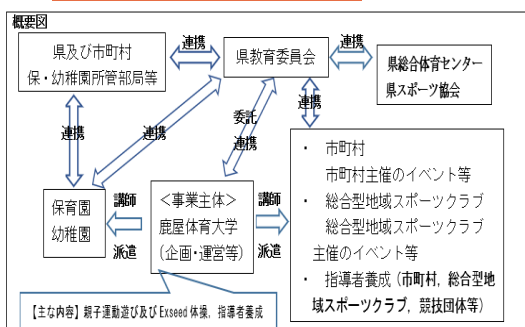


Exceed体操を通した子供の運動遊びの普及

目的・背景

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性に応じて主体的・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。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であることから、「生涯にわたって健康で活力ある生活を実現する」ことを目指す。

実施体制図



主なスケジュール

実施時期	計画事項				備考
	① 保護者等を対象とした普及・啓発	② 幼児及び児童への「運動遊び」提供	③ 事業評価・効果検証	④ 成果の報告	
6月	プログラム、アンケートの見直し、再検討		プログラム、アンケート作成等		
7月	実施団体との最終日程調整				
8月	●こうようこども園・建島菜の花保育園・鹿児島市指導者講習会		随時検証	随時確認	
9月	●伊仙町(わかば認定こども園、認定こども園木ららのあめた運動遊び教室)・始良市・元氣わどまりクラブ ●みどり幼稚園2回		随時検証	随時確認	
10月	●志布志幼稚園・瀬戸内町・川内スポーツクラブ01		随時検証	随時確認	
11月	●露島市・南九州クラブ・枕崎幼稚園・加治木たちばな保育園・興教寺保育園・太陽の子どもたち		随時検証	随時確認	
12月	●レインボー424 ●志布志幼稚園・希望ヶ丘保育園・鹿児島市指導者講習会		随時検証	随時確認	
1月	●レインボー424 ●こうようこども園・おひさまこども園		随時検証	随時確認	
2月	●みどり幼稚園・万世保育園・ひまわりこども園		随時検証	随時確認	
3月	●せいあいこども園・せんとり保育園		随時検証	随時確認	
3月	○県スポーツ推進委員会 ○成果報告・普及啓発シンポジウム		随時検証	まとめ 報告書作成	まとめ 報告書作成

ポイント

本県では令和5年度から鹿児島県立体育大学と連携し、筋力の柔軟性や動作の連動性の向上に効果があり、子供から大人まで楽しめるExceed体操を媒体とし、運動遊びの重要性に関する普及・啓発に取り組んできた。今年度は、保護者のフィジカルリテラシーの向上、子供の運動遊びを提供できる指導者の養成を重点的に取り組んだ。

主な結果と考察

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、「子どもが活発に体を動かして遊ぶようになった」と回答する割合	※分母：事業参加した「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	80% 67% (2/3)
イ 「子供が体を動かして1日60分以上遊ぶようになった(又は既に1日60分以上遊んでいる)」と回答する割合	※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	50% 33% (1/3)
ウ 「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	※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	80% 33% (2/4)
エ 「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	※分母：事業に参加した保護者の数	50% 50% (2/4)
オ 「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	※分母：事業に参加した保護者の数	80% 25% (1/4)
カ 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	※分母：事業に参加した保護者の数	50% 33% (1/3)
キ 「子供に運動遊びを習慣化させるための働きかけ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	※分母：事業に参加した保護者の数	50% 33% (1/3)

イベント後に「子供が以前より活発に体を動かして遊ぶようになった」と回答した保護者は約7割に及び、イベントが子供の運動遊びのきっかけになったことが分かる。一方で、イベント参加がもたらした長期的な影響までは明らかにすることができなかった。イベント満足度が高かったことから、長期的な変化を明らかにすることが今後必要となる。

成果と課題、今後の展望

成果

- イベント後のアンケートで7割の保護者が「子供が以前より体を動かして遊ぶようになった」と回答した。
- 事業所訪問後や報告会開催後に、園やクラブの指導者から運動を苦手とする子供への指導法についての問い合わせが増え、指導者の意欲・関心の喚起や資質向上に繋がった。



保護者、指導者の声

- 島は、屋内施設が充実していないので遊ぶ場所はほとんど海ですが、木登りや自然遊びを積極的に取り入れ、基本的な動作ができるよう意識していきたいと思います。
- 身体を動かすと気持ちがいいなあという実感を久しぶりに思い出しました。すっかり疲れて眠る子供を見て普段は身体を動かす時間がまだ足りないと思いました。

課題と今後の展望

課題とされる幼小連携の強化を図るため、市町村教育委員会、教育事務所を通して、Exceed体操のパッケージ化されたプログラムを園と小学校で共有し、小学校入学後も継続して取り組める環境を整備する。



事業の内容

運動遊びの重要性の普及啓発

- ・ 保護者向け研修会（実施内容：子供の動作チェック、子供の運動遊びやフィジカルリテラシーの重要性について（8カ所）、実施時期7月～1月、参加人数：約330人、参加者の属性：幼稚園教諭、保育士、行政担当者、園児の保護者他）
- ・ 指導者講習会（実施内容：Exceed体操・運動遊びの指導方法について講義と実技（7カ所）、実施時期8月～2月、参加人数延べ96名、参加者の属性：幼稚園教諭、保育士、小学校教諭、クラブ指導者他）
- ・ 親子で一緒に取り組める「運動遊び」の配布（内容Exceed体操の普及・啓発、配布方法：保護者研修会にてチラシを配布（QRコードで動画閲覧可能）し、鹿屋体育大学HPに掲載

- ・ 園と事前に詳細な打合せを重ね、園児が運動遊びを飽きず楽しく取り組めるように、多くの園で午前中に実施した。
- ・ 園のかけっこ大会等の行事に併せて実施することで、保護者の参加を増やし、運動に関する保護者の意識を高めることができた。
- ・ 親子運動遊びが継続して行われるように、家で気軽に遊べる運動を選んで紹介し、幼児と同時に保護者の運動習慣の定着化を図った。

運動遊びの提供

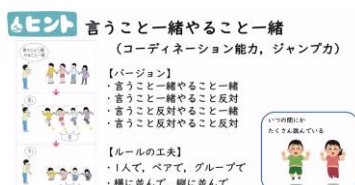
- ・ 親子で運動遊び普及キャラバン事業の開催21回（実施内容：ACPを活用した親子運動遊び、Exceed体操、実施時期：7月～2月、参加者延べ1333人）
- ・ Exceed指導者講習会の開催7回（実施内容：エクシード体操認定講習7月～1月、参加者延べ54名）
- ・ 子供の運動遊び普及セミナーの開催（実施日時：令和8年2月13日、オンラインにてExceed体操の講義、参加者45人）



- ・ 鹿屋体育大学が科学的エビデンスに基づきダンス風にアレンジし開発したExceed体操を提供した。令和5年度に親子（ペア）で実施できるプログラムを作成し、家庭でも動画を見ながら誰でも実践できるように、HPやYouTube、アプリで配信し実践の継続化を促した。
- ・ 少人数・小スペースで実践できる運動遊びを中心に提供し、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。

成果報告会

- 【実施内容】令和7年度の事業内容の紹介、実績報告、有識者による「Exceed体操の効果」「子どもの体カトレーニング」「動きのポイントと指導法」についての講義
- 【時期】 令和8年2月12日（木）
- 【場所】 鹿屋体育大学よりオンライン配信
- 【参加人数】45人
- 【参加者の属性】県内の幼稚園、保育園、認定こども園、総合型スポーツクラブ指導者、行政担当者



- ・ 平日ということもあり、参加者を増やすために、県内各市町村、公立私立の全ての幼稚園、保育園、総合型地域スポーツクラブに依頼文を送付し、参加者を募った。
- ・ 運動遊び教室を実施した事業所のアンケート結果を基に、指導者が現場ですぐに還元できるように、指導方法について丁寧に講義を実施した。当日はオンラインのみだったが、参加者からの質問も多く、好評であった。