



こころ からだ はずむ 柏っ子

～ みんなで 運動遊びが 大好きな子どもを 育てよう ～

柏市では、教育委員会と市内の幼稚園・認定こども園・保育園が連携して実践研究を進めています。毎年、市内の園に通う園児を対象に、運動能力測定と園生活調査、家庭生活調査を実施し、結果を生かして各園での実践に取り組んでいます。保護者の皆様には調査にご協力いただきまして、ありがとうございました。

1. 平成30年度 運動能力測定の結果から

今年度は、年中児・年長児 7035 人を対象に調査しました。

各種目の結果について、柏市全体の傾向として、短距離を速く走ることに優れています。立ち幅跳びとテニスボール投げは、前年度と同等か若干下降傾向が見られました。

種目	年齢	柏市(2018)	全国(2008)
25m走(秒)	4歳児前半	7.72	8.11
	4歳児後半	7.27	7.33
	5歳児前半	6.81	6.92
	5歳児後半	6.49	6.48
	6歳児前半	6.21	6.19
	6歳児後半	6.21	6.19
立ち幅跳び(cm)	4歳児前半	78.5	76.3
	4歳児後半	84.1	86.5
	5歳児前半	92.0	93.0
	5歳児後半	100.4	103.1
	6歳児前半	106.3	114.1
	6歳児後半	106.3	114.1
テニスボール投げ(m)	4歳児前半	3.9	4.1
	4歳児後半	4.5	5.2
	5歳児前半	5.3	6.1
	5歳児後半	6.6	7.2
	6歳児前半	7.3	8.8
	6歳児後半	7.3	8.8

種目	年齢	柏市(2018)	全国(2008)
25m走(秒)	4歳児前半	7.84	8.44
	4歳児後半	7.44	7.57
	5歳児前半	6.98	7.15
	5歳児後半	6.59	6.66
	6歳児前半	6.37	6.38
	6歳児後半	6.37	6.38
立ち幅跳び(cm)	4歳児前半	74.6	71.7
	4歳児後半	80.9	79.7
	5歳児前半	86.5	86.0
	5歳児後半	93.8	96.0
	6歳児前半	100.6	102.8
	6歳児後半	100.6	102.8
テニスボール投げ(m)	4歳児前半	3.2	3.1
	4歳児後半	3.6	3.8
	5歳児前半	4.1	4.3
	5歳児後半	4.9	4.9
	6歳児前半	5.3	5.7
	6歳児後半	5.3	5.7

※全国調査は、2008年以降実施なし

2. 園生活調査・家庭生活調査の結果と運動能力測定の結果との関係から

(1) 生活リズムが運動能力に影響

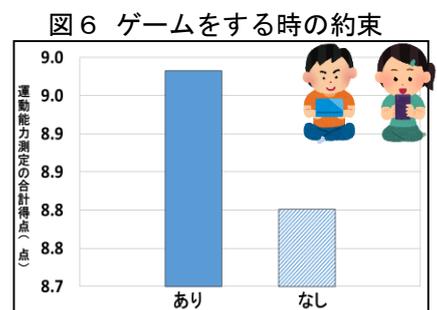
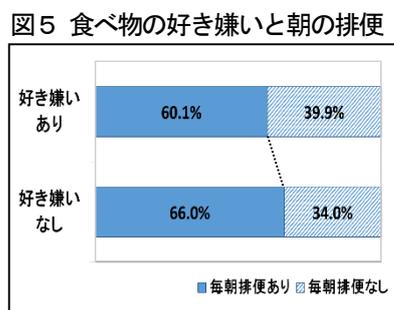
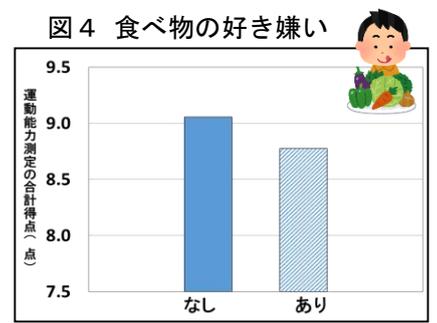
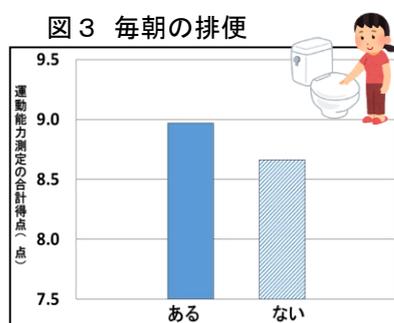
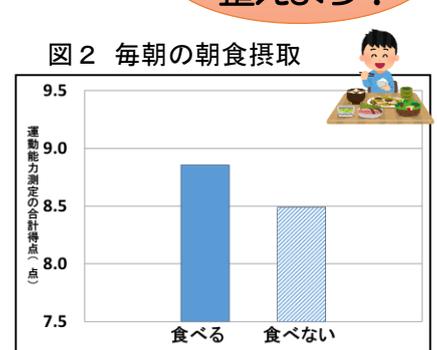
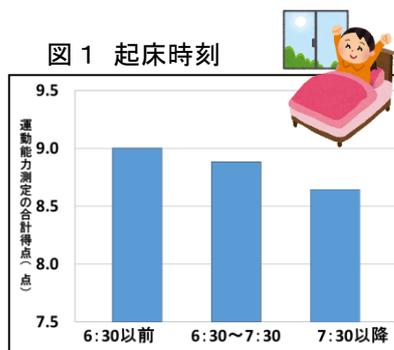
生活リズムを整えよう!

図1～4のように、起床時刻が早い子、毎朝朝食を食べる子、毎朝排便がある子、食べ物の好き嫌いのない子はそれぞれ運動能力測定の合計得点が高いという傾向が見られました。また、図5のように食べ物の好き嫌いのない子の方が、朝の排便がある傾向が見られました。

好き嫌いのないバランスのよい食事は、朝の排便につながり、早起き・毎朝の朝食と合わせて、生活リズムが整っていると、運動能力に良い影響を与えていると考えられます。

図6のように、テレビゲームや携帯ゲームをしている子どもの中で、ゲームをする時の約束がある子どもの方が、運動能力が高いという結果が見られました。

約束があるということは、約束を守ろうとすることで、時間や場所などを意識した生活となり、規則正しい生活習慣につながっていると考えられます。



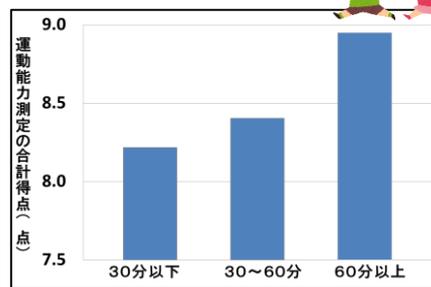
(2) 体を動かす機会の確保

いろいろな遊びの中で体を動かそう!

図7のように、運動遊び時間が長い方が運動能力が高い傾向が見られます。体を動かす時間の目安は、文部科学省の「幼児期運動指針」によると、「毎日、合計60分以上」が望ましいとされています。

各園では、「体を動かすと楽しいな」「友だちと一緒に遊ぶと気持ちいいな」、そんな経験をたくさん味わい、体を動かすことが好きになるような取組が行われています。発達に合わせて計画し、身近な物を使ったり、園の環境を工夫して設定したりし、いろいろな遊びの中で十分に体を動かすようにしています。

図7 休日の運動遊び時間



「運動遊び」とは…
体を動かす遊びのことです。幼児は遊びの中で、様々な身体機能を使って動こうとします。

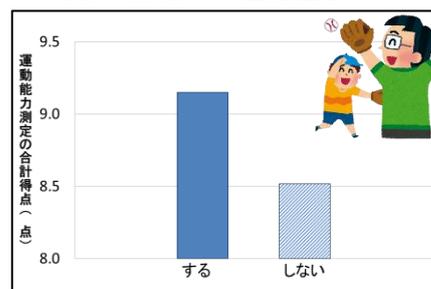
お子さんと一緒に体を動かしましょう♪

子どもにとって、登園しない日でも体を動かすことは必要です。図8のように、家族と運動遊びをする子は運動能力が高い傾向が見られます。

「体を動かす」といっても、スポーツをしなければならないということではありません。鬼ごっこをしたり、新聞紙を丸めて投げっこしたり、いろいろな遊びの中に「歩く、走る、くぐる、よける、投げる、捕る」など多様な動きが含まれています。その動きを大人も一緒にすることで楽しさを共有することにつながります。

ぜひ、お子さんと一緒に楽しみながら体を動かしましょう!

図8 家族との運動遊び



おすもうごっこは子どもが好きな遊びの1つです

両手を持って足をかけて、くるりんぱ

家の中でちょっとした時間をうまく使うと、体を動かす機会はさらに広がります。「〇〇しながら」でも十分体を動かせます。

おしゃべりしながらストレッチ♪

テレビを観ながら一緒にダンス♪

子どもにとって体を動かすのは遊びが中心ですが、お手伝いも有効な手段です。お手伝いする中で多様な動きが身につきます。