

# 雲南市幼児期運動プログラム

< 理論編 >



雲南市教育委員会 雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会  
文部科学省委託事業 幼児期の運動促進に関する普及啓発事業

平成 26 年 3 月



## 「やってみたい!」「なってみたい!」が子どもを育てる

子どもたちのやる気の原動力は「憧れ」です。

子どもたちの動きの基本は「まねっこ」です。

テレビの向こうのヒーロー・ヒロインに…ではありません。

子どもの目の前にいるあなたに憧れて、子どもはいろんなことにチャレンジするのです。

ヒーローの変身ポーズ?

その前にその子が立ち上がり、手を大きく振り回せるようになったのはなぜですか?

その子はあなたになりたくて立ち上がり、ギュッと縮こまっていた両手を大きく広げたのです。

この運動プログラムは、そんな子どもたちの内側から湧き上がる心を応援したい、そんなプログラムです。

このプログラムを読めば、子どもたちがバリバリ動けるスポーツマンになるわけではありません。

このプログラムの指示通り子どもを指導すれば、子どもがプロスポーツ選手になれるわけではありません。

このプログラムに書かれているのは、子どもたちが運動が好きになるにはどうしたらいいかについてです。

そして、そのために周りの大人たちにちょっと考えてほしいことを述べています。

難しく考えないでください。

いろいろと書いていますが、言いたいことはただ一つ。

あなたの目の前にいるその子を見つめて、その子と一緒に思いっきり遊んでください。

これは、そのたった一つの願いのために書かれたプログラムです。



# 「雲南市幼児期運動プログラム〈理論編〉」

## 幼児期運動プログラム作成の意義

平成24年3月、「スポーツ基本法」に基づく「スポーツ基本計画」が策定されました。

この中で、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化については、小学校の早い段階からその傾向が認められるとともに、小学校低学年から運動に親しんでも明確な体力の向上は認められないこと等から、幼児期からの積極的な取り組みが指摘されています。

そして、具体的な施策として、幼児期における運動指針を踏まえ、地域の実情に応じて、幼児期から体を動かした遊びに取り組む習慣や、望ましい生活習慣を身に付けさせるための取り組みを行うことが、地方公共団体等には期待されています。

こうした中、雲南市教育委員会は、「スポーツ基本計画」の理念を踏まえ、「幼児期は、生涯にわたってスポーツに親しむための基盤づくりの重要な時期である。」という基本的な考えに基づき、幼児期からの「運動遊び・身体活動」を積極的に実施していくために、本事業に着手した次第であります。

本事業では、義務教育における体育の充実と同様、幼児期からの「運動遊び・身体活動」の重要性を認識するとともに、幼児期における運動指針を踏まえた、幼稚園・保育所と小学校低学年との系統性のある「運動遊び・身体活動」の実践プログラムの作成が大きな目的であります。

作成に当たっては、①幼稚園教諭、保育士の資質能力の向上をどう推進していくのか、

②三間と言われる「時間」「空間」「仲間」をどう確保するのか、特に、安全に楽しく外遊びができる環境の充実をどう図っていくのか、

③幼児期の運動遊び・身体活動を小学低学年にいかに接続していくのか、等の視点を大切にしながら作成したいと思っております。

また、具体的には、「いろいろな遊びの中で十分に体を動かすことができる」「安全に遊べる」「保護者と一緒に、ともに育てる」「個々の幼稚園、保育所の実態に応じて活用できる」実践プログラムを目指していきたいと思っております。

今、雲南市には、豊かな自然があるにもかかわらず、危機管理の面から山、川、崖などの自然とふれあう遊びがほとんどできない環境面における課題と幼児の持久力や指先の力、脚力、バランス感覚などの体力的な課題がありますが、本事業を通して各幼稚園・各保育所が「幼児期の運動遊び・身体活動」に対する共通認識、共通理解が図られ、運動遊びが好きな子どもたちの育成につながっていくことを願ってやみません。

雲南市教育長 土江博昭



## 巻頭に寄せて

平成 18 年の改正教育基本法では「幼児期の教育」が、生涯にわたる人格形成の基礎を培うものとして新たに位置づけられました。調査研究を経て 6 年後文部科学省から「幼児期運動指針」が提示されました。この指針に沿って、本委員会は、本市の子どもたちを念頭に「幼児期運動プログラム〈理論編〉」を提案いたします。

幼児期の子どもたちにとっての運動プログラムは、義務教育段階で求められているような基礎的体力や運動能力の向上を目的としたプログラムを見据えつつも、この時期ならではの人格形成にかかわる総合的な配慮が求められていることを痛感します。就学前の子どもたちが環界と対峙し獲得する生得的、基本的な生活動作や広義の運動文化は、言うなれば、ヒトから人間への社会化（学び）に向けた活動であるとも言えます。それゆえ、就学前の乳幼児期世代の広義の運動プログラムには、社会がどのような人材をどのように育てようとしているのか、といった問いに対する回答が含まれていると言ってもよいでしょう。

本市プログラムの強調点を三つ取り上げ、この手がかりを見ていきたいと思えます。（1）理論編と実践編で構成し、一般的なプログラム展開の形式を用いてはおりません。理論編は、子どもたちとかがかわる教諭や保育士、保護者、支援者等が心がけるべき基本的事項で構成されています。実践編は、個性豊かな子どもたち一人ひとりの多様な興味、関心の様々なレベルに応えられるような動きを例示し、環境を整える際の選択的な活用以供するよう整理されています。また遊びや運動遊びを通して、地域の特性を生かした自然環境や人的物的環境、文化的社会的資源等の活用を促しています。（2）子どもたちの内発的動機づけに配慮し、主体的に遊びを楽しむことができる空間づくりを心がけるために、その考え方や役割に対して「幼児期運動案内法」や「プレイリーダー」等の名称を用い、保育者と子どもたちとの関係を例示しました。（3）子どもたちへの視点の広がり、発達連続性・関連性を理解する上から、幼児期を起点にゼロ歳まで遡って運動例を整理することに努めました。

これらの点に共通していることは、いかにしたら、子どもたちが遊びや運動遊びを通して、自らを取り巻く広義の自然的、社会的文化的環境等と主体的にかかわる力を育み、仲間とつながり、理解し合う能力を高めていくことができるか、ということへの配慮です。この「人とかかわり」について強調された象徴的な例として、「生きる力」を教育の目的の一つとして掲げた平成 8 年の中央教育審議会答申が思い出されます。「21 世紀を展望した我が国の教育の在り方について」と題した第一次答申には、「これからの子どもたちに必要となるのは、いかに社会が変化しようと、主体的に判断し、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心など、豊かな人間性であると考えた」（抜粋）と記されています。社会的存在である人間にとって、広義のコミュニケーション能力の涵養という課題は、社会の変化にかかわりなく、手放すことのできないものであることを強調したと言えましょう。教育社会学を専門とする門脇厚司氏はこの「人とかかわる力」を「社会力」と表現し、しつけや教育以前に育むべき能力であると言っています。そしてヒトの子は、だれもが生得的に「社会力」を身につけようとする能力を持っているとして、子どもからの働きかけに、周囲がきちんと応えてやることの大切さを強調しています。

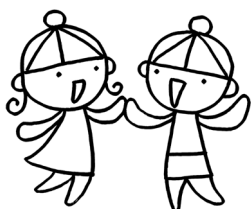
人格形成の源といえる社会力を衰弱、衰退させている今日の極端な情報社会から目を背けるわけにはいきません。また少子化高齢化に加え人口減少が進行する中であっても、子どもたち一人ひとりが遊び文化を通して、仲間とともにからだのさまざまな機能を大いに発揮し、多様な環境とのかかわりを深めていくことが保証されていなければなりません。

平成 26 年 3 月 雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員長  
野々宮 徹



# 雲南市幼児期運動プログラム＜理論編＞

幼児期運動プログラム作成の意義	2
巻頭に寄せて	3
第1章 雲南市幼児期運動プログラム作成の背景	6
1. 幼児期運動指針の策定	6
2. 雲南市における乳幼児期の子どもたちの体力・運動能力向上の取り組み	6
第2章 乳幼児期における身体活動の課題と運動の意義	8
1. 雲南市における乳幼児期の身体活動の現状と課題	8
(1) 多様な動きを含む遊びを体験する場面の变化	
(2) 雲南市の幼児の身体活動の実態	
2. 幼児期における運動の意義	9
(1) 体力・運動能力の基礎を培う！	
(2) 丈夫で健康な体になる！	
(3) 意欲的に取り組む心が育まれる！	
(4) 協調性やコミュニケーション能力が育つ！	
(5) 認知的能力の発達にも効果がある！	
第3章 「雲南市幼児期運動プログラム」のポイント	12
1. 0歳児からの運動へのいざない	13
2. 個の発達の特性に応じた運動遊びの提供	13
3. 豊富な自然環境の活用	14
第4章 乳幼児期の運動促進に向けて	16
1. 押さえておく必要のあること	16
(1) 子どもの「やってみたい」「なってみたい」という気持ちを大切にする	
(2) 多様な動きを経験できるように援助する	
(3) 豊かな自然環境を積極的に活用する	
(4) 他者とのコミュニケーションを重視する	
2. 乳幼児期の運動のあり方	19
(1) 0ヵ月児～4ヵ月児における運動	
(2) 4ヵ月児～1歳児における運動	
(3) 1歳児における運動	
(4) 2歳児における運動	
(5) 3歳児における運動	
(6) 4歳児における運動	
(7) 5歳児以降における運動	
3. 生活の場面に応じた運動機会の提供	21
(1) 保育所・幼稚園での遊び	
(2) 家庭での遊び	
(3) 地域での遊び	
参考資料	22
雲南市「夢」発見プログラム（幼児期版）	
平成24年度・25年度 活動量計による測定結果	
平成24年度・25年度 わくわくうんなんピック（体力測定）による測定結果	
雲南市における出生数の推移	
雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会名簿	



# コラム

## 生活環境の変化により変わった運動体験 P.8

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員  
島根県教育庁保健体育課指導主事 塚田英樹

## 「雲南市の子どもたち」 P.9

～活動量測定とわくわくうんなんピックから見えるもの～

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員  
身体教育医学研究所うんなん研究員

安部孝文

身体教育医学研究所うんなん運動指導士

西川喜久子

## 自然の中での遊びの有効性 P.15

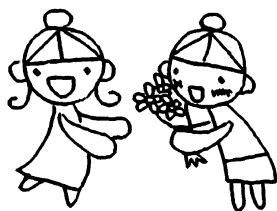
雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員  
のぞみ保育設計研究所代表 野津道代

## 次世代に求められる保育者像 P.16

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員  
島根県立大学短期大学部教授 岸本 強

## われわれは子どもの未来に触れている P.17

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員  
島根県サッカー協会常勤指導員 小川秀樹



## プレイリーダーとはー運動遊びの実践での心がけー P.18

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員  
笹川スポーツ財団スポーツ政策研究所研究員 武長理栄

## 音と音楽の有効性 P.20

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員  
雲南市立寺領小学校教頭 梶谷朱美

# 第1章 雲南市幼児期運動プログラム作成の背景

## 1. 幼児期運動指針の策定

平成24年3月、文部科学省は「幼児期運動指針」を策定し、3歳から6歳の幼児期の子どもたちに望ましい運動を経験させるための指針を示しました。これは、平成19年度～平成21年度文部科学省事業「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」の成果を踏まえ、幼児期に望ましい運動のあり方に関する指針を策定するために設置した「幼児期運動指針策定委員会」において作成されたものであり、その目的は運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことにあります。

文部科学省では、この目的達成のためには「保護者や幼稚園、保育所などの保育者等をはじめ、幼児に関わる人々が幼児期の運動をどのようにとらえ、どのように実施するとよいかについて、概ね共有していくことが重要」としています。具体的には、「幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。これらの身体活動の合計が毎日60分以上になるようにすることが大切です。」と以下の3つのポイントを踏まえた運動の実践を推奨しています。

- (1) 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
- (2) 楽しく体を動かす時間を確保できること
- (3) 発達の特性に応じた遊びを提供すること

雲南市では、今回この指針で示された目標やポイントを踏まえ、また雲南市の幼児期の子どもたちの現状を鑑みて、次項のような運動プログラムを作成しました。

## 2. 雲南市における乳幼児期の子どもたちの体力・運動能力向上の取り組み

平成24年3月、「スポーツ基本法」に基づく「スポーツ基本計画」が国において策定されました。その中で近年の積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化の傾向は、小学校の早い段階から認められるとともに、小学校低学年から運動に親しんでも明確な体力の向上傾向は認められないこと等から、幼児期からの積極的な取り組みの重要性が示され、子どもの体力向上を政策目標の柱のひとつに位置づけています。

このような流れの中で雲南市教育委員会では幼児期を、「生涯にわたって運動に親しむための基盤づくりの重要な時期」とし、乳幼児期からの運動遊び・身体活動の促進に関する取り組みを積極的に実施していくこととしました。

雲南市では、平成19年度に小学生～中学生を対象とした「夢」発見プログラムを作成し、現在、これに基づいて小中学生の「キャリア教育」と「ふるさと教育」を推進しています。これらは、将来の職業や生活を見通し、社会において自立できる子どもの「生きる力」の育成を目指した取り組みです。この中で、幼児期から小中学校までの継続性が重要であると考え、平成22年度に「夢」発見プログラムの幼児期版を作成し、現在市内のすべての保育所・幼稚園で取り組んでいます。

幼児期版の「夢」発見プログラムは、義務教育版に準じて「平和と人権」「世の中のしくみと勤労」「自然環境・歴史と文化」「基礎的体力・生活リズムと食」の4本の柱で構成されており、その中で「基礎的体力・生活リズムと食」において、「体も心もげんきつき」「体をいっぱい動かそう」というキャッチフレーズのもと、早寝早起き朝ごはんの推奨やさまざまな運動に触れる機会を作る重要性を訴えています。

この充実のためには、幼稚園教諭や保育士の資質・能力や指導力の向上が重要となります。各園・各所は独自の教育課程や保育課程を編成して保育を行っていますが、今後は幼児期の運動遊び・身体活動に対する共通認識・共通理解が必要になってきます。

そこで今回雲南市教育委員会では、身体教育医学研究所うんなんや、市内3カ所のスポーツ施設の指



定管理者であり、総合型地域スポーツクラブの運営などにも深く携わる株式会社キラキラ雲南との連携・協力のもとで、各分野のエキスパートである委員により構成された「雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会」に諮問し、雲南市の環境を活かしながら、市内の乳幼児の運動における課題に対応した独自のプログラムを作成することとしました。

## 第2章 乳幼児期における身体活動の課題と運動の意義

幼児期の子どもたちの運動活動について考える時、その環境として「雲南市だから」という特徴的な部分はあるのか、雲南市だからこそ体験できる運動遊びは何があるのかという観点を重視しました。この運動プログラムは、「雲南市だから不足している」状況であるならばそれを補い、「雲南市だから体験できている」運動や遊びがあるならばそれをさらに充実させるためのプログラムとなることを目指しています。そこで、文部科学省の幼児期運動指針に示されたポイントに対しての現状を確認するため、雲南市では「幼児期運動指針実践調査研究委員会」を設置し、実測データ（P.28～P.30）の収集と保育現場で見られる運動遊びの実態について聞き取り調査等行いました。また、各分野から選出された委員により分類・分析を行いました。

### 1. 雲南市における乳幼児期の身体活動の現状と課題

#### (1) 多様な動きを含む遊びを体験する場面の変化

雲南市の子どもたちの運動経験の獲得状況はかつてと今はどう変わったのか。実際の子どもたちの生活環境の変化について、聞き取り調査などから具体的に以下の実態が明らかになりました。

- ・異年齢間の遊びが減り、同年齢での遊びが主になった。
- ・既製の遊び道具が増え、創意工夫の余地が減った。
- ・「雑巾がけ」のような身体を使う家事の手伝いが少なくなった。
- ・「水道の蛇口をひねる」「和式のトイレを利用する（中腰になる＝しゃがむ）」のような動きが生活の中で少なくなった。
- ・少子化により近所の子どもが減り、集団での遊びが減った。
- ・身近な田んぼや畑、山や川などの野外で遊ぶ機会が減った。

大人の生活環境が大きく変化する中で、子どもたちのライフスタイルも変化していくのは当然ですが、結果としてそれまでは日々の生活の中で経験し習得できていた動きが未熟な段階でとどまっていると言えます。そのため「遊び」や「お手伝い」などの運動や身体活動を通して補っていくことが必要です。

### 生活環境の変化により変わった運動体験

#### コラム

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員  
島根県教育庁保健体育課指導主事

塚田英樹

昭和60年をピークに子どもたちの体力は低下を続け、近年ようやくその低下傾向に歯止めがかかってきています。この間、転んでも手が着けず顔をケガしたり、走る跳ぶ投げるといった基本的な動作がぎこちなかったりする子どもたちと多く出会ってきました。なぜ、このようなことが起こってきたのでしょうか。

様々な要因がありますが、一つには便利になりすぎた現在の生活様式が考えられます。水道の蛇口は、従来のものからレバーに替わり現在は手をかざせば自動的に水が流れるようになりました。ひねってもひねってもぼたぼたと流れる水と格闘している子どもたちの姿はもうありません。トイレも和式から洋式に、卓袱台からテーブルといすの生活へと変わりました。布団を敷くことからベッドへ、雑巾からモップへと例を挙げるときりがありません。

蛇口では握力が鍛えられていましたし、和式のトイレや卓袱台では足首の柔軟性が鍛えられていました。昔の布団は重く、布団の上げ下げで全身の筋力が鍛えられていました。学校の長い廊下や体育館を雑巾がけすることで握力はもとより逆さの姿勢に慣れることや前へつんのめる感覚も鍛えられていたのです。便利な生活になればなるほど、成長期の子どもたちの様々な機能の発達が阻害されていると見ることもできます。

便利になった生活を捨てて昭和の生活へ帰ることは今更無理な話です。子どもたちが失ってしまったいろいろな運動経験をタイミング良くさせていくことが、今求められている大人の責任です。学校や家庭、地域で今すぐ取り組まなくてはいいけません。タイミングを逸すると動きの習得が難しくなってしまうからです。

子どもたちが健康で幸せにより豊かに生きていくために子どもたちの体（脳も心も）を育てていかねばなりません。体育をみんなで考え直す時期に来ています。時間は待ってはくれません。



## (2) 雲南省の幼児の身体活動の実態

平成 24 年度・25 年度の 2 ケ年、市内の 7 つの幼稚園・保育所の協力で、試験的に 3 歳～6 歳の子どもに活動量計をつけてもらい、1 週間の生活の中での運動量と歩数を測定しました。

結果としては、平均値で平日が約 1 万 3 千歩、休日が約 1 万歩となりました。この数値にはばらつきが大きくあり、平日に多い子は 1 万 7 千歩、少ない子は 9 千歩であり、休日になると多い子が 1 万 4 千歩、少ない子だと 7 千歩を切ります。また、同じく 2 ケ年で 13 園に参加してもらい、走る・跳ぶ・投げるなどの基本的な動作について調査したところ、こちらは概ね全国平均をわずかながら上回る結果となりました。しかしながら、子どもの体力低下が叫ばれ始めた 30 年前から比較すると、歩数も基本的な動作についても下回っており、改善すべき点は多くあると言えます。

### 「雲南省の子どもたち」～活動量測定とわくわくうんなんピックから見えるもの～

## コラム

雲南省幼児期運動指針実践調査研究委員会委員

身体教育医学研究所うんなん研究員

身体教育医学研究所うんなん運動指導士

安部 孝文

西川喜久子

日常生活におけるお手伝いや通園、そして体育やスポーツなどから体を動かすことを総称して「身体活動」といいます。この身体活動の量は、30 年前の子どもと比べると歩数にして 1 万歩以上減少し、それに伴い体力の低下がすすんでいます。

身体活動は心肺機能や骨形成に寄与するなど身体機能を高めるだけでなく、意欲、コミュニケーション能力、認知能力などの精神的な機能にもよい影響があります。また子どもの頃に獲得した習慣は将来に持ち越されることがわかっており、幼児期に元気に楽しくからだを動かすことがとても重要です。

今回、雲南省の幼稚園・保育所で行ったわくわくうんなんピックによる体力および身体活動量の調査を通じて見えたものがありました。身体活動量は、歩数にして 1 万 1 千歩あることがわかり、子どもたちが健康に過ごす上で最低限の目安となる 1 万歩（時間にして 60 分）はクリアしているものの、依然として 30 年前と比べると少ない状況といえます。また、走る、投げる、跳ぶといった基本的な体力・運動能力も 30 年前と比べやや低いようです。一方で、ポジティブな側面もあり、日常的にしっかりとからだを動かす子どもほど体力が高いこともわかりました。

先生方の気づきのなかには「意欲的に取り組む子ほど体力が高い」とか、「力強さだけでなく、動きを正確に行う子どもの力に注目できた」、また「普段の保育で経験できない動きができた」と子どもの力を捉える新たな視点がありました。さらに「測定結果を保育に活かしたい」との声もあり関心の高さがありました。

現状を踏まえて、これまで雲南省の幼稚園・保育所で大切にしてきた、がけのぼりや田んぼ遊びなどの自然の中の遊びのほか、親子活動や毎日の登園などは、保護者とともにからだを動かすことに取り組む有効な機会です。楽しくからだを動かすことを通じて、元気に育まれる子どもの姿をみんなで応援したいものです。

## 2. 幼児期における運動の意義

幼児期における運動の意義については、文部科学省発行の「幼児期運動指針ガイドブック」に以下の 5 つの視点から 8 項目が挙げられています。

### (1) 体力・運動能力の基礎を培う！

#### ①運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する

幼児期は、神経機能の発達が著しく、5 歳頃までに大人の約 8 割程度まで発達すると言われていいます。そのため、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顕著に向上する時期です。運動を調整する能力は、新しい動きを身につけるときに重要な働きをする能力であり、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動発達の基盤を形成する重要な意味を持っています。

#### ②姿勢を維持し体を支える力や運動を続ける能力が向上する

最近、すぐに「疲れた」「もう動けない」などと訴える子どもが増えたと実感している大人が少なくないようです。自分の体を支えるいわゆる筋力や持久力は、遊びや運動をより活発に行うために重要な機能であるだけでなく、体力の重要な要素でもあります。幼児期は、これらの筋力



や持久力（活動し続ける力）が著しく発達する時期ではありませんが、日ごろから体を動かすことは、結果として穏やかに持久力や心肺機能を高めることにもつながります。

### ③卒園後も活発に運動するようになる

文部科学省調査において、（幼児に望ましい生活習慣、運動習慣の定着を図るための実践活動を行った）実践園と協力園を卒園した児童の追跡調査によると、卒園後（小学1年生）の運動の頻度や運動部の活動・スポーツクラブへの加入率および新体力テストの総合得点は、実践園卒の児童のほうが高い傾向にありました。

子どもの体力・運動能力は、活発に体を動かして遊ぶ習慣や規則正しい生活習慣の影響が積み重ねられて徐々に向上します。生涯にわたる心身の健康づくりの視点からも、まずは幼児が体を動かす楽しさに触れ、その継続による運動習慣作りに努めることが大切です。

## （2）丈夫で健康な体になる！

### ④健康を維持するための生活習慣がつくられる

運動習慣を身に付けると、身体の諸機能における発達が促されることにより、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高くなります。そのため、幼児期だけでなく、成人後も生活習慣病になる危険性は小さくなると考えられます。

積極的に体を動かして遊ぶことにより、お腹が空いておいしく食事をとることができ、適度に疲労することで十分な睡眠をとることもできるようになります。

幼児にとって体を動かして元気に遊ぶことは、身体的にも精神的にも健康を維持することにつながると考えられます。

### ⑤丈夫でバランスのとれた体になる

肥満や痩身の問題は、栄養摂取の偏りと運動不足が大きな原因です。これらは、骨の形成にも影響します。骨の形成には、カルシウムやビタミンDなどの栄養摂取だけでなく、適度な運動が必要不可欠です。ですから、幼児期でも適切な運動をすると丈夫でバランスのとれた体を育みやすくなり、肥満や痩身を防ぐ効果があると考えられます。

丈夫でバランスのとれた体を培うためには、昔からいわれるように「よく遊び、よく食べ、よく寝る」ことが大切です。この中の一つでも不足したり、また過剰になったりすることも好ましくありません。

## （3）意欲的に取り組む心が育まれる！

### ⑥意欲的な態度や有能感を形成する

幼児にとって体を動かす遊びなど、思い切りのびのびと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかな心の育ちも促す効果があります。

積極的に体を動かす幼児は、「やる気」「我慢強さ」「友達関係が良好」「社交的」など前向きな性格傾向にあります。このような前向きな傾向は「有能感」、すなわち「自分はできる」という感覚や自信に支えられています。

運動有能感を持てる子どもは、運動が好きになって運動する機会も増えていきますが、反対に「無力感」を抱くようになるとその機会も減少していきます。したがって、体を動かす遊びを楽しみながら、成功の体験を積むことの工夫はもちろん、発達の特徴が異なる幼児と一緒に体を動かして遊べるような環境づくりも重要です。

## （4）協調性やコミュニケーション能力が育つ！

### ⑦感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子になる

幼児期は、多くの友達と関わりながら遊ぶことを通して、ルールを守り、自我を抑制し、コミュニケーションを取り合いながら協調・協働する必要があることを学んでいきます。また、5、6歳頃になるとリーダーになる幼児も増え、グループ内での役割を意識した行動もとれるようになります。

また、体を動かして遊ぶことは、爽快感や達成感を味わいながらのストレス発散にもつながり

ます。文部科学省調査では、イライラすることが少ない子どもたちほど体力が高い子の割合が多く、いつも感情をコントロールできずイライラしている子どもたちほど体力の低い子が多いという結果でした。

(5) 認知的能力の発達にも効果がある！

⑧ 脳の発達を支え、創造力豊かになる

運動を行うときは状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用します。近年、運動が知的能力にも良い効果をもたらす可能性が示されています。日本学術会議（2011）は、これまでの様々な調査・研究の結果を踏まえて「すばやい方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・作戦などの思考判断を要する全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達促進に有効であると考えられる」と述べています。これらの報告は“運動すれば勉強ができるようになる”という単純な因果の関係としてではなく、遊びや運動（スポーツ）が、「認知的機能の発達促進」に關与する可能性があることを示唆しています。

また、幼児は様々な遊びの中で、自分たちの状況に合わせてルールを変えてみたり、新しい遊び方を考えてみたりと遊びを質的に変化させて、豊かな創造力を育てていきます。保護者や保育者には、幼児の遊び空間が創造的に広がっていくような環境づくりを工夫することが求められます。

幼児期の子どもたちにとっての運動が、単に運動能力の向上が見込まれるものではなく、心身の育ちに大きく影響し、またある意味でその将来も決定づけてしまう可能性をもつ重要な活動であると言えます。

### 第3章 「雲南市幼児期運動プログラム」のポイント






















この章では、幼児期における運動の意義と雲南市の子どもたちの現状と課題を踏まえた具体的な雲南市版運動プログラムのあり方を示しました。

まずはじめに、「雲南市幼児期運動プログラム」の概要について説明します。

このプログラムは、この「理論編」と別冊の「実践編」、2冊で構成されています。

まずこの「理論編」では、「乳幼児期の運動遊び」について、基本的なことや大切なことについて押さえています。また、具体的な取組について記載した「実践編」に、なぜその取組が記載されているのか雲南市の考える運動遊びのポイントについて述べています。この「雲南市幼児期運動プログラム」の目標は、「身体を動かして遊ぶのが好きな子どもをより多くすること」、「子どもたちの遊びがよりバリエーション豊かになり、多様な動きを経験できるようになること」です。そのために幼稚園や保育所は、保護者は、地域はどうすればいいかについても述べています。

次に「実践編」ですが、次の表をご覧ください。

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">体のバランスをとる動き</p>	 たつ	 すわる	 ねころぶ	 おきる	 まわる
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">体を移動する動き</p>	 あるく	 はしる	 はねる	 とぶ	 のぼる
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">用具などを操作する動き</p>	 もつ	 はこぶ	 なげる	 とる	 ころがす
	 ける	 つむ	 こぐ	 ほる	 おす
	 ひく				



この表は文部科学省の発行した「幼児期運動指針ガイドブック」に示された「幼児期に経験する基本的な動きの例」を示したものです。

例えば、この中で「おりる」という動きについて考えたとき、それは斜面を下りるのか、それとも階段を下りるのか、あるいは図示されたように梯子を下りるのか、その子の発達の段階によって同じ「おりる」と言う動作でもできることは様々です。

そこで、実践編では、まずこれらの動きを分析します。それぞれの動きについて、どの段階でどのようなことができるのか、それができるようになるには何ができればいけないのかを分類し、それぞれの動きが体験できる遊びについて紹介します。

次に、このプログラムで雲南市は「雲南市のもつ自然を生かす」ことを目指します。市内には、一見気づきにくい、けれど子どもたちに数多くの体験をさせてくれる自然が数多く残っています。それらについて、「実践編」では遊び場マップとして紹介し、併せて「こんな遊びができる」という紹介もします。

こういった内容で構成されている「雲南市幼児期運動プログラム」ですが、その中で特徴的なポイントは以下の3つです。

## 1. 0歳児からの運動へのいざない

幼児期運動指針では、対象を3歳～6歳としていますが、雲南市版運動プログラムでは、乳児期の子どもの運動や遊びの経験の継続性を保障するため0歳～2歳も含めています。子どもたちは生まれてから日常生活の中で様々な動きを獲得していきます。0歳のときからの運動の積み重ねはその子どもにとって重要な経験となります。

また、第2章で述べたように乳幼児期における運動は身体だけでなく心の在り方にも大きな影響を与えます。従って、本プログラムにおいては、以下の3つのポイントを重視しています。

- (1) 乳幼児期に、家族や仲間、保育者など多くの人との関わりを充実させる
- (2) 乳幼児期に、多様な動きを経験させる
- (3) 子どもたちが自発的に運動や遊びに参加できるように「いざなう」

雲南市の運動プログラムは遊びへの「いざない（誘い）」であり「何か決められた動きを継続的にするもの」ではありません。

「この時期にはこういった運動が重要になるので、こんな環境を用意してみてもはどうでしょう」、「この時期の子どもたちは、他者とこのように関わることができるようになるので、このように誘導してみてもはどうでしょう」のように、子どもたちのやる気を引き出し、自らが主体的に動くサポートをするための手立てを紹介する、あるいは子どもたちのプレイリーダーとして遊びを先導し、指示するのではなく案内することを重視します。

子どもたち自らが遊びを創造できるよう周りの大人はどのように支援すべきか考えていきましょう。

## 2. 個の発達の特性に応じた運動遊びの提供

特に乳幼児期では、子ども一人ひとりの発達には個人差があります。それぞれの子どもを無視して周りの子どもに合わせようとした結果、子どもが体験すべき動きを十分に習得できないまま成長してしまうことも起こりえます。

具体例を1つ挙げます。乳児期の子どもたちの特徴的な動きの1つに「ハイハイ」があります。一般的には概ね4か月頃からみられ、子どもたちの体幹を鍛え、将来立ったり座ったりする際に背筋をまっすぐ保持するために重要な動きです。しかし、周りの子どもたちと比較してしまい、立ったり歩いたりすることを急ぐあまりこの「ハイハイ」を早めに終わらせようとする、体幹が十分に鍛えられず、一定時間立ったり座ったりすることが難しくなってしまいます。

幼稚園教育要領解説第1章第1節に『幼児の発達は、心身の諸側面が相互に関連し合い多様な経過をたどって成し遂げられていくものであること、また、幼児の生活経験がそれぞれ異なることなどを考慮して、幼児一人ひとりの特性に応じ、発達の課題に即した指導を行うようにすること』（出典：幼稚園

教育要領解説 P19) と明記されています。すなわち、子ども一人ひとりの成長の過程には大きく個人差があり、この子は〇歳だからこういう遊びをさせなければいけないといった画一的な遊びの提供はその子の育ちを阻害することにもなりかねません。

雲南市においては、保育現場の聞き取りなどから「まっすぐ座った姿勢を保持することができない」「階段をスムーズに昇降できない」といった実態も見受けられ、その背景にはしかるべき発達段階にしかるべき体験を促す遊びが提供されていない、という理由が考えられます。

発達年齢にとらわれず、子どもの実態をよく観察し、発達に応じた運動遊びを提供できる環境の構築が重要です。

具体的には、十分に発達していない状態の子どもにそれ以上の運動遊びを提供しても、子どもは楽しさを感じることができません。

「鬼ごっこ」を例に挙げると、概ね2歳前後では子どもはルールを理解できず、大人をひたすら追いかける、また追いかけられたら逃げるのが遊びとなりますが、これが3歳ごろになると「つかまったら鬼が交代になる」といった単純なルールのもて楽しむことができるようになります。4歳ごろには複雑化したルールで楽しめるようになりますし、5歳ごろになると自分たちでルールを考えて楽しめるようになります。

また、2歳の子どもに氷鬼や手つなぎ鬼を教えてもルールが複雑で楽しむことはできませんし、逆に5歳前後の子どもに大人が遊び方やルールを決めた遊びを一方向的に与えてしまうだけでは、子どもたちが自らの考えで遊びを創造する機会を奪うこととなります。このような子どもの発達を踏まえ、その都度大人が適切な働きかけをすることが必要になります。

### 3. 豊富な自然環境の活用

雲南市には豊富な自然環境があります。しかしながら実際には、自然環境を生かす場面は意外なほど少なくなっています。少子化により近所の子どもたちが集まるような異年齢間の群れ遊びが困難な状況になりました。また、子どもの安全確保などの必要性から登降園や友達同士の家に行き来するのも車による移動が主体になるなど、歩く経験も減少しました。さらにメディア接触やゲームなどの普及によって地域の自然の中で過ごす場面が少なくなっています。さらに、保護者や周りの大人自身が自然の中で遊びの楽しさを子どもに伝えられるだけの経験がない、という可能性も考えられます。

自然環境の中で体を動かすことで、人工物の中では得られない多くの体験を得ることができます。自然の中で、子どもたちは自由に想像を膨らませ、遊びを創造することができます。この「自ら遊びを創造する」ことは、子どもたちの心身の成長にとって非常に重要な要素となります。雲南市内の幼稚園や保育所でも、園の周辺の自然を活用した様々な取り組みが行われています（実践編の中で紹介していますので、ご覧ください）。

そこで、このプログラムでは、乳幼児期の子どもたちと自然環境の中で過ごすことの魅力を再確認し、具体的にどのような効果があるのかを明らかにしていきます。



「身近な自然環境を活かす保育」ということをテーマに、2013年11月島根県内の幼稚園・保育所の先生方と研修を共にしました。会場園は、雲南市立斐伊保育所。

約1時間かけて、保育所の近くの空き地、請川土手、雑木林を探索した後、先生方が感じたことや見つけたことなどを話し合いました。

話し合いの視点は、

- (1) 環境から誘発される身体的な動き
- (2) 周りの環境と自然物への興味関心
- (3) 子どものイメージと創造性
- (4) 子どもが創っていく遊びへのつながり（予想）

です。

参加者からは、次のような感想や気づきが寄せられました。一部抜粋します。

- ・保育所裏を流れる小川。この川幅なら私は飛び越えられるぞ、「やってみたいな」と思った。身体全体で自然を感じた。川を流れる音、虫の声、風の動き、太陽の温かさ、雑木林のひんやり感など。
- ・雑木林の崖を登ったとき、子どもに戻っていた。自分が先に行くぞ！という気持ちが湧き、未知の世界や、何かわからない先にあるものへのイメージを膨らませる自分がいた。
- ・雑木林の崖を登るとき、「この木の根っこなら掴まっても大丈夫」ととっさに考え、判断しながら登った。下りるときは多少怖かったが、両足でふんばり、勇気も湧いた。
- ・自然の道中にはたくさんの地形の変化がある。高低差や、土の固さ、柔らかさ、水たまり、砂地、川の中の跳び石、イレギュラーな面白さが体のさまざまな動きを引き出した。
- ・自然は個々の身体的発達に応じたチャレンジと遊びを見つけさせてくれる。

このように、自然の中で人は生き生きと感性を働かせて多様なものに目を向け、興味を持ち、イメージし思考し、注意や判断をしていることがわかりました。これらの気づきから、自然の中での遊びの有効性について結論的に以下のことが言えます。

身近な自然環境の中に子どもたちを誘いこむことによって、一人ひとりの心が豊かに動く。心が動くと、体は自然に動き出す。子どもたちの自然に対する興味関心や挑戦意欲が高まれば高まるほど、身体はより動き、結果として様々な運動機能が引き出される。



## 第4章 乳幼児期の運動促進に向けて

### 1. 押さえておく必要のあること

#### (1) 子どもの「やってみたい」「なってみよう」という気持ちを大切に

「幼児期運動案内法」という手法があります。提唱者の帝京平成大学・石井友光先生によると、この手法の核心は「動きの翻訳力」であり、「子どもの内的認識があって初めて外的発達は促される」、言い換えれば「心が育たなければ動きは発達しない」ということです。子どもたちは「自らが心動かされたこと」にしか主体的に取り組めず、大人が押し付けたこと、興味の湧かないことは内的認識されないのです。すなわち、自らの心と体を向けて主体的に体験しないと、心動かされることはなく、その後の自らの行動にも反映されない、ということです。

そこでこのプログラムでは、「子どもの『やってみたい』『なってみよう』という気持ちを大切にすること」を配慮すべきことの最初に掲げました。これは、「幼児期運動案内法」を学んだ運動案内士（保育士）の堀内亮輔さんの言葉です。第3章の第1項で述べたとおり、このプログラムは「子どもが自らの心を動かし、主体的に遊びを楽しむ」ことを目指します。

このプログラムを通じて皆さんに伝えたいのは、「子どもにこんな遊びをさせましょう」という提案ではなく、「この頃の子どもはこういったことを習得するので、こんな遊びに興味をもちます」という紹介であり、そこに子どもの心に向けるための仕掛けづくりです。

## コラム

### 次世代に求められる保育者像

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員

島根県立大学短期大学部教授

岸本 強

「次世代に求められる保育者像」ってどのようなものでしょう？保育者（保育士、幼稚園教諭）に必要なといわれる一般的な事項に、「子どもの心情を思いやり共感することを通して子どもに対する信頼感と責任感が持てること」、「保育に関する専門知識・技術と同時により具体的な保育実践力があること」、「コミュニケーション能力があること」、「記述や記録する力があること」などがあります。また、保育者の普遍的な資質として、「感性の豊かさ」も挙げられるでしょう。単に知識だけではなく、五感を用い、感性豊かに保育に当たることができ、様々なことに興味関心が高い保育者は、子どもたちにとっても魅力的で憧れる存在となり得るでしょう。「意欲」は「魅力」に対して湧くように、このような保育者の「魅力」は、子どもたちの「意欲」を揺さ立てる大きな力でもある訳です。では、この資質はどのようにして備わるのでしょうか。たくさん要因があるでしょうが、一つに、保育者自身の幼少期の遊び体験の豊かさにあるように思います。いかに原体験になり得る遊びをしているかがポイントになるでしょう。具体的には遊びの中での「自分で考える、実行する、工夫する、悩む、迷う、判断する、決断する、見つける、気付く、嬉しい、悲しい、悔しいの感情、失敗からの成功感、感動する、痛みがわかる、思いやり、試行の中でうまくいかなかったことを調整・再調整をする、etc…」のような体験です。これらは、自然を相手に遊ぶことで得られることが多い体験ですが、自然遊び体験の少ない世代の保育者には、自らが五感を使った多様で豊富な体験を通して、感性を磨いて成長して欲しいものです。

かつては当然のこととして体験してきた自然遊び。このことこそ、今、新しいこととして、次世代の保育者には求められることなのかも知れません。

#### (2) 多様な動きを経験できるように援助する

乳幼児期の子どもたちは、発達の段階に応じて、多種多様な動きをまんべんなく体験することが必要です。例えば、何か特定のスポーツのみ行う運動、スポーツ活動では動きの獲得状況が偏ってしまう可能性があります。これらの動きには相互に関連があり、一部の動きのみを伸ばしていくことはできません。

すなわち、幼児期の子どもたちの運動を考えたとき、特定のスポーツにのみ頼るのではなく、多様な動きを経験できるよう様々な遊びの場面を設定することが重要となります。



## コラム

### われわれは子どもの未来に触れている

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員  
島根県サッカー協会常勤指導員

小川秀樹

これは、サッカーを学ぶ指導者が指導者講習会で最初に教わる言葉です。子どもたちの未来をより明るくすることができるのは、日常的に子どもと触れ合う我々大人である。その考えから、日本サッカー協会は2003年にキッズプログラムをスタートさせました。これは全都道府県サッカー協会が地域や環境に左右されず、同一のプログラムを展開する画期的なものでした。

昨今、運動の二極化が進んでいるといわれていますが、幼児期の子どもは本来からだを動かすことが大好きであり、運動に対する大きな欲求を持っています。また神経系の発達が著しく、この時期に多種多様な運動経験をすることが、その後の発達に大きな影響を及ぼします。

サッカー協会はキッズプログラムを通して、多くの子どもたちに、サッカー、スポーツとの良い出会いの場を提供し、からだを動かすことが大好きな子どもたちを増やす努力を行っています。

幼児期の子どもにとって、この年代がスポーツと出会う最初の場となります。そのとき体験したものが子どもの好奇心をくすぐり、子どもの心に火をつけられれば、自然と子どもはからだを動かすようになり、運動大好きな子どもたちが増えていくはずですが、そこで重要になるのが、その出会いの場で子どもにスポーツの楽しさを伝える「大人」の存在となります。運動の楽しさを伝えるには、まず大人が運動を楽しむことが大切です。そしてその楽しさを教える「指導者」ではなく、子どもと一緒に遊んで遊ぶ「リーダー」の存在であるべきです。子どもにからだを動かす楽しさを伝えるリーダー養成も、日本サッカー協会が力を入れて取り組んでいるものです。

すべては、子どもの未来を明るくするため。より良い環境で子ども自身が「夢中」になれる「遊び」をたくさん経験すること。すべてはわれわれ大人の手になんて委ねられています。



## プレイリーダーとはー運動遊びの実践での心がけー

### コラム

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員

笹川スポーツ財団スポーツ政策研究所研究員 武長理栄

子どもたちが「これをやってみたい」「面白そうだな」「やったらどうなるかな」など、自分の発想や興味を大切に、自発的に楽しみながら体を動かす活動ができるよう促していくために、保育者は遊びを「教える」のではなく、子どもの興味関心を引き出す「プレイリーダー」の存在となることが望まれます。「プレイリーダー」とは、子どもに体育やスポーツや遊びを教える指導者（インストラクター）ではなく、あくまでも遊びをリードし、サポートし、コーディネートするおとなです。子どもたちに遊びのきっかけを与えたり、工夫させたり、モデルになったり、時には見守ったりしながら、保護者とも連携することで子どもの豊かな遊び経験をサポートしていく姿勢が重要です。

#### <プレイリーダーの役割>

##### ①子どもがいきいきと遊ぶことのできる環境をつくる

子どもの運動発達の状況や特徴を理解し、思わず体を動かしたくなるような環境を整えましょう。

##### ②子どもの興味や関心を引き出す遊び場の整備

施設用具を準備したり、既存の遊具の配置を変えたりなど、子どもの挑戦意欲がかき立てられるよう工夫しましょう。（例）登り棒やうんていに色の違うビニールテープをつけて目標にする、いろいろな大きさや素材・形状の違うボールを準備する

##### ③遊び場の状況に応じた子どもへの声かけ

子どもが自分で活動を選択したり、運動（遊び）のコツに気づけたり、遊び方を考えたり、新しいルールを決めたりと、取り組んで楽しかったという充実感や満足感を味わえるように支援していきましょう。

##### ④いっしょに思いきり遊び、子どもが厚い信頼をよせる相手となる

プレイリーダーが率先して戸外に出たり、上手な動きを見せたり、仲間との遊びを調整したりなど、子どもが取り組んでみたいと思えるような意欲を喚起していきましょう。

##### ⑤大人（保護者）に子どもにかわって子どもの気持ちを伝える

遊びの中で子どもが発見したこと、上手になった動き、できるようになった遊びなど、普段の遊びの様子や子どもの成長を保護者へ伝えていきましょう。また、喧嘩をしたり、仲間とうまく遊べなかったりしたときの気持ちをなども、時には子どもにかわって保護者に伝えてあげることも大切です。

### (3) 豊かな自然環境を積極的に活用する

雲南市には豊富な自然環境があり、これを活用できるのは乳幼児期の子どもたちの運動促進を考えると大きなメリットです。自然環境は、四季折々の移り変わりや日々の天気によって、全く異なる遊びを子どもたちに提供してくれます。また、そこではあくまで「環境」のみあり、「どう遊ぶか」「なにで遊ぶか」は遊ぶ側の発想に委ねられています。つまり、「子どもが自ら遊びを創造し、主体的に遊ぶ」条件が揃っています。本プログラムにおいても、市内で実際に活用されている自然環境について紹介いたしますが、そこでの活用状況を踏まえ、それぞれの居住地周辺の自然環境をいかに活用するかが重要となります。

しかしながら、自然にはもちろん危険もあります。野生の動物や虫、草花の中にも触れることが危険な植物もありますし、人が整備していない転びやすい場所などもあります。かつて、子どもたちの集団遊びが成立していた時代にはそれらの危険を教え避ける術を伝えるのは年長者の役目でした。しかしながら、そうした異年齢同士の集団遊びが成立しにくくなってきた昨今において、その役目を担うのは周りの大人です。

### (4) 他者とのコミュニケーションを重視する

文部科学省が幼児期運動指針において幼児期を「3歳～6歳」に規定しています。これは、子どもが他者との関わりの中で「遊び」を展開できるのが概ね3歳ごろからであり、そのバリエーションが豊かになる時期だからではないか、と推察されます。「遊び」において、他者との関わり・コミュ

ニケーションは非常に重要な要素となります。また、東京都教育委員会の実施した「都立高校中途退学者等追跡調査」においても、「どのようなことがあれば中途退学しなかったと思うか」の調査に対して「人付き合いがうまくできること」を挙げる回答者が非常に多くみられます。(出典：「都立高校中途退学者等追跡調査」 東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課)

この「他者」とは、友達・仲間のみを指すものではありません。家庭にあっては保護者や家族、地域にあっては近所の人々、幼稚園や保育所等では保育者など、その子どもが関わる全ての人々が該当します。子どもの自発的な動きの尊重などはすでに述べてきたとおりですが、このことに留意し、周りの人々すべてが乳幼児期の子どもの豊かな運動体験を支援する体制を構築することが非常に重要となります。

## 2. 乳幼児期の運動のあり方

ここでは、0歳児～5歳児までの子どもの発達段階を7つに分けてそれぞれの時期の運動において重要なポイントを紹介しています。ただし、これまでに述べてきたとおり、子どもたち一人ひとりの発達の特性には大きな違いがあります。以下の(1)～(7)の年齢区分に子どもを当てはめて「発達が遅れている」「これをしなければいけない」と考えるのではなく、「この子は今この段階なのでこういった運動遊びが有効なんだ」と考えてください。

具体的な運動遊びについては、別冊の<実践編>で紹介しています。

### (1) 0ヵ月児～4ヵ月児における運動

生まれて間もなくから4か月ぐらいまでの子どもで、一番多く運動するのは目です。また、音の鳴るほうを見たり、手に触れたものを握ったり、手足をよく動かすなど少しずつ全身の動きが始める時期です。この時期の周囲の大人の留意すべきことは、何よりもまず信頼関係を築き子どもの情緒の安定を図ること、ふれあうことを重視し、ゆっくりとした動きで遊ぶことです。

### (2) 4ヵ月児～1歳児における運動

概ね4ヵ月から1歳ごろの間に、子どもの首がすわり、寝返りからハイハイ、つかまり立ちから自立、伝い歩きを経てひとり歩きへとつながっていきます。子どもの動きがダイナミックに変化していく中ですが、再々述べたとおりこの変化には大きく個人差があります。周りの大人としては、他の子どもと比較したりするのではなく、その子どもの日々の変化に着目して喜び、支援することが重要です。また、動きが出てくる前段階として「姿勢」に着目することも大切です。

### (3) 1歳児における運動

ひとり歩きができるようになった子どもは世界が大きく広がり、好奇心が旺盛になる時期です。また、歩行が安定すると手も自由に使えるようになり、その結果できる動きが飛躍的に増加します。拾う、置く、押す、引く、運ぶなど幼児期に体験しておきたい大半の動きの基本がこの時期にできるようになります。周りの大人が留意すべきことは、子どもの視界内にいて安心感を与えること、歩行を中心として運動することを重視し、持続力を鍛えたり変化(坂道や凹凸など)に対応できる柔軟性と筋力を鍛えたりすることです。また、失敗しても繰り返し挑戦できるような機会を与えることも重要で、ここで機会を取り上げるとその子どもはその動きについて習熟することができなくなってしまう。

### (4) 2歳児における運動

これまでの体を移動する動きの中心は「歩く」でしたが、この頃になると走る、跳ぶ、ぶら下がるなど様々な動きが発達します。そこで、追いかけてこや平たんでない道の移動などに子どもが興味を持つ時期でもあります。また、この時期に指先の機能が発達しますので、食事や衣服の着脱、排せつなど身の回りのことを自分でやろうとするようになります。様々な用具を操作する動きが発達する時期でもありますので、ボールなどを積極的に活用することもできます。

ただし、まだ周囲との関係性の中で遊ぶことは難しいので、周りの大人の見守りの中でひとり遊



びが中心になる時期です。

#### (5) 3歳児における運動

基本的な動作が一通りできるようになる時期です。それに伴い自分の体をコントロールしたり身体感覚を高めたりする能力が伸びる時期であり、片足でケンケンしたり両足揃えてのジャンプをしたりができるようになります。単純な動きを繰り返すことを楽しむ時期です。また、友達との関係性の中で遊ぶことができ始める時期でもあるので、この時期は友達とのコミュニケーションを重視しつつ、それぞれの子どもが満足できるだけの運動遊びを確保できるよう声掛けや支援に留意することが必要です。

#### (6) 4歳児における運動

手先が器用になり、はさみなどの道具を扱う能力が向上します。また、バランス能力が向上する時期であり、片足跳びやスキップなどができるようになるのもこの時期です。身体能力が向上した結果、異なる2つの行動を同時に行うことができるようになります。

ルールや決まりの中で楽しむことを覚えたり、逆に自らルールを設定することを楽しむようになるのもこの時期です。道具や用具を用いた遊びや、少し複雑なルールの遊びを楽しむようになります。バランス能力の発達に伴い、リズム表現などを積極的にするようになるので、周りの大人はそのあたりの遊びを取り入れることにも留意する必要があります。

#### (7) 5歳児以降における運動

大人が行う動きのほとんどができるようになります。縄跳びや跳び箱など、全身を複雑に操作する動きができるようになります。また、友達と協力して遊びを発展させたり、工夫したりもできるようになりますので、環境設定の際には特に子どもの創意工夫の余地を残しておくことが重要になります。そして、友達への共感や思いやり、自己肯定感を育むことにとって重要な時期ですので、友達との協力が必要になる場面設定や、成功を肯定しリトライを支援するなど周りの大人の支援も重要です。

この段階を重ねた動きが、小学校以降の体育や部活動、スポーツ少年団へとつながります。

万遍なく様々な動きを体験すること、個人から集団での動き・遊びにスムーズに移行することが大切であり、また「遊ばせる」のではなく「遊びたい気持ちにさせる」大人の働きかけが重要になります。

## 音と音楽の有効性

### コラム

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会委員

雲南市立寺領小学校教頭

梶谷朱美

「風がビューンと吹いたら、笹の葉が、がさがさと揺れてね。粉のような雪が、ふわっふわっと降ってきたよ。」「先生が、竹の木を揺らされたらね、さらさらさらと雪が回って落ちたよ。」「ぼくね、丘の上からビューアーンと滑ったよ。プーンと飛んだよ。」

子どもたちは、身体で感じた感覚を表出します。そして、しなやかに柔軟な共通感覚を通して共有し合います。そのつぶやきの中には、豊かな擬声語や擬態語が含まれています。

イメージを膨らませて動く時や気持ちや雰囲気をつづにする時には、その擬声語や擬態語を伴奏にする、口伴奏やかけ声、手拍子等の声を生かしていくことが効果的です。

また、メリハリのある動き、張り詰めた緊張感を引き出す時には、ハンドドラムや和太鼓等の打楽器が有効です。音の余韻を生かして雰囲気を保つ時には、スズやトライアングル、カウベル等が効果的です。

子どもたちにとって、音や音楽という聴覚的な刺激は、言葉や映像に比べて最も直接的に、効果的に身体に働きかけます。また、心を酔わせ、動きを引き出す力となります。

保育者は、リアリティのある声や楽器の生伴奏、効果音やシンセサイザーによる手作りの音楽等を工夫し、いきいきと運動遊びに取り組みたいものです。

音や音楽に対する欲求や優れた感性を積極的に生かして、活動のねらいに沿った選曲や音楽の多様な使い方を工夫したいと考えます。今、人工的な音、アップテンポな画一的な音があふれています。もっと、動物の鳴き声や木々のゆらぎ、水のせせらぎ等の自然の音。優しく、美しい、本物の楽器の音色を感じさせたいものです。

### 3. 生活の場面に応じた運動機会の提供

#### (1) 保育所・幼稚園での遊び

平成 24 年度・25 年度の活動量計での計測結果からも、保育所・幼稚園が乳幼児期の子どもたちの運動体験において重要な位置を占めていることは明らかです。また、保育所や幼稚園には遊びに使える広いフィールドがあり、家庭や地域において実施が困難になってきている群れ遊びを行える環境も備えています。

そこで、保育所や幼稚園においては、保育者がプレイリーダーの役割を担い、子どもたちの「遊びたい」という欲求を引き出す環境を構成すること、また、多様な運動体験ができるような仕掛けづくり、つまり「いざない」が重要なポイントになります。

例えば、遊戯室や廊下にビニールテープを貼っておく、それだけで子どもたちは自由な発想で遊びにつながるでしょうし、もしそこに戸惑いがあるならばまずは保育者発信で遊びの例示（跳び越える・沿って歩く…など）を行うことで子どもたちはそれを遊びの道具として認識します。あとは、その中で子どもたちの内側から出てくる独創的な動きやルールを見逃さず評価し広めることで遊びはどんどん広がります。

また、もう 1 点、保育所や幼稚園に期待するのは、保護者や地域への啓発です。

第 2 章の(2)で述べたとおり、雲南市の子どもたちの実態を考えたとき、休日の過ごし方について考える必要があります。大人たちは休日の子どものためにどうアプローチして行くべきか、雲南市の考え方を以下の(2)、(3)で示しました。保育所や幼稚園でしかできないことがあるように、家庭や保護者にしかできないこともあります。そういった遊びの重要性を伝えていくことが大切です。

#### (2) 家庭での遊び

家庭においてキーワードとなるのは「コミュニケーション」と「お手伝い」です。子どもたちが最初にコミュニケーションを図る相手は家族です。乳幼児期（特に直接の遊びの種類が少ない乳児期）においては、「あなたのことを私たちはいつも見守っている」ということを示すこと、具体的には直接話しかけ、微笑みかけること、手や身体を触れてあげることが大切です。

また、子どもたちが新しいことに挑戦するきっかけは「まねっこ」です。父親や母親、家族がやっていることをまねしたい、という欲求から挑戦は生まれます。そこで大切になるのが「お手伝い」です。危ないから、時間がないからと遠ざけないでください。子どもが「まねしたい！」と挑戦したときがチャンスです。その時子どもの力でできること、大人と一緒にできること、まだできないことは何なのか、それを誰より分かるのは毎日その子のことを一番に考えている保護者です。ぜひ子どもたちが大きく成長するきっかけやタイミングを逃さないでください。

#### (3) 地域での遊び

雲南市の「地域」には、まだまだ子どもたちのかけがえのない遊び場が多く残されています。豊富な自然を活用した遊びが子どもたちの運動体験にいかに重要であるかはすでに述べてきたとおりです。

また、子どもたちにとって運動遊びは、単に体を動かし身体能力を伸ばすものではありません。その中で、コミュニケーション能力を鍛えたり、思考する力を養う営みであること、今回このプログラムではその部分を重視することもすでに述べました。

それゆえ、地域では、子どもたちを受容し豊富な自然の中で遊ぶ活動を支援することが必要です。

「地域」にまだ数多く残る遊び場、原っぱや河原などは、子どもたちに他では得られない多くの体験を与えてくれます。そこには危険もあるかもしれませんが、危険だからと子どもを遠ざけてばかりいるとそこで得られるはずの経験を積むことができません。

また、3歳以上の子どもは、他者とのコミュニケーションの中で育ちます。保護者のみならず、地域の大人や友達、多くの人々と触れ合う中で子どもたちは様々なことを思考し、総合的な人間として成長をすることができます。

参考資料

雲南市「夢」発見プログラム（幼児期版）

平成 24 年度・25 年度 活動量計による測定結果

平成 24 年度・25 年度 わくわくうんなんピック（体力測定）による測定結果

雲南市における出生数の推移

雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会名簿



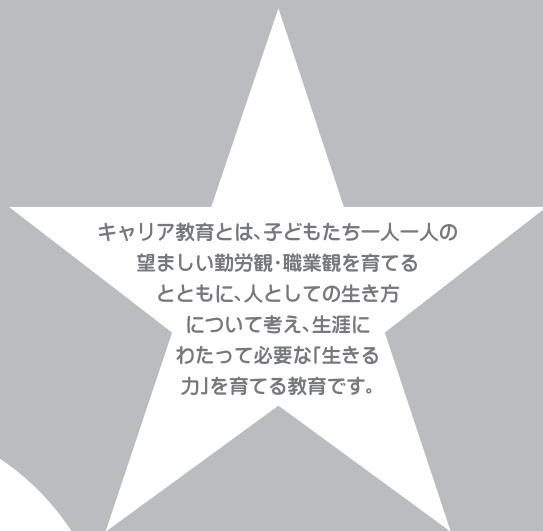
幸運なんです。  
雲南です。

幼児期版



# 発見プログラム

雲南市キャリア教育推進プログラム



キャリア教育とは、子どもたち一人一人の  
望ましい勤労観・職業観を育てる  
とともに、人としての生き方  
について考え、生涯に  
わたって必要な「生きる  
力」を育てる教育です。



雲南市教育委員会  
雲南市健康福祉部

# ～『夢』発見プログラム幼児期版策定にあたって～

## 幼児期から学童期への円滑な接続を図るために

### ①課題

- ・小一プロブレムに表されるように、小学校での学習や生活への不応がみられる。
- ・幼児期の経験や学びの成果が小学校の学習や生活につながりにくい。

### ②小学校教育への円滑な接続を図るための取組

- ・幼児期の体験による学びと小学校の学習との連続性について相互理解を深める。
- ・保幼小の情報交換や研修会、交流活動を積極的に行う。
- ・保幼小の教師が協同で指導計画を作成したり、実践の評価・反省を行う。

## 雲南市の子どもたちの現状と課題

- ・普段の遊び場は家の中や家の周りが多く、遊ぶ相手は兄弟が多い。
- ・自然体験として虫捕りや川遊びなどは経験しているが、自然に恵まれた環境にありながら、自然の中でダイナミックに遊んだ経験や直接体験などは少ない。
- ・持久力や指先の力、脚力、バランス感覚などの基礎的な体力に弱さがみられる。
- ・家では、ほとんどの基本的な生活習慣が身についていると思われるが、集団生活において人との関係の中でそれを行動として移していく力が弱い。また食習慣では食事中のマナーや偏食などに課題がある。
- ・人の話を聞くことや自分の気持ちを言葉で人に伝える力などに課題がある。

－平成22年10月幼稚園・保育所アンケート調査より－

## 国がめざす幼児教育

### ①幼児教育の重要性

- ・集団の中で生涯にわたる人格形成の基礎を培う。
- ・幼児期の特性を踏まえ、環境を通して行うものであることを基本とする。

### ②幼保一体化

- ・幼稚園、保育所（園）いずれの施設でも、一人一人の豊かな学びを保障する必要がある。
  - ・平成20年度「保育所保育指針」と「幼稚園教育要領」を同時に改訂、平成21年度より同時実施されている。
- ※子どもの生活や発達の連続性を踏まえ、小学校との連携を図る。  
※幼児期の発達の特性と個人差を考慮する。  
※3歳児から6歳児までの発達の視点である5領域の「ねらい」と「内容」をほぼ同様とする。

## 島根がめざす教育

### ＜島根県教育課程審議会答申＞

遊びを通して、幼児一人一人に豊かな感性を育むことを基盤として確かな学び（知）・豊かな心（徳）・健やかな体（体）の調和のとれた発達を促す。

### ＜しまね教育ビジョン21＞

#### ①基本目標

- ・心身の健康を支え、いきいきと主体的に生きるための意欲が育つ教育
- ・社会の中で支えあい、ともに生きるための力が育つ教育

#### ②島根の教育の特色

- ・恵まれた教育資源（自然・歴史・文化）
- ・伝統行事を生かした教育活動
- ・地域の教育力を生かした教育

ふるさと教育

### ＜ふるまい向上プロジェクトによる取組＞

## 雲南市がめざす教育

ふるさとを愛し 心豊かでたくましく 未来を切り拓く 雲南市の人づくり

- ＜雲南市教育基本計画＞『夢』発見プログラムを本市の特色を生かした教育活動の柱に据え推進する
- ＜雲南市次世代育成支援行動計画＞地域社会において次世代を担う子ども達が安心して豊かに育つ環境をつくる
- ＜雲南市食育推進計画＞食と家庭と地域から生命の大切さを学び、雲南の食の良さを次の世代へ伝える

### 「雲南市の教育」のブランド化

「生きる力」を育むためには雲南市の地域資源を生かした、  
幼児期からのキャリア教育が必要である。

## 幼児期の『夢』発見プログラム

- 幼児期に育てたい力を明らかにし雲南市内全ての保育所、幼稚園から小学校・中学校へ一貫性のあるプログラムを展開する。
- 幼保の一体化  
全幼稚園・保育所において、『教育課程』や『保育課程』作成の際にこのプログラムの共通理念を盛り込む。

### ＜共通で行う取組の柱＞

- \* 平和と人権
- \* 世の中のしくみと勤労
- \* 自然環境・歴史と文化
- \* 基礎的体力・生活リズムと「食」
- \* 家庭教育支援

「小中一貫で育てたいキャリア発達に関わる能力」につながる「幼児期に育てたい力」



年齢	観点1	観点2	観点3	観点4	観点5	観点6	観点7	観点8	観点9
	集団の一員としての意識をもち、生活を営む力	命に感謝し、楽しく食べる力	いろいろな運動を楽しむ力	「人・自然・ものこと」とかかわろうとする力	自分のよさに気づき、自分に自信をもつ	人とコミュニケーションをとる力	自分を豊かに表現する力	自分の行動をコントロールする力	友達とともに活動する力
3歳児	生活リズムを整える 身の回りのことを自分でしようとする	みんなで楽しく食べる	進んで身体を動かすことを楽しんだり、喜んでりする	身の回りのいろいろなことに興味をもつ	愛着関係・信頼関係を確立し、情緒を安定させる	保育者との信頼関係を築く	自分の思いや感じたこと、考えたことをいろいろな方法で素直に表わす	順番を守ろうとしたり、待たたりする	相手(友達)のもっているイメージや意図がわかる
4歳児	場面にに応じて自分からあいさつをしたり、応えたりする	楽しく感謝して食べる	遊びの中でいろいろな動きを経験する	人や自然への感性(感覚)を豊かにする	自信や自尊感情をもつ	仲間同士の信頼関係を築く	自分の気持ちを言葉を使って表現する	集団の中で自己意識をもつ	相手(友達)の立場に立って共感したり、考えたり、思いやったりする
5歳児	気持ちの良い言葉を使う 人の役に立つことを嬉しく感じる	食への意識を高める	自分の力を試したり、粘り強く続けたりする	身近な人や自然などを大切にしようとする ふるさとに愛着をもち、大切にす	友達の良さに気づいたり、認めたりする	相手の気持ちを受け止める	相手に自分の思いを伝える喜びを感じる	目的をもって遊び、集中し、持続し、粘り強く実現していくこととする 習熟やつまづきに耐え、乗り越えようとする	一つの目的を共有し、友達と協同して実現していく
小中学校	将来設計能力	将来設計能力	人間関係形成能力 意志決定能力	情報活用能力	人間関係形成能力 情報活用能力 将来設計能力 意志決定能力	人間関係形成能力 意志決定能力	人間関係形成能力 意志決定能力	人間関係形成能力 将来設計能力 意志決定能力	人間関係形成能力 将来設計能力 意志決定能力

市内すべての保育所(園)・幼稚園で取り組む共通題材(例)



このパンフレットの中間はポスターとして壁などに貼ってご使用ください。



年齢	平和と人権	世の中のしくみと勤労	自然環境・歴史と文化	基礎的体力・生活リズムと「食」
3歳児	<p>《お誕生日おめでとう》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家族として大事にされる喜び</li> <li>お父さんお母さん 家族に感謝</li> <li>誕生会でお祝い</li> </ul>	<p>《お手伝いできるよ》</p> <p>今日は当番 一緒にしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>当番活動</li> <li>掃除</li> <li>片付け 整頓</li> <li>分別</li> </ul>	<p>《ふるさと大好き》</p> <p>触れよう 楽しもう 味わおう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豊商の伝統的な食や行事に親しむ</li> <li>地域を探検する</li> <li>地域の人と交流する</li> </ul>	<p>《体も心もげんき》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひとりのできることは自分で</li> <li>毎日早寝、早起き、朝ご飯</li> <li>食べた後は歯磨き</li> <li>楽しく食べる 感謝して食べる</li> </ul>
4歳児	<p>《いろんな人と出会おう》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>他園や異年齢の人たちとの交流活動</li> </ul>	<p>《〇〇を作ろう》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>遊びに必要なものを作る</li> <li>いろいろな素材、材料、道具を使う</li> </ul>	<p>《自然大好き》</p> <p>感じよう 見つけよう 楽しもう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>四季を通して身近な山や川で遊ぶ</li> <li>園庭で遊ぶ</li> <li>どろんこ遊び 水遊び</li> <li>光、風、雲、雨、雷、雪、霜、水などの自然現象</li> <li>草花、樹木、土、石、水などの自然物</li> </ul>	<p>《体をいっぱい動かそう》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>多様な運動にふれる機会をつくる</li> <li>より難しいことへのチャレンジ</li> <li>みんなで楽しい運動会</li> </ul>
5歳児	<p>《生きもの大好き》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>直接触れる体験</li> <li>飼育</li> </ul>	<p>《ごっこ遊び》</p> <p>〇〇のことね</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>イメージの共有</li> <li>役割分担と共同</li> <li>言葉のやりとり</li> </ul>	<p>《自然大好き》</p> <p>感じよう 見つけよう 楽しもう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>四季を通して身近な山や川で遊ぶ</li> <li>園庭で遊ぶ</li> <li>どろんこ遊び 水遊び</li> <li>光、風、雲、雨、雷、雪、霜、水などの自然現象</li> <li>草花、樹木、土、石、水などの自然物</li> </ul>	<p>《キッズクッキング》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みんなで作って食べる</li> <li>食べ物のことを知る</li> </ul>
	<p>《お花も野菜も大きくなあれ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>花壇や畑で育てる</li> </ul>	<p>《こんなお仕事あるんだね》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>やってみたい憧れ体験 (例：消防士)</li> </ul>	<p>《テレビやゲームはお休みだよ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ノーマディアの日</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>10秒の愛は大切な宝物</li> <li>子育て仲間をつくりませんか</li> </ul>	<p>《わが家は家族の幸せ基地》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子育てのことを一緒に考えましょう話しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子読書は心の栄養</li> <li>一緒に遊べば体も心もぽっかぽか</li> </ul>	



# 雲南市 キャリア教育[幼児期]全体構想

## 雲南市教育基本目標

- 日本国憲法
- 教育基本法
- 学校教育法
- 幼稚園教育要領
- 保育所保育指針
- しまね教育ビジョン21

ふるさとを愛し 心豊かでたくましく  
未来を切り拓く 雲南市の人づくり

- 地域や保護者の願い
- 保育者の願い

生きる力

## 雲南市キャリア教育目標

ふるさと雲南への誇りと将来への夢や希望をもち すすんで社会貢献していこうとする心豊かな子どもの育成

### キャリア教育でめざす子ども像 (小・中学校)

「いのち」を大切に  
する子ども

夢・希望  
キャリア発達に  
かかわる諸能力  
社会に貢献  
できる子ども

ふるさとに誇りを  
もつ子ども

健康で自立した子ども

健康で自立した子ども

## 幼児期に育てたい

9つの力

人とコミュニ  
ケーションをとる力

集団の一員としての意識をもち、生活を営む力

自分の行動を  
コントロールする力

「人・自然・もの・こと」  
とかがわろうとする力

自分を豊かに  
表現する力

命に感謝し、喜んで  
食べる力

いろいろな運動を  
楽しむ力

自分のよさに気づき、  
自信をもつ

友達と共に活動する力  
(共感・共有・協同)

「いのち」を  
大切に  
する子ども

幼児期にめざす  
子ども像  
人とかがわり  
意欲的に遊ぶ子ども

ふるさとが  
好きな子ども

健康で自立した子ども

### 平和と人権

家族の温かさを基盤として、いろいろな人とのかかわりを通して、生命の尊さを感じたり、他者への共感性や自分を大切にしようとする態度を育む。

- ・場に応じて気持ちの良い挨拶をする。
- ・自分の好きなことや得意なことを見つける。
- ・自信や自尊心をもつ。
- ・友だちの良さを見つける。
- ・相手の立場に立って共感したり、考えたり、思いやりの気持ちをもったりする。

- ・お誕生日おめでとう
- ・いろいろな人と出会う
- ・生きもの大好き
- ・お花も野菜も大きくなあれ

### 世の中のしくみと勤労

集団生活を通して、人と一緒に生活するために必要な態度や様々な力を身につけるとともに、積極的に行動しようとする意欲を育む。

- ・自分らしさを表現する。
- ・人とのコミュニケーションを楽しむ。
- ・生活や遊びの中でルールがあることに気づき大切にすること。
- ・一つの目的を共有し、友だちと協力して実現しようとする。

- ・お手伝いできるよ
- ・今日は当番 一緒にしよう
- ・〇〇を作ろう
- ・ごっこ遊び 〇〇のことね
- ・こんなお仕事あるんだね

重点目標と  
中心となる学び

### 自然環境・歴史と文化

地域の自然の中で遊んだり、地域に伝わる伝承文化などにふれることを通じて体験を豊かにするとともに、それを大切にしようとする気持ちを育む。

- ・地域の自然に、四季を通してふれたり、遊んだりする。
- ・地域の人とかかわり、いろいろなことを教えてもらったり、一緒に楽しんだりする。
- ・独自の文化や伝統芸能にふれ、楽しさや面白さを感じてやってみようとする。

- ・ふるさと大好き 触れよう
- ・楽しもう 味わおう
- ・自然大好き 感じよう
- ・見つけよう 楽しもう

### 基礎的体力・生活リズムと「食」

多様な遊びを通して、体の諸機能の発達を促し、しなやかな心と身体をつくとともに、基本的な生活習慣や生活リズムを確立し、食に対しての興味関心を育む。

- ・自分で出来ることは自分でやろうとする。
- ・いろいろな場所で思い切り身体を動かして遊ぶ。
- ・食事の楽しさや食の大切さを知り、すすんで食べる。
- ・野菜を育てる体験や調理体験を通して、食に関心をもつ。

- ・体も心もげんきつき
- ・体をいっぱい動かそう
- ・キッズクッキング
- ・テレビやゲームはお休みだ

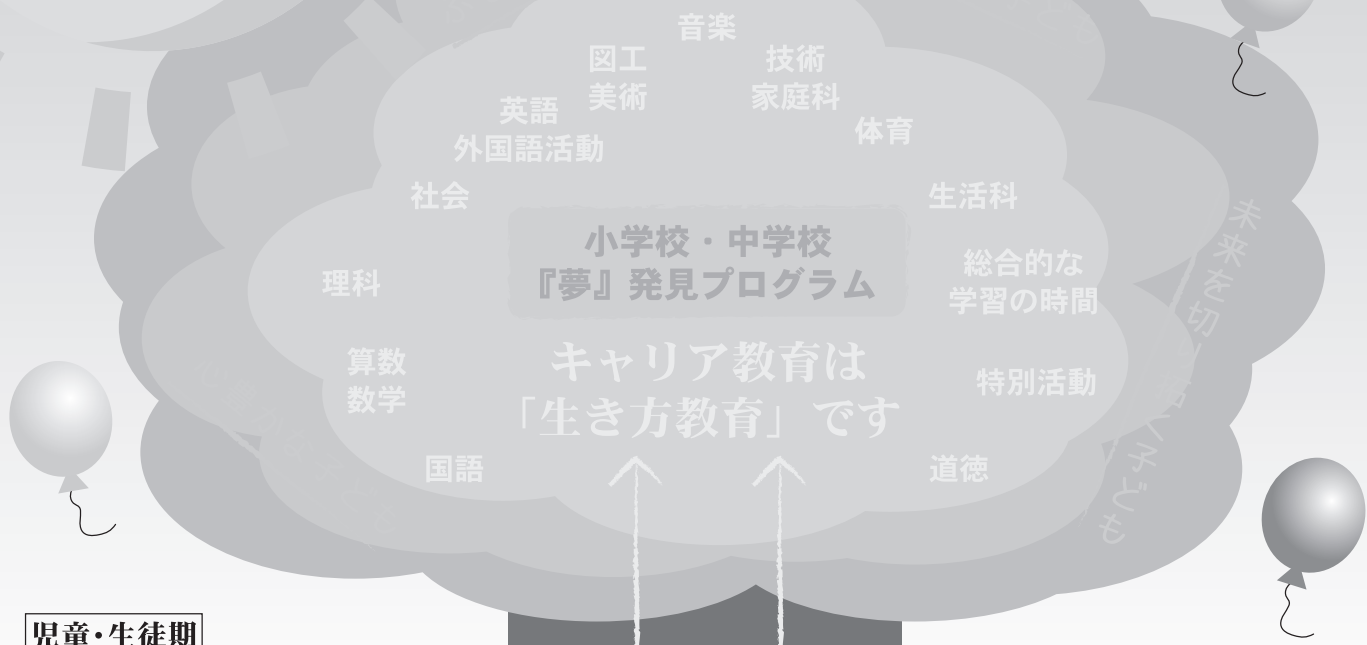
## 生きる力・キャリア発達の基盤となるもの

### 《わが家は家族の幸せ基地》

- ・子どもにとって「心のよりどころ」となるような家庭・親子関係を築くことを通じて、人や自分を信じる気持ち「基本的な信頼感」「自己肯定感」を育む。
- ・望ましい家庭を共に創ろうとする家族の取組を通し、家族を離れた集団の中で自主的に行動する意欲や、より広い世界を探索したり、ともに活動する仲間をつくっていかようとする力の基礎を培う。

・家庭教育支援(学習機会の提供・育児相談・仲間作り) ・10秒の愛運動 ・親子読書の推進 ・早寝、早起き、朝ごはん運動 ・親子でふれあい遊び

『夢』発見プログラム  
 幼児期版は、これからの  
 雲南市の幼児教育  
 (就学前教育) の  
 基盤となるもの  
 です。

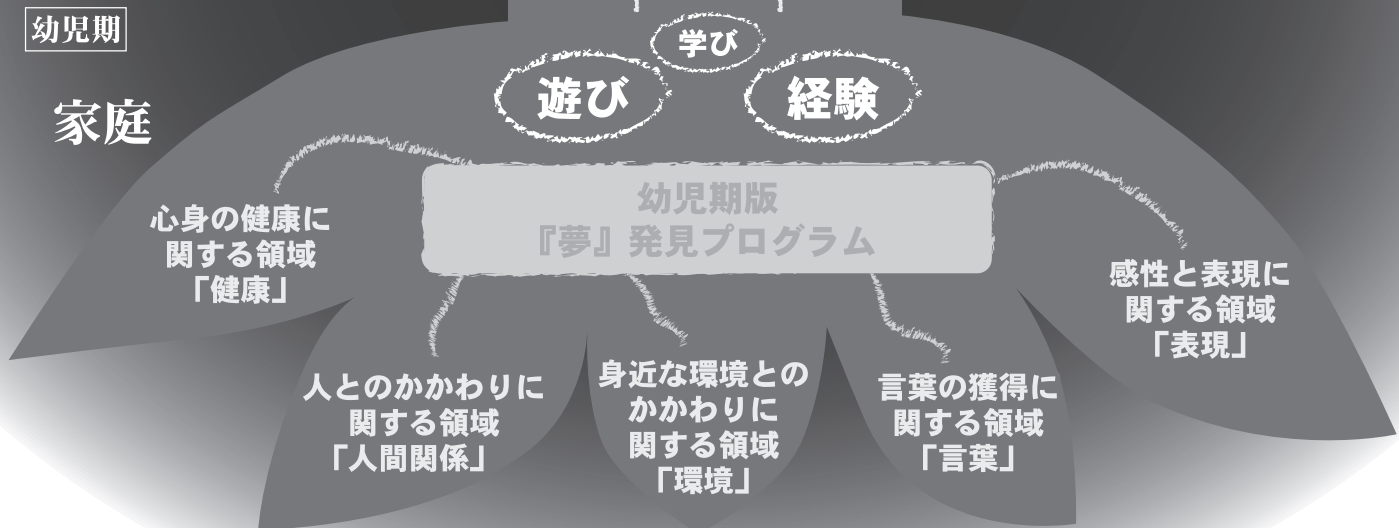


**児童・生徒期**

幼児期は、生きる力の根っこを作るときです。  
 じょうぶな根っこを作るためには、幼児期の「豊かな学び」と、それを支える家庭が大切です。

**幼児期**

**家庭**



※領域…「幼稚園教育要領」「保育所保育指針」において幼児の発達の側面から5つの領域が共通して示されている各領域は、幼児に育つことが期待される心情、意欲、態度である「ねらい」と、指導することで幼児が身につけることが望まれる「内容」で編成されている。

雲南市の幼稚園・保育所(園)ではこのプログラムの趣旨に添い、地域の教育資源を生かし、小学校・中学校とも連携をとりながら実践を積み重ね、より良い保育を創造していきます。  
 そして、幼稚園と保育所が一体となって、雲南市のキャリア教育「生き方教育」を支える土台を作ります。



## 平成 24 年度・25 年度 活動量計およびわくわくうんなんピックによる測定結果

### 概 要

	平成 24 年度	平成 25 年度
参加園および人数	4 園 143 人 (男児 63 人・女児 80 人)	9 園 153 人 (男児 78 人・女児 75 人)
体力・運動能力調査 (わくわくうんなんピック)	幼稚園 2 園 (50 人) 保育所 2 園 (93 人) 実施率 89%	幼稚園 6 園 (100 人) 保育所 3 園 (53 人) 実施率 97%
活動量計による調査	幼稚園 2 園 (50 人) 保育所 2 園 (93 人) 実施率 66%	幼稚園 3 園 (75 人) 実施率 91%
調査期間	平成 24 年 12 月—2 月 うち活動量測定 (平日と休日の連続 7 日)	平成 25 年 10 月—1 月 うち活動量測定 (平日と休日の連続 3 日)

### ①活動量計による歩数調査

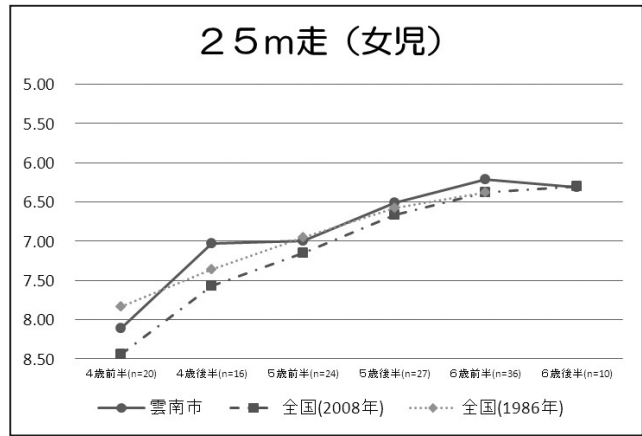
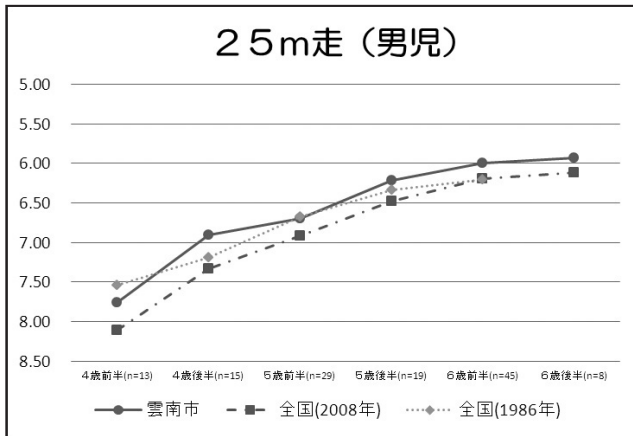
	カテゴリー	平成 24 年～25 年 雲南市の子ども歩数 平均値 ± 標準偏差
全 体	週 平均 (n=168)	11,620 ± 3,223
	平日平均 (n=182)	13,244 ± 4,235
	休日平均 (n=164)	10,117 ± 3,686
男 児	週 平均 (n=75)	12,639 ± 3,234
	平日平均 (n=79)	14,848 ± 4,481
	休日平均 (n=74)	10,577 ± 3,879
女 児	週 平均 (n=93)	10,797 ± 2,985
	平日平均 (n=103)	12,013 ± 3,599
	休日平均 (n=90)	9,738 ± 3,496

- 年少から年長の幼児の平均値としては目安となる 10,000 歩を概ねクリアしている
- 平日に比べ、休日の歩数が少ない状況である
- 標準偏差 (ばらつき) が大きく、幼児の歩数の差は平均値から ± 3,000 歩程度ある

②体力・運動能力調査（わくわくうんなんピック）による調査

- 雲南市（2012-2013年）…調査人数 284人（男児137人、女児147人）
- 全国（2008年）…調査人数 11,520人（男児5,887人、女児5,615人）
- ◆全国（1986年）…調査人数 9,023人（男児4,570人、女児4,453人）

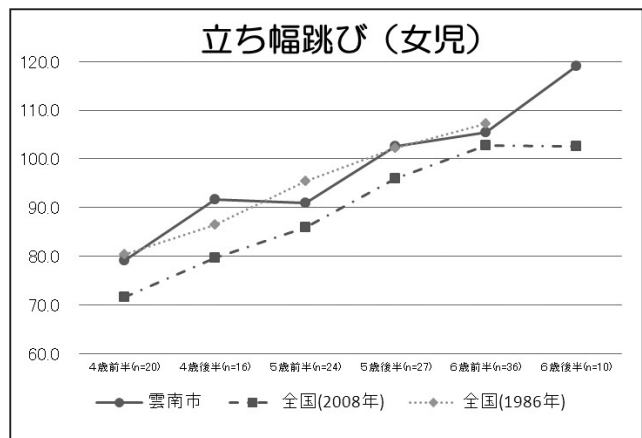
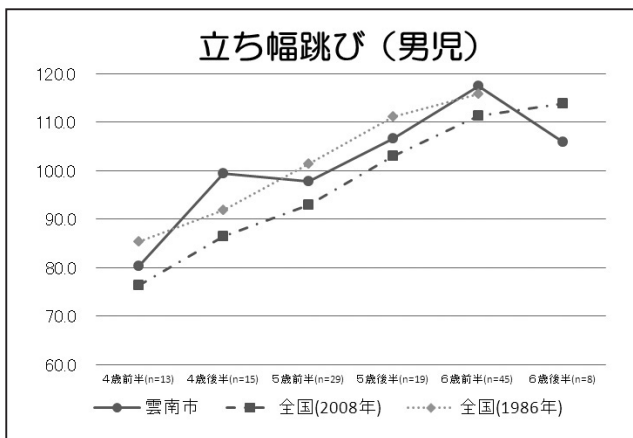
a.25m 走



○雲南市幼児の25m走は、6歳後半女児を除き、全国平均値(2008)と比べ高い値であった

○雲南市幼児の25m走は、4歳前半および5歳前半を除き、全国平均値(1986)と比べ高い値であった

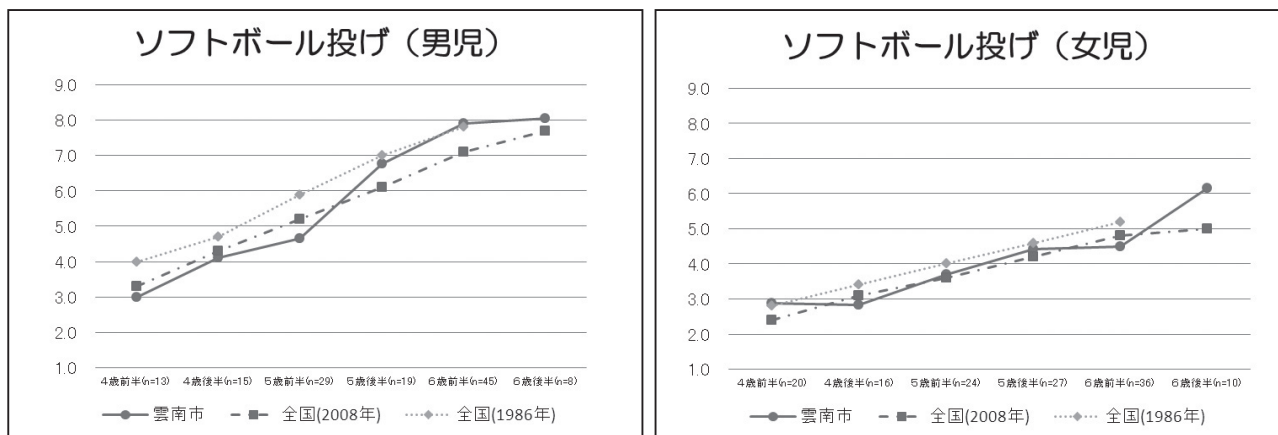
b. 立ち幅跳び



○雲南市幼児の立ち幅跳びは、6歳後半男児を除き、全国(2008年)と比べ高い値であった

○雲南市幼児の立ち幅跳びは、全国(1986年)と比べ4歳後半、5歳後半女児、6歳前半男児において高い値であった

### c. ソフトボール投げ



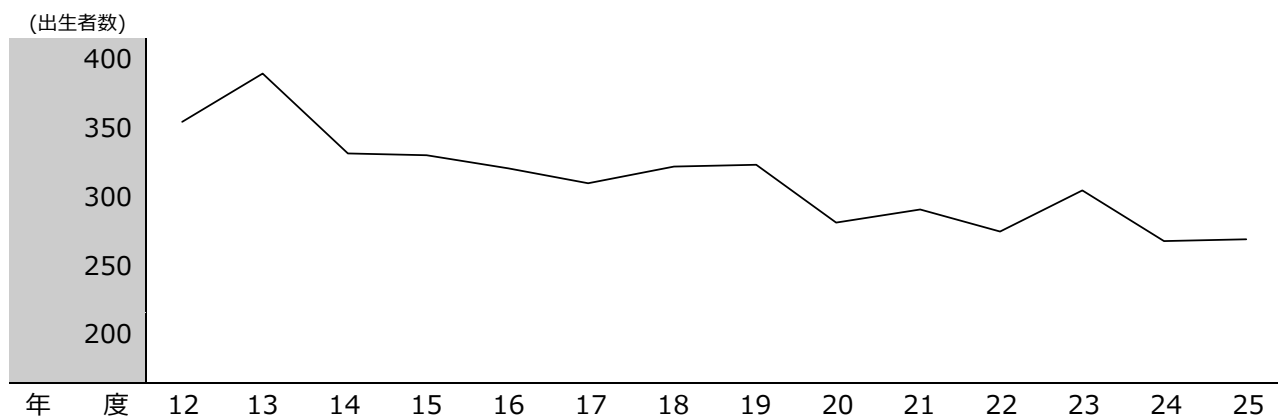
○雲南市幼児のソフトボール投げは、全国（1986年）と比べ全体的に低く、また全国（2008年）と比べると5歳以降高い値であった

### 参考文献

森司朗、杉原隆、吉田伊津美、筒井清次郎、鈴木康弘、中本浩揮、近藤充夫 .2010. 「2008年の全国調査からみた幼児の運動能力」 体育の科学 . 第 60 巻第 1 号 .56 ～ 66.  
 近藤充夫、松田岩男、杉原隆 .1987. 「幼児の運動能力 1 1986年の全国調査結果から」 体育の科学 . 第 37 巻第 7 号 .551 ～ 554

### 雲南市における出生数の推移

年 度	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
出生者数	340	381	328	321	308	297	312	316	275	286	268	290	254	259
増 減	-	+41	-53	-7	-13	-11	+15	+4	-41	+11	-18	+22	-36	+5





## 雲南市幼児期運動指針実践調査研究委員会名簿

	氏 名	職 名	任 期
委員 長	野々宮 徹	愛知教育大学名誉教授	H24～
副委員 長	藤原 洋子	のぞみ保育設計研究所アドバイザー	H24～
委 員	武長 理栄	笹川スポーツ財団スポーツ政策研究所研究員	H24～
委 員	佐藤 一美	教育関係企業社員	H24～
委 員	小川 秀樹	社団法人島根県サッカー協会常勤指導員	H24～
委 員	岸 本 強	島根県立短期大学教授	H24～
委 員	鎌田 真光	日本学術振興会特別研究員	H24～
委 員	野津 道代	のぞみ保育設計研究所代表	H24～
委 員	塚田 英樹	島根県教育庁保健体育課指導主事	H24～
委 員	松本 泰治	雲南市立寺領小学校校長	H24
委 員	梶谷 朱美	雲南市立寺領小学校教頭	H25～
委 員	須山 敏子	雲南市立斐伊保育所統括保育士	H24～
委 員	古瀬 芳美	雲南市立寺領幼稚園統括教諭	H24～
委 員	田本 幸一郎	雲南市スポーツ推進委員	H24～
委 員	河角 敦夫	雲南市立斐伊幼稚園PTA会長	H24～
委 員	安部 孝文	身体教育医学研究所うなんん研究員	H24～
委 員	西川 喜久子	身体教育医学研究所うなんん運動指導士	H24～
委 員	原 恵介	株式会社キラキラ雲南企画員	H24～
委 員	大谷 麻美	株式会社キラキラ雲南企画員	H24～
事 務 局	土江 博昭	雲南市教育委員会教育長	
事 務 局	景山 明	雲南市教育委員会統括監	
事 務 局	加納 忠夫	雲南市教育委員会学校教育課長	
事 務 局	大森 伸一	雲南市教育委員会社会教育課派遣社会教育主事	
事 務 局	錦織 慎司	雲南市教育委員会社会教育課	
事 務 局	細木 皇宏	雲南市教育委員会学校教育課グループリーダー	
事 務 局	鳥谷 朱希	雲南市教育委員会学校教育課	
事 務 局	稲田 貞子	雲南市教育委員会学校教育課指導主事	

雲南市幼児期運動プログラム＜理論編＞

発行年月 平成 26 年 3 月

発 行 島根県雲南市教育委員会

〒 699-1392 島根県雲南市木次町木次 1013-1

TEL (0854) 40-1072 FAX (0854) 40-1029

編 集 雲南市教育委員会学校教育課