

# 幼児・児童を対象とした運動（遊び）に関する一考察

—いきいき大東スポーツクラブの活動事例より—

正見 こずえ\*・松田 光弘\*\*・國本 明德\*\*\*

Study of About programs of exercise activity for young children

— A case study of the “Iki-iki Daito Sports Club” —

MASAMI Kozue\*

MATSUDA Mitsuhiro\*\*

KUNIMOTO Akinori\*\*\*

## 要 旨

いきいき大東スポーツクラブにおけるキッズ体操のプログラム内容を、文部科学省が推奨する「多様な動きを作る動き・運動（遊び）」と比較してその運動内容の適正さを検証することにより、効果や問題点の抽出を試みた。その結果、内容のほとんどは文部科学省の施策によって推奨されている運動（遊び）に適しており、かつ効果の高いものであったことが明らかとなった。しかしながら、用具を操作する動きや運動（遊び）については十分に満たされていない内容であったことも課題としてあげられたため、今後、より質の高いプログラム内容へと改善する資料を得ることができた。

## 1. 諸言

### 問題提起

近年、子どもの体力低下問題に対する改善が求められるなか、文部科学省が各団体と協力して開始している施策としては、①新体力テスト実施要項の通知、②全国体力・運動能力、運動習慣等比較の実施、③学校体育の充実（学習指導要領の改訂）、④子どもの体力向上ホームページの設置、⑤子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの作成、⑥幼

---

平成27年12月25日 原稿受理

\*大阪産業大学 人間環境学部スポーツ健康学科講師

\*\*プール学院大学 准教授

\*\*\*大阪産業大学 人間環境学部スポーツ健康学科准教授

児期運動指針（幼児期の運動）の通知等が挙げられ、幼児・児童の生活におけるさまざまな角度から問題解決へのアプローチがなされている<sup>6)</sup>。

学習指導要領においてはその改訂により、“体づくり運動”を導入し、その指導内容や指導方法の例（運動領域）をデジタル教材として掲載している<sup>4)</sup>。さらに幼少期を対象にした幼児期運動指針（幼児期運動指針策定委員会）の策定と同時にガイドブックや普及用パンフレットも作成され、施策を実施する意図や運動指導の在り方を示すとともに、指導内容や指導方法についてまでも掲載している<sup>10)</sup>。またこれらの意義や目的の中においては「生涯にわたって運動やスポーツに親しむための資質を身に付けること」、「その手段として『遊び』を通してさまざまな動きを身に付けること、『体を動かす楽しさや心地よさ』を味わいながら身体活動の増加や体力強化を狙うこと」の重要性が示されている<sup>1) 4) 5) 8) 9) 10)</sup>。

このように、問題解決のためのさまざまなプログラムが示されているが現場での活用や理解が不十分であり、資料を活用して実践したプログラムの効果や問題点などに関する知見が今後より一層必要であることも問題提示されている<sup>2) 3) 10) 11)</sup>。

### キッズ体操教室について

本学に併設されている総合型地域スポーツクラブである「NPO法人いきいき大東スポーツクラブ」では、幼児から中高年者までの多世代を対象にさまざまな運動・スポーツや運動を安全に楽しく実施できる環境を提供すると同時に、本学学生の指導演習の現場として活用することを目的に開設している。特に幼児や小学生を対象としたプログラムは人気があり、参加者が多く、キッズ体操教室（以下「キッズ体操」とする）もその一つである。

キッズ体操の参加者は、3歳から小学生までと幅広く、年代に応じたグルーピングにて教室を展開している。指導においては体操競技部や幼児体育に興味を持つ有志のボランティア学生が中心にあたり、そのボランティア学生を本学教員（体操競技部指導者）がサポートする形で行っている。また教室の方針として、「安全に、楽しく、たくさん動く」の3つを掲げており、加えてボランティア学生には、「教室」というよりは、お兄さんやお姉さんが一緒に遊んでくれる「遊び場」という雰囲気づくりを求めている。

教室終了後には毎回必ずミーティングを行い、次のプログラムに向けて改善策を検討している。また教員からも指導や子どもたちへの対応について助言を受け、プログラムの内容自体においても質の向上を目指している。しかしながら、キッズ体操におけるプログラム内容については、これまで多方面から提唱されてきた「体づくり運動（遊び）」という視点から、適したものであるかどうかについては検証してきていない。

## 目的

本研究では、いきいき大東スポーツクラブで実施しているキッズ体操のプログラム内容を文部科学省の推奨する「多様な動きをつくる運動（遊び）」と比較し、その運動内容の適正さを検証することにより、効果や問題点の抽出を試みることを目的とした。

## 2. 方法

平成27年10月3日、10日、17日のキッズ体操で実践したプログラム内容（運動（遊び））について、幼児期運動指針で推奨されている「基本的な動き（表1参照）」、ならびに小学校学習指導要領（体育）における「体づくり運動」の教材内容である「多様な動きをつくる運動（遊び）（表2参照）」との比較を試みた。これらは文部科学省の公式ホームページにおいて、普及を目的に指導用の参考資料として公開されていることから、キッズ体操のプログラム内容を検証する上で適切な比較対象であると考えられる。

なお比較対象項目としては、①体のバランスをとる動き・運動（遊び）、②体を移動する動き・運動（遊び）、③用具を操作する動き・運動（遊び）、④力試しの運動（遊び）、⑤基本的な動きを組み合わせる運動の5項目を設定した。さらには、より詳細に検証するために「幼児では①～③」、「小学校低学年では①～④」、「小学校中学年では①～⑤」の対象ごとに分類し、考察を加えた。

表1. 幼児期運動指針における基本的な動きについて<sup>10)</sup>

|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| ① 体のバランスをとる動き | 立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がる     |
| ② 体を移動する動き    | 歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべる     |
| ③ 用具などを操作する動き | 持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引く |

表2. 小学校学習指導要領における体づくり運動の教材<sup>7) 8) 9)</sup>

| 学年   | 低学年                                                                                   | 中学年                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域内容 | 体づくり運動<br>多様な動きをつくる運動遊び<br>①体のバランスをとる運動遊び<br>②体を移動する運動遊び<br>③用具を操作する運動遊び<br>④力試しの運動遊び | 体づくり運動<br>多様な動きをつくる運動<br>①体のバランスをとる運動<br>②体を移動する運動<br>③用具を操作する運動<br>④力試しの運動<br>⑤基本的な動きを組み合わせる運動 |

### 3. 結果および考察

#### (1) 幼児期における運動内容の比較

図1は、幼児期運動指針ガイドブックに掲載された運動内容の例と、キッズ体操のプログラム内容例を基本的な動きごとに並べたものである。

##### ① 体のバランスをとる動き

ガイドブックに推奨される動きには、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどが示されており、「幅の細い台上を渡る」や「傾斜状に設置したマットを転がる」などの例が挙げられていた<sup>10)</sup>。キッズ体操においては、ウォーミングアップの際にマットの上を転がる運動（いもむし）や片足立ち（かかし）などを行っている。また平均台の上を歩く、鉄棒ではぶら下がるなど推奨される動きと同様の運動を多種多様に実施していた。このことから「体のバランスをとる動き」については、キッズ体操のプログラム内容は適切な運動を実施していると考えられる。

##### ② 体を移動する動き

ガイドブックに推奨される動きには、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべるなどが示されており、「台の上に乗ったり下りたりする動き」、「台上から的に向かって跳び下りたりする動き」などの例が挙げられていた<sup>10)</sup>。キッズ体操においては、高さの異なる台やマットを組合せ、台を跨ぐ・上る・下りる・跳ぶ等、を含むサーキットを行っている。またさまざまな動物を模倣し、いぬ（膝立ちの四足歩行）、くま（四足歩行）、をはじめ、かえる、ペンギン、へび、あざらしなどで多様な姿勢で前進する運動をウォーミングアップにて毎回実施している。このことから「体を移動する運動遊び」についても、キッズ体操のプログラム内容は適切な運動を実施していると考えられる。

##### ③ 用具を操作する動き

ガイドブックに推奨される動きには、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどが示されており、「ボールを使った動き」の例が挙げられていた<sup>10)</sup>。一方のキッズ体操では、「用具などを操作する動き」は行っていなかったことが判明した。キッズ体操では、一度に大勢の子どもたちが活動できるようにスペースを有効利用する必要がある、施設内全体に器具を設置してグループがローテーションしながら活動する方法で教室を進めている。そのため、幼児がボールなどの転がるような用具を使用

すると、他グループの活動に危害を及ぼすことも予測できる。このことから「用具などを操作する動き」については制限せざるを得ない状況にあるともいえるが、適切な運動内容を満たしていないと考えられる。そのため、今後は安全面に配慮した実施方法を検討する必要がある。

|                  | 幼児期運動指針による運動例 <sup>10)</sup><br>(幼児期運動指針より抜粋)                                                             | キッズ体操での運動例                                                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①<br>体のバランスをとる動き | <br>横向きに渡る               | <br>片足立ちで保持する            |
|                  | <br>傾斜のあるマットを転がる         | <br>平らなマット上を自由に転がる       |
| ②<br>体を移動する動き    | <br>登ったり下りたりする         | <br>台をまたぐ、上に乗る、跳ぶサーキット |
|                  | <br>台の上から遠くへ跳ぶ         | <br>マットの上を這う           |
| ②<br>用具などを操作する動き | <br>ボールをける／ボールを投げる・つかむ | 該当なし                                                                                                       |

図1. 幼児を対象としたプログラムにおける運動内容の比較

## (2) 小学校低学年における運動内容の比較

図2は小学校学習指導要領解説および小学校体育まるわかりハンドブックに掲載された運動内容の例と、キッズ体操のプログラム内容例を領域内容ごとに並べたものである。

### ① 体のバランスをとる運動遊び

学習指導要領やハンドブックに推奨される運動遊びには、「姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊び」が示されており、「転がって起きる」や「バランス」などの運動例が挙げられていた<sup>5) 8)</sup>。キッズ体操では、マットでは転がる運動（器械運動の接転系の技）、トランポリンでは跳ねる運動、鉄棒ではぶら下がる運動を遊びの要素を加えながら実施していた。このことから「体のバランスをとる運動遊び」におけるキッズ体操のプログラム内容は適切な運動を実施していると考えられる。

### ② 体を移動する運動遊び

学習指導要領やハンドブックに推奨される運動遊びには、「速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊び」が示されており、「ケンパでの移動」や「いろいろな姿勢での移動」が運動例として挙げられていた<sup>5) 8)</sup>。キッズ体操ではウォーミングアップの際にさまざまな動物を模倣して多様な姿勢で移動することを毎回実施している。このことから「体を移動する運動遊び」についても、キッズ体操のプログラム内容は適切な運動を十分に実施していると考えられる。

### ③ 用具を操作する運動遊び

学習指導要領やハンドブックに推奨される運動遊びには、「用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動」が示されており、ボールに加えてフラフープや縄を使った運動例が多く挙げられていた<sup>5) 8)</sup>。一方のキッズ体操では、幼児のプログラムと同様に用具を用いた運動遊びは実施していなかった。片づけの際にマットや器具を「持ち上げる」、「押す」、「持つ」や「運ぶ」といった「物」を動かすという意味での動作は行っているが、推奨されるようなボールや縄、フラフープ等を用いた「用具を操作する運動遊び」は不足していることから、キッズ体操のプログラム内容は十分に実施できていないことが確認された。

#### ④ 力試しの運動遊び

学習指導要領やハンドブックに推奨される運動遊びには、「人を押す，引く，運ぶ，支えるなどしたり，力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊び」が示されており，「腕立て支持姿勢で回転する」，また「押し相撲」などの運動例が挙げられている<sup>5) 8)</sup>。学校教育の現場では，運動遊びを通して仲間とコミュニケーションをとることや協力すること，また励まし合うなどの学びも重要な狙いの一つであることから<sup>7)</sup>，ペアを組ませて協力しながら取り組む力くらべなどが多く例に挙げられている。キッズ体操では，運動や遊びを通して自然に仲間づくりに繋がることはあるが，意図してペアを組ませて協力しながら何かに取り組もうとする運動内容については確認できなかった。その一方，「自重を支える，持ちこたえる」という動きについては，逆立ちやブリッジなどを多く実施していたほか，片づけの際の動きも加えると「力試しの運動遊び」におけるキッズ体操のプログラム内容は類似した内容の運動が含まれており，適切な運動は満たされていると考えられる。

|                    | 推奨される運動例<br>(まるわかりハンドブックより抜粋)                                                                                     | キッズ体操での運動例                                                                                                          |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①<br>体のバランスをとる運動遊び |  <p>転がる・起きる</p>                  |  <p>転がる・起きる (ゆりかご・だるま)</p>        |
|                    |  <p>バランス</p>                     |  <p>バランス</p>                      |
| ②<br>体を移動する運動遊び    |  <p>いろいろなジャンプ (ケンパで進む)</p>      |  <p>いろいろなジャンプ (半分ひねり, 1回ひねり)</p> |
|                    |  <p>色々な姿勢で歩く・這う (カニ, アザラシ)</p> |  <p>背面腕立てでお尻を浮かして前進する (くも)</p>  |

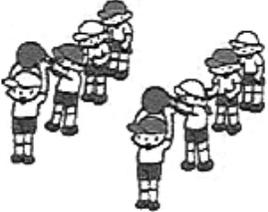
|                    | 推奨される運動例<br>(まるわかりハンドブックより抜粋)                                                                                 | キッズ体操での運動例                                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ③<br>用具などを操作する運動遊び |  <p>色々な姿勢でボールを投げて、キャッチする</p> |  <p>マットをロール状に抑え回す</p>          |
|                    |  <p>ボール運びリレー</p>             | <p>該当する運動なし</p>                                                                                                  |
| ④<br>力試しの運動遊び      |  <p>腕立てで支持姿勢で回転する</p>       |  <p>腕立てで姿勢足を使わず前進する（あざらし）</p> |
|                    |  <p>押し相撲をする</p>            |  <p>ロール状にしたマットを押し上げて立てる</p>  |

図2. 小学校低学年を対象としたプログラムにおける運動内容の比較

### (3) 小学校中学年における運動内容の比較

図3は、小学校学習指導要領解説および小学校体育まるわかりハンドブックに掲載された運動内容の例と、キッズ体操のプログラム内容例を領域内容ごとに並べたものである。

#### ① 体のバランスをとる運動

学習指導要領やハンドブックに推奨される運動には、「姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動」が示されており、「仲間と手をつないだ姿勢で寝ころぶ・起きる」や「平均台をいろいろな姿勢で渡る」運動などが例として挙げられていた<sup>5) 8)</sup>。キッズ体操においては、マットでは転がる運動から器械運動の接転系の技へと移行し、幾つもの転がる運動を実施している。また平均台を用いていろいろな歩き方で渡る、障害物をまたぐなども実施している。このことから「体のバランスをとる運動遊び」において、キッズ体操のプログラム内容は適した運動を多種多様に実施していると考えられる。

#### ② 体を移動する運動

学習指導要領やハンドブックに推奨される運動には、「速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動や一定の速さでのかけ足などの運動」が示されており、「リズムに合わせて歩く・走る」、「さまざまなジャンプ」などが運動例として挙げられていた<sup>5) 8)</sup>。キッズ体操においては、前述同様にウォーミングアップで行う動物の模倣によってさまざまな姿勢での移動を実施している。さらに跳び箱運動における「助走からの両足踏切」、「とびのり、とびおり」、「開脚跳び」といった器械運動の教材へと移行していることから推奨される多様な動きを実施しており、「体を移動する運動」についてもキッズ体操のプログラム内容は適した運動を十分に実施していると考えられる。

#### ③ 用具を操作する運動

学習指導要領やハンドブックに推奨される運動には、「用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動」が示されており、「フラフープを用いた運動」や「ボールを扱う運動」が例として挙げられていた<sup>5) 8)</sup>。キッズ体操では、低学年と同様に片づけの際にマットや器具を「持ち上げる」、「押す」、「持つ」や「運ぶ」のような動作を行っているが、推奨されるようなボールや縄、フラフープ等を用いる「用具を操作する運動遊び」は不足していることが考

えられる。このことから「用具を操作する運動」については、キッズ体操のプログラム内容では十分に実施できていないことが確認された。

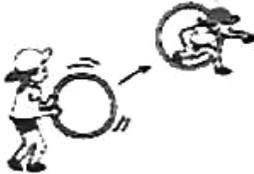
#### ④ 力試しの運動

学習指導要領やハンドブックに推奨される運動には、「人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動」と示されており、「押し相撲」や「手押し車」などの運動例が挙げられている<sup>5) 8)</sup>。キッズ体操でも手押し車やブリッジなど、「自重を支える、持ちこたえる運動」を実施していた。また低学年同様に片づけの際に器械や重いマットを押す、持ち上げるなどの動作も加えると、「力試しの運動遊び」についてもキッズ体操のプログラム内容は、適した運動を十分に実施していると考えられる。

#### ⑤ 基本的な動きを組み合わせる運動

学習指導要領やハンドブックに推奨される運動には、「これまでに経験した基本的な動きを2つ以上組み合わせて行うもの」と示されており、「フラフープを用いた運動」や「ボールを扱う運動」、「移動しながら縄跳びを跳ぶなど用具を用いた応用運動」が例として挙げられている<sup>5) 8)</sup>。キッズ体操では、先述したとおり用具を用いる運動は実施していないが、腕立て姿勢でジャンプしながら足打ちをするなどの運動は実施している。このことから「基本的な動きを組み合わせる運動」についても、キッズ体操のプログラム内容は、適した運動を実施していると考えられる。

|                          | 推奨される運動例                                                                                                     | キッズ体操での運動例                                                                                                   |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①<br>体の<br>バランスを<br>とる運動 |  <p>寝ころぶ、起き上がる</p>        |  <p>前転</p>               |
|                          |  <p>平均台をわたる（いろいろな歩き方）</p> |  <p>平均台をわたる（障害物を越える）</p> |

|                  | 推奨される運動例                                                                                                    | キッズ体操での運動例                                                                                              |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ②<br>体を移動する運動    |  <p>走る・リズムに合わせて歩く</p>      |  <p>走る (いろいろな速さで)</p> |
|                  |  <p>その場で開脚跳び</p>           |  <p>跳び箱の開脚跳びをする</p>   |
| ③<br>用具などを操作する運動 |  <p>フラフープを転がす, くぐる</p>     |  <p>マットを押す</p>        |
|                  |  <p>縄跳び, ボールを用いた応用運動</p> | <p>該当なし</p>                                                                                             |
| ④<br>力試しの運動      |  <p>押し相撲や引き相撲</p>        |  <p>ブリッジをする</p>     |
|                  |  <p>手押し車をする</p>          |  <p>手押し車をする</p>     |

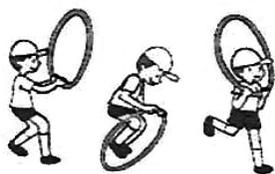
|                      | 推奨される運動例                                                                                                    | キッズ体操での運動例                                                                                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⑤<br>基本的な動きを組み合わせる運動 |  <p>走りながらフラフープを回して跳ぶ</p>   |  <p>腕立て姿勢でジャンプしながら足打ちをする</p>             |
|                      |  <p>フラフープを転がしてからくぐり抜ける</p> |  <p>トランポリンで跳ぶ<br/>(空中で手をたたき、障害物を越える)</p> |

図3. 小学校中学年を対象としたプログラムにおける運動内容の比較

#### 4. まとめ

いきいき大東スポーツクラブのキッズ体操における幼児，小学生低学年，小学校中学年のプログラム内容とその対象に対応した文部科学省が推奨する「多様な動きを作る動き・運動（遊び）」を比較検討した結果，①体のバランスをとる動き・運動（遊び），②体を移動する動き・運動（遊び），④力試しの運動，⑤基本的な動きを組み合わせた動きの4項目については，それらに対応する運動内容が十分に実施されており，推奨されるに適したプログラム内容であった。しかし，③用具などを操作する動き・運動（遊び）についてのみ，すべての対象において現状，十分なプログラム内容ではないことが確認された。同時に，安全面を配慮した施設の使い方や器械器具の配置，教室の進め方，参加者への道具・用具の使用法の注意喚起などの原因も究明できた。加えて，安全に行える用具を操作する動き・運動（遊び）を検討することも課題として抽出された。

今回の研究結果から，キッズ体操の運動（遊び）の内容はそのほとんどが文部科学省の施策によって推奨される運動（遊び）に適した内容であり，かつ効果の高いものであったことが明らかになった。一方，用具などを操作する運動（遊び）については十分に満たされていない内容であったことも課題としてあげられたため，今後，より質の高いプログラム内容へと改善する資料を得ることができた。

## 引用・参考文献

- 1) 浅見俊雄・福永哲夫：子供の遊び・運動・スポーツ，市村出版，pp.56-58，2015
- 2) 伊藤暢浩：小学校体育における「体力を高める運動」の教材開発，三重大学教育学部研究紀要61，pp.155-166，2010
- 3) 北村佳史：小学校体育科における体づくり運動領域の「多様な動きをつくる運動」の（教科内容）に関する実践的研究，滋賀大学大学院教育学研究科論文集第14号，pp.117-127，2011
- 4) 文部科学省：学校体育の充実，指導資料集，[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/1330884.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1330884.htm)，2015
- 5) 文部科学省：体づくり運動－授業の考え方と進め方－改訂版，学校体育実技指導資料第7集，pp.94-107，2012
- 6) 文部科学省：子どもの体力向上，[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/05\\_c.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/05_c.htm)，2015
- 7) 文部科学省：小学校学習指導要領，第9節体育，pp.81
- 8) 文部科学省：小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック，pp.8-13，2015
- 9) 文部科学省：多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット，2008
- 10) 文部科学省：幼児期運動指針ガイドブック，幼児期運動指針策定委員会，pp.2-16，2012
- 11) 高田佳孝：小学校体育科における体づくり運動領域の「多様な動きをつくる運動」の教材化に関する研究，滋賀大学大学院教育学研究科論文集第15号，pp.121-130，2012