

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29日

鹿児島県教育委員会

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	.....	P 1
2. 事業の実施体制	.....	P 2～P3
3. 事業の内容	.....	P 3～P5
4. 事業の成果		
(1) 評価指標および目標	.....	P 6～P7
(2) 結果と考察	.....	P 8～P11
5. 事業の成果と今後の課題	.....	P11
6. 今後の取組予定	.....	P11
参考資料等		

## 1. 事業の趣旨・目的

鹿児島県では生涯スポーツの推進方策である「第2期マイライフ・マイスポーツ運動」を展開し、県民の誰もが、それぞれの関心や適正に応じて主体的・継続的にスポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツの楽しさや感動を味わい、生涯にわたって健康で活力ある生活を実現することを目指している。

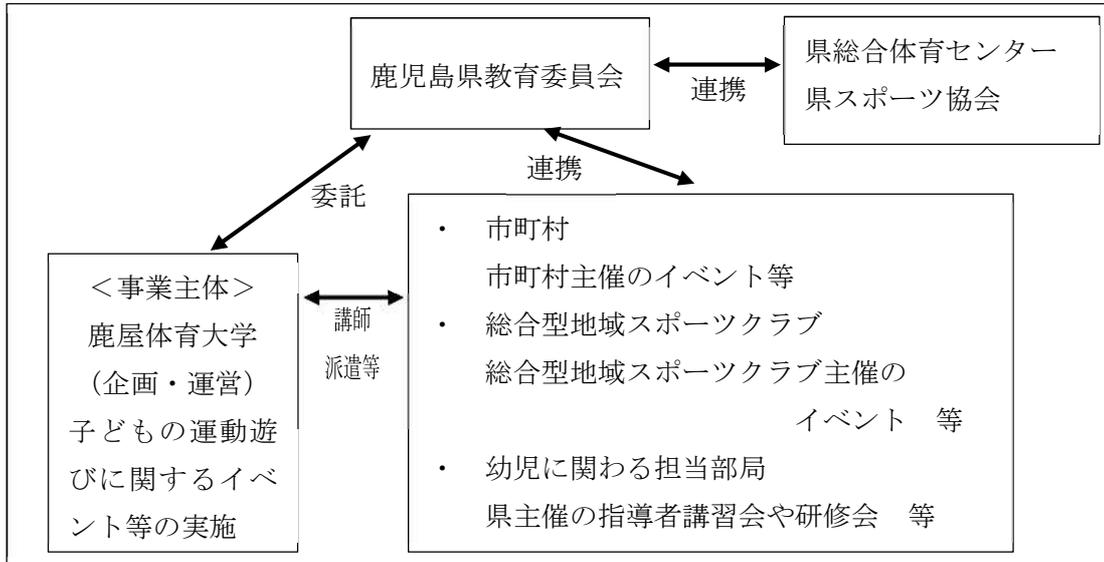
その目標指標として令和14年までに「成人の週1回以上のスポーツ実施率70%」を掲げている。

本事業の趣旨である「生涯を通じて、健やかに過ごすために、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現するための運動習慣形成には幼児期の経験が重要」とあることから、当県が目指す「県民の誰もが、生涯にわたって健康で活力ある生活の実現を目指す。」ために幼児期からの運動習慣形成に取り組む。

本事業では、①親子での運動遊び普及キャラバン、②Exseed 指導者養成、③指導者派遣を実施し、幼児及び小学校児童とその保護者を対象とした「運動遊び」の提供、保護者、指導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・啓発を行うことを目的とした。

## 2. 事業の実施体制

- (1) 鹿児島県教育委員会がスポーツ庁の公募事業である本事業を受託した。
- (2) 国立大学法人鹿屋体育大学を再委託先として事業実施を行った。
- (3) 鹿児島県教育委員会事業実施体制図



## 3. 事業の内容

- (1) 鹿児島県教育委員会の事業実施内容について

ア スポーツ庁、市町村及び総合型地域スポーツクラブ等、関係機関との連携

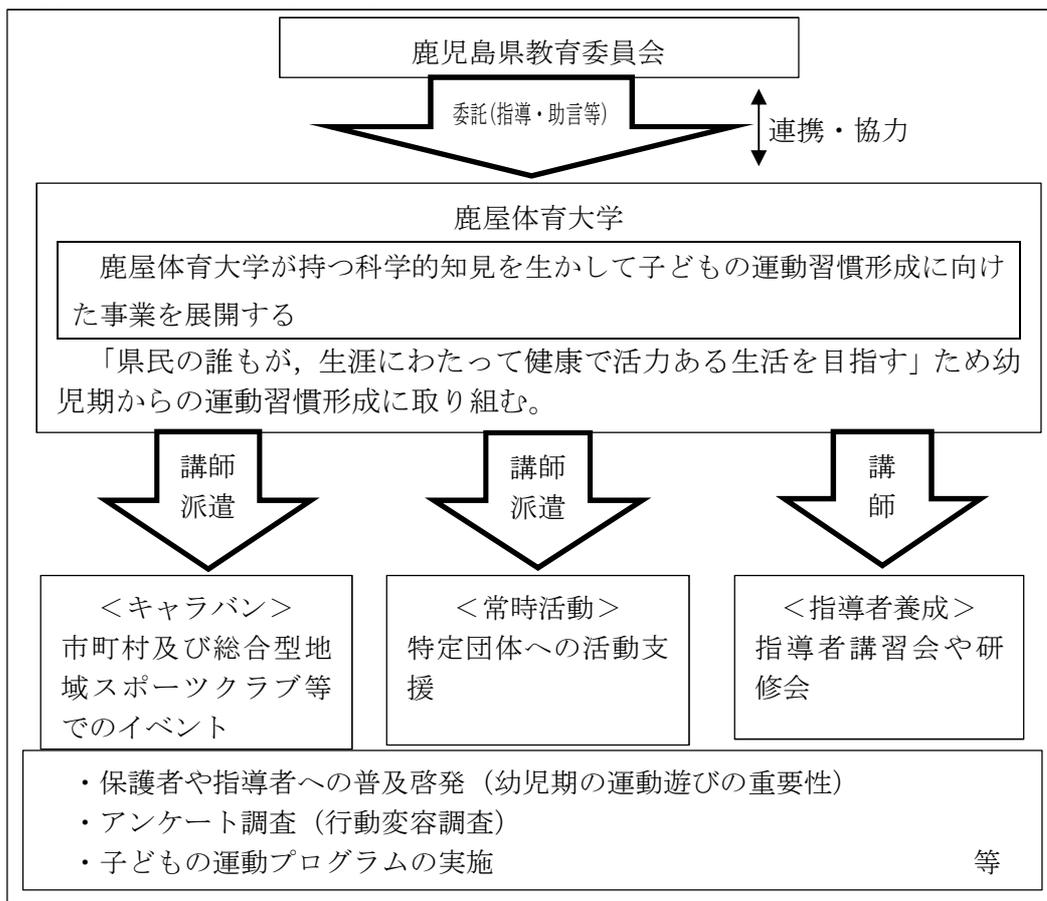
- ・ スポーツ庁 … 本事業の詳細等の情報収集や情報提供 等
- ・ 鹿児島県総合体育センター … 指導者講習会の主催、情報収集や情報発信 等
- ・ 鹿児島県スポーツ協会 … 総合型地域スポーツクラブや指導者情報 等

イ 市町村及び総合型地域スポーツクラブとの諸調整

- ・ イベント等の日程調整
- ・ イベント実施先のイベント内容の把握及び調整 等

- ウ 鹿屋体育大学への指導・助言・支援
  - ・ 鹿屋体育大学の計画やイベントプログラム等に対する指導・助言・支援
- エ 調査等の依頼・実施
  - ・ 鹿屋体育大学と連携し、アンケート調査等を実施
  - ・ スポーツ庁等の調査への協力
- オ 関係機関と連携し、保護者、指導者等へ運動遊びの普及・啓発
  - ・ 鹿屋体育大学及び総合型地域スポーツクラブと連携し、指導者講習会等、関係指導者や保護者に対して、幼児期の運動遊びの重要性を普及・啓発
- カ 県内へ本事業の普及・啓発
  - ・ 広域スポーツセンター研修会での事例及び成果発表
  - ・ 関係部局と連携し、幼稚園と小学校の指導者及び保護者に対して、幼児期の運動遊びの重要性を周知
  - ・ 県HPでの事業報告及び本事業に関わる動画の配信
- キ 幼児期からの運動遊びを継続するための取組
  - ・ 指導者育成のための指導者講習会等の設定
  - ・ 指導者講習会等への支援
- ク 報告書等の作成及び提出
  - ・ 関係機関と連携した、報告書等の作成

(2) 鹿屋体育大学事業実施概要図



- ア 市町村及び総合型地域スポーツクラブ等のイベントでのプログラム実施
  - ・ イベント講師派遣実施回数：8カ所（8回）
  - ・ 対象地域：離島地域5カ所，薩摩地域3カ所



## ウ 親子での運動遊びの紹介

- ・ 運動遊びは、親子で日常から自宅で行える少人数・小スペースで実施できる遊びを主に提供した。また、コーディネーション運動、レクリエーション運動などの種目も合わせて提供した。

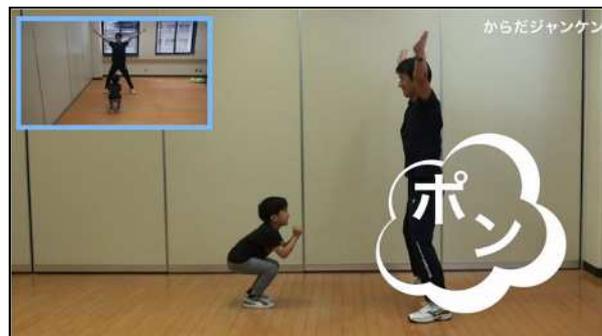


## エ 調査の実施

- ・ キャラバン事業に参加した保護者を対象に子どもの体力や運動遊びに関する意識調査を実施した。
- ・ キャラバン事業約 1 ヶ月後にフォロー調査を実施し、運動遊びの実践状況や運動遊び、子どもの体力に関する認識を確認し、キャラバン事業の効果を検証した。
- ・ 比較対照群として小学校 2 校の保護者に同調査を実施した。

## オ 動画の作成・配信及びフォロー支援 (運動遊びの情報提供)

- ・ キャラバン事業で体験・紹介した Exseed、運動遊びの動画を作成・配信し、情報提供を行った。



## (5) Exseed 指導者養成

近年、子どもの体力が低下しているというデータが示されている。これは、日常生活での活動量が少なくなっていることが要因として挙げられる。子どもの頃の運動習慣は、大人になってからも影響するといわれているため、日常生活で意図的に身体活動量を増やす必要がある。

その手段の一つに運動があり、子どもの頃から身体を動かす習慣を取り入れることで自然と運動する習慣を身に付けてほしいという思いから『Exseed』プロジェクトは始まり、鹿屋体育大学の科学的知見に基づき開発された。『Exseed』は約 5 分間の運動で、走る、跳ぶなどに含まれる動きで構成されており、正しいフォームで、しっかりと身体を動かすことで、効果が期待できるように作られている。また、音楽に合わせてダンス風にアレンジし、子どもから大人まで気軽に親しめるように作られている。1 日短時間でも楽しく運動に取り組み、基礎的な身体の動きを身に付け、様々なスポーツを行うための土台（基礎体力）になる“種まき”になることを夢みて「Exseed」は誕生した。

鹿屋体育大学では令和 4 年度に子どもの体力向上に貢献する運動指導者の養成システム（Exseed 指導員資格認定講習会）を構築した。

ア 県内の幼稚園・小学校の教員や運動指導者を対象に Exseed 指導員（資格認定）講習会を実施した。

- ・ 講習会実施回数：3カ所（3回）
- ・ 対象地域：離島地域2カ所，薩摩地域1カ所

イ カリキュラム

- ・ I 講義 理論編「子どもが運動遊びを行う意義」
- ・ II 実技 1 Exseed の実践・指導方法
- ・ III 実技 2 運動遊びの実践・指導方法
- ・ IV 筆記試験・実技試験
- ・ 試験の合格者に鹿屋体育大学が認定する Exseed 指導員認定証を付与した。



## (6) 指導者派遣

ア 幼児の運動遊びの重要性及び本取組の県内への普及・啓発

- ・ 広域スポーツセンター研修会での事例発表：1回
- ・ 県ホームページで研修会及び取組についての掲載

## (7) 実施実績

### キャラバン事業（イベント）

	日付	場所	幼児	小学生	保護者	合計
1	10月9日	砂美地来館	2	8	11	21
2	10月12日	きゅら島交流館	17		12	29
3	11月4日	薩摩川内市立亀山小学校		18	13	31
4	12月16日	霧島市立天降川小学校		6	4	10
5	12月17日	日置市伊集院総合運動公園陸上競技場	31		36	67
6	12月24日	NPO法人SMAPPY	10		10	20
7	12月24日	知名町民体育館		18	18	36
8	1月28日	伊仙町総合体育館	7	29	12	48
			67	79	116	262

### キャラバン事業（常時活動）

#### 始良SC

	日付	場所	幼児	小学生	保護者	合計
1	10月7日	始良市立建昌小学校	6	26	17	49
2	11月4日	始良市立建昌小学校	2	25	12	39
3	1月6日	始良市立建昌小学校	3	26	12	41
			11	77	41	129

#### SCC：鹿児島市

	日付	場所	幼児	小学生	保護者	合計
1	10月26日	鹿児島市當日当平住宅集会室	3	5	6	14
2	11月23日	鹿児島市當日当平住宅集会室	3	5	7	15
3	12月14日	鹿児島市當日当平住宅集会室	3	2	4	9
			9	12	17	39

#### Exseed指導者養成

	日付	場所	合計
1	11月19日	始良市文化会館・加音ホール（小ホール）	13
2	1月9日	屋久島町立八幡小学校	11
3	1月28日	伊仙町総合体育館	13

#### 指導者派遣

	日付	場所	合計
1	2月2日	かごしま県民交流センター	59

#### 4. 事業の成果

##### (1) 評価指標および目標

###### ア 共通項目

本事業では、親子で運動遊び普及キャラバン（イベント）事業、Exseed 指導者養成、指導者派遣の実施を計画した。子どもが積極的に体を動かすための運動遊び（親子での運動遊び）の提供や保護者・指導者への子どもが体を動かすことの重要性を周知することが主な目的である。そのため「ア」、「イ」、「エ」の実際に身体を動かす事項についての目標値達成、間接的な効果として「ウ」、「オ」の目標値達成を期待して設定した。

項目		目標値
ア	「子供が活発に体を動かして遊ぶ機会が少ない」と答えていた保護者のうち、「子供が以前より活発に体を動かして遊ぶようになった」と回答する割合	80% ※分母：事業参加前に「子供が活発に体を動かして遊ぶ機会が少ない」と答えていた保護者の数
イ	「子供の不活動時間（スクリーンタイム等）が減少した」又は「子供の不活動時間を減らすことを意識するようになった」と回答する割合	80% ※分母：事業に参加した保護者又は参加した子供の保護者の数
ウ	「子供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（又は既に意識している）」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者の数
エ	「子供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」と回答する割合	80% ※分母：事業に参加した保護者の数
オ	保護者自身の「不活動時間の減少を意識するようになった（又はフィジカルリテラシーが高まった）」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者の数

###### イ 独自項目

「ア」、「イ」はキャラバン及び常時活動にて目標値の達成、「ウ」、「エ」は Exseed 指導者養成、指導者派遣にて目標値の達成を目指し、設定した。

項目		目標値
ア	親子で運動遊び普及キャラバン事業への参加者数	約 300 名
イ	子どもと一緒に体を動かす頻度が週 1 回以上の割合	70%
ウ	Exseed 指導者の養成者数	約 30 名
エ	指導者講習会への参加者数	約 50 名

ウ アンケート調査項目

NO.	1か月後調査 対象項目	質問項目
保護者対象の内容		
1	○	保護者さまが、過去 7 日間のうち、早歩きなどの運動や身体活動を 30 分以上行った日数は何日ですか
2	○	保護者さまが、過去 7 日間のうち、座って過ごしていた時間は 1 日平均どのくらいありましたか
3	○	保護者さまが、過去 7 日間のうち、テレビ等のスクリーンの視聴時間は 1 日平均どのくらいですか
4	○	お子様と家族の方が一緒に体を動かす"遊び"をしていますか
5	○	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
6	○	普段あなたは、お子様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
子ども対象の内容		
7	○	過去 7 日間のうち、お子様のテレビ等のスクリーンの視聴時間は 1 日平均どのくらいですか
8	○	お子様は体を活発に動かす遊びをどのくらいしていますか
9	○	お子様が外遊びをする時間（晴天の日）はどのくらいですか
10	○	お子様が朝・昼・夕飯を食べる回数を教えてください
11	○	お子様が間食をする回数を教えてください
12	○	お子様が就寝・起床時刻を教えてください
今後の活動やイベントについての内容		
13		現在のお子様の活動状況に対し、保護者として改善の希望はありますか？
14		イベントの満足度を教えてください
15		幼児期の運動習慣形成や遊びについて興味があることがあれば教えてください
16		本日の内容を今後お子様と実践してみたいと思いますか

## (2) 結果と考察

### ア 共通項目の結果と考察

項目	目標値	結果
ア 「子どもが活発に体を動かして遊ぶ機会が少ない」と答えていた保護者のうち、「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」と回答する割合	80% ※分母：事業参加前に「子どもが活発に体を動かして遊ぶ機会が少ない」と答えていた保護者の数	33% (1/3)
イ 「子どもの不活動時間（スクリーンタイム等）が減少した」又は「子どもの不活動時間を減らすことを意識するようになった」と回答する割合	80% ※分母：事業に参加した保護者又は参加した子どもの保護者の数	20% (2/10)
ウ 「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（又は既に意識している）」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者の数	未実施
エ 「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」と回答する割合	80% ※分母：事業に参加した保護者の数	50% (5/10)
オ 保護者自身の「不活動時間の減少を意識するようになった（又はフィジカルリテラシーが高まった）」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者の数	40% (4/10)

イベント終了後約 1 か月後に得られたデータ数が少ないことから（10 名），考察には限界がある。目標値に達した項目は無かったが，子どもの活動が増えた，保護者の活動が増えたと回答した人が一定数いた。今後，子どもや保護者の活動が増えるようにさらに子ども（親子で）の運動遊びを普及する必要がある。

### イ 独自項目の結果と考察

項目	目標値	結果
ア 親子で運動遊び普及キャラバン事業への参加者数	約 300 名	延 430 名
イ 子どもと一緒に体を動かす頻度が週 1 回以上の割合	70%	50%
ウ Exceed 指導者の養成者数	約 30 名	37 名
エ 指導者講習会への参加者数	約 50 名	59 名

計画当初に設定した目標値は概ね達成できた。ただし、イの項目については、50%で目標値に達していなかった。しかし、後述するデータでは子どもと一緒に遊ぶ機会，一緒に体を動かす機会は増加していた。今回，イベント終了後約 1 か月後に得られたデータ数が少ないことから（10 名），今後，データを増やして詳細に検討する必要がある。

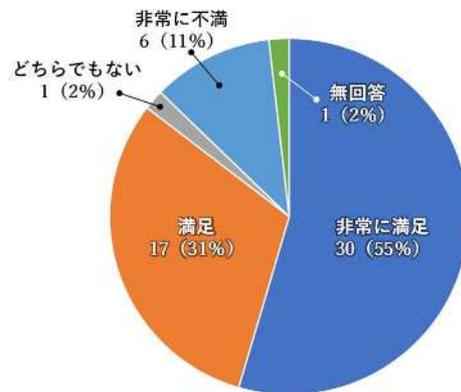
## ウ アンケート調査の結果と考察

### ・ イベントの評価

イベントに参加した保護者に対し、イベント参加時にアンケート調査を行った。

#### Q1. イベントの満足度を教えてください (n=55)

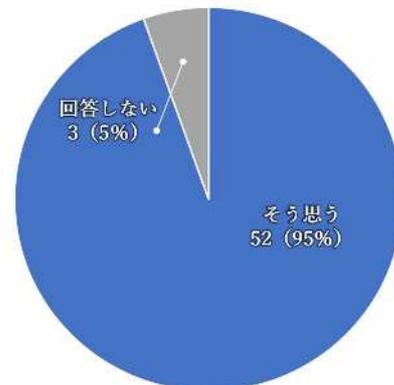
回答	回答数	割合
非常に満足	30	55%
満足	17	31%
どちらでもない	1	2%
不満	0	0%
非常に不満	6	10%
無回答	1	2%



イベント満足度では、90%近い参加者（保護者）から、満足または非常に満足という回答を得た。

#### Q2. イベントの内容を今後お子様と実践してみたいと思いますか (n=55)

回答	回答数	割合
そう思う	52	95%
思わない	0	0%
回答しない	3	5%



イベントの内容を今後実践したいかどうか尋ねたところ、95%の参加者（保護者）から、「そう思う」という回答を得た。

・ イベント（約 1 か月）後の変化について

イベントに参加した保護者に対し、イベント終了後約 1 か月後に再度アンケート調査を行った。内容は、保護者自身と参加した子どもにおける、過去 7 日間の身体活動や遊びの状況についてとした。イベント参加前と比べての変化を保護者の主観で回答させた。

Q1. 保護者の身体活動について (n=10)

質問	増加	変化なし	減少	不明
身体活動（30 分以上/日）	3	7	0	0
座位行動（平日）	0	8	1	1
座位行動（休日）	0	6	2	2
スクリーンタイム（平日）	0	8	1	1
スクリーンタイム（休日）	0	4	3	3
子どもに身体活動を勧める	3	7	0	0

※ 身体活動の増加に係る回答は朱色のセルで示す。

Q2. 保護者と子ども対象 (n=10)

質問	増加	変化なし	減少	不明
一緒に遊ぶ	5	4	0	1
一緒に身体活動	1	7	1	1

※ 身体活動の増加に係る回答は朱色のセルで示す。

### Q3. 子ども対象 (n=10)

質問	増加	変化なし	減少	不明
スクリーンタイム (平日)	0	8	2	0
スクリーンタイム (休日)	0	8	2	0
活発な遊び	3	7	0	0
外遊び頻度	1	8	0	1
身体活動日数	2	8	0	0

※ 身体活動の増加に係る回答は朱色のセルで示す。

保護者と子どもの双方を同時に対象とした本イベントにおいて、イベント参加後約 1 か月後における保護者の回答から、本イベントが保護者と子どもに対する身体活動の促進または改善を期待できる取り組みであったことがうかがえた。回答では、特に保護者と子どもと一緒に遊ぶ機会が増加したと回答した参加者が多かったことから、親子でイベントに参加してもらったことが大きかったものと考えられる。

イベント開始が 10 月であったことから、1 か月後調査に協力を得られた対象者が多くないことが課題であるが、今後も継続的に本イベントを展開していくことで、保護者とその子どもにおける身体活動量の増加や一緒に遊ぶ機会の増加が期待できると考えられる。

## 5. 事業の成果と今後の課題

本事業を鹿屋体育大学と連携し、県内全域に子どもの運動遊びの普及に取り組んだが、本事業の目的を達成するためには、県内全域への更なる普及が必要である。

また、イベントに出てこられない、出てこない子ども、保護者への普及が課題であるため、運動あそびの場を提供できる環境づくりを広げる取り組み、子どもの運動遊びを実践できる指導者の育成が必要である。

## 6. 今後の取組予定

イベント等を通して県内全域での普及に取り組んできたが、スポーツ庁委託事業（本事業）は来年度で終了する。

このことから、事業終了後も「保護者や指導者が子どもの運動遊びの重要性を理解し」「子どもの運動遊びの提供」が継続できるように、来年度も県内全域でイベント等を通じた「子どもの運動遊びの重要性の普及」と指導者講習会等で「より多くの指導者養成」に取り組む。