



幼児の運動プログラム について

奈良県くらし創造部
スポーツ振興課長

三原 耕治



奈良県



近畿大学
KINDAI UNIVERSITY

幼児期の発達・発育の特徴



全般的な特徴(5歳頃)

- ・ 体重は出生時の5～6倍になります。
- ・ 5歳の終わりの頃には18kgを超える子どもが多くなります。
- ・ 5歳過ぎに急に伸びる子もいます。
- ・ 5歳の終わりの頃には、身長・体重の個人差がかなりはっきりとしてきます。
- ・ 痩せていたり、身長が低めの場合でも、運動機能の発達がよくて心身ともに健康であれば特に心配ありません。

運動機能に関する特徴(5歳頃)

- ・ 筋肉が強くなります。
- ・ からだのバランスを取る脳神経が成熟してきます。
- ・ 片脚で立ったり、跳んだりできるようになります。またスキップが上手になり、音楽に合わせて自由に速度を変えられるようになります。
- ・ ブランコを大きく振ったり、ジャングルジムのてっぺんに登ったりできるようになります。

就学前幼児を対象としたスポーツプログラム導入の意義



3歳から6歳は、神経系の発達が著しい



様々な動きを経験し、
動きの質を向上させるのに最も適した時期



スポーツ医科学研究に基づく
幼児運動プログラムの開発
栄養など生活習慣を含む複合的プログラム

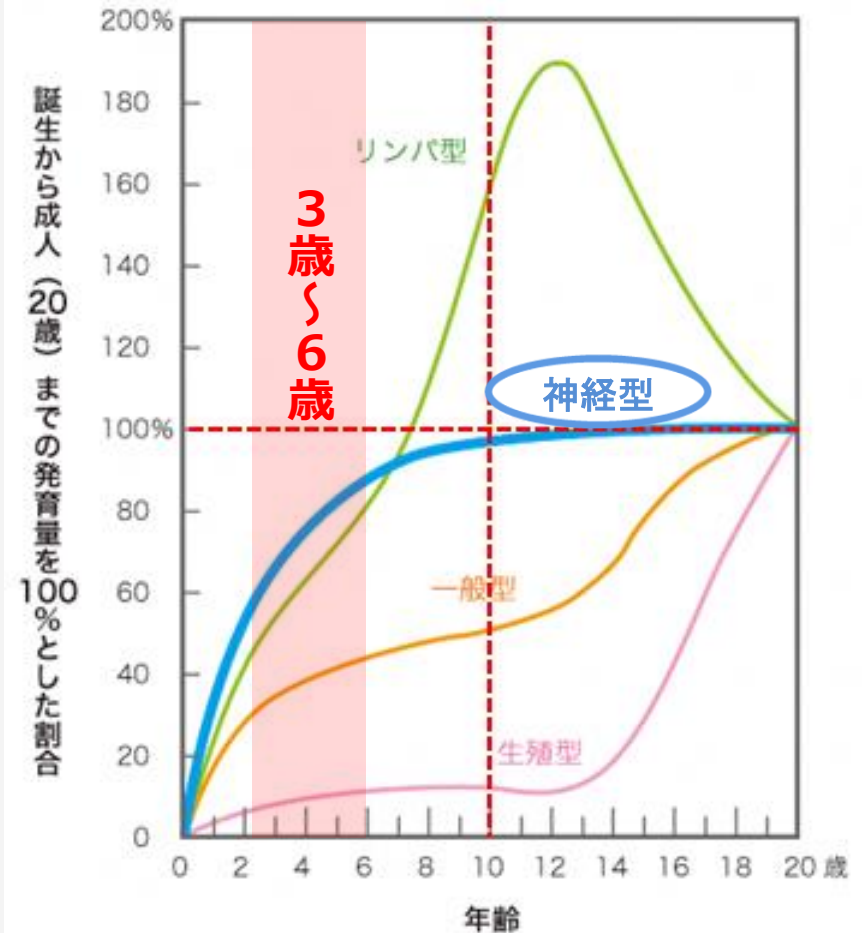


モデル事業の実践(幼稚園等との連携)



スポーツ医科学研究に基づく
専門的な視点から評価、改良、蓄積

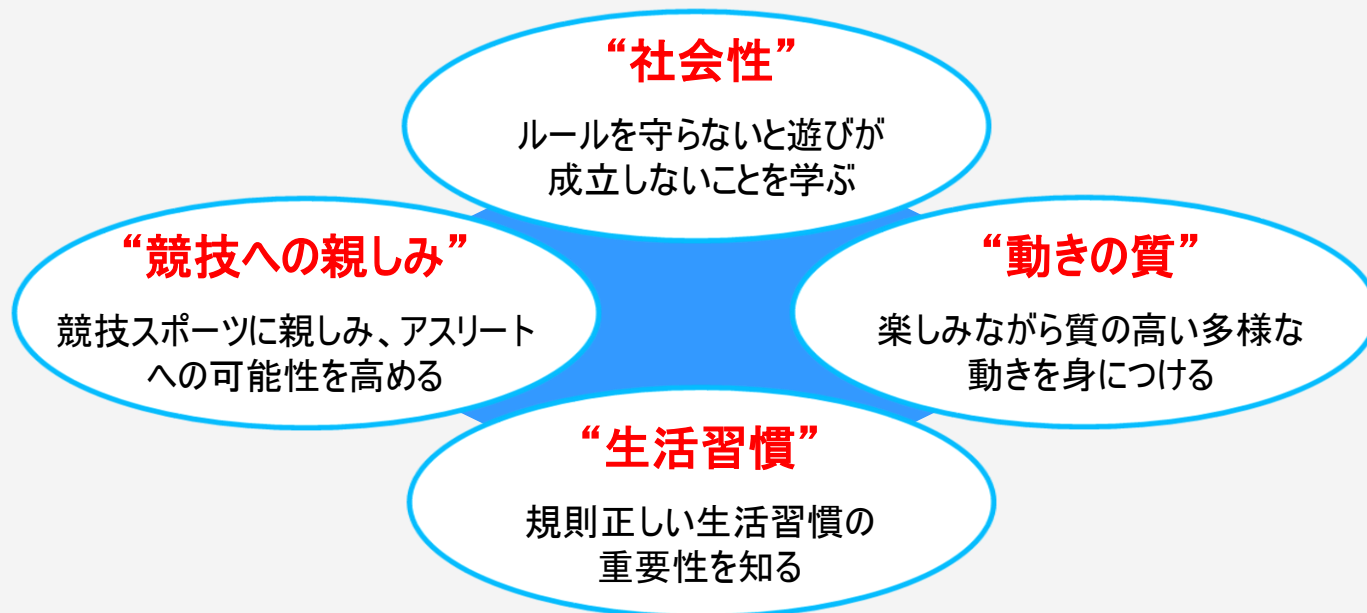
スキャモンの発育曲線



幼児向け運動・スポーツプログラムの狙い



- 楽しみながら、**質の高い多様な動きを身につける。**
- 運動・遊びを通じて、**社会性やコミュニケーション能力を高める。**
- 規則正しい生活習慣を身につけることで、**大人になってからの健康やライフスタイル**によい影響を与える。



奈良県 × 近畿大学連携事業の開始



奈良県と近畿大学が**包括的連携協定**を締結（平成28年9月16日）



荒井知事

塩崎学長

具体的な取り組み（主なもの）

- **スポーツ医科学研究における連携**
- 農・畜産・水産業の振興に向けた連携
- 漢方のメッカ推進プロジェクトにおける連携

近畿大学と連携し、近畿大学附属幼稚園において
「幼児向け運動・スポーツプログラム」の実践モデル事業をスタート

様々な動きを組み合わせた運動・遊びの様子



凍り鬼ごっこ！



ぞうきんがけに見立てて！



テニスラケットでリフティング！



飛び石ケンパ！



飛び越えよう！



でんぐり返り！

日々の30分間の運動に鬼ごっこなど”遊びの要素“や、テニスなど”スポーツの要素“を取り入れたプログラムを実施中！

様々な動きを組み合わせた運動・遊びの様子



屋内での運動・遊び



対象者(園児)の年齢や到達度に合わせて複合的なプログラムを実践中!

保護者等を対象としたセミナーの実施



開催の目的:

健全な心と体の成長には「栄養」「運動」「睡眠」が必要です。その重要性を保護者の皆様に理解して頂き、ご家庭でも実践して頂くために開催いたしました。

講演会のテーマ:

第1回(2017年8月28日)

講演テーマ: 魚食を取り入れた「食育活動」

講師: 近畿大学農学部水産学科・水産研究所 澤田好史 教授

第2回(2017年10月4日)

講演テーマ: 「コツ(骨)育」のすすめ～運動と栄養で強い骨を育てよう

講師: 近畿大学農学部食品栄養学科 木戸慎介 准教授

第3回(2017年12月4日)

講演テーマ: 子どもの成長～成長曲線を付けてみよう～

講師: 近畿大学医学部奈良病院小児科 虫明聡太郎 教授

セミナーを受けた保護者へのアンケート結果



【保護者からのご意見、ご感想】

- 子ども達の骨を育てるためには**しっかり栄養を取る**こと、運動が大切なんだと知りました。
- 知らないことがたくさんあり、これからの育児の参考になりました。
- カルシウム、ビタミン、日光、今子ども達が摂取することで将来に繋がる健康な体を作ってあげられるのだと知りとても勉強になりました。
- 子どもが**乳・エビのアレルギー**なので、カルシウム摂取についてとても勉強になりました。また**運動のし過ぎでも骨が弱る**なんて初めて知りました。

子どもたちの行動等の変化



年少・年中クラス

- 早寝早起きが習慣づいた。よく食べよく寝るようになった。
- 道具を使って遊ぶのが上手になった。ボール遊びが好きになった。
- スキップ、けんけんができるようになった。
- 自分でルールを決めて遊ぶようになった。

年長クラス

- よく朝ご飯を食べるようになった。
- 体の軸がしっかりしてきて、転けなくなった。
- 怖がらずに鉄棒や跳び箱に取り組むようになった。
- 家でフラフープなど、体を使った遊びをしたがるようになった。

(保護者アンケートより)

体組成・骨密度・咬合力の測定(科学的評価)



測定の目的:

対象となる幼児の体組成・骨密度ならびに咬合力を測定することで、**幼児の発育・発達の状況並びに本プロジェクトによる介入効果**を科学的に検証。

測定項目:

- (1) 体組成: 骨格筋・体脂肪・水分などの量とその分布を定量解析
- (2) 骨量: 超音波を用いて踵骨骨量(骨梁面積)を測定
- (3) 咬合力: “噛む力”を定量解析



体組成の測定



骨量の測定



咬合力の測定

運動能力等実施調査の結果



近大幼稚園の結果(H29)	種目	プログラム介入前(6月)			プログラム介入後(11月)			差 (全体)
		男子	女子	全体	男子	女子	全体	
	25m走	3.46	3.19	3.29	3.23	3.52	3.41	+ 0.12
	テニスボール投げ	2.85	2.38	2.56	3.23	2.48	2.76	+ 0.20
	立ち幅跳び	2.77	2.62	2.68	3.46	3.67	3.59	+ 0.91
	両足連続跳び越し	4.00	3.71	3.82	4.15	4.19	4.18	+ 0.36
	運動能力評定値	13.08	11.90	12.35	14.08	13.86	13.94	+ 1.59

奈良県の平均値(H28)	種目	6月			11月			差 (全体)
		男子	女子	全体	男子	女子	全体	
	25m走	2.93	2.90	2.92	3.00	3.02	3.01	+ 0.09
	テニスボール投げ	2.81	3.04	2.92	2.79	3.07	2.93	+ 0.01
	立ち幅跳び	2.88	3.01	2.94	2.92	3.08	2.99	+ 0.05
	両足連続跳び越し	3.27	3.31	3.29	3.31	3.34	3.33	+ 0.04
	運動能力評定値	11.91	12.29	12.09	12.05	12.52	12.28	+ 0.19

近大幼稚園での運動能力評定値の伸びは、県平均値を上回っている

「幼児向け運動・スポーツプログラム」の実践・普及



県では、このプログラムの実践を積み重ねながらデータの蓄積や分析を行い、さらにプログラムを進化させてまいります。

今後は、市町村とも連携を図り、プログラムの実践例などをわかりやすく情報発信することにより、広く県内に取組が広がるよう努めたいと考えております。

平成30年度における取り組み(予定)

約10園程度の幼稚園や保育所において、モデル的にプログラムを実践

- ・ プログラムの導入に向けた説明会の開催
- ・ プログラムの実践方法の現場指導
- ・ 幼児期の正しい運動・生活習慣の定着を図るための啓発セミナーの開催



ご清聴ありがとうございました。
今後とも皆様のご理解とご協力を賜りますよう、
お願い申し上げます。