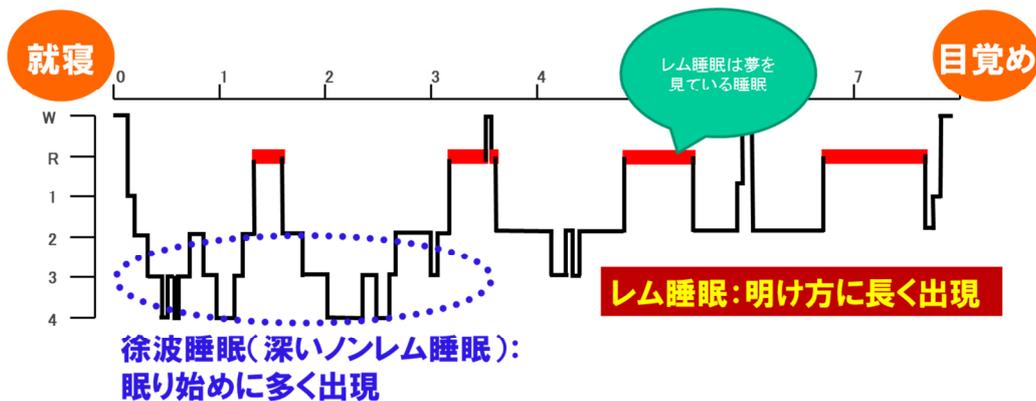


(2) 睡眠プログラムで学ぶポイント

1) 睡眠とは何か

- 眠ることは子どもの成長にとって重要です。睡眠によって、幼児期に起こる脳の発達（特に記憶、神経系の発達）や情緒の安定（ホルモンバランスの変化）を促し、また日中の活動の質が高まって身体の発達も促すこととなります。
- 眠りは、ノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い眠り）が交互に現れます。ノンレム睡眠は比較的就寝後すぐに多く出現し、レム睡眠は明け方に多く出現します。レム睡眠は夢を見ているときの睡眠状態です。

図表 3-35 睡眠図



出所) 内田直教授 (早稲田大学) より提供

2) いつ、どのくらい眠るのがよいか

- 睡眠中に成長ホルモンが多く分泌されるのは 22 時～深夜 2 時であり、この時間帯が睡眠のゴールデンタイムといわれています。
- 明け方に長い時間寝てもレム睡眠（浅い睡眠）の状態が多く、体温も高い状態であるため質のよい睡眠にはなりません。
- 特に、幼児期は早寝をして規則正しい睡眠をしっかりと取ることが重要です。就寝は 19 時（遅くとも 20 時）を目標に、10 時間は睡眠を取ることが望ましいでしょう。
- ただし、この睡眠時間は絶対に確保すべきものではありません。ひとつの目安として、子どもの日常生活を踏まえて、少しでも多くの睡眠時間が取れるようにしましょう。

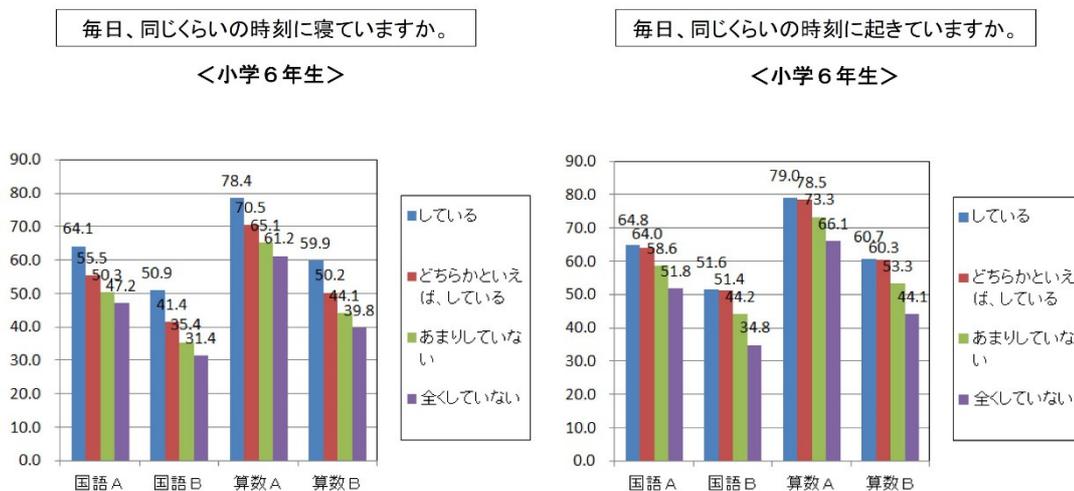
3) 運動と睡眠の関係

- 睡眠が十分に取れないと日中に活発な運動ができず、日中に運動を十分にしないと夜にすぐ寝付けないという悪循環になります。夜間に十分な睡眠を取り、日中の身体活動を高めることが重要です。
- また、幼児期の日中の身体活動を高めるには、夜間の睡眠に加えて昼寝をすることも重要です。
- 昼寝は 60～90 分ほどが標準ですが、あまり昼寝しない子どもや、昼寝しすぎると夜寝られなくなる子どもなど個人差があるので、必ず一定の昼寝の時間を取るのではなく、子どもの体調や生活リズムに合わせて昼寝をするようにしましょう。

4) なぜ睡眠が重要か

- 睡眠が不十分であると、身体が本来持っている能力を十分に発揮させることができず、日中の身体活動が低下し、身体の発達も抑えられることになります。
- また、睡眠が不足すると、情緒も安定せず、落ち着きがなくなり、子どもの忍耐力や寛容さが不足するといわれます。
- また、毎日同じくらいの時間に寝起きている児童ほど、学力調査の平均正答率が高いともいわれています。
- 身体の発達だけでなく、情緒や知能の発達にも、睡眠は深く影響します。心身の成長のためにも睡眠は十分に取るようにしましょう。

図表 3-36 睡眠の規則正しさと学力の関係



出所) 中学生を中心とした子供の生活習慣が心身に与える影響等に関する検討委員会報告書 (文部科学省)

5) 質のよい睡眠のために

- 質のよい睡眠を取るためには、日中、十分に運動して身体を動かし、しっかりと食べて必要な栄養を摂って、規則正しい生活リズムを確立することが重要です。
- 朝起きたら日光を浴びてよい目覚めを迎え、身体を眠りの状態から活動できる状態へ導入することも重要です。
- また、睡眠は精神活動の一部です。幼児期は精神的に安定した状態で睡眠を取ることが大切です。家庭や保育園・幼稚園でもリラックスした環境で睡眠を取ることが望ましいでしょう。
- 保護者の帰宅時間の都合や家庭の事情で、子どもが規則正しく睡眠できる環境をつくることは必ずしも容易ではありません。これまでに述べた理想の睡眠は必ず守るべきものではなく、生活の実態にあわせて、可能な限り質のよい睡眠が取れるよう工夫しましょう。

4. 奈良県オリジナルの幼児プログラムの構築に向けて

4.1 効果検証について

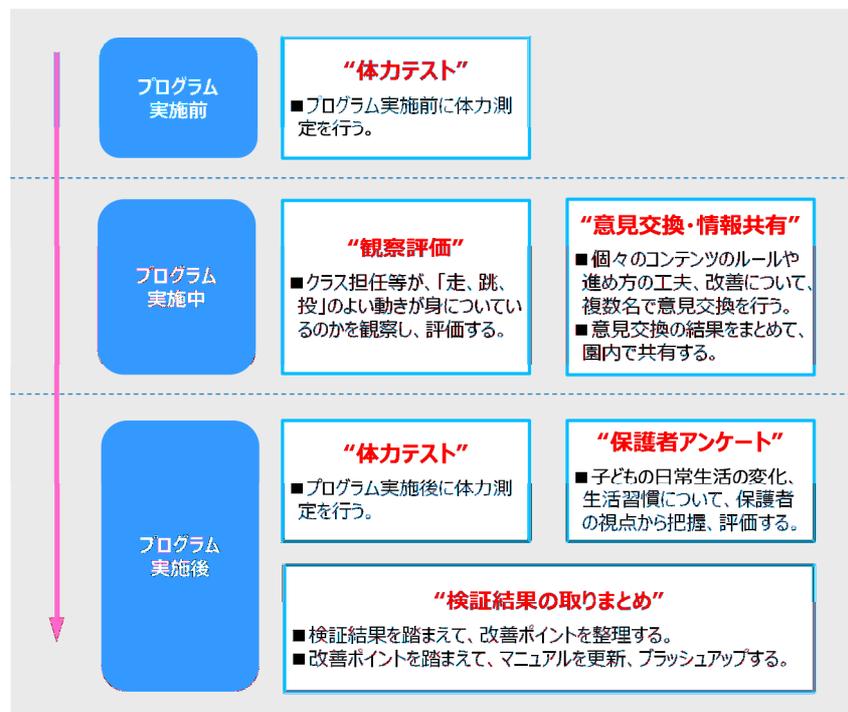
- 効果検証は、プログラムを奈良県の幼児の実態に合わせて改善し、**奈良県オリジナルのよりよいプログラムに育てていく**ために実施します。
- 例えば、25m 走であれば、幼児期はどうしても身体の大きな子どもはよいタイムが出ます。重要なことは、タイムではなく、質の高い「動き」が身についているかどうかです。
- タイムや記録を競うのではなく、正しいフォームが身についているかといった**動きの質**、そして、他の子どもと較べるのではなく、**プログラム前後の子どもの変化に着目**しましょう。

4.2 効果検証の方法

(1) 検証の枠組み

効果計測として、「体力テスト」、「観察評価」、「保護者アンケート」を実施します。また、個々のメニューを改善するための「意見交換・情報共有」も重要です。

図表 4-1 効果検証の枠組み



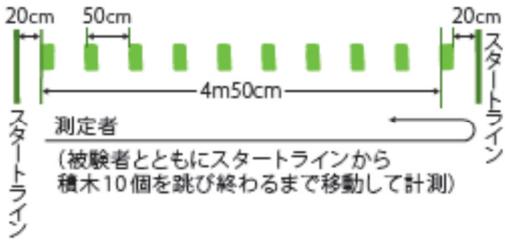
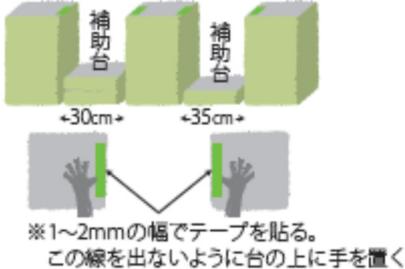
(2) 検証方法

1) 体力テスト

体力テストは、以下の 7 種目が考えられます。時間や場所、用具等の制約ですべてを実施できない場合は、「25m 走」、「立ち幅跳び」、「ボール投げ」の 3 種目を実施しましょう。

測定結果は、「運動能力判定基準」（参考資料）を用いて点数化することで、現在の体力水準を知ることができます。

図表 4-2 体力測定の測定項目と実施方法

測定項目	実施方法
25m 走(秒)	30m の直走路を走ります。スタートから、25m 地点を通過するまでの時間を、1/10 秒単位で測ります。
立ち幅跳び(cm)	両足同時踏み切りでできるだけ遠くへ跳びます。踏み切り線と着地点との最短距離を cm 単位で測ります。
ボール投げ(m)	ソフトボールかテニスボールのいずれかを、助走なしで、利き手の上手投げで遠くへ投げます。制限ラインとボール落下地点との最短距離を 0.5m 単位で測ります。
両足連続跳び越し(秒)	50cm 毎に並べた 10 個の積木を、両足を揃えて 1 つ 1 つ正確かつ迅速に跳び越します。スタートから積木 10 個を跳び終わるまでの時間を 1/10 秒単位で測ります。 
体支持持続時間(秒)	体の両脇に「肘の高さ・肩幅の位置」に台を据えます。台に手を置き、合図とともに腕を伸ばして足を床から離します。両腕で体重を支えられなくなるまで計測します。 

測定項目	実施方法
捕球(回)	直径 12 ～15cm ほどのゴムボールを、3m離れた位置から測定者が下手投げで投げます。1.7m の高さに設置した紐の上を通ったボールを、幼児がキャッチします。10 球のうち何回キャッチできたか記録します。
往復走(秒) ※25m 走が行えない場合の代替	15m の往復路を作ります。スタートラインから 5m 先に測定ラインを引き、往復地点にコーンを置きます。コーンを回って、スタートラインまで疾走し、スタートから復路の測定ライン通過までの時間を 1/10 秒単位で測ります。

出所) 幼児期運動指針ガイドブック (文部科学省)

2) 観察評価⁷

観察評価は、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」の3つの動作について、「全体印象」及び「身体の部分の動き」の2つの観点から評価を行います。

また、テストや選考会とは異なり、子どもの動きの現状や変化を定性的に把握し、プログラムや指導方法の改善に活用することが目的です。最初から**正確な評価をしようと身構えず**、まずは、**観察することに慣れましょう**。

観察に慣れることで、子どもの動きへの関心が高まり、徐々に適正な評価ができるようになります。

a. 観察評価の運用

- プログラム実施中の序盤、中盤、終盤など、子どもの変化が分かるように複数回、観察を行います。
- 評価は、「**全体印象**」は、「A：よい」「B：まあよい」「C：よくない」の3段階で評価をします。
- 「**身体の部分の動き**」は、それぞれのポイントに対して、「○」「×」で評価をします。
- 最初は、複数人で評価をしたり、動きの見方について意見交換するなど、視点をすり合わせる機会を持つとよいでしょう。

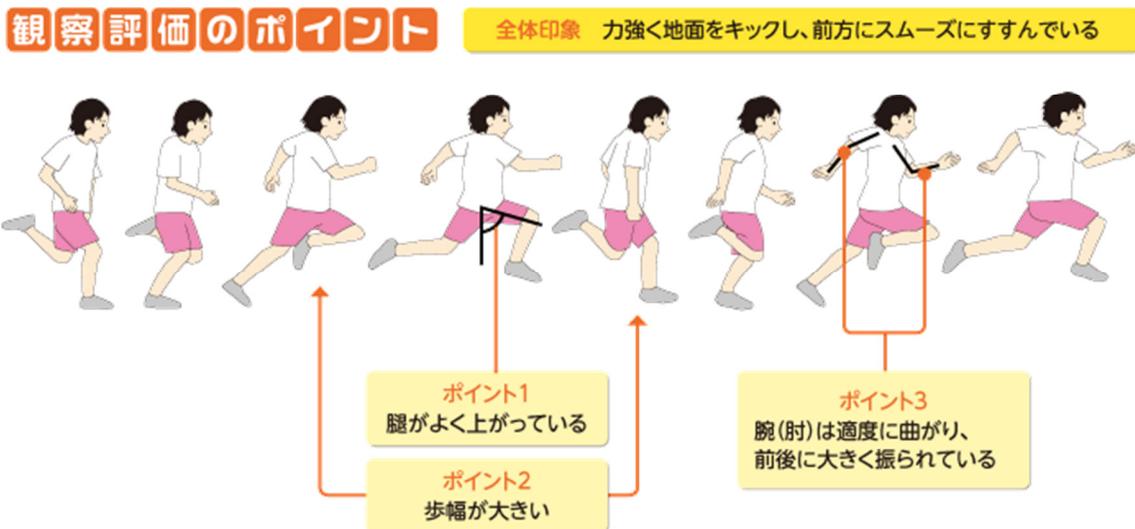
⁷ 観察評価の方法は、日本体育協会「アクティブ・チャイルド・プログラム」のHPより抜粋。
<http://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/index.html>

b. 「走る」動作の観察評価

図表 4-3 「走る」動作の観察評価の評価区分と留意点

評価区分		留意点
全体印象		○「力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる」かを判断。 ○進行方向にぐんぐんすすんでいく様子が観察されればよい走りだといえる。
身体の部分の動き	ポイント1: 腿がよく上がっている	○腿がよく上がっていて、大きくテンポよく前方に脚が運び出されているのがよい動きだといえる。 ○幼児期の子どもや、動きの未熟な子どもには、ちょこちょこ細かく脚を運ぶような走り方が見られる。
	ポイント2: 歩幅が大きい	
	ポイント3: 腕(肘)が適度に曲がり、前後に大きく振られている	○腕が大きくしっかり振られていることは、歩幅の大きさにも関係するとともに、全身(上肢と下肢)のバランスのよい大きな走りの印象を受ける。

図表 4-4 「走る」動作の観察評価のポイント



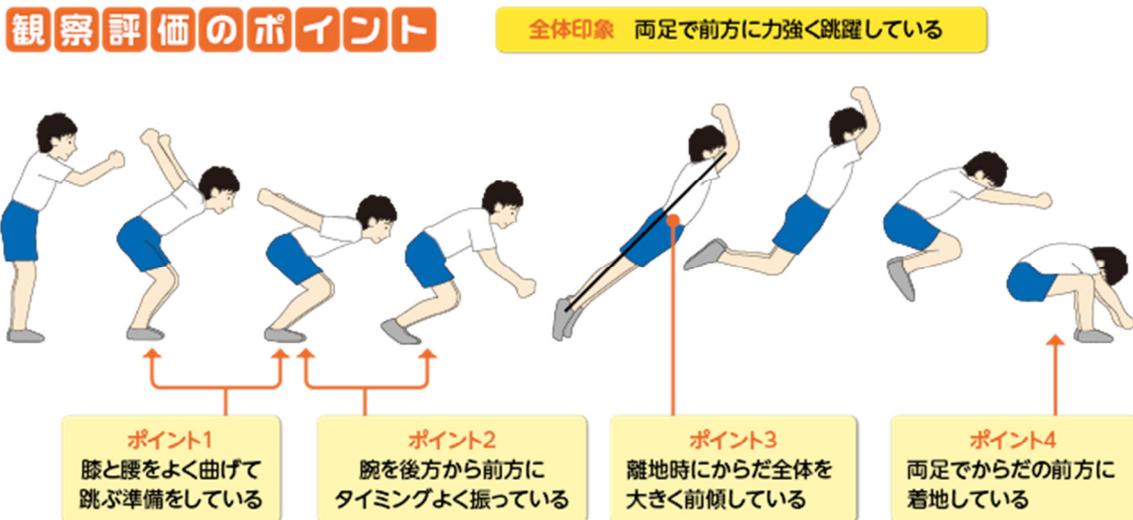
出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

c. 「跳ぶ」動作の観察評価

図表 4-5 「跳ぶ」動作の観察評価の評価区分と留意点

評価区分		評価の視点
全体印象		<ul style="list-style-type: none"> ○「両足で前方に力強く跳躍している」かを判断。 ○前方に向かって全身が勢いよく跳び出している様子が観察できればよい動きだといえる。
身体部分の動き	ポイント1: 膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている	○多くの場合、この動きと同時に振り出す腕も後方に引かれる。
	ポイント2: 腕を後方から前方にタイミングよく振っている	○未熟な動作パターンでは、跳び出すときに腕を前方に振り出せず、むしろ後方に引いてしまう動作がよく見られる。
	ポイント3: 離地時にからだ全体を大きく前傾している	○この動きは立ち幅跳びの跳躍距離を伸ばすために重要なポイントとなる。
	ポイント4: 両足でからだの前方に着地している	○からだを前屈させて、着地する足の地点をできるだけ前方にすることで跳躍距離を伸ばすことができる。

図表 4-6 「跳ぶ」動作の観察評価のポイント



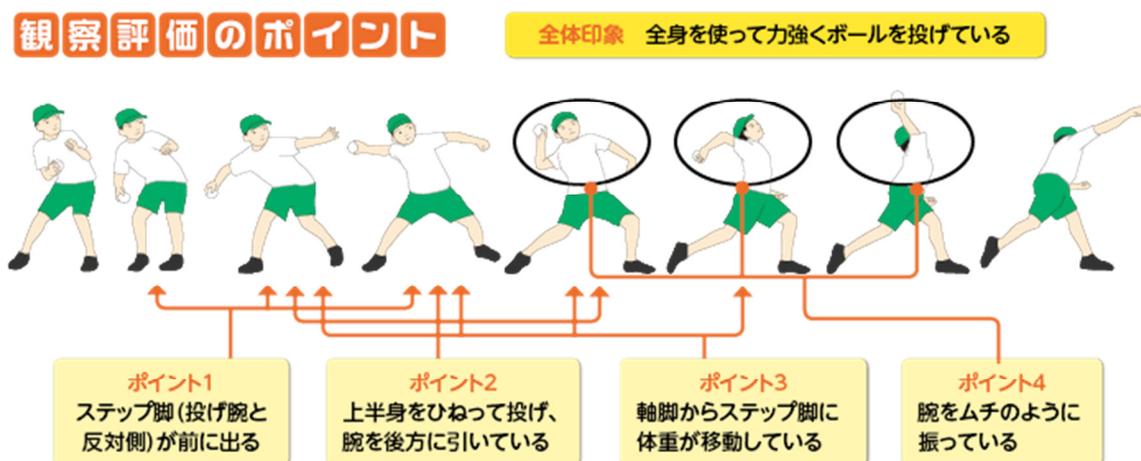
出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

d. 「投げる」動作の観察評価

図表 4-7 「投げる」動作の観察評価の評価区分と留意点

評価区分		評価の視点
全体印象		<ul style="list-style-type: none"> ○「全身を使って力強くボールを投げている」かを判断。 ○全身をバランスよく使って、ボールを斜め上方に力強く投げ出すことができれば、よい動きだといえる。
身体部分の動き	ポイント1: ステップ脚(投げ腕と反対側)が前に出る	○幼児では両足をそろえて、あるいは投げ腕と同じ側の足を踏み出す例がよく見られる。
	ポイント2: 上半身をひねって投げ、腕を後方に引いている	<ul style="list-style-type: none"> ○胸が投げ腕側の側方を向く(右利きなら右側を向く)ように、腕を後ろに引くことができると、上半身がひねりやすくなる。 ○幼児期には、動作の最初に上半身のひねりがほとんどなく、肘を屈曲させ、それを伸展させることによってボールを投げ出すといった未熟な動作パターンがよく見られる。
	ポイント3: 軸脚からステップ脚に体重が移動している	○両脚を前後に踏み出しているも、投げるときに前方(ステップ脚)への体重移動がないとボールを遠くに投げることはできない。
	ポイント4: 腕をムチのように振っている	<ul style="list-style-type: none"> ○ボール投げの動きの完成度をはかる観点。 ○ボールのリリース前に投げる方向に向かって、肩がリードして腕やボールが遅れて出てくるような動きになる。

図表 4-8 「投げる」動作の観察評価のポイント



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本体育協会)

3) 「幼児の発育・発達の評価」

(近畿大学附属幼稚園の事例)

<p>対象者</p>	<p>園児</p>
<p>特徴・ねらい</p>	<p>・対象となる幼児の体組成、骨密度並びに咬合力を測定することにより、幼児の発育・発達の状態、並びに運動・スポーツプログラムの効果を科学的に評価する。</p>
<p>主な効果</p>	<p>運動・スポーツプログラムの効果検証</p>
<p>講義内容</p>	<p>・体組成の測定 体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラルおよび体脂肪を定量分析することで、栄養状態に問題がないか、体が浮腫んでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する。</p> <p>・骨密度(骨量)の測定 子どもの健全な発育と発達に必要な骨の成長を評価する。</p> <p>・咬合力 子どもの健全な発育・発達に必要な「噛む力」を評価する。</p>



体組成の測定



骨密度(骨量)の測定



咬合力の測定

4) 保護者アンケート

e. 保護者アンケートの目的

保護者アンケートの目的（検証の観点）は、以下の3つです。

図表 4-9 保護者アンケートの観点と目的

検証の観点	目的
<観点1> 子どもの運動やスポーツに対する意識や行動の変化	○運動・遊びプログラム、幼児スポーツプログラムの効果検証
<観点2> 子どもの生活習慣の変化	○プログラム全体の効果検証
<観点3> 保護者自身の意識の変化	○保護者プログラムの効果検証

f. 保護者アンケートの実施方法

プログラム終了後に、1回、プログラムに参加した子どもの保護者を対象にアンケートを実施し、プログラムの効果を検証してください。アンケート票の例を参考資料に掲載しています。

5) 意見交換・情報共有

プログラムをよりよいものに改善していくためには、先生が一人で考えるのではなく、感じたこと、工夫してうまくいったこと、うまくいかなかったことなどを園内で共有し、それを蓄積していくことが重要です。

月1回を目安に、意見交換や情報共有の機会を設けて、それを簡単な記録に残しておきましょう。ノウハウを蓄積、共有できることに加えて、異動の際の引き継ぎや新任の先生の教材としても効果的です。

6) 検証結果の取りまとめ

検証結果を踏まえて、プログラムや指導の改善ポイントを洗い出します。一人で考えず複数人で集まって、以下のような観点でディスカッションをしましょう。

g. どうすれば子どもたちがもっと楽しめるか

子どもたちが運動遊びやスポーツを楽しんで行うことが、何よりも重要です。楽しむことで運動量が増え、また、新しい動きに挑戦する気持ちにもなります。

どうすれば、もっと子どもたちが夢中になったり、競争が激しくなってゲームが盛り上がるか、話し合ってみましょう。例えば、コートを広さを変えたり、ルールを簡単に（あるいは、難しく）など、ちょっとした工夫で改善できます。

h. 多様な動きが取り入れられているか

「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基本的な動きが上手にできるようになることが、プログラムのねらいです。体力テストの結果を踏まえて、どの動作が弱い子どもが多いのか、また、その原因は何なのかを話し合ってみましょう。

年間を通したプログラムの計画に、「走る」「跳ぶ」「投げる」がバランスよく含まれることが重要です。特に、「投げる」が少なくなりがちなので、注意しましょう。

i. 段階的に難しい動きを取り入れているか

幼児期は、脳・神経系が著しく発達する時期であり、様々な動きを獲得し、さらにその動きの質を向上させるのに最も適した時期です。ある動きができるようになったら、より難しく、複雑な動きを取り入れることが重要です。新しい動きを取り入れることは、楽しさにもつながります。

段階的に難しい動きを取り入れているか、プログラムを振り返ってみましょう。年上の子どもと一緒に運動遊びをすることで、年下の子どもが見て動きを覚えるので、年齢が異なる子どもたちと一緒に遊ばせることも効果的です。プログラムそのものを変えなくても、運用で改善できることもたくさんあります。

5. 参考資料

5.1 運動能力判定基準

図表 0-1 幼児の運動能力判定基準表 (男児, 2008 年)

種目	評定点	男児					
		4歳前半	4歳後半	5歳前半	5歳後半	6歳前半	6歳後半
25m走(秒)	5点	~6.7	~6.2	~5.9	~5.6	~5.3	~5.0
	4点	6.8~7.5	6.3~6.8	6.0~6.5	5.7~6.1	5.4~5.8	5.1~5.5
	3点	7.6~8.4	6.9~7.6	6.6~7.1	6.2~6.7	5.9~6.4	5.6~6.0
	2点	8.5~9.8	7.7~8.7	7.2~8.0	6.8~7.5	6.5~7.0	6.1~6.7
	1点	9.9~	8.8~	8.1~	7.6~	7.1~	6.8~
往復走(秒)	5点	~8.5	~8.1	~7.9	~7.5	~7.3	~6.9
	4点	8.6~9.6	8.2~8.9	8.0~8.6	7.6~8.2	7.4~7.7	7.0~7.5
	3点	9.7~10.8	9.0~10.0	8.7~9.6	8.3~8.9	7.8~8.4	7.6~8.1
	2点	10.9~13.1	10.1~11.6	9.7~11.1	9.0~10.1	8.5~9.6	8.2~9.4
	1点	13.2~	11.7~	11.2~	10.2~	9.7~	9.5~
立ち幅跳び(cm)	5点	104~	114~	120~	130~	138~	145~
	4点	89~103	97~113	104~119	113~129	121~137	127~144
	3点	68~88	78~96	85~103	96~112	103~120	109~126
	2点	46~67	58~77	62~84	76~95	85~102	87~108
	1点	0~45	0~57	0~61	0~75	0~84	0~86
ソフトボール投げ(m)	5点	6.0~	7.5~	8.5~	10.0~	11.5~	12.5~
	4点	4.0~5.5	5.0~7.0	6.5~8.0	7.5~9.5	8.5~11.0	9.0~12.0
	3点	2.5~3.5	3.5~4.5	4.5~6.0	5.0~7.0	5.5~8.0	6.5~8.5
	2点	1.5~2.0	2.5~3.0	3.0~4.0	3.0~4.5	3.5~5.0	4.5~6.0
	1点	0~1.0	0~2.0	0~2.5	0~2.5	0~3.0	0~4.0
テニスボール投げ(m)	5点	7.0~	8.5~	10.5~	12.0~	15.0~	16.0~
	4点	5.0~6.5	6.0~8.0	7.5~10.0	8.5~11.5	10.0~14.5	11.0~15.5
	3点	3.5~4.5	4.0~5.5	5.0~7.0	6.0~8.0	7.0~9.5	7.5~10.5
	2点	2.0~3.0	2.5~3.5	3.0~4.5	3.5~5.5	4.5~6.5	5.0~7.0
	1点	0~1.5	0~2.0	0~2.5	0~3.0	0~4.0	0~4.5
両足連続跳び越し(秒)	5点	~5.0	~4.6	~4.4	~4.1	~4.0	~3.7
	4点	5.1~6.3	4.7~5.5	4.5~5.3	4.2~4.9	4.1~4.6	3.8~4.5
	3点	6.4~8.8	5.6~7.0	5.4~6.5	5.0~5.8	4.7~5.4	4.6~5.3
	2点	8.9~13.2	7.1~10.6	6.6~9.6	5.9~8.0	5.5~6.7	5.4~6.6
	1点	13.3~	10.7~	9.7~	8.1~	6.8~	6.7~
体支持持続時間(秒)	5点	48~180	57~180	81~180	98~180	127~180	155~180
	4点	21~47	29~56	39~80	54~97	70~126	81~154
	3点	7~20	12~28	17~38	25~53	33~69	36~80
	2点	2~6	4~11	5~16	9~24	13~32	22~35
	1点	0~1	0~3	0~4	0~8	0~12	0~21
捕球(回)	5点	8~10	9~10	10	-	-	-
	4点	5~7	6~8	8~9	9~10	10	10
	3点	2~4	3~5	4~7	6~8	7~9	8~9
	2点	1	1~2	1~3	2~5	4~6	4~7
	1点	0	0	0	0~1	0~3	0~3

※前半は0-5カ月齢, 後半は6-11カ月齢を示す

出所) MKS 幼児運動能力検査 (幼児運動能力研究会)

図表 0-2 幼児の運動能力判定基準表 (女児, 2008 年)

種目	評定点	男児					
		4歳前半	4歳後半	5歳前半	5歳後半	6歳前半	6歳後半
25m走(秒)	5点	~7.0	~6.4	~6.0	~5.8	~5.5	~5.5
	4点	7.1~7.7	6.5~7.0	6.1~6.7	5.9~6.2	5.6~6.0	5.6~5.9
	3点	7.8~8.8	7.1~7.8	6.8~7.4	6.3~6.9	6.1~6.5	6.0~6.4
	2点	8.9~10.1	7.9~8.9	7.5~8.3	7.0~7.7	6.6~7.3	6.5~7.1
	1点	10.2~	9.0~	8.4~	7.8~	7.4~	7.2~
往復走(秒)	5点	~8.8	~8.3	~8.0	~7.7	~7.5	~7.2
	4点	8.9~9.7	8.4~9.3	8.1~8.8	7.8~8.3	7.6~8.1	7.3~7.9
	3点	9.8~10.8	9.4~10.3	8.9~9.8	8.4~9.1	8.2~8.8	8.0~8.6
	2点	10.9~13.2	10.4~12.0	9.9~11.2	9.2~10.4	8.9~10.0	8.7~9.8
	1点	13.3~	12.1~	11.3~	10.5~	10.1~	9.9~
立ち幅跳び(cm)	5点	97~	104~	112~	120~	126~	130~
	4点	81~96	90~103	96~111	105~119	111~125	115~129
	3点	64~80	72~89	78~95	89~104	95~110	98~114
	2点	45~63	52~71	59~77	70~88	79~94	81~97
	1点	0~44	0~51	0~58	0~69	0~78	0~80
ソフトボール投げ(m)	5点	4.0~	5.0~	5.5~	6.5~	7.5~	8.0~
	4点	3.0~3.5	4.0~4.5	4.5~5.0	5.0~6.0	5.5~7.0	6.0~7.5
	3点	2.0~2.5	2.5~3.5	3.0~4.0	3.5~4.5	4.0~5.0	4.5~5.5
	2点	1.5	2	2.0~2.5	2.5~3.0	3.0~3.5	3.5~4.0
	1点	0~1.0	0~1.5	0~1.5	0~2.0	0~2.5	0~3.0
テニスボール投げ(m)	5点	5.0~	6.0~	6.5~	7.5~	8.5~	9.0~
	4点	3.5~4.5	4.5~5.5	5.0~6.0	6.0~7.0	6.5~8.0	7.0~8.5
	3点	2.5~3.0	3.5~4.0	4.0~4.5	4.5~5.5	5.0~6.0	5.5~6.5
	2点	2	2.0~3.0	2.5~3.5	3.0~4.0	3.5~4.5	4.0~5.0
	1点	0~1.5	0~1.5	0~2.0	0~2.5	0~3.0	0~3.5
両足連続跳び越し(秒)	5点	~5.2	~4.7	~4.5	~4.2	~4.1	~4.0
	4点	5.3~6.3	4.8~5.7	4.6~5.4	4.3~5.0	4.2~4.7	4.1~4.6
	3点	6.4~8.9	5.8~7.2	5.5~6.5	5.1~5.8	4.8~5.6	4.7~5.3
	2点	9.0~12.6	7.3~10.8	6.6~9.5	5.9~7.5	5.7~6.6	5.4~6.3
	1点	12.7~	10.9~	9.6~	7.6~	6.7~	6.4~
体支持持続時間(秒)	5点	46~180	66~180	76~180	105~180	123~180	125~180
	4点	19~45	32~65	39~75	52~104	64~122	70~124
	3点	7~18	14~31	16~38	25~51	30~63	37~69
	2点	2~6	4~13	6~15	9~24	12~29	20~36
	1点	0~1	0~3	0~5	0~8	0~11	0~19
捕球(回)	5点	8~10	9~10	10	10	-	-
	4点	4~7	6~8	7~9	8~9	9~10	10
	3点	1~3	2~5	3~6	5~7	7~8	8~9
	2点	0	0~1	0~2	2~4	3~6	4~7
	1点	-	-	-	0~1	0~2	0~3

※前半は 0-5 カ月齢, 後半は 6-11 カ月齢を示す

出所) MKS 幼児運動能力検査 (幼児運動能力研究会)

図表 0-3 総合判定基準表

総合判定基準表(6 種目合計点)

5	4	3	2	1
24 点～30 点	20 点～23 点	17 点～19 点	13 点～16 点	6 点～12 点

判定解釈

評定点	評価	判定解釈	理論的出現率
5 点	非常に高い	発達が標準より非常に進んでいる	7%
4 点	かなり高い	発達が標準よりかなり進んでいる	24%
3 点	ふつう	標準的な発達である	38%
2 点	少し低い	発達が標準より少し遅れている	24%
1 点	かなり低い	発達が標準よりかなり遅れている	7%

出所) MKS 幼児運動能力検査 (幼児運動能力研究会)

5.3 体力測定結果の記録用紙（例）

体力測定結果記録用紙

幼稚園名				
クラス				
名前				
性別		男児 ・ 女児		
測定時	年齢	歳	ヵ月	
	身長	.	cm	
	体重	.	kg	
体力測定結果				
25m 走(秒)			秒	
立ち幅跳び(cm)			cm	
ボール投げ(m)		.	m	1. ソフト 2. テニス
両足連続跳び越し(秒)		.	秒	
体支持持続時間(秒)			秒	
捕球(回)			回	
往復走(秒)			秒	
※25m 走が行えない場合の代替				

5.4 保護者アンケート調査票（例）

お子様の運動やスポーツ、生活習慣に関するアンケート調査

※お子様の運動遊びやスポーツについて、お答えください（あてはまるもの1つに○をつけてください）。

問1 1年前と較べて、お子様は、運動遊びやスポーツが好きになったと思いますか。

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. とてもそう思う | 2. ややそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. まったくそう思わない | |

問2 1年前と較べて、お子様が運動遊びやスポーツをする時間が増えたと思いますか（幼稚園や保育園にいる時間は除く）。

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. とても増えた | 2. やや増えた | 3. 変わらない |
| 4. やや減った | 5. とても減った | |

問3 1年前と較べて、お子様が運動遊びやスポーツをしているとき、体の使い方が上手になったと思いますか。

- | | | |
|-----------------|----------------|----------|
| 1. とても上手になったと思う | 2. 少し上手になったと思う | 3. わからない |
|-----------------|----------------|----------|

※お子様の生活習慣等についてお答えください（あてはまるもの1つに○をつけてください）。

問4 1年前と較べて、お子様の食事の量は増えましたか。

- | | | |
|--------------|-------------|----------|
| 1. とても増えたと思う | 2. やや増えたと思う | 3. 変わらない |
| 4. 減ったと思う | | |

問5 1年前と較べて、お子様は寝つきがよくなったと思いますか。

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| 1. とてもよくなった | 2. ややよくなった | 3. 変わらない |
| 4. やや悪くなったと | 5. とても悪くなった | |

問6 1年前と較べて、お子様の寝る時間、起きる時間、食事の時間などが、規則正しくなりましたか。

- | | | |
|----------------|---------------|----------|
| 1. とても規則正しくなった | 2. やや規則正しくなった | 3. 変わらない |
| 4. やや不規則になった | 5. とても不規則になった | |

問7 昨年1年間と較べて、今年は、お子様が風邪をひいたり、体調を崩すことが少なくなったと思いますか。

- | | | |
|--------------|-------------|----------|
| 1. とても少なくなった | 2. やや少なくなった | 3. 変わらない |
| 4. やや増えた | 5. とても増えた | |

※保護者の皆さまご自身のことについてお答えください（あてはまるもの1つに○をつけてください）。

問8 お子様は、栄養のバランスの良い食事を摂っているか気になりますか。

- | | | |
|---------------|-----------|--------------|
| 1. とても気になる | 2. やや気になる | 3. あまり気にならない |
| 4. まったく気にならない | | |

問9 お子様の生活が早寝早起きになるように心がけていますか。

- | | | |
|----------------|-------------|---------------|
| 1. とても心がけている | 2. やや心がけている | 3. あまり心がけていない |
| 4. まったく心がけていない | | |

◇◆◇ご協力いただきありがとうございました。◆◆◇

幼児向け運動・スポーツプログラム

2018年3月

奈良県くらし創造部

スポーツ振興課

TEL (0742)27-5421