

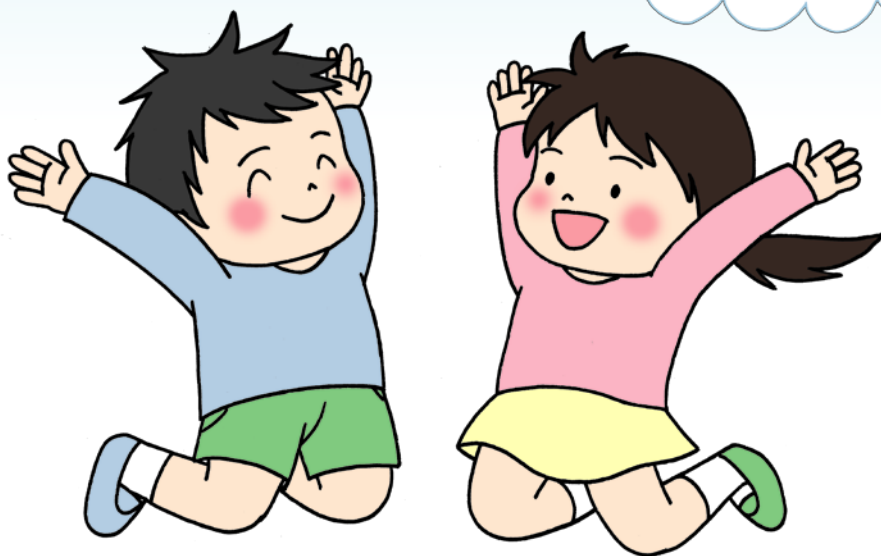
幼児の**跳ぶ**、**跳ねる**、**走りながら跳ぶ**  
動作が**大きく**向上するための

# 指導プログラム ハンドブック

part2

跳んだり跳ねたりが  
楽しい元気なこどもになるために

同時収録 運動実践が示す幼児の体力と活動意欲の関係



跳ぶ・跳ねる能力向上のための

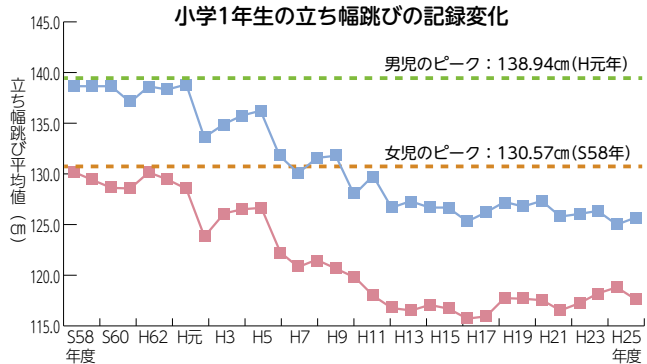
# 指導プログラムハンドブック

## 目次

はじめに .....	1
小さい頃からいろんな動作を行う意義 .....	2
本書の指導プログラムについて .....	3
事前に準備するもの .....	4
第1日目 運動実践案 .....	6
第2日目 運動実践案 .....	8
第3日目 運動実践案 .....	10
第4日目 運動実践案 .....	12
ケンパとラダー運動のバリエーション .....	14
本プログラムの指導効果 .....	16
跳能力測定と跳動作評価 .....	19
同時収録：運動実践が示す幼児の体力と活動意欲の関係	
幼児の体力と活動意欲について .....	23
運動実践の紹介 .....	24
活動意欲（運動中の活動範囲等）の測定 .....	27
幼児の体力と活動意欲の関係 .....	28

# はじめに

子ども達の体力は昭和60年頃をピークに年々低下してきていることが危惧されています。近年では、学校や自治体の努力により低下に歯止めがかかったと言われていますが、未だにピーク時と比較すると低い状態が続いています。また、この



ような体力・運動能力の低下は子ども達の意欲や生活面とも大きく関連することが指摘されています。我々の研究グループでは、これまでに子ども達の体力の実態に関するデータを始め、生活や健康、運動動作など多岐に渡って問題提起をしてきました。その中で、子ども達が元気に遊び、基礎体力や体の動かし方を身につけていくことは、生涯を意欲的かつ活動的に過ごしていく上でとても大切なことであると痛感しています。特に、走・跳・投といった基本的な運動動作は小さな頃から多くの機会を重ねることが重要です。なかでも、跳能力の代表的測定項目である立ち幅跳びは、数ある体力測定項と比べても、体の動かし方の上手下手が顕著に表れる項目と言えます。残念ながら、この立ち幅跳びの記録も近年の記録はピーク時と比べて大きく低下しています。動作に関しては以前に比べて4~5年も発達が遅れているという指摘もあります。自分の体を上手に操ることを覚えれば、他の運動動作習得も容易になり、意欲や有能感につながります。

そこで、本書は跳動作に焦点をあてた幼児への運動実践の事例を紹介し、その効果について解説します。また、同時収録として、体力のある子どもほど、様々な運動課題に意欲的に取り組む事を検証した実践事例についても紹介します。

本書を参考に、子ども達の様々な運動実践への取り組みにつなげていただき、意欲的な子ども達を育むことに繋げていただければ幸いです。

名古屋学院大学 准教授 中野 貴博

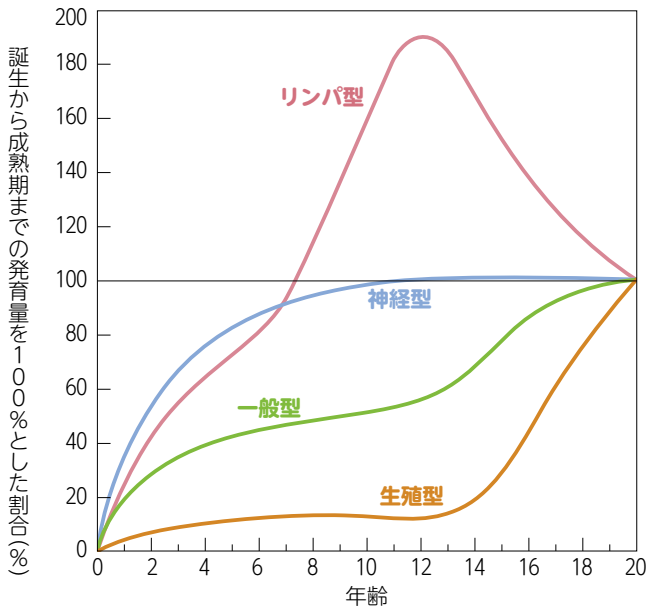


## 著者プロフィール

名古屋学院大学スポーツ健康学部子どもスポーツ教育学科准教授  
文部科学省「幼児期の運動に関する指導参考資料作成事業(瀬戸市受託)」  
実行委員会委員長  
日本発育発達学会理事

## 小さい頃からいろんな動作を行う意義

下の図は発育発達学の世界ではとても有名なスキャモンの発育発達曲線です。ここで、注目して欲しいのは神経型の曲線です。ヒトには様々な神経が存在しますが、運動神経もそのひとつで、ヒトの動きを司るもの、つまり、筋肉に指令を出す神経です。この神経系は6歳頃までに約90%発達することがわかります。つまり、それまでにできるだけ多くの運動動作を行う機会を得ることが、豊富な神経発達を促すと考えることができます。



1. 神経系の発達は幼児期が最も顕著
1. 幼児期は運動動作が特異的に分かれる直前
1. 幼児期は身体感覚を高め、より巧みな動きを獲得するきっかけ

# 本書の指導プログラムについて

本書の指導プログラムは、「可能な限り誰でも簡単に実践できる」という事を心がけて作成したのですが、一部、専用の道具があった方が良いものもあります。その点をご了承ください。具体的には下記に示す目的と指導理念にしていますのでご留意下さい。

## 【目 的】

1. 片足ジャンプと両足ジャンプの両方を身につける。
1. リズムにあわせた跳動作を身につける。
1. 走りながら障害物を跳び越える動きを身につける
1. リズムに合わせた跳躍やステップを身につける。
1. 両足で強く踏み切り，できるだけ遠くに跳べるようになる。
1. みんなで楽しく取り組んだり，自由遊びにも取り入れたりできるようにする。
1. 誰でも簡単に指導できる。

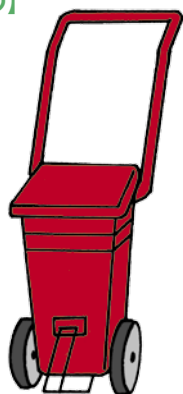
## 【指導理念】

1. 4歳児，5歳児を対象とする。但し，跳動作に特化させたい場合は5歳児を主な対象とする。
1. 1回の指導・実践時間は40分程度とする。
1. 全プログラムは計4回(週1回実施した場合，1ヶ月間で終了する)で構成する。
1. 出来る限り，競争要素を取り入れたゲームを実践の最後に取り入れる。
1. 「できた」「できるようになった」「上手くなった」ことに気づき，認めてやる声かけを心掛ける。

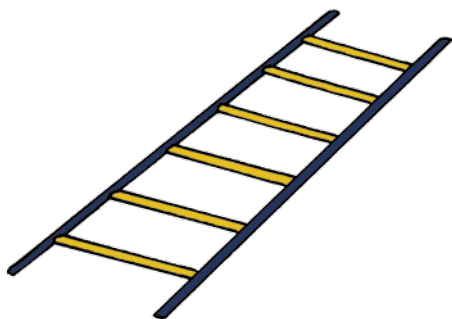
## 事前に準備するもの

### [必ず必要なもの]

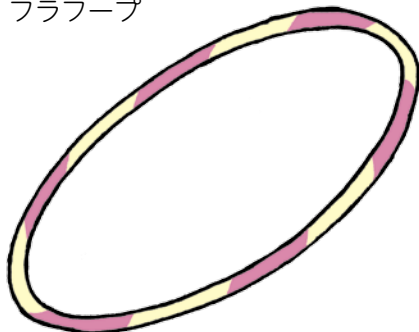
1. ラインカー



1. ラダー運動用のラダー  
(できれば子ども用の小さいマス)



1. フラフープ

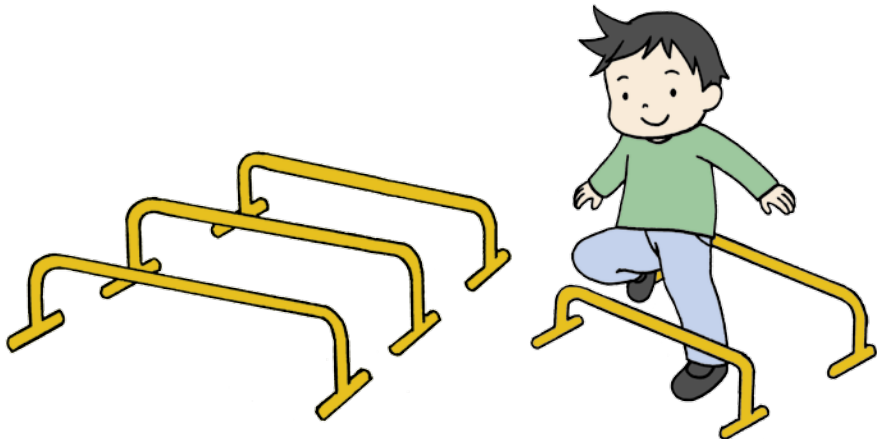


## 【あると便利なもの】

1. ケンパの輪  
(ラインカーで地面に書いてもOK)



1. ミニハードル  
(子どもが簡単に飛び越せる障害物やロープでもOK)



# 第1日目

# 運動実践案

## 1日目のポイント

### 1. 片足ジャンプと両足ジャンプの動きの違いを覚える。

準備するもの：ケンパの輪30個程度(書いてもよい)，  
ミニハードルもしくは簡易な障害物10個程度(跳び越しバーでも可)

## 1 ポイント説明 …… 1分

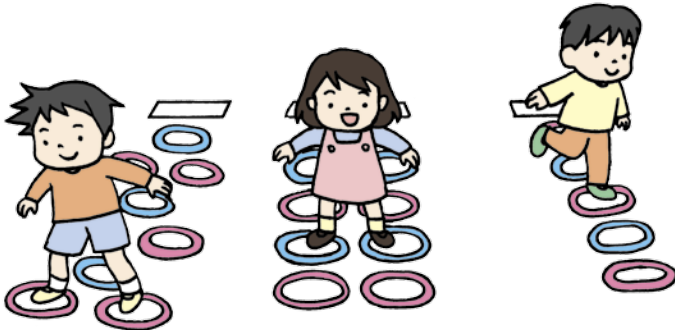
ケンパの運動を使いながら片足ジャンプ(踏み切り)と両足ジャンプ(踏み切り)があることを伝える。実際に模範を示して動きの違いを見せる。

## 2 自由にケンパ(ウォーミングアップ) …… 7分

- 2～3レーンのケンパのマークを用意して，自由にケンパをさせる。  
(ここではウォーミングアップのため，オーソドックスなもので良い)
- この段階では，指導者側は子ども達の跳躍のリズムに注目して声かけをする。

## 3 規定されたケンパのコースによる練習 …… 12分

- 閉じる・開く，の動きを中心としたコースと両足跳びを中心としたコース，そして，片足跳び(片足ケンケン)を中心とした3レーンを用意し，各4分ぐらいを用いて運動を繰り返し実施させる。閉じる・開く → 両足跳び連続 → 片足跳び連続 の順に行くと難易度順となる。
- 指導者はルールおよび跳び方をしっかり理解させる。特に，踏み切り足や，両足跳びの際の腕振り指導は重視する。
- 反復練習を重視し，リズムと手足の動きの同調を大切にする。





#### 4 走り跳びの練習 …… 7分

1. ミニハードルを用いた走り跳びのコースを作成する。
1. ミニハードルでは走りながらジャンプをして、またダッシュ、ジャンプ、ダッシュのように、簡易なハードル走のイメージで走り跳びを練習させる。リズムカルな走りとジャンプに注目する。

(以下、応用的に)

- ハードルや障害物、バーなどの高さを調節することで子ども達の挑戦する心を養う。



#### 5 跳ぶ動作のサーキット遊び …… 12分

1. ケンパ、ミニハードル、跳び越しバーなどを連続させたコースを設定する。
1. 最初は4分間程度自由に繰り返し練習させる。跳ぶ動作の変化をしっかり意識させて行う。徐々に動きの変化やスピードアップなどの声かけをし、動きの洗練を求めていく。

(以下、応用的に)

- 2グループに分けて競争要素を取り入れる。コースは原則1コースの周回コースとし、スタート位置を2箇所に分けて実践する。



#### 6 ポイントの確認 …… 1分

1. 子ども達を集め、今日は片足ジャンプと両足ジャンプ、そして走り跳びに挑戦したことを伝え、その際の留意点を確認する。

## 第2日目

# 運動実践案

### 2日目のポイント

#### 1. 障害物を跳ぶ、走りながら跳ぶを段階的に習得する。

準備するもの：ケンパの輪20個ぐらい(書いてもよい)、  
ミニハードル10個、フラフープ20個ぐらい(人数に応じて)

### 1 ポイント説明 …… 1分

前回のポイントを確認し、今回のポイントとして、障害物を使って、跳んだり、走りながら跳んだりする動きに挑戦することを伝える。

### 2 ケンパとミニハードルでウォーミングアップ …… 8分

1. ケンパのコースとミニハードルのコースを用意する。
1. ケンパでは輪の配置にあわせて、ミニハードルでは走り跳びとダッシュを混ぜながら、前回の復習をかねたウォーミングアップをする。



### 3 フラフープを用いてその場でフープ縄跳び …… 8分

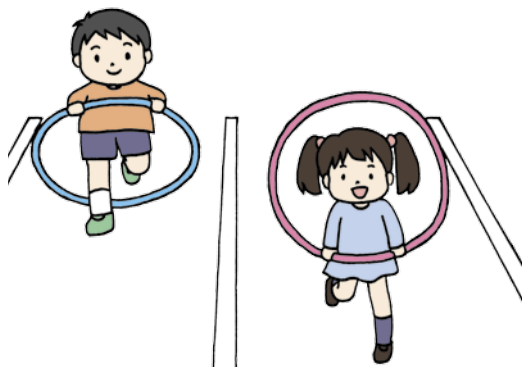
1. フラフープを用いてフープ縄跳びに挑戦する。最初は自由に跳ばせる。
1. 上手に出来ている子には連続5回や10回といった課題を与える。
1. 上手に跳べない子には、フープの回し方、ジャンプのタイミング、両足でしっかりジャンプすることなどを順次指導する。  
※身体の大きさに合わせてフラフープの大きさも変えると良い。



**ポイント：**  
フラフープはとにかく優しく  
軽く握ると回しやすい!!

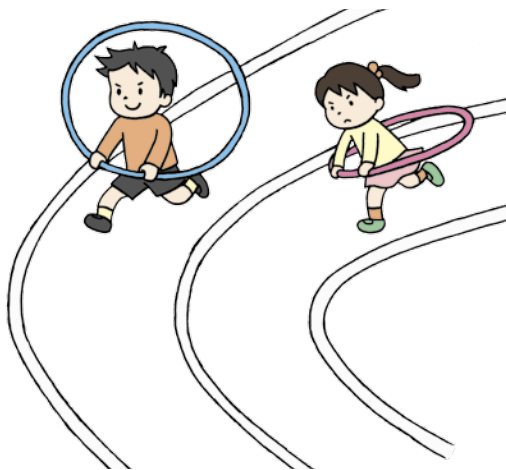
#### 4 フラフープを用いて走りながらフープ縄跳び …… 12分

1. フープ縄跳びと走る動きを融合させる。
1. その場跳びでは両足ジャンプが基本だが、走りながら跳ぶ場合には片足跳びになることを模範とともに説明する。
1. コースを決めて走りながらフープ縄跳びに挑戦する(広めに2コースぐらい)。
1. 慣れてきたら、直線だけでなくカーブを取り入れたコースにも挑戦。



#### 5 フープ縄跳びで競争 …… 10分

1. 走りながらフープ縄跳びのできるコースを2レーン用意する。
1. 2人で半円形(楕円の半分でも可)のコースを競争して走りながらフープ縄跳びをする。
1. 応用編ではリレー形式で実施しても良い。



#### 6 ポイントの確認 …… 1分

1. 子ども達を集め、今日のポイントの確認と次回の予告をする。

## 3日目のポイント

1. 動きの中で跳ぶ動作を洗練させる。
2. ラダーを用いたいろんなステップに挑戦する。

準備するもの：ケンパの輪20個ぐらい(書いてもよい)、  
フラフープ20個ぐらい(人数に応じて)、ラダー2~4本

### 1 ポイント説明 …… 1分

前回のポイントを確認してから、今回のポイントを伝える。ポイントは動きの中での跳ぶ動作の洗練と、ラダーを用いたリズムカルなステップやジャンプ動作への挑戦である。

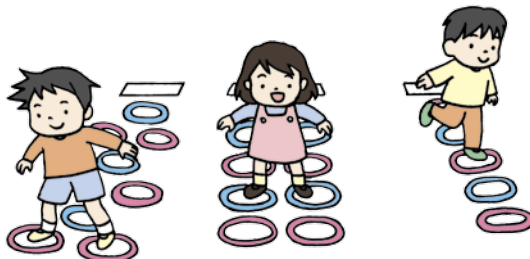
### 2 フープ縄跳びを使ってウォーミングアップ …… 7分

1. フープ縄跳びと走りながらフープ縄跳びのおさらい。



### 3 ケンパを使ってリズムカルなジャンプの練習 …… 7分

1. 最初にリズムカルなグーパーのリズムや両足跳びの連続をイメージしたケンパを行う。1日目の復習と応用のイメージ。
1. リズムを大切にしながら、ここでは、少し長めのケンパコースで行う。



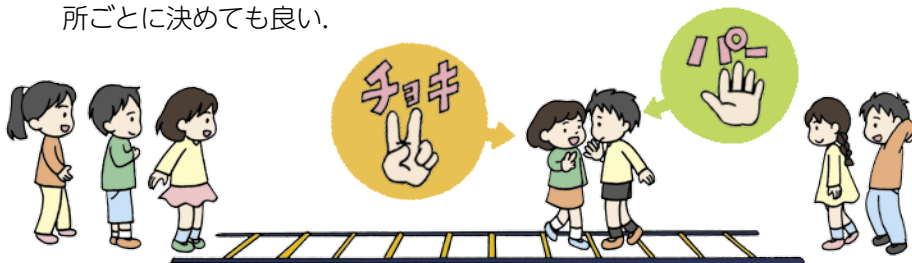
#### 4 基本的なラダー運動の練習 …… 12分

1. 1マス1歩, 1マス2歩の簡単な動きからスタート. 徐々に速く.
1. 横向きでカニさん歩きで進む. 左右両向きで行う. 徐々に速く.
1. 両足ジャンプで前進. 横向きで両足ジャンプで横に進む. 徐々に速く.



#### 5 ラダーコースを用いたドンじゃんけんぽんゲーム …… 12分

1. ラダーを2~4本つなげた直線コースを用意する.
1. 2チームに分けてそれぞれ端っこから向かい合ってスタートする.
1. ぶつかったらじゃんけん. 勝ったら前進, 負けたら次の人がスタートする.
1. 相手のスタート地点まで到達したチームが勝ち.
1. ラダーの動きに関しては, ジャンプや横向きステップなどのルールを場所ごとに決めても良い.



#### 6 ポイントの確認 …… 1分

1. 子ども達を集め, 今日のポイントの確認と次回の予告をする.

## 第4日目

# 運動実践案

### 4日目のポイント

1. 応用的なラダーステップに挑戦する。
2. 状況にあわせていろんな跳ぶ動作を使い分ける。

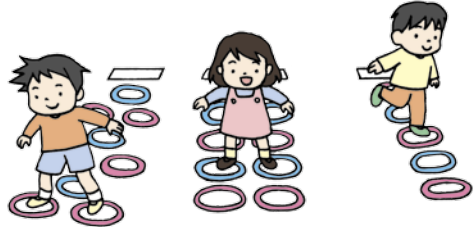
準備するもの：ケンパの輪20個ぐらい(書いてもよい)、ラダー2〜4本

### 1 ポイント説明 …… 1分

前回のポイントを伝える。今回は少し応用的なラダーステップに挑戦することを伝える。徐々にリズムカルにそして、強く跳んだりステップしたり出来るようになることを目指すことを伝える。

### 2 ケンパのロングコースでウォーミングアップ …… 6分

1. これまでのケンパの集大成として、いつもよりも長いコースや様々なリズム、跳躍を要するコースを用意して練習する。
1. 片足ケンケンなども積極的に取り入れて行う。



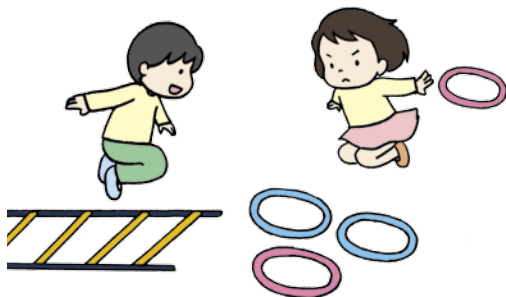
### 3 基本的なラダー運動の反復練習 …… 7分

1. 前回の復習と動きの洗練を目指す。
1. 1マス1歩と1マス2歩の区別をしっかりとつけられるように確認練習をする(動きの違いの理解)。
1. 動きのバリエーションは、3日目に行った内容と同様で良いが、リズムやマスへの正確な動きに少しこだわりながら実践していく。



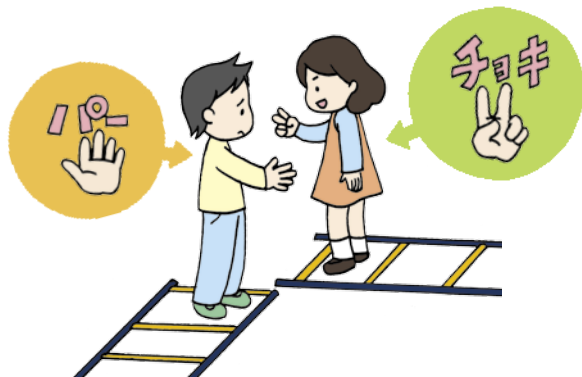
#### 4 応用的なラダー運動に挑戦(強く遠くに焦点) …… 12分

1. 両足ジャンプで前進。最初は1マスごとで良いので、しっかり両足ジャンプを指導する。
1. 徐々に1マス飛ばしや2マス飛ばしと、勢いよくジャンプする運動に変えていく。
1. ラダーの中で上手にジャンプが出来ない子には、ケンパの輪を離して並べるなどして、徐々に、両足ジャンプの感覚を指導していく。



#### 5 ラダーコースを用いたドンじゃんけんぽんゲーム …… 12分

1. ラダーを連結して左右対称のコースを用意する。
1. 縦方向は両足ジャンプ、横方向はカニ歩き、次は片足ジャンプなどのルールを設ける。
1. 2チームに分けてそれぞれ端っこから向かい合ってコースをスタートする。
1. ぶつかったらじゃんけん。勝ったら前進、負けたら次の人がスタートする。
1. 相手のスタート地点まで到達したチームが勝ち。



#### 6 ポイントの確認 …… 2分

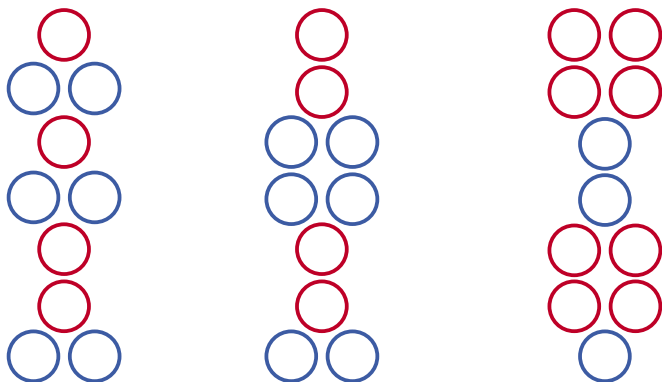
1. 子ども達を集め、これまでのポイントの確認と今後是非取り組んで行くように伝える。

# ケンパとラダー運動のバリエーション

## 【ケンパのバリエーション】

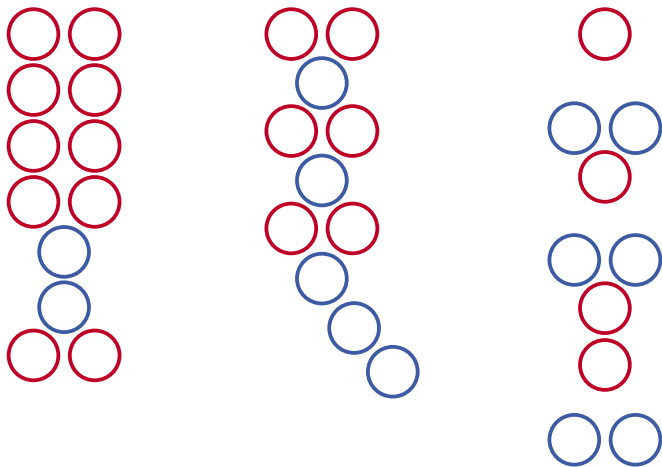
ケンパは幼稚園や保育園でもとてもなじみ深い運動遊びですが、跳び方のバリエーションや左右の足を入れ替えることなどで、子ども達の跳動作やリズム、左右のバランスを養うのに役立てることができます。以下にいくつかの事例を紹介します。できるものは、右足からスタートと左足からスタートの両方にチャレンジしてください。

(初歩的なもの)



(応用的なもの)

ここでは、リズムや距離を変えて挑戦しましょう。



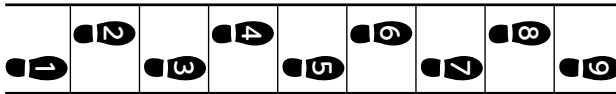


## 【ラダーのバリエーション】

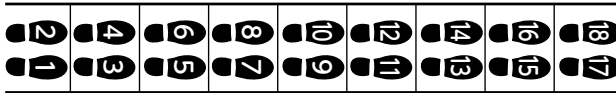
ラダーは、子ども達のリズムカルな足の動きや跳動作の発達に役立てることが出来ます。大人用は50cm四方ぐらいが一般的ですが、子ども用では35cm四方のものもあります。子ども達の身体に合わせて使用してください。また、ケンパ同様に一歩目を右足からと左足からの両方にチャレンジしてください。さらに、足を上げる高さなどでバリエーションも増えます。

(初歩的なもの)

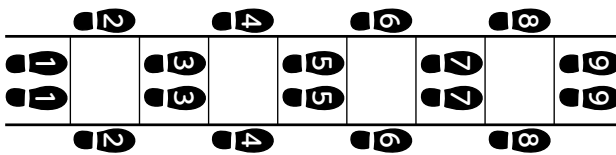
- ①. 1マス1歩で最初は歩行、徐々に速く、最後は走って正確に



- ②. 1マス2歩で最初は歩行、徐々に速く、最後は走って正確に



- ③. 1グーパーグーパーで両足跳び、リズムを守って最後まで。



(応用的なもの)

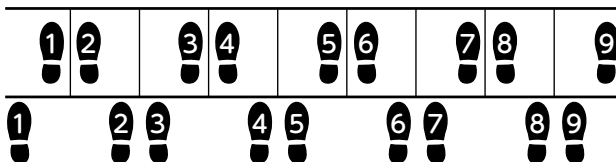
- ①. 両足跳びで前進。最初は1マスずつでもOK。最後は2マス飛ばしに挑戦。



- ②. ①と同じ要領で、今度は横向きで横に両足跳び。



- ③. 左右の足を入替えながら両足跳びに挑戦。



# 本プログラムの指導効果(データで確認)

本プログラムに沿って1ヶ月間の実践を行ったところ、以下のような成果が得られました。

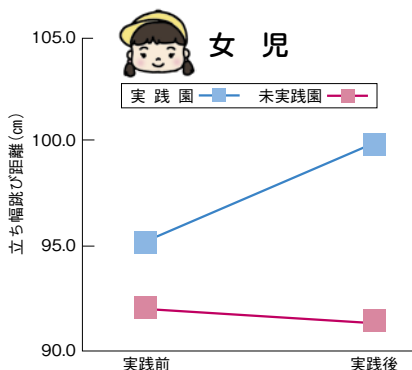
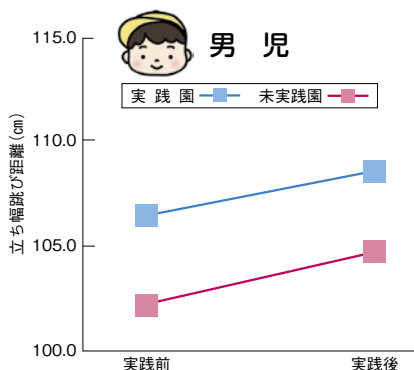
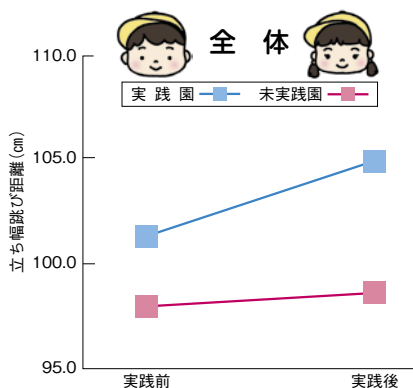
みなさんも是非、一度取り組んでみてください。子ども達と楽しみながら実践し、そして成果もあがることを期待しています。

## 【体力測定値の変化】

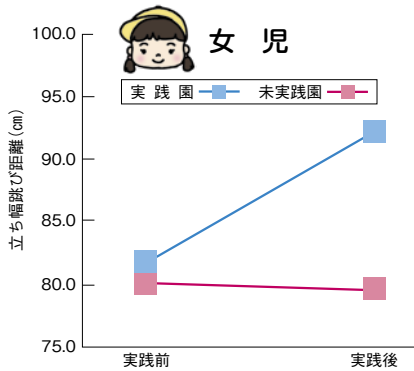
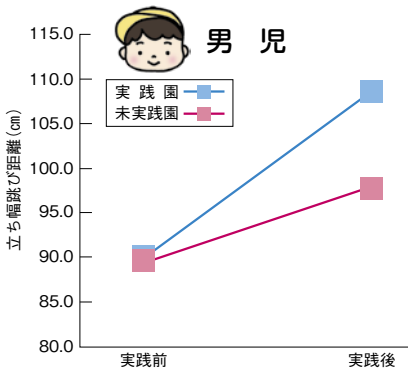
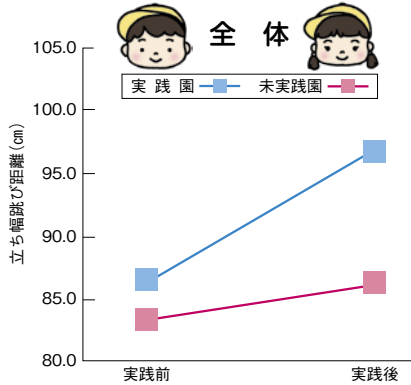
実践園：跳動作運動実践を行った園

未実施園：特別な運動実践を行わなかった園

### 年 長



## 年中



本プログラムを実施することで、年中児、年長児ともに大きく立ち幅跳びの記録が向上していることが確認されました。年長の男児で、未実施園との差があまり見られていませんが、これは、実践園の実践前の記録が元々良かったことに起因するものと思われます。全体を通して、本プログラムは非常に効果的であることが確認されました。

## 【運動動作の変化】

立ち幅跳びの測定値に加えて、その動作(動き)に関しても視覚的にその変化を検討してみました。跳動作において大切になるのは、力強い踏切や跳びだしのタイミングと同調した腕の振りなどが挙げられます。ここでは、特に、立ち幅跳びの動作を観察していますので、両足での踏切と飛び出しの角度、腕振り、最後に足を遠くに投げ出す動きに注目してみました。

視覚的な評価なので数値で表すことはできませんが、腕振りに関しては、ほぼ全ての子ども達で見られるようになりました。また、顕著に記録が伸びた子どもでは、**飛び出し方向が上方向から斜め前方へと変化**し、見た目にも力強さが加わっていました。さらに、男の子では**着地時に遠くに足を投げ出す動きも観察**されるようになり、動きの質にも大きな変化が確認されました。



# 跳能力測定と跳動作評価

ここでは、子どもの跳能力測定の代表項目である立ち幅跳びとの測定方法について紹介します。

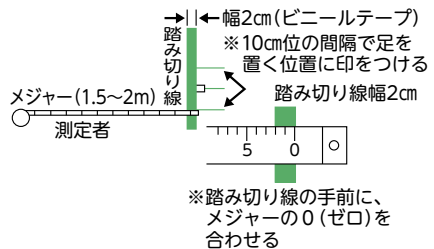
(参考：文部科学省，幼児期運動指針)

## 【立ち幅跳び】

### ー準備するものー

1cm刻みのメジャー，ビニールテープ，マット(無くても可)

図のように，幅2cm程度の踏み切り線をビニールテープを用いて引く。踏み切り線を踏まない位置に足の形などを書いて，子どもが足を置く目印を作ると良い。出来る限り，両足同時踏み切りとなるようにインストラクションを行い，かつ，着地時に尻餅をついたり，手を後ろについたりしないように注意する。



### ー測定方法ー

- ①踏み切り線を踏まないように子どもを立たせ，両足踏み切りで出来る限り遠くに跳ばせる。
- ②計測者は踏み切り線と着地点との最短距離をcm単位で計測する。
- ③計測は2回連続して行い，良い方の記録を採用する。

年齢	男児					女児				
	非常に劣る	やや劣る	標準的	やや優れる	非常に優れる	非常に劣る	やや劣る	標準的	やや優れる	非常に優れる
3.5	39	55	72	89		38	52	66	80	
4.0	48	65	83	100		44	59	74	89	
4.5	58	76	93	111		54	70	87	103	
5.0	71	88	105	122		66	80	95	109	
5.5	81	97	123	129		72	89	105	121	
6.0	88	106	123	141		78	95	111	128	
6.5	99	116	133	150		85	102	119	136	

注)単位はcm

子ども達の跳動作を評価する際には、単に体力測定値のみを見るのではなく、動作(動き)の質にも目を向けて欲しいものです。専門的には質の評価とも言われ、文部科学省の幼児運動指針にも以下のような跳動作の質の評価基準が示されています。この質の評価を理解し、子ども達を見ることは、子ども達への声かけのヒントにもなるので是非、活用してみてください。(参考：文部科学省、幼児期運動指針)

### 【立ち幅跳び動作の質的评价】

「跳ぶ動作」の動作発達段階の特徴	動作パターン	得点(点)
<b>パターン1</b> 両腕がほとんど動かないか、跳躍方向と反対の後方に振る		1
<b>パターン2</b> 両腕を側方へ引き上げ、肩を緊張させてすくめる		2
<b>パターン3</b> 肘が屈曲する程度に、両腕をわずかに前方へ振り出す		3
<b>パターン4</b> 肘をほぼ伸展しながら、両腕を前方へ振り出す		4
<b>パターン5</b> バックスウィングから両腕を前上方へ大きく振り出す		5





同時収録

運動実践が示す幼児の体力と活動意欲の関係





ここでは、これまでの跳動作に特化した運動とは異なり、様々な運動課題や極めて単純な活動量確保を目的として実践された運動遊びを紹介していきます。この実践では、とても簡単な課題を提供しながら子ども達が課題をクリアすることでスタンプやシールなどの報酬を得ていく課題報酬型の運動遊びとしました。与えられる課題は、課題といっても誰でも出来るような本当に簡単なものばかりですので、子ども達の活動意欲がそのまま実践中の様子に反映される取り組みです。以下では、実践内容とそれを通して観察された子ども達の活動意欲と体力の関係について紹介します。



## 幼児の体力と活動意欲について

まず始めに、子ども達の体力と活動意欲について簡単に説明をします。最近では、年長児ぐらいになると体力に差が顕著に現れ始めることが指摘されています。もちろん、体の大きさや生まれ月の影響も無視はできませんが、この時期の体力向上に最も重要なのは“意欲”だとも言われています。活動に対する意欲こそが、小さい頃の体力や学力に強く影響することが考えられ、学校現場などでも意欲のない子ども達が増えていることが問題視されています。そういった意味で、幼児期に体力向上に取り組むことは、まさに意欲の向上をはかることにつながります。明確な個人差が出てくる前に体を動かすことの楽しさや喜びを知ることによって、子ども達は意欲的になり、結果的に体力向上にもつながるし、小学校に入ってからの心と体、両方の面での体力を育むことにつながると考えられます。一番大切なのは意欲を育むことなのです。特に幼児期は、この意欲と体力などにも関係があると考えられ、積極的に課題に取り組むような前向きな心を一緒に育てていければ良いと思っています。

以下では、実際に運動実践の中で体力測定値が上位の子と下位の子で、どれだけ活動範囲などが違うかを検証することで、実践中の意欲の違いを調べています。特に幼児期は、上手下手の問題ではなく、積極的に取り組む姿勢を大切にしたいと思っています。



## 運動実践の紹介

### 実践1：多様な運動を取り入れた課題報酬型運動実践

#### －事前に準備するもの－

- スタンプカード
- スタンプ
- ストップウォッチ
- 園にある各種運動遊具(固定遊具も利用可)

#### 1 スタンプカードの使い方の説明(課題と報酬) …… 3分

子ども達全員にスタンプカード(人気のキャラクターなどのスタンプを利用)を配布し、各箇所に設定された運動課題をクリアできればスタンプを押してもらえることを説明。できるだけ多くのスタンプを集めるように意欲喚起をする。

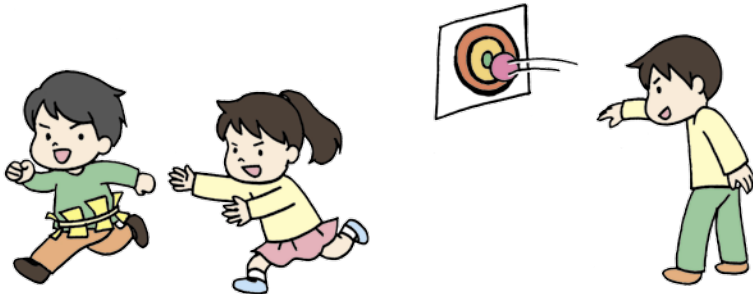


#### 2 各箇所の運動課題の説明 …… 5分

1. 運動課題の数は園庭の広さにあわせて設定する。原則、課題の難易度に差は付けずに、誰もが取り組み、達成できるような運動課題を設定する。日常的に子ども達が行っているような運動遊びを課題化するとよい。

(課題の例)

- フラフープ …… フープ縄跳び、転がしくぐり
- 徒競走 …… 2人1組で10メートル競走
- 平均台 …… 落ちずに渡りきる(幅を2種用意)
- ボール当て …… 1人3球投げて的に当てる
- ボールキャッチ …… 飛んでくるボール又は投げ上げたボールをキャッチ
- 鉄棒 …… 前回り3回か豚の丸焼き10秒、逆上がり1回でも可
- タグ取り …… 鬼役が腰に複数枚のタグを巻き子どもがタグを取る

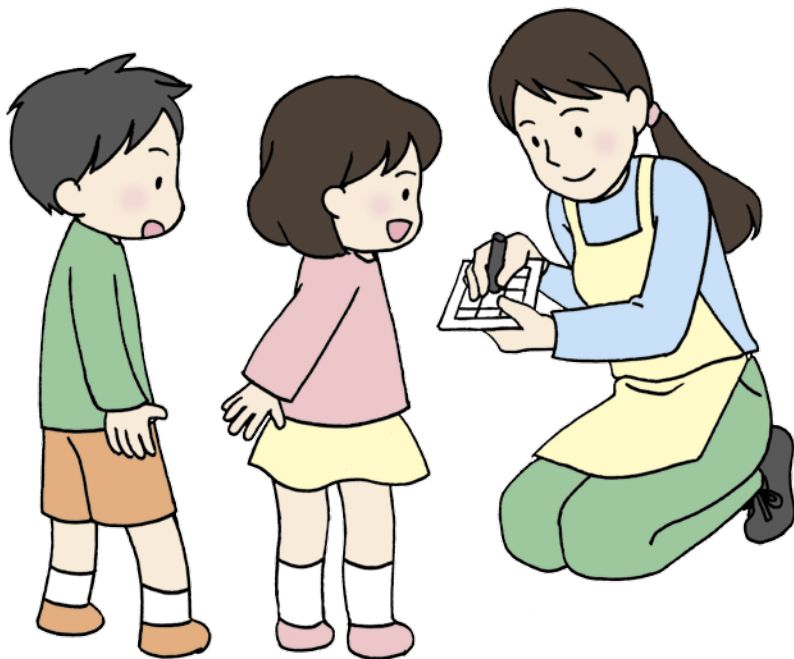


### 3 運動課題の実践 …… 15分

1. 運動実践の時間は15分程度とする。ただし、環境や学年などに応じて時間設定は変更して行う。
1. 保育者は各所に適当な人数を配置し、課題クリアごとにスタンプを押してあげる。また、子どもの発達状況に応じて、設定課題を簡易なものに変えるなどして、子ども達の意欲が維持できるように配慮する。
1. 一つの課題をクリアしたら、他の運動課題に走っていくように声かけをし、積極的に課題達成を促すようにする。

### 4 総括 …… 2分

1. 子ども達を集め、意欲的に課題に取り組めていたかどうかを総括する。また、どの課題が一番楽しかったか、次に取り組みたい課題などを子ども達にたずねながら、次回以降の意欲喚起とする。



## 実践2：ばらまき宝探しによる課題報酬型運動実践

### －事前に準備するもの－

- スタンプカード ●スタンプ
- 当たり(○), 大当たり(◎), 外れ(×)などがわかる紙
- 宝の変わりになるカプセルやボタン, バッチなど

### 1 スタンプカードの使い方と運動遊びの内容説明(課題と報酬) …… 3分

子ども達全員にスタンプカード(人気のキャラクターなどのスタンプを利用)を配布し, 当たりや大当たりの宝を探してくるとスタンプを押してもらえることを説明. できるだけ多くのスタンプを集めるように意欲喚起をする. ルールは外れ2つでスタンプ1つや, 大当たりはスタンプ2つなどのオプションを設けても良い.



### 2 運動課題の実践 …… 15分

1. 運動実践の時間は15分程度とする. ただし, 環境や学年などに応じて時間設定は変更して行う.
1. 保育者はスタンプを押す係数名, 宝を補充する係数名, に分かれて, 子ども達の意欲喚起を実践中継続して行う.
1. 一度スタンプを獲得しても, 繰り返し宝を探してくるよう声をかけをし, 積極的に動き回るように促す.



### 3 総括 …… 2分

1. 子ども達を集め, 意欲的に課題に取り組んでいたかどうかを総括する. また, たくさんスタンプを集められた子に声をかけるなどして, 次回以降の意欲喚起とする.



## 活動意欲(運動中の活動範囲等)の測定

子ども達の意欲を直接測ることはとっても難しいです。アンケートなどで質問をする方法もありますが、幼児では回答自体の信頼性が低く、あまり有用ではありません。そこで、今回の実践では誰でもできる簡単な運動課題という前提のもと、運動実践中の子ども達の活動範囲や移動距離、移動速度などに活動意欲や課題達成意欲が反映されるものと考えました。運動実践中の活動範囲や移動距離をGPS内蔵の腕時計を使って計測し、その結果をまとめてみました。運動実践中は、子ども達は園庭にいますので、意欲的な子どもは園庭一杯に移動軌跡が見られたり、移動距離も長かったり、かつ移動速度も速かったりすることが予想されます。次ページ以降で実際の結果を見ていきたいと思います。





## 幼児の体力と活動意欲の関係

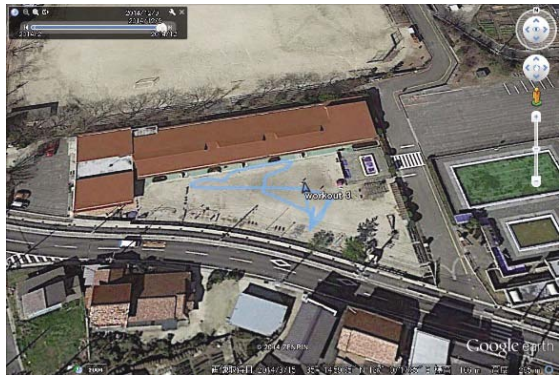
ここで紹介する事例では、事前に体力測定を実施し、測定結果が良好だった子ども4名と良好でなかった子ども4名に、運動実践中の行動観察をするためのGPS内蔵の腕時計を装着してもらいました。運動実践自体は、学年ごとに全員で行い、実践時間は15分弱です。

### 実践1：多様な運動を取り入れた課題報酬型運動実践 — 運動実践中の移動軌跡・移動距離・平均速度 —

右の写真の上段は体力測定値が良好だった子、下段はあまり良好でなかった子の運動実践中の移動軌跡を示しています。運動課題は園庭内の全域に設定されていましたが、かなり活動範囲や移動距離に違いがあることが確認できます。運動課題は、簡単なかげっこや平均台など、誰でも出来る課題ばかりでしたので、この違いは活動意欲の違いであると考えられます。軌跡の写真では、活動範囲がよくわかりますが、実際の移動距離や平均移動速度に関しても、次ページに示すとおり明らかな違いがあり、体力測定値が良好な子どもほど、意欲的であることが確認されました。



良好者



非良好者

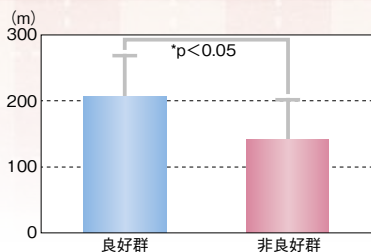


図. 運動実践中の移動距離の違い

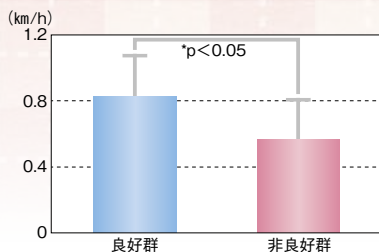
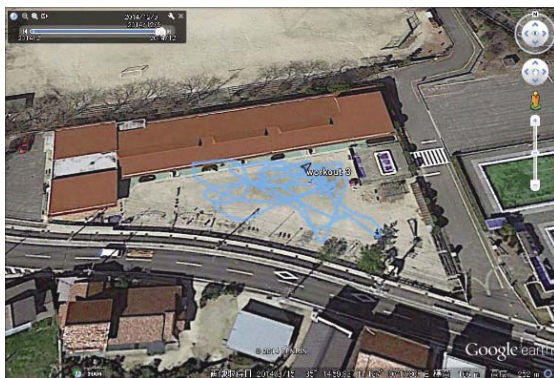


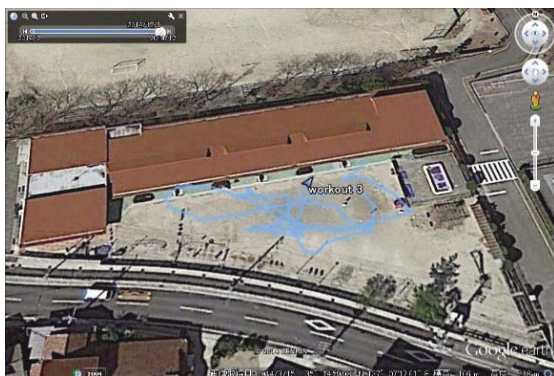
図. 運動実践中の平均移動速度の違い

## 実践2：ばらまき宝探しによる課題報酬型運動実践 — 運動実践中の移動軌跡 —

右の写真は、実践1よりもシンプルな運動課題である、ばらまき宝探しの運動実践を行った際の結果です。実践1の結果と同様に、上段は体力測定値が良好だった子、下段はあまり良好でなかった子の運動実践中の移動軌跡を示しています。課題がシンプルだったので非良好者でもそれなりに動けていますが、やはり、良好者とは活動の範囲、線の太さともに違いが見られます。体力測定値が良好な子どもほど、意欲的に遠い所まで宝であるカプセルを拾い集めに行っていたことが確認されました。



良好者



非良好者



本書は名古屋学院大学の「文部科学省 地（知）の拠点」事業の研究助成を受けて作成したものです。

