

# 幼児の体力向上について

～もし体育が嫌いで留年しかけた

幼稚園教諭が幼児の体力向上を考えたら～

体のバランスをとる動き

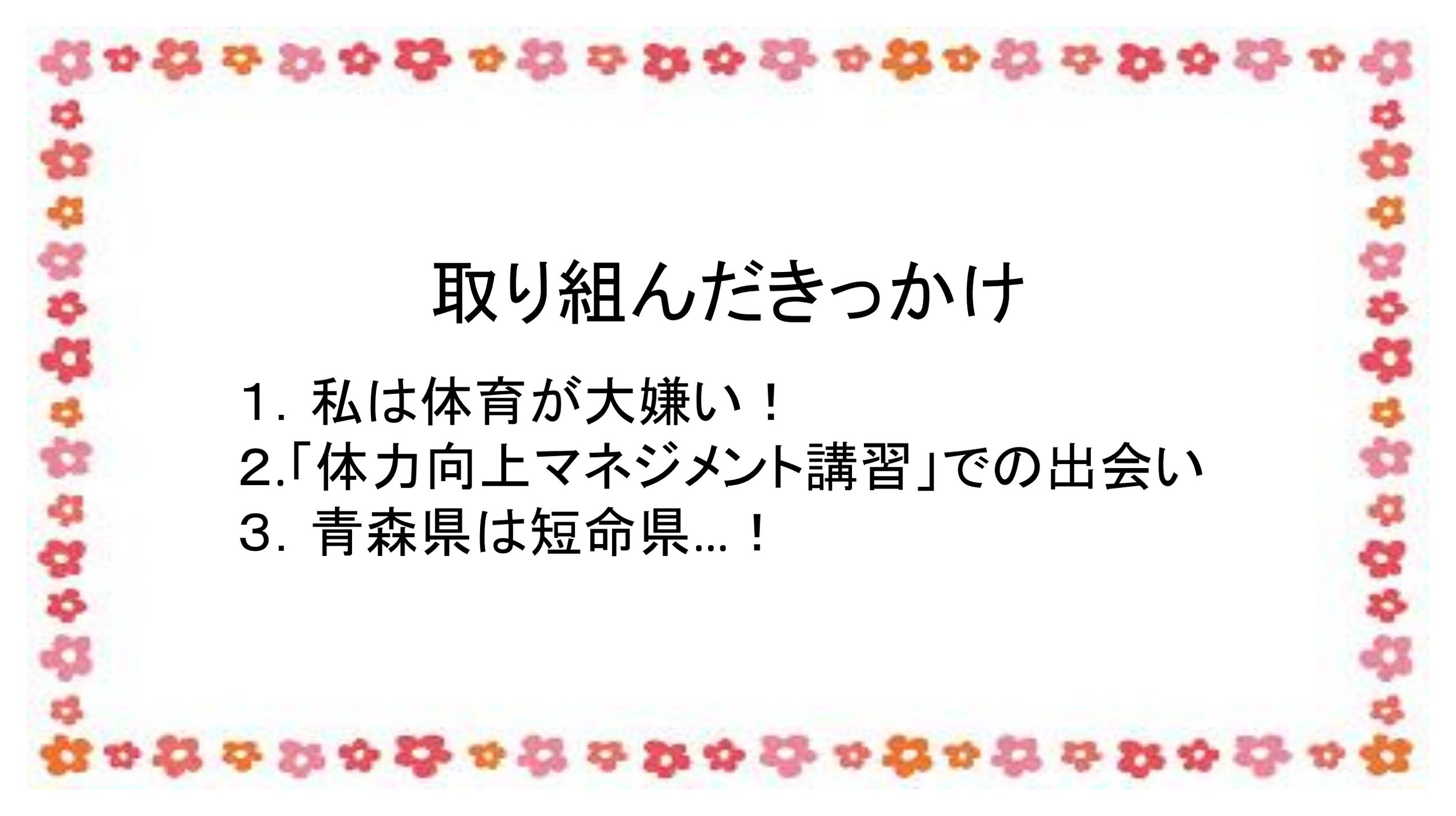


体を移動する動き



用具などを操作する動き



A decorative border of colorful flowers (pink, orange, and red) surrounds the text.

# 取り組んだきっかけ

1. 私は体育が大嫌い！
2. 「体力向上マネジメント講習」での出会い
3. 青森県は短命県...！

# 着目した3つの視点

- ① マネジメントの視点
- ② 運動が苦手な子の視点
- ③ 先生方の視点

## ① マネジメントの視点

先生たちに日頃から運動に対する意識を持たせるために...  
「幼児期に経験する基本的な動き(28の動き)」に  
着目させ日頃の保育に意識的に取り入れる工夫！



週日案に「28の動き」を記入する所を作成



## ②苦手な子の視点

あくまでも日頃の保育の中で  
「意識」する姿勢

子ども達に無理にやらせるのではなく  
日頃の活動から繋がるように！



## 幼児運動能力テストについて

4・5・6歳の幼児を対象とした25メートル走、立ち幅跳び、ボール投げ等6つの項目で構成

走る・跳ぶ・投げるといった基本的な動きに基づく運動能力がどれくらいなのかを客観的に知ることができる

## 両足連続跳び越し

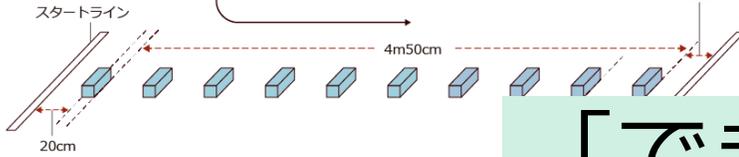


1. 「始め」の合図から、積み木10個を跳び終わるまでの時間を1/10秒単位で測定する。(1/100秒単位は切り捨てる)
2. 2回行わせ、よい方を記録する。



測定者

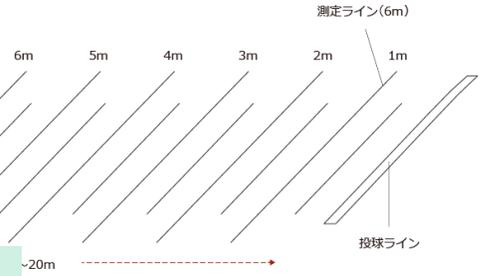
測定者(子どもとともにスタートラインから積み木10個を跳び終わるまで移動して計測)



## テニスボール投げ



1. ボールの落下地点を確かめ、投球ラインからの最短距離を50cm単位で測定する。(50cm未満は切り捨てる、図参照)
2. 2回行わせ、よい方を記録する。

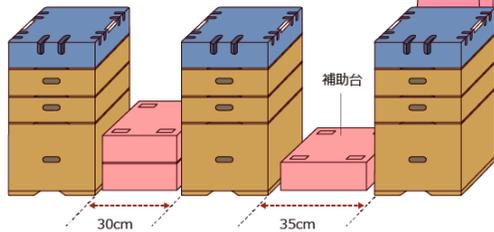


「できない子」としての葛藤...  
「やらせる」テスト  
この研究の根本とずれてしま  
うのでは...?

## 体支持持続時間



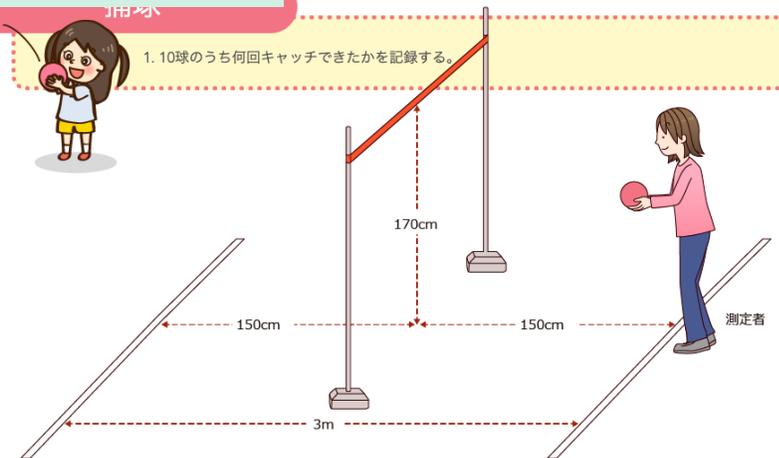
1. 足が床(または補助台)から離れてから、体重を支えられ(秒未満は切り捨てる)
2. 1回行わせる。
3. 最高3分とする。



## J市小



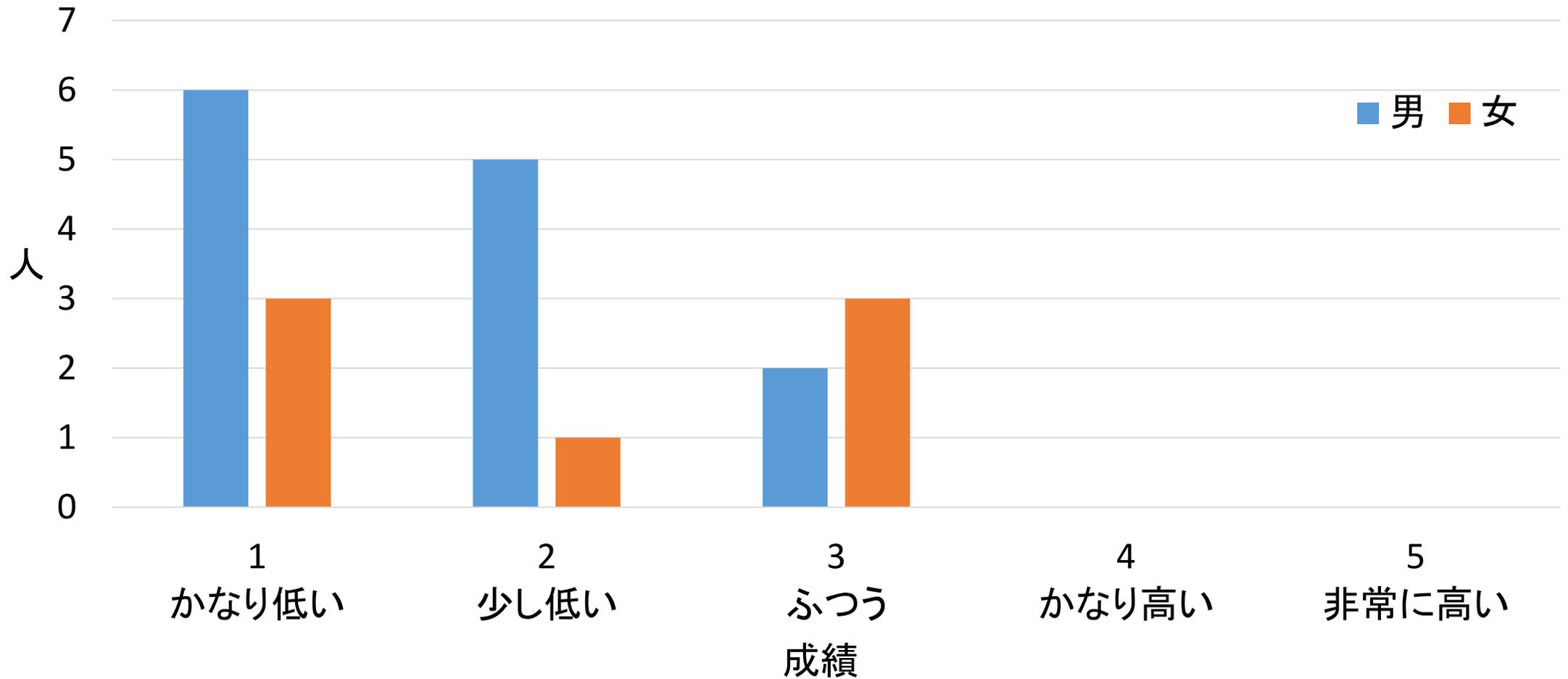
1. 10球のうち何回キャッチできたかを記録する。



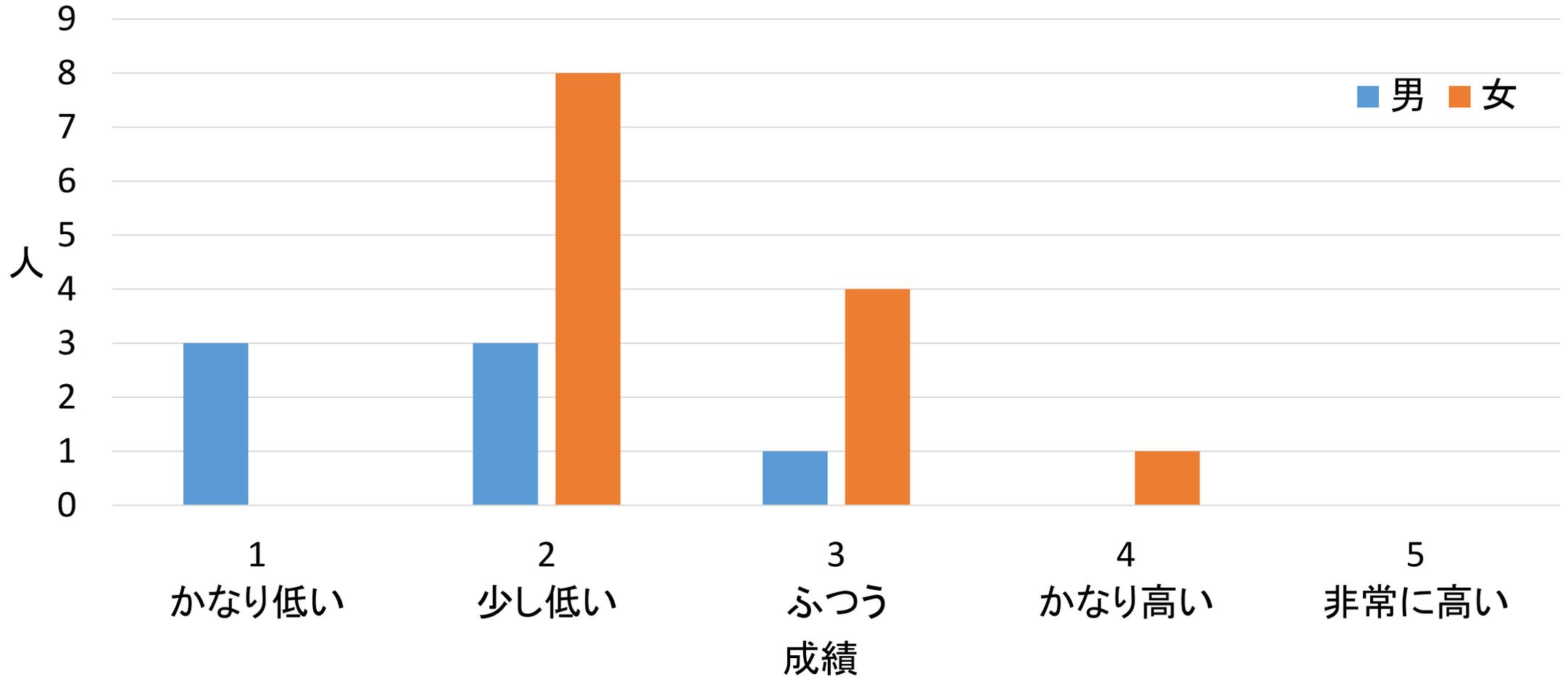
# 幼児運動能力テストの結果について (クラス別)

柴田学園大学短期大学部 佐々木典彰

# 総合判定(6種目合計) 【年長】



# 総合判定(6種目合計)【年中】



# 因子分析の結果

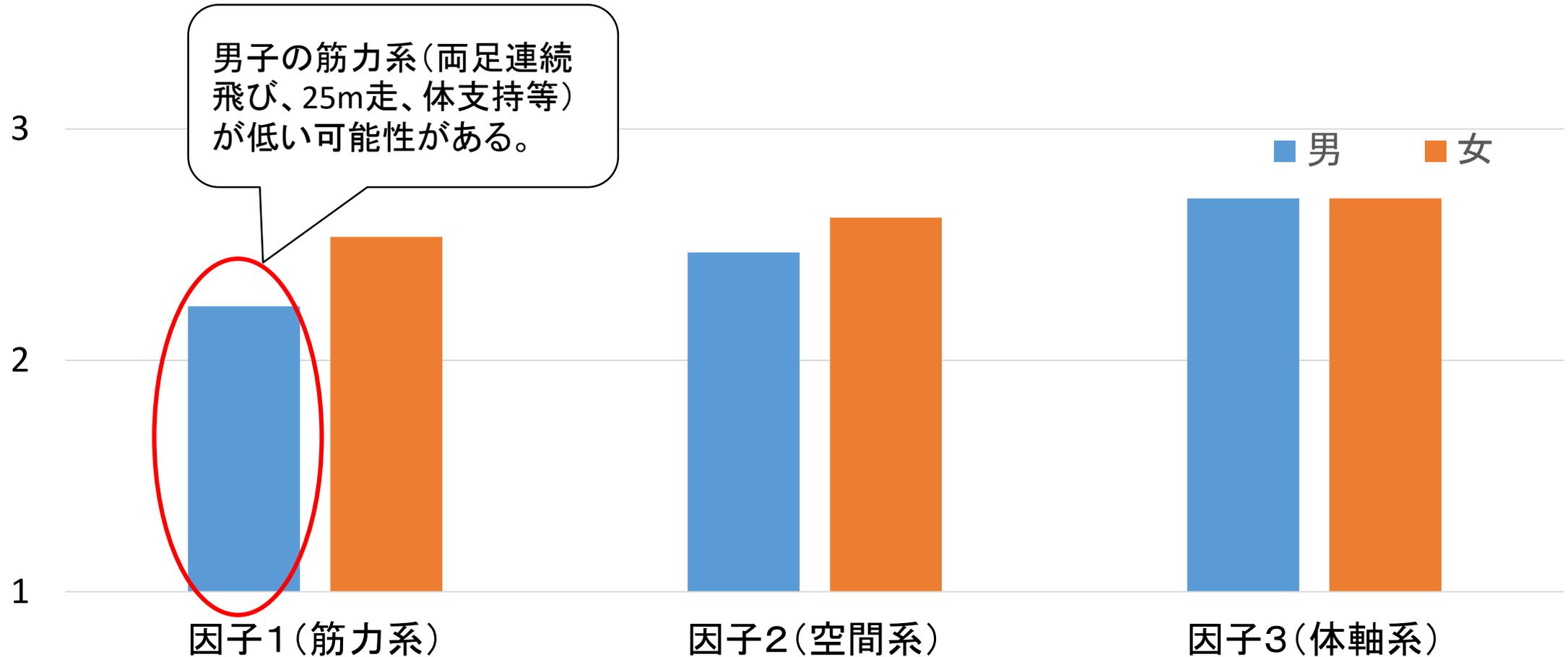
## 因子分析とは

複数の種目に共通するもの(能力等)を見つける分析法。それは「因子」と呼ばれ、因子のネーミングは分析者に委ねられる。分析結果は一つに限らない。

種目	因子1(筋力系)	因子2(空間系)	因子3(体軸系)
両足連続跳び越し	<b>.706</b>	.199	-.025
25m走	<b>.494</b>	-.103	.229
体支持	<b>.214</b>	.142	-.138
捕球	.075	<b>.731</b>	.017
立幅跳び	-.138	<b>.499</b>	.334
テニスボール投げ	.163	<b>.409</b>	-.164
往復走	.054	-.027	<b>1.000</b>

因子間相関	因子1(筋力系)	因子2(空間系)	因子3(体軸系)
因子1(筋力系)	1.000		
因子2(空間系)	.310	1.000	
因子3(体軸系)	.123	.405 *	1.000

# 因子別、性別による成績の比較



## 各グループリーダーとの話し合い

「捕球」「立ち幅跳び」「テニスボール投げ」の共通の動きは...  
膝の曲げ伸ばし！？ 足のバネ！？ 腕の力！？



一つの動きの経験がほかの動きにもつながる！



それを踏まえて各グループで再度考察

# ホールチーム

開放的なホール



# ホールで子ども達が行っている遊びは何か？

## 幼児期に経験する基本的な動き(28の動き)

- ・ 鬼ごっこ、かくれんぼ、競争 . . . . . 走る、よける
- ・ ボール遊び(キャッチボール、サッカー等) . . . . . 蹴る、投げる、よける、捕る、持つ、運ぶ、転がす、走る、歩く
- ・ 積み木 . . . . . 立つ、座る、寝転ぶ、渡る、歩く、跳ねる、跳ぶ、登る、下りる、すべる 持つ、運ぶ 積む、転がす、押す
- ・ 滑り台 . . . . . 立つ、座る、歩く、登る、這う、寝転ぶ、起きる、滑る
- ・ 風船 . . . . . 立つ、歩く、走る、跳ぶ、持つ、運ぶ、投げる、捕る

# 今の子ども達に足りない動きは？

回る、転がる、引く

どうすればその動きを補えるのか？

回る、転がる・・・・・・マット

引く・・・・・・ロープやスズランテープを使って、劇ごっこ  
(大きなカブ等)、ねぷたごっこ

マットを敷くことから  
始めよう！

# マットを出してみても

- ・ お部屋で遊んでいた子ども達も、ホールに出て遊ぶようになってきた
- ・ ホールが以前より賑やかになった
- ・ マットの用意が少し遅れると、子ども達の方から「きょうはマットないの？」と声が出るようになった

しかし

- ・ 最初は物珍しさから、子ども達は集まるが、子たちにとっては物足りない
- ・ 興味を示すのは、小さい子達が中心
- ・ 同じ子ばかりが遊んでいる

マットに段差をつけたり、壁際に置いてみよう！

# 幼児運動能力テストの結果を踏まえて・・・

いま、子ども達に足りない力とは・・・

- ・腕で支える力
- ・空間認識能力
- ・バランス

## ホールチームで伸ばしていきたいこと

- ・腕で支える力、バランス・・・・・・・・マット遊び、ねこ車
- ・空間認識能力・・・・・・・・的当て

## 〈まとめ〉 これからも行いたいこと、つなげていきたいこと

- ・ マット遊び、的当てを継続し、展開していきたい
- ・ 的当てのリニューアル(年齢に合わせ、大きくて楽しそうなものに)
- ・ ゲーム要素を増やし子ども達で展開していけるように、その子の個性も大切にしながら観察し関わる



子ども達と共に一緒に体を動かすって楽しい！  
と思えるように今後も継続していきます！

# 第1園庭グループ

(上のお庭)



# 話し合いより

- ・ 幼児期に経験させたい28の動きを踏まえて...
- ・ 第一園庭(上のお庭)の固定遊具を使用せずにできることは??
- ・ ○ボール(蹴る・投げる・運ぶ・捕る・持ち走る・よける)
- ・ ○ラダー
- ・ ○トンネル(くぐる)
- ・ ○台からジャンプ
- ・ ○打つ
- ・ ○走る(障害物を使って)
- ・ ○ドッチボール
- ・ ○玉入れのようなこと
- ・ ○細い縄で綱引き

等...



“的当て”  
にしてみよう!!

対象年齢が低すぎたのでは？

A child wearing a white cap and a black vest with "START A NEW THING" written on it is running on a grassy field. Other children are visible in the background.

助走(走る)

A child is jumping towards a target. The target is a green ball hanging from a red string. The child is wearing a white t-shirt with "SMILE TO CUR" and "DREAM" written on it.

目標物に  
タッチ

手を振りかぶる

ジャンプ

# 第2園庭グループ

## 下の園庭グループ



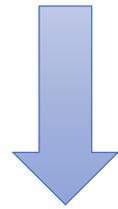
# 子どもが主体的に体を動かす為には どうすれば良い？

- ・ 山の上に看板を立ててみる。
- ・ タイヤの周りに白線を引いてみる。
- ・ 目標(カードのような)をぶら下げてみる。
- ・ ロッククライミング、しっかりとしたはしご、あるといいな

できることから  
やってみよう！！

保育者が、楽しい！！と思う動きを  
積極的にやってみる！！

子ども達が、「一緒にやってみたい」「わたしもできるよ」  
という自然な気持ちが必要なのでは？

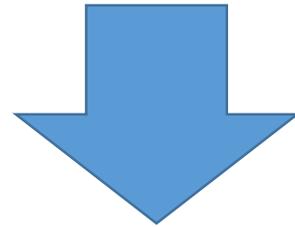


体カテストの結果を踏まえて楽しみながら、手足の筋力強化に  
つながるような遊びを意識してみよう！

# 子ども達の遊びに変化が・・・！



走り回る、おままごと、滑り台



木登り、お山を登る、タイヤを使って



手足の力を自然と活用するような遊びになってきた!?

# まとめ

自然に筋力を使った動き遊びを見つけて、楽しむようになった！

タイヤでの遊びが多くなった！

↳ ジャンプ(脚力) バランス(体幹)

手足を使って登る(筋力強化) 繋がっている)

保育者が意識する事で、  
こんなにも遊びが変化した！



話し合う時間を中々取れない...！  
全員が顔を合わせ意見を交わすことが難しい(T\_T)



**時間は有限！工夫が必要！**



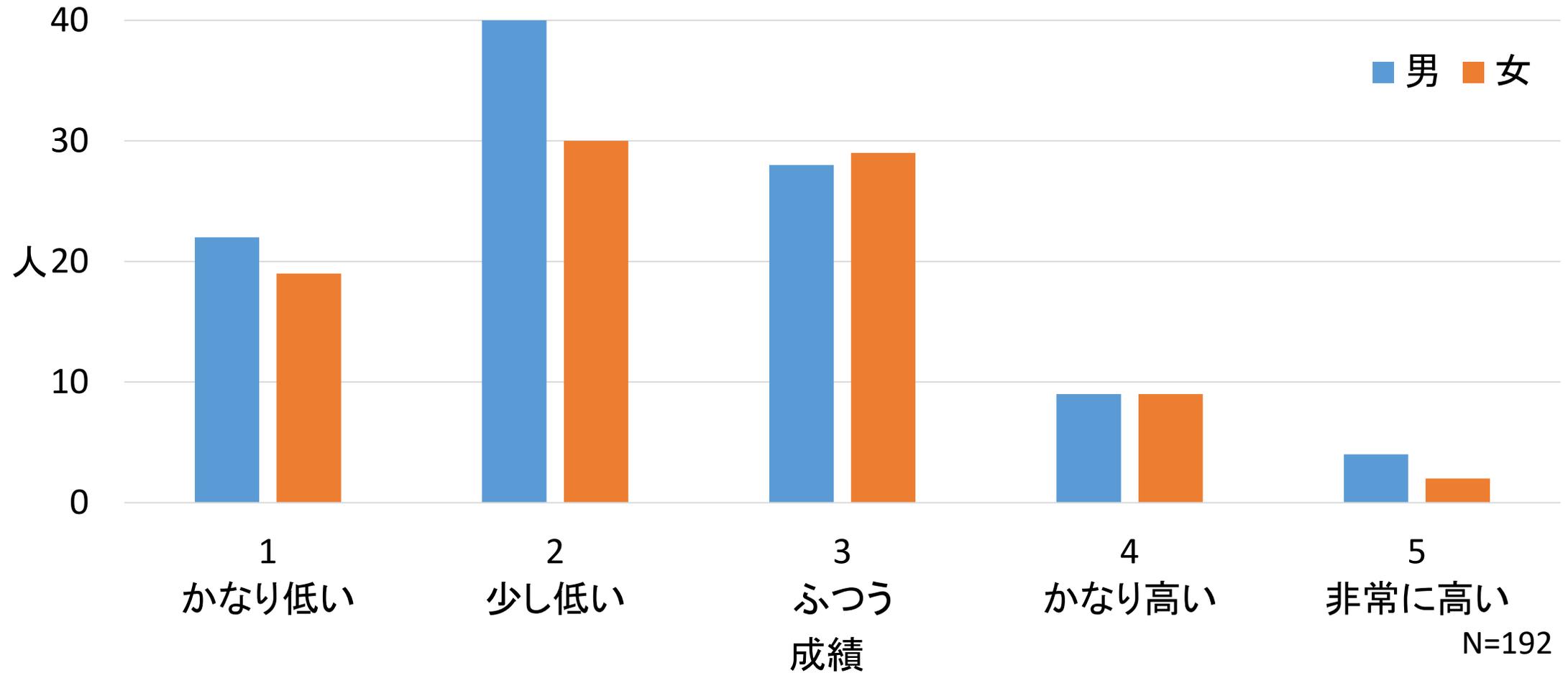
# 幼児運動能力テストの分析結果

柴田学園大学短期大学部 佐々木典彰

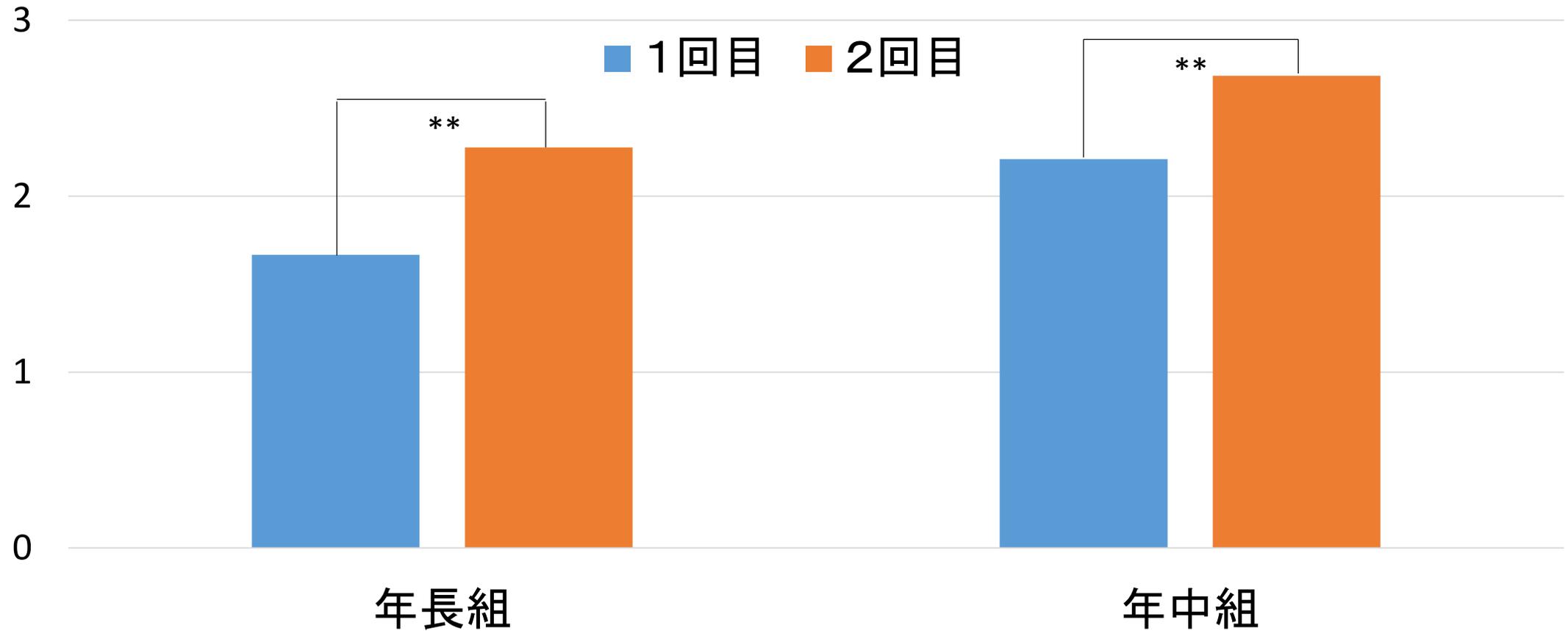
# テストの実施について

- 令和3年6～7月、青森県弘前市内にある私立幼稚園（10園）の4歳～6歳の幼児199名を対象に実施。
- 全6種目を実施した幼児は192名。
- 弘前みなみ幼稚園の幼児（40名）は、事前・事後の2回実施。

# 総合成績(6種目合計) 【青森県弘前市内10園】



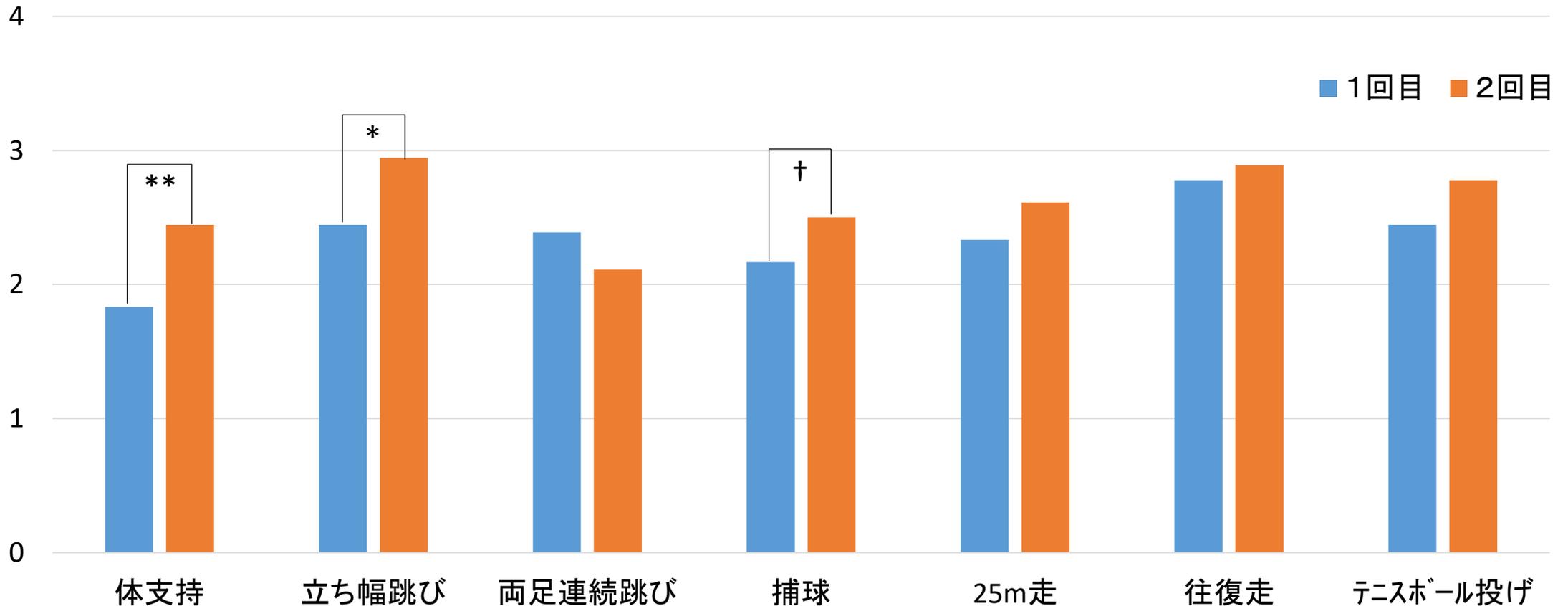
# 取組後の成績の変化



年長組、年中組とも有意に伸びた( $p < .01$ )。

\*\*  $p < .01$

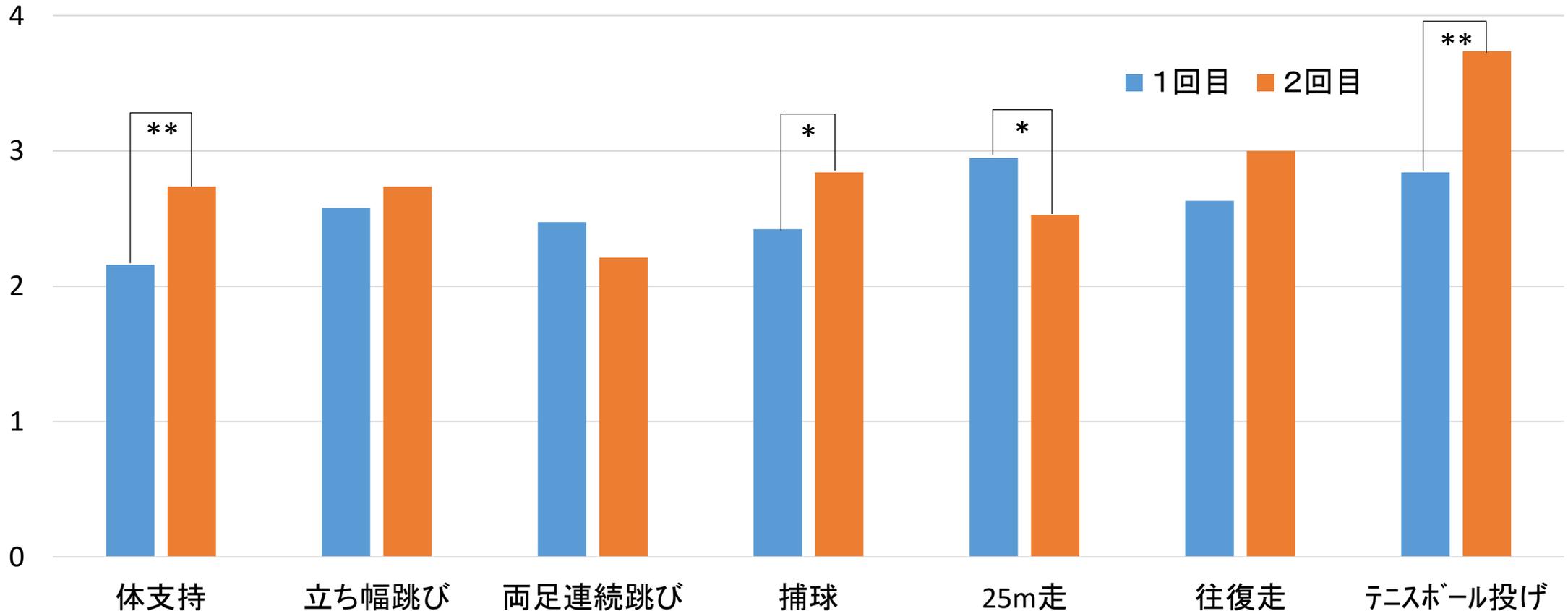
# 年長組における各種目の成績の変化



年長組では「体支持」「立ち幅跳び」が有意に向上し、「捕球」の向上の有意傾向も認められた。

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$  †  $p < .10$

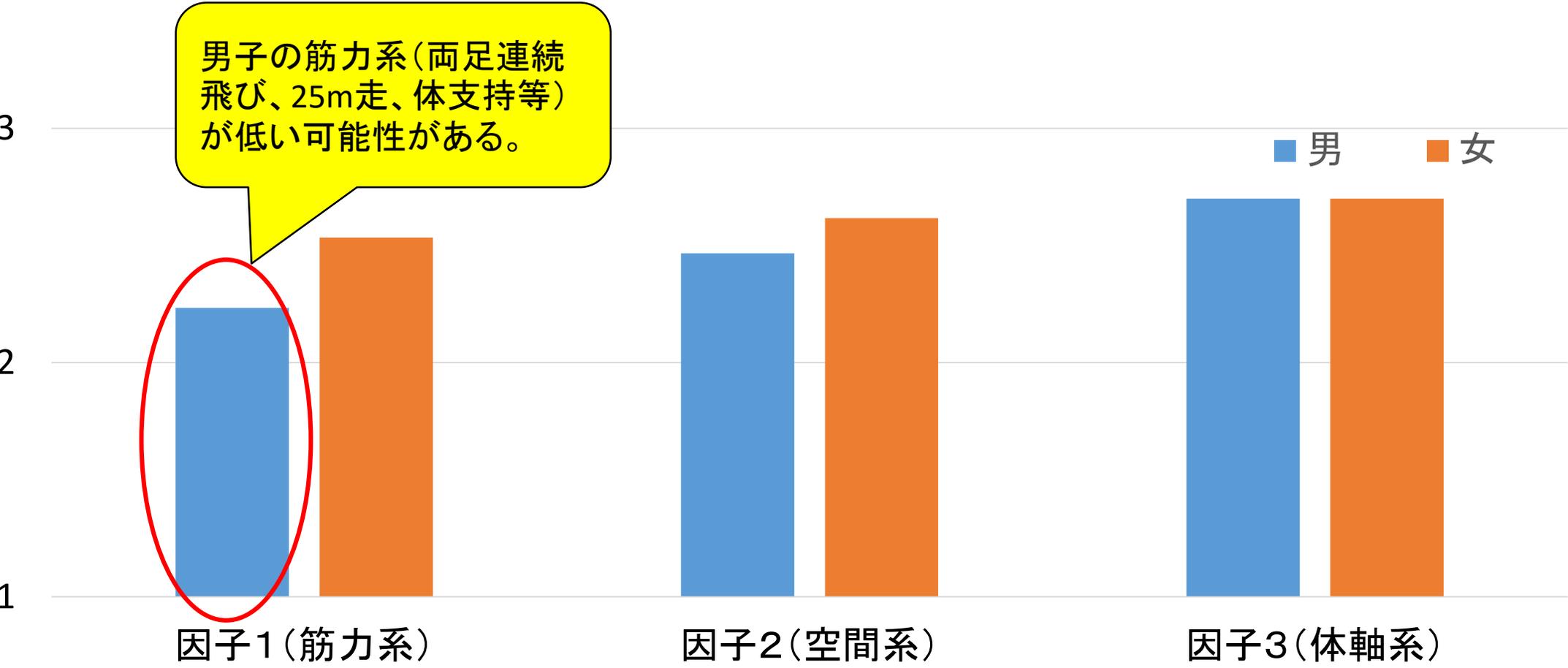
# 年中組における各種目の成績の変化



「体支持」「捕球」「テニスボール投げ」が有意に向上した。  
なぜか「25m走」は有意に低下してしまった。

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

# 因子別、性別による成績の比較



# あそぼーい&遊びたガール アンケート結果

## ①子ども達はどうだったか？(活動への取り組み方、子ども達の変化、気が付いたこと)

- ・マットを壁に配置したら、倒立や足を壁にくっつけて遊んだり等、子ども達の動きがダイナミックになった
- ・異年齢同士の関りが増えた
- ・特定の子ども達にはすぐ食いついたが、すぐに飽きる子も多く、遊ぶのも決まった子が多かった

## ②先生達が今回取り組んできて・・・

### ・良かった事

- ・一つの事に向かって、保育者が意識を高められた事が良かった
- ・どんな事が今子ども達に必要なのか、遊びの意味を考えることが出来た
- ・今まで知らなかったような子ども達の得意な事を知れたこと、得意な事を伸ばすきっかけになった

## ・ 難しかった事、反省

- ・ 全員が興味を持つ遊べるようなものにする事
- ・ すぐに飽きてしまう子に対して、興味を継続していくことや関わり方
- ・ 場所の確保(マットを壁につける際にカーテンや窓、扉があったので)

## ・ 感想

- ・ 自分自身も体を動かして遊ぶ楽しさを改めて感じる事ができた
- ・ マット遊びを継続して行うことがなかったので新鮮だった
- ・ グループの話し合いは、子ども達のことのでひとつの事に向かい楽しかった

# 良かったこと

子ども達の遊びが変わった

先生たちのかかわり方や意識も変わった

「やってみよう」と声をかけるのはあり？なし？  
子どもの「自主性」を考えるきっかけに...！



色々な立場の先生が意見を交わす場につながった  
(体力調査も共通理解するための指標となった)

## 難しかったところ

運動能力調査の結果を良くするためになったり、目的がずれていって  
いなかったか？

興味のない子へのアプローチの仕方や継続する遊びに発展すること  
への難しさを感じた

1歳～6歳までの子ども達みんなが楽しめる遊びとは！？  
年齢の幅が広すぎた

行事などがあると先生たちの話し合いの時間の確保が大変だった

## これから...

- ・弘前市の先生たちにもこの結果を報告し、当園だけではなく市内の幼稚園全体で取り組んでいけたら...！
- ・引き続き取り組みを続け2学期は腕を使った遊びをもっと考え、取り入れていきたい
- ・また3学期にも「体力調査」を行ってみたい
- ・あくまでも「子どもが自然に遊びだすしかけ作り」ということを忘れず先生たちも楽しみながら取り組んでいきたい！

ご清聴ありがとうございました♡