない。

**お山とおわん**

**あそび方**

- ①お山とおわんの2チームにわかれる。
- ②みんなの色ぼしを、上むき、下むきに同じ数ずつ(うら)におく。
- ③自分のチームの方にひっくりかえす。
- ④30秒たって、お山 / おわんの数が多いチームの勝ち!!

**ひめおに**

**あそび方**

- ①5人くらいであそびます。
- ②おにとみも1人ずつ決めます。
- ③おに以外の人は、おがわを向いて手をのびてまるとなります。
- ④おは、まるとの周りを回って、ひめをタッチします。
- ⑤まるとの人は、右回り、左回りをして、ひめがおににタッチされないようにしましょう!

**2人でラン・アウェイ**

**あそび方**

- ①4人以上であそびます。
- ②二人一組で手をつなぎます。その中から、おにを一組決めます。
- ③二人一組で手をつないだまま、おににつかまらないようににげます。
- ④おにも手をつないだまま、にげている人をおいかけます。
- ⑤おににタッチされないように、にげつづけよう!

**ムカデのしっぽとり**

**あそび方**

- ①おにを1人定める。
- ②おに以上で一列になり、おの人のたをつむぐ。
- ③おにが一番しるしの人をタッチする。
- ④タッチされたり、れつがくずれたりしたらおにの勝ち!
- ⑤ムカデの人たちは20秒かそえて、まわりきったら勝ち!

**しまおに**

**あそび方**

- ①8人以上であそびます。
- ②おにを1人決めます。にげる人は一列になります。
- ③にげる人とおに以外の人は、三人一組で二列にならんとすわり、鼻をつくります。
- ④にげる人は、どこかの鼻を選んですわります。その時、鼻の反対がわにいる人が、おにをいなり入ります。
- ⑤おににタッチされないように、にげつづけよう!

**しんごうゲーム**

**あそび方**

- ①3人以上であそびます。
- ②おにを1人決めます。にげる人は一列になります。
- ③にげる人は、おにが「青」と言ったら一歩前へ、「赤」と言われたら一歩後ろへ、「黄色」と言われたらその場でジャンプします。
- ④おにが「黒」と言ったら、おににつかまらないように、反対がわで走り始めます。

**先生方へ**

「みんなで遊ぼう! わくわく先生派遣事業」として、わくわく先生が運動遊びの授業を行っており、このポスターは、その内容を基に作成しております。ぜひ、体育等の時間においても御活用ください。

問合せ先  
神奈川県教育委員会  
保健体育課 学校体育指導グループ  
電話 045-210-8312  
ファクシミリ 045-210-8922

(運動遊び紹介ポスター)

(2) 運動遊びを経験できる環境の充実

ア 体育授業のサポートによる授業で活用できる運動遊びの紹介

運動遊び教室開催日に、わくわく先生が体育の授業（3時間目・4時間目）のサポートに入り、積極的に児童に声かけをすることで、児童が運動の楽しさや喜びを味わえるようにした。また、授業者の先生と連携し、本時の学習につながる運動遊びを授業開始の5分間で実施した。

○ 実施報告

・ 三浦市立三崎小学校

- ① 12月18日  
3時間目 反応ゲーム、忍者ゲーム  
4時間目 馬と牛、宝鬼
- ② 1月23日  
3時間目 フラフープに入れろ！  
4時間目 プレルボール
- ③ 1月29日  
3時間目 サンドイッチゲーム  
4時間目 なし



(忍者ゲーム)

・ 三浦市立岬陽小学校

- ① 12月7日  
3時間目 反応ゲーム  
4時間目 反応キャッチ
- ② 12月19日  
3時間目 キャッチ&クラッチ  
4時間目 落とすな！
- ③ 1月12日  
3時間目 反応ゲーム  
4時間目 反応ゲーム



(落とすな！)

・ 三浦市立南下浦小学校

- ① 12月11日  
3時間目 フレンドパーク  
4時間目 フレンドパーク
- ② 1月15日  
3時間目 スチールラン  
4時間目 体でボールを止める



(フレンドパーク)

- ③ 1月18日
  - 3時間目 リアクションクイーン
  - 4時間目 リアクションフィットネス

- 三浦市立上宮田小学校

- ① 12月12日
  - 3時間目 大袈裟ジャンプ
  - 4時間目 クマを倒せ
- ② 1月17日
  - 3時間目 反応キャッチ
  - 4時間目 反応キャッチ
- ③ 1月22日
  - 3時間目 反応ボール取り
  - 4時間目 マーカーを守れ！



(マーカーを守れ！)

- 三浦市立剣崎小学校

- ① 12月20日
  - 3時間目 足入れ替えジャンプ
  - 4時間目 8の字鬼ごっこ
- ② 1月19日
  - 3時間目 マーカーを守れ！
  - 4時間目 S字鬼
- ③ 1月24日
  - 3時間目 サンドイッチゲーム
  - 4時間目 マーカーを守れ！



(8の字鬼ごっこ)

- 三浦市立初声小学校

- ① 12月1日
  - 3時間目 クマを倒せ
  - 4時間目 クマを倒せ
- ② 12月8日
  - 3時間目 2人でハイタッチ
  - 4時間目 2人でハイタッチ



(2人でハイタッチ)



• 三浦市立名向小学校

- ① 12月5日
  - 3時間目 背中ずもう
  - 4時間目 動物歩き
- ② 12月15日
  - 3時間目 フープバウンドパス
  - 4時間目 動物歩き
- ③ 1月25日
  - 3時間目 フレンドパーク
  - 4時間目 反応ゲーム



(フープバウンドパス)

• 三浦市立旭小学校

- ① 12月6日
  - 3時間目 反応ゲーム
  - 4時間目 大袈裟じゃんけん
- ② 1月16日
  - 3時間目 手つなぎジグザグ走
  - 4時間目 リアクションクイーン
- ③ 1月30日
  - 3時間目 2人でハイタッチ
  - 4時間目 リアクションクイーン



(大袈裟じゃんけん)

## 5. 事業の成果

### (1) 評価指標および目標

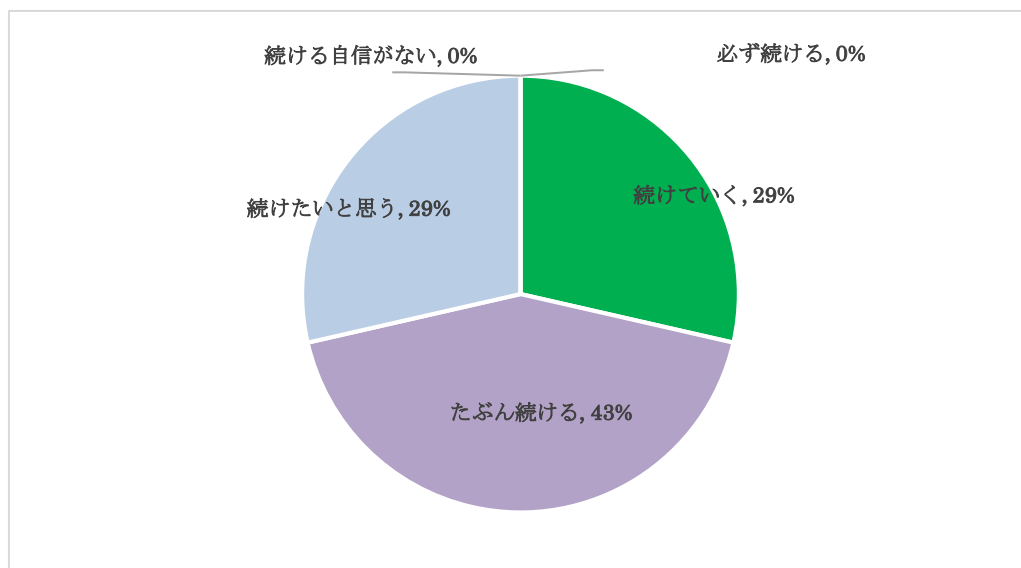
幼児期及びその結果としての児童期の運動習慣の定着化と保護者の運動に対する行動変容

### (2) 結果と考察

#### 【幼児期】

「親子ふれあい体操教室（以下、体操教室という。）」に参加する保護者を対象としたアンケートを実施し、体操教室実施前後（実施前、直後、実施1週間後の3回）の子どもや保護者の意識や活動量等の変化を調べた。また、効果検証を行う際の比較対象群として、体操教室に参加していない幼稚園（1園）、認定こども園の保育園（2園）について協力依頼を行い、園の保護者に対し、約1か月を開けて2回のアンケートを行った。

○ 「親子ふれあい体操で実施した運動を続けて行けそうですか？」



椿の御所幼稚園は、昨年度・今年度2年続けて親子ふれあい体操教室を実施しており、また、外部講師を招いて定期的に運動を行っている幼稚園であることから、もともと保護者の幼児期における運動に対する重要性の認識は高く、続けていく意思はみられる。また実際、体操教室実施後は運動時間の平均が園以外の運動時間・休日の運動時間ともに上がっていることが確認できた。

一方で、「必ず続ける」が0%であることなど、実際の行動変容にまで至っているかについては疑問が残る。また、3回の調査すべてに回答してくれた保護者は8名と少なく、追跡調査の難しさが明らかとなった。しかしながら、教室実施後の感想や調査の自由回答から、教室で遊んだ子どもからの働きかけが自宅での運動につながるなど、実施後の子どもの行動が、保護者の行動変容のきっかけとなっていることが確認できた。

○ 親子ふれあい体操教室 実施園と非実施園との比較

調査項目	体操教室実施幼稚園 (実施後)	体操教室非実施幼稚園	体操教室非実施保育園
「子どもが以前より活発に体を動かして遊ぶようになった」と思う割合	87.5%	20.7%	22.4%
「子どもの不活動時間が減少した」と思う割合	62.5%	10.3%	12.1%
「子どもの睡眠や食事などの生活習慣の改善を意識するようになった」と思う割合	62.5%	37.9%	37.9%
「子どもと一緒に体を動かして遊んだり運動したりするようになった」と思う割合	75.0%	27.6%	43.1%
「(保護者が) 不活動時間の減少を意識するようになった」と思う割合	87.5%	24.1%	36.2%

○ 「平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？」

	条件	平日(登園日)		休日 (登園日以外)
		幼稚園や保育所(園)での運動時間	園以外の運動時間	
椿の御所幼稚園 (n=8)	初回	145.8分	130.8分	190.6分
	最終	202.5分	143.1分	205.0分
小羊保育園／三崎 二葉保育園(n=58)	初回	110.2分	68.4分	125.1分
	最終	104.6分	69.6分	130.5分
三浦幼稚園 (n=29)	初回	91.0分	61.7分	115.9分
	最終	74.7分	46.4分	95.5分

※時間は平均値

椿の御所幼稚園は他園に比べ、子どもの一日の運動時間は長い傾向にあるが、運動教室の後では10分程度ではあるがさらに長くなっている。これは、保護者が日ごろから子どもの運動を重要視している一方で、なかなか運動時間をとれ

ず改善できていない現状に対し、家庭内で簡単にできる運動を知ったことで、隙間時間に子どもと試してみた家庭が多かったのだと推測できる。

○ 自由回答 ※一部抜粋

- ・ 一緒に体を動かすのがとても楽しかった。
- ・ 家でもお気に入りの運動をととてもやりたがっている。
- ・ 楽しかったようで帰ってから体操しようと言って、下の子に教えていた。
- ・ 今回は姉妹別々、1人ずつと向き合って身体を動かして遊ぶ体験をして、子ども達もとても嬉しそうでしたし、私自身も疲れましたが子どもが喜んで様子を見て嬉しくなりました。
- ・ こういう機会があったからこそ、子どもと向き合う時間が取れたと思うので感謝です。
- ・ 我が家は年子姉妹なので毎日が慌ただしく、1人ひとりとゆっくり向き合って遊ぶという時間をなかなか作れずにおりました。今回は姉妹1人ひとりの時間枠で参加出来たので、その時間子ども達も特別に感じていたと思います。
- ・ 楽しく遊び感覚で親子共に運動できるのが良いなと思いました。
- ・ 楽しみながら運動もコミュニケーションもとれてとっても楽しかったです。子どもも楽しく体操していました。
- ・ 子ども達みーんなが笑顔にあふれていて、素敵な時間だったと思います。ありがとうございました！

今回新たに分かったこととして、教室実施後の感想や調査の自由回答から、教室で遊んだ子どもからの働きかけが自宅での運動につながるなど、保護者の行動変容のきっかけとなっていることが浮かび上がっている。今後は、そうした保護者の心の動きも考慮したうえで、運動遊びを継続するモチベーションを持てるかどうかを課題となる。

体操教室実施後の運動時間の増加については、各保護者の感想から、行動変容の一番の動機は、参加した子どもの「教わった遊びを保護者・兄弟姉妹に伝えたい、一緒に遊びたい」という気持ちからの働きかけによるものだったと考えられる。子の運動習慣を促す親の気持ちを動かすには、まず子どもの好奇心に火をつけるような「楽しい」遊びを通じたコミュニケーションが必須となることがわかる。

現在のアプローチは有効であるが、今後はいかにして参加者を増やし、家庭での実践につなげていくかが重要となる。

そのためには、教室の開催方法などにさらなる工夫が求められる。

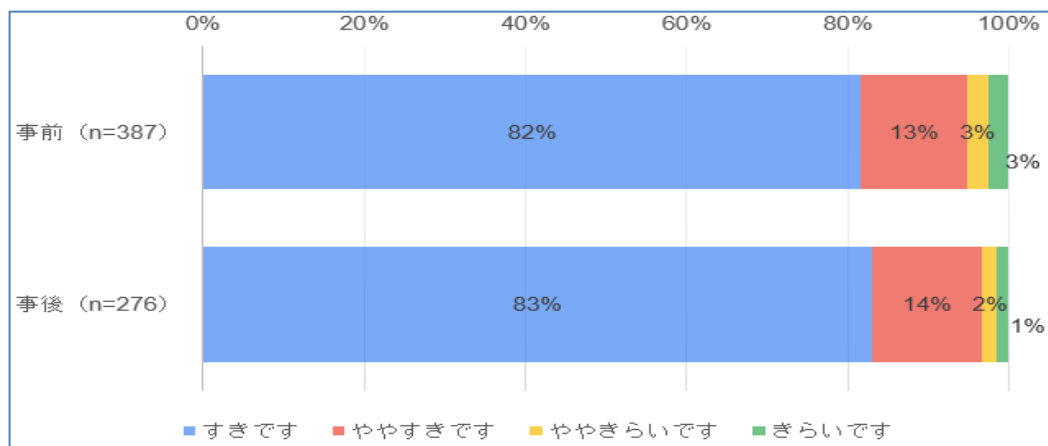
## 【児童期】

みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業の実施校の児童及び保護者を対象にして、事業を実施する前後でアンケート調査を実施した。

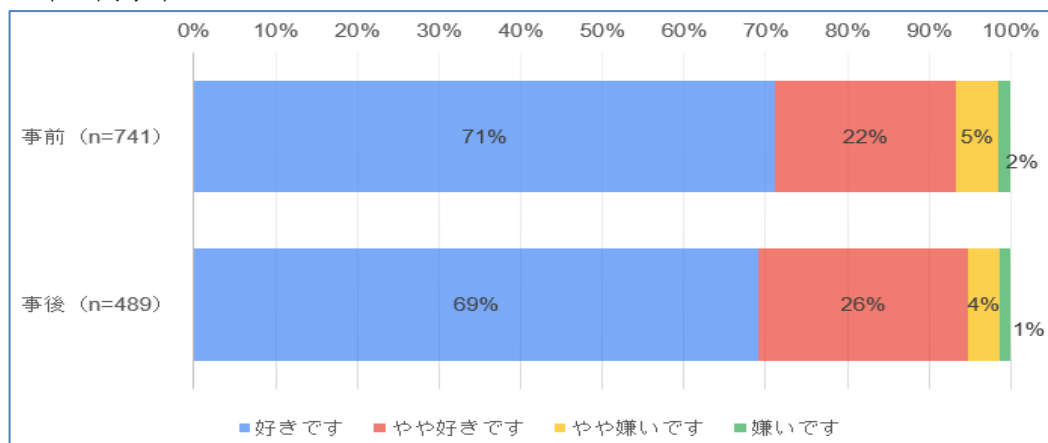
### ア 児童に対するアンケート

- 回答期間 事前 11月24日～12月1日  
事後 各派遣校における運動遊び教室最終実施日～2月2日
- 回答方法 2次元コードを活用した質問フォームへのアクセス
- 回答数 事前 n=1128 (低学年 n=387、中・高学年 n=741)  
事後 n=765 (低学年 n=276、中・高学年 n=489)
- 結果
  - (ア) あなたは、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。

#### <低学年>



#### <中・高学年>

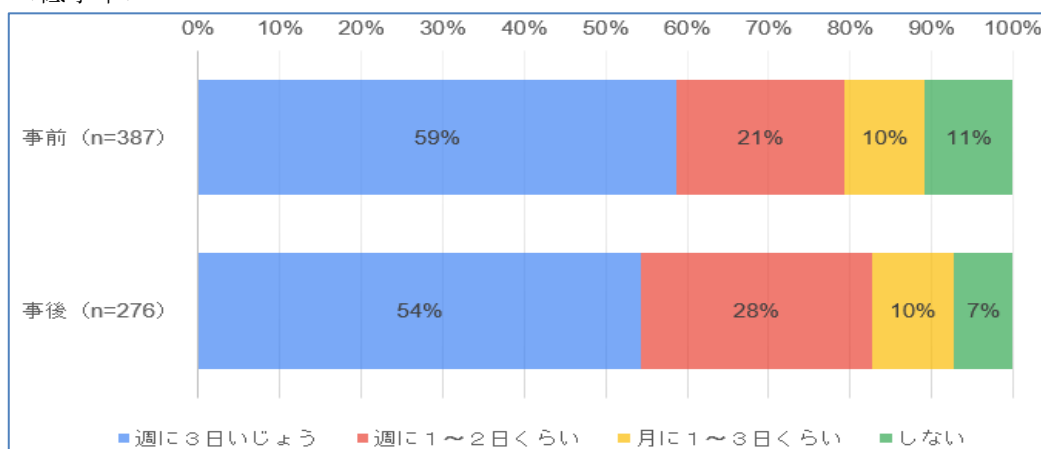


※ 構成比は小数点以下第1位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない（以降のグラフも同様）。

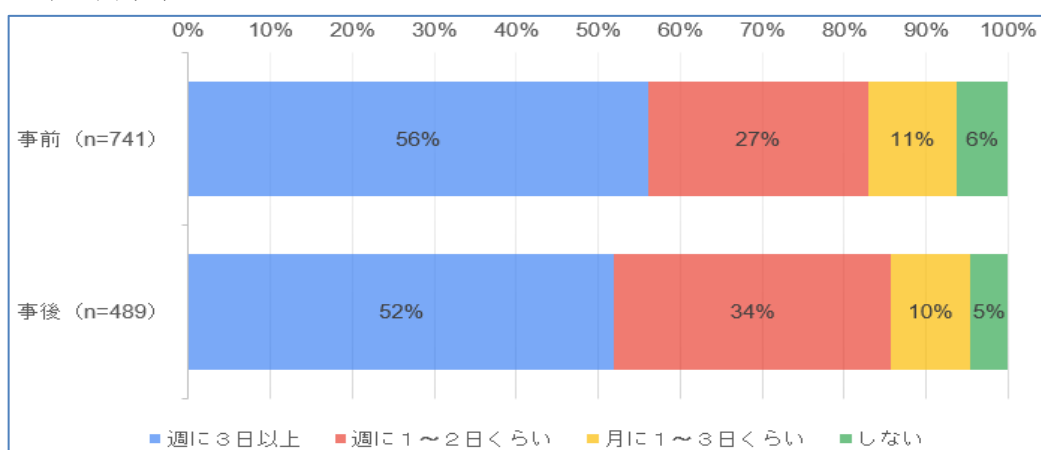
「あなたは、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。」という質問に対して、「好き」「やや好き」と回答した児童の割合は、事前と事後で比較すると、低学年において2ポイント（事前95%→事後97%）、中・高学年において2ポイント（事前93%→事後95%）上昇した。

(イ) あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをどのくらいしていますか。

<低学年>



<中・高学年>



「あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをどのくらいしていますか。」という質問に対して、「週に3日以上」「週に1~2日くらい」と回答した児童の割合は、事前と事後で比較すると、低学年においてポイント（事前80%→事後82%）、中・高学年において3ポイント（事前83%→事後86%）上昇した。

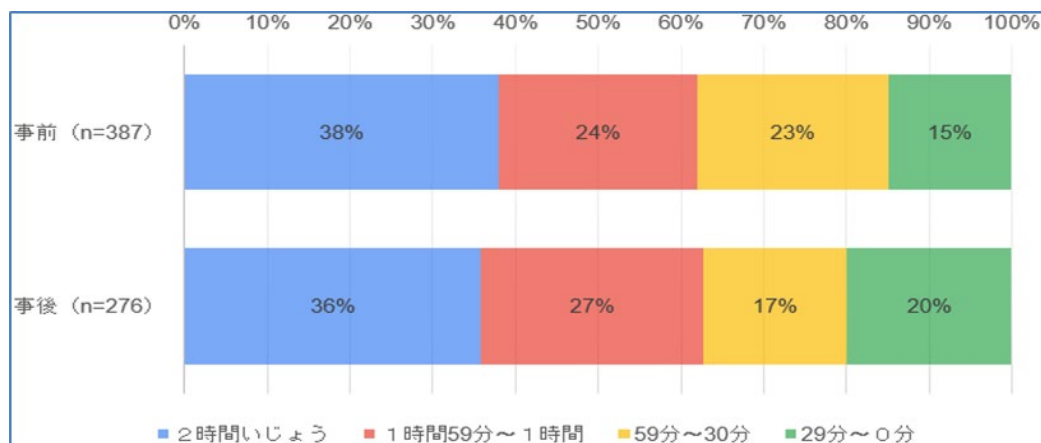
また、「しない」と回答した児童の割合は、低学年では4ポイント（事前11%→事後7%）、中・高学年では1ポイント（事前6%→事後5%）低下



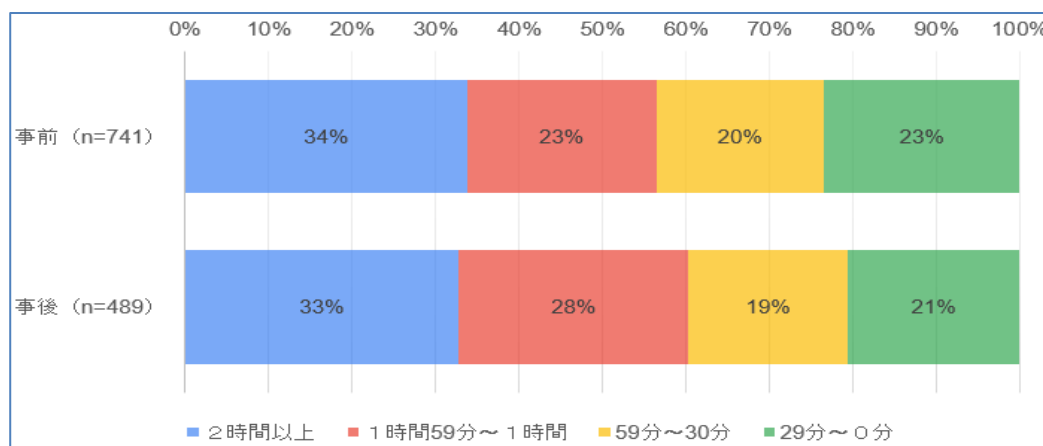
した。

(ウ) あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間していますか。

<低学年>



<中・高学年>



「あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間していますか。」という質問に対して、「2時間以上」「1時間59分～1時間」と回答した児童の割合は、事前と事後で比較すると、低学年において1ポイント（事前62%→事後63%）、中・高学年において4ポイント（事前57%→事後61%）上昇した。

イ 保護者に対するアンケート

○ 回答期間 事前 11月24日～12月8日

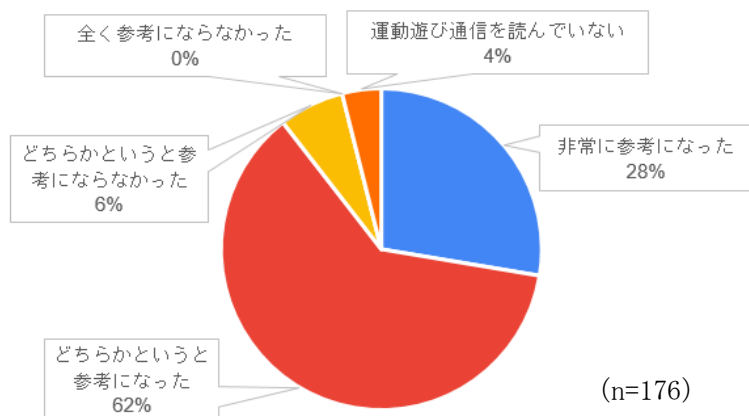
事後 各派遣校における運動遊び教室最終実施日～2月6日

○ 回答方法 2次元コードを活用した質問フォームへのアクセス

○ 回答数 事前 n=144 事後 n=76

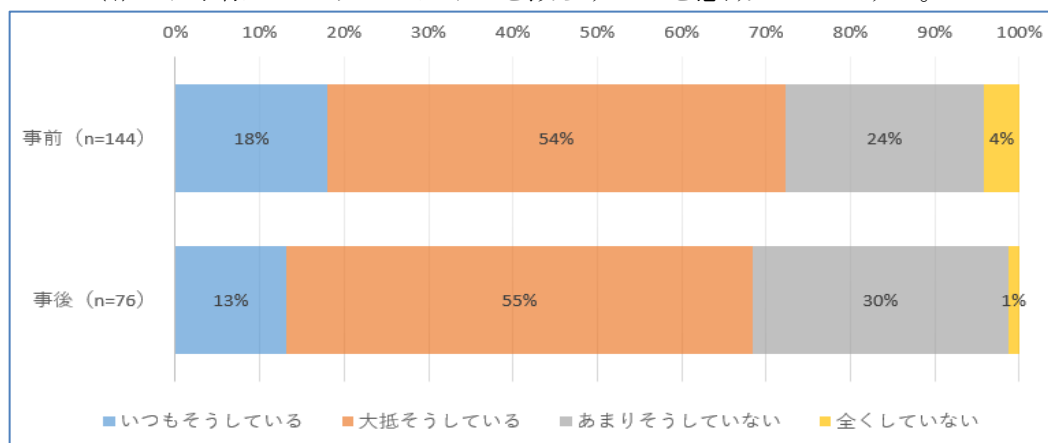
○ 結果

(ア) 運動遊び通信「わくわく先生がやってきた！」は、お子様の生活習慣の改善や運動遊びの意義を知るための参考になりましたか。(事後アンケートのみで実施した質問項目)



「運動遊び通信「わくわく先生がやってきた！」は、お子様の生活習慣の改善や運動遊びの意義を知るための参考になりましたか。」という質問に対して、「非常に参考になった」「どちらかという参考になった」と回答した保護者の割合は90%（「非常に参考になった」28%、「どちらかという参考になった」62%）であった。また、「運動遊び通信を読んでいない」と回答した保護者の割合は4%であった。

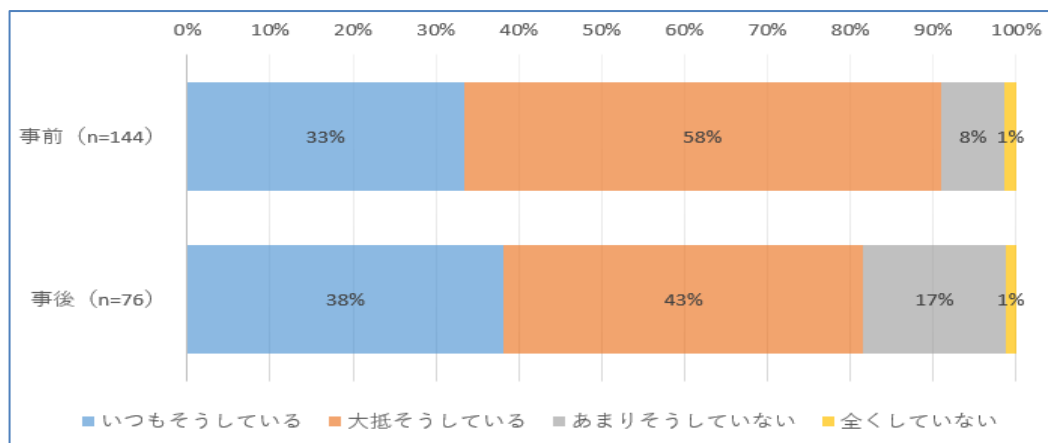
(イ) お子様のスクリーンタイムを減らすことを意識していますか。



「お子様のスクリーンタイムを減らすことを意識していますか。」という質問に対して、「全くしていない」と回答した保護者の割合は、事前と

事後で比較すると、3ポイント（事前4%→事後1%）低下した。

(ウ) お子様の睡眠や食事などの生活習慣を改善することを意識していますか。

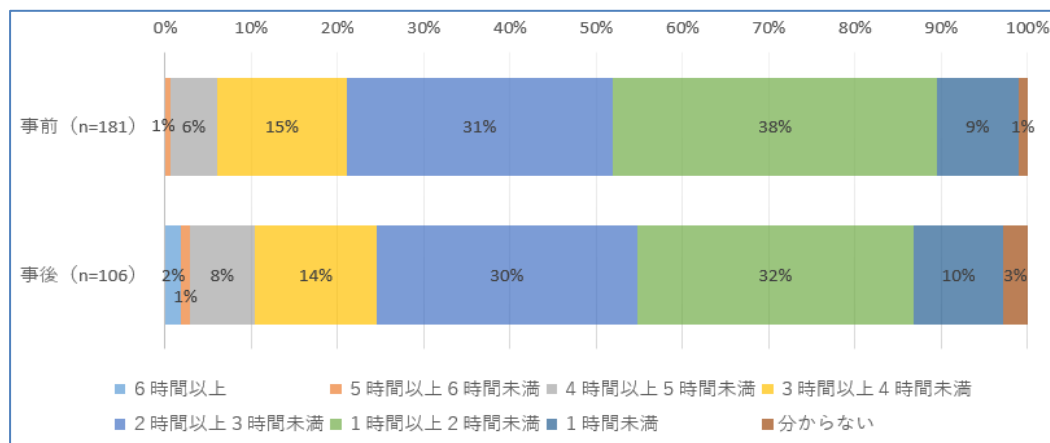


「お子様の睡眠や食事などの生活習慣を改善することを意識していますか。」という質問に対して、「全くしていない」と回答した保護者の割合は、事前と事後で比較すると、変化が見られなかった（事前1%→事後1%）。また、「いつもそうしている」と回答した保護者の割合は、事前と事後で比較すると、5ポイント（事前33%→38%）増加した。

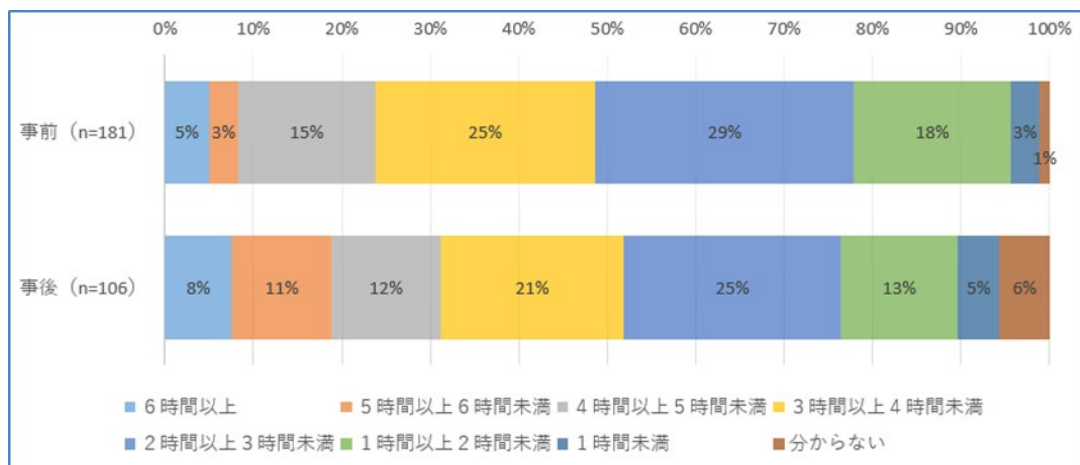
(エ) 過去7日間のうち、お子様の平日（休日）1日のテレビやパソコン、スマートフォン、ゲーム機等のスクリーンの視聴時間は平均どのくらいですか。

※ 回答者である保護者の子どもにきょうだいがいる場合（同一の小学校に通うきょうだいを対象とする）、年少2人のきょうだいについて、各々回答を求めた。

<平日>



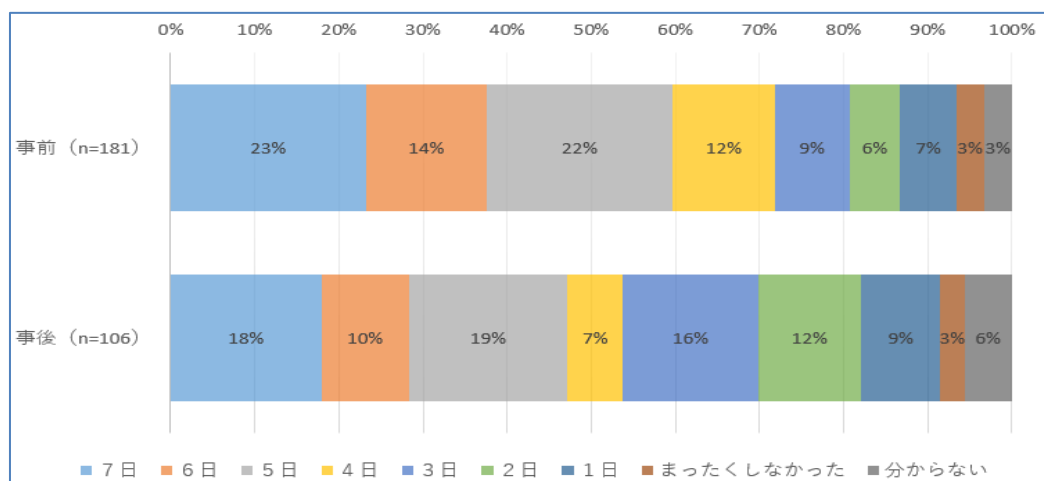
<休日>



「過去7日間のうち、お子様の平日（休日）1日のテレビやパソコン、スマートフォン、ゲーム機等のスクリーンの視聴時間は平均どのくらいですか。」という質問に対して、事前と事後で比較すると、具体的な数値の改善は見られなかった。

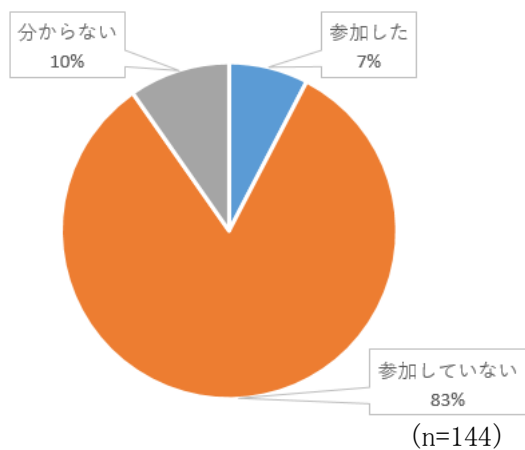
(オ) お子様は最近の7日間に、1日当たり少なくとも合計60分間の身体運動（運動・スポーツ・運動遊び・登下校までの歩行を含む）をした日は何日ありましたか。

※ 回答者である保護者の子どもにきょうだいがいる場合（同一の小学校に通うきょうだいを対象とする）、年少2人のきょうだいについて、各々回答を求めた。



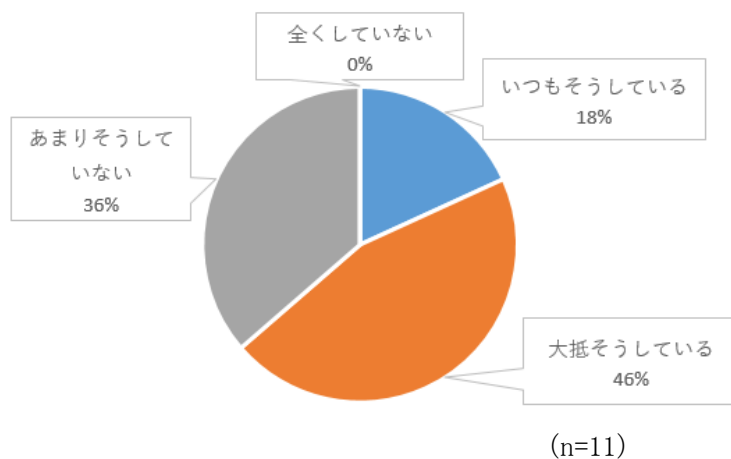
「お子様は最近の7日間に、1日当たり少なくとも合計60分間の身体運動（運動・スポーツ・運動遊び・登下校までの歩行を含む）をした日は何日ありましたか。」という質問に対して、事前と事後で比較すると、具体的な数値の改善は見られなかった。

(カ) 令和5年2月に実施された「親子ふれあい体操教室」に参加しましたか。(事後アンケートのみで実施した質問項目)

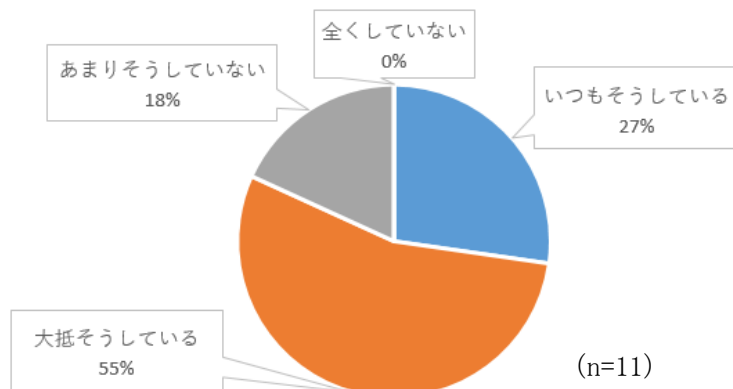


「令和5年2月に実施された「親子ふれあい体操教室」に参加しましたか。」という質問に対して、「参加した」と回答した保護者の割合は7%、「参加していない」と回答した保護者の割合は83%、「分からない」と回答した保護者の割合は10%であった。

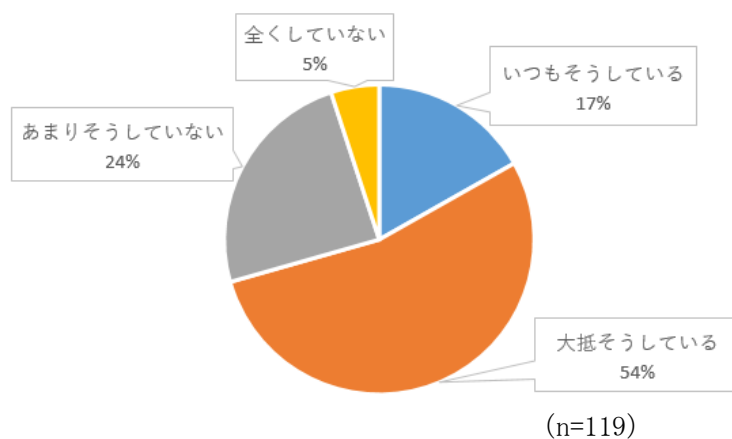
(キ) (カ)の質問項目において、「参加した」と回答した保護者における「お子様のスクリーンタイムを減らすことを意識していますか。」への回答の割合



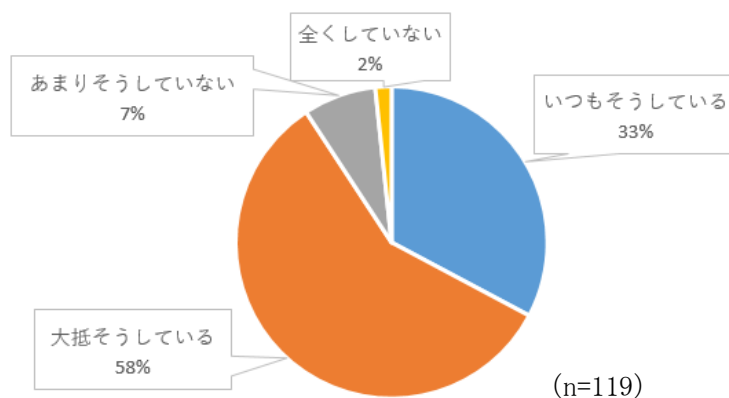
(ク) (カ)の質問項目において、「参加した」と回答した保護者における「お子様の睡眠や食事などの生活習慣を改善することを意識していますか。」への回答



(ケ) (カ)の質問項目において、「参加していない」と回答した保護者における「お子様のスクリーンタイムを減らすことを意識していますか。」への回答の割合



(コ) (カ)の質問項目において、「参加していない」と回答した保護者における「お子様の睡眠や食事などの生活習慣を改善することを意識していますか。」への回答



- 令和5年2月に実施された「親子ふれあい体操教室」に「参加した」と回答した保護者

「お子様のスクリーンタイムを減らすことを意識していますか。」及び「お子様の睡眠や食事などの生活習慣を改善することを意識していますか。」という質問に対し、「全くしていない」と回答した保護者は0%であった。

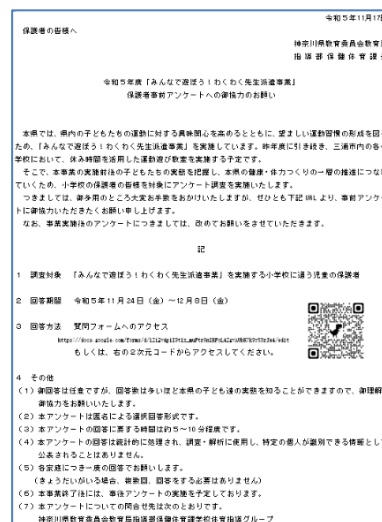
- 令和5年2月に実施された「親子ふれあい体操教室」に「参加していない」と回答した保護者

「お子様のスクリーンタイムを減らすことを意識していますか。」という質問に対し、「全くしていない」と回答した保護者は5%であった。

「お子様の睡眠や食事などの生活習慣を改善することを意識していますか。」という質問に対し、「全くしていない」と回答した保護者は2%であった。



(児童向け アンケート周知用紙)



(保護者向け アンケート周知用紙)

## ウ 考察

児童に対するアンケートの結果では、事前と事後で比較をすると、いずれの質問項目に対しても数値の向上が見られ、みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業を実施したことが、適切な運動習慣形成のための有効な手立てにつながったと考えられる。

また、「運動遊び通信「わくわく先生がやってきた！」は、お子様の生活習慣の改善や運動遊びの意義を知るための参考になりましたか。」の質問に対し、「運動遊び通信を読んでいない」と回答した保護者は4%に留まり、「運動遊び通信「わくわく先生がやってきた！」は、お子様の生活習慣の改善や運動遊びの意義を知るための参考になりましたか。」という質問に対して、「非常に参考になった」「どちらかという参考になった」と回答した保護者の割合も90%であった。

加えて、「お子様のスクリーンタイムを減らすことを意識していますか。」及び「お子様の睡眠や食事などの生活習慣を改善することを意識していますか。」という質問に対する事前と事後の回答を比較すると、数値の向上が見られた。このことから、運動遊び通信を配付することが、子どもの運動遊びの意義や生活習慣改善に対する保護者の意識を涵養させるための有効な手立てになったと考えられる。

一方で、「過去7日間のうち、お子様の平日（休日）1日のテレビやパソコン、スマートフォン、ゲーム機等のスクリーンの視聴時間は平均どのくらいですか。」等、具体的な行動の変化に伴う結果を問う質問では、事前と事後における数値の向上は見られなかった。このことから、運動遊び通信の配付が、保護者の意識は高めることはできたものの、具体的な行動の変容にはつながらなかったと考えられる。

そして、昨年度から取り組んでいる神奈川県における本事業の継続的な効果という視点では、令和5年2月に実施された「親子ふれあい体操教室」に「参加した」と回答した保護者の回答に着目した。「親子ふれあい体操教室」に参加した保護者において、「お子様のスクリーンタイムを減らすことを意識していますか。」及び「お子様の睡眠や食事などの生活習慣を改善することを意識していますか。」という質問に対し、「全くしていない」と回答した割合は0%であり、事業の効果が継続している様子が伺えた。

さらに、昨年度からの神奈川県における本事業の継続的な効果を検証するため、「あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをどのくらいしていますか。」及び「あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間していますか。」という質問に対する、低学年の児童に対する事後アンケートの結果と、令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査における生活実態調査結果を比較した（令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査の詳細は、令和6年3月以降に神奈川県立体育指導センターのホームページに掲載予定である）。

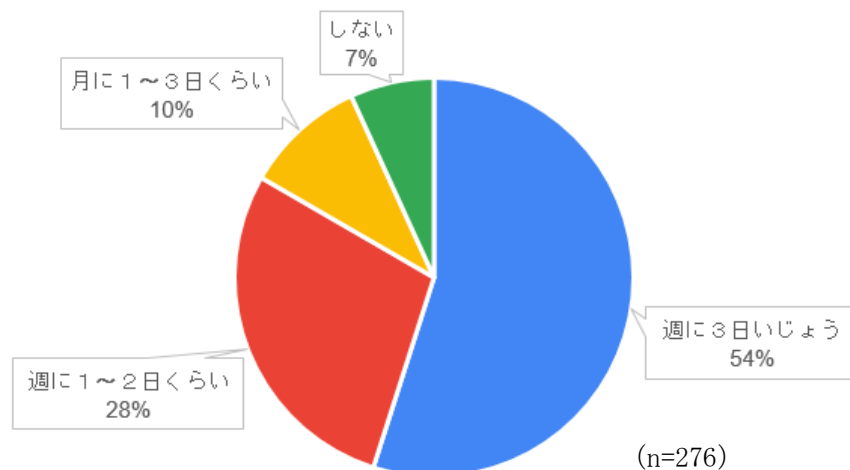
校種	抽出校数	年齢	1校あたりの抽出人数		全県抽出人数		
			男子	女子	男子	女子	合計
小学校	125	6	16	16	2,000	2,000	4,000
		7	16	16	2,000	2,000	4,000
		8	16	16	2,000	2,000	4,000
		9	16	16	2,000	2,000	4,000
		10	16	16	2,000	2,000	4,000
		11	16	16	2,000	2,000	4,000
		計	96	96	12,000	12,000	24,000

（令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査における小学校における抽出調査人数）

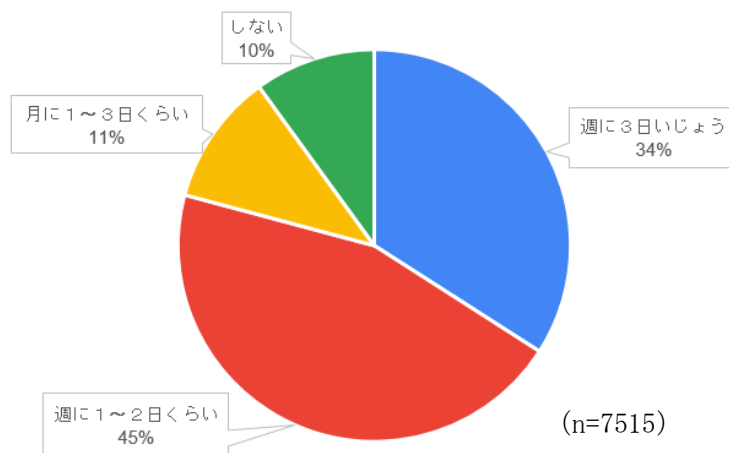


- あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをどのくらいしていますか。

みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業の実施校における低学年（1・2年生）の児童の回答



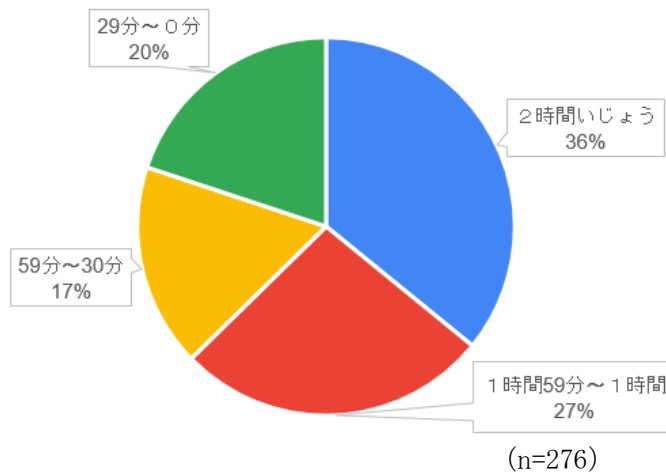
令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査における低学年（1・2年生）の児童の回答



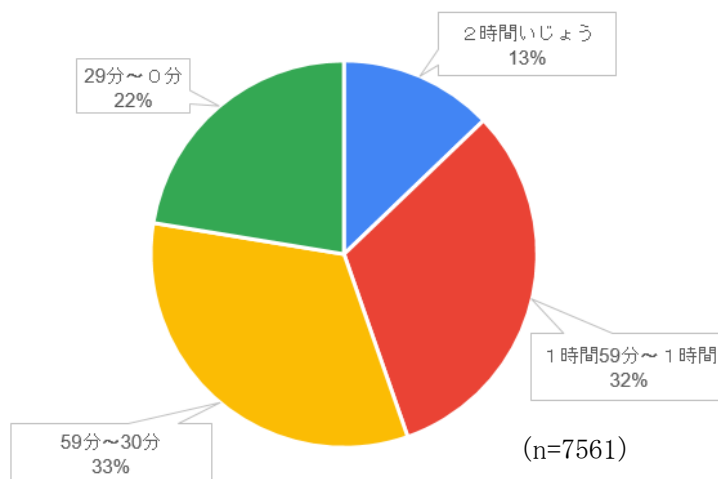
「あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをどのくらいしていますか。」という質問に対し、「週に3日以上」と回答した児童の割合は、みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業の実施校における低学年（1・2年生）の児童は54%であったが、令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査における低学年（1・2年生）の児童では34%に留まった。

- あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間していますか。

みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業の実施校における低学年（1・2年生）の児童の回答



令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査における低学年（1・2年生）の児童の回答



「あなたは、学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間していますか。」という質問に対し、「2時間以上」「1時間59分～1時間」と回答した児童の割合は、みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業の実施校における低学年（1・2年生）の児童は63%であったが、令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査における低学年（1・2年生）の児童では45%に留まった。

このように、低学年の児童に対する事後アンケートの結果と、令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査における生活実態調査結果を比較することで、昨年度から取り組んでいる神奈川県における本事業の継続的な効果の一考察を得ることが出来た。みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業の実施校である三浦市立小学校の地域性や文化等の背景を考慮することは欠かせないが、前述のとおり、事業の事前と事後における比較においても、数値の向上が見られており、本事業の継続的な効果が表れていると考える。

## 6. 事業の成果と今後の課題

事業の成果としては、体操教室に参加した親の「普段なかなか運動しないが、一緒に遊べる手段となり、楽しくふれあうきっかけもなった。」という感想からもわかるように、参加した保護者がその効果を実感できる内容のものであり、家庭で実践した親子も一定数見られ、定期的な運動が親子双方の心身に良い結果をもたらす「経験」となったことから、一定の成果を得られたと言える。

一方で、昨年度・今年度に協力いただいた幼稚園からは、現在の事業内容では園児と親の都合がつかず、園としても調整の負担が大きいとの意見がある。また、保護者からも土日の開催を検討してほしいとの意見があるなど、事業の実施方法について再考する必要があると考えている。次年度以降、各所と調整の上、有効なアプローチ方法のもとで課題を達成できるよう検討する。

児童期においては、幼児期の事業に参加した子どももおり、運動習慣に対して一定の意識を持ち続けていることがわかった。

今後の課題としては、幼児期のアンケート回収率が児童期に比べ低いため、現在のオンライン集計だけではなく、様々な方法で、より効率よく回収できるよう検討する必要がある。

全体としては、県民の運動習慣の低下を鑑み、共働き世代の親を持つ子どもに対して幼児期からの運動習慣をいかにして定着させていくか、またその後の児童期の過ごし方について、どのように指導し運動習慣の形成につなげていくのが重要となる。

## 7. 今後の取組予定

事業成果報告書作成後は、管内市町村に対し、作製した親子ふれあい体操パンフレットの配付と併せて、本事業により得られた成果について普及を行い、次年度以降の連携市町村拡大につなげる。

また、運動遊びの種類や、仲間との関わり方、安全面での注意事項等、児童が楽しく遊ぶための知識や態度等を身につけることによって、児童の運動習慣がどのように変容するのかなど、「みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業報告書」を作成し、県内の小・中・高、指導主事等から構成される健康・体力づくり推進委員会等にて、本事業の取組について報告する。