



子どもになぜ運動遊びが必要か?

奄美市教育委員会では、子どもたちの健全育成を目標に、努力点の1つとして「幼児教育の充実」を掲げています。特に、平成25年度は文部科学省「幼児期の運動促進に関する普及啓発事業」の委託を受け、幼児期における「運動遊び」の指導や、運動能力の実態について、調査・研究を進めてまいりました。

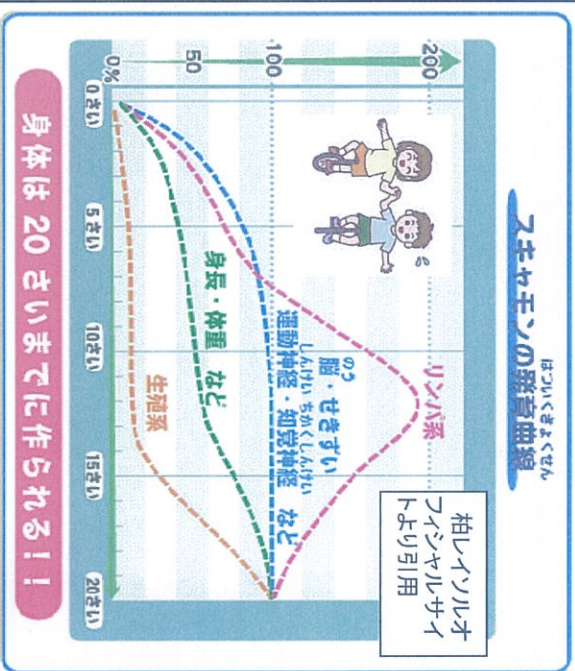
幼児期における運動遊びが必要である理由には大きく分けて2つあります。

まず第一の理由は、**幼児期が基本的運動の習得に最適な時期である**からです。右図は人間の体の発達の様子を示したモデル図です。20歳の発育・発達レベルを100%とした場合の、各器官の状況をグラフで示したものです。注目すべき点は、図中のブルーの点線です。幼児期の脳や神経は急激に成長し成人とほぼ同レベルに達しています。そのため、脳や神経の働きの影響が強い運動は、この時期に習得しやすいのです。大人になつてから自転車や一輪車に乗ることは難しいですが、幼児期〜小学校低学年の子どもたちは、いとも簡単に、しかも短期間で乗ることができるのはそのためです。

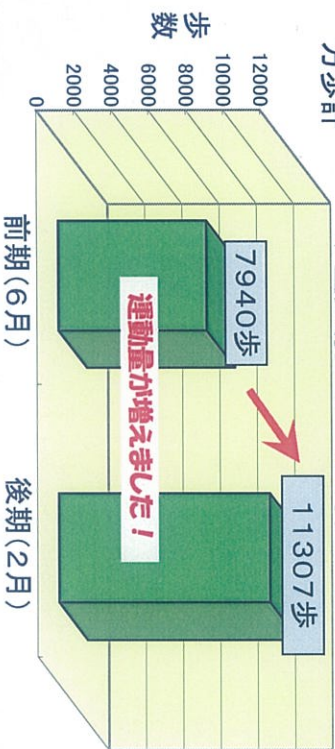
第二の理由としては、この時期の**運動遊びが子どもの心や知能の発達に重要な影響を与える**からです。運動遊び体験の豊富な子どもほど、知的な発達が促され、情緒が安定し、社会性が高まります。平成21年に20代〜60代の5,000人の成人を対象にした調査では以下の事が明らかになりました。まず、子ども達の頃に「木登りや虫取りをした」など、自然の中で遊んだ経験が豊富な人ほど、「もっと深く学んでみたい」「何でも最後まで成し遂げたい」等の意欲や関心が高い。

- かくれんぼや鬼ごっこのような仲間とルールのある遊びをたくさんしたことがある人ほど、社会的な規範意識が高い傾向がある。

子ども時代の豊かな運動遊び体験が、やる気や生き甲斐を育てます。子どもにとっては「**だかか遊び**、**されど遊び**」と言えるのです。



運動量の調査結果(奄美市平均)



運動能力に関する遺伝の研究では、遺伝的要因が関係するのは「かかげつこ能力」だけであると考えられています。保護者が運動嫌いだから我が子も運動が苦手だろうという考えではなく、家族で一緒に体を動かしたり、公園等に出かけて遊ぶといった保護者の姿勢が大切です。

平成16年の全国調査では、家族で一緒に遊ぶ頻度が高い子どもの体力や運動能力は、そうでない子どもよりも明らかに高いという結果が示されています。

子どもの体力や運動能力の発達は、素質や遺伝ではなく、環境次第です。特に、保護者の意識や方針が大いに関係します。ですので、時には外に出てお子さんと体を動かしてみたいかががでしようか!

保護者の役割

今年度の取組を評価するために、文部科学省が示した方法に基づき、万歩計による運動量調査と運動能力テストを実施しました。運動量調査については製作動作するものもあり、保護者の方々には御苦労をおかけしました。御協力のおかげで現在の子どもたちの平均値を収集することができました。(分析については鹿児島大学に依頼し、製作動作等による数値は統計的に省かれています。)結果は裏面に載せていますが、運動量が増えました。データ数が多いので、子どもがはしゃぐ等の一時的な動きだけでは説明できませんが、7月の運動量増加が見られたことでした。増加した理由については今のところ明確になっていませんが、7か月間の各幼稚園や各家庭の取組、意識の変化が運動量の増加につながったとの結論です。また、運動能力テストの結果については、右図の個人票を各家庭に後日送付します。お子様の体力や運動能力の発達状況を確認され、日常生活に生かす資料にしたいだけできれば幸いです。

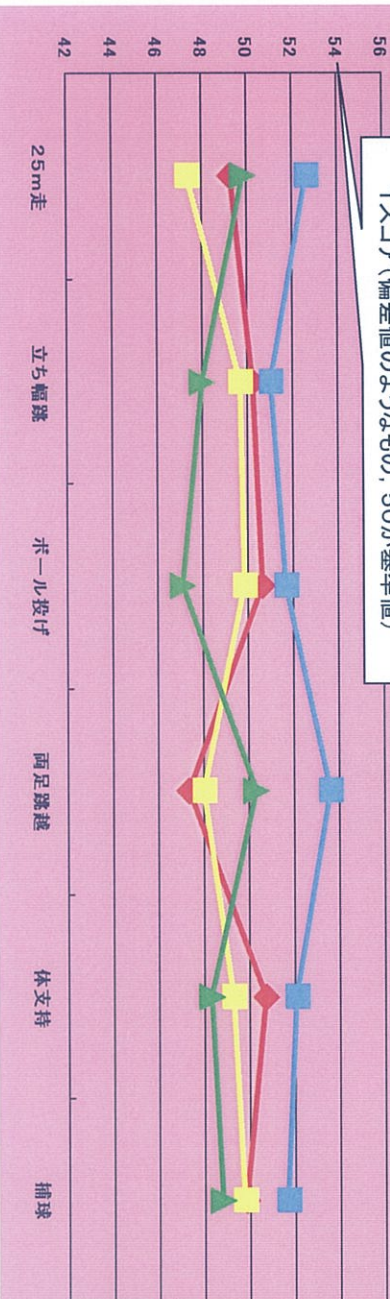
運動能力テスト結果(奄美市全体平均)

上段が前期(6月)の測定結果で下段が後期(1月)の結果です。

25m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	テニスボール投げ (m)	両足連続跳び越し (秒)	体支持持続時間 (秒)	捕球 (回)
7.55 向上!	83.88 向上!	5.49 向上!	7.18 向上!	32.32 向上!	6.01 向上!
6.91 ↓	96.45 ↓	6.44 ↓	5.95 ↓	69.79 ↓	7.15 ↓



↑スコア(偏差値)のようなもの、50が基準値)



歩数減
4,000歩以下の増
7,500歩以下の増
7,501歩以上の増

水色:6月よりも2月の運動量が7500歩以上伸びた子ども

幼児運動能力テスト

幼児運動能力テストの結果を記入する用紙です。

幼児運動能力テストの結果を記入する用紙です。

氏名: _____

年齢: _____

性別: _____

身長: _____

体重: _____

運動能力テストの結果を記入する用紙です。

幼児運動能力テストの結果を記入する用紙です。

体力測定項目: _____

25m走: _____

立ち幅跳び: _____

テニスボール投げ: _____

両足連続跳び越し: _____

体支持持続時間: _____

捕球: _____

幼児運動能力テストの結果を記入する用紙です。

体力測定項目: _____

25m走: _____

立ち幅跳び: _____

テニスボール投げ: _____

両足連続跳び越し: _____

体支持持続時間: _____

捕球: _____

いずれのテスト項目についても、後期(2月)の測定において、前期よりも向上が見られました。これは**幼稚園・年齢・性別に例外なく伸びていきました。**6月と比較すると体が大きくなったことももちろん関係していますが、**体の発音だけでは説明しきれない程度の向上**が見られたと分析されています。

さらに運動量(歩数)と運動能力の関係を見みると、左のグラフにあるように、運動量が大きく伸びた(7500歩以上の伸び)子どもたち(水色の線)は、**2回目の調査において、全ての項目において高い数値を示しました。**体を動かすことの大切さが実証される結果となりました。