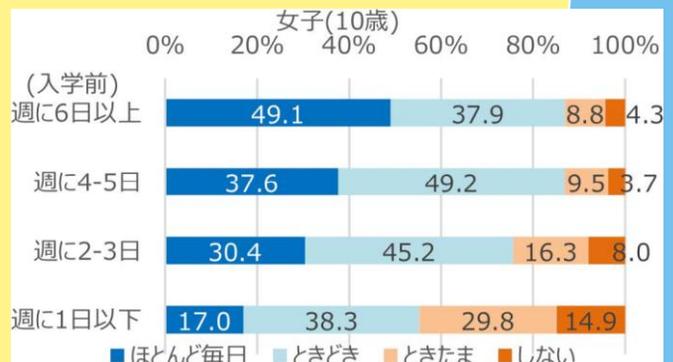


# しっかり遊ぼう

幼児の遊びのレシピ®

## Q：幼児期はどのくらい外で遊んだ方が良いでしょう？

幼児期に外遊びをよくしていた小学生は、日常的に運動し、体力も高いことがわかっています。下のグラフは、令和元年にスポーツ庁が示した入学前の外遊びの実施状況と、現在（10歳〈小学5年生〉）の運動・スポーツ実施状況との関係を表したグラフです。男女ともに入学前の外遊びの実施頻度が高いほど、現在の運動・スポーツ実施頻度の高い者の割合が多いことがうかがわれます。



### 入学前の外遊びの実施状況別に見た現在の運動・スポーツ実施状況(10歳)

幼児期運動指針では、子どもの体力低下の要因について、遊ぶ場所や仲間、時間の減少、子どもが体を動かす遊びなどの身体活動の軽減があげられています。また、最近では「積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化」を指摘しており、身体活動量が確保されている子どもであっても、活動が単一の内容にとどまる子どもと、様々な活動に取り組んでいる子どもが存在することを「もう一つの二局化」（中村2010）と表現しています。

空間

遊びに必要な  
3つの「間」

仲間

時間

## Q：運動能力調査を実施したきっかけは何ですか？

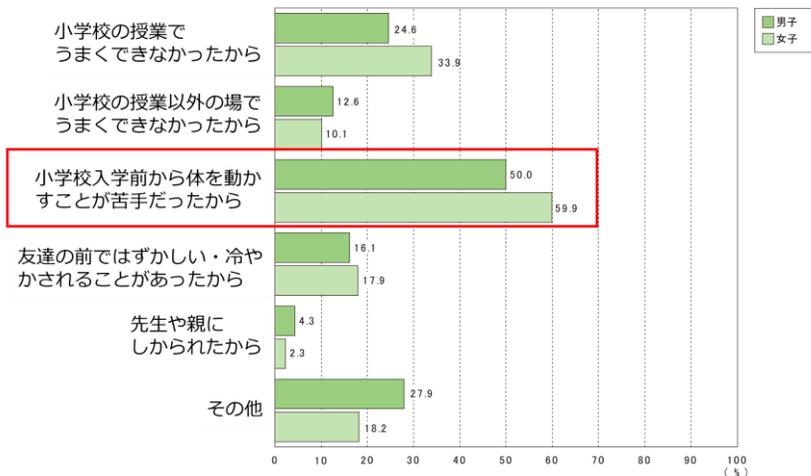
「子どもの体力低下」や「子どもの体の動かし方」に不安や怪しさを感じている総合型地域スポーツクラブ（以下クラブ）の関係者から声が届いたとともに、「小学校に上がる前の未就学児、特に幼稚園の子どもの運動支援について何か手がかりになるものはないでしょうか」という相談がありました。これを受けて、文科省の研究事業であった「幼児の運動能力調査」を実施できるかについて（公財）徳島県スポーツ協会で検討し、日ごろから関わりのあるクラブを通じて幼稚園等に協力を打診し、調査を開始しました。その後、県内各地の幼稚園の協力を得て測定を実施しました。



（測定実施期間：平成29年度～令和3年度 実施園数と参加人数：徳島県下7園，938名）

## Q：幼児の運動遊びの好き嫌いはどのような状況でしょうか？

図1 運動（遊び・スポーツ）がきらいな理由  
何がきっかけできらいになりましたか？



平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（2014）

図1は、小学校5年生を対象としたアンケート調査において、現在、運動やスポーツをすることが好きかについて、「ややきらい」「きらい」と回答した児童にその理由をたずねたグラフです。「小学校入学前から体を動かすことが苦手だったから」との理由が男子50.0%、女子59.9%と高かったことに驚いています。

これらのことから、男女ともに、**幼児期の運動経験や好き・きらいがその後の運動習慣や体力・運動能力に大きな影響を与えていることを伺うことができます。**また、**単一の運動よりも、様々な運動を経験することが、より良い効果をもたらします。**幼児期に多様な運動に親しみ、身体を動かす楽しみを感じる環境を整備することが大切です。

## Q：全国と比べた徳島県の幼児の運動能力の状況はどのようでしょうか？

### 測定の種類 と その能力

- ★25m走…リズムよく体を動かし走る力
- ★立ち幅跳び…タイミングよく体を使う力
- ★テニスボール投げ…全身を使ってタイミングよく投げる力
- ★両足連続飛び越し（小さな箱を等間隔で10個並べて、跳び越す時間）…バランスよく跳ぶ力
- ★体支持持続時間（机の高さの台で、腕を伸ばして体を支え、踏ん張る時間）…頑張る力
- ★捕球（投げられたボールをキャッチする回数）…ボールと自分の位置関係を正確に把握する力

### 測定の評価の方法

#### ▶各測定種目で得点化

測定種目別に点数をつける。3点が平均的な値。⇒  $\frac{1点 \cdot 2点 \cdot 3点 \cdot 4点 \cdot 5点}{(平均以下) \quad (平均) \quad (平均以上)}$

#### ▶総合評価

得点化した各測定種目を合計し、A～Eの5段階評価を行う。Cが標準的な運動能力。

$$\Rightarrow \frac{A \cdot B}{(標準以上)} \cdot \frac{C}{(標準)} \cdot \frac{D \cdot E}{(標準以下)}$$

※測定および測定評価は、文部科学省で実施された「幼児の運動能力調査」に基づいて行った



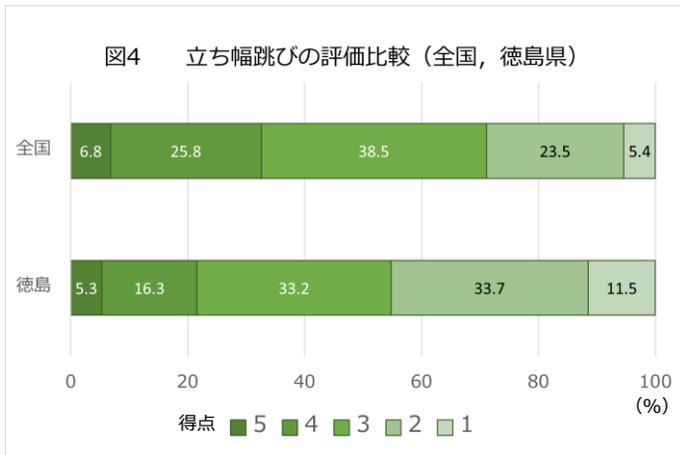
図2を見ると、徳島県の子どもは全国と比較して、各運動とも全体的に能力評価は低いようです。

図3により内訳を見ると、標準以上のA,B判定が少なく、標準以下のD,E判定が多いようです。



このようなグラフを見ると、どうしても回数や秒数という記録に注目しがちですが、今回は、次ページ以降でそれぞれの種目に育っている力に注目して考えていきたいと思います。

Q：立ち幅跳びの能力が、一段と低く出ているのですが？



先にも示しましたが、跳ぶ力というよりは、リズムとタイミングの取り方の不安定さが結果に表れているようです。何回か練習すると、跳ぶことに慣れ、また違った結果が出たのではないのでしょうか。

図4は、立ち幅跳びの評価の割合を全国と徳島県で比較したグラフです。

これを見ると、平均（3点）の子どもの割合は大きく変わらないのですが、平均より低い（1点・2点）子どもの割合が大きく違ってきます。立ち幅跳びの能力は、遠くへ跳ぶ力もそうですが、タイミングやリズムよく体を使う力を大切に考えたいと思います。それは、遊具での遊びやタイヤ、水たまり等がある少しデコボコした場所での鬼ごっこなどで育まれる力です。

Q：ボールを投げる力や捕る力は昔と比べて、低いのですか？

小学校の体カテストの各種目の記録は下げ止まっているものが多いですが、図6のように、ソフトボール投げの記録（投げる力）に関しては下がる一方です。幼児期から多様な投げる経験を積み重ねていきたいものです。

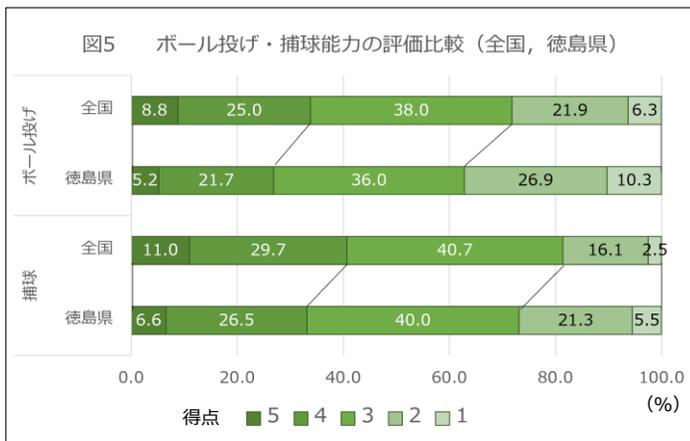


図5を見ると、平均（3点）の子どもは、ボール投げ、捕球とも全国と比べて大きく変わりません。しかし、平均より低い子どもが、徳島県の方が多いことが判ります。

ボール投げの評価と捕球の評価との関係を調べますと、ボール投げの評価が高くない子どもは、捕球回数の評価も高くない傾向があることが判りました。これは、ボールを手で扱う機会が少なく、投げる動作やボールと自分との距離感に慣れないことが影響していると思います。

園での聞き取りの中で、サッカーやドッジボールなどの少し大きめのボールを使っでの運動遊びはよく行われていると聞きました。しかし、テニスボールぐらいの大きさのボールを使った遊びはあまり行われていないようでした。

