

平成26年度
鹿屋市幼児体育能力向上支援事業
事業実施報告書

特定非営利活動法人健康づくりフォーラム

〒893-0014 鹿児島県鹿屋市寿2丁目14-5

TEL 0994-41-1176

FAX 0994-45-5088

URL <http://www.hp-forum.jp/>

1. はじめに

子どもたちの体力問題や学力問題、生活習慣の乱れなどは、何年も前から心配され、話題となり続けている。杉原らによると、幼児の運動能力は1986年から1997年にかけて低下し、それ以降は低下した状態のまま安定している。¹⁾ また、青少年(6~19歳)の新体力テストの結果は1985年頃と比較すると、一部の項目を除き依然低い水準になっているが、総合的な体力水準の指標となる合計点は、小学校高学年以上の年代では2000年頃から向上傾向を示している。²⁾ しかし、体力テストの数値以上に、保育・教育現場からは「姿勢が悪い」「きちんと座ってられない」「転んで腕や膝ではなく、顔にけがをする」といった子どもたちの体のおかしさを心配する声が多く聞かれる。前頭葉機能を調査している野井らによると、小学校入学の頃になっても、集中が持続せず、いつもそわそわ・キョロキョロしていて落ち着きがないという特徴を持つタイプの子どもの割合が増えているという報告もある。³⁾

こうした現状を踏まえ、鹿屋市では子どもの健やかな発育発達を支援するため、平成24年度から平成26年度までの3年間「幼児体育能力向上支援事業」を実施した。本事業で実施した運動教室のプログラムには、多様な運動能力を獲得することを目的とした、「コーディネーショントレーニング」を取り入れている。平成26年度は、鹿屋市内の保育所21園でコーディネーション運動教室を実施した。

2. 事業概要

本事業は、鹿屋市子育て支援課がNPO法人健康づくりフォーラムに業務を委託し実施された。業務の内容は次のものである。

- (1)鹿屋市内の保育所の児童を対象に、コーディネーション運動教室を実施する。
- (2)コーディネーショントレーニングの理論や指導内容について、保育士と共有できるように指導資料(毎時の指導案を含む)の作成及び各園と定期的にカンファレンスを実施する。
- (3)運動プログラムや指導方法などについての指導者研修会を実施する。
- (4)体力運動能力測定を実施し、結果をフィードバックする。

3. 目的

いろいろな遊びの中で十分に体を動かすことの必要性は、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養うことから、保育所保育指針にも明記されている。近年は、生活環境の変化により、遊び場となる自然環境や屋外で自由に遊ぶ機会が減少している。テレビの視聴やゲームの時間をする時間はあっても、子ども同士でコミュニケーションをとって遊ぶことは少ないのではないだろうか。体を動かして遊ぶ機会が減少することは、子どもの体だけでなく、心の発達にも重大な影響を及ぼすと懸念されている。幼児期は脳・神経系が著しく発達する時期であるため、多様な運動を経験することが重要である。運動や遊びは、体力や運動能力を発達させるだけでなく、複数の友達との関わりを通して、コミュニケーション能力、やる気や集中力、社会性や認知的能力などを育むことにもつながる。⁴⁾

体力低下、学力問題、情緒的問題など、子どもに関する問題はさまざまであるが、これらの問題の本質的解決のため、全国の保育所や学校でもコーディネーショントレーニングが採用されている。コーディネーショントレーニングは特定の運動能力や技術を高めることを目的としておらず、

多様な運動刺激や豊かな環境刺激によって、体力・運動能力向上を図るだけでなく、知性や感性を育むことをねらいとしている。本事業は、コーディネーション運動教室を実施することで、子どもたちを豊かに育み、健やかな成長を支援することを目的とした。また、幼児の運動能力を調査すること、指導者や保護者へ幼児期の運動について普及啓発することも目的として実施した。

4. 実施スケジュール

平成24年度から継続して実施した9園は年間で5回、25年度から継続実施の4園は年間10回、26年度から実施した8園は年間10回の運動教室を各園で実施した。平和保育園は、事業としての5回に加えて、園の取り組みとして15回実施し、年間20回の運動教室を実施した。(表1)

全体研修会は、コーディネーショントレーニングを保育所や小学校に導入し、プロジェクトKとして取り組んでいる福岡県嘉麻市より講師を招いて、平成27年1月17日に開催した。

体力運動能力測定は、平成26年5月と平成27年3月に、鹿屋体育大学で実施した。対象の保育所は、コーディネーション運動教室を実施した園と、運動教室を実施していない市内の園の中から、鹿屋体育大学までの園児の送迎や日程調整が可能な園に依頼した。

表1 コーディネーション運動教室実施保育所 (カッコ内は実施回数)

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
1	円鏡保育園 (20回)	円鏡保育園 (10回)	円鏡保育園 (5回)
2	敬心保育園 (20回)	敬心保育園 (10回)	敬心保育園 (5回)
3	ふたば保育園 (20回)	ふたば保育園 (10回)	ふたば保育園 (5回)
4	平和保育園 (20回)	平和保育園 (10回)	平和保育園 (20回)
5	大黒保育園 (20回)	大黒保育園 (10回)	上小原保育園 (5回)
6	上小原保育園 (20回)	上小原保育園 (10回)	寿敬心保育園 (5回)
7	寿敬心保育園 (20回)	寿敬心保育園 (10回)	正徳保育園 (5回)
8	正徳保育園 (20回)	正徳保育園 (10回)	西南保育園 (5回)
9	西南保育園 (20回)	西南保育園 (10回)	つるみね保育園 (5回)
10	つるみね保育園 (20回)	つるみね保育園 (10回)	杉の子保育園 (10回)
11		杉の子保育園 (20回)	洗心保育園 (10回)
12		洗心保育園 (18回)	高須保育園 (10回)
13		高須保育園 (18回)	こばと保育園 (10回)
14		白崎保育園 (20回)	光明保育園 (10回)
15		こばと保育園 (18回)	さくら保育園 (10回)
16			はらい川保育園 (10回)
17			二葉保育園 (10回)
18			和光保育園 (10回)
19			くりのみ保育園 (10回)
20			ひなぎく保育園 (10回)
21			保育園南ん里 (10回)

5. 事業内容

(1) 運動プログラム

年間の運動プログラムは、徳島大学荒木秀夫教授考案のコアコーディネーショントレーニングを基盤とし、NPO 法人日本コーディネーショントレーニング協会の幼児プログラムや、福岡県嘉麻市プロジェクト K のトレーニングプログラムを取り入れ、これまでの実践と組み合わせて作成した。

教室前半は、平衡系の運動を中心とし、多様な動きの中で平衡能力（バランス能力）を高めることを目的とした。内容は、体の軸を使って寝返りや床を這う動きなどをして体幹の動きを引き出すものや、リズムカルに骨盤を動かし肩や首の動きと連動させる「くの字運動」「S の字運動」を基礎のトレーニングとした。また、平均台を使って高低差のある所で体を移動したりジャンプしたりする動きや、マットを転がる動きなどで平衡能力を刺激する運動を多く入れた。

教室の中盤では、いろいろな方法やリズムで走ったり跳んだり、人と合わせたりするトレーニングを通して反応リズム能力を高めることを目的とした。2 拍子や 3 拍子の音に合わせて体を動かしたり、相手とスピードやリズムを合わせて走ったり、フープやコーンを置いた所をリズムカルに走り抜ける動きやジャンプする動きを多くした。

教室の終盤は、ボールなどの用具を操作する運動で定位分化能力を高めることを目的とした。用具の操作は手が届く範囲であることを基本にし、相手とコミュニケーションをとったりリズムを合わせたりして動く中で操作する感覚や距離感やリズム感をつかめるようにした。用具の配置によって、さまざまな体の動かし方でコースを進むサーキットや、周囲の状況を判断して動くオニごっこなどのゲーム形式の運動も年間通して実施した。

それぞれの園によって教室の実施回数や人数、場所の広さなどが違うので、各園の状況に合わせてプログラムを作成した。また、コアコーディネーショントレーニングでは、「動きを完成させる」ことではなく、脳と身体に「刺激を与える」ことがトレーニングとしての意味を持つ。今年度は特に次の三点を重視して教室を実施した。

①くの字・S の字運動・クローリングなど基礎となる平衡系運動

・体幹部分（身体の軸）から身体を動かす神経回路を刺激する運動で、自分の体に気づく（身体像をつかむ）、身体の使い方を改善することをねらいとした。「重視」と言っても、できるまで反復練習するのではなく、手本となる動きを見て真似をすることや自分で動きに気づくことを大切にした。

②フープを使ったステップ・ジャンプ

・並べたフープをいろいろな方法で走ったりジャンプしたりする運動を増やした。これは、スピードや敏捷性・巧緻性を鍛えることをねらいとはしていない。ケンケンパーなど特定のステップばかりを練習して感覚が固定化（他の動きに変えられない）するのを避け、いろいろな状況に合わせて動きを変えられるようにすることをねらいとして実施した。

③ボールでの運動（コミュニケーション）

・ボールでの運動は体の近く（手が届く範囲）での操作を中心とした。子どもが認識できる距離や高さには限りがある。手が届く範囲での操作からはじめ、段々と認識・操作できる空間を広げていくようにした。また、ボールは相手に言葉をかけてコミュニケーションをとりながら「相手に渡す・相手からもらう」ということを基本にした。ボールでの運動だけでなく、子ども同士でコミュニケーションをとる機会をつくることを心がけて指導に当たった。

教室実施の際は、教室内容や指導のポイント、留意点などを記した指導案を作成し、トレーニン

グの理論や指導内容について、園の先生と共通理解ができるようにした。(資料1：コーディネーション運動教室指導案)

コーディネーション運動教室の様子



(2) コーディネーショントレーニング指導者研修会

全体研修会は、コーディネーショントレーニングを保育所や小学校に導入し、プロジェクトKとして取り組んでいる福岡県嘉麻市より講師を招いて、平成27年1月17日に開催した。

福岡県嘉麻市では、徳島大学大学院教授 荒木秀夫氏の脳科学を基盤としたコーディネーショントレーニングを、全国で初めて保育所・小学校に導入している。これは、体力および学力低下、情緒不安定、コミュニケーション能力など、子ども達が抱える問題を人間の脳の発達面から捉え、コーディネーショントレーニングにより解決するとともに、子ども達の知性、感性を豊かに育み「人材育成」によるまちづくりを目指す取り組みである。

研修会ではトレーニングの理論や運動指導について理解を深め、保育現場で活用することをねらいとし、基本的なコーディネーション運動の動きやねらい、幼児への指導の際の注意点などを学んだ。(資料2：研修会配付資料、資料3：研修会アンケート)

研修会の様子



(3) 体力運動能力測定

幼児の体力運動能力を調査するため、鹿屋体育大学の協力のもと、体力運動能力測定を実施した。測定は鹿屋体育大学球技体育館内バドミントン練習室で実施した。平成26年5月と平成27年3月の2回、各保育所に依頼し、可能な園を対象に測定を実施した。

測定によって得られた値はすべて平均値と標準偏差で示した。指標として用いた全国平均値は2008年のものである。³⁾ 5月と3月の測定値を比較する際は、両方に参加できた児童のデータのみを比較対象とした。

コーディネーション運動教室を実施した保育所の児童をトレーニング群とし、コーディネーション運動教室を実施していない保育所の児童を対照群とした。(表2)

表2 測定結果分析対象の児童数

		学年	男児	女児	合計人数
トレーニング群	運動教室実施園①	年長(5歳児)	6名	8名	年中29名 (男12・女17) 年長48名 (男22・女26)
		年中(4歳児)	4名	10名	
	運動教室実施園②	年長(5歳児)	5名	6名	
		年中(4歳児)	8名	7名	
	運動教室実施園③	年長(5歳児)	11名	12名	
	対照群	未実施園①	年長(5歳児)	5名	
年中(4歳児)			4名	3名	
未実施園②		年長(5歳児)	5名	8名	
未実施園③		年長(5歳児)	5名	4名	
		年中(4歳児)	7名	6名	

①測定種目・測定方法

1. 25m走

30mの直走路をつくり、25m地点までの時間を光電管によって計測した。両足を前後に開き、「用意」の姿勢をとり、「ヨーイ・ドン」の合図でスタートし、30m地点まで走るようにした。1回の練習の後、2回測定し、よい方を記録した。

2. 立ち幅跳び

踏み切り線を踏まないようにして両足をわずかに離して立ち、両足同時踏み切りでできるだけ遠くに跳ぶようにした。踏み切り線と着地した地点との最短距離を測定した。1回の練習の後、2回測定し、よい方を記録した。

3. テニスボール投げ

両足を投げる手と逆になるように前後に開いて、前足が制限ラインを踏まないように立ち、上手投げで投げる様子を示範し、制限ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで、利き手の上手投げで遠くへ投げるようにした。制限ラインからの最短距離を50cm単位で測定した。2

回投げ、よい方を記録した。

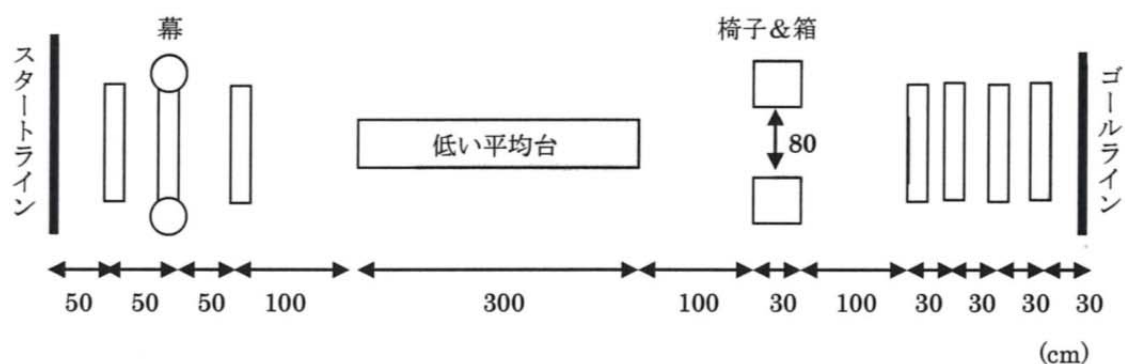
25m 走、立ち幅跳び、テニスボール投げは、MKS 幼児運動能力検査に準拠して実施した。

4. 障害物テスト(幼児用 JACOT 障害物テスト)

「ヨーイ・ドン」の合図でスタートし、幕くぐり、平均台渡り、ボールの箱入れ、ミニハードルの課題をおこない、ゴールするまでの時間を計った。説明・示範の後、測定時間の都合により、1 回のみ測定し記録した。

幼児用 JACOT 障害物テスト 2012

監修: 荒木秀夫



準備

ラインテープ、ミニハードル6個、くぐり幕1セット(地面から幕までの距離を35cmに設置)、低平均台、スーパーボール3色各3個(直径60mm)、幼児用椅子2脚、ストップウォッチ、記録用紙

方法

・合図係りは、スタートラインの1m斜前方に立ち、「ヨーイ・ドン」の合図と同時に小旗を下から上にあげてスタートさせる。

①ミニハードルとくぐり幕に触れないようにして移動する。触れて動かしたり落としたりしてもそのまま続けるように指示する(合図係りが再設置)。

②次に平均台を渡る。途中で落ちた場合には、その場からすぐに開始する。

③次に、赤青緑の3色3個ずつ箱に入っているボールを片手で1個ずつ左側にある箱の中移动到させる。順番などは自由に行ってもよいが、箱の中の色とボールの色を同じにすることを指示する。

④最後に、4個一定間隔で置かれたミニハードルに触れないようにしてステップしながら移動する。この時ジャンプして飛び越えてしまわないように注意する。

記録

旗が上がってから、ゴールラインを通過するまでの時間を、1/100秒単位で測る。2回実施する。幕を落としたり、平均台で落ちたり、ボールの色を間違った場合には、記録用紙のメモ欄に箇所や回数、状況を記入する。

説明 「ヨーイ、ドンの合図で、出来るだけ早く障害物を通して向こうのゴールまで行きましょう。」

測定の様子

身長・体重の測定



25m 走



立ち幅跳び



テニスボール投げ



障害物テスト



②測定結果 トレーニング群・対照群・全国平均値との比較

コオーディネーション運動教室実施の有無、学年（年中・年長）、性別によって 8 グループに分け、測定値を平均値と標準偏差で示した。2014 年 5 月の測定結果が表 3 である。25m 走、立ち幅跳び、テニスボール投げの 3 種目は、全国平均値とあわせて表 4 に示した。

表 3 測定結果（2014 年 5 月）

2014年5月	トレーニング群 年中男児(n=12)	対照群 年中男児(n=11)	トレーニング群 年長男児(n=22)	対照群 年長男児(n=15)
項目	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.
歴年齢(歳)	4.7 ±0.29	4.4 ±0.20	5.6 ±0.28	5.6 ±0.38
身長(cm)	102.4 ±4.53	103.9 ±5.11	110.4 ±5.71	109.3 ±5.35
体重(kg)	16.5 ±1.91	16.6 ±1.68	19.9 ±4.08	18.8 ±2.58
25m走(秒)	6.89 ±0.73	6.73 ±0.93	6.02 ±0.61	6.32 ±0.70
立幅跳(cm)	101.4 ±20.29	83.6 ±27.99	114.4 ±16.40	107.1 ±21.60
テニスボール投(m)	5.1 ±2.26	4.2 ±1.34	7.4 ±2.55	5.3 ±1.71
障害物(秒)	42.0 ±10.43	38.3 ±7.54	30.9 ±7.10	31.0 ±5.62

2014年5月	トレーニング群 年中女児(n=17)	対照群 年中女児(n=9)	トレーニング群 年長女児(n=26)	対照群 年長女児(n=15)
項目	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.
歴年齢(歳)	4.5 ±0.26	4.8 ±0.25	5.7 ±0.30	5.7 ±0.17
身長(cm)	102.5 ±5.42	104.4 ±4.54	110.7 ±6.66	109.3 ±3.49
体重(kg)	16.6 ±1.87	17.6 ±2.41	19.7 ±2.90	18.8 ±2.59
25m走(秒)	6.94 ±0.79	7.12 ±1.07	6.20 ±0.66	6.68 ±1.16
立幅跳(cm)	96.1 ±13.32	76.2 ±19.61	106.0 ±14.76	108.7 ±19.43
テニスボール投(m)	4.1 ±1.10	3.6 ±1.34	5.4 ±1.84	4.7 ±1.09
障害物(秒)	53.0 ±43.08	43.0 ±16.87	31.9 ±6.84	31.9 ±6.63

表 4 25m 走・立ち幅跳び・テニスボール投げ平均値と全国平均値

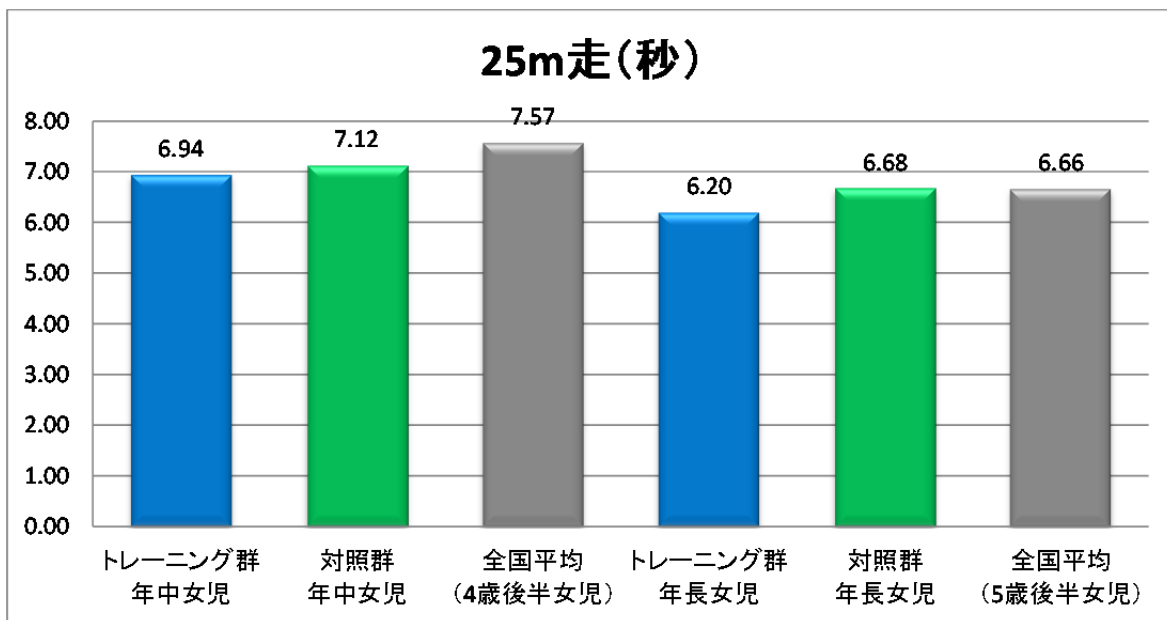
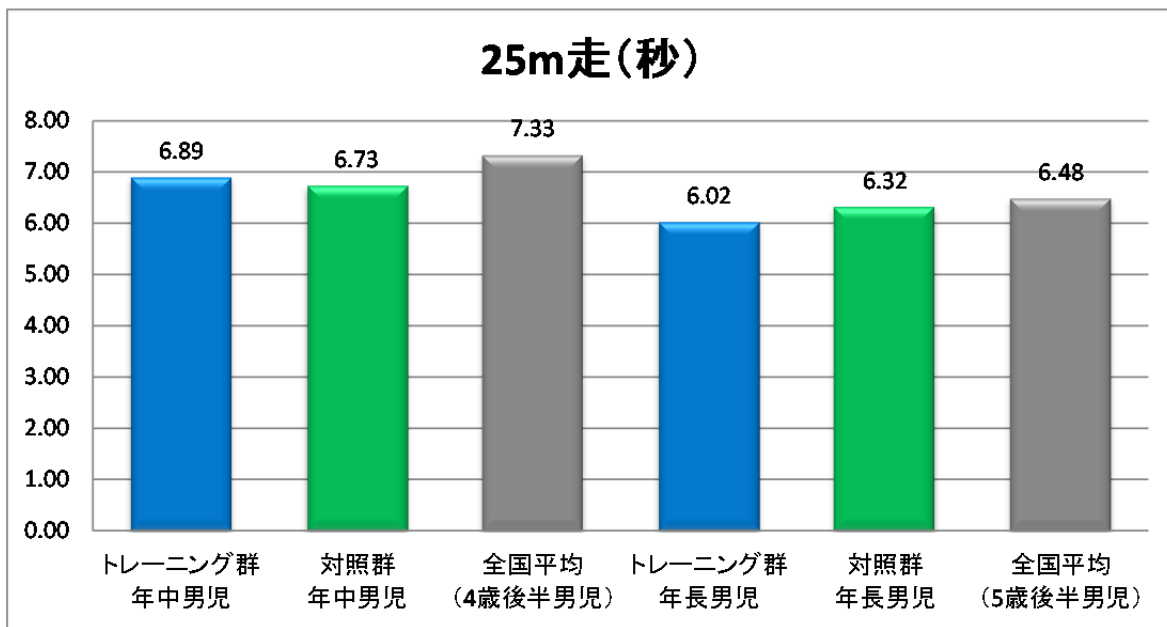
	トレーニング群 年中男児(n=12)	対照群 年中男児(n=11)	全国平均 (4歳後半男児)	トレーニング群 年長男児(n=22)	対照群 年長男児(n=15)	全国平均 (5歳後半男児)
測定種目	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.
25m走(秒)	6.89 ±0.73	6.73 ±0.93	7.33 ±0.87	6.02 ±0.61	6.32 ±0.70	6.48 ±0.69
立幅跳(cm)	101.4 ±20.29	83.6 ±27.99	86.50 ±19.50	114.4 ±16.40	107.1 ±21.60	103.10 ±18.60
テニスボール投(m)	5.1 ±2.26	4.2 ±1.34	5.20 ±2.20	7.4 ±2.55	5.3 ±1.71	7.20 ±2.90

	トレーニング群 年中女児(n=17)	対照群 年中女児(n=9)	全国平均 (4歳後半女児)	トレーニング群 年長女児(n=26)	対照群 年長女児(n=15)	全国平均 (5歳後半女児)
測定種目	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.
25m走(秒)	6.94 ±0.79	7.12 ±1.07	7.57 ±0.99	6.20 ±0.66	6.68 ±1.16	6.66 ±0.68
立幅跳(cm)	96.1 ±13.32	76.2 ±19.61	79.70 ±17.70	106.0 ±14.76	108.7 ±19.43	96.00 ±17.10
テニスボール投(m)	4.1 ±1.10	3.6 ±1.34	3.80 ±1.30	5.4 ±1.84	4.7 ±1.09	4.90 ±1.60

2. 25m 走

全国平均値と比較すると、年中男児のトレーニング群は0.44秒、対照群は0.60秒速かった。年長男児では、トレーニング群は0.46秒、対象群は0.16秒速かった。年中女児では、トレーニング群は0.63秒、対照群は0.45秒速かった。年長女児のトレーニング群は0.46秒速く、年長女児の対照群は0.02秒遅かった。

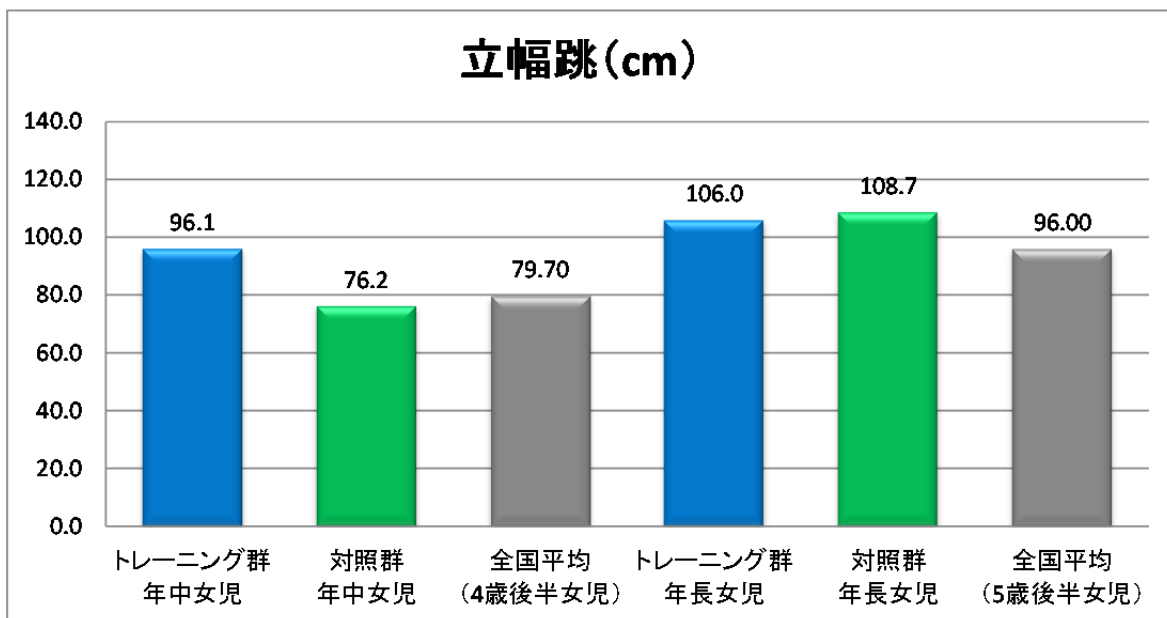
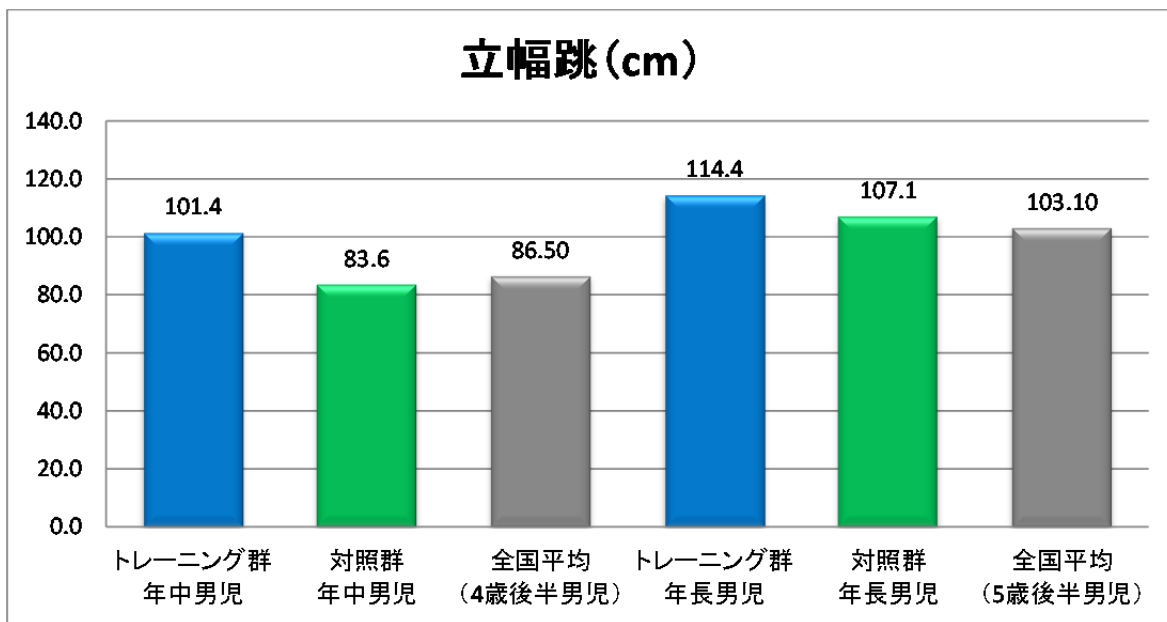
対照群年長女児の測定値のみが全国平均値より低く、そのほかは全国平均値より高かった。



3. 立ち幅跳び

全国平均値とそれぞれの測定値を比較した。年中男児では、トレーニング群は14.92cm 測定値が高く、対照群は2.86cm 低かった。年長男児では、トレーニング群は11.31cm、対象群は3.97cm 高かった。年中女児では、トレーニング群は16.36cm 高く、対照群は3.48cm 低かった。年長女児では、トレーニング群は10.00cm、対照群は12.67cm 高かった。

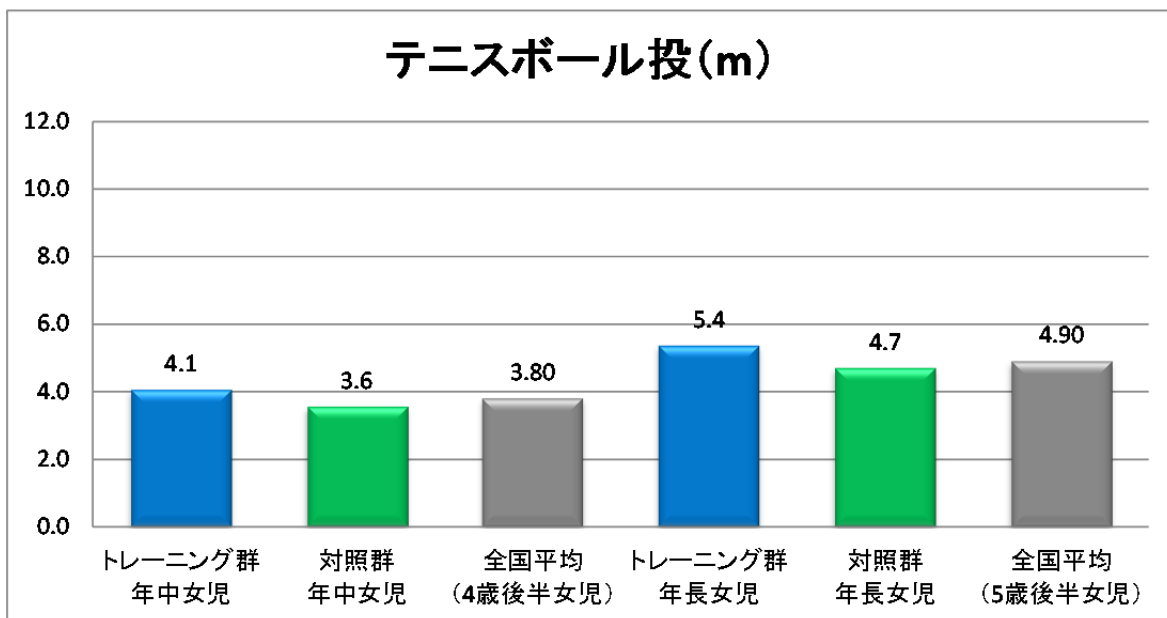
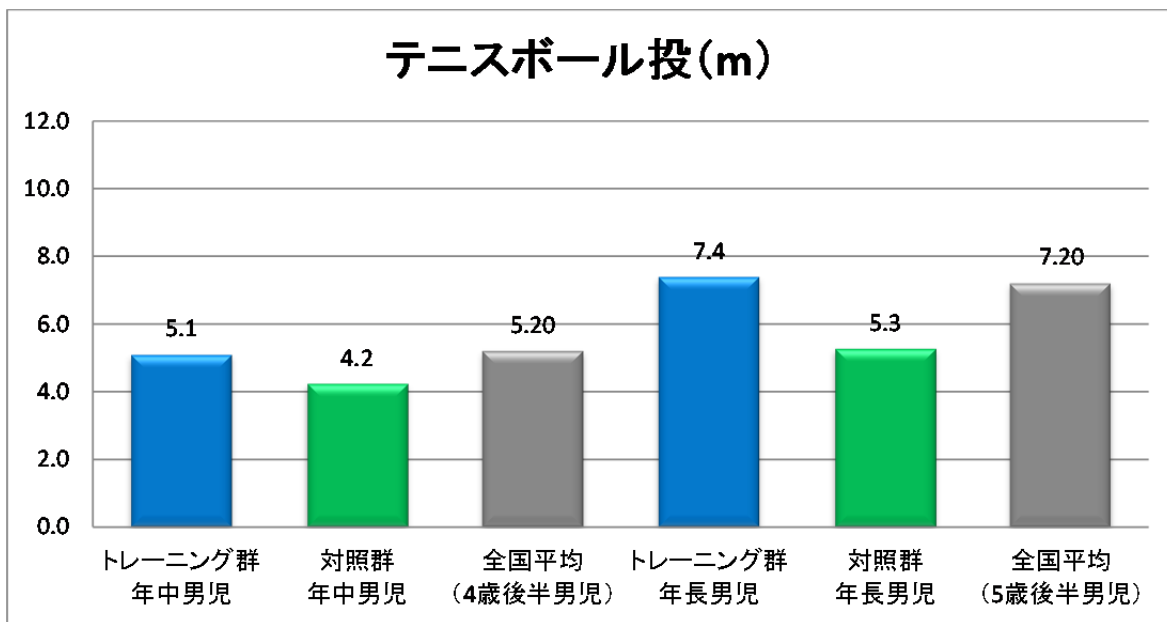
トレーニング群年中男児、トレーニング群年長男児、対照群年長男児、トレーニング群年中女児、トレーニング群年長女児、対照群年長女児の測定値は全国平均値より高かった



4. テニスボール投げ

全国平均値とそれぞれの測定値を比較した。年中男児では、トレーニング群は0.12m、対照群は0.97m 測定値が低かった。年長男児では、トレーニング群は0.19m 高く、対象群は1.93m 低かった。年中女児では、トレーニング群は0.26m 高く、対照群は0.24m 低かった。年長女児では、トレーニング群は0.47m 高く、対照群は0.20m 低かった。

トレーニング群年長男児、トレーニング群年中女児、トレーニング群年長女児の測定値が全国平均値より高かった。



③測定結果 開始時と終了時の比較

2014年5月の開始時と2015年3月の終了時のトレーニング群の測定値を表5に示した。25m走、立ち幅跳び、テニスボール投げの3種目は全国平均値もあわせて示す。(表6)

表5 開始時と終了時の測定値(トレーニング群)

【項目】	年中男児		年長男児		年中女児		年長女児	
	5月(n=10)	3月(n=10)	5月(n=22)	3月(n=22)	5月(n=14)	3月(n=14)	5月(n=25)	3月(n=25)
平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.
歴年齢(歳)	4.7 ±0.27	5.5 ±0.28	5.6 ±0.28	6.4 ±0.29	4.6 ±0.23	5.4 ±0.25	5.7 ±0.30	6.5 ±0.30
身長(cm)	102.5 ±4.95	107.5 ±5.62	110.4 ±5.71	115.4 ±6.08	102.6 ±4.85	108.0 ±5.04	110.9 ±6.74	116.2 ±6.94
体重(kg)	16.6 ±2.08	18.3 ±2.33	19.9 ±4.08	22.6 ±4.90	16.7 ±1.76	18.8 ±2.18	19.7 ±2.95	21.7 ±3.36
25m走(秒)	6.85 ±0.78	6.60 ±0.75	6.02 ±0.61	5.79 ±0.39	6.91 ±0.79	6.63 ±1.03	6.17 ±0.66	6.02 ±0.51
立幅跳(cm)	102.1 ±22.17	99.1 ±26.44	114.4 ±16.40	124.2 ±11.25	97.0 ±12.54	102.1 ±17.11	106.6 ±14.74	110.4 ±17.02
テニスボール投(m)	5.3 ±2.25	7.9 ±2.92	7.4 ±2.55	10.5 ±2.37	4.1 ±1.20	5.8 ±1.46	5.4 ±1.86	6.8 ±2.34
障害物(秒)	41.8 ±11.07	34.6 ±6.66	30.9 ±7.10	26.2 ±4.73	54.8 ±47.17	35.1 ±8.33	31.7 ±6.89	28.2 ±4.75

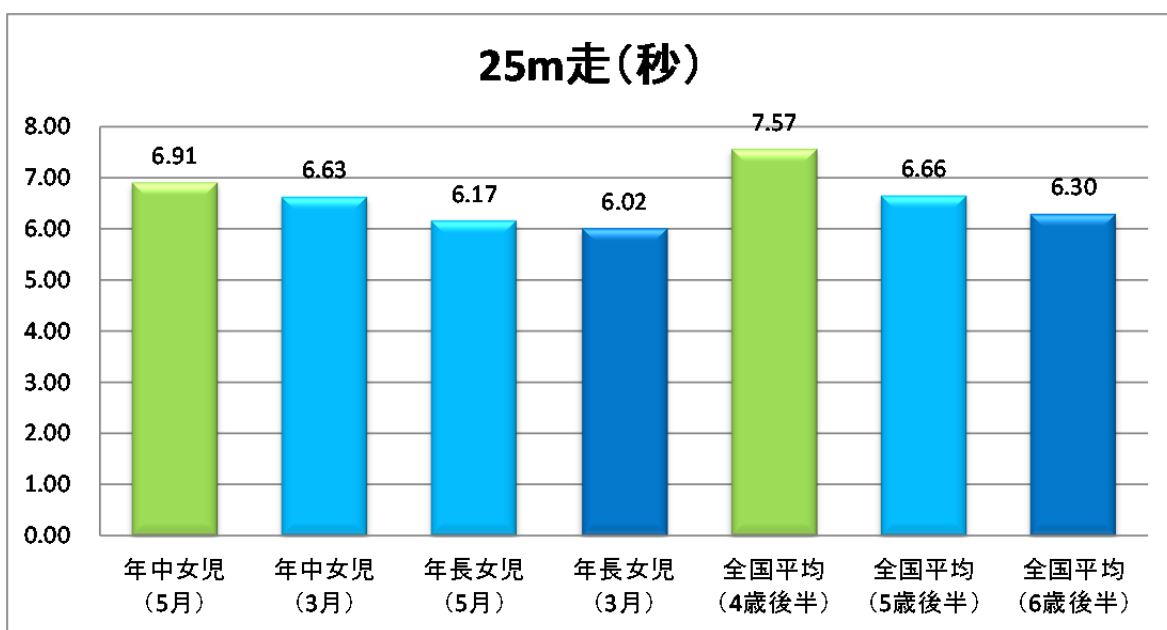
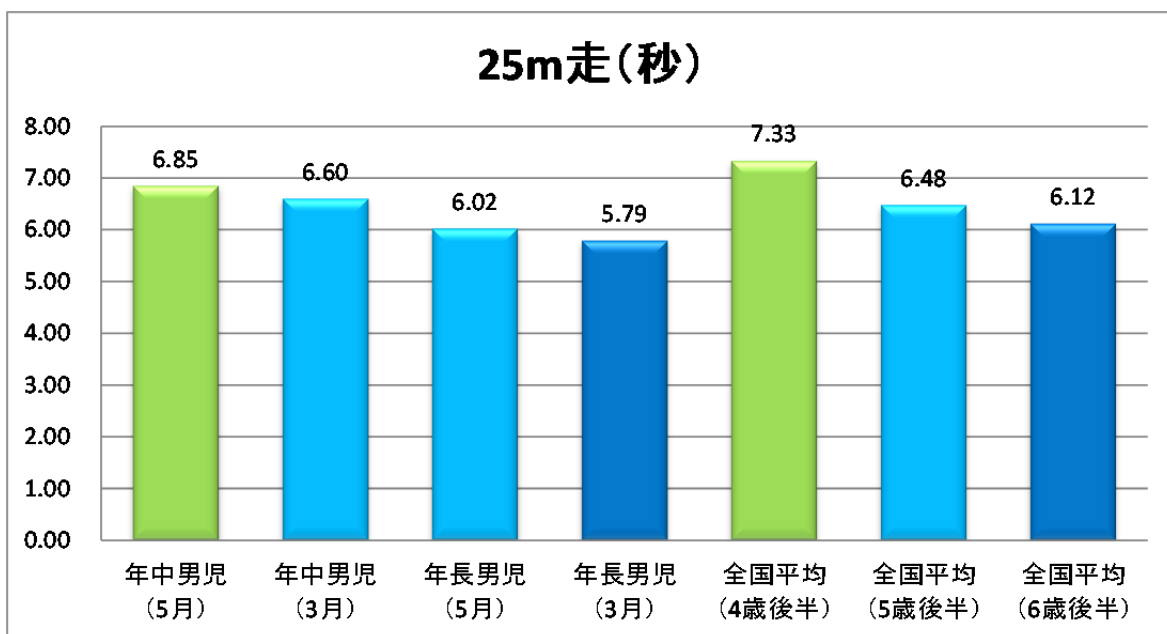
表6 開始時と終了時の測定値(3種目)と全国平均値(4歳後半・5歳後半・6歳後半)

【項目】	年中男児		年長男児		全国平均	全国平均	全国平均
	5月(n=10)	3月(n=10)	5月(n=22)	3月(n=22)	4歳後半	5歳後半	6歳後半
平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.
25m走(秒)	6.85 ±0.78	6.60 ±0.75	6.02 ±0.61	5.79 ±0.39	7.33 ±0.87	6.48 ±0.69	6.12 ±0.61
立幅跳(cm)	102.1 ±22.17	99.1 ±26.44	114.4 ±16.40	124.2 ±11.25	86.5 ±19.50	103.1 ±18.60	113.8 ±19.50
テニスボール投(m)	5.3 ±2.25	7.9 ±2.92	7.4 ±2.55	10.5 ±2.37	5.2 ±2.20	7.2 ±2.90	9.1 ±3.80

【項目】	年中女児		年長女児		全国平均	全国平均	全国平均
	5月(n=14)	3月(n=14)	5月(n=25)	3月(n=25)	4歳後半	5歳後半	6歳後半
平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.	平均値 ±S.D.
25m走(秒)	6.91 ±0.79	6.63 ±1.03	6.17 ±0.66	6.02 ±0.51	7.57 ±0.99	6.66 ±0.68	6.30 ±0.57
立幅跳(cm)	97.0 ±12.54	102.1 ±17.11	106.6 ±14.74	110.4 ±17.02	79.7 ±17.70	96.0 ±17.10	102.5 ±17.20
テニスボール投(m)	4.1 ±1.20	5.8 ±1.46	5.4 ±1.86	6.8 ±2.34	3.8 ±1.30	4.9 ±1.60	5.6 ±1.70

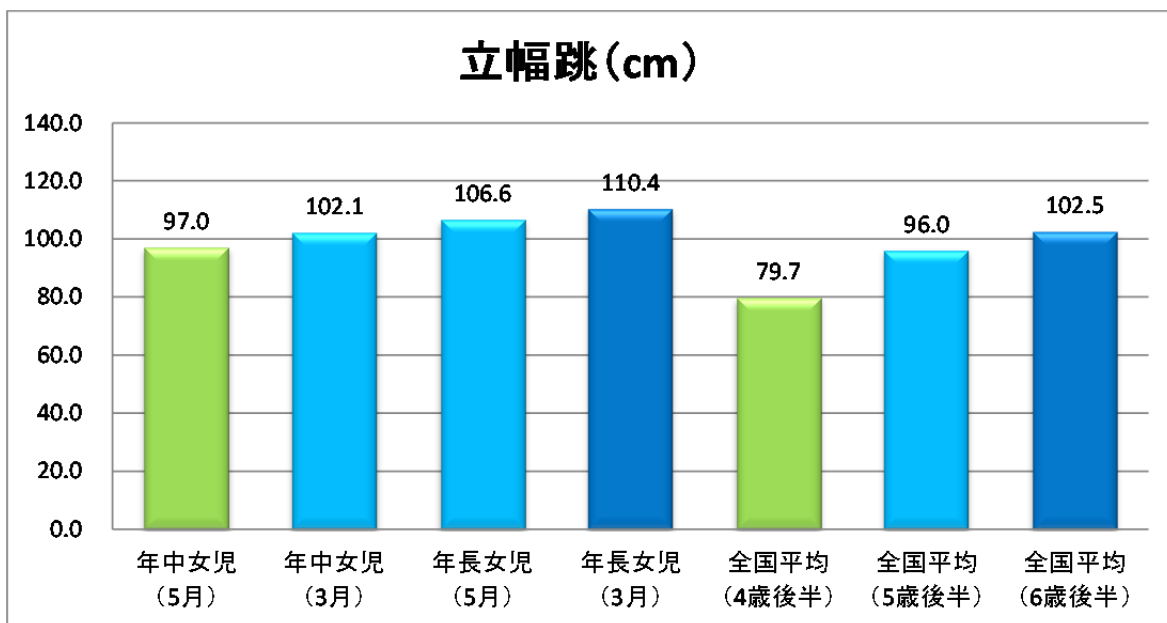
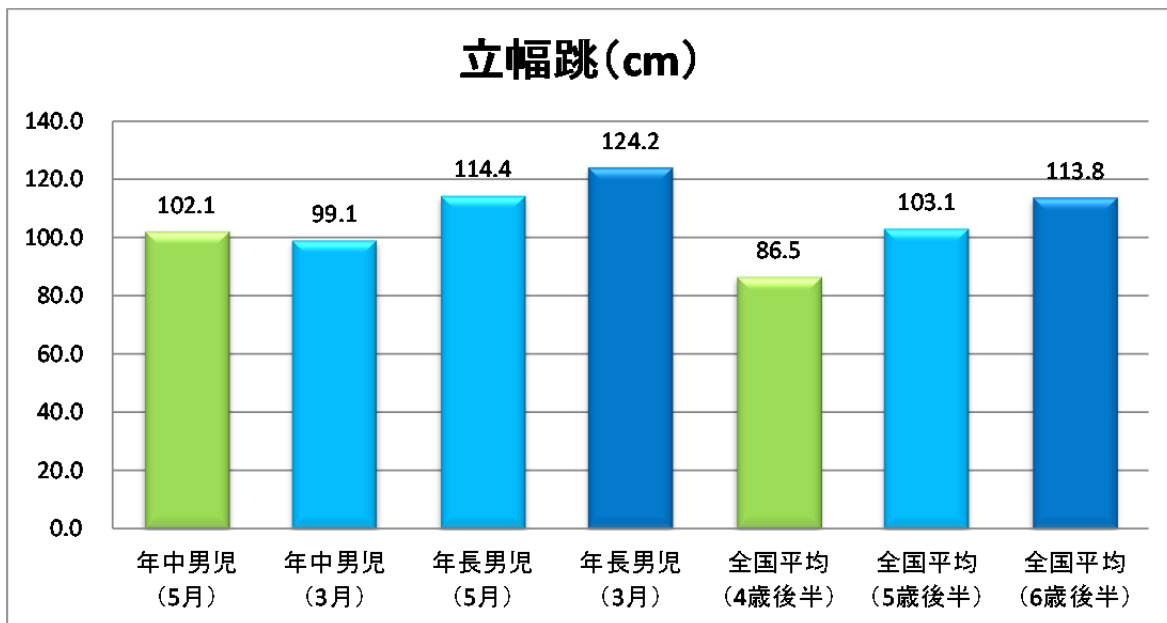
1. 25m 走

年中・年長の男女ともに、開始時よりも終了時の測定値は高くなった。3月の年中男児以外は全国平均値と比べて高い値だった。



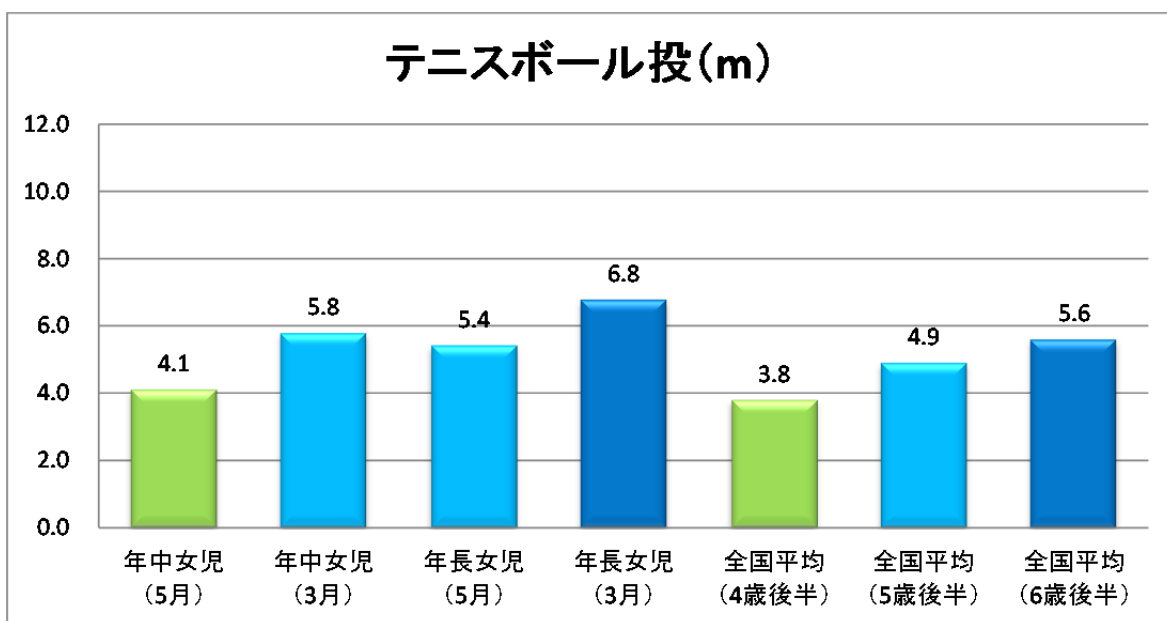
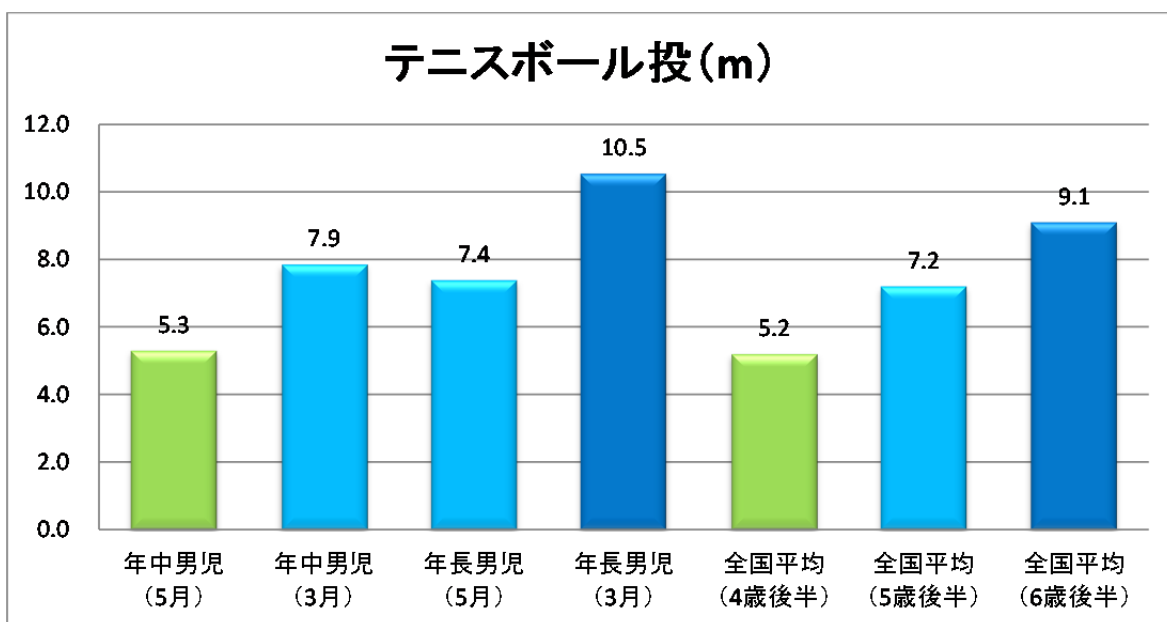
2. 立ち幅跳び

年中の男児は開始時の測定値の方が終了時よりも高かった。そのほかは終了時の測定値の方が高かった。3月の年中男児以外は全国平均値よりも高い値だった。



3. テニスボール投げ

年中・年長の男女ともに、開始時より終了時の測定値の方が高かく、いずれも全国平均値を上回っていた。



④体力運動能力測定結果の考察

2014年5月の測定結果を見ると、トレーニング群は、年中男児のテニスボール投げ以外は全国平均値と比べて高い値だった。トレーニング群の年長児の測定値は男女ともに3種目すべてで全国平均よりも高かった。対照群の測定値は、年中・年長男児と年中女児の25m走、年長男児・女児の立ち幅跳びでは全国平均値より高く、テニスボール投げでは低かった。

トレーニング群の実施園①と実施園②は24年度に20回、25年度に10回コーディネーション運動教室を実施した。実施園③では25年度に20回の運動教室を実施している。サンプル数は多く

はないが、今回の結果を見ると、コーディネーション運動教室を実施した園児の体力運動能力が高くなっていることが伺える。

トレーニング群の開始時と終了時の測定結果を見ると、年中男児の立ち幅跳びのみ測定値が高くならなかったが、成長にともない測定値が向上していく様子が分かる。また、年中・年長ともにテニスボール投げの測定値が大きく向上した。運動教室では、テニスボール大のボールを遠くへ投げるトレーニングは一切していない。基礎的な身体機能や、ボールなどの用具を扱う能力が向上したことが、テニスボール投げの測定値の変化につながったと考えられる。

障害物テストは年中の開始時と終了時に大きな変化が見られた。障害物テストは単一の運動能力ではなく、障害物をよける身のこなしやバランスをとっての移動、同じ色の場所へボールを移すという課題、そしてそれら複数の課題を連続しておこなうことが要求され、複合的な能力や発達を評価するのに参考になる。満4歳から5歳ごろまでは個人差が大きく、5歳を超えると測定値の伸びがおだやかになるようだ。

運動やトレーニングだけでなく、家庭や園での生活習慣や食事、環境など、発育発達にはさまざまな要因が影響する。今後も測定によって、トレーニングの効果やそのほかの要因についても評価・検討していくことが望ましいと考える。

6. まとめ

本事業では、保育所でのコーディネーション運動教室と、園児の体力運動能力測定、および指導者研修会を実施した。大きな事故なく運動教室と測定を実施することができ、参加してくれた子ども達と保育士の先生方に感謝したい。実施した園ではコーディネーショントレーニングや幼児の運動について段々と理解されてきているようには思うが、まだまだ不十分である。さらに地域の保育・教育関係者、スポーツ指導者や保護者に普及啓発できるよう、研修会や親子での運動教室の開催、情報の発信などをしていきたい。

コーディネーション運動教室を実施した園児の体力運動能力は、全国平均値と比較して高く、トレーニング実施の効果が伺えた。ただし測定の結果は発育発達や体力運動能力を評価し改善するための指標であり、単に測定の数値が高くなれば良いのではない。運動やあそびによって、さまざまな感覚や能力を身に付けながら子ども達が成長していくことが重要である。

体力・運動能力の向上はもちろん、子ども達の知性や感性も育むのが、コーディネーショントレーニングの本質である。子どもの豊かな育ちを支援するには、運動以外の分野も含めて、保育所だけでなく学校、家庭や地域社会が一体となって取り組むことが必要だ。10年後、20年後に今の子ども達が大きく成長し、活躍した姿を見せてくれることを楽しみに、今後ともトレーニングの推進を通して子ども達の成長を支援する活動に邁進していきたい。

謝辞

本事業実施にご尽力くださいました鹿屋市子育て支援課、コーディネーション運動教室実施と体力運動能力測定にご協力いただいた保育所の皆様、測定実施と測定データの集計・分析にご協力いただいた鹿屋体育大学の高井洋平様、福永裕子様、測定スタッフの皆様に感謝申し上げます。教室プログラムや指導法についてアドバイスをいただいている NPO 法人 JACOT 菅野美津枝様、小田俊一様、菅野映様にも深く感謝の意を表します。西野浩様、白石健太様は研修会講師をお務めいただき、嘉麻市での研修会にもスタッフが参加させていただきまして大変勉強になりました。徳島大学大学院荒木秀夫先生にも感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 森司朗 (2011) : 幼児の運動能力における時代推移と発達促進のための実践的介入
- 2) 文部科学省 (2014) : 平成 25 年度体力・運動能力調査報告書
- 3) 子どものからだと心・連絡会議 (2012) : 子どものからだと心白書 2012
- 4) 文部科学省 (2012) : 幼児期運動指針ガイドブック

参考

幼児運動能力研究会 : MKS 幼児運動能力検査

協力

円鏡保育園、大黒保育園、上小原保育園、くりのみ保育園、敬心保育園、寿敬心保育園、光華保育園、光明保育園、こばと保育園、さくら保育園、正徳保育園、白崎保育園、杉の子保育園、西南保育園、洗心保育園、高須保育園、つるみね保育園、はらい川保育園、東原保育園、ひなぎく保育園、ふたば保育園、二葉保育園、平和保育園、保育園南ん里、松下保育園、和光保育園
鹿屋体育大学

添付資料

資料 1 : コーディネーション運動教室指導事例

資料 2 : 研修会配付資料

資料 3 : 研修会アンケート

資料 4 : 測定結果各園配付資料