

子どもの体力向上支援事業
～未就学児の親子プログラム～

うんどうだいすき えがおがいっぱい



平成26年3月
島根県教育委員会

なぜ幼児期からの取組が必要なのか

【子どもたちの現状】

○動きがぎこちない子、すぐに疲れてしまう子の増加

- ・転んでも手を着くことができずに顔を打つ
- ・少し歩くとすぐにしゃがみこむ



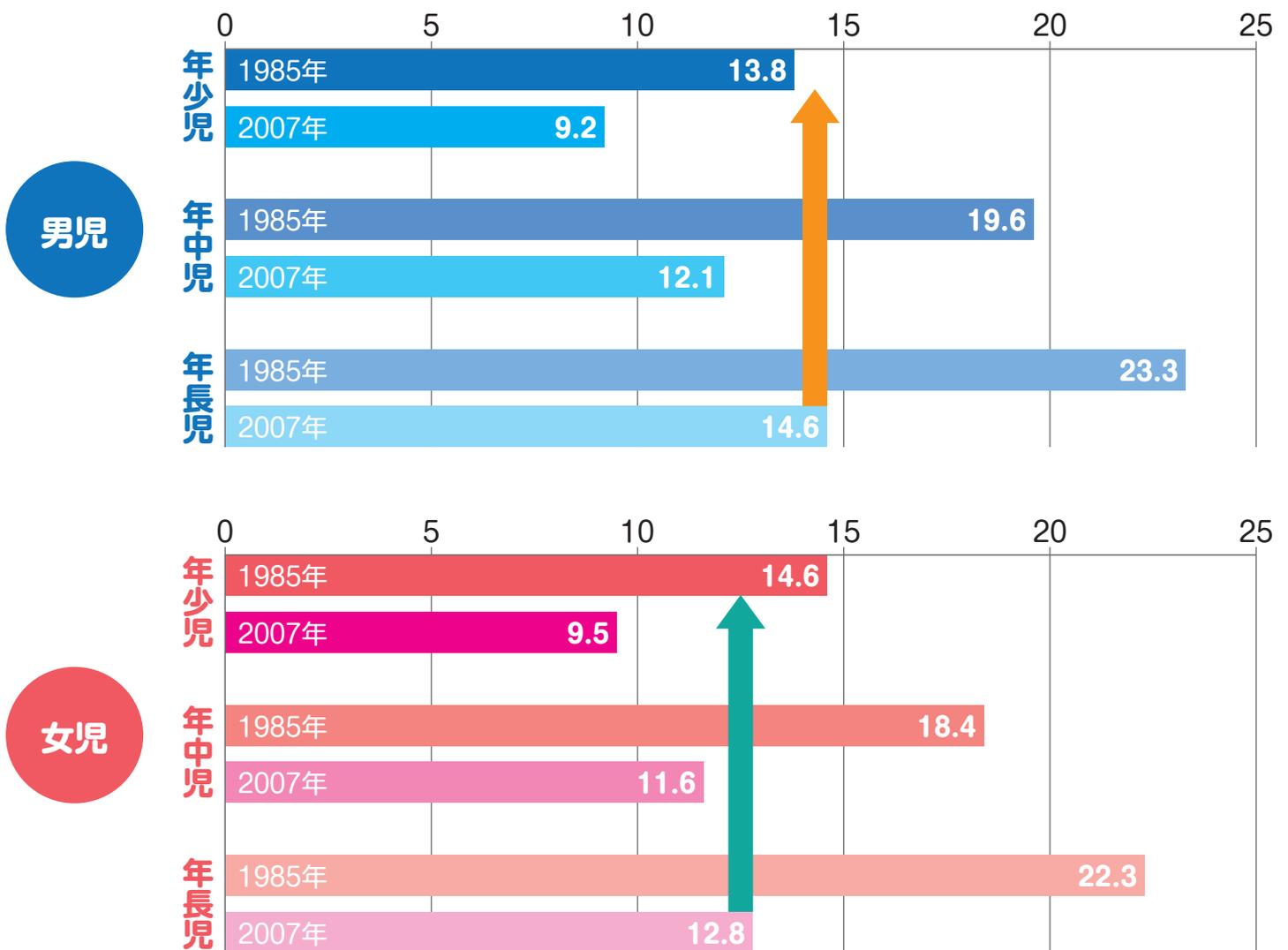
○我慢できない子、ストレスを抱えた子の増加

- ・自分の思い通りにならなかつたら遊びの場から離れる
- ・順番を待つことができない



運動能力も低下しています

幼児の運動発達の現状「1985年と2007年との動作得点の比較（山梨大学中村和彦ら2009）」
疾走、跳躍、投球、捕球、まりつき、前転、平均台歩行〔5段階×7種類＝35点満点〕



山梨大学：中村教授によると、同一の評価規準によって、1985年の幼児と現代の幼児及び、1985年の幼児と現代の小学生との比較を行った時、現代の5歳（年長）児は、25年前の3歳（年少）児と同様な動作発達段階、現代の3年生・4年生は、25年前の5歳（年長）児と同様な動作発達段階であると言えるそうです。

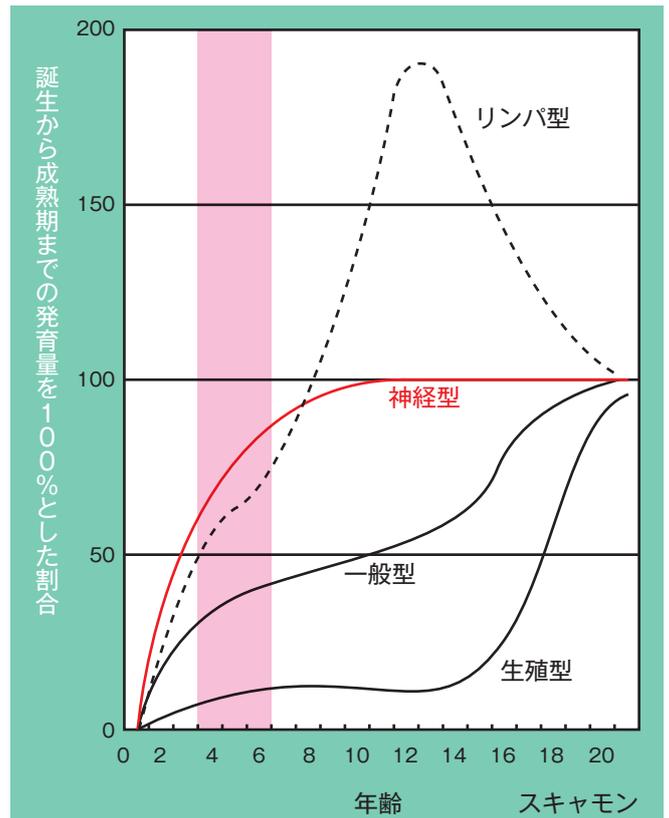
【発達段階の特性】

①10歳までが重要です！

右図は「スキャモンの発育発達曲線」と呼ばれるものです。

20歳の状況を100としたときに、人の成長の仕方は4つの型に分類されると言われています。

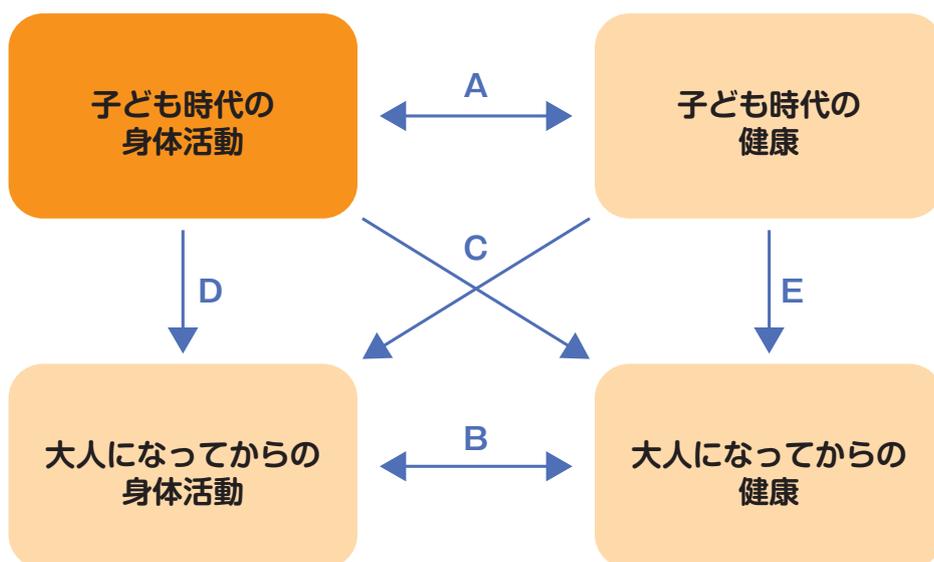
その中で、運動能力の習得には神経型と一般型が関係していますが、このうち神経型は10歳までの段階でほぼ完成します。この時期に様々な動きを経験することで神経を刺激し、神経回路を開いておくことが、将来のスポーツ活動において大切だとされています。



- ①リンパ型…免疫力に関するもの
- ②神経型…脳・神経に関するもの
- ③一般型…身長、体重、筋力などに関するもの
- ④生殖型…生殖器（卵巣、精巣など）に関するもの

②持ち越し効果があります！

身体活動と健康 身体活動・健康状態の持ち越し効果



(Boreham and Riddoch, 2001)

子ども時代に身体活動を伴う遊びや運動習慣を通して、健康な心身を保っていれば、大人になっても運動を継続して健康であり続けることはもちろん、仮に運動から離れたとしても子ども時代に運動をしていなかった人よりも健康な状況を保つことが多いと言われています。

📍 どのような取組が必要か

【多様な動きができるからだ】

人間の基本的な動きは36種類に分類でき、これが基本となって人間の複雑な動きを支えています。幼少期にできるだけたくさん経験し、身につけることが望ましいとされていますが、生活様式の変容により失われてきている動きもあります。

「危ないから体験させない」のではなく、大人が安全を確保して、見守りながら体験させることが重要です。



山梨大学：中村和彦氏が提唱する子どもが伸びる36の基本動作

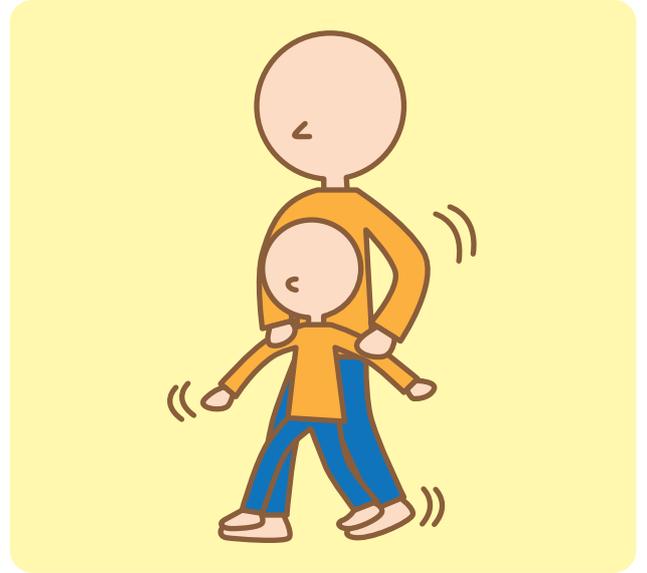
【親子で取り組む運動遊び】

①一緒に歩こう

- ①子どもを足の上に乗せて一緒に歩く。
※どちらに動くのか、からだを通して伝える。
- ②慣れてきたら、前後左右、自由に動き回る。
- ③子どもを足の上に乗せたまま一緒にジャンプをする。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得
- ・コミュニケーションの高まり

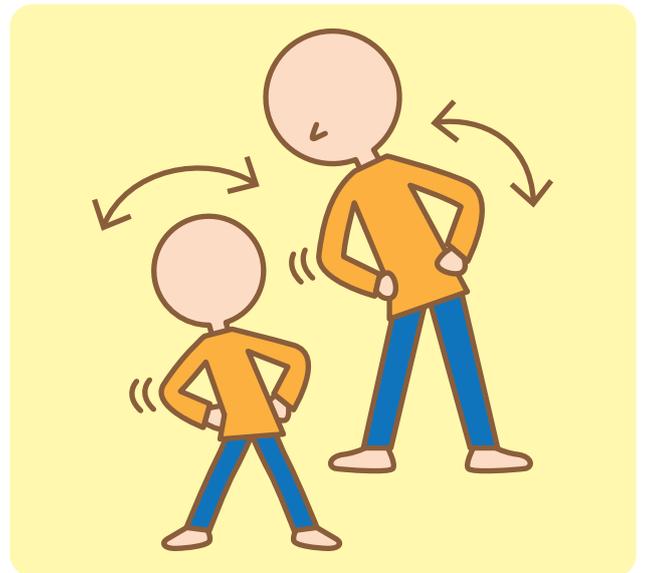


②ミラー体操（まねっこあそび）

- ①子どもと向かい合い、手は腰、両足を広げて立つ。親は体を左右に倒し、子どもは親の動きを真似る。
※大きく動く
※時々フェイントを入れる
- ②慣れてきたら、前後の動きも入れる。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得
- ・コミュニケーションの高まり



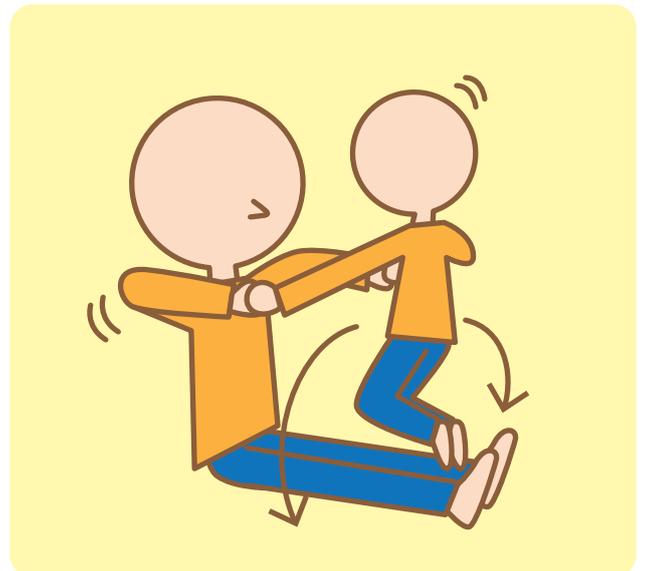
③リズムジャンプ

親は座り、子どもは立って両手をつなぐ。

- ①両足跳び・・・親の足は閉じたまま
※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ
※一定のリズムを意識して

<遊びの効果>

- ・リズムよく跳ぶ
- ・巧緻性
- ・コミュニケーションの高まり



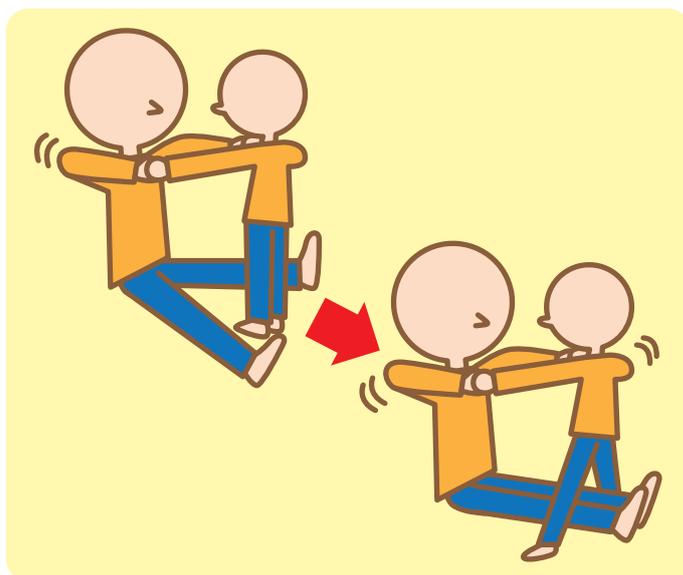
- ②グーパー跳び・・・親の足は開閉
 ※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ
 ※慣れてきたらフェイントを入れて

<遊びの効果>

- ・リズムよく跳ぶ
- ・巧緻性
- ・コミュニケーションの高まり



意外と難しいよ
挑戦してみてね！

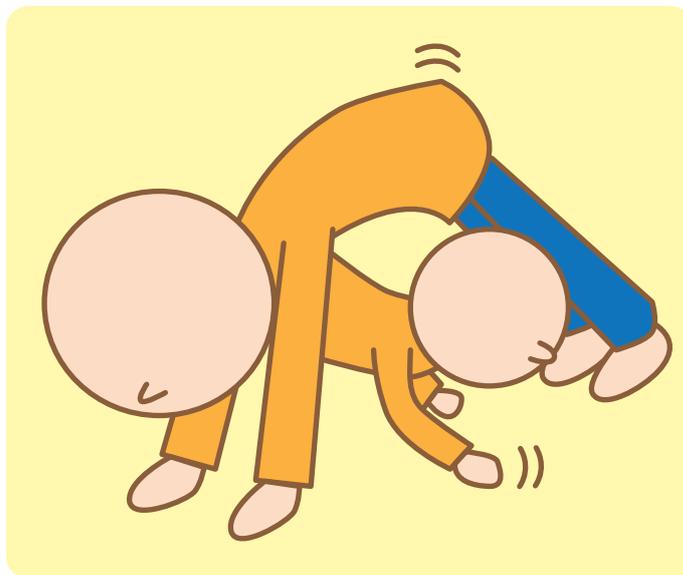


【親子で取り組む運動遊び】

④トンネル

親がうつぶせのときは、ジャンプ。
 ※「跳んで」→ジャンプ

親がトンネルを作ったら、くぐる。
 ※「くぐって」→くぐる



※フェイント「くぐって、やっぱり跳んで」

<遊びの効果>

- ・リズムよく跳ぶ
- ・敏捷性
- ・巧緻性

フェイントは
「とんで、やっぱりくぐって」は
危ないから言ってはダメです！



体育座りでやると
せまいトンネルに
なるからくぐるのが
むずかしくなるよ。



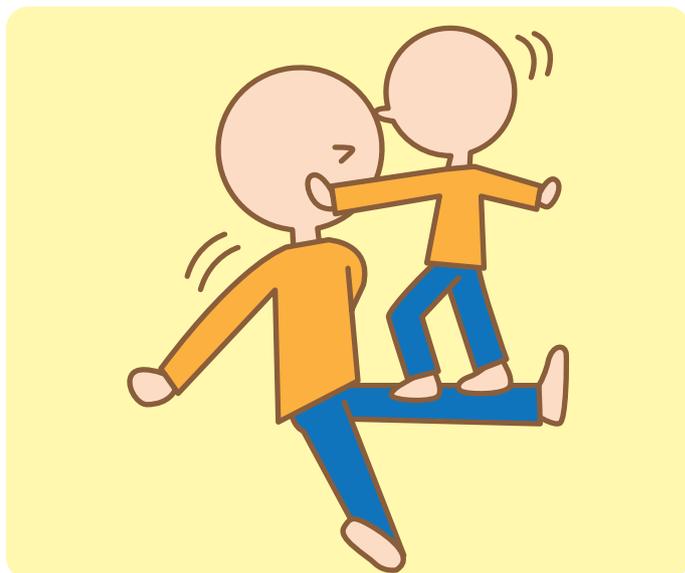
⑤人間平均台

親は足を広げて座り、子どもは親の足の上をバランスを保ちながらゆっくり歩く。

※両手をつなぎ → 片手つなぎ → 手ばなし

<遊びの効果>

- ・バランス
- ・コミュニケーション

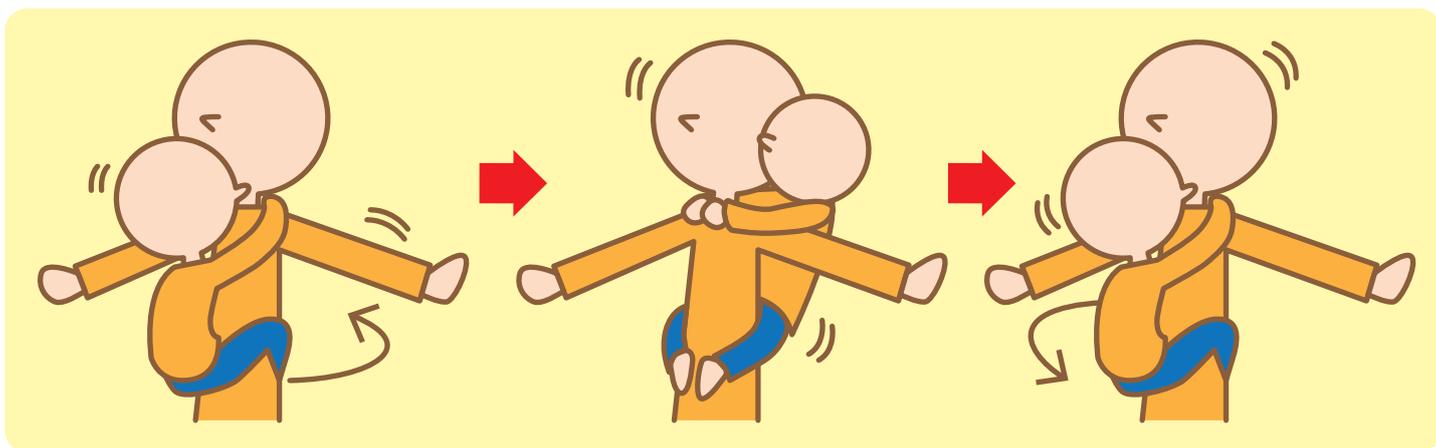


⑥コアラ

親は足をしっかり広げて立ち、両手を広げて構える。子どもは少し離れたところから走って、親にとびつく。落ちないように気を付けながら、親のからだをぐるっと回る。

<遊びの効果>

- ・筋力アップ (つかむ、よじのぼるなど)
- ・バランス



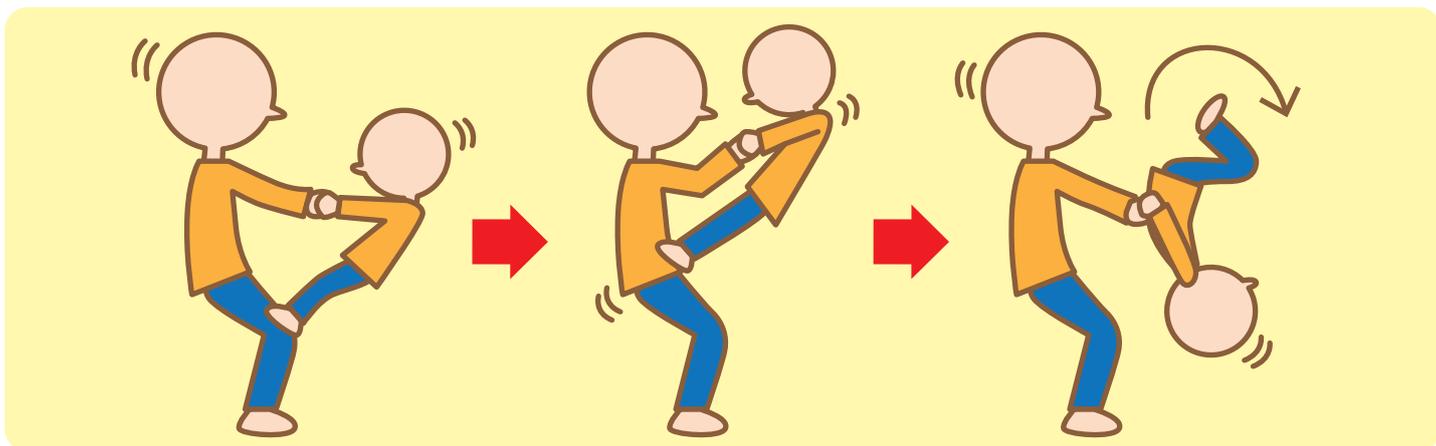
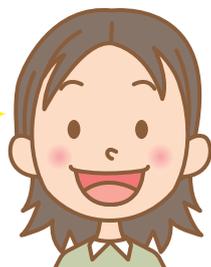
⑦山登りからくるりんぱ

両手をつないで向かい合い、子どもは親の足、おなかをよじ登ってから、後方にくるっと回る。できる人は回って返る。

<遊びの効果>

- ・筋力アップ (つかむ、よじのぼるなど)
- ・バランス

お父さんとお母さんと
それぞれ手をつないでも
できるよ!



幼児期の運動遊び、 身体活動で大切にしたいこと

●多様な動きを経験する

「できた！」

「おもしろいな。まねしてみよう」



●楽しく体を動かす時間を確保する

「もっとやってみたい！」

「家の人と一緒にするとうれしいな」



●発達の特徴に応じた遊びを提供する

「できなくても無理することないよね」

「みんなと一緒に楽しいな！」

お問合せ先

〒690-8502 島根県松江市殿町1
島根県教育庁保健体育課 生涯スポーツ振興グループ
TEL.0852-22-5423 FAX.0852-22-6767
E-mail:hotai@pref.shimane.lg.jp