



島根県レクリエーション協会

スポーツレジ

COOL BIG

私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。



Sport in Life

# じょいなす

島根県委託事業「令和3年度しまねっ子チャイルドアクティブプログラム事業」

## 子ども元気アップ事業実施中

島根県レクリエーション協会が指導者を派遣します



### 忍者になって遊ぼう

「クモの巣渡り」「綱渡りの術」「壁抜けの術」「縄抜けの術」などC5忍者ランドのプログラムを活用した運動遊びを紹介します。

新聞紙など身近な材料を使って行うこともできますので、お勧めのプログラムです。



### 親子で遊ぼう

ジャンケン遊びやまねっこ遊び、身近な材料を使って家庭でもできる運動遊びなどを紹介します。親子でしっかり体を動かして、心もポカポカ・ニコニコです。



島根県レクリエーション協会では、島根県から「令和3年度しまねっ子チャイルドアクティブプログラム事業」を受託し、幼児期の体づくりを目的に、幼稚園、保育所、小学校、放課後児童クラブなどに指導者を派遣して、運動遊びやレクリエーション活動を紹介しています。



# 「うんどうだいすき えがおがいっぱい」 しまねの子

島根県環境生活部スポーツ振興課



## 1 多様な動きの獲得の遅れ、体力や運動能力の低下

文部科学省が策定した幼児期運動指針（以後「指針」という）では、幼児たちの遊びや運動の現状について、次のような課題を挙げています。

- 活発に体を動かす遊びが減っている
- 体の操作が未熟な幼児が増えている
- 自発的な運動の機会が減っている
- 体を動かす機会が少なくなっている

共働き家庭の増加や少子化の進行で、子どもたちは、親子や同世代の友人との触れ合いや関わり合いが減少し、家庭や地域での外遊び、集団遊びをすることが少なくなりました。

また、情報化社会の進展で、遊びの質の変化や幼少期からの過度なメディア接触が指摘されており、室内で多くの時間を過ごしたり、生活習慣が乱れたりする一因となっています。

- 動きがぎこちない子、すぐに疲れてしまう子の増加
- 我慢できない子、ストレスを抱えた子の増加

は、子どもたちの未来のために社会全体で考えなければならない重要な課題となっています。

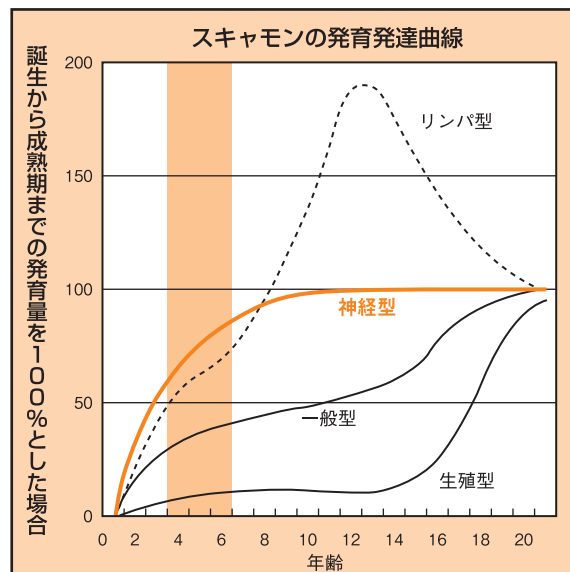


## 2 幼児期における運動の意義とは

幼児期の運動経験を通して育つものは、運動技能や体力だけではなくありません。指針では、幼児が毎日体を動かして遊ぶことについて、次のような効果を挙げています。

- 体力・運動能力の基礎を培う!
- 丈夫で健康な体になる!
- 意欲的に取り組む心が育まれる!
- 協調性やコミュニケーション能力が育つ!
- 認知的能力の発達にも効果がある!

幼児期は体や心が著しく発達する時期であることから、体に過剰な負担が生じることがない発達の特性に合った遊びを中心に展開していくことが効果的です。



(うんどうだいすき えがおいっぱい H26島根県教育委員会)

スキヤモンの発育発達曲線によれば、運動能力の習得に必要とされる神経型（脳や神経に関するもの）は10歳までの段階でほぼ完成することが分かります。つまり、この時期に多様な動きを経験することで神経回路が発達し、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が高まり普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなどの基本的な動きを多様に身に付けやすくなります。

## 3 本県の取り組み

本県では市町村と連携を図りながら、子どもの育ちと学びをしっかりと支えていくため、平成30年4月に島根県幼児教育センターを開設しました。



また、島根県体育協会、島根県レクリエーション協会、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員協議会など様々な関係機関・団体等と連携しながら施策を展開し、「地域の子どもは地域で育てる」という機運を高め、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむための基盤の形成を目指して取組を進めています。

<引用・参考文献>  
 文部科学省(2012) 幼児期運動指針  
 島根県(2020)第2期島根県スポーツ推進計画  
 島根県教育委員会(2014)うんどうだいすき えがおいっぱい  
 (公財)日本体育協会(2015)幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム

# まずは、幼児の体をチェック！

家庭でできる「子どものロコモチェック」と、幼稚園・保育所・小学校等で行う「幼児期のレク式運動能力チェック」を紹介します。

## 子どもロコモチェック5項目

### 1 片足立ち

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。



### 2 しゃがみ込み

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？



### 3 肩挙上

両手をまっすぐ伸ばし上にあげてみましょう。肩幅のまま耳の横まで垂直に上げることができますか？



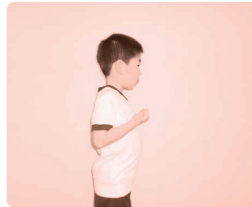
### 4 体前屈

膝を伸ばしたまま、指が床につきますか？



### 5 グーパー動作

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。スムーズにできますか？パーの時、手首と指をしっかりと上下に反らすことができますか？



## 幼児期のレク式運動能力チェック

### 1 四つ這い背走（敏捷性）

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。



### 2 一本道（平衡性）

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。



### 3 連続跳越（瞬発力・敏捷性）

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。



### 4 ボールキャッチ（巧緻性）

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。



### 5 ボール投げ（巧緻性）

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。



### 6 スイング走（敏捷性・平衡性）

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。



幼稚園や保育所等で親子で一緒にチェックしてみましょう！6つの項目を測定し、その機能がさらに向上するような運動あそびも提案します。詳しくは、事務局にお問い合わせください。

## 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(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通して、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：未就学児及び小学生(低学年)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む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とおして遊びながら運動の習慣化につなげる活動

### ○運動能力チェック検証事業

\*対象：未就学児及び小学校低学年とその保護者

保育所、幼稚園、公民館等の社会教育施設等で、1回目(親子)と3回目(子どものみも可)は、「幼児の運動能力チェック」を実施、2回目(子どものみも可)は運動能力向上が期待できる運動遊び。

### 指導できる種目

運動あそび、フォークダンス、3B体操、スポンジテニス、キャンプ、インディアカ、スポーツチャンバラ、ペタンク、ドッジボール、オリエンテーリング、スポーツ鬼ごっこ、スポーツウエルネス吹矢、ユニカール、ウォーキング、その他ニュースポーツ

## 放課後児童クラブや公民館での取り組み

児童クラブでは、低学年から高学年までの異学年を対象に、体操・じゃんけんゲームなどの運動あそびを行っています。



こんな声を  
いただいています!

コロナ禍で思うように体を動かすことができず、子どもたちの精神的ストレスや体力低下を心配していました。今回久しぶりに楽しく汗をかく姿を見ることができました。児童数が多く学年にバラつきもありましたが、体操やチーム対抗戦など工夫を凝らしたレクリエーションを実施していただき、笑顔の絶えない2時間でした。また指導をお願いしたいと思います。ありがとうございました。

### 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>

