

親が学ぶ

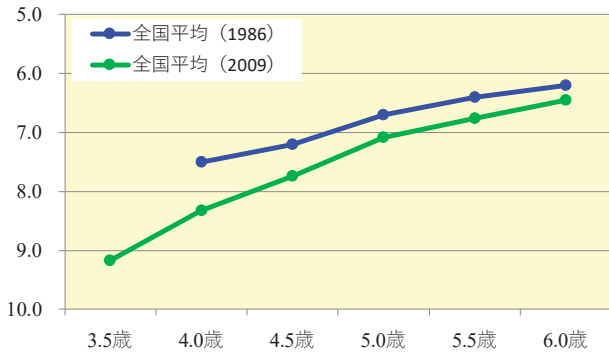
幼児期からの運動あそび

中京大学 スポーツ科学部
スポーツ健康科学科
中野貴博

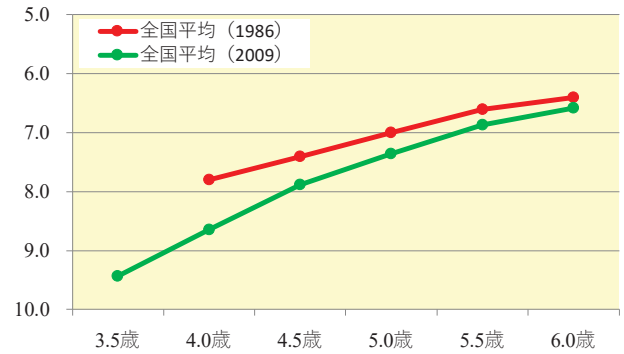
1. 現代っ子の体力と 運動遊びの現状

体力測定値の変化（幼児）

走動作（25m走）



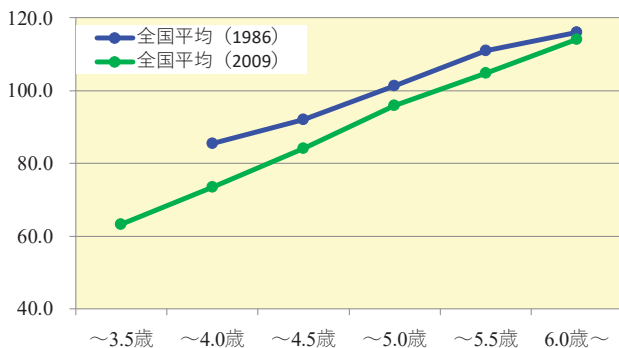
男児	全国平均 (1986)	全国平均 (2009)
3.5歳		9.2
4.0歳	7.5	8.3
4.5歳	7.2	7.7
5.0歳	6.7	7.1
5.5歳	6.4	6.8
6.0歳	6.2	6.5



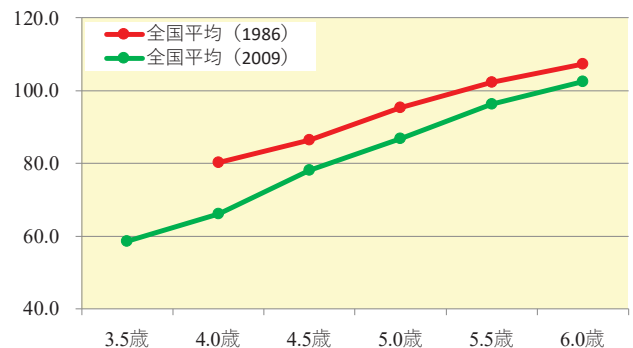
女児	全国平均 (1986)	全国平均 (2009)
3.5歳		9.4
4.0歳	7.8	8.6
4.5歳	7.4	7.9
5.0歳	7.0	7.4
5.5歳	6.6	6.9
6.0歳	6.4	6.6

体力測定値の変化（幼児）

跳動作（立ち幅跳び）



男児	全国平均 (1986)	全国平均 (2009)
~3.5歳		63.3
~4.0歳	85.4	73.4
~4.5歳	92.0	84.1
~5.0歳	101.4	96.0
~5.5歳	111.0	104.7
6.0歳~	116.1	114.2

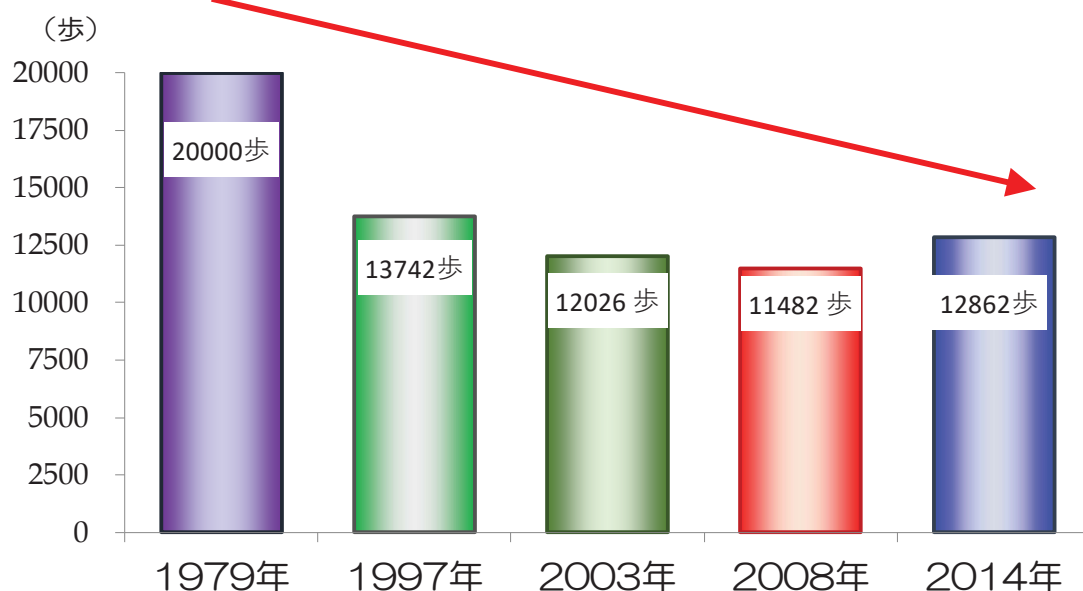


女児	全国平均 (1986)	全国平均 (2009)
3.5歳		58.6
4.0歳	80.2	66.1
4.5歳	86.4	78.0
5.0歳	95.4	86.9
5.5歳	102.3	96.3
6.0歳	107.3	102.6

身体活動量の変化（経年変化）

— 毎日の身体活動（歩数の経年変化） —

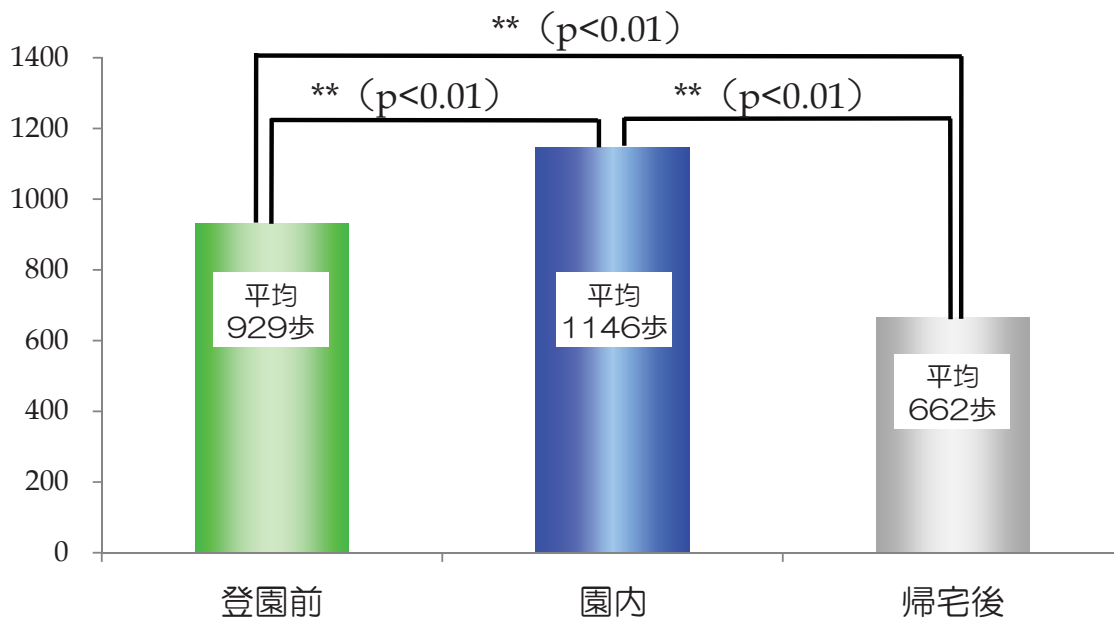
歩数の経年変化



身体活動量の変化（時間帯別）

以下のグラフは各時間帯における1時間あたりの歩数変化を示している

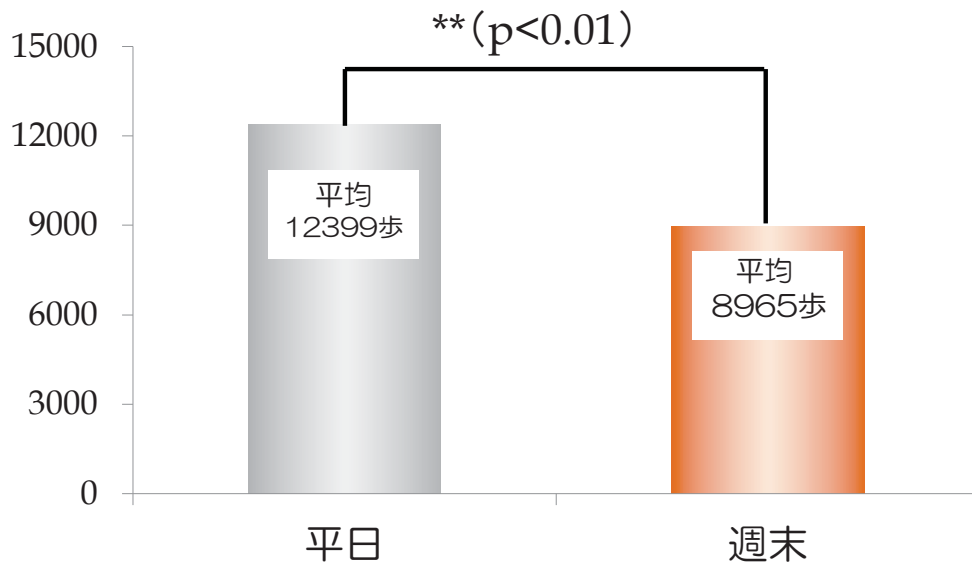
時間帯別の歩数変化（1時間あたり）



身体活動量の変化（曜日別）

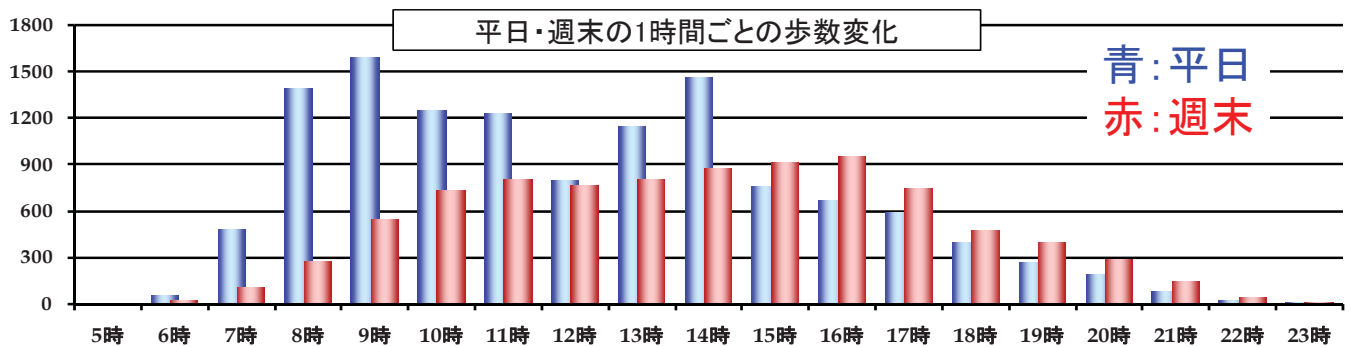
—平日と週末の歩数—

曜日別の歩数変化

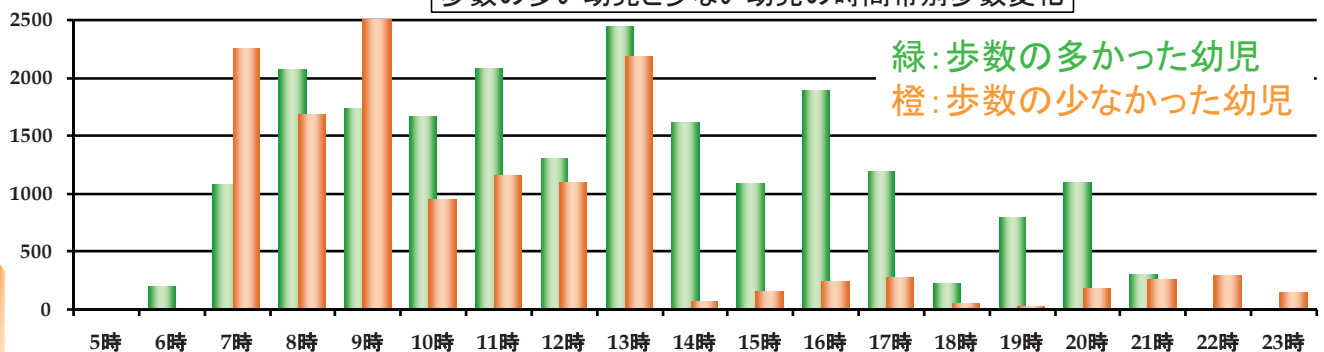


週末には、活動量がさらに3分の2に減少！！

身体活動量の変化（日内変動）



歩数の多い幼児と少ない幼児の時間帯別歩数変化



活動量の目標設定

第一目標：

一日13000歩を目標にしよう！！

第二目標：

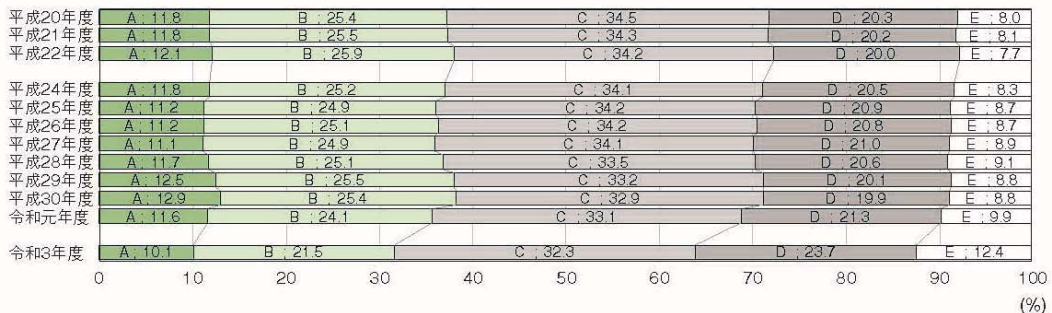
一日15000歩で元気自慢！！
ごはんもおいしく，夜もぐっすり。

体力測定値の変化（児童）

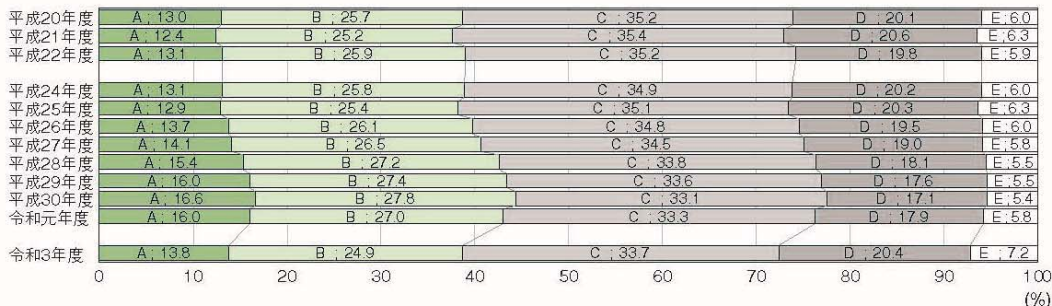
〈総合評価（段階別）の経年変化〉

男女ともに総合評価A・B群は、近年増加傾向を示していたが、低下傾向の兆しが見られた令和元年度から低下した。割合の変化に伴い、特に男子は、[D+E(率)]が、[A+B(率)]を上回った。

●男子



●女子



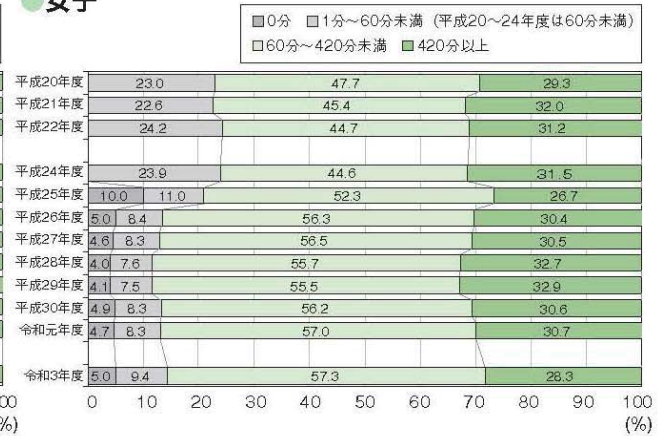
体力測定値の変化（児童）

（4）1週間の総運動時間の経年変化 ※平成20～24年度は、旧算出基準（p6参照）による。平成25年度以降は、各曜日の運動時間の合計。

●男子



●女子



体力測定値も総運動時間も年々減少。特に、男児で減少。若干の回復も見られていたが直近では再び低下、減少傾向。

体力測定値の変化（児童）

ピーク時との比較

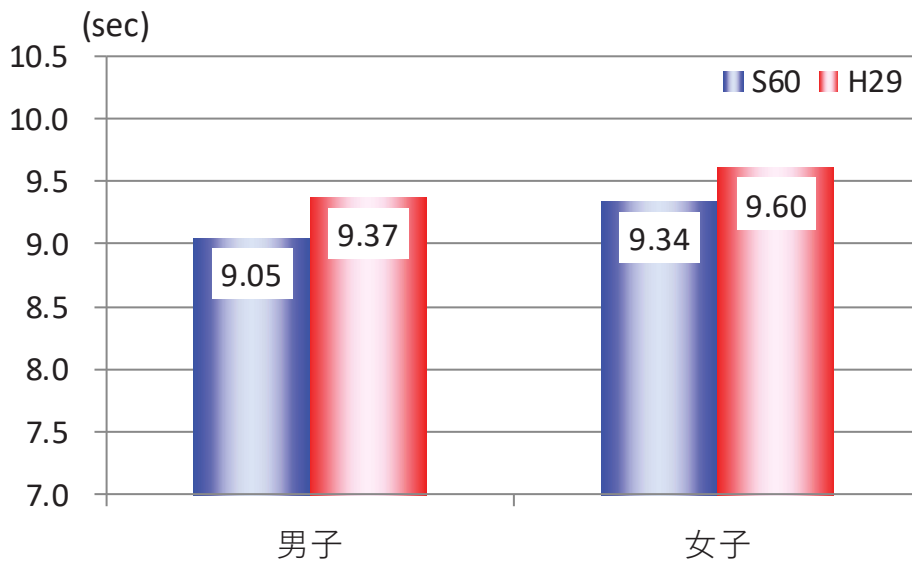


図. 1985年と2017年の5年生の50m走の記録変化
（全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より作図）

体力測定値の変化（児童）

ピーク時との比較

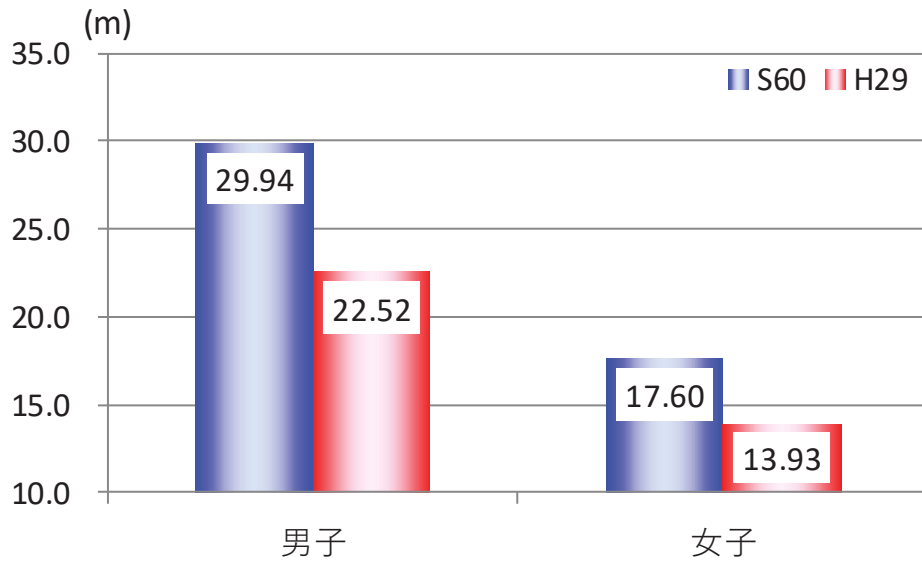
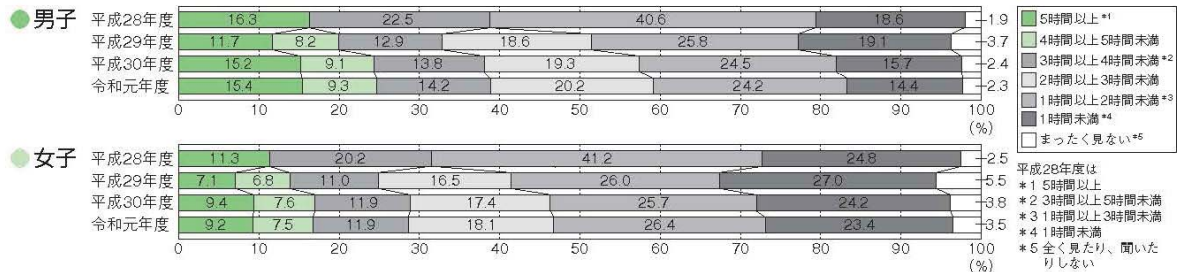


図. 1985年と2017年の5年生のソフトボール投げの記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

体力測定値の変化（児童）

テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間の経年変化を見ると、視聴時間が2時間以上の割合が増えている。また、体力合計点を比較してみると、男女とも視聴時間が3時間以上のグループの体力合計点は全国の平均値より低い。

[テレビやゲームの画面を見る時間の経年変化]



[テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連]

男子



女子



現代っ子のゲームと外遊び

現代っ子のゲーム所有状況は？

学年	ゲーム所有の状況				
	ゲームを持っている	ゲームを持っていない	TVゲームを持っている	携帯型ゲームを持っている	両方持っている
年少	31.0%	69.0%	11.0%	8.3%	11.7%
年中	51.0%	49.0%	10.3%	12.4%	28.3%
年長	64.8%	35.2%	11.7%	17.9%	35.2%
2年生	88.8%	11.2%	15.0%	33.6%	35.5%
4年生	98.3%	1.7%	16.8%	30.3%	48.7%
6年生	95.8%	4.2%	13.4%	23.2%	54.9%
全体	69.8%	30.2%	12.8%	20.0%	35.2%

- ・年少でも3割、年中時には5割、小学校中学年では実に98%の子どもがゲームを所有。
- ・しかも、約半数はゲームと携帯型ゲームの両方を所有している。

現代っ子のゲームと外遊び

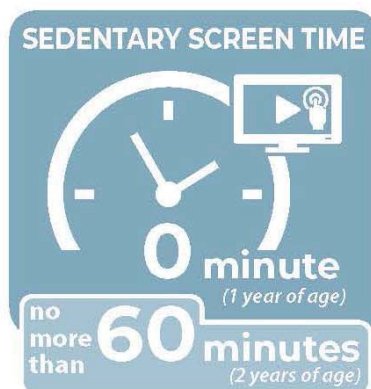
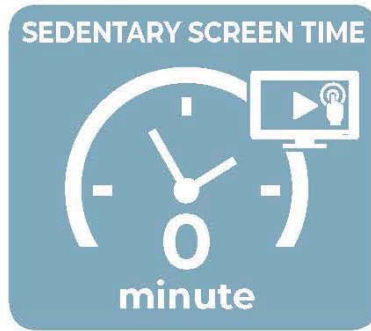
ゲーム所有と外遊び好きの関係

ゲームの所有状況	テレビゲームの時間と外遊びの時間を比べるとどちらが多いか				
	断然外遊びが多い	少し外遊びが多い	同じくらい	少しテレビゲームが多い	断然テレビゲームが多い
所有していない	69.6%	11.1%	16.6%	2.3%	0.5%
テレビゲームのみ所有	32.0%	18.0%	32.0%	10.0%	8.0%
携帯型ゲームのみ所有	35.1%	17.5%	35.1%	10.5%	1.8%
両方とも所有	21.2%	23.9%	26.5%	23.0%	5.3%
全体	48.3%	16.0%	23.3%	9.6%	2.7%

小さい頃からのゲーム所有は明らかに子ども達の外遊び時間を奪っている。特に、幼児期ではテレビゲームが悪影響大。

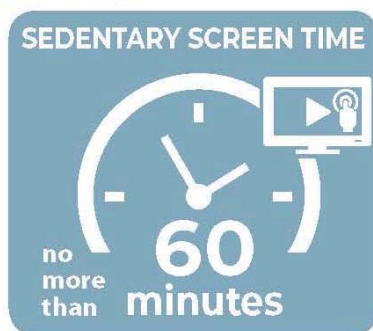
WHOが示す生活基準

infants (less than 1 year) should:



WHOが示す生活基準

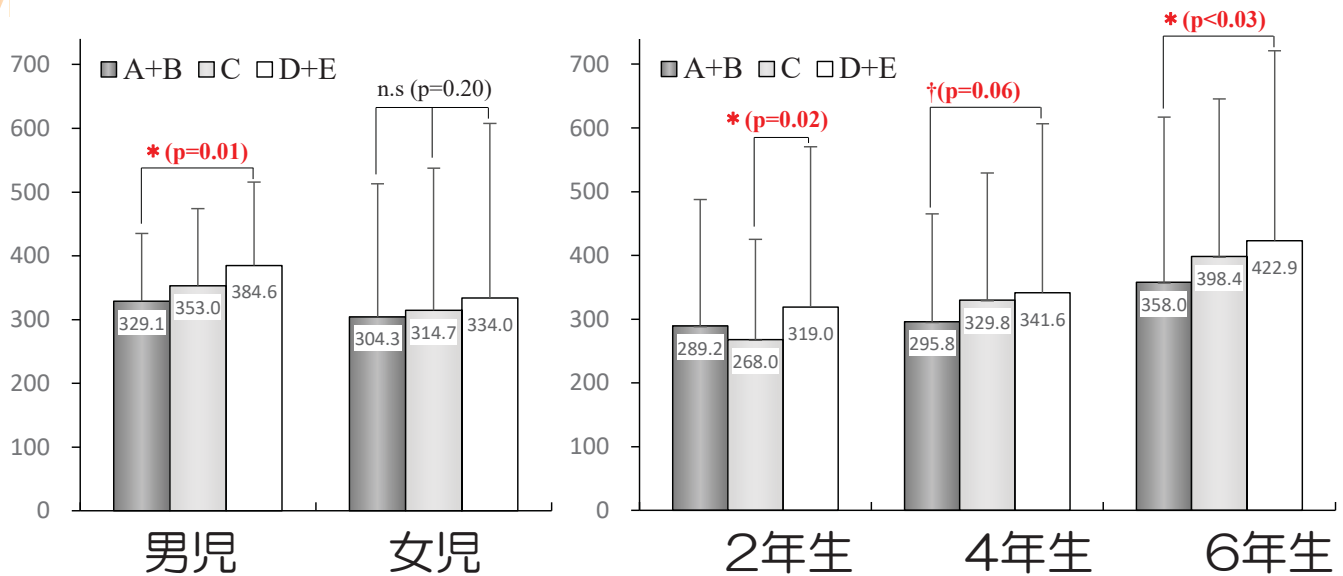
children 3-4 years of age should:



活動時間（Physical activity）、
じっとしている時間（Sedentary time や Screen time）、
そして、睡眠時間の目安も世界では示されている。

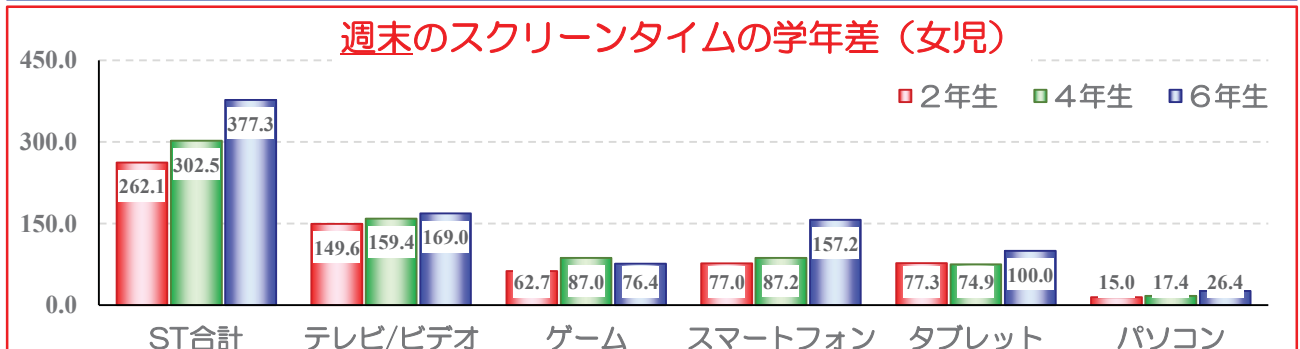
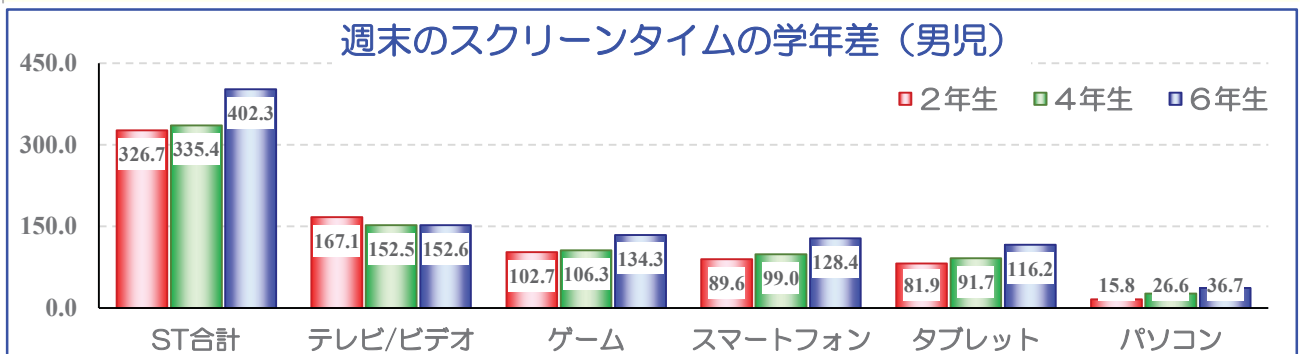
結果（スクリーンタイムによる体力差）

☆週末スクリーンタイムによる体力差（性・学年間の比較）



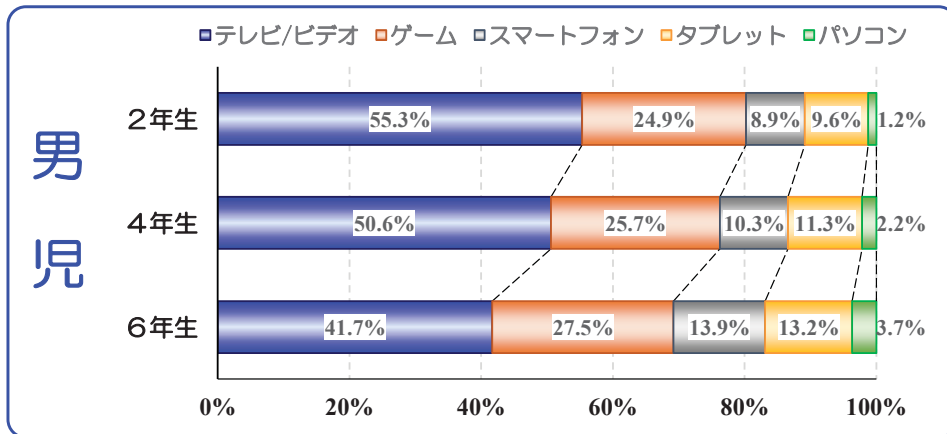
女児のみ統計的な有意差は確認されなかったが、全体的にスクリーンタイムが長くなることと、体力水準には関係があると言えそうである。また、男児のが長く、高学年ほど長いことが観察された。ちなみに平日では差は見られなかった。

スクリーンタイムの内訳変化（実数値）

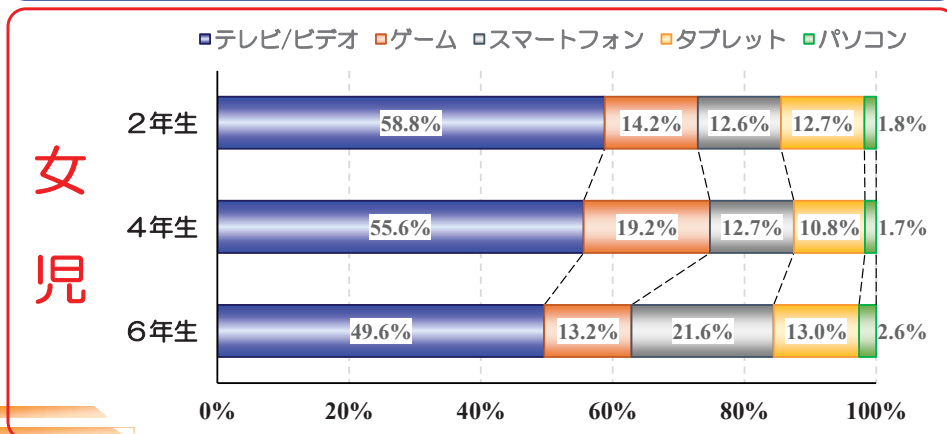


男児では、テレビ/ビデオ以外の全てで学年間で有意な差が確認された。テレビ/ビデオは若干減少するが、ゲーム、スマホ、タブレットが顕著に増加した。女児では、パソコン以外の全てで学年間で有意な差が確認された。全体的に増加傾向であり、特にスマホとタブレットの6年時の増加が顕著であった。

スクリーンタイムの内訳変化（割合）



2～6年生で、テレビ・ビデオの構成比率は約15%も減少していた。一方、ゲームでは2.6%、スマホで5%、タブレットで3.6%、パソコンで2.5%増加していた。



同様に、テレビ・ビデオの構成比率は約10.8%減少した。一方、スマホで9%増加と、高学年女児のメディア接触におけるスマホの占有率が顕著に向上していることが確認された。

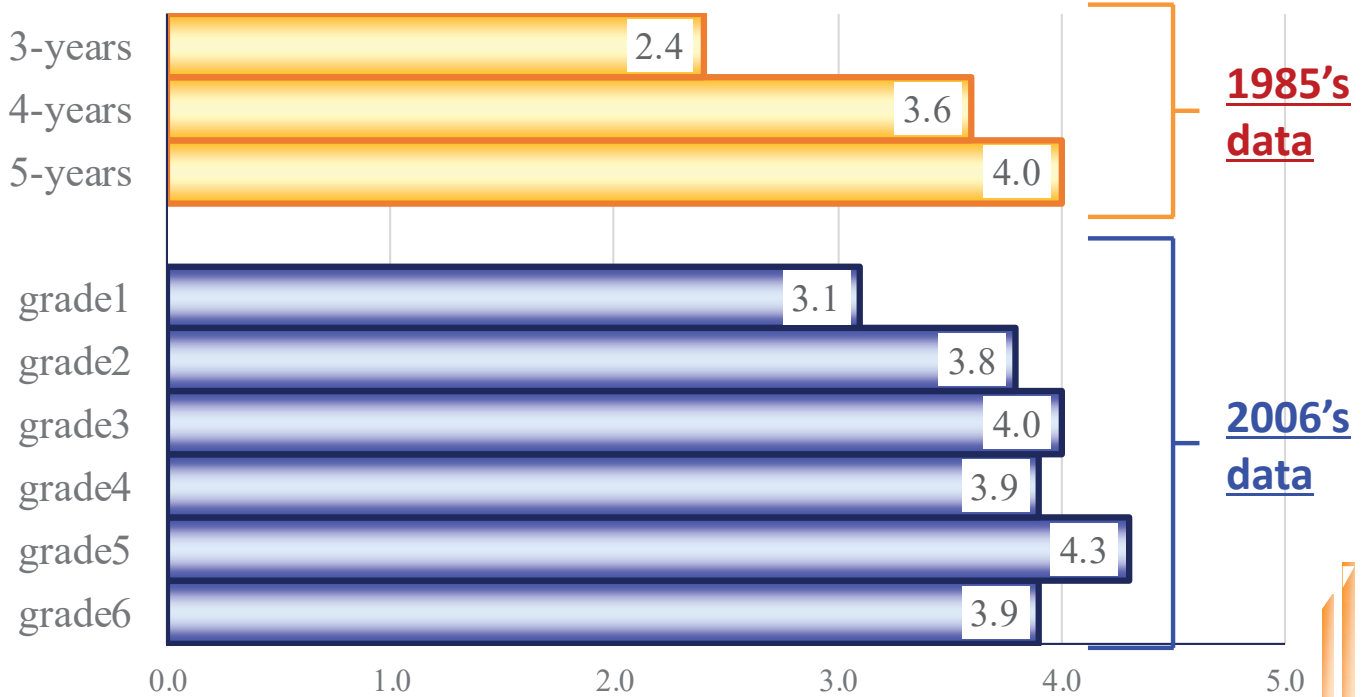
スクリーンタイムの内訳変化（割合）

全体的に、今の児童は学年が進むにつれてテレビ・ビデオの構成比率が減少することが確認された。特に男児では、実測値も減少していた。

一方、男児ではスマホやゲーム、タブレットなどでの接触比率の増加が確認された。さらに、女児では高学年ではゲーム使用率は下がるが、スマホが圧倒的な勢いで増加してくることが確認された。

運動実践の評価（動きの観察）

throwing score



今の子ども達の運動動作は？

跳動作の映像（幼児）



今の子ども達の運動動作は？

投動作の映像（幼児）



今の子ども達の運動動作は？

跳動作の映像（児童）





































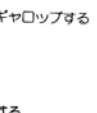

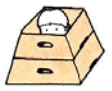





今の子ども達の運動動作は？

投動作の映像（児童）



幼児にみられる多様な動き

表1 基本動作とその分類 (a)

カテゴリー	動作の内容	個々の動作
安定性	姿勢変化	      
	平衡動作	      
移動動作	上下動作	        
	水平動作	           
	回避動作	      

遊んでいる時の子どもの動きはこんなにいろいろ！！

表1 基本動作とその分類 (b)

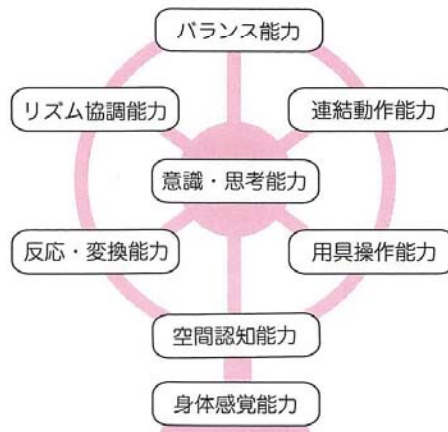
カテゴリー	動作の内容	個々の動作
操作動作	荷重動作	<p>かつぐ ささえる はこぶ・はこびいれる こく おこす・ひっぱりおこす おす・おしだす おさえる・おさえつける</p> <p>もつ・もちあげる あげる うごかす つきおとす なげおとす おぶつ・おぶさる</p>
	脱荷重動作	<p>おろす・カカえておろす うかべる おりる もたれる もたれかかる</p>
	捕捉動作	<p>つかむ・つかまえる あてる・なげあてる ぶつける とめる うける・うけとめる わたす つむ・つみあげる ほる まわす ころがす</p> <p>ふる・ふりまわす</p>
	攻撃動作	<p>たたく つく わる <すす しばる・しばりつける たおす・おしたおす すもうをとる</p> <p>うつ・うちあげる うちとばす ながる・なげあげる ける・けりとばす ひく・ひっぱる ふりおとす あたる・ぶつかる</p>

8つのスポーツセンス

幼児期に高めたい 8つのスポーツセンス

- ①身体感覚能力：幅広く深い運動感覚を持ち、新たな運動感覚を鋭敏に得る能力
- ②空間認知能力：自分の周囲の状況とその変化を理解する能力
- ③バランス能力：バランスをコントロールする能力
- ④リズム協調能力：リズムや友だちにに合わせて動く能力
- ⑤反応・変換能力：素早く反応し、滑らかに動きを変換する能力
- ⑥連結動作能力：同時に二つ以上の動きを行う能力
- ⑦用具操作能力：バットやボールなどの道具を巧みにコントロールする能力
- ⑧意識・思考能力：物事を論理的、直感的に考え、身体感覚や心理状況を意識する能力

※詳細は、P28～P59を参照



体力・身体活動量の変化まとめ

【体力・運動能力】

- 体力測定値は依然、低水準。
- 低下には抑制がかかり若干回復傾向だがピーク時にはまだまだ及ばない。
- 投能力に関しては、現在でも低下が止まらない。

【身体活動量】

- 年々低下し、現在の平均は12000歩/日ぐらい。
一日13000歩を第一目標に、目指すは15000歩
- 帰宅後や週末は特に、意識を高める必要あり。
- 一日の生活リズムと一緒に計画し、良好で活動的な生活習慣につなげる。

【動作発達】

- 今の子ども達の動作は、以前に比べ2～3年遅れ
- 発達の個人差もとても大きい

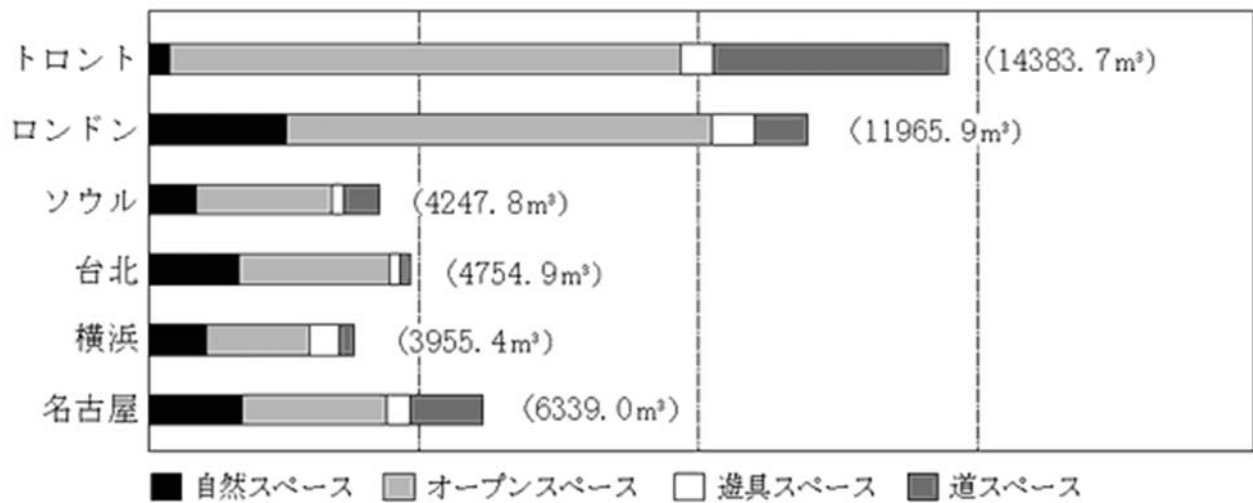
遊びの変化

★ 遊びの変化の概要

- 質的にも量的にも変化（悪化）している
- 屋内から屋外へ、多様化から画一化へ
 - ⇒ 男女とも遊びの1位はTVゲーム
 - ⇒ 屋外遊びは屋内遊びの4分の1程度
- 三間（時間・空間・仲間）の減少
 - ⇒ 習い事，安全，友達
- 世界一動かない子どもがいる国

遊びの変化（空間）

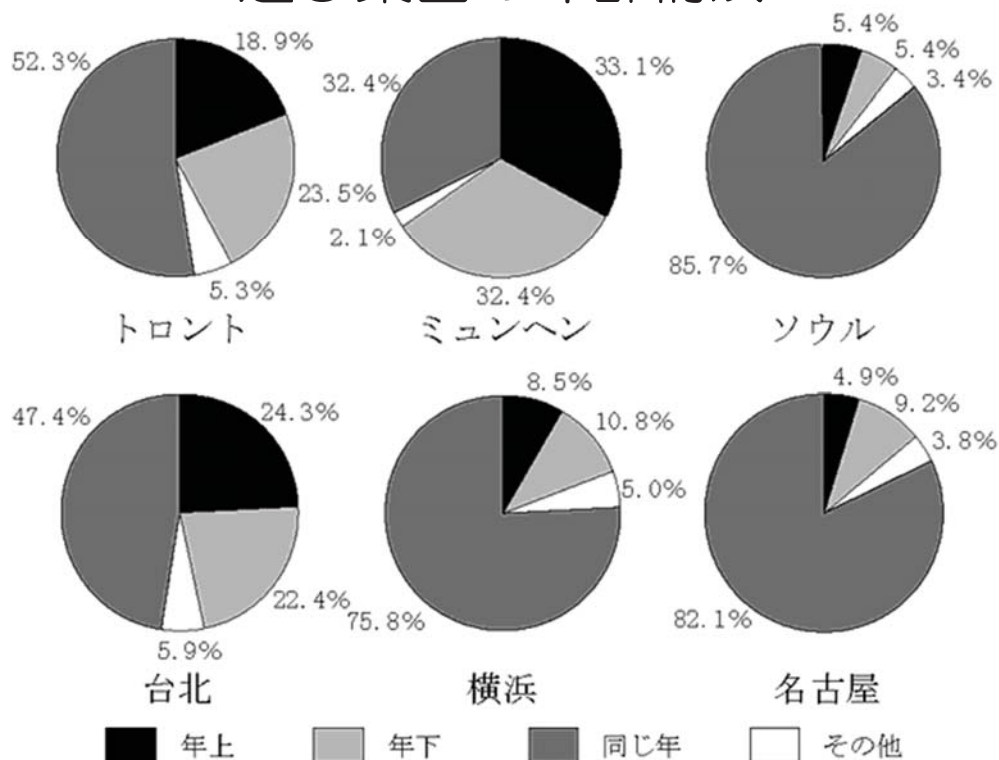
世界の他都市と遊び空間量の比較



注：遊具スペース…遊具を媒体とした遊びのスペース
 (出典) 三輪、仙田、矢田「こどもの遊び環境の国際比較研究」

遊びの変化（仲間）

遊び集団の年齢構成



(出典) 三輪、仙田、矢田「こどもの遊び環境の国際比較研究」

遊びの変化への影響要因まとめ

★ 三間（時間・空間・仲間）の減少 ★
⇒ 習い事, 安全, 友達

【時間】

- 今の子ども達は習い事などで忙しい毎日を送る
- 学校や園が終わった後に外で遊ぶ時間が減少

【空間】

- 遊び空間の代表である公園自体は多くあるが、安全や環境への配慮から自由な遊び空間としての機能は低下
- 以前は子ども達の遊び空間であった道路や駐車場も、現在では遊び場としての地位を完全に失った

【仲間】

- 核家族や少子化も影響し、一緒に遊ぶ仲間の数も減少

2. 運動遊びによる 子どもの育み

運動が子どもにもたらす効果

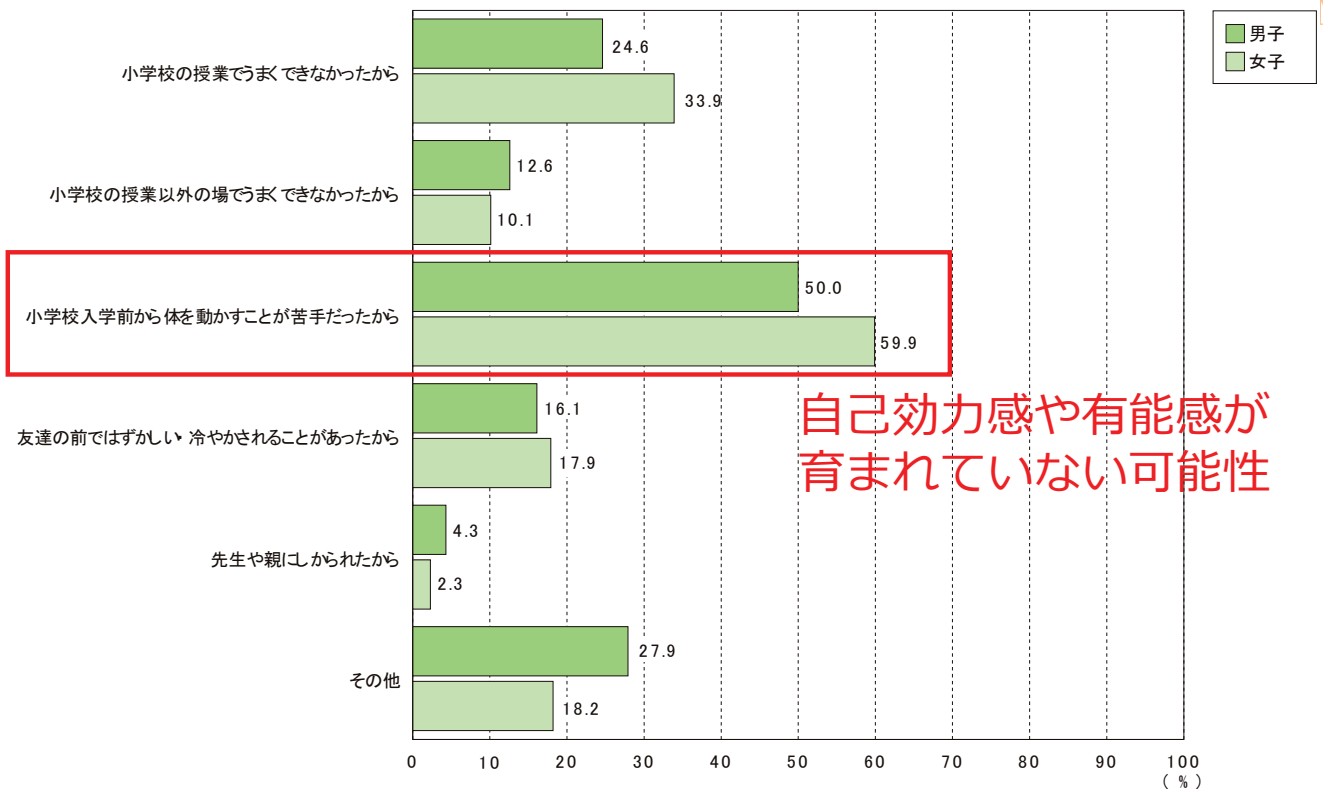
1. 健康・体力面の効果
体力向上，運動習慣の獲得など
2. 心理面の効果
爽快感，ストレス発散など
3. 教育的効果
非認知能力，認知能力との関係
社会性，協調性など

丈夫な身体

- ◆ 肥満防止
- ◆ 生活習慣病予防
- ◆ 血液成分の改善
- ◆ 強い骨

これらは、いずれも健康上の問題への効果といえる。後述する体力面などへの効果に加えて、健康面での効果も忘れてはならない。さらに、これらの問題は幼少期以降も付き纏う問題であり、幼少期からの運動習慣がその後の運動習慣へとつながることも理解して欲しい。

何がきっかけで運動がきらいになった？



自己効力感や有能感が育まれていない可能性

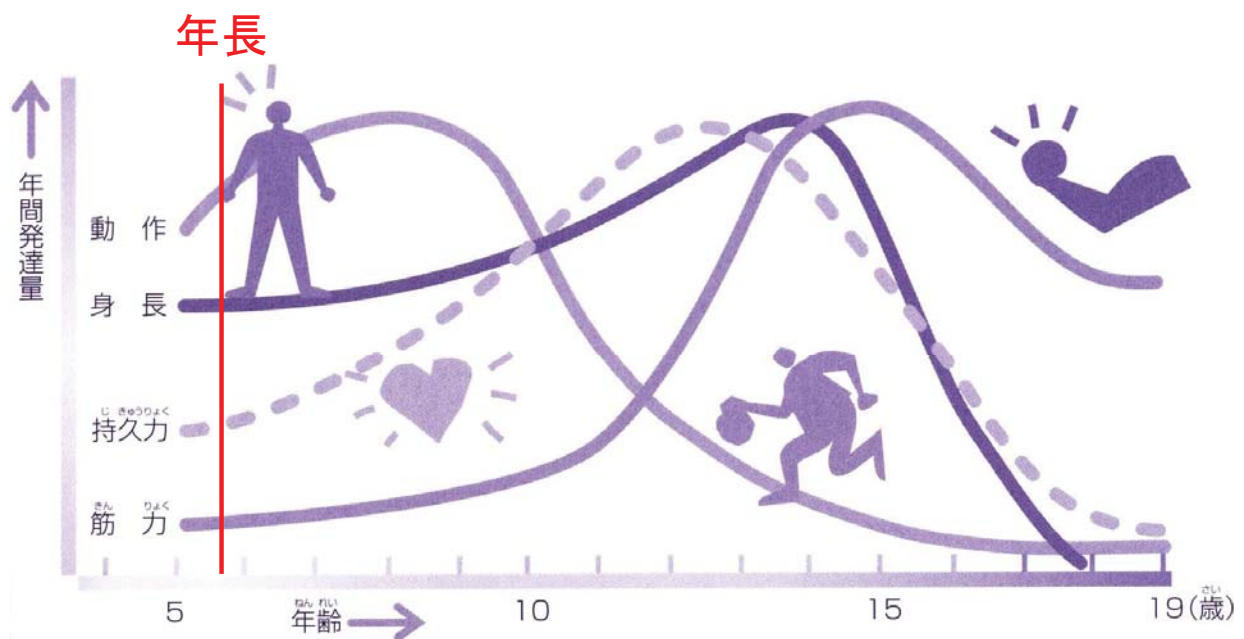
平成26年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より

運動への志向性を高める

★ 幼少期に運動好きを育む ★

- 幼少期の体験がその後の運動参加を阻害している
- わずかな成功体験が有能感や自己効力感を高めやすい
⇒ この時期は、根拠の無い自信でOK
- 動作発達の間でも非常に有効な時期
⇒ ゴールデンエイジ、プレゴールデンエイジ
- 極端な専門的な技術指導が必要ではない
⇒ 体育専門家以外でも広く指導、促進できる

体力・運動能力の向上時期



いつごろ、そんな体力が発達していくか (宮下, 1984より)

幼少期の運動について

幼児期における運動発達の特徴

(動きの多様化と動きの洗練化)

「動きの多様化」

獲得する基本的な動きの種類を増大させる段階

年齢とともに増大していく

姿勢制御 → 移動 → 操作

レパートリー, バリエーションの拡大

「動きの洗練化」

様々な基本的動きが合理的, 合目的的に洗練

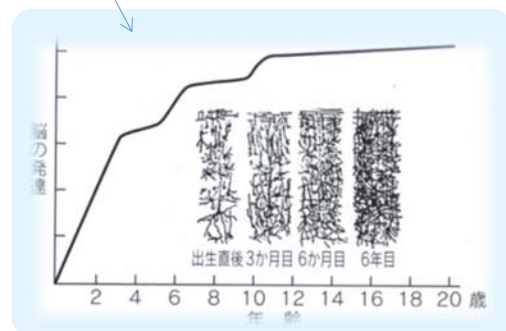
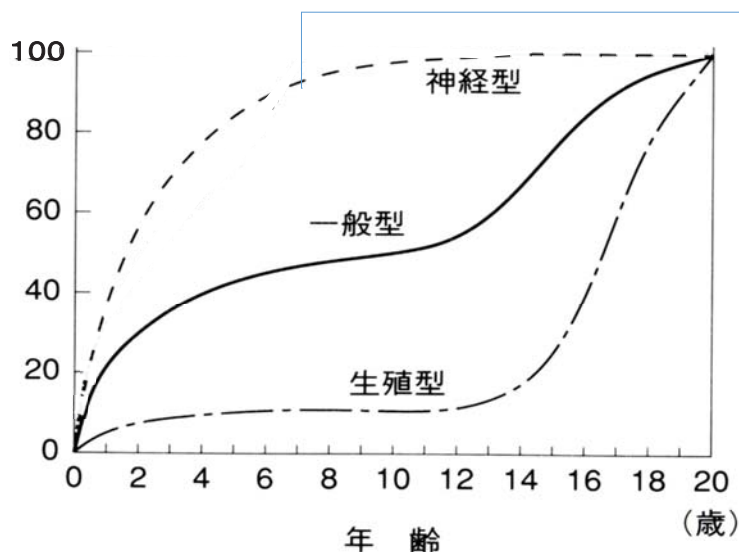
運動経験の積み重ねによる質的な改善

無駄な動きや過剰な動きの排除

→ 合理的で滑らかな動きの獲得

幼少期は神経発達の黄金期（多様化）

- 幼少年期の特徴は、神経系機能に著しい発達が見られること



必要な神経回路の形成

スキャモンの発育曲線（一部）

運動することによって神経回路の発達も促される

→ 能動的な働きかけ

神経の剪定（洗練化）

幼少期は脳・神経系の発達が著しい！

↓ ↑ 前のスライド、スキャモンの成長曲線

当初は、受動的、能動的にあらゆる刺激に対応して適応的に発達、形成されていく。この段階では神経回路が過剰に生成される。

運動を繰り返していくことで神経回路の剪定が行われる。
これによって合理的、効率的に動ける神経回路システムになっていく。

神経回路の剪定

運動面においては動きの洗練化として現れる。

3～4歳：未熟な動き（「カミ」や「ぎこちなさ」）

4～5歳：徐々に初歩的な動きへ

5～6歳：基本的な動きの習得

神経の剪定（洗練化）

十分なレパートリーの動きの経験が大切！



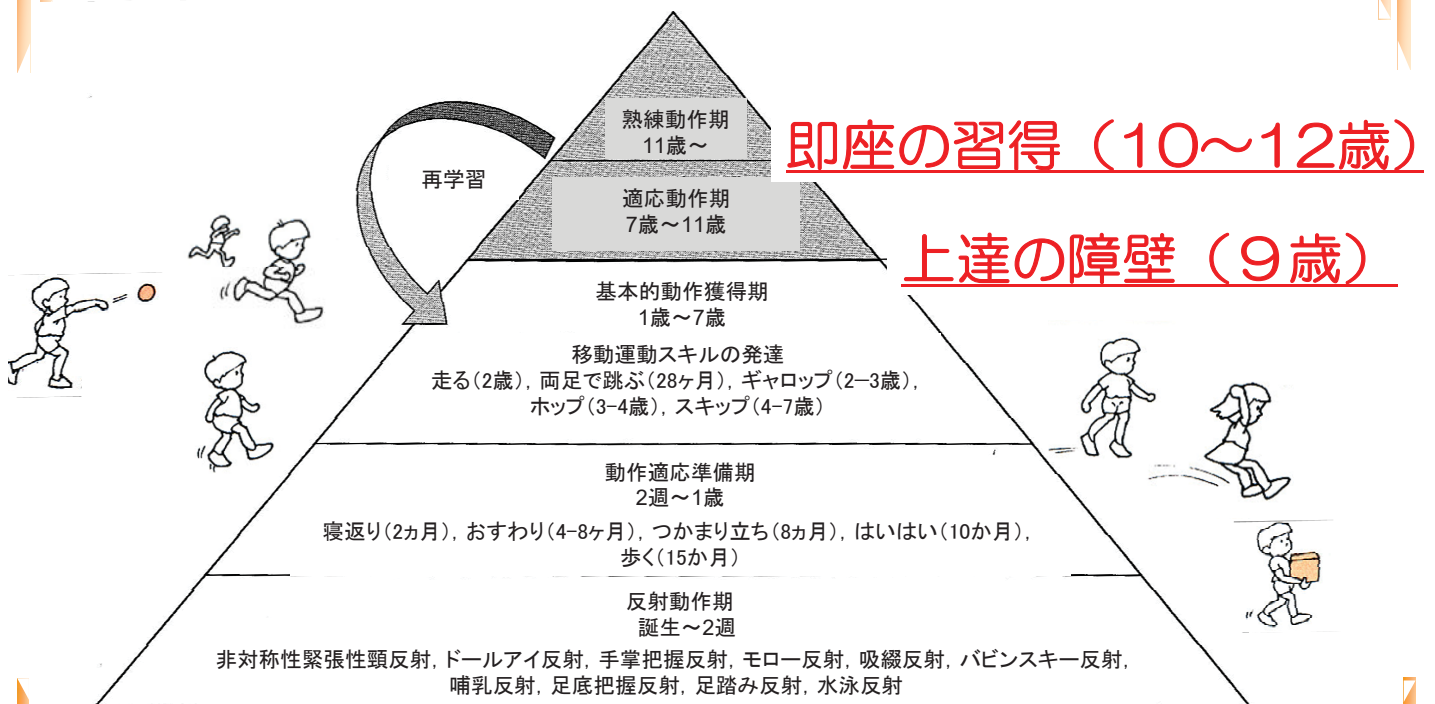
基本的な動作の幅広い獲得につながる！



思ったような動きの基盤づくりになる！

究極は、見た動きを体で表現（再現）できる!!

上達の壁と即座の習得



運動発達の段階

体力・運動能力面以外での効果

★ 強く優しい心（意欲，ストレス発散，有能感）

- 様々な運動課題への挑戦。
 - ⇒ 意欲や根気，やり抜く力
- 負けたくない気持ち
 - ⇒ 自らへの自信，自己効力感・有能感
- ストレス発散効果や創造性の育み

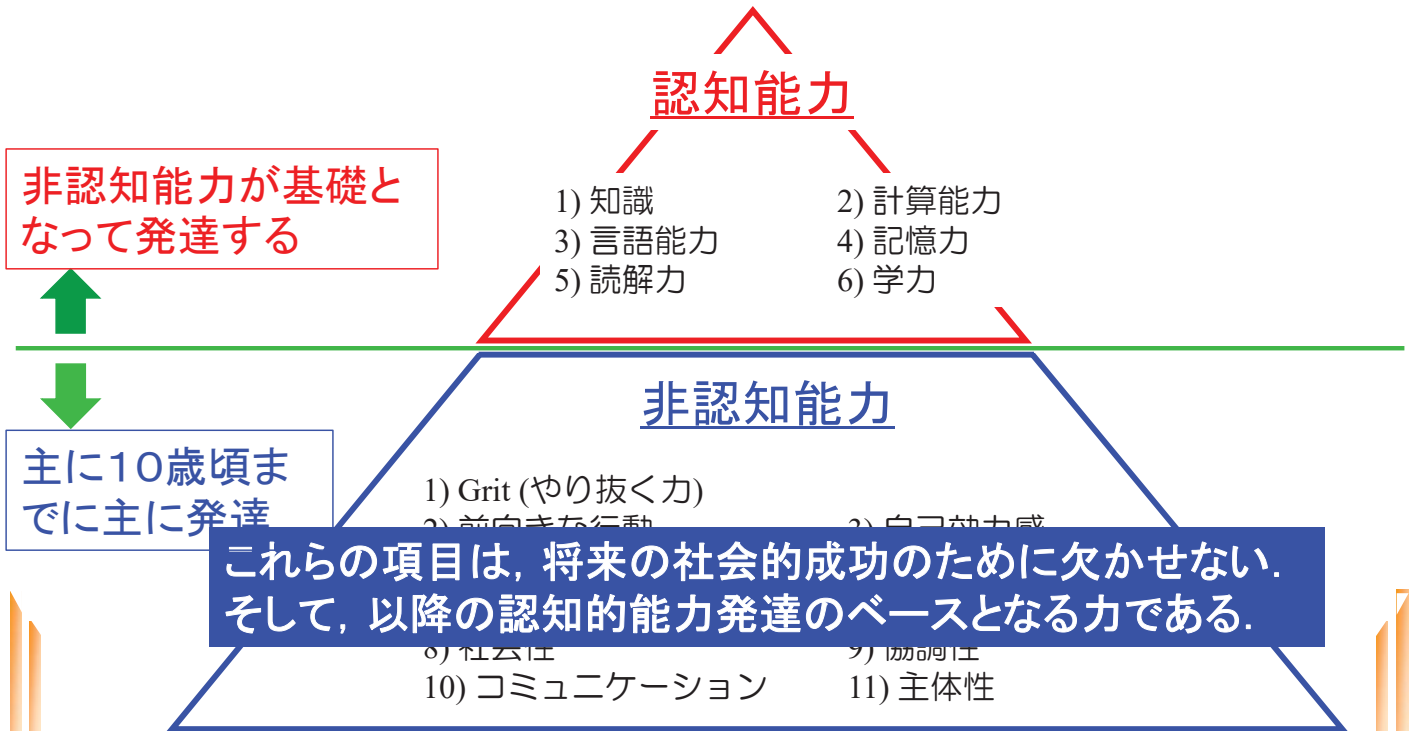
体力・運動能力面以外での効果

★ 社会適応力（友達付き合い，ルール，コミュニケーション，協調性）

- 友達との協力，相手を称える機会
 - ⇒ 協調性やコミュニケーション能力
- 運動の中でのルールの理解
 - ⇒ 規律や規範意識，ルールを守る
- 仲間との協同
 - ⇒ リーダーシップ，自制心

非認知能力とは

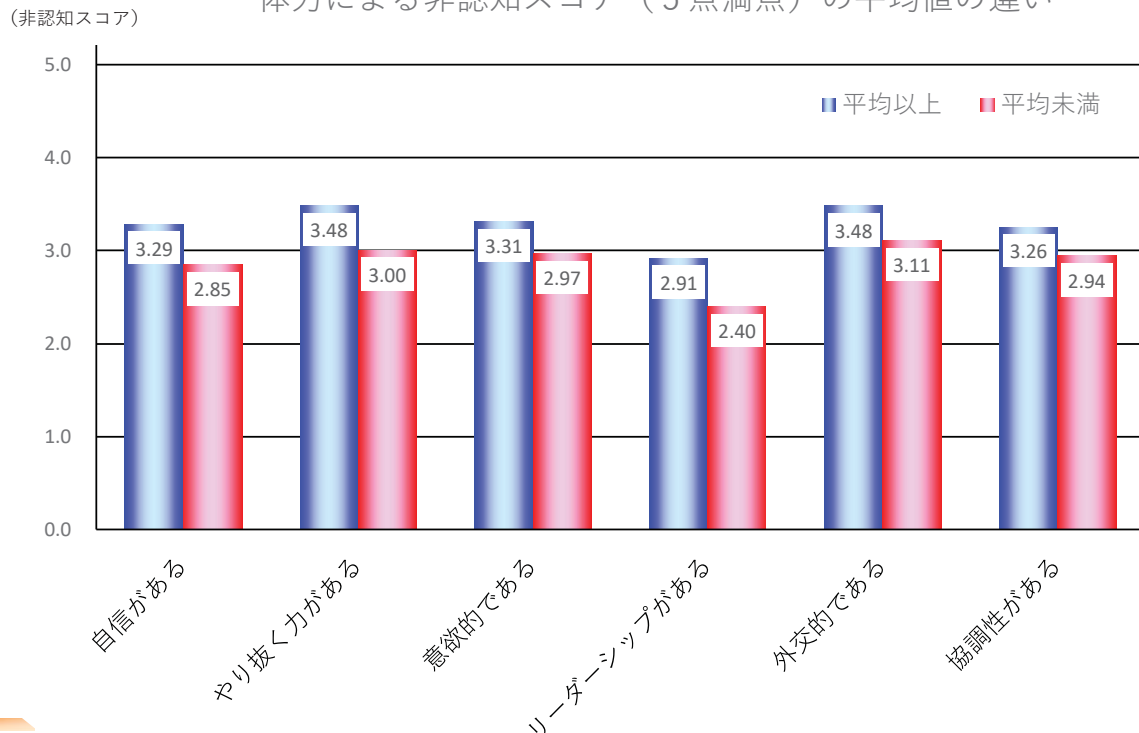
★ 非認知能力とは



非認知的的能力と体力

★ 体力測定値と非認知スコアの関係

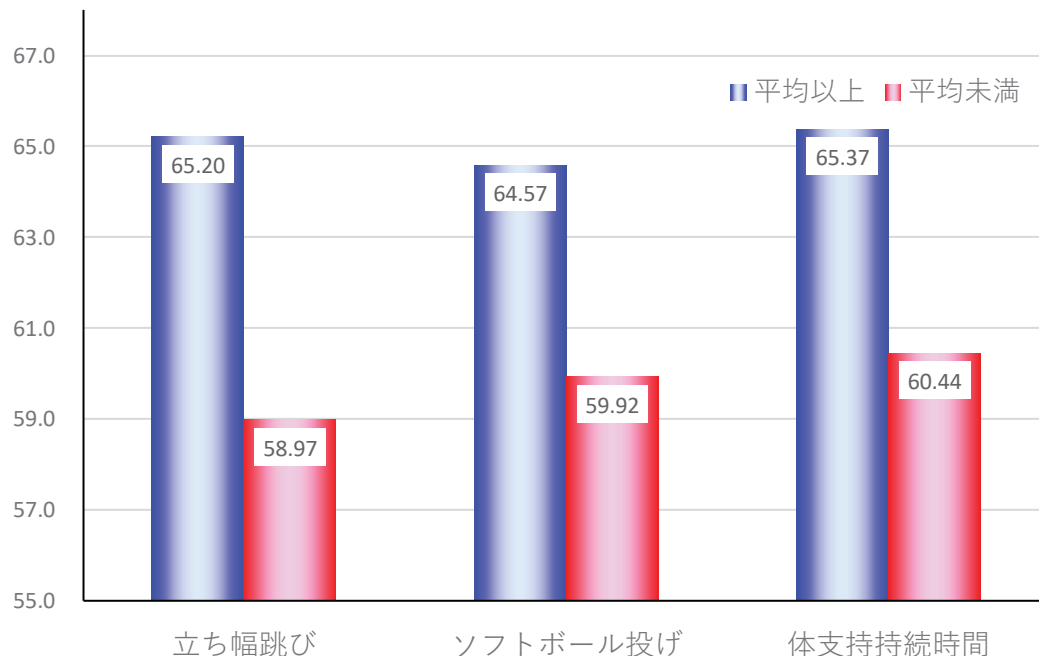
体力による非認知スコア（5点満点）の平均値の違い



非認知的能力と体力

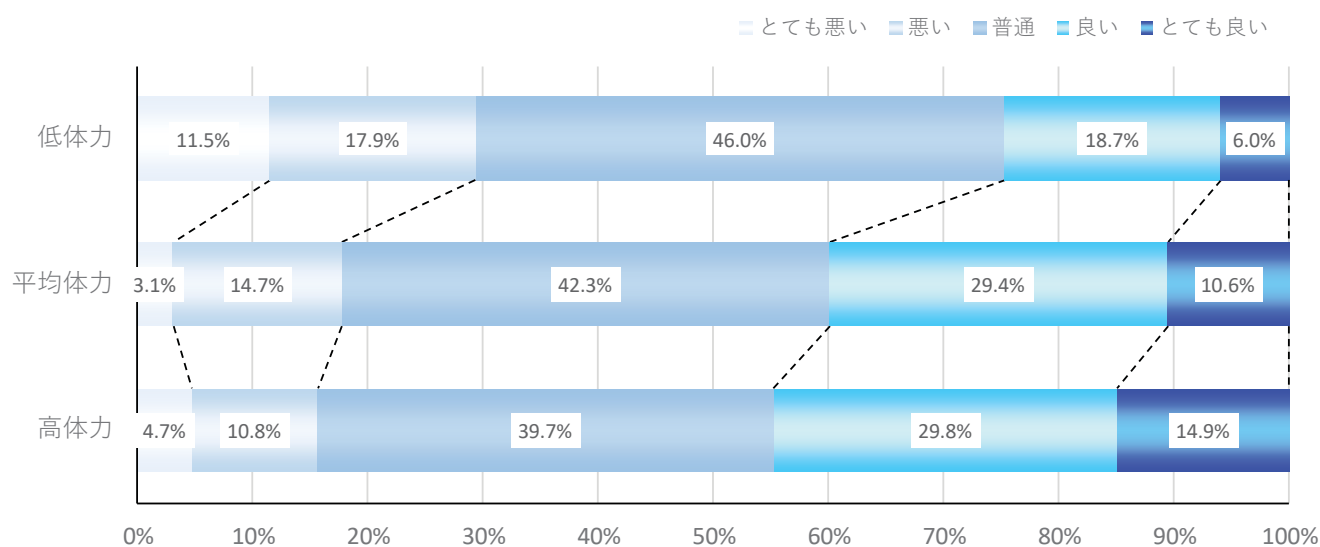
★ 体力測定項目と非認知スコアの関係

体力測定項目と非認知スコア（100点満点）の関係



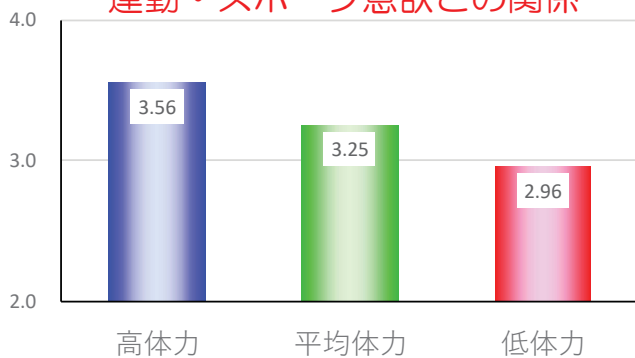
認知的能力（学力）と体力

学力の自己評価との関係

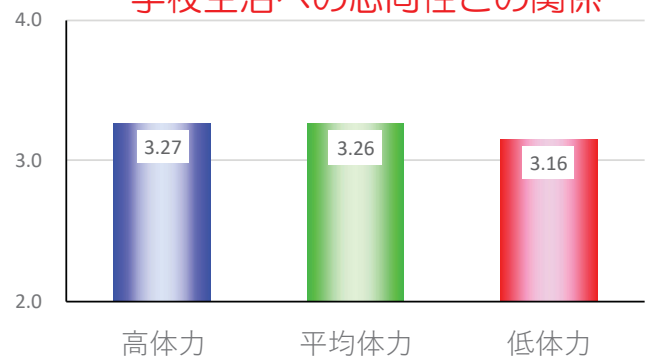


運動・学校生活への意欲と体力

運動・スポーツ意欲との関係



学校生活への志向性との関係



【運動・スポーツへの意欲(児童)】

- 1 運動やスポーツがもっとうまくなりたい
- 2 運動やスポーツがうまくなるためにがんばって練習したい
- 3 運動やスポーツで失敗しても、練習すればできるようになる自信がある
- 4 休み時間には運動やスポーツをしたい
- 5 運動やスポーツをして体力を高めたい
- 6 いろんなスポーツにチャレンジしたい

【学校生活への志向性(児童)】

- 1 学校に行くのは楽しい
- 2 友だちに会うのは楽しい
- 3 好きな授業や活動がある
- 4 学校に行きたくないと思うことがある

社会情動的スキルとGRIT

【運動やスポーツを通じた成長】

- 運動に親しむ資質や意欲
 - 物事への意欲ややり抜く力 など
- ➡ 社会情動的スキル, ソフトスキル

運動・スポーツは社会情動的スキル向上に役立つ！

【社会情動的スキル】

OECD (2015) は、社会情動的スキルのレベル（忍耐、自己肯定感、社交性）を上げることは、健康に関する成果と主観的ウェルビーイングの向上、反社会的行動の減少などに特に強い影響を及ぼしていると報告している。

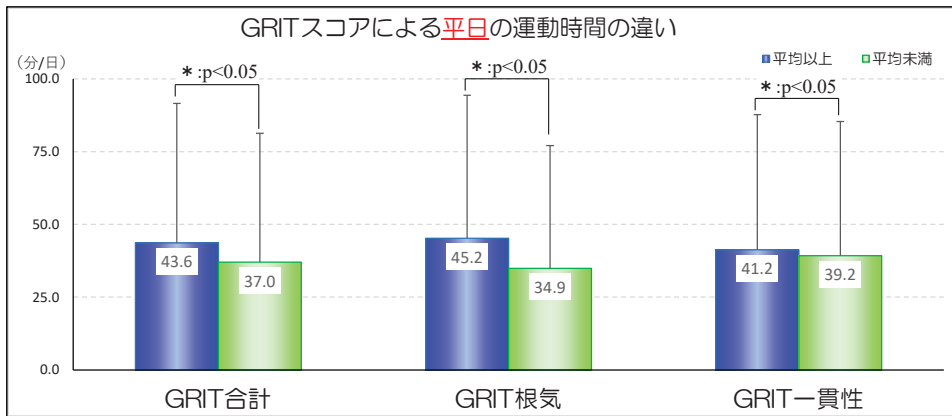
- ➡ 本邦では社会情緒的コンピテンスと称し、国立教育政策研究所が研究
- ➡ 「生きる力」を育成するための柱と重なる概念である。
- ➡ 国立教育政策研究所が研究（2017）は社会情緒的コンピテンスの1つにGRITを挙げている

【GRIT: Guts, Resilience, Initiative, Tenacity（やり抜く力）】

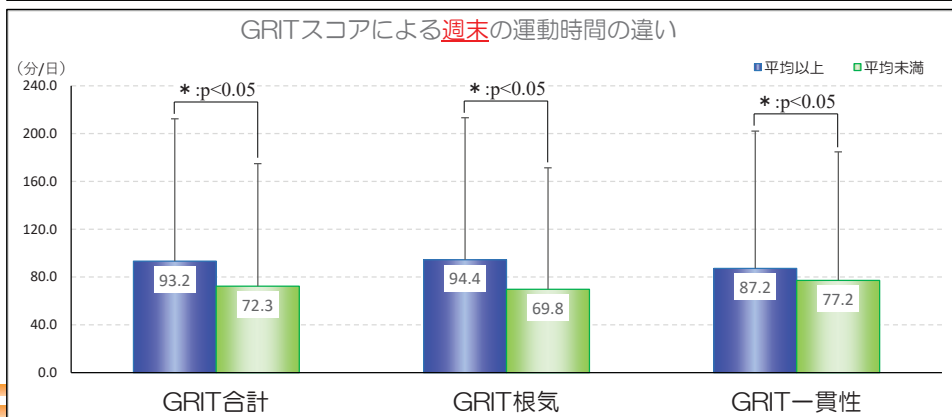
Duckworth & Quinn (2009) は、8項目版の Short Grit (Grit-S) 尺度を作成。本邦でも西川・奥上・雨宮 (2015) が、オリジナルの Grit-S 尺度の8項目について、日本語訳して作成した日本語版 Grit-S 尺度を開発

GRITスコアによる運動時間の差

☆ GRIT尺度得点の性別の平均値を分岐値とした2群で比較



GRIT合計得点, GRIT根気得点が平均以上の群で有意に平日の運動時間が長くなっていた。

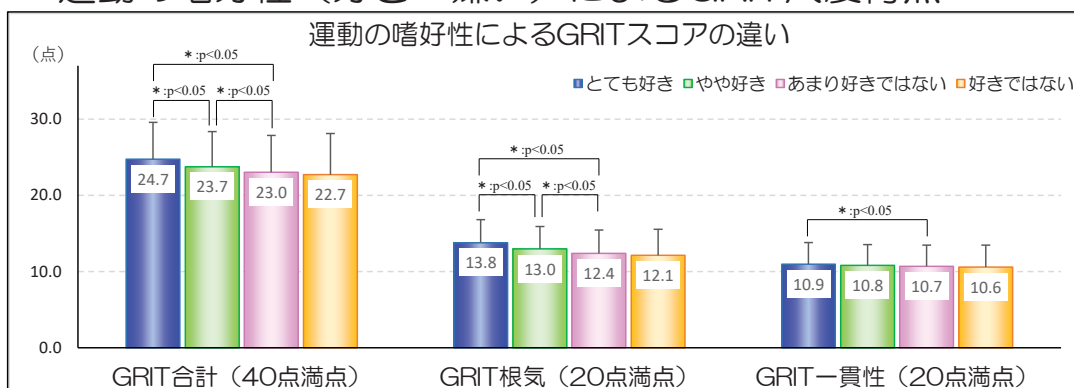


GRIT合計得点, GRIT根気得点, GRIT一貫性得点が平均以上の群で有意に週末の運動時間が長くなっていた。

運動行動によるGRITスコアの差

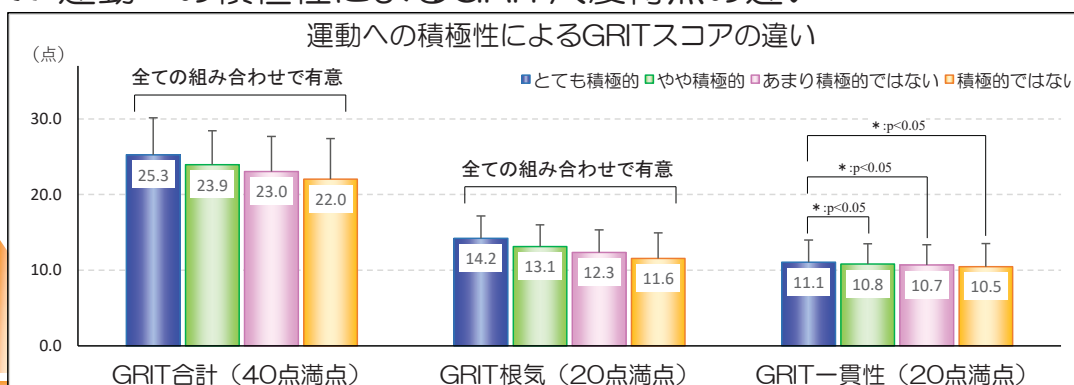
☆ 運動の嗜好性 (好き・嫌い) によるGRIT尺度得点

全ての組み合わせで有意



運動の嗜好性によっていずれのGRIT得点にも有意な差が確認された。多重比較検定の結果, GRIT一貫性では, 有意な差は確認されなかった。

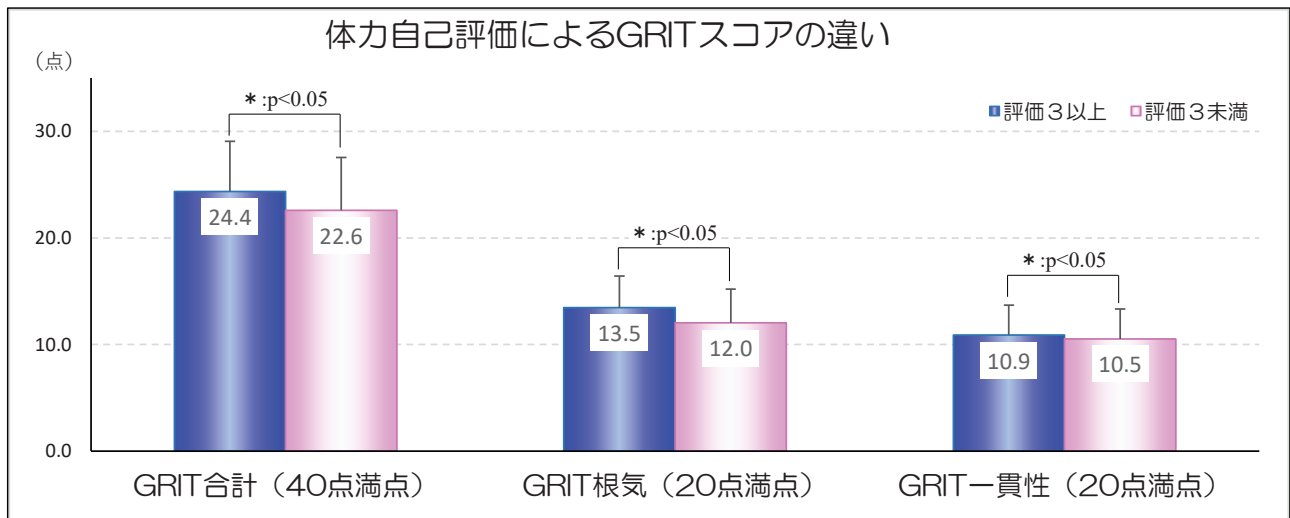
☆ 運動への積極性によるGRIT尺度得点の違い



運動の積極性によっていずれのGRIT得点にも有意な差が確認された。多重比較検定の結果, GRIT一貫性の一部を除く全てで有意な差が確認された。

体力自己評価によるGRITスコアの差

☆ 体力自己評価によるGRITスコアの差



体力の自己評価が平均以上の群において、GRIT合計、GRIT根気、GRIT一貫性すべての得点が有意に高かった。

運動遊び促進の効果まとめ

【体力・運動能力を中心とした効果】

- 丈夫な身体。生涯スポーツ実施。
- 運動好きを育む。運動への志向性を高める。
- 運動動作習得には最も重要な時期。
⇒ プレゴールデンエイジ、ゴールデンエイジ
- 身体活動量の確保

【体力・運動能力以外の効果：教育的効果】

- 強く優しい心。社会適応能力。非認知能力。
⇒ 意欲、やり抜く力、自己効力感、協調性、
規律・基本意識、コミュニケーション能力
- 学力改善、脳機能の改善。認知機能の改善

フィジカルリテラシー

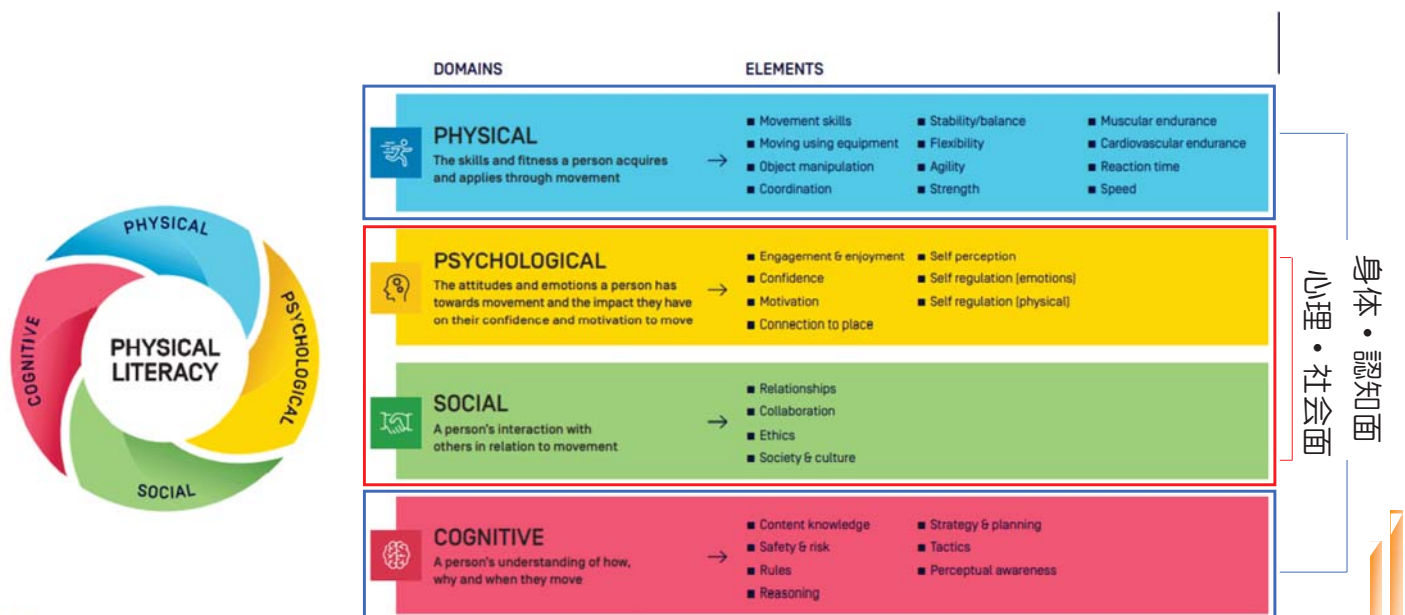
最近、子どもへの運動やスポーツ，体育教育などの分野でよく使われているフィジカルリテラシーって知ってますか？

第3次 スポーツ基本計画では、

- 生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力
- 運動実践のみではなく、運動をする意味づけの始動や、知識面での教育

フィジカルリテラシー

運動をする意味って何？



身体・認知面
心理・社会面

フィジカルリテラシー

Physically literate individuals in USA(2014)

体育の目標は、生涯を通じて健康的な身体活動を楽しむための知識、スキル、自信を持った体育のできる個人を育成することです。健康的な身体活動の生涯を追求するために、物理的に読み書きができる個人

- さまざまな身体活動に参加するために必要なスキルを習得している。
- さまざまな種類の身体活動に参加することの意味と利点を知っています。
- 身体活動に定期的に参加する。
- 身体的にフィットしている。・ 身体活動と健康的なライフスタイルへの貢献を評価する

3. 幼少期の運動 (幼児期運動指針より)

幼少期の運動について

ポイント1

幼児は様々な遊びを中心に，毎日，合計60分以上，楽しく体を動かすことが大切です！

幼少期の運動について

ポイント2

運動遊び，身体活動の中身は？

1. 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
2. 楽しく体を動かす時間を確保すること
3. 発達の特性に合った遊びを提供すること

基本的な動き

基本的な動きはこんな感じです。

体のバランスをとる動き（1. 姿勢制御系）



平衡の維持，静的バランス，動的バランス

基本的な動き

基本的な動きはこんな感じです。

体を移動する動き（2. 移動系）



水平移動，垂直移動，基礎的な運動スキル

基本的な動き

基本的な動きはこんな感じです。

用具などを操作する動き（3. 操作系）

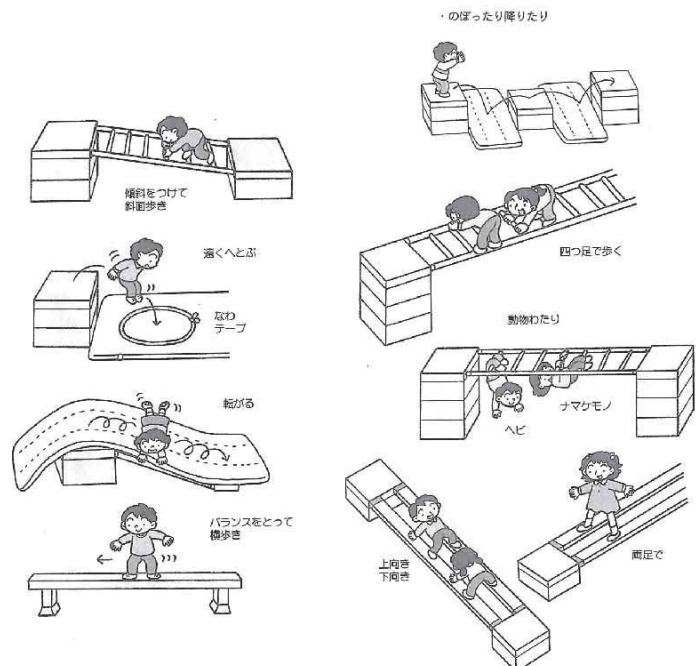


大筋の運動スキル，小筋の運動スキル

年少期の運動獲得

年少期

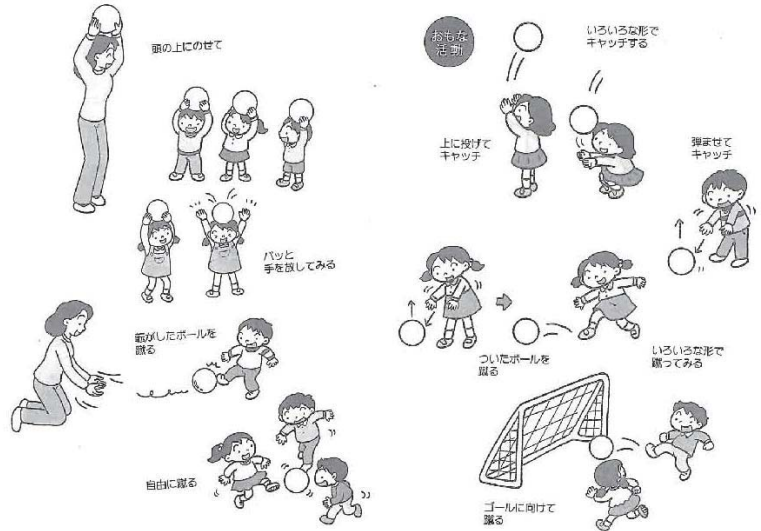
とにかく多様な動きを経験させること。おもしろいと感じることが大切で、繰り返し同じ事を実施する時期。



年中期の運動獲得

年中期

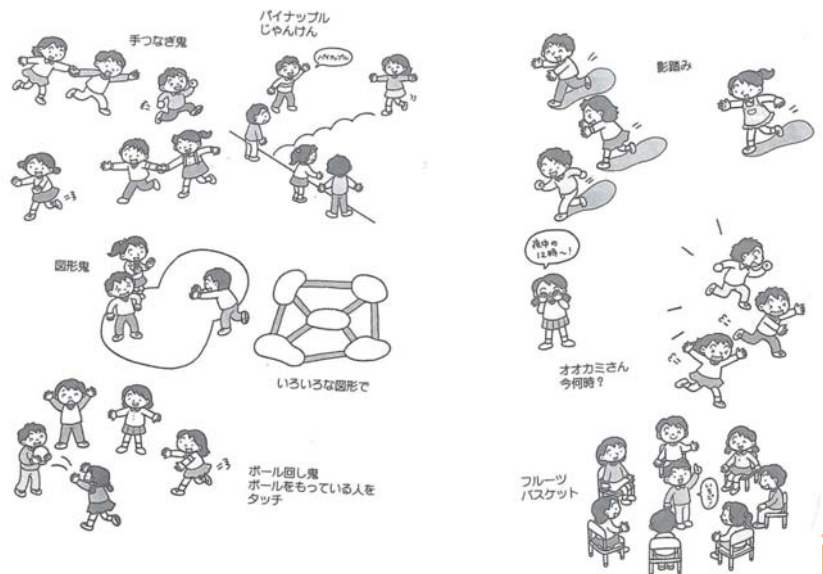
基本動作の定着。
友達や環境との関わり
に喜びを感じる。
また、ルールを理解
し出す時期。
さらに「かっこい
い」、「自分もでき
るようになりたい」
という感情が芽生え
るため模倣が重要な
学習の場となる。



年長期の運動獲得

年長期

基本動作の連続や組
み合わせによる運動
動作ができるようにな
ってくる。そのため、
少々、複雑な動きや
ルールのある運動遊
びを経験しておくこ
とが望まれる。



幼少期の運動について

幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。これらの身体活動の合計が60分以上が目標です。

幼少期の運動について

- 自発的に様々な遊びの体験を
→ 子どもは遊びの天才
- トレーニングのような特定の動きばかりを繰り返したり、頻度や強度が高すぎてはいけない。
→ けがの発生や逆に運動嫌いを生むかも

運動は楽しさから伝える

運動が楽しい瞬間を提供する！
運動が好きの気持ちを伝える！

- ⇒ 楽しさから始まる体力向上
- ⇒ 楽しいから意欲が湧く！！
悔しいから頑張れる！！

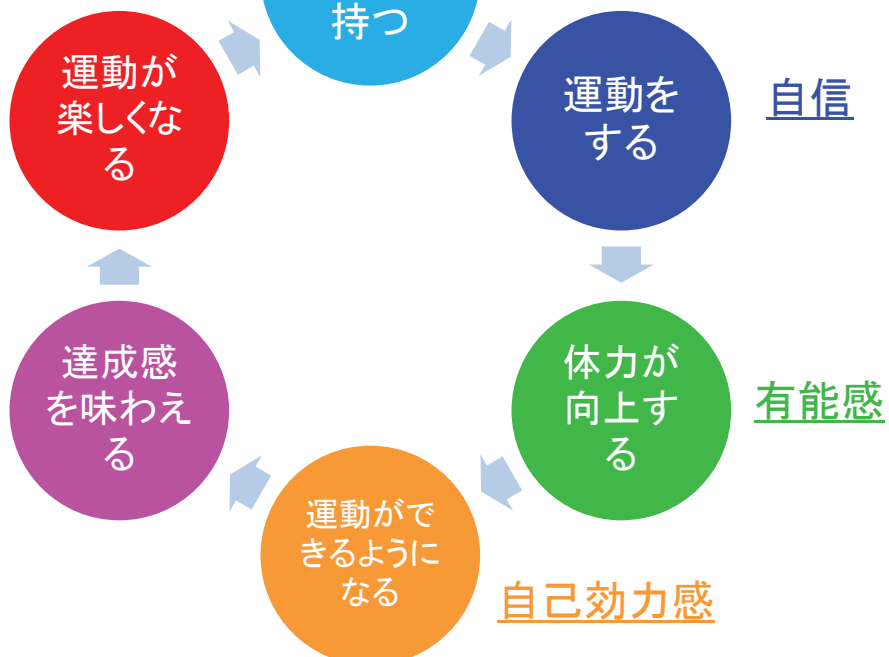
教育効果は絶大

体育・スポーツは体力だけじゃない！！
重要な教育になる！！

運動は楽しさから伝える

きっかけ：爽快感・仲間

好き・得意の
第一歩



好き，楽しい，得意のための3つの力

運動が「好き」「楽しい」「得意」になる保育・教育の推進

☆ 三つの力 ☆

<仲間との協調>

1. 最初は1人遊び → 仲間と協力する力を養う
2. 身体的活動を通じた支え合い，賞賛・激励.

<意欲・やる気>

1. 難しい課題にも取り組む意欲や前向きな姿勢を養う.
2. 自信の形成. あらゆることへの挑戦心. 我慢・集中.

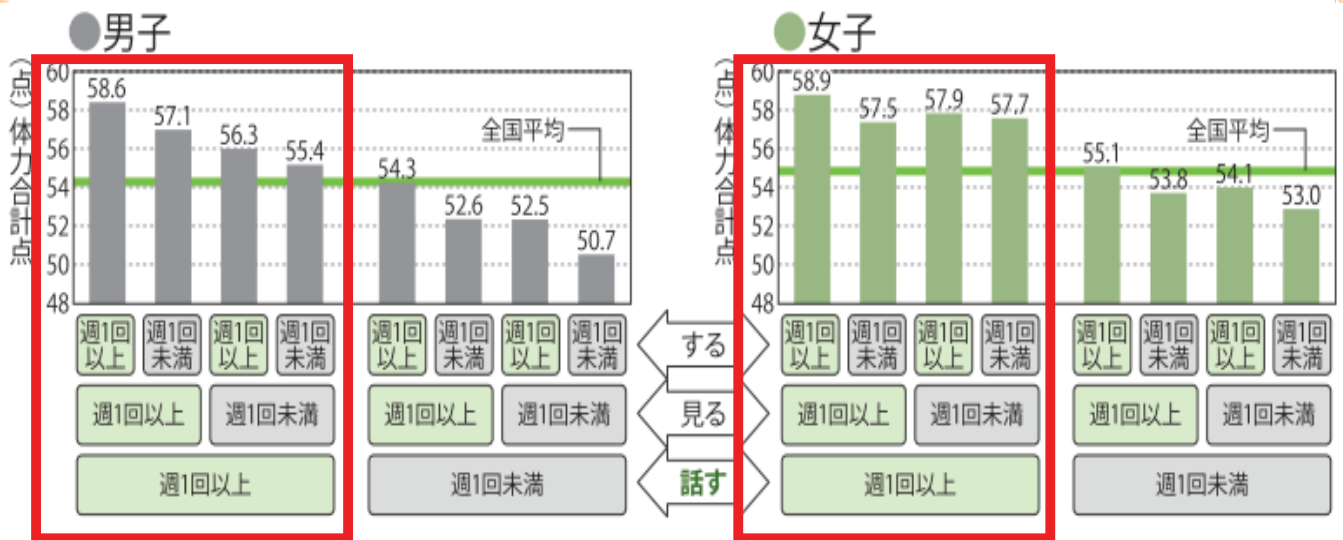
<体力の育成>

1. 健康的な生活習慣を基盤とした体力向上. 基本動作の習得
2. 安全配慮. 大きな怪我をしない.

今すぐ家族で！

- 主要なスポーツイベントは家族でテレビ観戦しよう！
- 登園の靴は運動靴で，大きめを買う習慣はなくそう！
- 毎日の登園は運動服で！
- ボールを使った遊びを取り入れよう！
- 伝承遊びを思いだそう！

スポーツについて家庭で話すだけでも効果



※小学5年生を対象にしたスポーツ庁調査

スポーツ・運動・運動遊びに関して、子ども達と
話す<見る<する

今すぐ家族で！

ライバルはお母さん → お父さん → お友達？

子どもたちはお母さんやお父さんに遊んでほしいもの。そして、お母さんやお父さんに褒めてもらいたい。

➡ 子どもたちは自分がいろんなことができるようになると認めて欲しくなります。

最も身近な存在のお母さんをライバルに見立てて頑張らせてあげてください。子どもたちが運動に慣れ親しむまではお母さんがライバルに！！

- ➡ そして、お母さんより強い存在のお父さんに挑戦！
- ➡ 自分が家族のヒーローになったら友達と勝負！

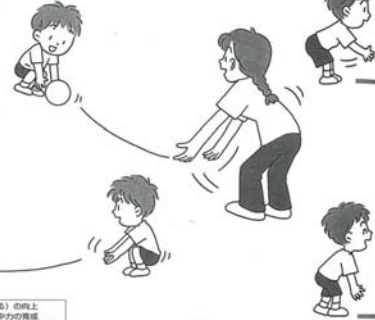
ちょっと運動紹介

ボール遊びは投げるだけ？

コロコロボール キャッチ・ギョウ!

【5歳児】

転がってくるボールに、からだの正面を向けて、胸に撞くようにしっぽりキャッチするを繰り返す。
◎低年齢児には、最初保育者が、受け止めやすいボールを転がしてあげます。慣れてくると、いろんな方向から転がして、キャッチさせてみましょう。
◎2人1組で、交代して遊びましょう。



◎操作系運動スキル（両手で受け止める）の向上
◎反応性・巧み性・空間認知能力・集中力の育成

動きのポイント◎両手で受け止める

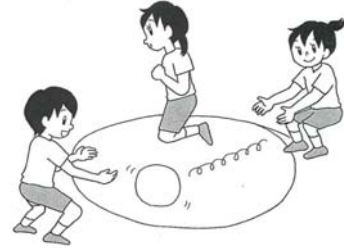
○からだの正面で受け止める
○姿勢を軽くし、両手の平を前に出して、跳入るよう受け止める。

転がしドッジボール

反応能力

やり方

- ①3人以上で行う。
 - ②円を描き、1人だけ円の中に入る。
 - ③円の外にいる人は、ボールを転がして、円の中の人に当てる。
 - ④円の中からは、ボールを避ける。
 - ⑤ボールを転がさない人は、ボールを受ける。
 - ⑥交代して行う。
- バリエーション
★ボールをバウンドさせたり、投げたりして行う。



ボール運び

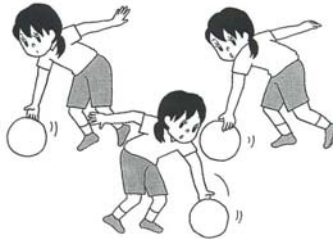
識別能力

やり方

・片手で転がしながらボールを運び。

バリエーション

- ★反対の手で行う。
- ★逆手・両手などで行う。
- ★後ろ向きで行う。
- ★合図で向きをかえて行う。



ちょっと運動紹介

ボール遊びは投げるだけ？

リアクションキャッチ

反応能力

やり方

- ①2人1組になり、一方はボールを2個持ち、肩の高さで構える。
 - ②他方は、両手を腰に当て、1mの間隔を空けて立つ。
 - ③ボールを持っている方は、どちらかのボールを落とし、ボールを持っていない方は、落とさないように両手でキャッチする。
- バリエーション
★片手でキャッチする。
★ボールを落とすと、フェイントを入れる。
★構え方を変える。

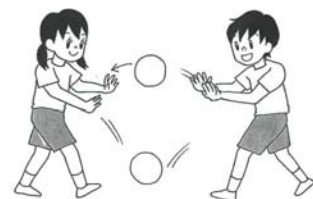


リアクションパス

反応能力

やり方

- ①2人1組になり、各自ボールを1個ずつ持つ。
 - ②じゃんけんなどでリーダーを決める。
 - ③リーダーのパスとちがうパスをする。
- バリエーション
★ケンケンをしながらかう。
★足踏みをしながらかう。
★振り向きざまにかう。



ボール 上げて・キャッチ!

動きのポイント◎投げ上げて受け取る

○ボールを真上に投げ上げ、受け取る。

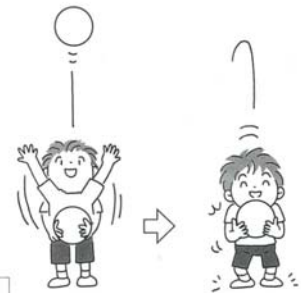
【5歳児】

自分で投げ上げたボールを、キャッチするを繰り返す。投げる高さを徐々に高くしていきましょう。

ポイント

一度手からはなれたボールをキャッチするを繰り返す。「ボールだん。お降りない」と言って遊びましょう。

◎操作系運動スキル（投げ上げて受け取る）の向上
◎反応性・巧み性・空間認知能力の育成



バウンド・キャッチ!

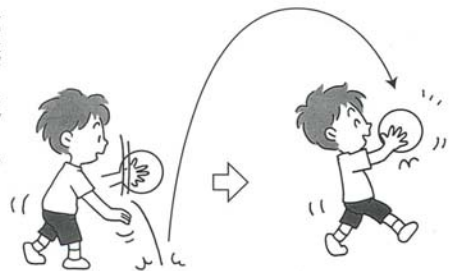
動きのポイント◎バウンドキャッチをする

○ボールを真下に投げつけ、上がって落ちるボールを受け取る。

【5歳児】

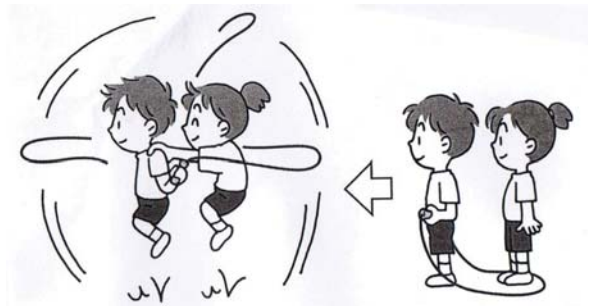
自分でバウンドさせたボールをキャッチする。最初は、すぐ前でバウンドさせます。慣れたら、位置をはなしてバウンドさせ、すばやく移動してキャッチします。
◎2人1組になって、投げるのとキャッチを交替で行なって遊んでも楽しいでしょう。
◎同時にボールをバウンドさせ、お互いのボールをキャッチするを繰り返してみましょう。

◎操作系運動スキル・移動系運動スキル（バウンドさせて受け取る）の向上
◎反応性・敏捷性・スピード・身体認知能力・空間認知能力の育成



ちょっと運動紹介

昔やった伝承遊びを思い出して？



運動実践の紹介

身体感覚能力

例えば、「よける」



タグを使った鬼ごっこ。よけたり、かわしたり、の身体感覚を養う。

バランス能力

例えば、「渡る、くぐる」



転がしたフープをくぐったり、いろいろな種類の平均台を渡る。動的バランス。

空間認知能力

例えば、「カゴ入れ」「キャッチ」



カゴの動きに合わせてボールを投げる。跳んでくるボールに合わせてジャンプ&キャッチ。空間認知や動きの予測が求められる。

リズム協調能力

例えば、「ラダー」「2人縄跳び」



動きやリズム変化に対応したラダーステップ仲間とリズムを合わせて、縄跳び&二人三脚。

運動実践の紹介

反応・変換能力

例えば、「跳ぶ・跳ねる・捕る」



ラダーやミニハードルを目安に様々な跳び・跳ね動きを創造，変換する。

用具操作能力

例えば、「打つ，投げる」



様々な種類のボールを投げたり，打ったりを経験する。用具操作能力を養う。

楽しい運動のための準備

◆規則正しい生活習慣

良い指導やプログラムの効果を最大限にする鍵は，子どもの準備にある。良好な生活習慣で元気に園や小学校に来てもらう必要がある。良好な生活習慣獲得との相互作用も期待できる。指導者は常に子ども達の良好な生活習慣を求め，確認しながら，実践を進める必要がある。

◆規範意識

年長児ぐらいからは，遊びのルールは十分に理解できる。運動は何でもルールを守らなければ楽しくない。運動を通してルールや規範意識を高めることは，今後の人生にも極めて重要なことである。

楽しい運動のための生活習慣

夜は9時までには就寝
朝は7時までには起きて
少し早めに幼稚園・保育園
に行こう

午前中に1回
午後には1回は必ず
外で遊ぶ時間を確保しよう

毎日楽しく運動
するために

朝ごはんを生活スタート
食事は適切な時間に十分に
入浴で体のリセットも忘れずに

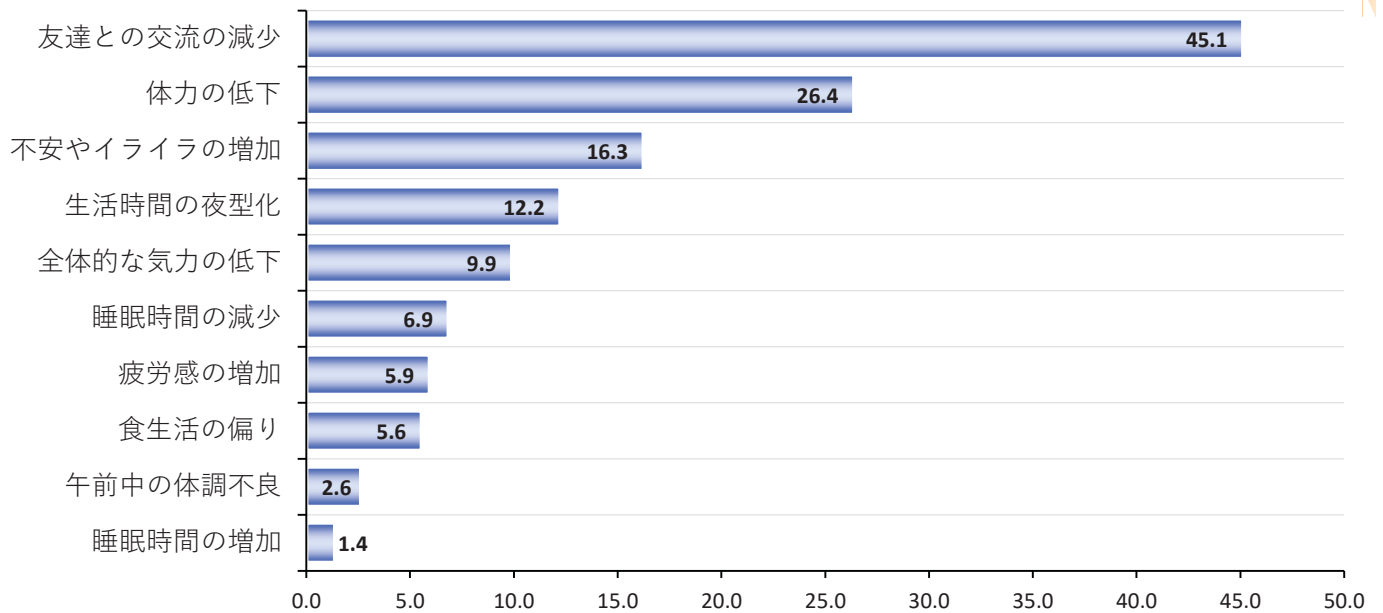
ゲームやテレビは極力少な目
実施時間等に関しては、
必ず、家庭でルールを持って
保護者のゲームも少なめに

子どもが運動あそびに夢中になる6箇条

1. 動きや操作ができるようになる（成功体験）
2. 次々に挑戦する課題がある（スモールステップ）
3. できるようになった事を認められ、褒められる
4. 勝負の楽しさを体験する（真剣勝負）
5. 遊びを通して良好な仲間関係を構築する
（協調性、コミュニケーション）
6. ルールや遊び方を自分たちで考え、創造する
（主体性、規範意識）

結果（コロナ禍の生活変化）

☆ コロナ禍の生活変化 ☆

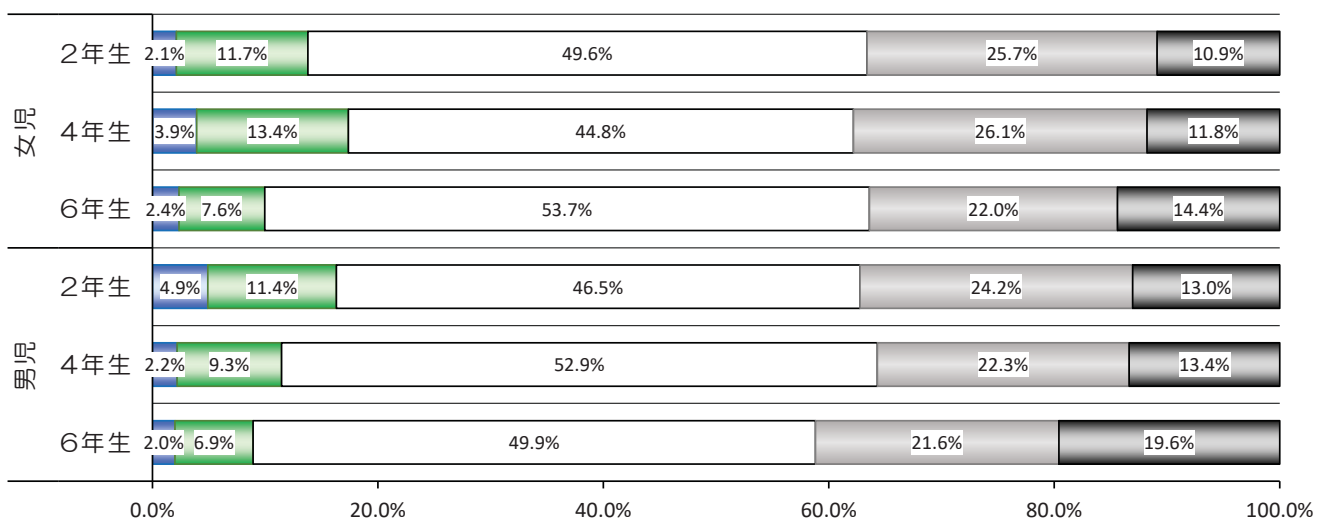


コロナ禍の生活変化では、「友達との交流の減少」が最も多く、次いで「体力の低下」「不安やイライラの増加」「生活時間の夜型化」の順であり、ここまでが全体の1割を越えていた。

結果（コロナ禍の外遊び時間の変化）

☆ コロナ禍の外遊び時間の変化 ☆

■ とても増えた ■ 少し増えた □ 変わらない ■ 少し減った ■ とても減った



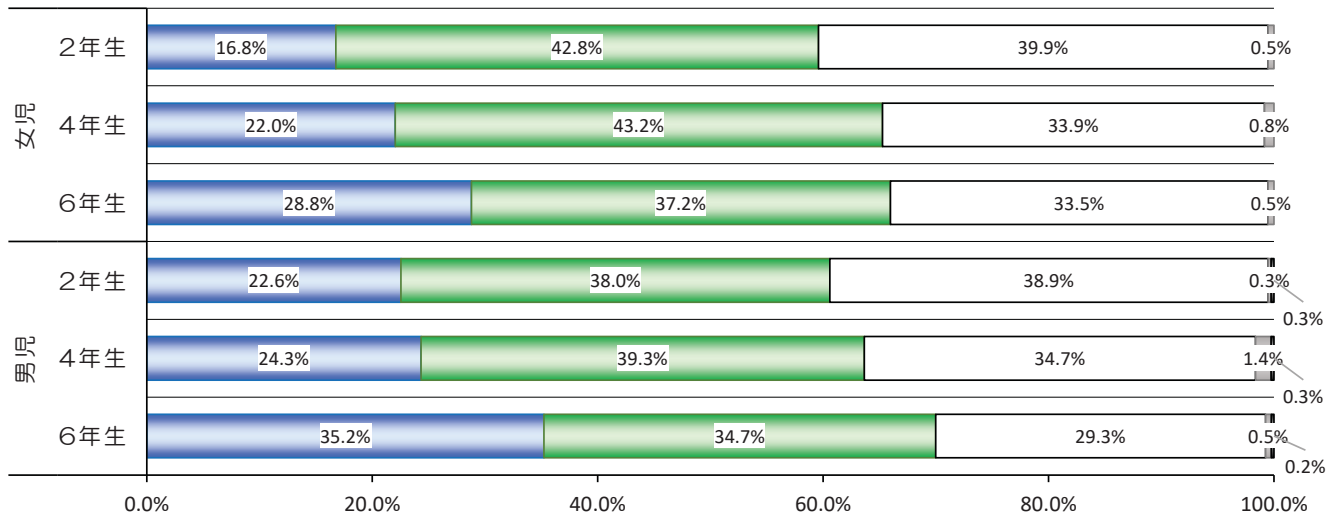
X²検定 ⇒ 男児：p=0.011, 女児：p=0.055

外遊び時間は全体の約4割が減少と回答しており、6年生男児で最も顕著であった。一方、一部では、「増えた・とても増えた」の回答もあり、それぞれの児童の特徴を探る必要がある。

結果（コロナ禍のスクリーンタイムの変化）

☆ コロナ禍のスクリーンタイムの変化 ☆

■とても増えた ■少し増えた □変わらない ■少し減った ■とても減った

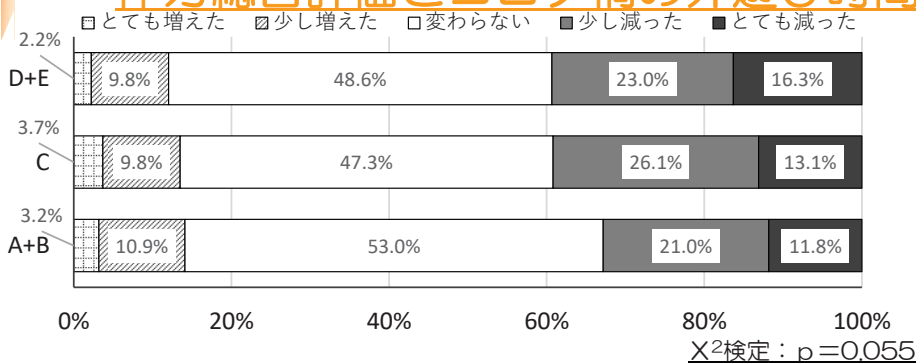


X²検定 ⇒ 男児：p=0.003, 女児：p=0.008

スクリーンタイムは全体の約6割が増加と回答しており、男女とも学年進行に伴い、増加している児童が有意に増えていた。どのような児童で増加が顕著かの検討も必要と思われる。

結果（体力・運動得意 × 外遊び時間）

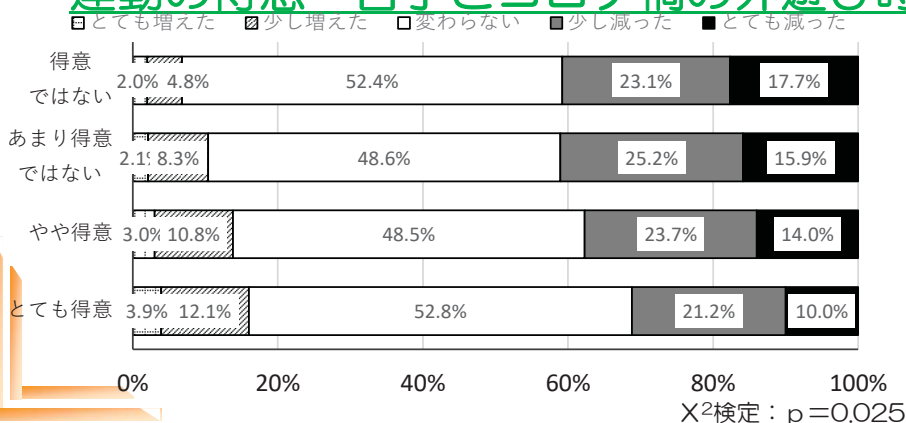
体力総合評価とコロナ禍の外遊び時間の変化



コロナ禍に外遊び時間が減少した児童は、体力評価が低い児童に有意傾向に多かった。体力が低い児童ほど、運動不足が顕著になっている可能性がある。

X²検定：p=0.055

運動の得意・苦手とコロナ禍の外遊び時間の変化

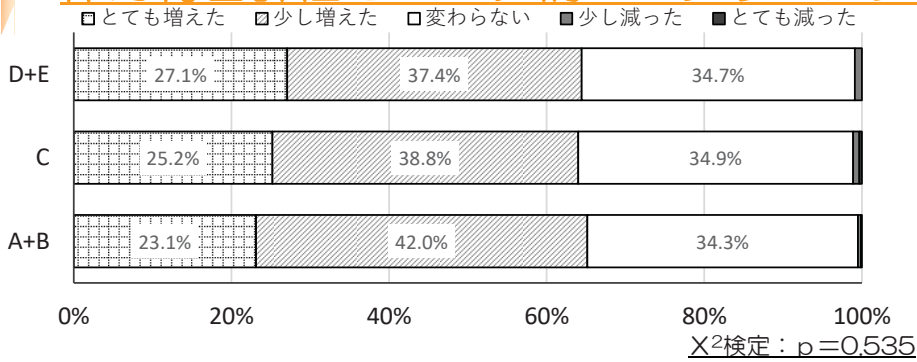


コロナ禍に外遊び時間が減少した児童は、運動が得意ではない児童に有意に多かった。運動が得意な児童では、一定数、増加している児童も見られ、二極化の進行が懸念される。

X²検定：p=0.025

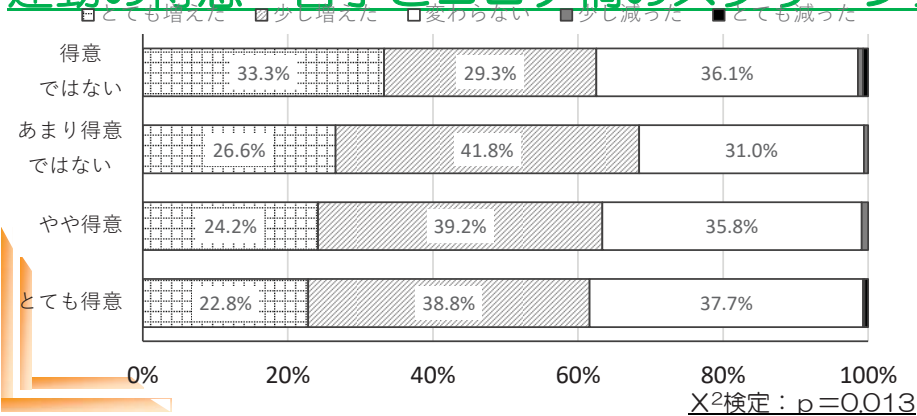
結果（体力・運動得意 × スクリーンタイム）

体力総合評価とコロナ禍のスクリーンタイムの変化



コロナ禍にスクリーンタイムが増加した児童は、体力評価が低い児童に多い傾向が見られたが、有意な違いは確認されなかった。

運動の得意・苦手とコロナ禍のスクリーンタイムの変化



コロナ禍にスクリーンタイムが増加した児童は、運動が得意ではない児童に有意に多かった。スクリーンタイムの増加に伴う、運動時間の減少や生活の夜型化が懸念される。