

令和3年度  
卒業論文集



2021年度 スポーツ健康学部  
卒業論文

【論文主題】

保護者が認識している子どもの  
体力と実際の体力の違い

所属学科 スポーツ健康学科  
学籍番号 22S0101 22S0112  
氏名 平澤菜月 牧野明日美  
指導教員 中野 貴博 先生  
提出日 2022年1月13日

■ 研究要旨

瀬戸市内の保育園に通う、年長児と年中児およびその保護者を対象に体力測定とアンケート調査を実施し、子どもの体力に対する保護者の認識と実際の違いを検討することおよび、認識の違いを発生させている要因について検討することを目的とした。総合体力、走能力、投能力において、多くの過大評価や過小評価が見られた。体力総合評価では過大評価傾向が多く見られた。走能力では過大評価傾向に加え極端な過小評価も多く、投能力では走能力に比べて過小評価をしている保護者が少なく、過大評価をしている保護者の方が若干多かった。過大評価や過小評価の要因は、保護者による『思い込み』、『過剰な期待』、『願望』、『子どもの運動を見る機会の減少』などが認識の違いを発生させていることが示唆された。

これらの結果より、幼児期は発育による体力の自然増があるため、保護者は子どもの体力が順調に伸びてきていると感じやすく、正しく認識しづらく過大評価につながり易い可能性がある。習い事やクラブ活動の実施、保護者自身の運動の得意不得意などによる、自らの子どもに対する固定観念や過剰な期待感などが、子どもの体力への誤った認識につながることも推察された。

## 目次

### 第1章 序論

### 第2章 方法

#### 2-1 対象者

#### 2-2 アンケート調査

#### 2-3 測定方法

#### 2-4 分析方法

### 第3章 結果

#### 3-1 体力テスト結果と子どもの体力に対する保護者の認識と体力測定値との関係

##### 3-1-1 子どもの体力に対する保護者の認識と体力総合評価との関係

##### 3-1-2 子どもの走能力に対する保護者の認識と25m走の記録の関係

##### 3-1-3 子どもの投能力に対する保護者の認識とソフトボール投げの記録の関係

#### 3-2 投能力および走能力の過大評価と過小評価と保護者の運動嗜好との関係

#### 3-3 投能力および走能力の過大評価と過小評価と習い事実施、保護者の運動指導状況との関係

### 第4章 考察

#### 4-1 子どもの体力に対する保護者の認識と実際の違い

#### 4-2 認識の違いを発生させている要因

### 第5章 まとめ

### 参考文献

### 謝辞

## 第1章 序論

我が国の子どもの体力は、今もなお低迷が続いている。急速なデジタル化に伴うゲームやスマホ、パソコンなどの普及によって室内遊びの時間が急激に増加している。同時に、外遊びやスポーツ活動時間の減少、空き地や公園といった子どもたちの簡便な遊び場の減少、少子化や核家族の進行による遊び仲間の減少なども体力低下の要因としてあげられる。このような、社会環境の変化を示す表現として「三間の減少」という表現がある。これは、運動を行う時間、空間、仲間の減少のことを指し、子どもの運動や体力に大きな影響をおよぼしている。

少し、具体的な社会変化を示してみよう。例えば、都市化や自動車の普及は、社会の利便性を向上させた一方で、子どもたちの手軽なスポーツや外遊びの場所であった空き地や生活道路を奪った。また、公園や学校開放、公共スポーツ施設の数自体は増加しているが、のボール遊びが禁止されているなどの様々な規制により、子どもたちが自由に遊べる場所としては機能していないなどの問題もあり、空間の充実にはつながっていない。次に仲間の変化の代表は前述の通り少子化問題があげられる。少子化の進行は、兄弟姉妹の減少のみならず、身近な友人の減少、学校のクラス規模の減少につながり、スポーツや外遊びをする仲間の減少を招いている。このような現象は、学校でやりたいスポーツや部活動を自由に選択できないなどの問題も発生させ、結果的に子どもの運動機会を奪ってしまっている恐れがある。最後に時間の問題では、学校外の学習活動や習い事が増加したことで、平日の放課後に遊びたくても、自由な時間が取れなかったり、友達と時間が合わなかったりするなどの問題が生じている。このような時間、空間、仲間の減少は、大人数で群れて遊ぶような機会を奪ってしまい、結果的にテレビゲームなどの室内遊びをする機会の増加につながっている。

三間の問題以外にも、保護者をはじめとする国民の意識の中で外遊びやスポーツの重要性を軽視する傾向が進んだことなども、体力低下の一因として指摘されている。子どもの体力を軽視する背景には保護者自身の経験も大きく影響していると思われる。例えば、勉強（学力）面において、学歴の高い保護者ほど、自身の子どもの高い学歴を期待するのと同様に、子どものスポーツや体力に関しても、学生時代の競技成績が高い保護者ほど子どもにも高い期待をすることが予想される。もちろん、その逆の傾向も考えられ、自らがあまり運動やスポーツに親しんでこなかった保護者は、子どもの体力や運動活動への関心が低くなることも容易に想像される。このような過剰な期待や関心の低さは、子ども自身の運動欲求や体力を誤って認識してしまう恐れにつながると考えられる。また、幼児期は運動しなくても発育による体力の自然増があるため、保護者は子どもの体力が順調に伸びてきていると感じやすく、実際は体力の水準が低い状態であっても、その現状を正しく認識しづらい可能性もある。他にも習い事やクラブ活動などの存在による安心感と保護者自身の運動の得意不得意による、自らの子どもに対するの固定観念なども、子どもの体力や運動活動への誤った認識につながることが考えられる。

以上のことを踏まえて本研究では、子どもの体力に対する保護者の認識と実際の子どもの体力との関係性に着目し研究を行うこととした。瀬戸市内の5つの公立保育園に通う、年長児と年中児およびその保護者を対象に体力測定とアンケート調査を実施し、子どもの体力に対する保護者の認識と実際の違いを検討することおよび、認識の違いを発生させている要因について検討することを目的とした。

## 第2章 方法

### 2-1 対象者

2021年度に、瀬戸市立幡山南保育園の瀬戸市立幡山東保育園、瀬戸市立古瀬戸保育園、瀬戸市立品野西保育園、瀬戸市立八幡保育園の5園に在籍した年長児と年中児を対象とした。瀬戸市立幡山南保育園が男子27名女子25名の計52名、瀬戸市立幡山東保育園が男子36名女子30名の計66名、瀬戸市立古瀬戸保育園が男子22名女子21名の計43名、瀬戸市立品野西保育園が男子31名女子21名の計52名、瀬戸市立八幡保育園が男子27名女子23名の計50名で行った。内訳の一覧を表2-1に示す。

表2-1 対象者の保育園・男女別内訳(人) 2-2 調査内容

園名	年長			年中			合計		
	男子	女子	合計	男子	女子	合計	男子	女子	合計
古瀬戸	12	10	22	10	11	21	22	21	43
幡山東	23	10	33	13	20	33	36	30	66
幡山南	16	13	29	11	12	23	27	25	52
八幡	16	12	28	11	11	22	27	23	50
品野西	18	13	31	13	8	21	31	21	52
合計	85	58	143	58	62	120	143	120	263

### 2-2 アンケート調査

A4用紙3枚分に3つの大問で構成した、計36項目の調査用紙を作成した。調査項目は、子どもの生活習慣については、睡眠時間やスクリーンタイム、食事の有無などの11項目、子どもの運動・遊びや運動環境については、子どもの運動頻度や保護者から見た子どもの体力、習い事の有無、運動施設の有無などの15項目、保護者の運動嗜好については、保護者の運動嗜好や運動習慣、子どもの体力への関心などの10項目で構成した。また、アンケート回答は、必要に応じて保護者と園児に相談して回答いただき、記入は保護者にお願いした。本論文の末尾に実際のアンケート調査用紙を付表として添付する。調査は事前に瀬戸市子ども未来課および園長会において実施の承諾を得た。調査用紙には、調査の主旨や同意に関する説明文を冒頭に示し、本調査研究への動意を求めた上で実施した。調査用紙の配布はA3二つ折りにしてA4用紙サイズとしたものを開封された状態の封筒に入れて配布し、回収時には封を閉じた状態で封筒ごと提出していただいた。調査の配布回収は各保育園の園長会経由でお願いし、最終的に園長にて回収後受け取った。

### 2-3 測定方法

(25m 走)

スタートは、スタンディングの要領で行う。スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、声を発すると同時に手を下から上へ振り上げることによって行う。スタート

の合図からゴールライン上に胴(頭、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。本研究では、竹井社製の光電管式計測器を用いて測定した。

(ソフトボール投げ)

投球は地面に描かれた円内から行う。投球中または投球後、円を踏んだり越したりして円外に出てはならない。投げ終わったときは静止してから円外に出る。ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。記録は0.5m単位とし、0.5m未満は切り捨てる。2回実施して良いほうの記録をとる。

#### 2-4 分析方法

アンケート調査と体力測定の結果をもとに、以下の要素に関する調査項目の関係性をクロス集計、カイ二乗検定により検討した。全ての分析において有意水準は5%とし、IBM社製のSPSS STATISTIC22.00Jを用いて分析を行った。

- a) 体力テスト結果と子どもの体力に対する保護者の認識と体力測定値との関係  
体力総合評価、走能力、投能力に分類して検討
- b) 投能力および走能力の過大評価と過小評価と保護者の運動嗜好との関係
- c) 投能力および走能力の過大評価と過小評価と習い事実施、保護者の運動指導状況との関係



### 第3章 結果

#### 3-1 子どもの体力に対する保護者の認識と体力測定値との関係

##### 3-1-1 子どもの体力に対する保護者の認識と体力総合評価との関係

子どもの体力を保護者がどのように認識しているかを質問した結果と実際の体力テストの結果との関係性をクロス集計およびカイ二乗検定を用いて検討した。体力テストの結果に関しては、アンケート調査の選択肢数にあわせて、事前に5つの群にグループ分けを行った。グループ分けは、性・学年別に算出した体力測定値の偏差値を基準として行った。

自分の子どもの体力について、「非常優れている」と回答した保護者の中で、実際の評価結果と評価一致していた保護者は0.0%であり、すべての保護者が過大評価していた。同様に、「やや優れている」と回答し、評価が一致していた保護者は22.5%、過大評価していた保護者は73.3%、過小評価していた保護者は4.2%、「どちらともいえない」と回答し、評価が一致していた保護者は61.1%、過大評価していた保護者は23.2%、過小評価していた保護者は15.8%、「少し劣っている」と回答し、評価が一致していた保護者は34.6%、過大評価していた保護者は11.5%、過小評価していた保護者は53.9%、「非常に劣っている」と回答し、評価が一致していた保護者は0.0%であり、すべての保護者が過小評価していた。カイ二乗検定の結果、両者には統計的に有意な関係性が確認された。

表 3-1-1 子どもの体力に対する保護者の認識と体力総合評価との関係

		実際の体力総合評価					合計
		非常に優れている	やや優れている	どちらともいえない	少し劣っている	非常に劣っている	
保護者の認識	非常に優れている	0.0%	36.8%	57.9%	5.3%	0.0%	100%
	やや優れている	4.2%	22.5%	59.2%	14.1%	0.0%	100%
	どちらともいえない	1.9%	13.9%	61.1%	16.7%	6.5%	100%
	少し劣っている	3.8%	7.7%	42.3%	34.6%	11.5%	100%
	非常に劣っている	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100%
	合計	2.7%	17.7%	58.0%	17.3%	4.4%	100%

※、青字：過大評価、赤字：過小評価、黒字：一致

カイ二乗検定：p < 0.05

### 3-1-2 子どもの走能力に対する保護者の認識と 25m 走の記録の関係

子どもの走能力を保護者がどのように認識しているかを質問した結果と 25m 走の記録との関係性をクロス集計およびカイ二乗検定を用いて検討した。25m 走の結果に関しては、アンケート調査の選択肢数にあわせて、事前に 4 つの群にグループ分けを行った。グループ分けは、性・学年別に算出した体力測定値の偏差値を基準として行った。走能力では、保護者が「とても得意」と認識している子どもの内、45.8%が実際の体力もとても優れており、残りの 54.2%の保護者は子どもの走能力を過大評価していた。同様に、保護者が「やや得意」と認識している子どもの内、評価が一致していた保護者は 29.1%、過大評価していた保護者は 53.8%、過小評価していた保護者は 17.1%、「あまり得意ではない」と回答し、評価が一致していた保護者は 29.6%、過大評価していた保護者は 42.3%、過小評価していた保護者は 27.8%、「得意ではない」と回答し、評価が一致していた保護者は 40.0%であり、過小評価していた保護者は 60.0%であった。カイ二乗検定の結果、両者には統計的に有意な関係性が確認された。

表 3-1-2

		実際の走能力 (25m走)				合計
		とても 優れている	優れている	少し 劣っている	劣っている	
保 護 者 の 認 識	とても得意	45.8%	29.2%	14.6%	10.4%	100%
	やや得意	17.1%	29.1%	29.9%	23.9%	100%
	あまり得意ではない	11.1%	16.7%	29.6%	42.3%	100%
	得意ではない	40.0%	20.0%	0.0%	40.0%	100%
	合計	22.3%	25.9%	25.9%	25.9%	100%

※. 青字：過大評価、赤字：過小評価、黒字：一致

カイ二乗検定：  $p < 0.05$

### 3-1-3 子どもの投能力に対する保護者の認識とソフトボール投げの記録の関係

子どもの投能力を保護者がどのように認識しているかを質問した結果とソフトボール投げの記録との関係性をクロス集計およびカイ二乗検定を用いて検討した。ソフトボール投げの結果に関しては、アンケート調査の選択肢数にあわせて、事前に4つの群にグループ分けを行った。グループ分けは、性・学年別に算出した体力測定値の偏差値を基準として行った。投能力では、保護者が「とても得意」と認識している子どもの内、50.0%が実際の体力もとても優れており、残りの50.0%の保護者は子どもの走能力を過大評価していた。同様に、保護者が「やや得意」と認識している子どもの内、評価が一致していた保護者は26.1%、過大評価していた保護者は47.7%、過小評価していた保護者は26.1%、「あまり得意ではない」と回答し、評価が一致していた保護者は33.3%、過大評価していた保護者は29.6%、過小評価していた保護者は37.1%、「得意ではない」と回答し、評価が一致していた保護者は42.1%であり、過小評価していた保護者は57.9%であった。カイ二乗検定の結果、両者には統計的に有意な関係性が確認された。

表 3-1-3

		実際の投能力（ソフトボール投げ）				合計
		とても優れている	優れている	少し劣っている	劣っている	
保護者の認識	とても得意	50.0%	37.5%	12.5%	0.0%	100%
	やや得意	26.1%	26.1%	22.7%	25.0%	100%
	あまり得意ではない	13.0%	24.1%	33.3%	29.6%	100%
	得意ではない	5.3%	31.6%	21.1%	42.1%	100%
	合計	18.8%	26.0%	27.4%	27.8%	100%

※、青字：過大評価、赤字：過小評価、黒字：一致

カイ二乗検定：p < 0.05

### 3-2 投能力および走能力の過大評価と過小評価と保護者の運動嗜好との関係

最初に、保護者自身が運動やスポーツの好き・嫌いと子どもの体力に対する保護者の過大評価と過小評価の関係について検討した結果を図3-2-1に示した。運動やスポーツが「とても好き」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は17.6%、一致評価が41.2%、過小評価は41.2%であった。同様に投能力では、過大評価をしている保護者は35.3%、一致評価は31.4%、過小評価は33.3%であった。「まあ好き」と回答した保護者においては、子どもの走能力を過大評価している割合は13.8%、一致評価は32.1%、過小評価は54.1%であった。同様に投能力では、過大評価をしている保護者は34.3%、一致評価は29.6%、過小評価は36.1%であった。「あまり好きではない」と回答した保護者においては、子どもの走能力を過大評価している割合は26.4%、一致評価は24.5%、過小評価は49.1%であった。同様に投能力では、過大評価をしている保護者は30.2%、一致評価は37.7%、過小評価は32.1%であった。「好きではない」と回答した保護者においては、子どもの走能力を過大評価している保護者は0.0%、一致評価が45.5%、過小評価が54.5%であった。同様に投能力では、過大評価をしている保護者は27.3%、一致評価は27.3%、過小評価は45.5%であった。全体的に走能力に比べて投能力の方が過大評価の確率が高い。

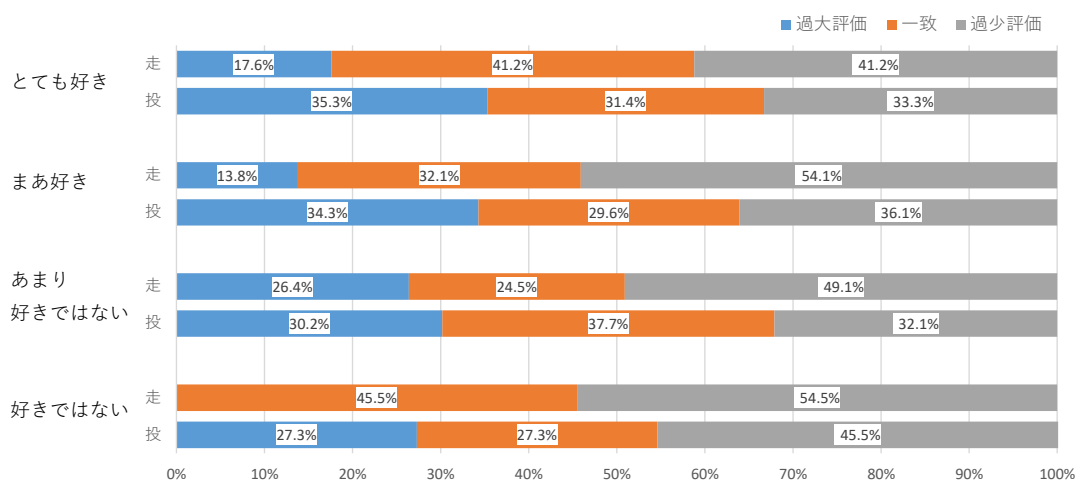


図 3-2-1 保護者の運動嗜好と過大評価、一致、過小評価の関係

次に、保護者自身の運動の得意・不得意と子どもの体力に対する保護者の過大評価と過小評価の関係について検討した結果を図 3-2-2 に示した。運動やスポーツが「とても得意」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は 26.1%、一致評価は 21.7%、過小評価は 52.2%であった。同様に投能力では、過大評価をしている保護者は 21.7%、一致評価は 52.2%、過小評価は 26.1%であった。「まあ得意」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は 13.8%、一致評価は 39.4%、過小評価は 46.8%であった。同様に投能力では、過大評価をしている保護者は 38.9%、一致評価は 28.7%、過小評価は 32.4%であった。「あまり得意ではない」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は 18.8%、一致評価は 29.0%、過小評価は 52.2%であった。同様に投能力では、過大評価をしている保護者は 31.9%、一致評価は 31.9%、過小評価が 36.2%であった。「得意ではない」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している保護者は 18.2%、一致評価は 22.7%、過小評価は 59.1%であった。同様に投能力では、過大評価をしている保護者は 22.7%、一致評価は 27.3%、過小評価は 50.0%であった。全体的に走能力に比べて投能力の方が過大評価の確率が高い。

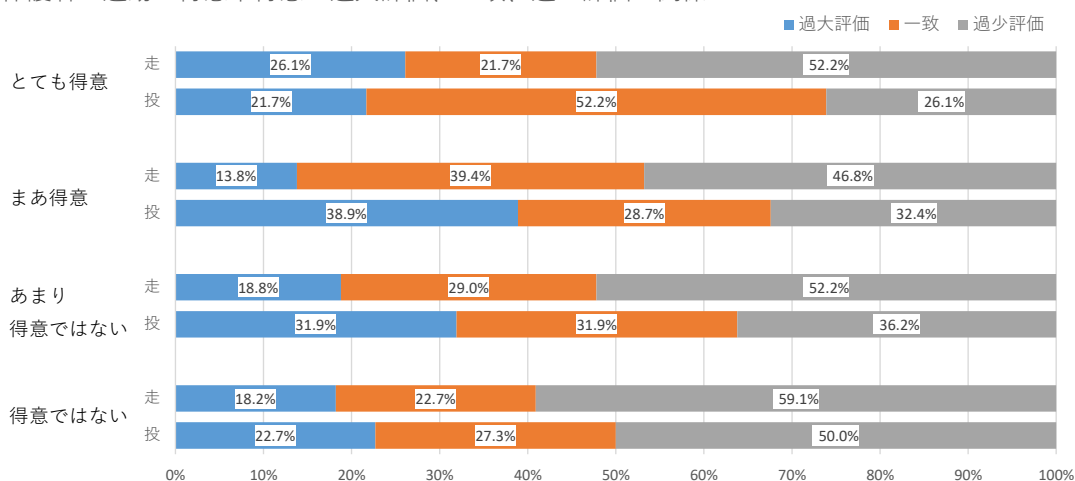


図 3-2-2 保護者の運動が得意不得意と過大評価、一致、過小評価の関係

### 3-3 投能力および走能力の過大評価と過小評価と習い事実施、保護者の運動指導状況との関係

習い事・クラブ（運動系）の実施状況と子どもの体力に対する保護者の過大評価と過小評価の関係について、クロス集計およびカイ二乗検定により検討した結果を図 3-3-1 に示した。「複数通っている」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は 8.3%、一致評価が 25.0%、過小評価が 66.7%であった。同様に投能力では、過大評価している保護者は 25.0%、一致評価が 33.3%、過小評価が 41.7%であった。「一つだけ通っている」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は 20.0%、一致評価が 37.8%、過小評価が 42.2%であった。同様に投能力では、過大評価をしている保護者は 30.4%、一致評価は 26.1%、過小評価は 43.5%であった。「通っていない」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は 16.9%、一致評価は 32.5%、過小評価は 50.6%であった。同様に投能力では、過大評価している保護者は 34.1%、一致評価は 33.5%、32.3%であった。習い事に通わせている保護者の方が過小評価している確率が高い。

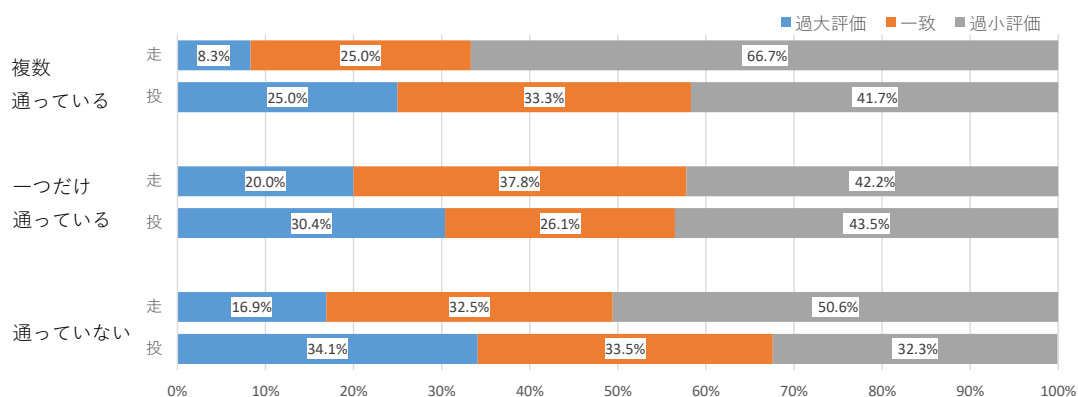


図 3-3-1 運動系の習い事実施と過大評価、一致、過小評価の関係

次に、「体を動かす遊びを教えることがあるか」という質問への回答状況と子どもの体力に対する保護者の過大評価と過小評価の関係について検討した結果を図 3-3-2 に示した。

「よくある」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は 22.2%、一致評価は 27.8%、過小評価は 50.0%であった。同様に投能力では、過大評価している割合は 33.3%、一致評価は 50.0%、過小評価は 16.7%であった。「時々ある」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している保護者は 12.0%、一致評価は 33.8%、過小評価は 54.1%であった。同様に投能力では、過大評価している割合は 31.6%、一致評価は 33.1%、過小評価は 35.3%であった。「どちらともいえない」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は 25.9%、一致評価は 37.0%、過小評価は 37.0%であった。同様に投能力では、過大評価している保護者は 38.5%、一致評価は 26.9%、過小評価は 34.6%であった。「あまりない」と回答した保護者において、子ど

もの走能力を過大評価している割合は 25.7%、一致評価は 28.6%、過小評価は 45.7%であった。同様に投能力では、過大評価している割合は 34.3%、一致評価は 17.1%、過小評価は 48.6%であった。「ほとんどない」と回答した保護者において、子どもの走能力を過大評価している割合は 18.2%、一致評価は 36.4%、過小評価は 45.5%であった。同様に投能力では、過大評価している割合は 36.4%、一致評価は 45.5%、過小評価は 18.2%であった。走能力は投能力に比べて過小評価の確率が高い。

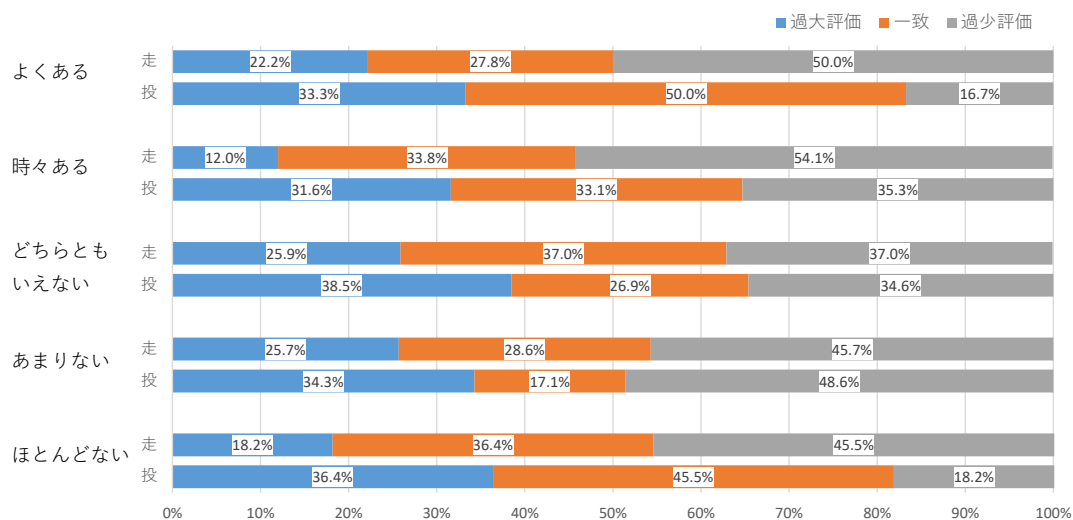


図 3-3-2 体を動かす遊びを教えるかどうかと過大評価、一致、過小評価の関係

## 第4章 考察

### 4-1 子どもの体力に対する保護者の認識と実際の違い

体力総合・走能力・投能力を比較してみると、全体では評価が一致している割合が極端に低いことが確認された。理由としては、保護者が子どもの正しい体力を認識しておらず、保護者自身の判断で体力を評価していると推察される。他にも保護者との会話や接触時間、保護者自身の家庭生活や保護者の運動嗜好が子どもに対する理解度に大きく関係していると推察される。保護者が子供との会話で運動や遊びの中で味わった達成感やできるようになったことを十分に理解することで一致評価の増加が期待されると考える。体力総合では過大評価傾向であるが、走能力は過大評価傾向に加え極端な過小評価も多く見られた。理由としては、遊びの中で必ず走運動が含まれる、保護者が子どもを呼んだ時に駆け寄るなど、習い事に関係なく普段から子どもの走っている姿を目にすることが多いため、走運動の発達に大きな問題は感じていなかったことご予想される。しかしながら、他の児童との比較や年齢に応じた発達過程を理解した上で評価をしていないため、適切な評価には繋がらず過大評価に繋がったのではないかと推察される。一方、過小評価に関しては、保護者自身の運動嫌いや不得意が自分の子どもの体力にも影響しているという考えから極端な過小評価に繋がったのではないかと推察される。投能力では、走能力に比べて過小評価をしている保護者が少なく、過大評価をしている保護者の方が若干多いようにみられた。過大評価が多くなった理由としては、現在の社会環境では、子どもが自由にボール遊びをできる環境が極端に少なくなっており、そのため、保護者が自分の子どもがボールを使用している様子を見る機会が極端に少なくなったためであると推察される。

### 4-2 認識の違いを発生させている要因

図 3-2-1 の投能力において「とても好き」と回答した保護者の 35.3%、「まあ好き」と回答した保護者の 34.3%が過大評価をしており、これは、走能力と比べても極端に大きな値であった。また、図 3-2-2 においても、走能力では「とても得意」と回答した保護者の 26.1%、投能力では「まあ得意」と回答した保護者の 38.9%が過大評価していた。これらの数値から保護者自身が運動好きや、運動が得意と自認しているため、子どもも同じようにできるであろうという思い込みが生じたと推察できる。また、この傾向は、投能力により強く見られることが示唆された。恐らく、親世代では、ボールを使った運動や遊びが多く行われており、運動が好きや得意な人はボール運動も得意であったケースが多かったと想像される。しかしながら、現代では社会環境も変わり、親の世代とは違った現象が子どもの中で生じていることも、間違った評価の要因であると思われる。さらに、自分が運動好きや得意であったため、子どもに対する過剰な期待や「運動が得意になってほしい」という願望につながり、自分の子どもが一番になってほしいという保護者のプライドなども垣間見える結果であったと思われる。反対に過小評価に関しては、図 3-2-1 の走能力の「あまり好きではない」「好きではない」、図 3-2-2 の走能力の「あまり得意ではない」「得意ではな



い)、さらに図 3-2-3 の走能力の「複数通っている」「通っていない」などで、概ね 50%以上が過少評価であった。また、図 3-2-4 の走能力の「よくある」「時々ある」でも過小評価が半数を超えており、いずれも投能力に比べて、その割合が大きくなっていた。要因として、保護者自身が運動嫌いで不得意なため、子どもも同じようにできないであろうという思い込みが考えられる。また、習い事を複数通わせていたり、子どもの身体を動かす遊びを良く教えるような保護者で過小評価が多くなっているのは、過大評価と同様に、子どもに対する保護者の過度な期待が影響していると思われる。つまり、「もっとできるはず」のような期待感から、過小評価が発生しているのではないだろうか。いずれにしても、『思い込み』、『過剰な期待』、『願望』、『子どもの運動を見る機会の減少』が認識の違いを発生させてしまう要因となっていることが示唆された。

## 第5章 まとめ

本研究では、瀬戸市内の5つの公立保育園に通う、年長児と年中児およびその保護者を対象に体力測定とアンケート調査を実施し、子どもの体力に対する保護者の認識と実際の違いを検討することおよび、認識の違いを発生させている要因について検討することを目的とした。総合体力、走能力、投能力いずれにおいて、多くの過大評価や過小評価が見られた。特に、体力総合評価では過大評価傾向が多く見られた。また、走能力では過大評価傾向に加え極端な過小評価も多く、さらに、投能力では走能力に比べて過小評価をしている保護者が少なく、過大評価をしている保護者の方が若干多かった。過大評価や過小評価の要因に関しては、保護者による『思い込み』、『過剰な期待』、『願望』、『子どもの運動を見る機会の減少』などが認識の違いを発生させていることが示唆された。

これらの結果より、幼児期は運動しなくても発育による体力の自然増があるため、保護者は子どもの体力が順調に伸びてきていると感じやすく、実際は体力の水準が低い状態であっても、その現状を正しく認識しづらく過大評価につながり易い可能性がある。加えて、習い事やクラブ活動の実施、保護者自身の運動の得意不得意などによる、自らの子どもに対するの固定観念や過剰な期待感などが、子どもの体力や運動活動への誤った認識につながることも推察された。

## 参考文献

子どもの体力向上ホームページ

<<https://recreation.or.jp/kodomo/current/backgroyd/>. >

文部科学省 幼児期運動指針

<[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319771.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm)>

## 謝辞

本研究に携わってくださった瀬戸市立幡山南保育園、瀬戸市立幡山東保育園、瀬戸市立古瀬戸保育園、瀬戸市立品野西保育園、瀬戸市立八幡保育園幼児および保護者、指導助言をいただいた名古屋学院大学の中野貴博先生、本実践に協力してくださった中京大学の補助学生の皆様に深く感謝申し上げます。

付表：アンケート用紙

## 健康・体力向上のための生活等に関する調査・測定

調査主体: 中京大学スポーツ科学部 教授 中野貴博  
協力: 瀬戸市健康福祉部保育課, 瀬戸の運動促進連携会議

### 1. 本調査研究の主旨と目的・課題名

瀬戸市では、2012年度より幼児期からの運動促進および体力向上に関する事業を行ってまいりました。本年度は、事業開始から10年の節目の年になります。この間、様々な取り組みを行ってきましたが、社会では依然として子どもの体力低下や生活の夜型化が危惧され続けています。そこで、事業開始10年を契機に、2012年と2021年の幼児の体力、運動動作、生活習慣等のデータの経年比較を行うことで、これまでの成果確認、今後の取り組み改善に活かすことを目的とします。つきましては、以下に示す通り、質問紙調査および体力、運動動作の測定を実施いたしたく思います。本研究活動の趣旨を御理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

研究課題名: 幼児の体力・運動能力、運動動作および生活習慣の経年変化 ～運動促進事業に伴う10年間の成果と課題～

### 2. 調査・測定の種類

#### 【保護者への質問紙調査】

自宅において、保護者の方がお子様の生活の様子を観察するとともに、**必要に応じてお子様からの回答を聞き取り記入してください。**あわせて、保護者の方、御自身のことについても回答してください。

#### 【体力・運動能力、運動動作測定】

保育園において、保育士の管理のもと、専門教育を受けた大学生および大学教員により、**7項目の体力測定と走・跳・投の運動動作の定点撮影を行います。**測定時期は6月末から7月を予定しています。また、測定等は日常の保育活動の一環として実施し、結果に関しては、後日、個人票にて配布させていただきます。

### 3. 調査への同意等について

#### 【調査・測定への参加に伴う利益と不利益】

本調査・測定は、調査結果の分析を通して、今後の子どもの体力向上・生活習慣改善への活動に役立てられるものであり、お子様の保育園等での保育・教育改善に資するものです。さらに、体力測定等に関しては、個人票にて結果を後日返却することで、保護者およびご本人が結果を確認し、今後の生活の目安としていただけるようにいたします。また、参加は、参加者自身の自由意志によるものであり、これを拒否することにより不利益を受けることは一切ありません。

#### 【調査・測定への同意】

本調査・測定結果は、学術的目的により公表されることがありますが、参加者の個人情報の秘密は厳重に守られ、第三者に個人情報が漏れることのないように配慮いたします。また、参加は自由意志によるものであり、参加・回答を拒否することも可能です。質問紙調査に関して、**御同意いただけない場合には、未提出もしくは白紙(未回答)による提出をお願いいたします。**同意に関しては、**調査内容への自筆の回答および提出を持って、同意が得られたこととなります。**また、一部質問においてのみ、回答を拒否される場合には該当部分のみを未回答にて御提出ください。**体力測定等への参加、データ使用の同意・拒否に関しては、本ページ下部の赤字部分のチェックの有無により示してください。**

#### 【調査・測定データの公表と保護】

本調査・測定により得られたデータは研究主体にて厳重に保管・保護いたします。また、研究期間終了後5年を目途に適切に処分いたします。研究期間終了以前であっても、調査への同意撤回の申し出があった際には即時、該当データを処分いたします。また、調査内にある氏名等の情報は、質問紙調査と体力測定等のデータの連結にのみ用い、連結以外の目的ではこれらの個人情報を一切利用いたしません。

#### 【調査実施にあたって】

本調査に参加していただいた際には、調査結果の活用を有効性を確保するため、設問に従って正確な回答をしなければなりません。虚偽の回答は本人のみならず参加者全体への不利益となりますので、正直な回答をお願いいたします。

### 4. 調査の提出・締め切り、問い合わせ先

提出締め切り日は、次のとおりです。詳細については、調査票の指示に従い実施してください。

提出締め切り日: **令和 3年 7月 16日 (金)**

問い合わせ先: 中京大学スポーツ科学部教授 中野貴博 (Tel: 0565-46-6661, e-mail: taka@sass.chukyo-u.ac.jp)

→ ここから回答を始めて下さい。

必ずご確認ください

この調査の回答とともに、子どもの体力・運動能力、運動動作データを研究利用することに同意します。  
(同意いただける場合には、チェック☑してから回答をはじめてください。)

最初にお子様について次の事項をご記入ください。氏名等の情報は、アンケートデータと体力テスト等のデータを連結するためにのみ用い、両データを連結後には氏名の情報は削除し、ID化いたします。

学年: 年中・年長、 お子様の氏名(性別): \_\_\_\_\_ (男・女)、 生年月日: 平成 年 月 日

お子様と回答者との関係: 母, 父, 祖母, 祖父, 兄弟, その他

一緒に住んでいるご家族を教えてください、該当する**すべてに○**をつけてください(兄弟姉妹は、その人数を書いてください)。

1. 母親 2. 父親 3. 祖母 4. 祖父 5. 兄弟姉妹(人) 6. おじ 7. おば 8. その他

以降の設問について、一番近いもの1つに○をつけてください。ただし、複数回答可の指示がある設問は除きます。また、回答は指示が無い限り、**新型コロナウイルス蔓延による影響を極力差し引き、平常時を想定してお答えください。**

## I. お子様の生活習慣および自宅での様子について

- 問 1. いつも何時ごろに寝ますか。また、睡眠時間は平均でどのぐらいですか。(平日・休日で24H表記で記入してください。)
- 平日 ⇒ 就寝時刻: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分, 睡眠時間: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分  
休日 ⇒ 就寝時刻: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分, 睡眠時間: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分
- 問 2. 朝、起きてから家を出るまでの時間に余裕がありますか。また、その時間はおよそ何分ぐらいですか
1. 十分に余裕がある 2. まあ余裕がある 3. あまり余裕がない 4. 余裕はまったくない  
⇒ 起床から家を出るまでにかかる時間: \_\_\_\_\_ 分
- 問 3. お子様は一日にテレビやビデオ、Youtubeなどを何時間ぐらい見ますか。学習利用は除き、平均的な一日をイメージして、平日、休日に分けて記載してください。
- 平日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分, 休日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分
- 問 4. お子様はテレビゲームまたは携帯型ゲームを所有していますか。また、携帯電話(スマホ含む)を所有していますか。
- ゲーム類 ⇒ 1. 所有している 2. 所有していない  
携帯・スマホ ⇒ 1. 所有している 2. 所有していない
- 問 5. お子様は一日に携帯電話/スマホやビデオゲーム(携帯型ゲーム機等)をどのぐらい使いますか。学習利用は除き、平均的な一日をイメージして、平日、休日に分けて記載してください。
- 平日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分, 休日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分
- 問 6. いつも、規則正しい生活ができていますか。
1. 毎日できている 2. 時々できている (週3-4日程度) 3. たまにできている (週1-2日程度) 4. ほとんどできていない
- 問 7. いつも、家族の誰かと一緒に食事ができていますか(給食・お弁当は除く)。また、主に誰と食べていますか。
1. 毎日できている 2. 時々できている 3. たまにできている 4. できていない  
誰と ⇒ 1. 家族全員と 2. 子どもだけ(兄弟など) 3. 保護者の誰かと 4. 一人で
- 問 8. いつも、好き嫌いしないでごはんを食べることができていますか。
1. 毎日できている 2. 時々できている 3. たまにできている 4. ほとんどできていない
- 問 9. いつも、朝はすっきりと目をさますことができていますか。
1. 毎日できている 2. 時々できている 3. たまにできている 4. ほとんどできていない
- 問 10. いつも、朝ごはんを食べていますか。
1. 毎日食べている 2. たまに食べないことがある (週1日程度) 3. 時々、食べないことがある (週2-3日程度) 4. ほとんど食べない
- 問 11. いつも同じ時間に食事をとることができていますか
1. 毎日できている 2. たまにできていない (週1日程度) 3. 時々できていない (週2-3日程度) 4. ほとんどできていない

## II. お子様の運動・遊び習慣および運動環境について

- 問 12. お子様遊ぶ場所は戸外と室内とどちらが多いですか。
1. 戸外が断然多い 2. 戸外が少し多い 3. 同じぐらい 4. 室内が少し多い 5. 室内が断然多い
- 問 13. お子様は園以外で、体を活発に動かす遊びや運動・スポーツをどのくらいしていますか。
1. ほとんど毎日 2. 時々(週2~3日) 3. たまに(週1日ぐらい) 4. ほとんどしない
- 問 14. 保護者の方はお子様の体力が優れている方だと思いますか。
1. 非常に優れている 2. やや優れている 3. どちらとも言えない 4. 少し劣っている 5. 非常に劣っている
- 問 15. お子様は運動遊びに使用するボールを持っていますか。
1. 複数持っている 2. 1つだけ持っている 3. 持っていない
- 問 16. お子様はボールを使った運動遊びをどれくらいしていますか。
1. ほとんど毎日 2. 時々(週2~3日) 3. たまに(週1日ぐらい) 4. ほとんどしない
- 問 17. お子様はボールを使った運動やかけっこが得意な方だと思いますか。それぞれについてお答えください。
- ボール運動 ⇒⇒ 1. とても得意 2. やや得意 3. あまり得意ではない 4. 得意ではない  
かけっこ ⇒⇒ 1. とても得意 2. やや得意 3. あまり得意ではない 4. 得意ではない

- 問 18. お子様は**伝承遊び**(羽子板つき・コマ回し・凧揚げ・福笑い・お手玉・ベーゴマ・めんこ・けん玉・竹馬・カゴメカゴメ・はないちもんめ・だるまさんがころんだ…など)をどれくらいしていますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 19. お子様は運動系の習い事(クラブ)に通っていますか。  
 1. 複数通っている      2. 1つだけ通っている      3. 通っていない
- 1, 2の回答の方**, 1週間あたりの頻度と1回あたりの平均時間を教えてください  
 運動系の習い事の頻度( /週), 時間( /1回)
- 問 20. お子様は3歳頃までに体を動かす遊びや運動をたくさんしていましたか。  
 1. よくしていた      2. 時々していた      3. どちらとも言えない      4. あまりしなかった      5. ほとんどしなかった
- 問 21. 自宅の近くに公園などお子様が体を動かして遊べるところがありますか  
 1. たくさんある      2. まあまあある      3. 少しだけある      4. ほとんどない
- 問 22. 近隣の子どもの運動遊びの環境に満足していますか。  
 1. とても満足      2. まあ満足      3. やや不満      4. とても不満
- 問 23. お子様は主に外遊びや運動をする場所はどこですか。(複数回答可)  
 1. 公園      2. 家の近くの空き地      3. 家の庭  
 4. 近くの野原      5. 園庭や校庭開放      6. その他( )
- 問 24. お子様はどのくらいの頻度で公園などに外遊びに行きますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 25. よく一緒に遊ぶ友だちは何人ぐらいいますか。  
 1. 5人以上      2. 3~4人      3. 2~3人      4. 一人で遊ぶことが多い
- 問 26. 朝, 園に楽しそうに出かけていきますか。  
 1. とても楽しそう      2. まあ楽しそう      3. どちらとも言えない      4. あまり楽しそうではない      5. 楽しそうではない

### III. 保護者様の運動習慣および運動嗜好について

- 問 27. お子様にとって外遊びや運動・スポーツは大切だと思いますか。  
 1. そう思う      2. どちらかと言えばそう思う      3. どちらとも言えない  
 4. どちらかと言えばそう思わない      5. そう思わない
- 問 28. ご回答いただいている保護者は、運動やスポーツが好きですか。  
 1. とても好き      2. まあ好き      3. あまり好きではない      4. 好きではない
- 問 29. 今, ご回答いただいている保護者様は、運動やスポーツが得意ですか(でしたか)。  
 1. とても得意      2. まあ得意      3. あまり得意ではない      4. 得意ではない
- 問 30. 今, ご回答いただいている保護者の運動・スポーツ歴を教えてください。  
 学生時代 ⇒ \_\_\_\_\_ 大人になってから ⇒ \_\_\_\_\_
- 問 31. 今, ご回答いただいている保護者様は、子どもの頃、どのくらいの頻度で身体を動かす遊びや運動・スポーツをしていましたか。  
 1. ほぼ毎日      2. 週4~6日      3. 週2~3日      4. 週1日程度      5. ほとんどしていない
- 問 32. 保護者の方はどれくらいゲーム(テレビゲーム, 携帯型ゲーム, パソコンゲームなどを含む)をしますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 33. 保護者の方はお子様に**体を動かす遊び**を教えることがありますか。  
 1. よくある      2. 時々ある      3. どちらとも言えない      4. あまりない      5. ほとんどない
- 問 34. 休みの日にお子様と家族の方が一緒に体を動かす遊びやレジャーをすることがありますか。  
 1. たくさんある      2. まあまあある      3. 少しだけある      4. ほとんどない
- 問 35. **父親**は子どもと一緒に外遊びや運動遊びをどのくらいしていますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 36. 保護者の方はお子様の体格・体力への関心がありますか。  
 1. 非常にある      2. ややある      3. どちらとも言えない      4. あまりない      5. ほとんどない

ご協力ありがとうございました



2021 年度 スポーツ健康学部  
卒業論文

【論文主題】

幼児の屋内外の運動実践による  
歩数の差とその要因

所属学科 こどもスポーツ教育学科

学籍番号 22S1002

氏名 安藤 光里

指導教員 中野 貴博 先生

提出日 2022 年 1 月 13 日

■ 研究要旨

本研究では、運動実践およびアンケートをもとに、幼児 62 名を対象として、屋内での運動遊び時に活動量を確保できる運動を提案し、その成果を活動時の歩数を用いて検証すること、また、子どもたちの成長や体力発達に貢献する運動遊びを提案することを目的とした。加えて、屋外と屋内での運動遊び時の活動量の差が大きくなる幼児の特性についても検討した。屋外での運動実践の方が、屋内での運動実践に比べ有意に実践中の歩数が多く、屋内での運動実践では工夫を凝らしても、屋外での運動実践と同程度の活動量を確保することは難しいことが確認された。また、運動に苦手意識のある幼児や運動機会の少ない幼児の方が屋外から屋内で歩数が減少していることが確認された。一方で、実践の観察では、力を出ず運動やサーキット等を用いた多様な動きを体験する運動などは、屋内での実践の方が適していることが示唆された。よって、屋内の運動実践では、これらの運動を中心に構成しすることで、子どもたちの成長を支え、体力発達に貢献できることが示唆された。

## 第1章 序論

- 1-1 緒言
- 1-2 仮説

## 第2章 方法

- 2-1 対象者
- 2-2 運動実践
- 2-3 調査・測定方法
- 2-4 分析方法

## 第3章 結果

- 3-1 屋内遊びによる多様な運動動作の経験
- 3-2 屋内/屋外運動実践時の歩数の違い
- 3-3 かけっこの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数の違い
- 3-4 かけっこの得意不得意による屋内と屋外運動実践時の歩数変化の違い
- 3-5 ボール遊びの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違い
- 3-6 園以外での運動頻度の違いによる屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違い

## 第4章 考察

- 4-1 屋内遊びによる多様な運動動作の経験と活動量の確保
- 4-2 かけっこの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数の違い
- 4-3 かけっこ、ボール運動の得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違い
- 4-4 園以外での運動頻度の違いによる屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違い

## 第5章 まとめ

参考文献

謝辞



## 第1章 序論

### 1-1 緒言

近年の日本社会において、子どもの体力は長期的に低下傾向にあり、大きな問題とされている。体力の低下は、運動面のみならず、意欲や気力の低下といった精神面、肥満や生活習慣病などの日常生活にも悪影響を及ぼす。特に、幼児期は運動能力の基礎が形成される重要な時期であり、この時期に、より多く身体を動かし多様な動きの経験をしたり、動きを洗練化させたりすることが、その後の動作の習得や専門性につながる。そのため、国全体や各地域・団体でも、運動系の教室・習い事の増加やスポーツイベントの開催など、様々な対策がとられており、最近では小さい頃からの運動やスポーツの重要性が一般的に広く認知されてきた。しかし、依然、体力低下に歯止めはかかっている。子どもたちの体力低下は、身体活動量の低下が大きく関わっているが、その背景には様々な要因が絡み合っていると考えられている。その中でも多く指摘されているのが3つの間の減少である。3つの間とはすなわち「時間」「空間」「仲間」である。近年の急速な情報化の進展により、子どもたちの生活の中にインターネットを始めとする様々なデジタルメディアが浸透した。これにより、テレビやビデオ、ゲームなどの屋内遊びが増加し、逆に屋外で遊ぶ「時間」は減少した。また、最近では幼児期から習い事を始める家庭も多く、遊ぶ「時間」の減少に拍車をかけている。次に、「空間」とは、子どもたちが身体を動かして遊ぶことのできる場所を表している。前述のように活動機会を増やすための様々な取組みが行われることで、物理的な「空間」の量は整備されつつあるが、子どもたちが安全かつ自由に遊べるような「空間」は非常に少ない。つまり、家の前の生活道路や公園などの遊べる場所があっても、保護者が交通事故や犯罪への懸念を抱いたり、子どもたちの遊ぶ声や音が近隣住民にとって騒音と感じたりすることで、気軽に遊べる空間としては機能していない現状がある。子どもたちや保護者が安心できる街づくりや近隣住民の理解を得ることは時間を要し、容易ではない。さらに、深刻な少子化問題と一緒に遊べる「仲間」の減少を招き、屋内で1人または家族と遊ぶことが多くなっているのが現状である。

これらの背景を踏まえ、幼稚園や保育園では今まで以上に運動遊びやスポーツ活動の機会を増やし、家庭での活動量を補う役目が求められる。しかし、カリキュラムや行事、その他の活動との両立が困難であったり、園庭や遊戯室などの環境的な制限があったりして、思うように活動ができていない実態もある。また、大勢の子どもたちが保育室や遊戯室で遊ぶ場合は事故や怪我のリスクから走り回って遊ぶことは難しい。そのため、屋内での運動遊びには工夫が必要となる。そこで、本研究では、最初に活動量の確保と多様な運動動作の経験を狙いとした屋内での運動遊びを提案する。その上で、実際にどれだけの活動量を確保できるのかを屋外での運動遊び時の活動量と比較することで検討する。検討結果を踏まえて、屋内での運動遊び時にどのような遊びを取り入れれば子どもたちの成長を支え、体力発達に貢献できるのかを提案する。第二に屋外と屋内での運動遊び時の活動量の差が大きくなる幼児の特性を検討し、運動遊び実践時における配慮のための示唆を得ることを目的とする。

## 1-2 仮説

本研究では、前述の目的を達成するために以下の2点の仮説をたてて検証を行った。

- ・屋内と屋外での運動実践時の歩数には違いが見られる。
- ・日々の生活や運動嗜好、得意意識等の違いによって、屋内と屋外での運動実践時の歩数変化に差が見られる。

## 第2章 方法

### 2-1 対象者

2021年度、瀬戸市立幡山南保育園と瀬戸市立幡山東保育園の満5歳児学級に所属する幼児を対象とした。対象者の性・園別内訳を表2-1-1に示した。

表 2-1-1 対象者の内訳

	幡山南保育園	幡山東保育園
男児	16名	23名
女児	13名	10名
合計	29名	33名

### 2-2 運動実践

運動実践は、10/28・11/4・11/8の3日間を瀬戸市立幡山南保育園で行い、11/22・12/1・12/6の3日間を瀬戸市立幡山東保育園で行った。各回約60分とし、屋内および屋外にて、幼児期に身につけたい36の基本動作を重点とした遊びの実践をした。幼児期に身につけたい36の基本動作（図2-2-1）と各回の実践メニュー（表2-2-1～2-2-3）を以下に示す。



図 2-2-1 幼児期に身につけたい 36 の基本動作 (中村、2011)

表 2-2-1 屋外での活動メニュー

時間	活動内容	活用した動き
5分	ウォーミングアップ できるかな～あたまからつまさきまで～	たつ
15分	ケンパで壁当て	たつ・とぶ・なげる・あてる
20分	爆弾ゲーム	たつ・なげる
15分	お宝運びリレー	たつ・もつ・はしる・はこぶ・わたす

表 2-2-2 屋内と屋外の活動メニュー

時間	活動内容	活用した動き
5分	ウォーミングアップ できるかな～あたまからつまさきまで～	たつ
15分	スライダーゲーム	たつ・ひく・はこぶ・つかむ
20分	ドラゴンボール	たつ・はしる
15分	タグ取り鬼	たつ・はしる・つかむ・

表 2-2-3 屋内での活動メニュー

時間	活動内容	活用した動き
5分	ウォーミングアップ できるかな～あたまからつまさきまで～	たつ
15分	サーキット	たつ・はう・はしる・のぼる・とぶ まわる・おきる・わたる
20分	キャタピラリレー	はう
20分	ロープ引き	たつ・はしる・つかむ・ひく・

本研究では、屋内での運動遊び時に活動量を確保できる工夫をすること、また、子どもたちの成長や体力発達に貢献する運動遊びを提案することが、目的の1つであるため、上記の表の中から、屋内遊びに関して以下に詳述する。

スライダーゲームは、二人一組で、新聞紙に乗りしゃがんでいるペアの手を引っ張り移動する遊びである。体勢を低くして後ろに引くことや、引っ張られる際のバランス、引っ張る側と引っ張られる側の力の調節などの経験が得られることが期待される。次に、サーキットは、様々な物をくぐったり飛び越えたりしながら周回する遊びであり、一度に多くの運動動作を経験できるというメリットがある。今回の運動実践では、平均台や跳び箱、マット、ケンパフープやバランスディスク、ミニコーン、ロープを用いて、できる限り多くの運動動作を経験できるように工夫した。キャタピラリレーは、輪っか状の段ボールを寝かせ、その中

に四つん這いになって入り、はいはいをしてキャタピラを回し前進する遊びである。今回の運動実践では、スタート地点から直進して、折り返し地点になったら学生や教師が声をかけ、幼児はその声が聞こえたら進行方向を変え、スタート地点に戻るというルールで行った。また、1度目はキャタピラに1人ずつ入りリレーをして、2回目は2人横に並んで入りリレーを行った。ロープ引きは、中央に並んでいるロープを、ロープの向こう側にいる相手チームと引っ張り合い、陣地にロープをより多く運んだチームが勝ちという遊びである。今回の運動実践では、短いロープを5~7本用意し行った。6~8人で1グループをつくり、ロープを引っ張り合うことを楽しめるよう、1本のロープを各チーム2人ずつで持って、相手がいる状態でスタートした。スタート時のロープがどちらかの陣地に運ばれた後は、仲間がいるロープに加勢したり新しいロープを取りに行ったりすることができる。また、残りのロープも各チーム2人以上がそろそろまでは学生や教師がロープをおさえ、そろってから声をかけてスタートするというルールで行った。

## 2-3 調査・測定方法

### ・アンケート調査

A4用紙3枚に3つの大問で構成した計36項目で調査用紙を作成した（調査用紙は付表として論文の末尾に掲載）。調査項目は、睡眠時間、スクリーンタイム、食生活などの、子どもの生活習慣について11項目、子どもの運動頻度や保護者から見た子どもの体力、習い事の有無、運動施設の有無などの、子どもの運動・遊びや運動習慣について15項目、保護者の運動嗜好や運動習慣子どもの体力への関心などの、保護者の運動嗜好について10項目で構成した。回答は保護者が記入するが、必要に応じて子どもと相談するようお願いした。

調査は事前に瀬戸市子ども未来課および園長会において了承を得た。また、調査用紙には調査の主旨や動意に関する説明文を冒頭に示し、本調査研究への同意を求めた上で実施した。調査用紙の配布はA4用紙を2つ折りにしてA4用紙サイズにしたものを開封状態の封筒に入れて配布し、回収時には封を閉じた状態で封筒ごと提出していただいた。調査の配布及び回収は、各保育園の園長経由でお願いし、最終的に園での回収後受け取った。

### ・運動実践中の歩数の計測

Panasonic 社製の活動量計 デイカロリを子どものポケットまたはズボン等のウエスト部分に装着し、運動実践中の歩数を計測した。活動量計は、誰の記録か間違えないよう、園からいただいた名簿をもとに名前のシールを貼り付け、装着時に一人一人名前を確認してから装着した。実践前に装着し、実践終了後直ちに回収して数値を記録し、ズレがないようにした。1回の活動の中で屋内と屋外の移動がある場合は、移動する前に一度記録し、屋内と屋外での歩数の違いが分かるようにした。同時に運動時間の計測を行い、終了後に活動1分当たりの歩数を算出できるようにした。

#### 2-4 分析方法

本研究の目的を達成するために以下の分析を行った。また、すべての分析において有意水準は5%とし、IBM社製のSPSS STATISTIC20を用いて分析を行った。

- a) 屋外/屋内運動実践時の歩数の違いを対応のあるt検定により検討
- b) かけっこの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数の違いを独立サンプルのt検定により検討
- c) かけっこおよびボール運動の得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違いを独立サンプルのt検定により検討
- d) 園以外での運動頻度の違いによる屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違いを独立サンプルのt検定により検討

### 第3章 結果

#### 3-1 屋内遊びによる多様な運動動作の経験

スライダーゲームでは、ペアとの力の調節が難しくバランスを崩したり、なかなかうまく引っ張れず進むことができなかつたりする様子が見られた（図 3-1-1）。このような力の調節をしながら行う運動動作の経験が不足していることが推察された。サーキットでは、一度に多くの運動動作を経験できることを狙いとした。今回の実践では、周回コースとすることで、活動量は確保できている様子が見られた（図 3-1-2）。さらに、うまくいかない動きを繰り返し挑戦できるというメリットも観察された。キャタピラリレーでは、はいはいではなくしゃがんだまま進もうとする姿が見られ（図 3-1-3）、このような動きの経験をする機会が不足している様子が見て取れた。ロープ引きでは、思いっきり力を出して引く動作、そして、友達と協調して力を出すことを経験できている様子が観察された（図 3-1-4）。



図 3-1-1 スライダーゲームでペアとの力が合わずバランスを崩した様子



図 3-1-2 周回コースでのサーキットの様子



図 3-1-3 キャタピラリレーでしゃがんだまま進もうとする様子



図 3-1-4 思い切り力を入れてロープを引く様子



### 3-2 屋内/屋外運動実践時の歩数の違い

図 3-2-1 は、屋内/屋外運動実践時の 1 分あたりの歩数の違いを検討した結果である。屋内での運動実践時の歩数は 1 分あたり 21.1 歩/分であったのに対し、屋外での運動実践時の 1 分あたりの歩数は 33.4 歩/分であった。両者の差は 12.3 歩/分であり、対応のある t 検定の結果、屋外での運動実践時の歩数が有意に多いことが確認された。

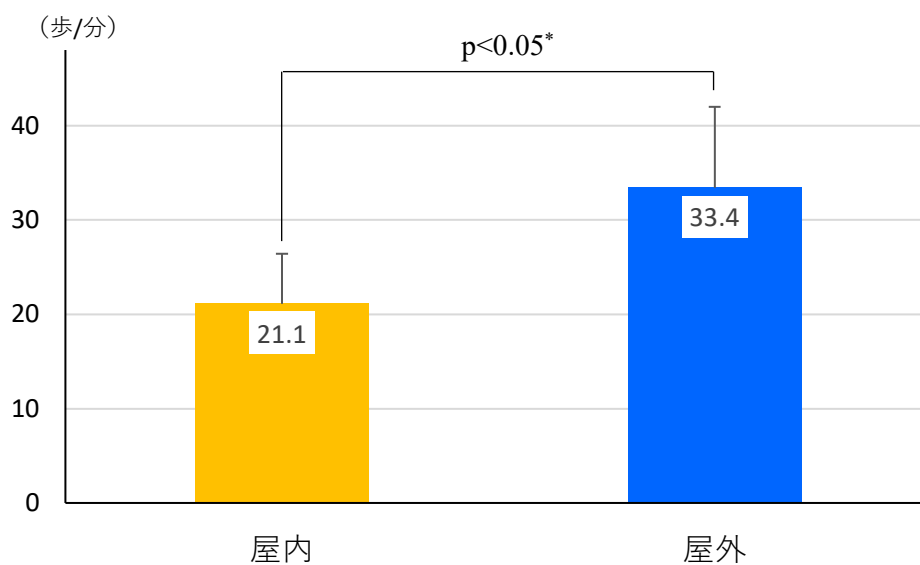


図 3-2-1 屋内/屋外運動実践時の歩数平均

### 3-3 かけっこの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数の違い

図 3-3-2 は、かけっこの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数の違いを検討した結果である。かけっこの得意不得意は「得意でない・あまり得意でない・やや得意・とても得意」の 4 つの選択肢を、不得意傾向の前者 2 つをまとめて「得意ではない」、後者 2 つをまとめて「得意」の 2 つに分けて分析を行った。屋内運動実践時においては、かけっこが「得意ではない」幼児、かけっこが「得意」な幼児いずれも 1 分あたりの歩数は 21.2 歩/分であった。屋外運動実践時においては、かけっこが「得意ではない」幼児の 1 分あたりの歩数は 37.6 歩/分、かけっこが「得意」な幼児の 1 分あたりの歩数は 32.9 歩/分であり、かけっこが「得意ではない」幼児の方が多くなっていたが、統計的な有意差は確認されなかった。

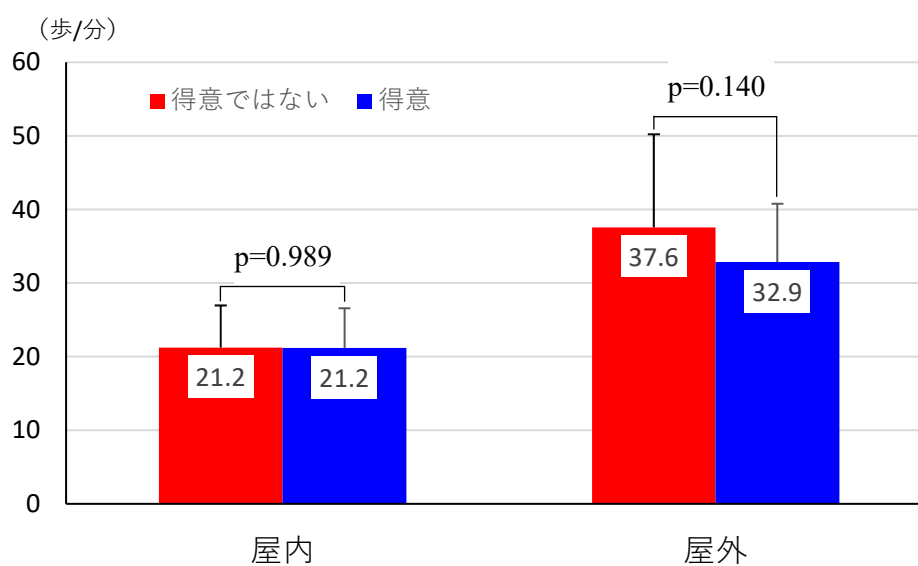


図 3-3-2 かけっこの得意/不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数の違い

### 3-4 かけっこの得意不得意による屋内と屋外運動実践時の歩数変化の違い

図 3-4-1 は、かけっこの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違いを検討した結果である。かけっこの得意不得意は 3-2 同様に「得意でない・あまり得意でない・やや得意・とても得意」の 4 つの選択肢を、不得意傾向の前者 2 つをまとめて「得意ではない」、後者 2 つをまとめて「得意」の 2 つに分けて分析を行った。かけっこが「得意ではない」幼児の歩数の差は 16.8 歩/分であり、かけっこが「得意」な幼児の歩数の差は 10.5 歩/分であった。両者の差は 6.3 歩/分であり、独立サンプルの t 検定の結果、かけっこが「得意ではない」幼児の方が屋外から屋内で有意に多く歩数が減少していることが確認された。

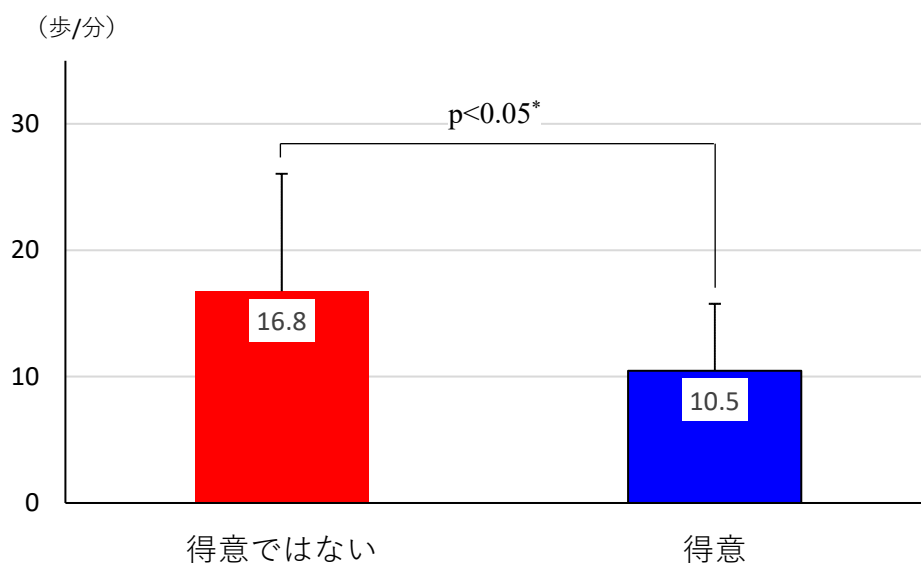


図 3-4-1 かけっこの得意不得意による屋内と屋外での運動実践時の歩数変化の違い

### 3-5 ボール遊びの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違い

図 3-5-1 は、ボール遊びの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違いを検討した結果である。ボール遊びの得意不得意は 3-2、3-3 同様に「得意でない・あまり得意でない・やや得意・とても得意」の 4 つの選択肢を、不得意傾向の前者 2 つをまとめて「得意ではない」、後者 2 つをまとめて「得意」の 2 つに分けて分析を行った。ボール運動が「得意ではない」幼児では、屋内運動実践は 20.7 歩/分、屋外運動実践時は 34.5 歩/分であり、ボール運動が「得意」な幼児では、屋内運動実践は 22.1 歩/分、屋外運動実践時は 32.9 歩/分であった。ボール運動が「得意ではない」幼児の歩数の差は 12.9 歩/分であり、ボール運動が「得意」な幼児の歩数の差は 10.1 歩/分であった。両者の差は 2.8 歩/分であり、ボール運動が「得意ではない」幼児の方が歩数の差の平均は多くなっていたが、統計的な有意差は確認されなかった。

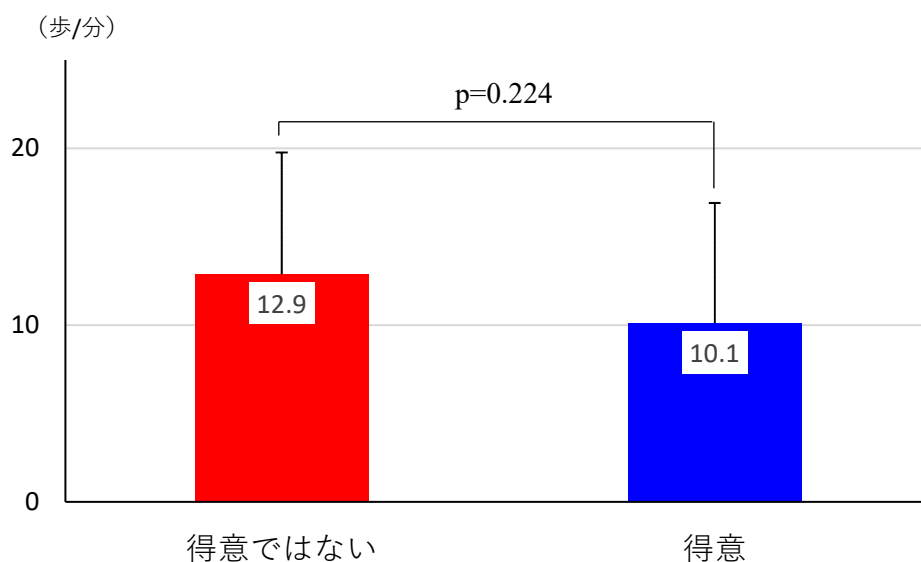


図 3-5-1 ボール遊びの得意/不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違い

### 3-6 園以外での運動頻度の違いによる屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違い

図 3-6-1 は、園以外での運動頻度の違いによる屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違いを検討した結果である。園以外での運動頻度は「ほとんどしない・たまに(週 1 日くらい)・時々(週 2~3 日)・ほとんど毎日」の 4 つから回答していただいた。その内の前者 2 つをまとめて「週 1 日以下」、後者 2 つをまとめて「週 2 日以上」の 2 つに分けて分析を行った。「週 1 日以下」の幼児では、屋内運動実践は 20.9 歩/分、屋外運動実践時は 35.7 歩/分であり、「週 2 日以上」の幼児では、屋内運動実践は 21.5 歩/分、屋外運動実践時は 32.0 歩/分であった。それぞれの歩数の差の平均は、「週 1 日以下」の幼児で 13.1 歩/分、週 2 日以上」の幼児で 10.8 歩/分であった。「週 1 日以下」の幼児の方が歩数の差の平均は多くなっていたが、統計的な有意差は確認されなかった。

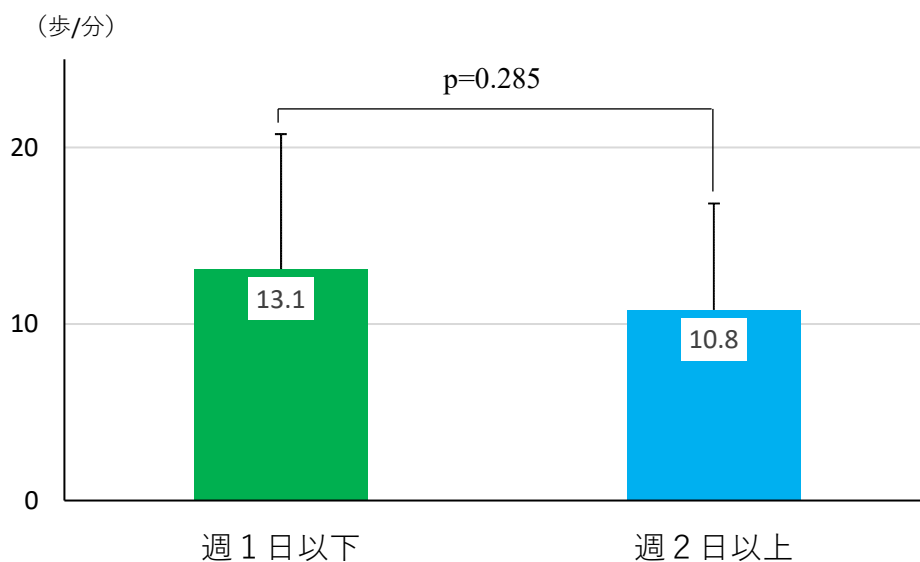


図 3-6-1 園以外での運動頻度の違いによる屋内と屋外での運動実践時の歩数変化の違い

## 第4章 考察

### 4-1 屋内遊びによる多様な運動動作の経験と活動量の確保

屋内運動では、スライダーゲームやロープ引きなどで、力を思いっきり出したり、力を調節したり、あるいは、友達と力を調節しながら協調させるような運動動作を経験させられることが示唆された。また、サーキットを設定することで、屋内でも様々な運動動作を経験させられることが確認された。加えて、キャタピラリレーで見られたような、はいはいの動きや、ほふく前進のような動き、さらには、転がるような動きは屋内の方が向いていることも考えられた。このように、様々な運動動作を経験するには屋外よりも屋内の方が向いているかもしれない。

一方で、3-2節で示した分析結果から、屋内と屋外の運動実践時の1分あたりの歩数には、12.3歩/分の違いがみられた。運動実践において、屋内より屋外の方が顕著に歩数が多かった。屋外の運動実践では広いスペースを活用し、鬼ごっこやリレー形式の走る遊びを多く取り入れて行えたことが理由だと考えられる。一方で屋内の運動実践では、怪我や事故のリスクを踏まえ大人数で走り回ることができないため、サーキットやスライダーゲームなど、身体の様々な動きを使う遊びを多く取り入れて実践を行ったことで、屋外に比べ歩数が少なかったと考えられる。

前述の通り、運動内容の工夫により屋内でも多くの運動動作を経験させられることが示唆された。しかし、屋内運動で屋外と同程度の活動量を確保するのは難しいことも確認された。屋内環境であっても運動実践をあきらめるのではなく、屋内に向けた運動実践を考え、実践することが重要であると思われる。

### 4-2 かけっこの得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数の違い

かけっこの得意不得意と、屋内/屋外運動実践時の歩数との関係を検討した。分析結果から、屋内での運動実践において、かけっこが「得意」である幼児と「不得意」である幼児とで歩数の違いは見られなかった。屋内の運動実践時においては、走り回るような運動機会が少ないため、「かけっこ」の得意不得意は歩数の違いに大きく影響していないと推察できる。一方で、屋外での運動実践時では、かけっこが「不得意」である幼児の方が歩数が多くなっていたが、統計的な有意差は確認されなかった。同じメニューでの実践においては、かけっこが「得意」である幼児の方が、効率がよく無駄な動きが少ないため歩数が少なかったのかもしれない。あるいは、かけっこが「不得意」な幼児は、日常の運動不足がこのような機会に発散されているのかもしれない。これらの要因に関しては、運動中の移動範囲のデータや運動欲求などのデータ収集を通じた継続的な検討が必要であると思われる。

#### 4-3 かけっこ、ボール運動の得意不得意による屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違い

かけっこやボール運動が「得意」な幼児は、思い切り身体を動かすことができる屋外で活動量がより増加し、屋内での活動量と差が開くと推測していたが、かけっこやボール運動が「不得意」な幼児の方が差が大きくなった。かけっこの得意不得意に関しては、統計的にも有意な差が確認された。前節でも示した通り、かけっこやボール運動が「不得意」な幼児は、「得意」な幼児に比べ、屋外での運動実践時に歩数が大きくなる傾向があった。そのため、屋内での運動実践時との歩数の差が大きくなったとみられる。かけっこやボール運動が「不得意」な幼児は日常の運動量は少ないと推察されるが、今回、全員が同様のプログラムで運動実践を行った際には、十分な運動量を確保できていたことより、このような機会の提供は、特に、かけっこやボール運動が「不得意」に有効であると考えられる。一方で、このような子ども達の運動効率が悪いことも推察されており、今後、どのような理由で歩数が多くなっているかを調べ、より有効な運動実践の提案にいかしていく必要がある。

#### 4-4 園以外での運動頻度の違いによる屋内/屋外運動実践時の歩数変化の違い

園以外で「週 2 日以上」身体を活発に動かして遊ぶことができる幼児は、「週 1 日以下」の幼児より、屋内と屋外での運動実践時の歩数の差が小さかった。4-2, 4-3 同様、運動に得意意識がある幼児や、身体を動かして遊ぶ頻度が高い幼児は、屋外と屋内の運動実践において、歩数の差が小さい傾向にある。身体を動かして遊ぶ機会が多い幼児は、遊びを繰り返す中で無駄な動きが減少し、効率よく動くことができるため、屋外での歩数が少なかったと考えられる。もしくは、身体を動かして遊ぶ機会の少ない幼児の日々の運動欲求が満たされていないことに対する発散があったのかもしれない。これらは、やはり、継続的検討が必要である。

## 第5章 まとめ

本研究では、運動実践およびアンケートをもとに、幼児62名を対象として、屋内での運動遊び時に活動量を確保できる運動を提案し、その成果を活動時の歩数を用いて検証すること、また、子どもたちの成長や体力発達に貢献する運動遊びを提案することを目的とした。加えて、屋外と屋内での運動遊び時の活動量の差が大きくなる幼児の特性についても検討した。屋外での運動実践の方が、屋内での運動実践に比べ有意に実践中の歩数が多く、屋内での運動実践では工夫を凝らしても、屋外での運動実践と同程度の活動量を確保することは難しいこと確認された。また、運動に苦手意識のある幼児や運動機会の少ない幼児の方が屋外から屋内で歩数が減少していることが確認された。一方で、実践の観察では、力を出す運動やサーキット等を用いた多様な動きを体験する運動などは、屋内での実践の方が適していることが示唆された。よって、屋内の運動実践では、これらの運動を中心に構成しすることで、子どもたちの成長を支え、体力発達に貢献できることが示唆された。



#### 参考文献

平成 24 年 3 月 文部科学省 幼児期運動指策定委員会 幼児期運動指針

#### 謝辞

本研究に携わってくださった幡山南保育園、幡山東保育園、幼児および保護者、指導助言をいただいた名古屋学院大学の中野貴博先生、本実践に協力してくださった、補助学生の皆さまに深く感謝申し上げます。

付表：アンケート用紙

## 健康・体力向上のための生活等に関する調査・測定

調査主体：中京大学スポーツ科学部 教授 中野貴博  
協力：瀬戸市健康福祉部保育課、瀬戸の運動促進連携会議

### 1. 本調査研究の主旨と目的・課題名

瀬戸市では、2012年度より幼児期からの運動促進および体力向上に関する事業を行ってまいりました。本年度は、事業開始から10年の節目の年になります。この間、様々な取り組みを行ってきましたが、社会では依然として子どもの体力低下や生活の夜型化が危惧され続けています。そこで、事業開始10年を契機に、2012年と2021年の幼児の体力、運動動作、生活習慣等のデータの経年比較を行うことで、これまでの成果確認、今後の取り組み改善に活かすことを目的とします。つきましては、以下に示す通り、質問紙調査および体力、運動動作の測定を実施いたしました。本研究活動の趣旨を御理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

研究課題名：幼児の体力・運動能力、運動動作および生活習慣の経年変化 ～運動促進事業に伴う10年間の成果と課題～

### 2. 調査・測定の種類

#### 【保護者への質問紙調査】

自宅において、保護者の方がお子様の生活の様子を観察するとともに、必要に応じてお子様からの回答を聞き取り記入してください。あわせて、保護者の方、御自身のことについても回答してください。

#### 【体力・運動能力、運動動作測定】

保育園において、保育士の管理のもと、専門教育を受けた大学生および大学教員により、7項目の体力測定と走・跳・投の運動動作の定点撮影を行います。測定時期は6月末から7月を予定しています。また、測定等は日常の保育活動の一環として実施し、結果に関しては、後日、個人票にて配布させていただきます。

### 3. 調査への同意等について

#### 【調査・測定への参加に伴う利益と不利益】

本調査・測定は、調査結果の分析を通して、今後の子どもの体力向上・生活習慣改善への活動に役立てられるものであり、お子様の保育園等での保育・教育改善に資するものです。さらに、体力測定等に関しては、個人票にて結果を後日返却することで、保護者およびご本人が結果を確認し、今後の生活の目安としていただけるようにいたします。また、参加は、参加者自身の自由意志によるものであり、これを拒否することにより不利益を受けることは一切ありません。

#### 【調査・測定への同意】

本調査・測定結果は、学術的目的により公表されることがありますが、参加者の個人情報の秘密は厳重に守られ、第三者に個人情報が漏れることのないように配慮いたします。また、参加は自由意志によるものであり、参加・回答を拒否することも可能です。質問紙調査に関して、御同意いただけない場合には、未提出もしくは白紙(未回答)による提出をお願いいたします。同意に関しては、調査内容への自筆の回答および提出を持って、同意が得られたこととなります。また、一部質問においてのみ、回答を拒否される場合には該当部分のみを未回答にて御提出ください。体力測定等への参加、データ使用の同意・拒否に関しては、本ページ下部の赤字部分のチェックの有無により示してください。

#### 【調査・測定データの公表と保護】

本調査・測定により得られたデータは研究主体にて厳重に保管・保護いたします。また、研究期間終了後5年を目途に適切に処分いたします。研究期間終了以前であっても、調査への同意撤回の申し出があった際には即時、該当データを処分いたします。また、調査内にある氏名等の情報は、質問紙調査と体力測定等のデータの連結にのみ用い、連結以外の目的ではこれらの個人情報を一切利用いたしません。

#### 【調査実施にあたって】

本調査に参加していただいた際には、調査結果の活用を有効性を確保するため、設問に従って正確な回答をしなければなりません。虚偽の回答は本人のみならず参加者全体への不利益となりますので、正直な回答をお願いいたします。

### 4. 調査の提出・締め切り、問い合わせ先

提出締め切り日は、次のとおりです。詳細については、調査票の指示に従い実施してください。

提出締め切り日：令和 3年 7月 16日（金）

問い合わせ先：中京大学スポーツ科学部教授 中野貴博 (Tel: 0565-46-6661, e-mail: taka@sass.chukyo-u.ac.jp)

→ ここから回答を始めて下さい。

必ずご確認下さい

この調査の回答とともに、子どもの体力・運動能力、運動動作データを研究利用することに同意します。  
(同意いただける場合には、チェック☑してから回答をはじめてください。)

最初にお子様について次の事項をご記入ください。氏名等の情報は、アンケートデータと体力テスト等のデータを連結するためにのみ用い、両データを連結後には氏名の情報は削除し、ID化いたします。

学年：年中・年長、 お子様の氏名(性別)：\_\_\_\_\_ (男・女)、 生年月日：平成 \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

お子様と回答者との関係： 母、 父、 祖母、 祖父、 兄弟、 その他

一緒に住んでいるご家族を教えてください、該当するすべてに○をつけてください(兄弟姉妹は、その人数を書いてください)。

1. 母親 2. 父親 3. 祖母 4. 祖父 5. 兄弟姉妹( 人 ) 6. おじ 7. おば 8. その他

以降の設問について、一番近いものを1つに○をつけてください。ただし、複数回答可の指示がある設問は除きます。また、回答は指示が無い限り、新型コロナウイルス蔓延による影響を極力差し引き、平常時を想定してお答えください。

## I. お子様の生活習慣および自宅での様子について

- 問 1. いつも何時ごろに寝ますか、また、睡眠時間は平均でどのぐらいですか、(平日・休日で24H表記で記入してください。)
- 平日 ⇒ 就寝時刻: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分, 睡眠時間: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分  
休日 ⇒ 就寝時刻: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分, 睡眠時間: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分
- 問 2. 朝、起きてから家を出るまでの時間に余裕がありますか、また、その時間はおおよそ何分ぐらいですか
1. 十分に余裕がある      2. まあ余裕がある      3. あまり余裕がない      4. 余裕はまったくない  
⇒ 起床から家を出るまでにかかる時間: \_\_\_\_\_ 分
- 問 3. お子様は一日にテレビやビデオ、Youtubeなどを何時間ぐらい見ますか、  
学習利用は除き、平均的な一日をイメージして、平日、休日に分けて記載してください。
- 平日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分, 休日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分
- 問 4. お子様はテレビゲームまたは携帯型ゲームを所有していますか、また、携帯電話(スマホ含む)を所有していますか、
- ゲーム類 ⇒ 1. 所有している      2. 所有していない  
携帯・スマホ ⇒ 1. 所有している      2. 所有していない
- 問 5. お子様は一日に携帯電話/スマホやビデオゲーム(携帯型ゲーム機等)をどのぐらい使いますか、  
学習利用は除き、平均的な一日をイメージして、平日、休日に分けて記載してください。
- 平日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分, 休日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分
- 問 6. いつも、規則正しい生活ができていますか。
1. 毎日できている      2. 時々できている      3. たまにできている      4. ほとんどできていない  
(週3-4日程度)      (週1-2日程度)
- 問 7. いつも、家族の誰かと一緒に食事ができていますか(給食・お弁当は除く)。また、主に誰と食べていますか。
1. 毎日できている      2. 時々できている      3. たまにできている      4. できていない  
誰と ⇒ 1. 家族全員と      2. 子どもだけ(兄弟など)      3. 保護者の誰かと      4. 一人で
- 問 8. いつも、好き嫌いしないでごはんを食べることができていますか。
1. 毎日できている      2. 時々できている      3. たまにできている      4. ほとんどできていない
- 問 9. いつも、朝はすっきりと目をさますことができていますか。
1. 毎日できている      2. 時々できている      3. たまにできている      4. ほとんどできていない
- 問 10. いつも、朝ごはんを食べていますか。
1. 毎日食べている      2. たまに食べないことがある      3. 時々、食べないことがある      4. ほとんど食べない  
(週1日程度)      (週2-3日程度)
- 問 11. いつも同じ時間に食事をとることができていますか
1. 毎日できている      2. たまにできていない      3. 時々できていない      4. ほとんどできていない  
(週1日程度)      (週2-3日程度)

## II. お子様の運動・遊び習慣および運動環境について

- 問 12. お子様遊ぶ場所は戸外と室内とどちらが多いですか。
1. 戸外が断然多い      2. 戸外が少し多い      3. 同じぐらい      4. 室内が少し多い      5. 室内が断然多い
- 問 13. お子様は園以外で、体を活発に動かす遊びや運動・スポーツをどのくらいしていますか。
1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 14. 保護者の方はお子様の体力が優れている方だと思いますか。
1. 非常に優れている      2. やや優れている      3. どちらとも言えない      4. 少し劣っている      5. 非常に劣っている
- 問 15. お子様は運動遊びに使用するボールを持っていますか。
1. 複数持っている      2. 1つだけ持っている      3. 持っていない
- 問 16. お子様はボールを使った運動遊びをどれくらいしていますか。
1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 17. お子様はボールを使った運動やかけっこが得意な方だと思いますか。それぞれについてお答えください。
- ボール運動 ⇒⇒ 1. とても得意      2. やや得意      3. あまり得意ではない      4. 得意ではない  
かけっこ ⇒⇒ 1. とても得意      2. やや得意      3. あまり得意ではない      4. 得意ではない

- 問 18. お子様は**伝承遊び**(羽子板つき・コマ回し・凧揚げ・福笑い・お手玉・ベーゴマ・めんこ・けん玉・竹馬・カゴメカゴメ・はないちもんめ・だるまさんがころんだ…など)をどれくらいしていますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 19. お子様は運動系の習い事(クラブ)に通っていますか。  
 1. 複数通っている      2. 1つだけ通っている      3. 通っていない
- 1, 2の回答の方, 1週間あたりの頻度と1回あたりの平均時間を教えてください**  
 運動系の習い事の頻度( /週), 時間( /1回)
- 問 20. お子様は3歳頃までに体を動かす遊びや運動をたくさんしていましたか。  
 1. よくしていた      2. 時々していた      3. どちらとも言えない      4. あまりしなかった      5. ほとんどしなかった
- 問 21. 自宅の近くに公園などお子様が体を動かして遊べるところがありますか  
 1. たくさんある      2. まあまあある      3. 少しだけある      4. ほとんどない
- 問 22. 近隣の子どもの運動遊びの環境に満足していますか。  
 1. とても満足      2. まあ満足      3. やや不満      4. とても不満
- 問 23. お子様は主に外遊びや運動をする場所はどこですか。(複数回答可)  
 1. 公園      2. 家の近くの空き地      3. 家の庭  
 4. 近くの野原      5. 園庭や校庭開放      6. その他( )
- 問 24. お子様はどのくらいの頻度で公園などに外遊びに行きますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 25. よく一緒に遊ぶ友だちは何人ぐらいいますか。  
 1. 5人以上      2. 3~4人      3. 2~3人      4. 一人で遊ぶことが多い
- 問 26. 朝, 園に楽しそうに出かけていきますか。  
 1. とても楽しそう      2. まあ楽しそう      3. どちらとも言えない      4. あまり楽しそうではない      5. 楽しそうではない

### III. 保護者様の運動習慣および運動嗜好について

- 問 27. お子様にとって外遊びや運動・スポーツは大切だと思いますか。  
 1. そう思う      2. どちらかと言えばそう思う      3. どちらとも言えない  
 4. どちらかと言えばそう思わない      5. そう思わない
- 問 28. ご回答いただいている保護者は、運動やスポーツが好きですか。  
 1. とても好き      2. まあ好き      3. あまり好きではない      4. 好きではない
- 問 29. 今, ご回答いただいている保護者様は、運動やスポーツが得意ですか(でしたか)。  
 1. とても得意      2. まあ得意      3. あまり得意ではない      4. 得意ではない
- 問 30. 今, ご回答いただいている保護者の運動・スポーツ歴を教えてください。  
 学生時代 ⇒ \_\_\_\_\_ 大人になってから ⇒ \_\_\_\_\_
- 問 31. 今, ご回答いただいている保護者様は、子どもの頃、どのくらいの頻度で身体を動かす遊びや運動・スポーツをしていましたか。  
 1. ほぼ毎日      2. 週4~6日      3. 週2~3日      4. 週1日程度      5. ほとんどしていない
- 問 32. 保護者の方はどれくらゲーム(テレビゲーム, 携帯型ゲーム, パソコンゲームなどを含む)をしますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 33. 保護者の方はお子様に**体を動かす遊び**を教えることがありますか。  
 1. よくある      2. 時々ある      3. どちらとも言えない      4. あまりない      5. ほとんどない
- 問 34. 休みの日にお子様と家族の方が一緒に体を動かす遊びやレジャーをすることがありますか。  
 1. たくさんある      2. まあまあある      3. 少しだけある      4. ほとんどない
- 問 35. **父親**は子どもと一緒に外遊びや運動遊びをどのくらいしていますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 36. 保護者の方はお子様の体格・体力への関心がありますか。  
 1. 非常にある      2. ややある      3. どちらとも言えない      4. あまりない      5. ほとんどない

ご協力ありがとうございました



2021年度 スポーツ健康学部  
卒業論文

【論文主題】

子どもの頃の運動・スポーツにおける  
嫌な思い出の実態と運動指導時への配慮

所属学科 こどもスポーツ教育学科

学籍番号 22S1010

氏名 神谷 和輝

指導教員 中野 貴博 先生

提出日 2022年1月8日

■ 研究要旨

体力低下や運動嫌いの問題を解決するためには、運動が嫌いになる過程に注目する必要がある。特に、発育発達期のトラウマ体験を減少させるような指導法や配慮を検討することは重要である。本研究では、過去の体育や運動部活動での嫌な思い出の経験の実態を把握し、キャンパス間および、運動・スポーツへの嗜好性や実施種目による嫌な思い出の経験の比較をすることを目的とした。嫌な思い出の経験は部活動場面が多く、特に、瀬戸キャンパスではその傾向が堅調であった。部活動での経験に比べ、学校体育での嫌な思い出の経験が運動嫌いを助長していることが示唆された。団体球技で嫌な思い出の経験が多く、技量、能力を考慮した指導やグループ分けが有効であると考えられた。また、体育では苦手な人の劣等感を助長させる機会が多くなりやすい運動内容で嫌な思い出の経験が多かった。指導者に求めるものは、「技量、能力を考慮した指導やグループ分け」が最も多かった。指導者は嫌な思い出につながり易い運動内容を中心に、適切なグループ分けや実践的な取り組みを多く取り入れ、子ども達の嫌な経験やトラウマにつながらないような工夫が必要であることが示唆された。

## 目次

### 第1章 序論

### 第2章 目的

### 第3章 方法

- 3-1 対象者
- 3-2 調査内容

### 第4章 結果

- 4-1 過去の体育や運動部活動での嫌な思い出
- 4-2 スポーツに対する好き嫌いと過去に嫌な思い出がある人との関係
- 4-3 運動場面および運動内容別の嫌な思い出がある人の割合
- 4-4 嫌な思い出があった運動場面の違いによる指導者に対して求めるものの比較

### 第5章 考察

- 5-1 スポーツに対する好き嫌いと過去に嫌な思い出がある人との関係
- 5-2 嫌な思い出の経験と運動内容の関係
- 5-3 スポーツを指導する教員や指導者に求めるもの

### 第6章 まとめ

### 参考文献

### 謝辞

## 第1章 序論

昨今の日本人の体力・運動能力はどのような状況にあるだろうか。近年、日本人のプロスポーツ選手が国内にとどまらず、世界で輝かしい成績を残している。野球では、大谷翔平選手がメジャーという大舞台で、投打にわたり活躍し、「プレイヤー・オブ・ザ・イヤー」など多くの賞を受賞している。また、バスケットボールでは、八村塁選手が、アジア出身選手では3人目の通算1000得点をNBAの舞台で残している。それ以外にも、昨年行われた東京オリンピック2020で数多くの日本人選手がメダルを獲得した。これほど多くの偉業や快挙が達成される一方で、子どもの体力・運動能力のデータは長期的に低下傾向にあり、その二極化も進んでいる。一部の体力要素では改善傾向が見られた時期のあるものもあるが、直近では、ほぼすべての体力要素で顕著な低下傾向を示している。様々な低下要因が示されているが、特に多く目にするものは、外遊びをする公園や遊具の減少、放課後の習い事などによる子どもの多忙化、スマートフォンやゲーム機器類の普及による室内遊びの増加などがあげられる。さらに、運動嫌いの子どもが増加していることも要因の一つとなっているという報告もある。20～59歳までの400人の男女を対象としたある調査では、運動をほとんどしないと答えた人の内の28.8%が「運動が好きではない」と答えている。そのような回答をする人の中には運動が「苦手」や「嫌い」と表現する人も少なくなく、運動自体や特定のスポーツに対して嫌悪感を抱いている人も見受けられる。しかし、「苦手」と「嫌い」は意味合いが少し違うように思う。つまり、「苦手」は得意ではないという意味合いであり、それ自体に個人の感情は関与しない。一方で、「嫌い」というのは、好きではないことを意味し、つまり嫌だという個人の感情が明らかに含まれている。例えば、スポーツ観戦を好む人の中には、そのスポーツに対して、好きではあるが得意ではないという人が含まれるであろう。同様に「嫌い」ではないが「苦手」、「苦手」ではないけど「嫌い」ということもあるだろう。

これらのことから、体力低下や運動嫌いの増加の問題を解決するためには、運動が嫌いになるまでの過程に注目する必要があると考えられる。恐らく、「嫌い」という感情に至るまでの過程には、「苦手」という気持ちも含め、過去の運動経験や運動場面での様々な体験が強く影響していると考えられる。具体的には、小学生の頃の体育や運動部活動等での失敗から起こる周りの目や、怪我の瞬間の記憶などもその後の運動へ影響を及ぼす過去の経験と言える。実例としては、チーム競技で足を引っ張って周りから陰口を言われたことや、跳び箱運動が上手にできず、補助を受けた際に、首を怪我してしまったなどのエピソードも耳にすることがある。教員からの言動や、同級生からの声や視線、あるいは自分自身の怪我が、このようなマイナスイメージを構築してしまい、トラウマとなる恐れも考えられる。特に、発育発達過程にある子どもにおいては、影響がより長く残ってしまう恐れがある。

このような、「運動が嫌い」につながるようなトラウマ体験のすべてを排除することが理想ではあるが、実際には簡単ではない。中でも、スポーツ時の怪我に関しては、どうしても少なからず起きてしまう。しかしながら、怪我をするケースの中には設備や道具の不具合で起こる事故もあり、これらは、事前の配慮で大幅に改善が可能であろう。一方、指導者の指



導法によって発生するトラウマに関しては、指導者の理解や配慮次第で大幅に改善を期待することができると思われる。例えば、「チームメイトに迷惑かけたくないからできない。」

「苦手なのにみんなの前でやらされた記憶が残って嫌いになった。」などといった感情は、指導者のちょっとした配慮によって改善可能であると思われる。怪我や指導法を含む、様々な要因において発生し得るトラウマ体験は、アスリートのみならず、子ども達の運動に対する意欲や自信の低下、消極的な取組姿勢につながってしまう大きな要因となりうる。そして、そのような経験の継続が「運動嫌い」へとつながっていくと考えられる。

冒頭で示した通り、運動嫌いの増加は体力・運動能力の低下にも密接に関係すると思われる、その意味でも、特に、子どもの頃のトラウマ体験を減少させるような指導法や配慮を検討することは意味深いものであると思われる。

## 第2章 目的

本研究では、最初に、過去の体育や運動部活動での嫌な思い出があるかどうかの実態を把握し、キャンパス間（運動系とそれ以外）および、運動・スポーツへの嗜好性や実施種目による嫌な思い出の経験状況の比較検討をすることを目的とした。さらに、運動場面（体育/部活動）ごとの過去の嫌な思い出の経験による指導者に求める要素の違いを明らかにすることを目的とした。

### 第3章 方法

#### 3-1 対象者

名古屋学院大学の名古屋、瀬戸キャンパスに通う学生 187 名を対象とした。各キャンパスおよび性別の内訳は表 3-1 に示した通りである。

性別	名古屋キャンパス	瀬戸キャンパス	合計
男性	69	81	150
女性	10	27	37
合計	79	108	187

#### 3-2 調査内容

現在および過去の運動経験に関する 5 項目、運動嗜好、運動継続に関する 2 項目、体育や部活動等での過去の嫌な経験に関する 4 項目、指導者への期待に関する 2 項目、スポーツ競技、運動内容別の嫌な経験に関する 12 項目、および基礎情報として性別、所属学部を調査した。調査は、対面により調査用紙を配布・回収した。回答は原則、マークシート方式とし、一部の自由記述に関しては、質問用紙に直接記入してもらったものを回収した。

#### 3-3 分析方法

本研究の目的を達成するために以下の 4 点を中心に分析検討を行った。

- a) 過去の嫌な思い出の経験について、全体、キャンパス別、運動場面別の集計
- b) スポーツに対する好き嫌いとは過去に嫌な思い出がある人との関係をクロス集計  
およびカイ二乗検定により検討
- c) 運動場面および運動内容別の嫌な思い出がある人の割合の比較
- d) 嫌な思い出があった運動場面の違いによる指導者に対して求めるものの比較

## 第4章 結果

### 4-1 過去の体育や運動部活動での嫌な思い出

過去に体育や運動部活動で嫌な思い出がある人の割合を図4-1-1に示した。また、瀬戸キャンパス（スポーツ健康学部）の学生と、名古屋キャンパスの学生での回答状況の違いを図4-1-2に示した。

まず、全体の集計から見てみると、過去に嫌な経験があった人は全体で182人中97人、約53.3%の人がいると答えた。そのうち、体育では7.7%、運動部活動では35.7%、体育、運動部活動両方あるは9.9%であった。また、嫌な思い出は無いと答えた人は46.7%だった。また、瀬戸キャンパスの学生と名古屋キャンパスの学生との比較では、スポーツ健康学部の学生は体育であったが5.7%、運動部活動であったが41.9%、両方であったが10.5%、嫌な思い出はないが41.9%であった。同様に、名古屋キャンパスでは、順に10.4%、27.3%、9.1%、53.2%であった。両学部を比較すると、名古屋キャンパスの学生の方が体育で嫌な思い出が多く、瀬戸キャンパスの学生の方が部活動で嫌な思い出が多かった。また、嫌な思い出がないは、名古屋キャンパスの学生の方が多かった。

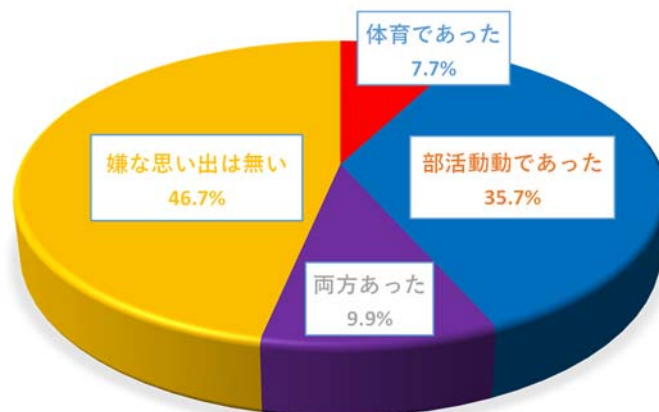


図4-1-1. 「嫌な思い出がありますか」の全体回答結果

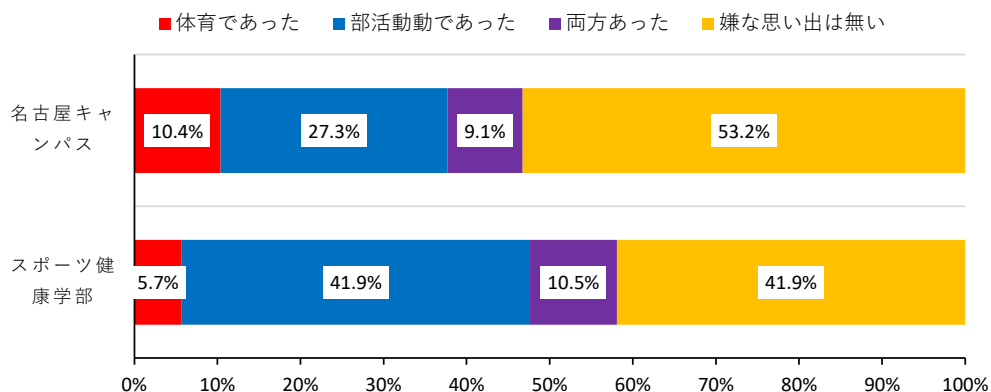


図4-1-2. 「嫌な思い出がありますか」のキャンパス別回答結果

#### 4-2 スポーツに対する好き嫌いとは過去に嫌な思い出がある人との関係

過去に嫌な思い出があった人と、現在のスポーツに対する好き嫌いとの関係を検討した結果を表4-2-1に示した。体育であった人でスポーツを好きと回答した人は78.6%、嫌いとは21.4%であった。部活動であった人でスポーツを好きと回答した人は100.0%、嫌いとは0.0%であった。両方であった人でスポーツを好きと回答した人は83.3%、嫌いとは16.7%であった。嫌な思い出はない人でスポーツを好きと回答した人は100.0%、嫌いとは0.0%であった。一方、嫌いとは答えた人は体育であったと回答した人は91.7%で部活動であったと回答した人は8.3%であった。また、スポーツに対する好き嫌いとは過去の嫌な思い出の有無には有意な関係性が確認された。

表4-2-1. スポーツに対する好き嫌いとは過去の嫌な思い出がある人との関係

運動場面	スポーツは好きですか		合計
	好き	嫌い	
体育であった	78.6%	21.4%	100.0%
部活動であった	100.0%	0.0%	100.0%
両方であった	83.3%	16.7%	100.0%
嫌な思い出はない	91.7%	8.3%	100.0%
合計	92.8%	7.2%	100.0%

p<0.05

#### 4-3 運動場面および運動内容別の嫌な思い出がある人の割合

表 4-3-1、4-3-2 に運動場面および運動内容別の嫌な思い出がある人の割合を示した。表中の縦軸には、どのような場面で過去に嫌な思い出があったかを、横軸にはどのような運動内容で過去に嫌な思い出があったかを示している。また、数値は、いずれも過去に嫌な思い出があったと回答した割合を示しており、 $\chi^2$  検定の結果は、運動場面と各運動内容での嫌な思い出があったか無かったかの関係性の有意性を示している。

まず、全体では、多いものから団体球技系が 34.6%、次に持久走が 33.0%、マット運動が 28.2%であった。逆に少ない競技は、高跳び、幅跳びの 13.2%、個人球技系の 13.8%、その他（放課の遊び、鬼ごっこ、運動会、組体操またはそれ以外で）は 14.4%だった。どの競技も、体育で嫌な思い出があった人と部活動で嫌な思い出があった人とで比べると、体育で嫌な思い出があった人の方がその割合が多かった。その差は大きいものから、徒競走・ハードルが 43.3%、リレーが 38.6%、跳び箱が 31.5%であった。逆に差が小さいものは、個人球技が 11.4%、団体球技が 17.1%であった。また、持久走以外のすべての運動内容で運動場面と嫌な思い出があったか無かったかとの間に有意もしくは有意傾向な関係性が確認された。

表4-3-1. 運動場面および運動内容別の嫌な思い出がある人の割合①

嫌な思い出が あった運動場面	運動内容					
	個人球技	団体球技	徒競走 ハードル	リレー	持久走	高跳び 幅跳び
体育で あった人	28.6%	57.1%	57.1%	57.1%	57.1%	35.7%
部活動で あった人	17.2%	40.0%	13.8%	18.5%	32.3%	12.3%
両方で あった	22.2%	61.1%	44.4%	27.8%	44.4%	22.2%
嫌な思い出 はない	7.1%	21.2%	17.6%	9.4%	27.1%	8.2%
全体	13.8%	34.6%	22.0%	18.1%	33.0%	13.2%
$\chi^2$ 検定(p値)	0.058 <sup>†</sup>	0.001 <sup>*</sup>	0.000 <sup>*</sup>	0.000 <sup>*</sup>	0.105	0.025 <sup>*</sup>

\*:p<0.05, †:p<0.10

表4-3-2. 運動場面および運動内容別の嫌な思い出がある人の割合②

嫌な思い出が あった運動場面	運動内容					
	跳び箱	鉄棒	マット運動	水泳	縄跳び	その他
体育で あった人	50.0%	42.9%	57.1%	42.9%	35.7%	46.2%
部活動で あった人	18.5%	23.1%	26.2%	23.1%	15.4%	12.3%
両方で あった	38.9%	33.3%	33.3%	5.6%	33.3%	16.7%
嫌な思い出 はない	14.1%	15.3%	23.8%	20.0%	7.1%	10.7%
全体	20.9%	22.0%	28.2%	21.4%	14.8%	14.4%
$\chi^2$ 検定(p値)	0.004*	0.067 <sup>†</sup>	0.073 <sup>†</sup>	0.081 <sup>†</sup>	0.003*	0.008*

\* :p<0.05, † :p<0.10

#### 4-4 嫌な思い出があった運動場面の違いによる指導者に対して求めるものの比較

表 4-4-1、4-4-2、4-4-3 に嫌な思い出があった運動場面の違いによる指導者に対して求めるものとして選択された割合を示した。表中の縦軸には、どのような場面で過去に嫌な思い出があったかを、横軸にはどのような指導内容を期待するかを示している。また、数値は、いずれも該当の指導方法を期待すると回答した割合を示しており、 $\chi^2$  検定の結果は、各運動場面での嫌な思い出があったか無かったかと期待する指導内容との関係性の有意性を示している。

全体では「技量、技能別での指導グループ分け」が 61.0%と 1 番多く、次に「実戦時間を多めにとる」が 58.2%、「安全な環境への配慮」が 41.8%、「優しい指導」が 40.7%だった。逆に求めているものは、(その他を除いて)「根性論の重視」0.5%、「教員からの声掛けを少なくする」が 4.9%「勝負形式を減らす」が 6.0%となっていた。体育のみで嫌な思い出があった人と、部活動のみで嫌な思い出があった人で 30%以上の差があったのは、「教員からの声掛けを多くする」が部活であった人は 40.0%で、体育であった人が 7.1%と他の数値より大きな差が見られた。また、期待する指導内容と有意もしくは有意傾向な関係性が確認された運動場面は、「教員からの声掛けを少なくする」、「勝負形式を減らす」、「根性論を重視する」、「レクリエーションの時間を多めに」の 4 場面であった。

表4-4-1. 嫌な思い出があった運動場面の違いによる指導者に対して求めるものの比較①

嫌な思い出があった運動場面	期待する指導				
	技量、技能別の指導グループ分け	優しい指導	厳しい指導	教員からの声掛けを多くする	教員からの声掛けを少なくする
体育であった人	71.4%	50.0%	7.1%	7.1%	14.3%
部活動であった人	56.9%	36.9%	16.9%	40.0%	7.7%
両方であった	83.3%	38.9%	5.6%	38.9%	0.0%
嫌な思い出はない	57.6%	42.4%	11.8%	27.1%	2.4%
全体	61.0%	40.7%	12.6%	31.3%	4.9%
$\chi^2$ 検定(p値)	0.153	0.800	0.505	0.064 <sup>†</sup>	0.122

\*:p<0.05, †:p<0.10

表4-4-2. 嫌な思い出があった運動場面の違いによる指導者に対して求めるものの比較②

嫌な思い出があった運動場面	期待する指導					
	勝負形式を減らす	勝負形式を増やす	根性論を重視する	科学的指導の導入	練習プログラムを教員中心で考える	練習プログラムを学生中心で考える
体育であった人	14.3%	21.4%	0.0%	7.1%	21.4%	14.3%
部活動であった人	6.2%	38.5%	0.0%	24.6%	26.2%	36.9%
両方であった	16.7%	50.0%	5.6%	27.8%	5.6%	38.9%
嫌な思い出はない	2.4%	37.6%	0.0%	18.8%	21.2%	34.1%
全体	6.0%	37.9%	0.5%	20.9%	21.4%	34.1%
$\chi^2$ 検定(p値)	0.063 <sup>†</sup>	0.433	0.027*	0.410	0.313	0.413

\*:p<0.05, †:p<0.10

表4-4-3. 嫌な思い出があった運動場面の違いによる指導者に対して求めるものの比較③

嫌な思い出があった運動場面	期待する指導				
	見本を多めに 見せる	実践練習時間を多めに	レクリエーションの時間を多めに	安全な環境への配慮を重視する	その他
体育であった人	7.1%	35.7%	0.0%	42.9%	0.0%
部活動であった人	10.8%	58.5%	15.4%	47.7%	1.5%
両方であった	11.1%	72.2%	33.3%	44.4%	5.6%
嫌な思い出はない	11.8%	58.8%	14.1%	36.5%	0.0%
全体	11.0%	58.2%	15.4%	41.8%	1.1%
$\chi^2$ 検定(p値)	0.966	0.223	0.069 <sup>†</sup>	0.577	0.212

\*:p<0.05, †:p<0.10



## 第5章 考察

### 5-1 スポーツに対する好き嫌いとは過去に嫌な思い出がある人との関係

結果 4-1 で示した通り、嫌な思い出があった人の多くは部活動場面であることが確認された。体育や部活と体育の両方で嫌な思い出があった人も合計で 17.6%いたが、部活動で嫌な思い出があった人の半数程度であることが確認され、部活動場面での指導や実施方法、環境などに改善の余地があると考えられる。一方で、部活動に関しては、嫌な思い出があった人の 100%が運動が好きと回答しており、部活動での経験が運動嫌いにはつながっていないことが示唆された。これは、強制的に部活動に入らざるを負えない学校を除けば、スポーツが好きだから運動部活に入っていることが多いためであると推察される。しかしながら、両方で嫌な思い出があった人の中には、部活動での嫌な経験も含まれているため、現在の部活動のやり方すべてを肯定することはできない。少なくとも、嫌な思い出として残っているケースが 35%以上いることは事実であり、子ども達の運動が好きという気持ちに胡坐をかくことなく、指導者の質向上に努めていくべきである。

逆に、体育で嫌な思い出があった人は部活動に比べて少ないが、嫌な思い出を経験した人の 21.4%が運動が嫌いと回答している。学校体育場面での嫌な経験が運動嫌いを助長していることが考えられる。部活動場面に比べ、もともと運動やスポーツに好意的でない人も多く含まれている学校体育場面では、さらなる工夫や配慮が必要であると思われる。

### 5-2 嫌な思い出の経験と運動内容の関係

嫌な思い出の経験が多い運動内容は団体球技が他に比べて顕著に多くなっていた。団体で行う球技は他競技に比べ、チームメイトに迷惑はかけられないという気持ちやボールが来た時の他者の目など、特に、運動やスポーツが得意でない人には大きな緊張やプレッシャーを感じる場面が多いことが予想される。実際にアンケートの自由記述においても「団体戦へのプレッシャー」「サッカーでゴールキーパーを無理やりやらされた」などの記述が見られた。このような問題の解消のためには、次節でも示す「技量、能力を考慮した指導やグループ分け」などが有効なのかもしれない。いずれにしても、極端な能力や体格差、性差などにより、上手にできないのではないかと、迷惑をかけるのではないかと、といったネガティブな感情が働きやすい環境であることは間違いないであろう。この結果を受けて、指導にあたる教員や指導者は団体球技実施時の配慮を検討して欲しいと思う。さらに、持久走は体育場面、部活動場面問わず、嫌な思い出を有する割合が高く、特に指導の工夫が必要な領域であると考えられる。

次に、跳び箱、マット運動、徒競走・ハードル、リレーなどは体育場面で嫌な思い出を有している割合が高かった。これらは、部活動で行う機会に比べ体育授業で行う機会が多いため、必然の結果であろう。しかし、その割合はいずれも 5 割を超えており、体育で上手いかなことなどが運動嫌いにつながるものが危惧される。さらに、これらの運動は個人で行うことが多く、苦手な人にとっては大勢の目の前で披露しなければいけなかったり、計測で

明確な数字として優劣が示されたりと、苦手な人の劣等感を助長させる機会が多くなりやすいことも考えられる。このような子ども達の心理状態に配慮した指導や取り組みの工夫が今後は求められると思われる。

### 5-3 指導者に対して求めるもの

4-4 節で示した分析結果では、嫌な思い出があった運動場面として「両方であった」「嫌なお思い出はない」も含まれていたため、有意な関係性が確認されているものはわずかであったと思われる。そこで、ここでは「体育であった」と「部活動であった」の2つの運動場面に着目して、その割合の違いを中心に考察を行う。

最も「求める」の回答が多かった「技量、能力を考慮した指導やグループ分け」は、体育で嫌な思い出があった人の方が部活で嫌な思い出があった人よりも割合が大きくなっていった。しかし、いずれも半数以上が求めていることから、嫌な思い出がどのような場面であったかに関わらず必要な配慮であると考えられる。次に多かった「実践練習時間を多めに」でも全体では半数を超えており必要な配慮であると思われる。一方で「技量、能力を考慮した指導やグループ分け」とは逆に部活動で嫌な思い出があった人の方が高い割合を示しており、部活動などで競技場を多く経験している人は、基礎的な練習がつらく嫌な思い出であったことも予想され、基礎的な指導よりも実践的な取り組みを求めていると推察される。割合は若干少なくなるが、「勝負形式を増やす」に関しても、同様の傾向を読み取ることができる。3番目に「求める」の回答が多かったのは「安全な環境への配慮の重視」であり、これ以降は全体で半数を下回っていた。ここでは怪我をすることでその運動やスポーツに対して嫌悪感を抱いたり、トラウマになることも考えられるため、古い器具を使わない、周りに怪我のリスクを伴う物は置いていないかなどの指導環境の見直しも必要と考えられる。また、この回答では嫌な思い出の経験があった運動場面による違いは、ほとんど見られなかった。

上位3項目および「勝負形式を増やす」以外で、嫌な思い出の経験があった運動場面によって回答割合に目立った違いが見られたのは「指導者、教員からの声掛けを多くする」で、体育で嫌な思い出があった人の方が部活で嫌な思い出があった人よりも30%以上「求める」の回答割合が多かった。体育で嫌な思い出がある人は、その教員からの声掛けそのものが原因と感じている可能性が高く、指導者や教員からの声掛けにストレスを感じる人が多いのかもしれない。逆に部活で嫌な思い出がある人は、もともと部活で指導者からの声掛けを多くもらっている可能性があり、ストレスとを感じる人が少ないのかもしれない。また、「練習プログラムを学生中心で考える」にも20%以上の差があり、部活動で嫌な思い出があった人の方が「求める」の回答割合が多かった。部活動をやっている人は、普段の部活のメニューなどの影響で、効率の良いものや、どんな工夫があるかなどの要領をつかんでいる人が多く「自分ならこうする」などの気持ちが、今回の数値の差として出ているのではないかと考える。指導者は、より多くの経験を有する子どもの声にも耳を傾け、子どもの状況に適した

指導メニューを取り入れる必要がある。

上記以外の項目では、全体として「求める」の回答割合は高くなかったが、特徴的な傾向が見られたものとして、「科学的指導の導入」「レクリエーションの時間を多めに」の2項目で、部活動で嫌な思い出があった人の方が「求める」の回答の割合が15%以上多くなっていた。いずれも、近年の部活動場面で多く取り入れられてきている指導法であり、これらの指導法は嫌な思い出とは関連していないことが示唆された。最後に「根性論を重視する」を選択した人は0%であり、どのような人であっても根性論は求めていることが明確になった。

## 第6章 まとめ

体力低下や運動嫌いの増加の問題を解決するためには、運動が嫌いになるまでの過程に注目する必要がある。特に、発育発達過程にある子どもにおいては、影響がより長く残ってしまう恐れがあり、子どもの頃のトラウマ体験を減少させるような指導法や配慮を検討することは意味深いものであると思われる。そこで、本研究では、最初に、過去の体育や運動部活動での嫌な思い出があるかどうかの実態を把握し、キャンパス間（運動系とそれ以外）および、運動・スポーツへの嗜好性や実施種目による嫌な思い出の経験状況の比較検討をすることを目的とした。さらに、運動場面（体育/部活動）ごとの過去の嫌な思い出の経験による指導者に求める要素の違いを明らかにすることを目的とした。

名古屋学院大学の名古屋、瀬戸キャンパスに通う学生 187 名を対象に、現在および過去の運動経験、運動嗜好、運動継続、体育や部活動等での過去の嫌な経験、指導者への期待、スポーツ競技、運動内容別の嫌な経験および基礎情報として性別、所属学部を調査し、1)過去の嫌な思い出の経験の実態、2)スポーツに対する好き嫌いとは過去に嫌な思い出がある人との関係、3)運動場面および運動内容別の嫌な思い出がある人の割合の比較、4)嫌な思い出があった運動場面の違いによる指導者に対して求めるものの比較、の4点について分析検討を行った。

1)の検討では、運動スポーツに対して嫌な思い出は部活動場面の方が多く、キャンパス間では、名古屋キャンパスでは「嫌な思い出がない」が多く、瀬戸キャンパスでは「部活動場面で嫌な思い出があった」人が多かった。部活動場面での指導や実施方法、環境などに改善の余地があると考えられる。2)の検討では、部活動に関しては、嫌な思い出があった人の100%が運動が好きと回答しており、部活動での経験が運動嫌いにはつながっていないことが示唆された。しかしながら、嫌な思い出として残っているケースが35%以上いることは事実であり、子ども達の運動が好きという気持ちに胡坐をかくことなく、指導者の質向上に努めていくべきである。逆に、体育で嫌な思い出があった人は部活動に比べて少ないが、嫌な思い出を経験した人の21.4%が運動が嫌いとは回答しており、学校体育場面での嫌な経験が運動嫌いを助長していることが考えられる。3)の検討では、団体球技で嫌な思い出の経験が多く、その運動特性を考慮すると、「技量、能力を考慮した指導やグループ分け」が有効であると考えられた。また、体育での嫌な思い出に関しては、跳び箱や走動作系の種目が多く見られた。これらは、苦手な人の劣等感を助長させる機会が多くなりやすいことが考えられ、子ども達の心理状態に配慮した指導や取り組みの工夫が今後は求められる。最後に4)の検討では、最も重要なのは「技量、能力を考慮した指導やグループ分け」であることが示された。さらに、「実践練習時間を多めに」「勝負形式を増やす」「安全な環境への配慮の重視」も「求める」の回答が多く、指導時の重要な配慮事項であることが示唆された。

本研究の結果より、指導者は嫌な思い出につながり易い運動内容を中心に、適切なグループ分けや実践的な取り組みを多く取り入れ、子ども達の嫌な経験やトラウマにつながるような工夫が必要であることが示唆された。

#### 参考文献

PRTIMES 運動習慣調査！運動する人の割合と運動頻度は？

<<https://trairy.jp/media/archives/92>>

Accessed 2021 Nov30.

スポーツ庁 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

<[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html)>

Accessed 2021 Nov30.

#### 謝辞

今回、卒業研究を行うにあたって、ご指導、ご協力いただきました中京大学の中野貴博先生、アンケート調査実施にご協力ください名古屋学院大学の小林記之先生、また、アンケート調査にご協力してくださった名古屋学院大学生の皆様に感謝いたします。

## 過去の体育や運動部活動経験に関するアンケート

調査主体：名古屋学院大学こどもスポーツ教育学科  
中野貴博 研究室(神谷和輝)

我が国では、運動能力の二極化の進行が大きな問題となっています。その要因として、過去の運動経験がその後の運動実施に強く影響していると我々は推察しました。そこで、児童期から青年期にかけての体育や運動部活動等でのあなたの経験について調査し、今後、より多くの人たちが運動に親しめるような提案をしたいと考えています。つきましては、以下の設問への回答に、ご協力をお願いします。回答時間は15分程度です。

### ご回答にあたっての注意事項

- ・必ずご本人が記入ください。
- ・本アンケートは、原則、**マークシート方式にて回答をお願いします。該当する番号を、マークシート専用の用紙に塗りつぶしてください。**
- ただし、「その他」の選択肢を選択された場合には、枠内に具体的な内容をご記入ください。
- ・**マークシート内の番号「0」は塗らないでください。**

問1 性別(生物学的な性別をお答えください)

- ① 男性      ② 女性

問2 あなたは今、定期的に運動(部活、クラブチーム等)を行っていますか。

- ① やっている      ② やっていない

問3 あなたは過去小学校、中学校、高校で運動部活動、もしくはクラブチーム等をしていましたか。

- ① やっていた      ② やってない (⇒ 問7へ)  
③ やっていたけど途中で辞めた。または、途中から部活を始めた

問4 小学校での実施期間を教えてください。

- (複数の競技をしていた方は、1番長期的に行ったものの期間をお答えください)  
① 1年未満      ② 1年以上 2年未満      ③ 2年以上 3年未満      ④ 3年以上

問5 中学校での実施期間を教えてください。

- (複数の競技をしていた方は、1番長期的に行ったものの期間をお答えください)  
① 1年未満      ② 1年以上 2年未満      ③ 2年以上 3年未満      ④ 3年以上

問6 高校での実施期間を教えてください。

- (複数の競技をしていた方は、1番長期的に行ったものの期間をお答えください)  
① 1年未満      ② 1年以上 2年未満      ③ 2年以上 3年未満      ④ 3年以上

問7 あなたは運動が好きですか。

- ① 好き      ② どちらかと言えば好き      ③ どちらかと言えば嫌い      ④ 嫌い

問8 今後、運動やスポーツを継続的にやりたいと思いますか。

- ① 思う      ② 思わない

問9 あなたは過去に体育、部活等で怪我や先生、友達から受けた事で、嫌な思い出がありますか。

- ① 体育であった      ② 部活であった      ③ 両方であった      ④ 嫌な思い出はない (⇒ 問13へ)

◇問9で④を選んだ方は[問13]に進んでください。①～③を選んだ方は[問10]に進んで下さい。

問 10 [問 9]での嫌な思い出とはどんな思い出ですか。

- ①怪我をした
- ②先生に無茶な事をさせられたり、嫌な声掛け(煽り、プレッシャー等)をされた
- ③友達からの批難の目や、嫌な声かけ(煽り、プレッシャー等)をされた
- ④その他

問 11 前頁のその思い出が原因で今もそのスポーツ、または運動全般に対する嫌悪感がありますか。

- ①特にない
- ②運動に対しては無いが、その特定のスポーツにはある⇒問13へ
- ③運動、スポーツ全般に嫌悪感がある⇒問 13 へ

問 12 なぜあなたは嫌な思い出があったにもかかわらず、嫌悪感を持たずに済みましたか。

- ①嫌な思い出があったが特に嫌いになったことは無い
- ②嫌悪感を持ったこともあったが自力で克服した
- ③その後の運動や、スポーツに関して良い思い出を作れたから
- ④その他(記入)

問 13 運動やスポーツを指導する教員や指導者に特にどのような指導を期待しますか。(複数回答可)

- ①技量、技能を考慮した指導やグループ分け
- ②優しい指導
- ③厳しい指導
- ④教員からの声掛けを多くする
- ⑤教員からの声掛けを少なくする
- ⑥勝負形式を減らす
- ⑦勝負形式を増やす
- ⑧根性論を重視する
- ⑨科学的指導の導入

問14 [問13]の続きの選択肢です。

運動やスポーツを指導する教員や指導者に特にどのような指導を期待しますか。(複数回答可)

- ①練習プログラムを教員が中心で考える
- ②練習プログラムを学生が中心で考える
- ③見本を多めに見せる
- ④実践練習時間を多めに
- ⑤レクリエーションの時間多めに
- ⑥安全な環境への配慮を重視する
- ⑦その他(記入)

◇以下の運動、スポーツの競技に対して嫌な経験や思い出はありますか。

問 15 球技系、個人技(卓球、テニス、バドミントンなど)

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 16 球技系、団体競技(バスケットボール、サッカー、バレー、ソフトボール)

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 17 徒競走、かけっこ、ハードル

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 18 リレー

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 19 持久走

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 20 高跳び、幅跳び

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 21 跳び箱

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 22 鉄棒

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 23 マット運動

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 24 水泳全般

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 25 縄跳び(個人、大縄などの団体でやるもの)

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

問 26 その他(放課の遊び、鬼ごっこなど、運動会、組体操など、又はそれ以外で)

- ① 沢山ある      ② 少しある      ③ あまり無い      ④ ほとんど無い

ご協力ありがとうございました





2021 年度 スポーツ健康学部  
卒業論文

【論文主題】

体力測定値と基礎的運動動作獲得の関係性および  
遊び環境が両者におよぼす影響

所属学科 子どもスポーツ教育学科

学籍番号 22S1017 22S1035

氏名 末峰望恵 余郷奈南

指導教員 中野 貴博 先生

提出日 2022 年 1 月 8 日

■ 研究要旨

基礎的な運動動作の発達遅れが、体力低下を引き起こしている可能性が高い。動作発達の遅れの原因を探ることは、子どもの体力低下問題解消につながると考えられる。本研究では、幼児 263 名を対象に、体力測定および、運動動作の評価を実施し、体力測定値と基礎的な運動動作発達との関係性を検討した。加えて、動作発達の遅れおよび、体力測定値の低下を生じさせている運動環境要因について検討することを目的とした。学年に関係なく、動作獲得状況が優れている群で有意に体力偏差値が高く、優れていない群で有意に体力偏差値が低いことが確認された。日常の生活や保育の中で様々な基本的運動動作を獲得できるような取組が有効であると考えられた。体を動かす場所が充実しており、かつ、一緒に遊ぶ友達の人数が多い方が走動作の発達が良好であることが示唆された。保護者や保育者が基本的な動作を獲得できる機会を提供していくことや日常生活内で動作獲得ができるような環境設定をしていくことが必要であろう。安全に子どもが走り回ったり、ボール遊びなどが出来る公園などの施設が充実すれば、体力測定値のみならず運動動作の向上も期待できると考える。

## 目次

### 第1章 序論

### 第2章 方法

- 2-1 対象者
- 2-2 測定項目
- 2-3 調査内容
- 2-4 測定方法
- 2-5 分析方法

### 第3章 結果

- 3-1 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得状況による体力偏差値の違い
- 3-2 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得と遊び環境の関係性の検討
- 3-3 走、跳、投の体力測定値と遊び環境の関係性の検討

### 第4章 考察

- 4-1 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得状況による体力偏差値の違い
- 4-2 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得と遊び環境の関係性
- 4-3 走、跳、投の体力測定値と遊び環境の関係性

### 第5章 まとめ

### 参考文献

### 謝辞

## 第1章 序論

近年の子どもたちの運動の能力は低下している。測定値で表すと、例えば、平成29年度の文部科学省の調査結果概要によると、ソフトボール投げの平均記録は、平成20年度には男子が25.4m、女子では14.8mだったのに対し、平成29年度には男子が22.5m、女子では13.9mとなり、ここ9年間で男女ともに低下がみられる。さらに、立ち幅跳びの平均記録に関しても、平成20年度には男子が154.0cm、女子では145.8cmだったのに対し、平成29年度には男子が151.7cm、女子では145.5cmとなっており、やはり男女ともに低下がみられる。同様に、50メートル走の平均記録は、平成20年度には男子が9.39秒、女子では9.64秒だったのに対し、平成29年度には男子が9.37秒、女子では9.60秒であり、わずかながら低下傾向である。こうしたことから子どもの体力の低下が進行していると考えられる。また、運動動作に関しても、5歳になっても1段ごとに足を揃えないと階段を下りられない、座らないと靴を履き替えることができないなど、かつては幼児期に身につけられていた動きが十分に獲得できておらず、自分の体を操作する基礎的な運動動作の獲得に遅れが見られている。

子どもの体力低下の原因として、文部科学省（子どもの体力向上のための総合的な方策について答申案）は3つの点を挙げている。まず、1）保護者をはじめとした国民の意識の中で、人を知識の量で評価しがちであったことにより、身体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てるといふ、子どもの外遊びやスポーツの重要性を子どもの学力の状況に比べ軽視する傾向が進んだ、と示されている。子どもの体力の低下とその及ぼす影響への認識が十分でないことから、子どもに積極的に外遊びやスポーツをさせなくなり、体を動かすことが減少したと考えられる。

次に、2）科学技術の進展、経済の発展で、生活が便利になったり、生活様式が変化するなど、子どもの生活全体が、歩いたり、外で遊んだりするなどの日常的な身体運動が減少する方向に変化した、と示されている。具体的には、自動車の普及など交通手段の発達により、歩く機会が減少するとともに、生活道路での遊びなどが困難になり、手軽に体を動かす機会が減少している。また、電化製品の発達・普及などによって、家事の手伝いや体を動かす機会が減少するとともに、保護者の意識も、危険性が伴う遊びを認めないこと、汚れることを嫌うなどの傾向が見られる。さらに、変化した子どもの生活に合った遊びやスポーツが少ないということも挙げられる。

最後に、3）スポーツや外遊びに不可欠な要素である時間、空間、仲間の3つの減少が考えられる、と示されている。時間の減少については、テレビを見ること、テレビゲームをするなど、室内で過ごすことが増加しており、外遊び時間が減少している。つまり、外遊びなど体を動かす時間が減少し、室内遊びの時間にとって代わられていると考えられる。空間の減少については、都市化や自動車の普及は、子どもたちの手軽なスポーツや外遊びの場であった空き地や生活道路を奪った。都市公園や学校開放、公共のスポーツ施設は増加しているものの、子どもたちが自由に遊べないなどの問題がある。ユニホームを着てチームや団体で組

織的にスポーツをするための場所は整備されてきているが、普段着で好きなときに来て、少人数で遊ぶこと、スポーツすることができる身近な場所は減少している。仲間の減少については、少子化が進み、兄弟姉妹の数が減るなど、スポーツや外遊びの仲間となる身近にいる子どもが減少した。仲間が少ないので群れることがなくなり、自分たちで外遊びを考え出すことが難しくなり、テレビゲームなどの室内遊びをすることが多くなっている。このように、仲間の減少がスポーツや外遊びの機会を奪う原因となっている。これらの要因は、いずれも子どもの運動機会の減少を招き、結果的に体力低下につながっていると考えられる。

加えて、運動機会の減少は、幼少期に必要な多様な運動経験の不足につながり、子ども達の適切な運動発達を阻害する原因にもなっている。このような運動発達の阻害は、前述した基礎的な運動動作の獲得が遅れていることとも密接に関連していると考えられる。さらに、基礎的な運動動作の発達が未熟であることが、体力測定値の低下を引き起こしている可能性も高く、両者の関係性を認識すること、および、動作発達の遅れの原因を探ることは、子どもの体力低下問題解消の重要な課題であると思われる。

以上のことより、本研究では、瀬戸市内の5つの公立保育園に通う年中、年長の子どもの対象に体力測定および、運動動作の撮影・評価を実施し、体力測定値と基礎的な運動動作の発達との関係性を検討した。加えて、保護者を対象に運動環境に関するアンケートを行い、動作発達の遅れおよび、体力測定値の低下を生じさせている要因について探索、検討することを目的とした。

## 第2章 方法

### 2-1 対象者

瀬戸市立八幡保育園、瀬戸市立幡山南保育園、瀬戸市立幡山東保育園と瀬戸市立古瀬戸保育園、瀬戸市立品野西保育園の5園の満4歳児および、5歳児学級に所属する園児を対象とした。詳細な人数の内訳を表2-1-1に示す。

表2-1-1対象者の園・男女別内訳 (人)

園名	測定時学年	男子	女子	合計
古瀬戸	年中	10	11	21
	年長	12	10	22
	合計	22	21	43
幡山東	年中	13	20	33
	年長	23	10	33
	合計	36	30	66
幡山南	年中	11	12	23
	年長	16	13	29
	合計	37	25	52
八幡	年中	11	11	22
	年長	16	12	28
	合計	27	23	50
品野西	年中	13	8	21
	年長	18	13	31
	合計	31	21	52
合計	年中	58	62	120
	年長	85	58	143
	合計	143	120	263

## 2-2 測定項目

握力、立ち幅跳び、体支持持続時間、長座体前屈、25m 走、ソフトボール投げ、反復横跳びの測定を行った。その内、本研究では、25m 走（走動作）、立ち幅跳び（跳動作）、ソフトボール投げ（投動作）の測定記録を動作評価との関連性の分析に用いた。これら3項目の詳細な測定方法は以下の通りである。

（立ち幅跳び）

計測は1センチ単位の切り捨てで2回行い、最良値を代表値とした。

（25m 走）

光電管計測器を使用し、1回のみ計測を行った。記録は1/10秒単位で計測した。

（ソフトボール投げ）

ボールは、ソフトボール1号球を使用した。平らな地面にラインを引き、ラインからはみ出ないように上投げで投球させた。計測は0.1m単位で2回行い、最良値を代表値とした。

## 2-3 運動動作の評価

体力測定中の園児1人1人に対して、立ち幅跳び、25m 走、ソフトボール投げの動作をデジタルビデオカメラ（JVC社製GC-P100）によって定点撮影を行った。撮影のコマ数は毎秒60コマのスポーツモードを用いて行った。撮影された動画像に対して、図2-3-1～2-3-3に示した評価基準に基づいて動作の評価を行った。評価に際しては、専門学部に通う2名の学生が個々に評価を行い、その後、評価の不一致が生じている対象者に関しては、再度、動画像を確認し、協議の後、最終的な評価値を決定した。

表 2-3-1 25m走の評価基準表






「走る動作」の動作発達段階の特徴	動作パターン	得点 (点)
パターン1: 両腕のスウィングが見られない		1
パターン2: 前方で腕をかくような動きや、左右の腕のバランスがとれていないスウィングである		2
パターン3: 十分な足の蹴り上げがある		3
パターン4: 大きな振動での両腕のスウィング動作がある		4
パターン5: 膝が十分に伸展し、水平方向にキックされる		5

表 2-3-2. 立ち幅跳びの評価基準表

「跳ぶ動作」の動作発達段階の特徴	動作パターン	得点 (点)
パターン1: 両腕がほとんど動かないか、跳躍方向と反対の後方にふる		1
パターン2: 両腕を側方へ引き上げ、肩を緊張させてすくめる		2
パターン3: 肘が屈曲する程度に、両腕をわずかに前方へ振り出す		3
パターン4: 肘をほぼ伸展しながら、両腕を前方に振り出す		4
パターン5: 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

表 2-3-3. ソフトボール投げの評価基準表

「投げる動作」の動作発達段階の特徴	動作パターン	得点 (点)
パターン1: 上体は投射方向へ正体したままで、支持面の変化や体重の移動は見られない		1
パターン2: 両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる		2
パターン3: 投射する腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する		3
パターン4: 投射する腕と逆側の足のステップがともなう		4
パターン5: パターン4の動作様式に加え、windアップ動作が見られる		5



## 2-4 アンケート調査

アンケート調査は、A4用紙3枚に3つの大問で構成した、計36項目の調査項目を作成した。調査項目は、子どもの生活習慣について、睡眠時間やスクリーンタイム、食事の有無などの11項目、子どもの運動・遊びや運動環境については、子どもの運動頻度や保護者から見た子どもの体力、習い事の有無、運動施設の有無などの15項目、保護者の運動嗜好については、保護者の運動嗜好や運動習慣、子どもの体力への関心などの10項目で構成した。また、アンケート回答は、必要に応じて保護者と園児に相談して回答いただき、記入は保護者をお願いした。本論文の末尾に実際のアンケート調査用紙を付表して添付する。調査は事前に瀬戸市子ども未来課および園長会において実施の承諾を得た。調査用紙には、調査の主旨や同意に関する説明文を冒頭に示し、本調査研究への同意を求めた上で実施した。調査用紙の配布はA3二つ折りにしてA4用紙サイズとしたものを開封された状態の封筒に入れて配布し、回収時には封を閉じた状態で封筒ごと提出していただいた。調査の配布回収は各保育園の園長経由でお願いし、最終的に園長にて回収後受け取った。また、本研究では計36項目の調査項目の内、遊び環境に関する5項目を抜粋して、走、跳、投に関する動作と体力測定値との関係性を検討した。

## 2-5 分析方法

最初に、走、跳、投の体力測定値と基礎的な運動動作評価との関連性に関する分析を行った。続いて、基礎的な運動動作獲得および体力測定値に影響を及ぼす要因の探索を行った。具体的な分析手順は以下の通りであった。

(分析手続き)

1. 性・学年別に走、跳、投の体力測定値の偏差値を算出（体力偏差値）
2. 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得状況による体力偏差値の違いを一元配置分散分析により検討
3. 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得と遊び環境の関係性の検討（クロス集計、 $\chi^2$ 検定）
4. 走、跳、投の体力測定値と遊び環境の関係性の検討（クロス集計、 $\chi^2$ 検定）

### 第3章 結果

#### 3-1 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得状況による体力偏差値の違い

表 3-1-1 は、年長における、走、跳、投の基礎的な運動動作獲得状況による体力偏差値の違いを検討した結果である。多重比較で示されている group1 が最も動作が未熟で、group5 が最も熟練した動作の群を示している。走、跳、投動作、いずれも動作獲得状況が優れている群において有意に体力偏差値が高くなっていた。多重比較の結果、最も動作が未熟な group1 は、group2~5 の子どもに比べて、有意に体力偏差値が低く、また、group2 は、group3~5 よりも有意に体力偏差値が低いことが確認された。

表 3-1-1 年長の結果の偏差値と動作評価の比較

	要因	平方和	自由度 (df)	平均平方	F	有意確率	多重比較
走動作	条件	2693.921	4	673480	11.669	0.000	group1 < group2 - 5 group2 < group3-5
	誤差	7387.603	128	57.716			
	全体	10081.52	132				
跳動作	条件	3407.228	4	851.822	13.222	0.000	group1 < group2 - 5 group2 < group3-5
	誤差	8503.778	132	64.423			
	全体	11911.07	136				
投動作	条件	1405.065	4	351.266	4.401	0.002	group1 < group2 - 5 group2 < group3-5
	誤差	10375.99	130	79.815			
	全体	11781.06	134				

同様に、表 3-1-2 は、年中における、走、跳、投の基礎的な運動動作獲得状況による体力偏差値の違いを検討した結果である。走、跳、投動作、いずれも動作獲得状況が優れている群において有意に体力偏差値が高くなっていた。多重比較の結果、最も動作が未熟な group1 は、group2~5 の子どもに比べて、有意に体力偏差値が低く、また、group2 は、group3~5 よりも有意に体力偏差値が低いことが確認された。

表3-1-2 年中の結果の偏差値と動作評価の比較

	要因	平方和	自由度 (df)	平均平方	F	有意確率	多重比較
走動作	条件	1421.261	4	355.315	8.805	0.000	group1 < group2-5 group2 < group3-5
	誤差	4035.537	100	40.355			
	全体	5456.798	104				
跳動作	条件	1123.098	4	280.774	4.987	0.001	group1 < group2-5 group2 < group3-5
	誤差	7370.42	128	57.581			
	全体	6696.99	103				
投動作	条件	1694.606	4	423.652	4.907	0.001	group1 < group2-5 group2 < group3-5
	誤差	8805.394	102	86327			
	全体	10500	106				

### 3-2 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得と遊び環境の関係性の検討

表 3-2-1 は、走、跳、投動作の評価結果と遊ぶ場所の関係性を示している。走動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、戸外が多いと回答した割合は 11.6%、戸外が少し多いと回答した割合は 12.4%、同じくらいと回答した割合は 31.0%、室内が少し多いと回答した割合は 26.4%、室内が多いと回答した割合は 18.6%であった。走動作の動作評価が 4、5 の子どもで、戸外が多いと回答した割合は 12.5%、戸外が少し多いと回答した割合は 15.6%、同じくらいと回答した割合は 31.3%、室内が少し多いと回答した割合は 30.2%、室内が多いと回答した割合は 10.4%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.527 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

跳動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、戸外が多いと回答した割合は 10.7%、戸外が少し多いと回答した割合は 14.8%、同じくらいと回答した割合は 29.6%、室内が少し多いと回答した割合は 30.2%、室内が多いと回答した割合は 14.8%であった。走動作の動作評価が 4、5 の子どもで、戸外が多いと回答した割合は 15.8%、戸外が少し多いと回答した割合は 8.8%、同じくらいと回答した割合は 36.8%、室内が少し多いと回答した割合は 22.8%、室内が多いと回答した割合は 15.8%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.453 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

投動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、戸外が多いと回答した割合は 15.3%、戸外が少し多いと回答した割合は 13.0%、同じくらいと回答した割合は 33.6%、室内が少し多いと回答した割合は 27.5%、室内が多いと回答した割合は 10.7%であった。走動作の動作評価が 4、5 の子どもで、戸外が多いと回答した割合は 7.6%、戸外が少し多いと回答した割合は 15.2%、同じくらいと回答した割合は 27.2%、室内が少し多いと回答した割合は 30.4%、室内が多いと回答した割合は 19.6%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.155 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

表3-2-1. 走、跳、投動作の評価結果と遊ぶ場所の関係性

		戸外が 断然多い	戸外が 少し多い	同じ くらい	室内が 少し多い	室内が 断然多い	合計
走動作	動作評価 3 以下	11.6%	12.4%	31.0%	26.4%	18.6%	100%
	動作評価 4 以上	12.5%	15.6%	31.3%	30.2%	10.4%	100%
跳動作	動作評価 3 以下	10.7%	14.8%	29.6%	30.2%	14.8%	100%
	動作評価 4 以上	15.8%	8.8%	36.8%	22.8%	15.8%	100%
投動作	動作評価 3 以下	15.3%	13.0%	33.6%	27.5%	10.7%	100%
	動作評価 4 以上	7.6%	15.2%	27.2%	30.4%	19.6%	100%

カイ二乗検定：走動作  $p=0.527$ 、跳動作  $p=0.453$ 、投動作  $p=0.155$

表 3-2-2 は、走、跳、投動作の評価結果と体を動かす頻度の関係性を示している。走動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、運動を毎日していると回答した割合は 13.2%、運動を時々していると回答した割合は 32.6%、運動をたまにしていると回答した割合は 41.1%、運動をほとんどしないと回答した割合は 13.2%であった。走動作の動作評価が 4、5 の子どもで、運動を毎日していると回答した割合は 9.4%、運動を時々していると回答した割合は 43.8%、運動をたまにしていると回答した割合は 39.6%、運動をほとんどしないと回答した割合は 7.3%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.226 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

跳動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、運動を毎日していると回答した割合は 11.8%、運動を時々していると回答した割合は 39.1%、運動をたまにしていると回答した割合は 37.3%、運動をほとんどしないと回答した割合は 11.8%であった。跳動作の動作評価が 4、5 の子どもで、運動を毎日していると回答した割合は 12.3%、運動を時々していると回答した割合は 31.6%、運動をたまにしていると回答した割合は 47.4%、運動をほとんどしないと回答した割合は 8.8%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.552 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

投動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、運動を毎日していると回答した割合は 13.7%、運動を時々していると回答した割合は 39.7%、運動をたまにしていると回答した割合は 38.9%、運動をほとんどしないと回答した割合は 7.6%であった。投動作の動作評価が 4、5 の子どもで、運動を毎日していると回答した割合は 8.7%、運動を時々していると回答した割合は 33.7%、運動をたまにしていると回答した割合は 43.5%、運動をほとんどしないと回答した割合は 14.1%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.242 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

表3-2-2. 走、跳、投動作の評価結果と体を動かす頻度の関係性

		運動を毎日 している	運動を時々 している	運動をたまに している	運動をほとんど しない	合計
走動作	動作評価 3 以下	13.2%	32.6%	41.1%	13.2%	100%
	動作評価 4 以上	9.4%	43.8%	39.6%	7.3%	100%
跳動作	動作評価 3 以下	11.8%	39.1%	37.3%	11.8%	100%
	動作評価 4 以上	12.3%	31.6%	47.4%	8.8%	100%
投動作	動作評価 3 以下	13.7%	39.7%	38.9%	7.6%	100%
	動作評価 4 以上	8.7%	33.7%	43.5%	14.1%	100%

カイ二乗検定：走動作 p=0.226、跳動作 p=0.552、投動作 p=0.242

表 3-2-3 は、走、跳、投動作の評価結果と体を動かす場所の関係性を示している。走動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、体を動かす場所が多くあると回答した割合は 19.4%、体を動かす場所がまあまああると回答した割合は 40.3%、体を動かす場所が少しだけあると回答した割合は 28.7%、体を動かす場所がほとんどないと回答した割合は 11.6%であった。走動作の動作評価が 4、5 の子どもで、体を動かす場所が多くあると回答した割合は 15.6%、体を動かす場所がまあまああると回答した割合は 53.1%、体を動かす場所が少しだけあると回答した割合は 19.8%、体を動かす場所がほとんどないと回答した割合は 11.5%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.245 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

跳動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、体を動かす場所が多くあると回答した割合は 16.6%、体を動かす場所がまあまああると回答した割合は 47.3%、体を動かす場所が少しだけあると回答した割合は 24.3%、体を動かす場所がほとんどないと回答した割合は 11.8%であった。跳動作の動作評価が 4、5 の子どもで、体を動かす場所が多くあると回答した割合は 21.1%、体を動かす場所がまあまああると回答した割合は 42.1%、体を動かす場所が少しだけあると回答した割合は 26.3%、体を動かす場所がほとんどないと回答した割合は 10.5%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.832 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

投動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、体を動かす場所が多くあると回答した割合は 21.4%、体を動かす場所がまあまああると回答した割合は 38.9%、体を動かす場所が少しだけあると回答した割合は 27.5%、体を動かす場所がほとんどないと回答した割合は 12.2%であった。投動作の動作評価が 4、5 の子どもで、体を動かす場所が多くあると回答した割合は 13.0%、体を動かす場所がまあまああると回答した割合は 56.5%、体を動かす場所が少しだけあると回答した割合は 19.6%、体を動かす場所がほとんどないと回答した割合は 10.9%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.066 であり、統計的に有意傾向な関係が確認された。

表3-2-3. 走、跳、投動作の評価結果と体を動かす場所の有無の関係性

		体を動かす場所が	体を動かす場所が	体を動かす場所が	体を動かす場所が	合計
		多くある	まあまあある	少しだけある	ほとんどない	
走動作	動作評価 3 以下	19.4%	40.3%	28.7%	11.6%	100%
	動作評価 4 以上	15.6%	53.1%	19.8%	11.5%	100%
跳動作	動作評価 3 以下	16.6%	47.3%	24.3%	11.8%	100%
	動作評価 4 以上	21.1%	42.1%	26.3%	10.5%	100%
投動作	動作評価 3 以下	21.4%	38.9%	27.5%	12.2%	100%
	動作評価 4 以上	13.0%	56.5%	19.6%	10.9%	100%

カイ二乗検定：走動作  $p=0.245$ 、跳動作  $p=0.832$ 、投動作  $p=0.066$ <sup>†</sup>

表 3-2-4 は、走、跳、投動作の評価結果と公園で外遊びをしている頻度の関係性を示している。走動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、外遊びを毎日していると回答した割合は 8.5%、外遊びを時々していると回答した割合は 23.3%、外遊びをたまにしていると回答した割合は 55.0%、外遊びをほとんどしないと回答した割合は 13.2%であった。走動作の動作評価が 4、5 の子どもで、外遊びを毎日していると回答した割合は 12.6%、外遊びを時々していると回答した割合は 25.3%、外遊びをたまにしていると回答した割合は 45.3%、外遊びをほとんどしないと回答した割合は 16.8%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.473 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

跳動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、外遊びを毎日していると回答した割合は 9.5%、外遊びを時々していると回答した割合は 23.8%、外遊びをたまにしていると回答した割合は 51.2%、外遊びをほとんどしないと回答した割合は 15.5%であった。跳動作の動作評価が 4、5 の子どもで、外遊びを毎日していると回答した割合は 12.3%、外遊びを時々していると回答した割合は 24.6%、外遊びをたまにしていると回答した割合は 50.9%、外遊びをほとんどしないと回答した割合は 12.3%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.891 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

投動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、外遊びを毎日していると回答した割合は 11.5%、外遊びを時々していると回答した割合は 25.2%、外遊びをたまにしていると回答した割合は 51.9%、外遊びをほとんどしないと回答した割合は 11.5%であった。投動作の動作評価が 4、5 の子どもで、外遊びを毎日していると回答した割合は 8.8%、外遊びを時々していると回答した割合は 23.1%、外遊びをたまにしていると回答した割合は 49.5%、外遊びをほとんどしないと回答した割合は 18.7%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.480 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

表3-2-4. 走、跳、投動作の評価結果と公園などで外遊びをしている頻度の関係性

		外遊びを 毎日している	外遊びを 時々している	外遊びを たまにしている	外遊びを ほとんどしない	合計
走動作	動作評価 3 以下	8.5%	23.3%	55.0%	13.2%	100%
	動作評価 4 以上	12.6%	25.3%	45.3%	16.8%	100%
跳動作	動作評価 3 以下	9.5%	23.8%	51.2%	15.5%	100%
	動作評価 4 以上	12.3%	24.6%	50.9%	12.3%	100%
投動作	動作評価 3 以下	11.5%	25.2%	51.9%	11.5%	100%
	動作評価 4 以上	8.8%	23.1%	49.5%	18.7%	100%

カイ二乗検定：走動作 p=0.473、跳動作 p=891、投動作 p=480

表 3-2-5 は、走、跳、投動作の評価結果と一緒に遊ぶ友達の人数の関係性を示している。走動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、遊ぶ友達が 5 人以上と回答した割合は 10.2%、遊ぶ友達が 3~4 人と回答した割合は 18.1%、遊ぶ友達が 2~3 人と回答した割合は 48.8%、1 人で遊ぶ事が多い回答した割合は 22.8%であった。走動作の動作評価が 4、5 の子どもで、遊ぶ友達が 5 人以上と回答した割合は 6.3%、遊ぶ友達が 3~4 人と回答した割合は 26.3%、遊ぶ友達が 2~3 人と回答した割合は 41.1%、1 人で遊ぶ事が多い回答した割合は 26.3%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.301 であり、統計的に有意な関係は確認されなかった。

跳動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、遊ぶ友達が 5 人以上と回答した割合は 9.0%、遊ぶ友達が 3~4 人と回答した割合は 20.4%、遊ぶ友達が 2~3 人と回答した割合は 46.1%、1 人で遊ぶ事が多い回答した割合は 24.6%であった。跳動作の動作評価が 4、5 の子どもで、遊ぶ友達が 5 人以上と回答した割合は 8.9%、遊ぶ友達が 3~4 人と回答した割合は 25.0%、遊ぶ友達が 2~3 人と回答した割合は 42.9%、1 人で遊ぶ事が多い回答した割合は 23.2%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.908 であり、統計的に有意傾向な関係が確認された。

投動作の動作評価が 1、2、3 の子どもで、遊ぶ友達が 5 人以上と回答した割合は 7.8%、遊ぶ友達が 3~4 人と回答した割合は 20.2%、遊ぶ友達が 2~3 人と回答した割合は 51.9%、1 人で遊ぶ事が多い回答した割合は 20.2%であった。投動作の動作評価が 4、5 の子どもで、遊ぶ友達が 5 人以上と回答した割合は 9.9%、遊ぶ友達が 3~4 人と回答した割合は 24.2%、遊ぶ友達が 2~3 人と回答した割合は 35.2%、1 人で遊ぶ事が多い回答した割合は 30.8%であった。カイ二乗検定の結果、有意確率は 0.091 であり、統計的に有意傾向な関係が確認された。

表3-2-5. 走、跳、投動作の評価結果と一緒に遊ぶ友達の人数の関係性

		遊ぶ友達が 5人以上	遊ぶ友達が 3~4人	遊ぶ友達が 2~3人	1人で遊ぶ事 が多い	合計
走動作	動作評価 3 以下	10.2%	18.1%	48.8%	22.8%	100%
	動作評価 4 以上	6.3%	26.3%	41.1%	26.3%	100%
跳動作	動作評価 3 以下	9.0%	20.4%	46.1%	24.6%	100%
	動作評価 4 以上	8.9%	25.0%	42.9%	23.2%	100%
投動作	動作評価 3 以下	7.8%	20.2%	51.9%	20.2%	100%
	動作評価 4 以上	9.9%	24.2%	35.2%	30.8%	100%

カイ二乗検定：走動作  $p=0.301$ 、跳動作  $p=0.908$ 、投動作  $p=0.091$ †

### 3-3 走、跳、投の体力測定値と遊び環境の関係性の検討

表 3-3-1 に、遊び環境に関する 5 項目の回答による 25m 走の測定結果の違いを検討した結果を示した。分析にあたり、25m 走の記録は性・学年別に偏差値化した値を用いた。室内で遊ぶことの多い幼児の偏差値平均は 49.3、戸外で遊ぶことの多い幼児の平均は 51.9 であり、有意な差が確認された。あまり体を動かさない幼児の偏差値平均は 49.7、よく体を動かす幼児の平均は 51.9 であり、有意傾向な差が確認された。体を動かす場所がない幼児の偏差値平均は 50.2、体を動かす場所がある幼児の平均は 51.1 であり、有意な差は確認されなかった。外遊びが少ない幼児の偏差値平均は 50.0、外遊びが多い幼児の平均は 52.5 であり、有意な差が確認された。一緒に遊ぶ友達が 3 人未満の幼児の偏差値平均は 50.3、一緒に遊ぶ友達が 3 人以上の幼児の平均は 51.9 であり、有意な差は確認されなかった。

表3-3-1. 遊び環境の違いによる25m走の記録（偏差値）の違い

	度数	平均値	標準偏差	t 値	自由度	有意確率
室内で遊ぶ	95	49.3	9.4	-2.38	218	0.018*
戸外で遊ぶ	125	51.9	7.2			
あまり体を動かさない	112	49.7	8.5	-1.94	218	0.054 <sup>†</sup>
良く体を動かす	108	51.9	8.0			
体を動かす場所がない	79	50.2	9.1	-0.71	218	0.478
体を動かす場所がある	141	51.1	7.8			
外遊びが少ない	142	50.0	8.5	-2.19	217	0.029*
外遊びが多い	77	52.5	7.6			
一緒に遊ぶ友達が少ない（3人未満）	152	50.3	8.8	-1.31	215	0.190
一緒に遊ぶ友が多い（3人以上）	65	51.9	6.9			

表 3-3-2 に、遊び環境に関する 5 項目の回答による立ち幅跳びの測定結果の違いを検討した結果を示した。分析に当たり、立ち幅跳びの記録は性・学年別に偏差値化した値を用いた。室内で遊ぶことの多い幼児の偏差値平均は 48.3、戸外で遊ぶことの多い幼児の平均は 51.5 であり、有意な差が確認された。あまり体を動かさない幼児の偏差値平均は 48.6、よく体を動かす幼児の平均は 51.6 であり、有意な差が確認された。体を動かす場所がない幼児の偏差値平均は 50.1、体を動かす場所がある幼児の平均は 50.1 であり、有意な差は確認されなかった。外遊びが少ない幼児の偏差値平均は 48.6、外遊びが多い幼児の平均は 53.2 であり、有意な差が確認された。一緒に遊ぶ友達が 3 人未満の幼児の偏差値平均は 49.4、一緒に遊ぶ友達が 3 人以上の幼児の平均は 51.5 であり、有意な差は確認されなかった。



表3-3-2. 遊び環境の違いによる立ち幅跳びの記録（偏差値）の違い

	度数	平均値	標準偏差	t 値	自由度	有意確率
室内で遊ぶ	98	48.3	8.8	-2.76	221	0.006*
戸外で遊ぶ	125	51.5	8.6			
あまり体を動かさない	115	48.6	8.5	-2.57	221	0.011*
良く体を動かす	108	51.6	9.0			
体を動かす場所がない	80	50.1	8.6	0.00	221	0.999
体を動かす場所がある	143	50.1	9.0			
外遊びが少ない	148	48.6	8.7	-3.83	220	0.000*
外遊びが多い	74	53.2	8.0			
一緒に遊ぶ友達が少ない（3人未満）	152	49.4	8.6	-1.60	218	0.110
一緒に遊ぶ友が多い（3人以上）	68	51.5	9.1			

表 3-3-3 に、遊び環境に関する 5 項目の回答によるソフトボール投げの測定結果の違いを検討した結果を示した。分析に当たり、ソフトボール投げの記録は性・学年別に偏差値化した値を用いた。室内で遊ぶことの多い幼児の偏差値平均は 48.2、戸外で遊ぶことの多い幼児の平均は 50.6 であり、有意傾向な差が確認された。あまり体を動かさない幼児の偏差値平均は 48.7、よく体を動かす幼児の平均は 50.5 であり、有意な差は確認されなかった。体を動かす場所がない幼児の偏差値平均は 49.7、体を動かす場所がある幼児の平均は 49.5 であり、有意な差は確認されなかった。外遊びが少ない幼児の偏差値平均は 48.7、外遊びが多い幼児の平均は 51.2 であり、有意傾向な差が確認された。一緒に遊ぶ友達が 3 人未満の幼児の偏差値平均は 50.1、一緒に遊ぶ友達が 3 人以上の幼児の平均は 48.6 であり、有意な差は確認されなかった。

表3-3-3. 遊び環境の違いによるソフトボール投げの記録（偏差値）の違い

	度数	平均値	標準偏差	t 値	自由度	有意確率
室内で遊ぶ	96	48.2	10.1	-1.78	221	0.076 <sup>†</sup>
戸外で遊ぶ	127	50.6	9.3			
あまり体を動かさない	114	48.7	9.5	-1.42	221	0.157
良く体を動かす	109	50.5	9.8			
体を動かす場所がない	80	49.7	10.0	0.17	221	0.863
体を動かす場所がある	143	49.5	9.6			
外遊びが少ない	145	48.7	9.7	-1.84	220	0.067 <sup>†</sup>
外遊びが多い	77	51.2	9.5			
一緒に遊ぶ友達が少ない（3人未満）	153	50.1	9.9	0.99	218	0.325
一緒に遊ぶ友が多い（3人以上）	67	48.6	9.3			

## 第4章 考察

### 4-1 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得状況による体力偏差値の違い

年長・年中の走、跳、投の基礎的な運動動作獲得状況による体力偏差値の違いを検討した。年長、年中の学年関係なく、動作獲得状況が優れている群において有意に体力偏差値が高く動作獲得状況が優れていない群において有意に体力偏差値が低いことが確認された。幼児期は、体格や生まれ月の違いが体力測定値に強く影響をおよぼすことが考えられる。しかしながら、本研究で得られた結果より、体格が小さい子どもや生まれ月が遅い子どもであっても、適切な運動経験のもと、良好な運動動作獲得を促進すれば体力偏差値を高められる可能性が示された。日常の生活や保育の中で様々な基本的運動動作を獲得できるような取組が有効であると考えられる。

### 4-2 走、跳、投の基礎的な運動動作獲得と遊び環境の関係性

走、跳、投動作の評価結果と遊び環境との関係性について、「遊ぶ場所」「体を動かす頻度」「体を動かす場所の有無」「公園などでの外遊び頻度」「一緒に遊ぶ友達の数」の5項目を用いて検討した。有意傾向な関係性が確認されたのは、投動作と「体を動かす場所の有無」および「一緒に遊ぶ友達の数」のみであり、それ以外の項目と運動動作の評価結果との間に有意な関係性は確認されなかった。

体を動かす頻度や場所が子どもの運動動作の獲得に関係していると予想していたが、本研究の結果では、関係はあまり見られなかった。わずかではあるが、体を動かす場所が充実しており、かつ、一緒に遊ぶ友達の数が多い子どもの方が走動作の発達が良好であることが示唆された。これは、動作獲得の未熟さが関係してしていると推察する。走動作については、動作を獲得する経験が重要であると考えられる。特に、多人数で遊ぶ時には、走り回って遊ぶことが多くなると考えられ、また、そのような環境が充実していることが有効に作用すると推察する。しかし、跳、投動作に関しては、空間的な充実のみでは、経験の充実には繋がらず、あえて、そのような動作を経験できるような取り組みが現代の環境では必要であると考えられる。

### 4-3 走、跳、投の体力測定値と遊び環境の関係性

走、跳、投の体力測定値と遊び環境の関係性について、4-2と同様の5項目を用いて検討した。25m走および立ち幅跳びの項目では、「遊ぶ場所」「体を動かす頻度」「公園などでの外遊びの頻度」で有意もしくは有意傾向な差が認められた。また、ソフトボール投げでは、「遊ぶ場所」「公園などでの外遊びの頻度」でのみ有意傾向な差が認められた。

走・跳・投の全ての測定値で「遊ぶ場所」「公園などでの外遊びの頻度」に有意な差が確認されたことより、室内で遊ぶ子どもよりも公園などで外遊びをしている子どもの方が多く体を動かしており、結果的に体力測定値に差が見られたと考えられる。運動動作獲得に有意差が見られなかった理由として、外遊びが多いことで測定値への良い効果は見られ

たが、良好な動作を獲得するまでには至っていなかったのではないかと推察される。つまり、保護者や保育者が基本的な動作を獲得できる機会を提供していくことや日常生活内で動作獲得ができるような環境設定をしていくことが必要であろう。このような機会の提供が今後の順調な運動発達のための鍵となると思われる。また、安全に子どもが走り回ったり、ボール遊びなどが出来る公園などの施設が充実すれば、子どもの運動獲得の機会が増え、体力測定値のみならず運動動作の向上も期待できると考える。

## 第5章 まとめ

本研究では、年中、年長の幼児 263 名を対象に、体力測定および、運動動作の撮影・評価を実施し、体力測定値と基礎的な運動動作の発達との関係性を検討した。加えて、保護者を対象に運動環境に関するアンケートを行い、動作発達の遅れおよび、体力測定値の低下を生じさせている要因について探索、検討することを目的とした。

年長、年中の学年関係なく、動作獲得状況が優れている群において有意に体力偏差値が高く動作獲得状況が優れていない群において有意に体力偏差値が低いことが確認された。体格や生まれ月にとらわれず、日常の生活や保育の中で様々な基本的運動動作を獲得できるような取組が有効であると考えられた。また、体を動かす頻度や場所が子どもの運動動作の獲得に関係していると予想していたが、有意傾向な関係性が確認されたのは、投動作と「体を動かす場所の有無」および「一緒に遊ぶ友達の数」のみであった。体を動かす場所が充実しており、かつ、一緒に遊ぶ友達の数が多い子どもの方が走動作の発達が良好であることが示唆された。最後に、走、跳、投の体力測定値と遊び環境の関係性では、走・跳・投の全ての測定値で「遊ぶ場所」「公園などでの外遊びの頻度」に有意な差が確認されたことより、室内で遊ぶ子どもよりも公園などで外遊びをしている子どもの方が多く体を動かしており、結果的に体力測定値に差が見られたと考えられる。しかしながら、運動動作には有意な効果が見られていないことから、保護者や保育者が基本的な動作を獲得できる機会を提供していくことや日常生活内で動作獲得ができるような環境設定をしていくことが必要であろう。安全に子どもが走り回ったり、ボール遊びなどが出来る公園などの施設が充実すれば、子どもの運動獲得の機会が増え、体力測定値のみならず運動動作の向上も期待できると考える。

#### 参考文献

文部科学省：「体力・運動能力調査」実技の現状

[https://www.mext.go.jp/prev\\_sports/comp/b\\_menu/other/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2018/02/13/1401299\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/__icsFiles/afieldfile/2018/02/13/1401299_2.pdf)

文部科学省：子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申案）

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm#g0203](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm#g0203)

文部科学省：体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究

[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2011/04/07/1304379\\_7.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/__icsFiles/afieldfile/2011/04/07/1304379_7.pdf)

#### 謝辞

本研究に携わってくださった八幡保育園、幡山南保育園、古瀬戸保育園、幡山東保育園、品野西保育園、幼児及び保護者、指導助言をいただいた名古屋学院大学の中野貴博先生、本実践に協力してくださった、中京大学の補助学生の皆様に深く感謝申し上げます。

付表：アンケート用紙

## 健康・体力向上のための生活等に関する調査・測定

調査主体：中京大学スポーツ科学部 教授 中野貴博  
協力：瀬戸市健康福祉部保育課、瀬戸の運動促進連携会議

<b>1. 本調査研究の主旨と目的・課題名</b> 瀬戸市では、2012年度より幼児期からの運動促進および体力向上に関する事業を行ってまいりました。本年度は、事業開始から10年の節目の年になります。この間、様々な取り組みを行ってきましたが、社会では依然として子どもの体力低下や生活の夜型化が危惧され続けています。そこで、事業開始10年を契機に、2012年と2021年の幼児の体力、運動動作、生活習慣等のデータの経年比較を行うことで、これまでの成果確認、今後の取り組み改善に活かすことを目的とします。つきましては、以下に示す通り、質問紙調査および体力、運動動作の測定を実施いたしました。本研究活動の趣旨を御理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。 研究課題名：幼児の体力・運動能力、運動動作および生活習慣の経年変化 ～運動促進事業に伴う10年間の成果と課題～
---

**2. 調査・測定の種類**  
【保護者への質問紙調査】  
自宅において、保護者の方がお子様の生活の様子を観察するとともに、必要に応じてお子様からの回答を聞き取り記入してください。あわせて、保護者の方、御自身のことについても回答してください。

【体力・運動能力、運動動作測定】  
保育園において、保育士の管理のもと、専門教育を受けた大学生および大学教員により、7項目の体力測定と走・跳・投の運動動作の定点撮影を行います。測定時期は6月末から7月を予定しています。また、測定等は日常の保育活動の一環として実施し、結果に関しては、後日、個人票にて配布させていただきます。

**3. 調査への同意等について**  
【調査・測定への参加に伴う利益と不利益】  
本調査・測定は、調査結果の分析を通して、今後の子どもの体力向上・生活習慣改善への活動に役立てられるものであり、お子様の保育園等での保育・教育改善に資するものです。さらに、体力測定等に関しては、個人票にて結果を後日返却することで、保護者およびご本人が結果を確認し、今後の生活の目安としていただけるようにいたします。また、参加は、参加者自身の自由意志によるものであり、これを拒否することにより不利益を受けることは一切ありません。

【調査・測定への同意】  
本調査・測定結果は、学術的目的により公表されることがありますが、参加者の個人情報の秘密は厳重に守られ、第三者に個人情報が漏れることのないように配慮いたします。また、参加は自由意志によるものであり、参加・回答を拒否することも可能です。質問紙調査に関して、御同意いただけない場合には、未提出もしくは白紙(未回答)による提出をお願いいたします。同意に関しては、調査内容への自筆の回答および提出を持って、同意が得られたこととなります。また、一部質問においてのみ、回答を拒否される場合には該当部分のみを未回答にて御提出ください。体力測定等への参加、データ使用の同意・拒否に関しては、本ページ下部の赤字部分のチェックの有無により示してください。

【調査・測定データの公表と保護】  
本調査・測定により得られたデータは研究主体にて厳重に保管・保護いたします。また、研究期間終了後5年を目途に適切に処分いたします。研究期間終了以前であっても、調査への同意撤回の申し出があった際には即時、該当データを処分いたします。また、調査内にある氏名等の情報は、質問紙調査と体力測定等のデータの連結にのみ用い、連結以外の目的ではこれらの個人情報を一切利用いたしません。

【調査実施にあたって】  
本調査に参加していただいた際には、調査結果の活用を有効性を確保するため、設問に従って正確な回答をしなければなりません。虚偽の回答は本人のみならず参加者全体への不利益となりますので、正直な回答をお願いいたします。

**4. 調査の提出・締め切り、問い合わせ先**  
提出締め切り日は、次のとおりです。詳細については、調査票の指示に従い実施してください。  
提出締め切り日：令和 3年 7月 16日 (金)  
問い合わせ先：中京大学スポーツ科学部教授 中野貴博 (Tel: 0565-46-6661, e-mail: taka@sass.chukyo-u.ac.jp)

→ ここから回答を始めて下さい。 

この調査の回答とともに、子どもの体力・運動能力、運動動作データを研究利用することに同意します。  
(同意いただける場合には、チェック☑してから回答をはじめてください。)

最初にお子様について次の事項をご記入ください。氏名等の情報は、アンケートデータと体力テスト等のデータを連結するためにのみ用い、両データを連結後には氏名の情報は削除し、ID化いたします。

学年：年中・年長、 お子様の氏名(性別)：\_\_\_\_\_ (男・女)、 生年月日：平成 \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

お子様と回答者との関係： 母、 父、 祖母、 祖父、 兄弟、 その他

一緒に住んでいるご家族を教えてください、該当するすべてに○をつけてください(兄弟姉妹は、その人数を書いてください)。

1. 母親 2. 父親 3. 祖母 4. 祖父 5. 兄弟姉妹( 人 ) 6. おじ 7. おば 8. その他

以降の設問について、一番近いもの1つに○をつけてください。ただし、複数回答可の指示がある設問は除きます。また、回答は指示が無い限り、**新型コロナウイルス蔓延による影響を極力差し引き、平常時を想定してお答えください。**

## I. お子様の生活習慣および自宅での様子について

- 問 1. いつも何時ごろに寝ますか、また、睡眠時間は平均でどのぐらいですか。(平日・休日で24H表記で記入してください。)
- 平日 ⇒ 就寝時刻: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分, 睡眠時間: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分  
 休日 ⇒ 就寝時刻: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分, 睡眠時間: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分
- 問 2. 朝、起きてから家を出るまでの時間に余裕がありますか。また、その時間はおおよそ何分ぐらいですか
1. 十分に余裕がある      2. まあ余裕がある      3. あまり余裕がない      4. 余裕はまったくない  
 ⇒ 起床から家を出るまでにかかる時間: \_\_\_\_\_ 分
- 問 3. お子様は一日にテレビやビデオ、Youtubeなどを何時間ぐらい見ますか。学習利用は除き、平均的な一日をイメージして、平日、休日に分けて記載してください。
- 平日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分, 休日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分
- 問 4. お子様はテレビゲームまたは携帯型ゲームを所有していますか。また、携帯電話(スマホ含む)を所有していますか。
- ゲーム類 ⇒      1. 所有している      2. 所有していない  
 携帯・スマホ ⇒      1. 所有している      2. 所有していない
- 問 5. お子様は一日に携帯電話/スマホやビデオゲーム(携帯型ゲーム機等)をどのぐらい使いますか。学習利用は除き、平均的な一日をイメージして、平日、休日に分けて記載してください。
- 平日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分, 休日 ⇒ \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分
- 問 6. いつも、規則正しい生活ができていますか。
1. 毎日できている      2. 時々できている      3. たまにできている      4. ほとんどできていない  
(週3-4日程度)      (週1-2日程度)
- 問 7. いつも、家族の誰かと一緒に食事ができていますか(給食・お弁当は除く)。また、主に誰と食べていますか。
1. 毎日できている      2. 時々できている      3. たまにできている      4. できていない  
 誰と ⇒      1. 家族全員と      2. 子どもだけ(兄弟など)      3. 保護者の誰かと      4. 一人で
- 問 8. いつも、好き嫌いしないでごはんを食べることができていますか。
1. 毎日できている      2. 時々できている      3. たまにできている      4. ほとんどできていない
- 問 9. いつも、朝はすっきりと目をさますことができていますか。
1. 毎日できている      2. 時々できている      3. たまにできている      4. ほとんどできていない
- 問 10. いつも、朝ごはんを食べていますか。
1. 毎日食べている      2. たまに食べないことがある      3. 時々、食べないことがある      4. ほとんど食べない  
(週1日程度)      (週2-3日程度)
- 問 11. いつも同じ時間に食事をとることができていますか
1. 毎日できている      2. たまにできていない      3. 時々できていない      4. ほとんどできていない  
(週1日程度)      (週2-3日程度)

## II. お子様の運動・遊び習慣および運動環境について

- 問 12. お子様遊ぶ場所は戸外と室内とどちらが多いですか。
1. 戸外が断然多い      2. 戸外が少し多い      3. 同じぐらい      4. 室内が少し多い      5. 室内が断然多い
- 問 13. お子様は園以外で、体を活発に動かす遊びや運動・スポーツをどのくらいしていますか。
1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 14. 保護者の方はお子様の体力が優れている方だと思いますか。
1. 非常に優れている      2. やや優れている      3. どちらとも言えない      4. 少し劣っている      5. 非常に劣っている
- 問 15. お子様は運動遊びに使用するボールを持っていますか。
1. 複数持っている      2. 1つだけ持っている      3. 持っていない
- 問 16. お子様はボールを使った運動遊びをどれくらいしていますか。
1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 17. お子様はボールを使った運動やかけっこが得意な方だと思いますか。それぞれについてお答えください。
- ボール運動 ⇒⇒      1. とても得意      2. やや得意      3. あまり得意ではない      4. 得意ではない  
 かけっこ ⇒⇒      1. とても得意      2. やや得意      3. あまり得意ではない      4. 得意ではない

- 問 18. お子様は伝承遊び(羽子板つき・コマ回し・凧揚げ・福笑い・お手玉・ベーゴマ・めんこ・けん玉・竹馬・カゴメカゴメ・はなちもんめ・だるまさんがころんだ…など)をどれくらいしていますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 19. お子様は運動系の習い事(クラブ)に通っていますか。  
 1. 複数通っている      2. 1つだけ通っている      3. 通っていない
- 1, 2の回答の方, 1週間あたりの頻度と1回あたりの平均時間を教えてください**  
 運動系の習い事の頻度( /週), 時間( /1回)
- 問 20. お子様は3歳頃までに体を動かす遊びや運動をたくさんしていましたか。  
 1. よくしていた      2. 時々していた      3. どちらとも言えない      4. あまりしなかった      5. ほとんどしなかった
- 問 21. 自宅の近くに公園などお子様が体を動かして遊べるところがありますか  
 1. たくさんある      2. まあまあある      3. 少しだけある      4. ほとんどない
- 問 22. 近隣の子どもの運動遊びの環境に満足していますか。  
 1. とても満足      2. まあ満足      3. やや不満      4. とても不満
- 問 23. お子様は主に外遊びや運動をする場所はどこですか。(複数回答可)  
 1. 公園      2. 家の近くの空き地      3. 家の庭  
 4. 近くの野原      5. 園庭や校庭開放      6. その他( )
- 問 24. お子様はどのくらいの頻度で公園などに外遊びに行きますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 25. よく一緒に遊ぶ友だちは何人くらいいますか。  
 1. 5人以上      2. 3~4人      3. 2~3人      4. 一人で遊ぶことが多い
- 問 26. 朝, 園に楽しそうに出かけていきますか。  
 1. とても楽しそう      2. まあ楽しそう      3. どちらとも言えない      4. あまり楽しそうではない      5. 楽しそうではない

### III. 保護者様の運動習慣および運動嗜好について

- 問 27. お子様にとって外遊びや運動・スポーツは大切だと思いますか。  
 1. そう思う      2. どちらかと言えばそう思う      3. どちらとも言えない  
 4. どちらかと言えばそう思わない      5. そう思わない
- 問 28. ご回答いただいている保護者は, 運動やスポーツが好きですか。  
 1. とても好き      2. まあ好き      3. あまり好きではない      4. 好きではない
- 問 29. 今, ご回答いただいている保護者様は, 運動やスポーツが得意ですか(でしたか)。  
 1. とても得意      2. まあ得意      3. あまり得意ではない      4. 得意ではない
- 問 30. 今, ご回答いただいている保護者の運動・スポーツ歴を教えてください。  
 学生時代 ⇒ \_\_\_\_\_ 大人になってから ⇒ \_\_\_\_\_
- 問 31. 今, ご回答いただいている保護者様は, 子どもの頃, どのくらいの頻度で身体を動かす遊びや運動・スポーツをしていましたか。  
 1. ほぼ毎日      2. 週4~6日      3. 週2~3日      4. 週1日程度      5. ほとんどしていない
- 問 32. 保護者の方はどれくらゲーム(テレビゲーム, 携帯型ゲーム, パソコンゲームなどを含む)をしますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 33. 保護者の方はお子様に体を動かす遊びを教えることがありますか。  
 1. よくある      2. 時々ある      3. どちらとも言えない      4. あまりない      5. ほとんどない
- 問 34. 休みの日にお子様と家族の方が一緒に体を動かす遊びやレジャーをすることがありますか。  
 1. たくさんある      2. まあまあある      3. 少しだけある      4. ほとんどない
- 問 35. 父親は子どもと一緒に外遊びや運動遊びをどのくらいしていますか。  
 1. ほとんど毎日      2. 時々(週2~3日)      3. たまに(週1日ぐらい)      4. ほとんどしない
- 問 36. 保護者の方はお子様の体格・体力への関心がありますか。  
 1. 非常にある      2. ややある      3. どちらとも言えない      4. あまりない      5. ほとんどない

ご協力ありがとうございました