







# 幼児期の運動能力をチェック!

幼児期レク式運動能力チェックや子どもロコモチェック5項目で、幼児の皆さんの体チェックを実施してみませんか。



## 幼児期のレク式運動能力チェック 6つの項目を測定し、記録を5段階評価します。

<p><b>1 四つ這い背走 (敏捷性)</b></p> <p>膝を着いた四つ這いで3mを背走し、敏捷性や協調性を測定する。</p> 	<p><b>2 一本道 (平衡性)</b></p> <p>床に幅10cm、長さ5mのテープを貼りその上を走りきる。その際、タイムとともにテープから完全に踏み外した回数も数える。 ※1回踏み外したら0.5秒プラスする。</p> 
<p><b>3 連続跳越 (瞬発力・敏捷性)</b></p> <p>20cmの間隔に置かれた20cmの絵柄板10枚を両足をそろえ踏まないように連続して跳ぬける時間で瞬発性や協調性を測定する。※絵柄板の真ん中を踏んだ場合は、1枚0.5秒プラスする。</p> 	<p><b>4 ボールキャッチ (巧緻性)</b></p> <p>高さ1m55cmのネットにそれぞれ1m50cm離れて向かい合い、5球ボールを投げてキャッチできた回数で巧緻性を計測する。</p> 
<p><b>5 ボール投げ (巧緻性)</b></p> <p>事前にボールの握り、スタンス、肘の高さを指導したうえでボールを3球投げて計測する。</p> 	<p><b>6 スイング走 (敏捷性・平衡性)</b></p> <p>2個のカラーコーンを長さ4m幅1mの距離に設置し、スタートラインから2個のカラーコーンを軽く叩きながら8の字に回ってゴールしたタイムを計測する。</p> 

## 子どもロコモチェック5項目

<p><b>1 片足立ち</b></p> <p>両手を広げて、片足で立ってみましょう。ふらふらせずに5秒以上できますか?左右両方やってみましょう。</p> 	<p><b>2 シャガみ込み</b></p> <p>しゃがんでみましょう。両足を揃えて、足の裏を床につけて後ろに倒れないでしゃがめますか?</p> 
<p><b>3 肩拳上</b></p> <p>両手をまっすぐ伸ばし上にあげよう。肩幅のまま耳の横まで垂直に上げることが出来ますか?</p> 	<p><b>4 体前屈</b></p> <p>膝を伸ばしたまま、指が床につけますか?</p> 
<p><b>5 グーパー動作</b></p> <p>じゃんけんのグーで肘を手前に引き、パーにしながら手を前に出します。スムーズに出来ますか?パーの時、手首と指をしっかりと上下に反らすことが出来ますか?</p> 	

島根県レクリエーション協会広報誌

# じょいなす

号外 2021.2.15 発行



スポーツくじ  
COCO BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。



島根県レクリエーション協会では、島根県からの委託を受けて、幼児・児童に対し、運動遊びやスポーツ・レクリエーション活動を推進しています。体を動かす楽しさや心地よさの体験から、運動やスポーツの習慣化を支援するとともに、成長過程に応じた体系的な運動能力の向上を目指して様々な活動を実施しています。

子ども **元気** アップ事業  
(島根県委託事業:レクリエーションによる幼児期の体力づくり事業)  
**実施中!**

### 島根県レクリエーション協会

【事務局】〒690-0888 島根県松江市北堀町15 (島根県北堀町団体ビル3F)  
TEL(0852)21-7778 / FAX(0852)33-7246

【受付時間】平日9時~12時  
(不在の場合は、留守番電話に録音いただくか、メールまたはFAXでご連絡ください)  
E-mail:simarecj@vega.ocn.ne.jp / ホームページ http://www.shimane-rec.jp





# コロナ禍における幼児期の運動あそびの紹介

コロナ禍において、幼児にどのような運動あそびをしたらいいの？何が出来る？というご意見をうかがいます。そこで、保育所や幼稚園、家庭でもできる運動あそびを紹介します。今回は、「C5忍者ランド」の一部を活用したあそびや、オリジナルの幼児向けの運動あそびを紹介します。事業所やご家庭で、身近にある新聞紙等を使用して行ってみてください。詳しい内容やご不明な点は、当協会事務局までお問い合わせ下さい。

ちびっこも、忍者村へ

## ★壁抜けの術

新聞紙に潜り抜けられる穴をあけて、破らないようにその穴をうまく通り抜ける。

調整力や実行機能、柔軟性が検証できる



## ★投てきの術

壁抜けの術で使用した新聞紙を丸めてボールを作り、的に向かって投げる。

投げる基本動作の習得、握力や瞬発力が検証できる



## ★綱渡りの術

約2mの長さで直径3cm程度の組紐の上を、足裏の感覚でバランスを取りながら渡る。

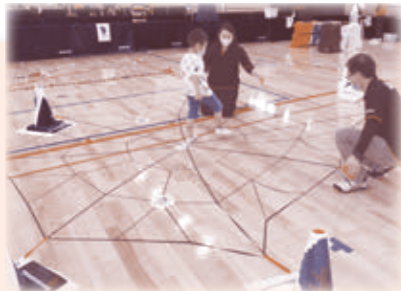
平衡感覚と調整力が検証できる



## ★クモの巣渡りの術

自由に動くゴムの特性を生かし、さまざまに変化するクモの巣を這ったり跨いだりする。

平衡性や状況に応じた対応ができる判断力が検証できる



## 子ども元気アップ事業の概要

### ○保育所・幼稚園・小学校等対象事業

\*対象：未就学児及び小学生（主に低学年）等  
保育所、幼稚園、小学校等の授業・活動のなかで、スポーツ・レクリエーション活動の体験をととして、運動・スポーツに興味を持ってもらう活動

### ○親子対象事業

\*対象：子ども（主に未就学児及び小学生）とその保護者  
PTAや保護者会、子ども会等で、親子で運動・レクリエーション活動に親しみきっかけづくりや運動の習慣化につなげる活動

### ○放課後・週末等支援事業

\*対象：放課後児童クラブ、放課後子ども教室、公民館事業等  
公民館等の子育て支援事業、放課後児童クラブ等でのスポーツ・レクリエーション活動をととして遊びながら運動の習慣化につなげる活動

### ○モデル検証事業

今年度は、幼稚園や保護者の協力をいただいた2園で、「幼児期のレク式運動能力チェック」や「子どもロコモチェック5項目」を実施し、レベルが低い項目をのぼせる運動あそびを提案するなどし、再度、その効果を測定し検証する事業を実施。コロナ禍で検証期間が短かったため、引き続き検証中です。

## ★縄抜けの術

直径30cm程度の布紐の輪を、上から下へ、下から上へくぐらせる。

体のしなやかな動き、柔軟性や巧緻性が検証できる



## ★跳びあがりの術

紐や布にクリップで物を吊るし、垂直ジャンプしてタッチしたり取ったりする。

敏捷性や瞬発力が検証できる



## ★手裏剣の術

的を用意し、その的に向かって手裏剣を上から投げる。

投げる基本動作の習得や調整力等の検証ができる



## ★忍び歩きの術

新聞紙で作った枠の中に、新聞紙を軽く丸めて入れ、その中を音をさせないようにそっと歩く。

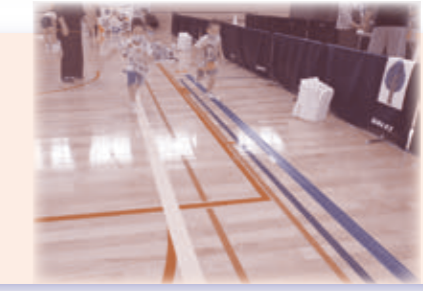
ゆっくり歩くことにより、平衡性や調整力の検証ができる



## ★忍者走りの術

幅10cm、長さ5mのラインの上を、踏み外さないように走る。

平衡感覚、敏捷性等の検証ができる



## ★剣の術

台の上から丸めた浮遊スカーフを投げ、スポンジの剣で浮遊スカーフを振り払う。

瞬間的に動くものを認知し行動する、空間認知を検証できる



「C5忍者ランド」は、特定非営利法人アイディアC体創協会の登録商標です。協会の手承を得て、コロナ対策として一部の種目を変更したり、オリジナルの種目を追加したりしています。