

子どもの体力向上研修会

『幼児の体力向上のための運動・表現遊び』

子どもの体力向上研修会

『幼児の体力向上のための運動・表現遊び』



令和7年8月27日(水)14:00～16:00久留米アリーナ
福岡こども短期大学 瀧 信子

令和7年8月27日(水)14:00～16:00久留米アリーナ

福岡こども短期大学 瀧 信子

本日の研修(ポイント)

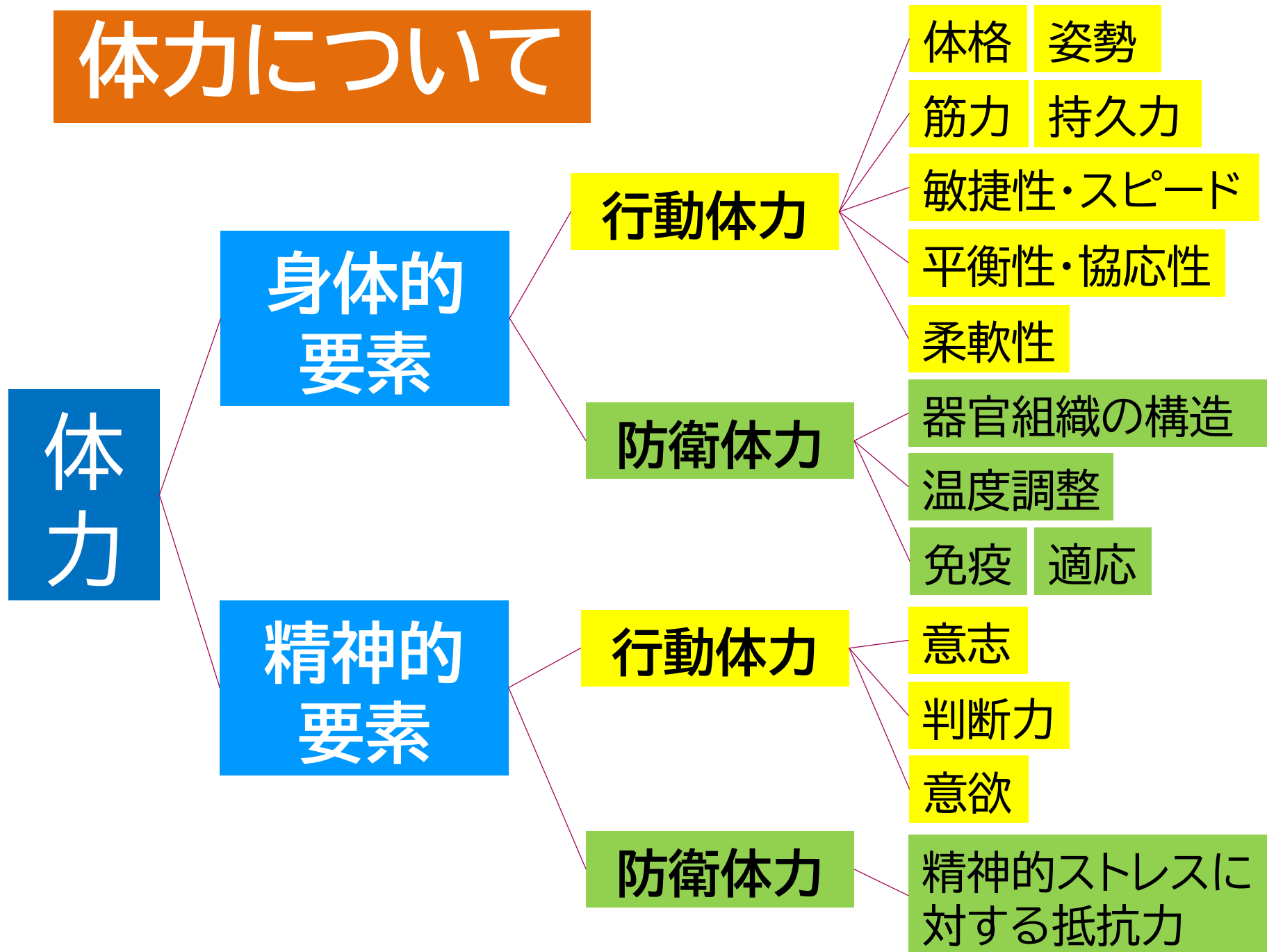
◎幼児の体力向上をめざして、身近にある素材を活用した遊びを体験する。

- ・発達段階を踏まえた遊びの工夫
- ・繰り返して遊ぶこと・遊びを発展させること
(身につく・新しい挑戦に繋がる)

◎幼児の成長過程において、運動遊び・身体表現遊びが果たす役割を再確認する。

- ・体力について(行動体力と防衛体力)
- ・運動能力について(様々な動きの経験)
- ・心身の健やかな成長について(社会性・知性など)

体力について



運動能力について(様々な動きの経験)

運動能力とは、「走る・跳ぶ・投げる」といった体力に運動やスポーツに必要な基本的な技術やスキルなど加味した能力をいう (by:日本大百科全書)

子どもの運動能力の高さ・低さは環境がつくる
(ゴールデンエイジ期がポイント)



幼児期は、神経系機能の発達が著しい時期であり、動きの獲得やその質の向上に最も適した時期である。この時期に多様な動きを経験し、さまざまな基礎的動きを身につけることが重要。

まずは体を動かす環境を整えよう

子どもの運動技能の発達 (運動技能の獲得時期)

子どもの運動能力の獲得にはそれに見合った時期がある

積み上げ式

複雑

11歳～ 言われたことを理解してやることができる段階
陸上競技, 野球, サッカー, バスケットボール, <スポーツの技能>
バレーボール, テニス, ラグビー, 器械体操, 水泳 など

10歳～

6～10歳 いろいろな運動がうまくできるようになる段階
鬼あそび, ドッジボール, 水泳, <スポーツ的・ゲーム的技能>
フットベースボール, サッカー遊び, バレーボールあそび,
機会運動あそび, 動きを組みあわせる・リズムにあわせて動く など

5歳～

3～5歳 いろいろな運動ができるようになる段階
歩く, 走る, とぶ, バランスをとる, よじのぼる, <基本運動の技能>
ぶらさがる, 押す, 引く, すべる, 揺する, ける, ころがす, なげる,
とぶ, うつ, はずませる, およぐ

2歳～

0～2歳 生まれつきできる運動の段階 <移動運動の技能>

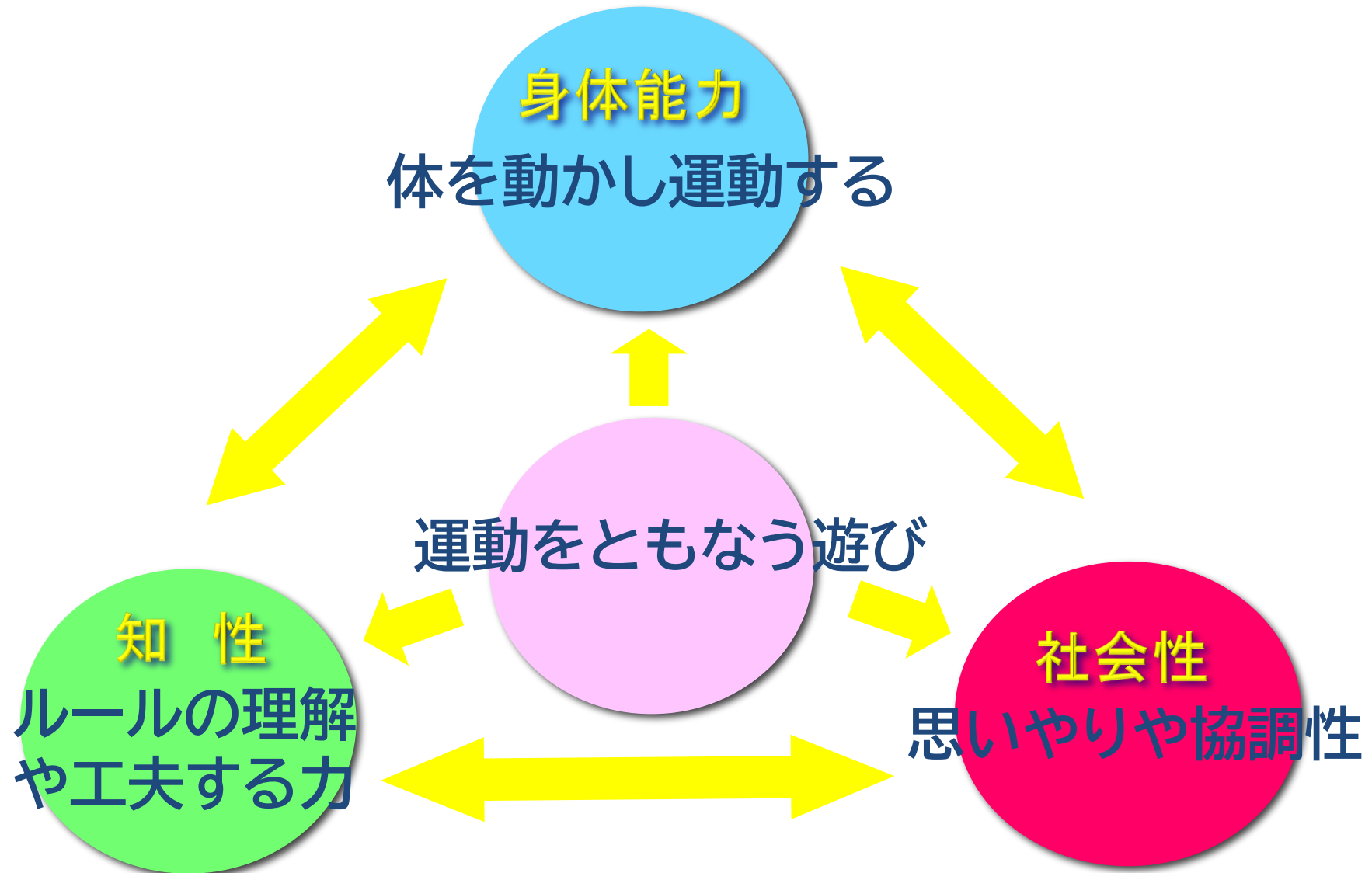
ねがえり ころがる はう つかまり立ち
つかまり歩く 歩く

0歳

単純

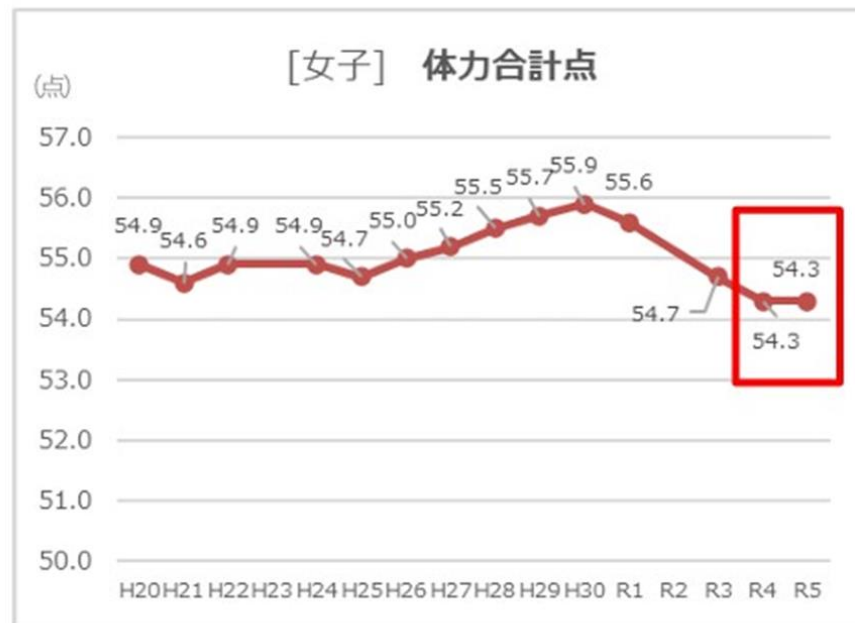
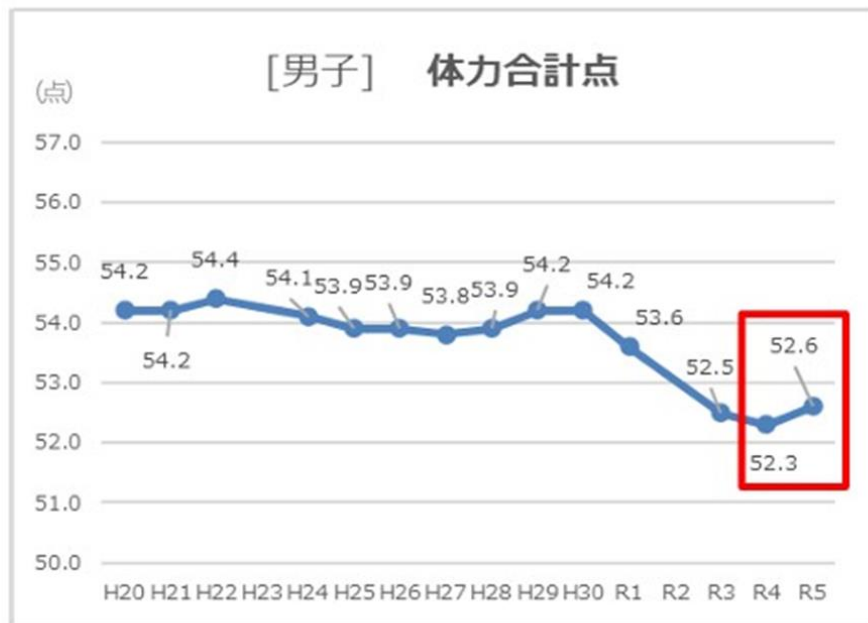
心身の健やかな成長について(身体能力・社会性・知性)

運動遊びで育つもの<運動遊びの効果>



子どもの体力の現状(小5年生)

体力合計点は、中学校男子ではコロナ前の水準に戻ったが、小学校男子及び中学校女子では前年度から ほぼ横ばい、小学校女子は引き続き低下している。



スポーツ庁 令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

幼児期運動指針

(文部科学省2012年3月)

文部科学省が平成19年度～21年度に実施した「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動のあり方に関する調査研究」の成果を踏まえ、幼児期に望ましい運動のあり方に関する指針を策定するために設置した「幼児期運動指針策定委員会」により策定された。

背景

スポーツ基本法

(2011年6月)

第9条「スポーツ基本計画」の中に
幼児期からの子どもの体力向上方策の推進があげられ、その具体的方策として「**幼児期運動指針**」が作られた

幼児期運動指針

ガイドブック

毎日、楽しく体を動かすために

幼児期運動指針策定委員会



幼児期運動指針のポイント

- 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる
- 楽しくからだを動かす時間を確保する（1日60分以上）
- 発達の特性に応じた遊びを提供する

多様な動きの種類



(引用)山梨学院教授 中村和彦著:「運動神経が良くなる本」

夏の園庭(各所の表面温度)

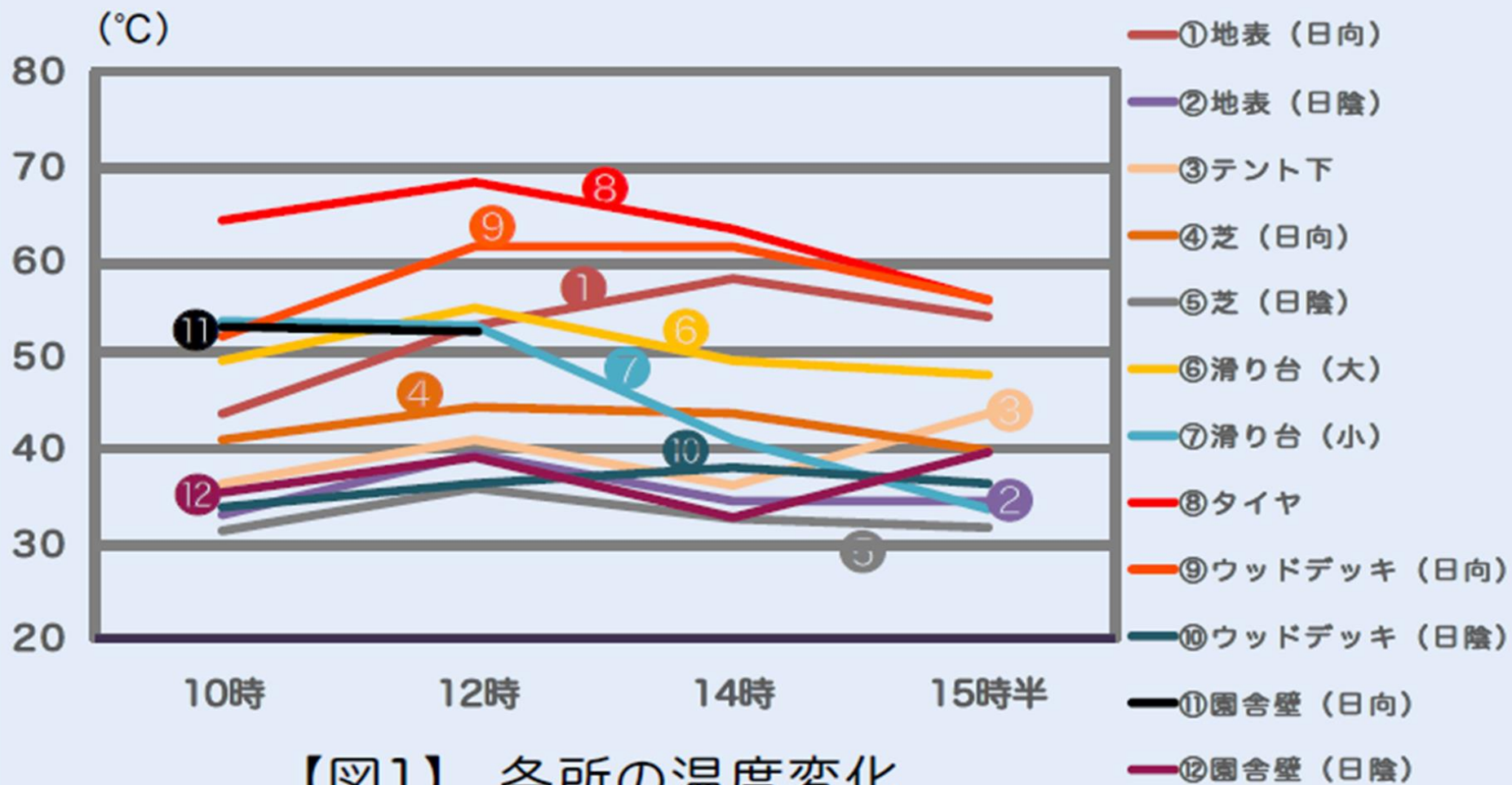
協力:K幼稚園

【表1】 測定結果

2024年8月7日（水）			10時	12時	14時	15時30分	
気温（℃）			33.8	37.4	37.0	34.6	
WBGT（℃）			31.3	32.4	32.3	32.3	
湿度（％）			67.5	52.4	61.0	71.0	
風速（m）			-	0.2	-	1.2	
地表（℃）	日向	①	43.8	53.0	58.1	53.7	
	日陰	②	33.1	39.5	34.9	34.9	
テント下（℃）			③	36.8	41.1	36.2	43.8
芝（℃）	日向	④	41.4 ※	44.5	43.4	39.9	
	日陰	⑤	31.4 ※	35.9	32.3	31.7	
滑り台（大）（℃）			⑥	49.7	55.0	49.4	47.9
滑り台（小）（℃）			⑦	53.6	52.9	41.4	33.7
タイヤ（℃）			⑧	64.1	68.3	63.5	55.8
ウッドデッキ（℃）	日向	⑨	52.0	61.5	61.3	55.7	
	日陰	⑩	33.9	36.3	38.1	36.5	
園舎壁（℃）	日向	⑪	53.0	52.5	-	-	
	日陰	⑫	35.3	39.5	32.8	39.7	

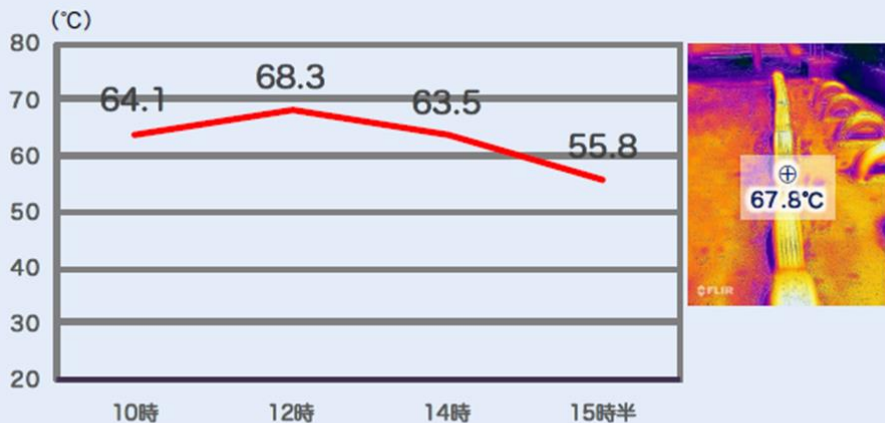
※ 10時の芝は濡れていた

各所の温度変化

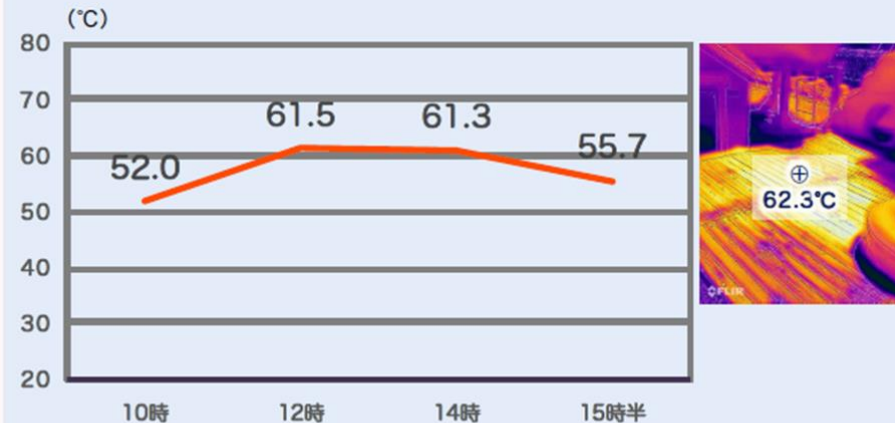


【図1】 各所の温度変化

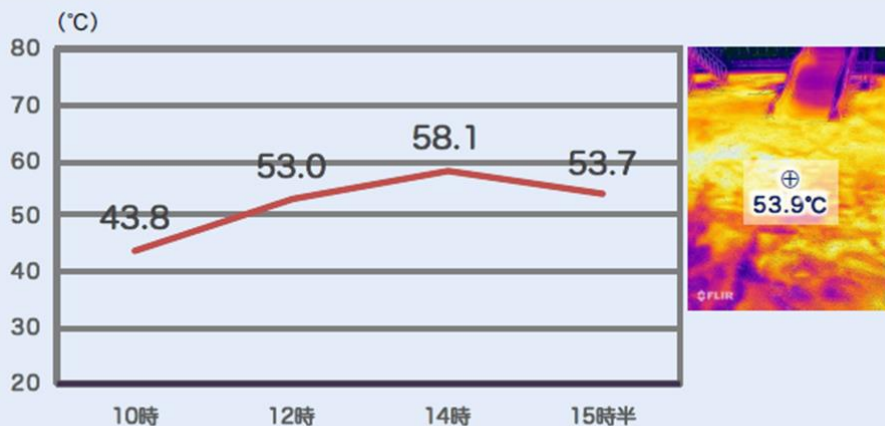
各所の温度変化



【図2】 “タイヤ”の温度変化



【図3】 “ウッドデッキ（日向）”の温度変化



【図4】 “地表（日向）”の温度変化



【図5】 “滑り台（大）”の温度変化



水撒きによる園庭地表(日向)の温度変化

8月7日 (水)	時刻	温度
乾いた地表	14時	54.0℃
水撒き直後	14時05分	37.6℃
水撒き20分後	14時25分	43.3℃
水撒き1時間後	15時	42.1℃

夏の遊びの工夫

水遊びの段階的指導

5月 水に触れる:植物の水やり, 泥んこあそび など

6月 水に慣れる:雨の日のお散歩, ボディペインティングなど

7月 水遊び:水鉄砲, スクリンプラー, シャワーを活用して遊ぶ,
プールに入って遊ぶ, 顔つけ, ワニ歩き、泳ぐなど

各園から夏の遊びを紹介

幼児期の遊びのポイント

幼児期は楽しみながら多様な動きを獲得するための環境設定（物的環境・人的環境・雰囲気など）

発育・発達段階、個人差に配慮する

- ・気長に見守る姿勢
- ・飽きやすいので、多様なプログラムの展開（アレンジ・ゲーム性など工夫した遊び）

「できるようになったこと」を認める言葉かけ
（運動有能感を高める）

いつも元気で楽しい雰囲気づくり

体を思いきり動かすと子どもの表情も自然と明るくなる

本日の実践： 幼児の体力向上のための運動・表現遊び

楽しみながら多様な動きの体験・獲得ができる運動・表現遊び
身近にある素材「ティッシュ・ゴム紐・ビニール袋」の遊び

- ティッシュ一枚で多様な動きの体験
(投げる・とる・身体に付けて動く・吹いて遊ぶ など)
- ティッシュ鬼ごっこ, ティッシュ運び
- ビニール袋で多様な動きの体験
(空気を入れて・・・風船・走って飛ばす・蹴る など)
- ゴム紐で多様な動きの体験
(くぐる・またぐ・跳ぶ・歩く・走る・回る・転がる など)
- ゴム紐を活用した表現あそび(創造性を育む)