

〔論文〕

# 保育現場における体力の捉え方

—S市立幼稚園・保育園の調査による探索的研究—

岸 本 みさ子  
Misako Kishimoto

大阪総合保育大学大学院  
児童保育研究科 児童保育専攻

S市の全公立幼稚園・保育園を対象に幼児期運動指針や子どもの体力・運動能力に関する質問紙調査を実施した。その結果、幼児期運動指針を活用している保育者は少なく保育現場に浸透していない可能性があることが明らかとなった。また、保育者は保育活動として体を動かす機会を提供しており、子ども達が主体的に多様な動きの経験ができるような活動が行われていた。保育者が考える体力とは、体力測定で評価される定量的なものではなく、自分の体を自在に動かすために必要な力を含んだ体力であることがわかった。様々な体力の定義を検討した結果、幼児期の体力とは、数値化が容易な身体的要素のみでなく、日常生活で必要な力や動きに目を向けることが重要であるという結論を得た。今後の課題として、更に広範囲で調査を実施し、現状を把握するとともに、幼児期運動指針の認知度を高めるための方法や、乳幼児期に必要な体力を獲得する機会を増やす方法の検討を行う。

キーワード：子どもの体力、幼児期運動指針、保育者、多様な動きの経験

## I はじめに

文部科学省<sup>12)</sup>が公表した平成27年度の子ども（青少年）の体力は、握力、50m走、持久走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、ハンドボール投げといった項目において、最も体力が高かった昭和60年頃と比較すると低い水準になっている。また、平成11年以降は持久走、立ち幅跳び、ハンドボール投げでは一部の年代を除いて横ばいまたは向上傾向がみられるものの、男子の握力及びソフトボール投げについては低下を示している。身長、体重などの子どもの体格は向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、体力の低下が深刻な状況であることを示しているとの指摘がある。文部科学省は、近年の体力低下の問題点として、「子どもが靴の紐を結べない、スキップができないなど、体を上手にコントロールできない、あるいはリズムをとって体を動かすことができないといった、身体を操作する能力の低下」を挙げている<sup>13)</sup>。すでに今から10数年前の平成14年の中央教育審議会による「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」では、子どもの体力低下の原因が次のように指摘されている。

- ①外遊びやスポーツの重要性の軽視など国民の意識
- ②子どもを取り巻く環境の問題
- ・生活が便利になるなどの子どもの生活全体の変化

・スポーツや外遊びに不可欠な要素（時間、空間、仲間）の減少など

③就寝時刻の遅さ、朝食欠食や栄養バランスのとれていない食事など子どもの生活習慣の乱れ

生活が便利になったことにより、子どもの生活全体が変化し、日常生活の中で様々な動きを経験する機会が不足していることが体力低下の一要因と考えられている<sup>14)</sup>。

このような現状を踏まえ、本研究では、実際に保育現場で行われている「実際に実施している活動」と、保育者が日ごろ気になっている「子ども達の体力・運動能力の低下に関する問題点」を調査し、保育者が考える体力や運動能力とはどのような力であるのかを明確にすることで、今後の保育の中で育てるべき体力要素や実施すべき活動について明らかにする。

また、子どもの体力について考えるとき、その体力という言葉の中に、どのような意味が含まれているかを認識することは非常に重要である。本研究に先立ち、体力という言葉の意味を明らかにするため、先行研究から「体力の定義」の検討も実施した。また、幼児期の体力増進に特化した幼児期運動指針<sup>15)</sup>の内容についても併せて検討した。

## 1. 幼児期運動指針

幼児期の体力増進に特化した幼児期運動指針は、生活が便利になり体を動かす機会が減少することで、身体的能力育成の阻害だけでなく、子どもの心の発達にも重大な影響を及ぼすことにもなりかねないことを懸念して策定された。その幼児期運動指針ではどのように述べられているのだろうか。幼児を取り巻く現状と課題として、「科学技術の飛躍的な発展などにより、生活が便利になり、歩くことをはじめとした体を動かす機会や家事などの手伝いをする機会も減少した。一般的な生活をするためだけでは、必ずしも高い体力や運動量を必要となくなっているため、体を動かす遊びをはじめとする身体活動の軽視につながっている。また、都市化や少子化が進展したことで遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間が減少し、交通事故や犯罪への懸念により、体を動かして遊ぶ機会の減少を招いている。」としている。また、「このような状況を踏まえると、主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を、幼児の生活全体の中に確保していくことは大きな課題である。」と述べており、その解決策として、「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切」と示されている。更に細かいポイントとして、以下の3点が挙げられている。

- 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  
「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」
- ②楽しく体を動かす時間を確保すること
- ③発達の特性に合った遊びを提供すること

また、幼児期における運動の意義として、以下の5つの項目が挙げられている。

- ①体力・運動能力の向上
- ②健康的な体の育成
- ③意欲的な心の育成
- ④社会適応力の発達
- ⑤認知能力の発達

これらの運動の意義から、幼児期に運動をすることの効果は、身体能力の向上だけではなく、2017年3月の「幼稚園教育要領」「保育所保育指針」等の改訂に盛り込まれた「幼児期に育みたい資質・能力」の3つの柱<sup>9) 16) 17)</sup>「知識及び技能の基礎」「思考力、判断力、表現力等の基礎」「学びに向かう力、人間性等」を育むためにも有効な活動であるといえる。

幼児期運動指針をキーワードにした先行研究では、主に身体的要素の行動体力に含まれる機能に主眼を置いたものが多い<sup>1) 2) 8) 26)</sup>。しかし、西本ら(2015)<sup>23)</sup>は、幼児が楽しみながら行う保育内容が求められるとし、体育的領域と表現領域の双方に陶冶できる保育活動を提案している。また、奈良教育大学附属幼稚園での実践例(2013, 2015, 2016)<sup>20~22)</sup>では、生涯にわたる健康な心や体をつくるために、幼児期に育みたい体力や運動能力、運動に対する意欲等を総称して「からだ力」と呼び、「体づくり」(注1)「動きづくり」(注2)「気持ちづくり」(注3)の3つの角度からアプローチすることを目的とした活動を提案し、日々の保育活動の重要性を述べている。乳幼児期の発達の観点から考えると、身体的要素の行動体力に含まれる機能面だけではなく、日常生活活動を行ううえで必要な要素を含んだ体力を考えることが重要であろう。

## 2. 体力に関する文献研究

「体力」とはどのような力のことなのであろうか。古くは、福田ら(1939)<sup>3)</sup>があり、体力は消極的方面(適応・防御・調整・復元といった能力)と、積極的方面(作業負荷に対する体力)に分けられるとしている。これがのちの「防衛体力」と「行動体力」という考え方に引き継がれている。そして、その30年後の猪飼(1969)<sup>4)</sup>によると、体力を図1のように分類している。行動体力とは外界に働きかけようとする能力であり、防衛体力とは外界からのストレスに対してこれを防衛して自分の健康を維持しようとするものである。前者は特に運動能力に関与し、後者は健康維持能力に関与するとし、これら全てが関わりあって体力が構成されているとしている。

また、宮下(1997)<sup>11)</sup>は、体力を科学的に存在するものとして扱うのであれば、測定可能で、ある程度定量できるものでなければならないとし、体力とは筋活動によって外部に仕事をする能力であり、時間当たりの発揮できるエネルギーで評価すると定義づけている。

井谷(2005)<sup>5)</sup>は、体力とフィットネスという言葉を用い、前者を人間の身体活動の基礎となる身体的能力と定義し、後者は快適に日常生活を送ることのできる身体的状態と位置づけている。

杉原(2014)<sup>25)</sup>は体力を包括的に捉える立場から、狭く厳密に捉える立場まで、大きく4つの立場に分けることができると述べている。第一の立場は「生きる力としての体力」、第二は「身体的能力に限定する体力」、第三は体力と健康を分けて考える、すなわち「行動体力だけに限定する体力」という立場である。第四は、「体力を運動能力ということばで表現する」という立場である。運動能力とは、猪飼が示す概念の行動体力から形態(体格)

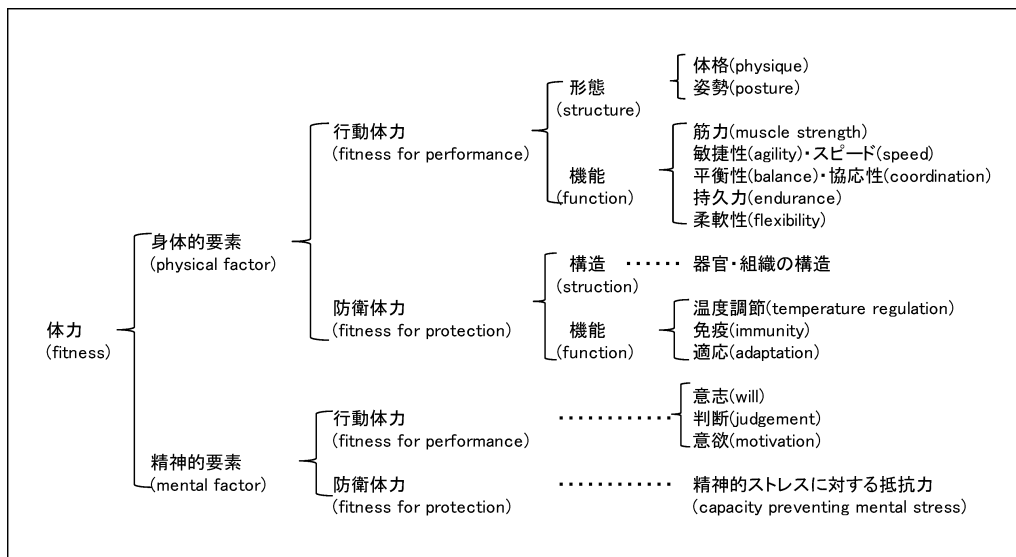


図1 体力の構成要素

を除いた機能にほぼ対応すると述べている。運動能力を構成する能力として、「運動体力＝運動に必要なエネルギーを生産する能力」と「運動コントロール能力＝体の動きを巧みにコントロールする能力」の2つの能力に分類している。運動体力については、幼児期における発達は緩慢であり、トレーニング効果は小さいとしている。しかし、運動コントロール能力は知覚を手がかりとして運動を自分の思うように巧みに制御する働きで、知覚・聴覚・筋運動感覚など、感覚器官を通して身の回りのできごとや自分の体の状態を知る働きであるとし、中枢神経、特に高次の精神的な働きをつかさどる大脳皮質を中心にした働きであることを意味していると述べている。杉原は、これら4つの立場に分けながら、第4の「運動能力」の考え方に注目しており、幼児期の運動発達の特徴がこの2つの能力の発達時期の違いから生じるという意味でも、この区別は重要であるとしている。

長澤(2007)<sup>19)</sup>は、多数の研究者によって様々な定義が提案され、議論が進められていることを踏まえ、体力は「体力を身体的能力に限定する考え方」「身体的能力と防衛体力を含める考え方」「身体的能力と防衛体力に精神的要素を加えて総合的能力ととらえる考え方」の3種の立場に集約することができるとしている。

以上のように、「体力」という概念は1つの基準によって確定できていないことがわかる。体力測定は体力の一側面を客観的に評価するには効果的な方法であるが、その結果が、生活するうえで最も重要な指標であるとはいえない。

これまでに述べてきた体力の意義及び幼児期運動指針の内容から、子どもの体力を改めて捉えなおしてみると、最も一般的に知られている身体的要素の行動体力(筋力・

持久力・柔軟性など)は必要不可欠ではあるが、その能力が高いことのみが重要ではなく、その能力がいかに日常生活上で活かされるかが重要である。この重要性については、杉原<sup>25)</sup>も同様の指摘をしている。

幼児期の体力を評価していくには、数値化が容易な身体的要素のみでなく、日常生活活動に必要な力や動きに目を向けることが重要である。

以上のことを踏まえ、保育の現場で働く保育者は子どもの体力をどのように捉えているのか、また幼児期運動指針が提案する活動を保育現場に取り入れているのかなどを明らかにする。

## II 対象と方法

### 1. 調査対象と調査時期

S市役所保育幼稚園課を通し、S市の全ての公立幼稚園・保育園で質問紙調査を実施した。幼稚園は16園、保育園は18園であった。調査時期は、幼稚園が2014年12月から2015年1月、保育園が2015年1月から2015年2月である。幼稚園に関しては、クラス数が少ないことや縦割り保育を実施していることを考慮し、各園1名に回答を依頼した。保育園は、3・4・5歳児クラス担任保育士にそれぞれ回答を依頼した。回答者は、幼稚園教諭16名(4・5歳児縦割りクラス担任)、保育士52名(3・4・5歳児クラス担任)合計68名であった。回答率は、幼稚園100%、保育園96%であった。

### 2. 調査方法

S市立幼稚園・保育園の幼児クラスの担任を対象に、幼児期運動指針の活用に関する質問紙調査を実施した。「幼

児期運動指針の活用の有無」「実際に実施している活動」「保育中に感じている子ども達の体力・運動能力の低下について」の各項目について、自由記述で回答を求めた。

### 3. 分析方法

「幼児期運動指針の活用の有無」については、幼稚園・保育園ごとに活用の有無について選択回答した結果を、 $\chi^2$ 独立性検定を用いて幼稚園と保育園で幼児期運動指針の活用に差があるかを検討した。

「実際に実施している活動」「保育中に感じている子ども達の体力・運動能力の低下について」の設問は、KJ法<sup>7)</sup>を用いて分析を行った。分析については、質問紙調査によって得られた自由記述を抽出し、1つの回答に2つ以上の内容が含まれていると判断される場合には回答を分離し、2つ以上の断片として扱うこととした。次に、付箋に記入した回答のうち類似したものを集計し、意味内容の類似した断片を集めてグループ化し、見出しの検討を行った。更に、類似したグループをまとめ、抽象化するという作業を繰り返した。その結果を図式化した。なお、分類については、健康・スポーツ科学系及び教育学系の研究者各1名で実施した。

### 4. 倫理的配慮

質問紙調査協力園には、口頭による説明を実施した。質問紙調査への回答は任意であり、研究以外の目的には使用しないこと、調査協力の有無により利益不利益が生じることはないこと、個人が特定されることはないことなどを説明し、同意を得た園のみを対象とした。

## III 結果

### 1. 幼児期運動指針の活用の有無

幼稚園・保育園ともに、活用していると回答した保育者は非常に少なく、幼稚園5件(31.3%)、保育園8件(15.4%)であった。また、活用していないと答えた保育者は、幼稚園10件(62.5%)、保育園44件(84.6%)であった。(表1)

表1 幼児期運動指針の活用の有無

幼児期運動指針の 活用の有無	幼稚園	保育園
	件数	件数
活用している	5	8
活用していない	10	44
合計	15	52

※未記入1件を除く(幼稚園)

$p=0.12$

幼稚園と保育園の間で、幼児期運動指針の活用の有無

に差があるか否かを検討するため $\chi^2$ 独立性検定を行った結果、いずれも有意差は認められなかった。幼稚園と保育園において幼児期運動指針の活用件数には差がなく、同程度の割合で活用している園は少なく、活用していない園が多いという結果となった。

### 2. 実施している活動内容

実施している活動内容を、KJ法を用いた質的分析によって大きく6つのカテゴリが得られた。(図2) リトミック・リズム活動や集会・体力測定などの実施や、体操やダンスを行うという保育活動(57件:24.9%)が最も多く、次いで環境づくり(50件:21.8%)となった。また集団遊び(48件:21.0%)として鬼ごっこやボール遊び、しっぽ取りなどを取り入れているという回答があった。(表2)

更に、幼稚園と保育園、幼児期運動指針の活用有無別に分類し、図式化した。(図3)(図4)(図5)(図6)

幼児期運動指針を活用している幼稚園は、「集団遊び」「保育活動」「環境づくり」のカテゴリの内容が実施されていた。幼児期運動指針を活用していない幼稚園は「保育活動」「環境づくり」「保育外での取り組み」「運動プログラムの活用」のカテゴリ内容が実施されていた。また幼児期運動指針を活用している保育園では、「集団遊び」「保育活動」「環境づくり」「生活の中で意識」といったカテゴリが挙げられ、幼児期運動指針を活用していない保育園では、「集団遊び」「保育活動」「環境づくり」「生活の中で意識」「保育外での取り組み」「運動あそびプログラムの活用」全てのカテゴリ内容を実施していた。

### 3. 保育中に感じている子ども達の体力・運動能力の低下について

自由記述回答を、KJ法を用いて分析した結果を表3にまとめた。一番多く挙げられたのは、姿勢の保持が難しい、姿勢が悪い、すぐに寝転ぶといった姿勢の保持に関する項目(39件:23.0%)であった。次に、よく転ぶ、転びやすい、何も無いところで転倒するといった転倒に関する項目(30件:17.8%)が多く挙がっていた。転倒した際に手が出ず、顔面のけがが多い、些細なことでもけがをする(26件:15.4%)など、けがに関連する項目も多く挙げられた。

すぐ疲れたという持久力に関する項目(13件:7.7%)、散歩で歩く距離が短いなどの歩行に関する項目(13件:7.7%)といった結果となった。他にも、友達とぶつかることが多い、体のバランスが悪いという自己コントロールに関する項目(17件:10.0%)、柔軟性の低下やしやがむ力が弱いといった身のこなしに関する項目(14件:



8.3%)、怖がって〇〇できないなどの心理的要因（5件：3.0%）が挙げられた。

これらの回答を、幼稚園と保育園別に分類し、図式化した。（図7）（図8）

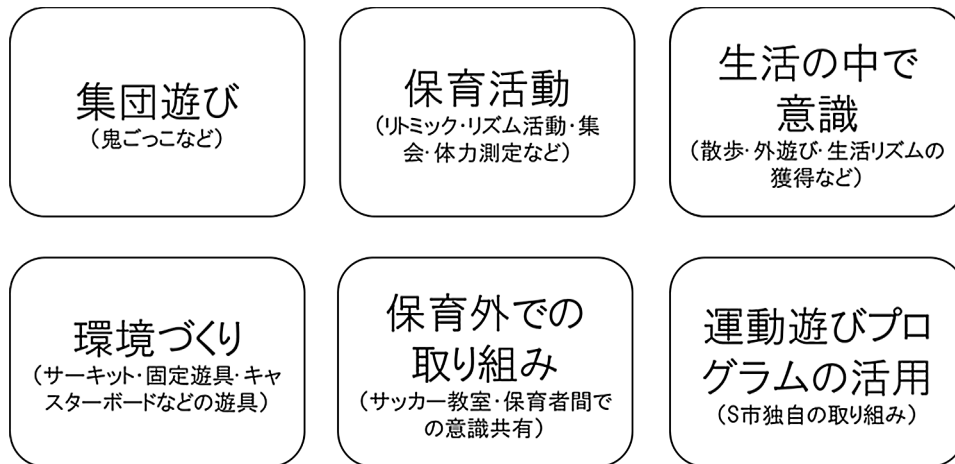


図2 KJ法によりカテゴリ化した活動内容

表2 実施している活動内容（幼稚園・保育園まとめ）

カテゴリ	回答例	件数	%
集団遊び	鬼ごっこの楽しさが伝わるように、毎日取り組む 毎朝鬼ごっこに取り組み、身体をしっかりと動かしていくデイリーを組んでいる 集団遊び（年齢によって様々。おいかけっこ、しっぽとり、助け鬼、ドッチボールなど） 集団遊びなどで1日1回は身体を思い切り動かすようにしている 集団遊びを通して外気に触れながら身体を動かす 鬼ごっこ・ボール遊び・しっぽとりなど、発達課題に合わせて遊びを取り入れている。	48	21.0%
保育活動	集会で体操、フォークダンス、縄跳び、マラソンをする 毎日「きらきらタイム」と称し、縄跳びやマラソン、サーキットなど、全員が取り組む時間・空間をつくっている 集会などをもち、全員で体を動かす機会を設ける（縄跳び、ダンス、体操など） リズム運動、ピアノに合わせて体を動かす 4・5歳児の体力測定を実施している 体力測定を実施し、その結果を日常保育に意識して取り込んでいる 音楽に合わせて体操をする、ピアノに合わせてリズム	57	24.9%
生活の中で意識	園外への散歩 散歩（長い距離を歩く・遊具で遊ぶ） さんぽ、さんぽ先の公園遊具、土手や斜面であそぶ 散歩に出て、歩いたり、走ったり、跳ぶ、よじ登るなど様々な経験をする その土台として、生活リズムを整えて、食事・睡眠・排泄に留意する でこぼこ道や斜面、草原など、色々な所を歩き、遊ぶ 布巾運びや雑巾がけ、階段のぼりなど継続していく中で力をつけている 毎朝のぞうきんがけ 座る姿勢、しゃがむ、背筋を伸ばして姿勢をまっすぐにするなど気にして取り組んでいる 遊びの中でも身体を使うことを意識的に取り入れ、生活の中でも姿勢保持など意識している	38	16.6%
環境づくり	環境に工夫 運動遊びカードを作り、学年ごとに課題を変え、経験したらシールを貼る 園庭や保育室、遊戯室に、平均台やケンステップ（フープ）を置いておく 園庭にラインを引く（トラック、へびじゃんけん など） 思わず体を動かしてしまっていた・・・という遊びになるように気をつけている 遠くへジャンプする時に、目印を作る（フープの中に飛び、マットにテープを貼る） 例年、遊んでいる遊具を上から引き継いで、遊びに対する憧れを育てる 道具を使った遊び キャスターボードで気持ちを思い切り解放して遊ぶ 園庭の固定遊具で遊ぶ（すべり台、ブランコ、鉄棒など） 室内での設定遊具で遊ぶ（木製ジム、セーフティマット、はしごなどを組み合わせる）	50	21.8%
保育外での取り組み	S小学校の校長先生による「運動遊び」4歳児対象 気になる姿があれば、会議などで手立てを考える 月1回程度担任が集まり、子ども達の身体面や体力など、気になることも含めて交流し、手立てを考える会議をもっている 身体づくりについて、職員間で話し合い、生活の中で意識して身体を動かすように大人も視点を持つようにしている サッカー教室を実施している	7	3.1%
運動遊びプログラムの活用	運動遊びプログラムの巡回指導の内容を保育に取り入れ、実践している S市役所のスポーツ推進室の方に年間6回、「運動遊びプログラム」で指導に来ていただいている 運動プログラムとして、体育指導員さんと呼んで実践と話をしてもらっている 運動プログラムを研修で学び、保育に活かすようにしている 運動プログラムを通じて、楽しく身体を使って遊ぶと共に、保育士も楽しく遊ぶポイント（遊び方・声掛けなど）を学んでいる 体育指導員による運動遊びプログラム	29	12.7%
合計		229	100%

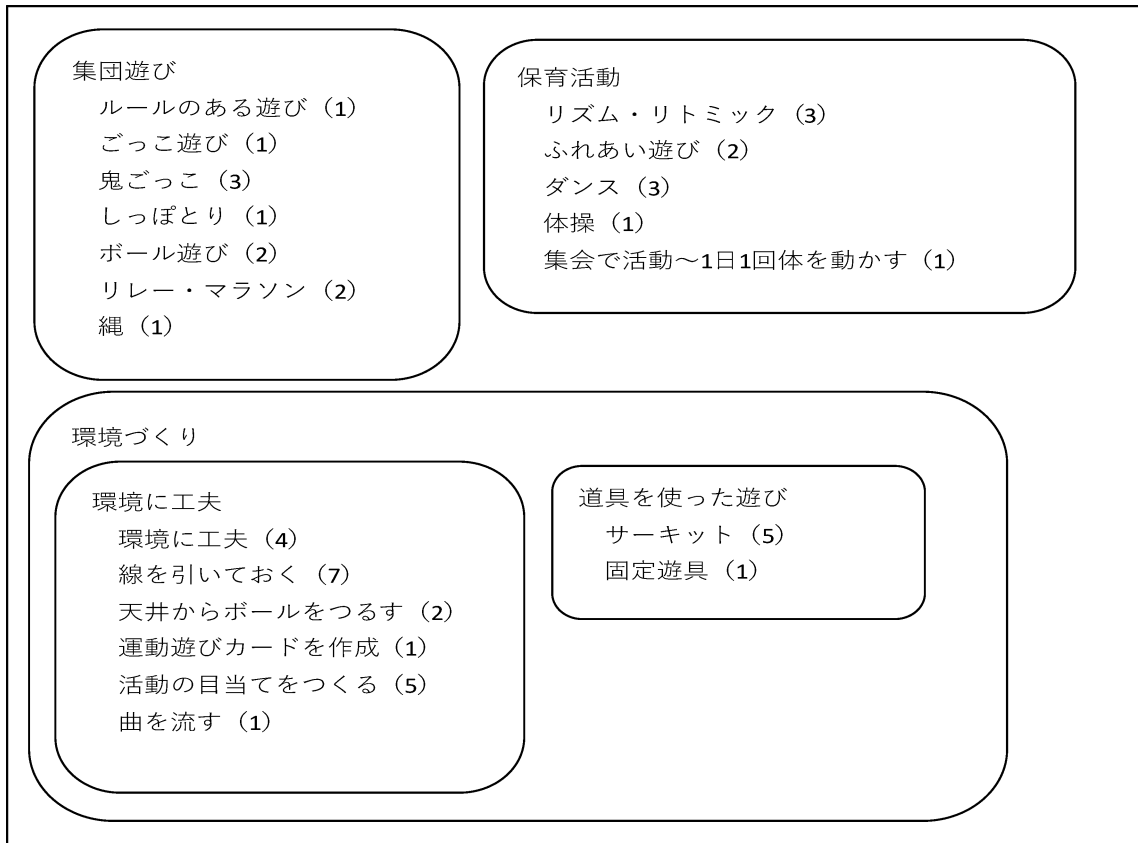


図3 幼児期運動指針を活用している幼稚園の活動内容

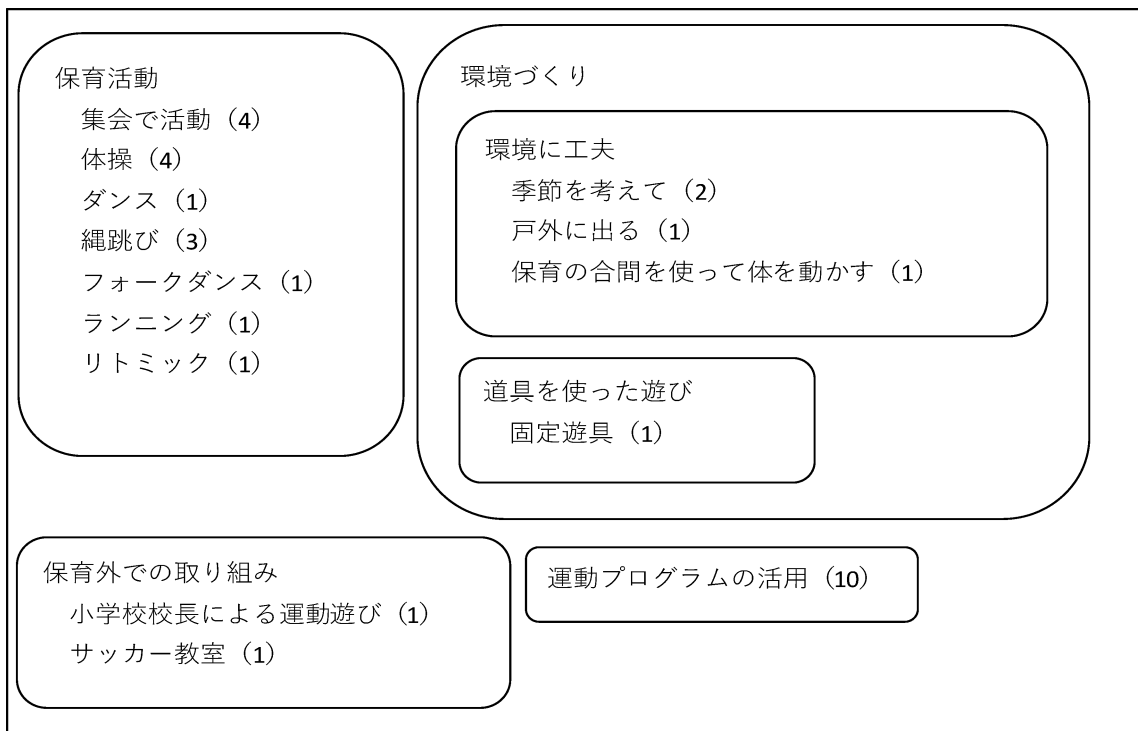


図4 幼児期運動指針を活用していない幼稚園の活動内容

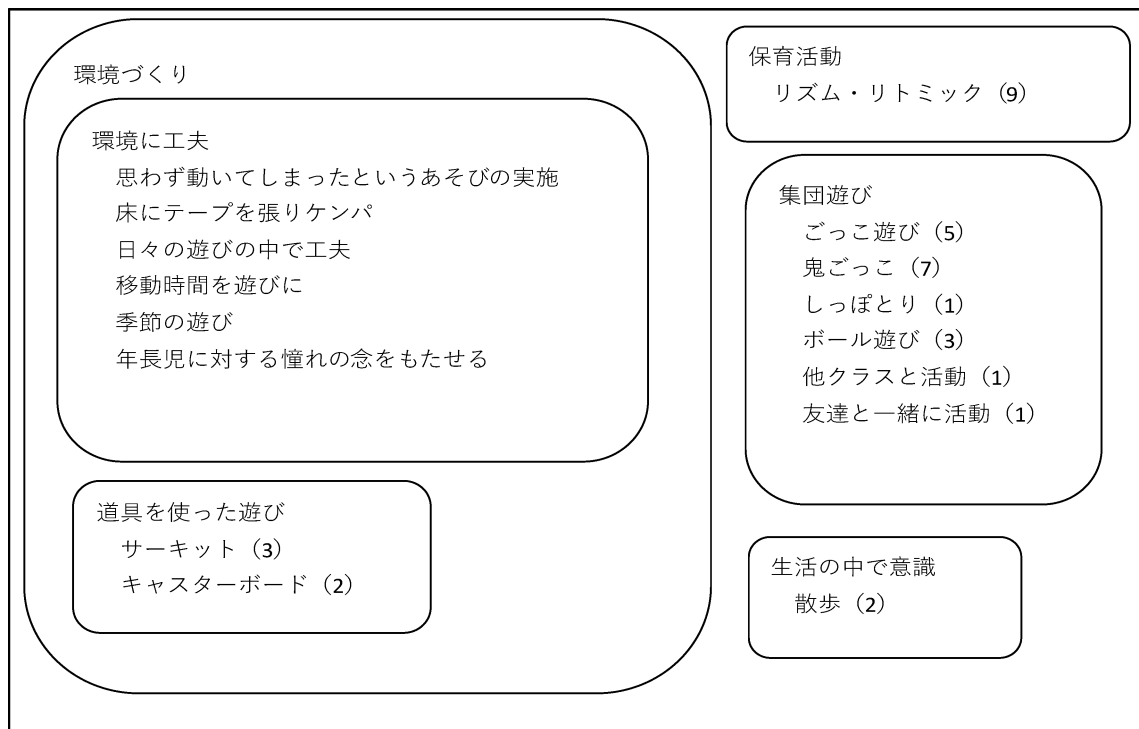


図5 幼児期運動指針を活用している保育園の活動内容

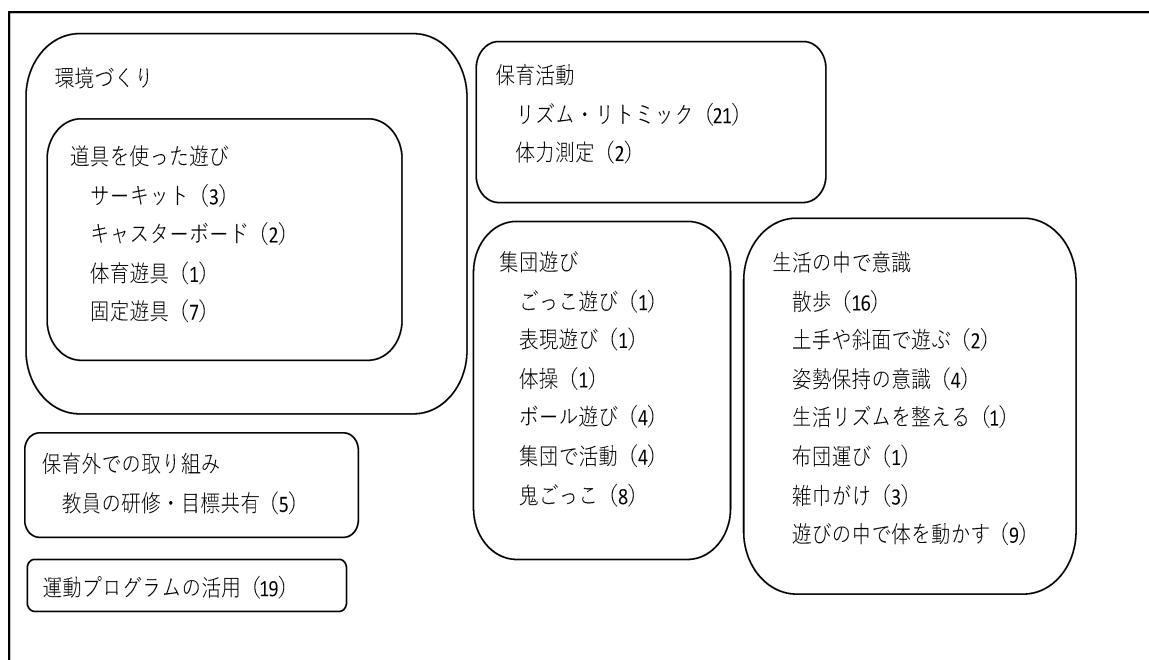


図6 幼児期運動指針を活用していない保育園の活動内容

保育現場における体力の捉え方

表3 保育中に感じている子ども達の体力・運動能力の低下について  
(幼稚園・保育園まとめ)

上位カテゴリ	下位カテゴリ	回答例	件数	%
体の基礎的な力	姿勢保持	姿勢保持が難しい 一定の時間、姿勢保持できず、集中が持たない 姿勢が悪い 体の支持ができない(座っていてもグニャ～となる) 生活リズムが整えていない子は特に、畳コーナーでゴロゴロする姿がある 保育中にすぐ寝ころがる 座る時姿勢の維持が難しい 三角座りなど、姿勢の保持ができにくくなっている 食事などの時の姿勢が悪い 話を聞くとときや給食のとき、じっと座っていられず、姿勢がくずれる	39	23.0%
	持久力	「しんどい」ということが多く感じる すぐに疲れたと言う すぐ疲れる 持久力の低下 疲れやすい	13	7.7%
	歩行	園外保育の際に、すぐ歩けない「疲れた」と言う 散歩で歩く距離が短くなっている(しっかりと歩くことが難しい子が増えている) 散歩中、上り坂になると歩く速度が急に落ちて、友達や大人に引っ張られて走っている子どもがいる 散歩中にすぐ座り込む 少し歩くとすぐ疲れたと言う 身体を使って「遊ぶ」ことは好きでも「歩く」ことは苦手	13	7.7%
体の使い方	転倒	よく転ぶ 何もないところで転ぶ 転びやすい 転んだり、友達同士ぶつかることも多い	30	17.8%
	自己コントロール	4.5歳児でも身体をコントロールできない子が多くなっている じっとできない まっすぐ歩く、同じペースで進むことが難しい 自分の身体の使い方がわかっていない(これ以上やったらけがをしてしまう、などコントロールがきかない) 体のコントロールができてにくい 危険回避ができない リズム感、バランスをとる力が弱い 身体のバランスが悪い 置いてあるものによくぶつかる(バランスが悪いのか、空間把握できないのか) 物との距離感がつかめず、ぶつかる ボディイメージが持ちにくい	17	10.0%
	身のこなし	柔らかくする 柔軟性に欠ける しゃがむ力が弱い 和式のトイレでしゃがんで踏ん張れない しっかり走れない ジャングルジムにのぼる時、手と足が近すぎて落ちそうになる子どもがいた 一つの階段を降りる時に両足を揃えないと降りられない 下半身の衣服の着脱(靴を含めて)が立ってできない 階段の手すりを持っていないと登ったり降りたりできない 集団歩行が難しい 身体の使い方を知らない 動きがぎこちない 木登りしたり、鉄棒にぶら下がったり、自分の身体を支えられなかったりする	14	8.3%
けが	けが	転んだときに手をつかず、顔を怪我することがある 何もないところでつまずいて転び、手をつけず、口を怪我する 転んだとき、とっさに受け身がとれない 転んだとき、手が出ず頭や顔を打つ 手をばっと開くことができず、顔面のけがをすることが多い 転ぶと口や歯を打つ子が多い 些細なことでもケガをすることがある ただ走っているだけで、足の指を骨折したりがあった	26	15.4%
心理的要因	心理的要因	怖がってジャングルジムにのぼれない 怖がってぶらんこに乗れない 少しの高さの所からも飛び降りることを怖がる 滑り台を滑った経験がなく怖がる 大きな斜面(土手など)の登りが怖くてできない	5	3.0%
その他	その他	暑さに弱い 0歳の子が多くなっている気がする ボールが投げられない(おうちでの外遊びが少ない) 縄跳びで連続とびができる回数が減ってきている 色々な遊びや動きを経験したことが少なく、経験不足により、動きにくい 全体的に経験不足でけがしやすい 集中力が低い 4.5歳児クラスの子どもの体力測定の結果において、年々下降している	12	7.1%
合計			169	100%



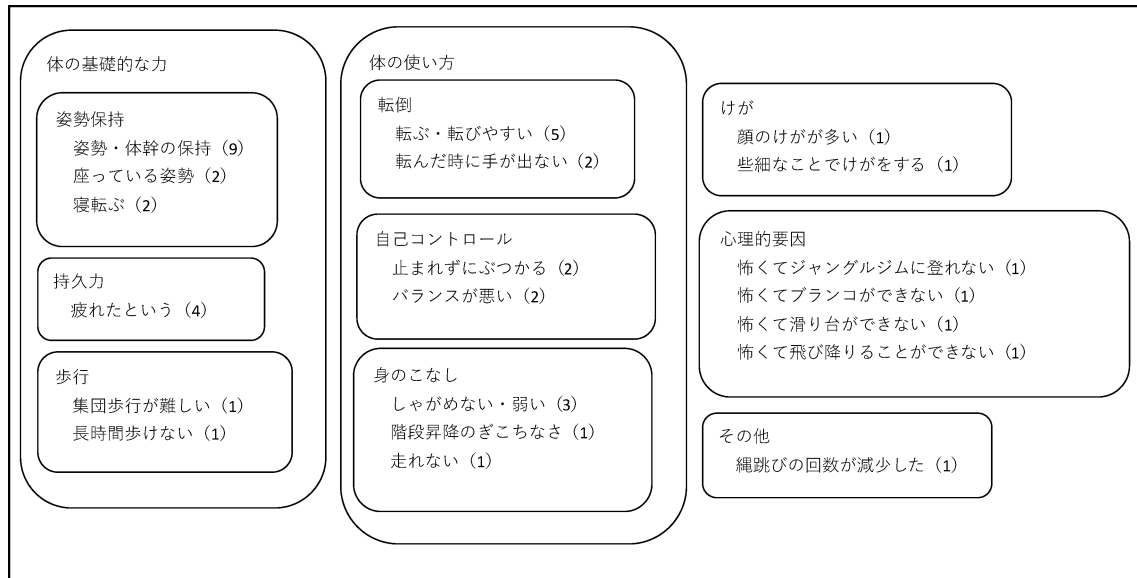


図7 保育中に感じている子ども達の体力・運動能力の低下について（幼稚園）

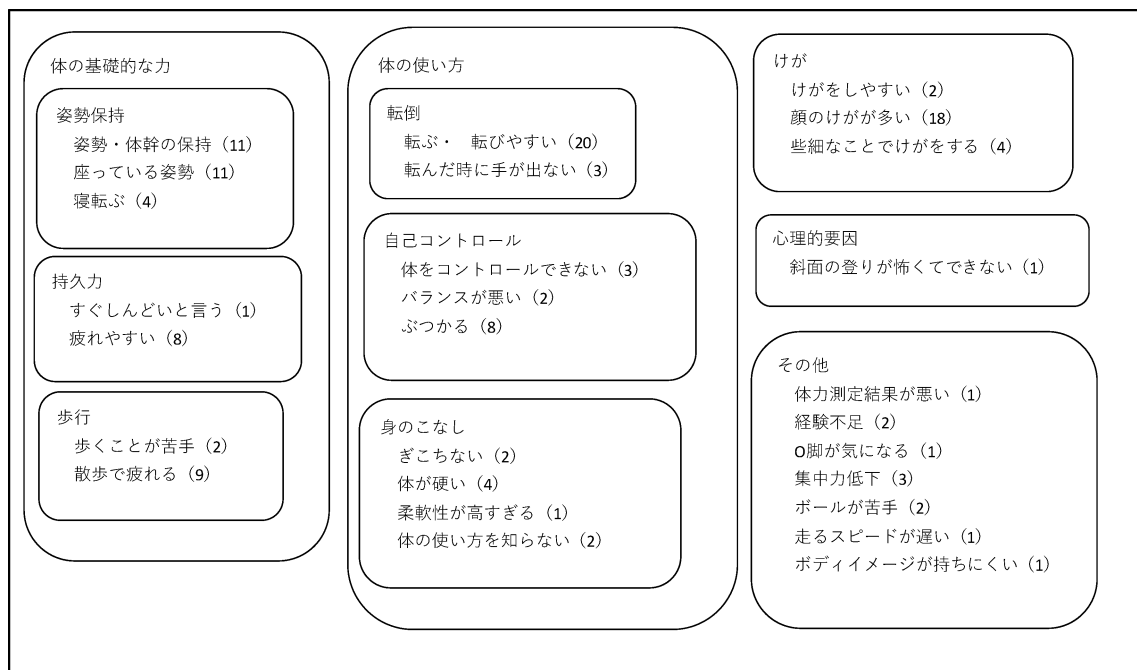


図8 保育中に感じている子ども達の体力・運動能力の低下について（保育園）

#### IV 考察

##### 1. 幼児期運動指針の活用について

幼児期運動指針を活用していると答えた保育者は全体で19.1%と少なかった。松田ら（2014）<sup>10)</sup>によると、幼稚園と保育所を対象に幼児期運動指針の活用を調査した結果、活用している園は18.8%であったと報告している。本調査においても同程度の割合であり、幼児期運動指針については、現状として現場の保育者には浸透しているとはいいがたい。松田の研究においても、幼児期運動指

針の活用度が極めて低いことは報告しているが、その要因については検討されていない。CiNii 文献検索（2017年7月段階）において、「幼児期運動指針」をキーワードに文献検索した結果、29件の論文が検出された。しかし、幼児期運動指針の認知度に関する研究論文は掲載されていなかった。今後、幼児期運動指針の認知度が低い要因に関する検討や、認知度を高めるための方法などに関する調査研究を進めていく必要があると考える。なお、幼児期運動指針の内容を説明するような書籍は、現在2冊程度出版されている。（注4）

## 2. 実施している活動内容について

幼稚園・保育園ともに、「集団遊び」「保育活動」「生活の中で意識」「環境づくり」「保育外での取り組み」「運動遊びプログラムの活用」という6カテゴリに分類できた。S市では2013年度からの3年間、全ての公立幼稚園・保育園に体育指導員（市役所職員）を派遣し、子どもの体づくりに取り組んでいる。この取り組みの結果が、「運動プログラムの活用」という回答につながったと考えられる。S市が実施している運動プログラム内容を見ると、「ごっこ遊び」などの要素を取り入れ、その中で様々な身体部位を意識することができるような活動が行われていた。この内容は、幼児期運動指針で提唱している「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」という内容を実践しているといえる。しかし、S市の運動プログラムについては調査が不十分であり、今後更なる調査分析が必要である。

杉原（2014）<sup>25)</sup> は、子ども達が楽しみながら主体的に体を動かすことの重要性について、内発的動機づけの働きが強い乳幼児期に自己決定的に運動と関わることにより、運動能力の向上だけでなく、有能感が育ち高い運動意欲を持った子どもが育まれるとしていると述べている。また岩崎ら（2008）<sup>6)</sup> は、幼児期の運動遊びは内発的に動機づけられた遊び的要素の多い活動であることが望ましいとし、保育者が内発的動機づけの割合が高まるような働きかけをする必要性があると報告している。

実際に保育の現場で実施している活動内容は、幼児期運動指針の有無や、幼稚園・保育園の違いに関わらず、子どもが集団遊びなどの「遊び」を通して活動できるような内容や、体を動かしたくなるような環境づくりに工夫がなされていた。今回の活動内容を検討した結果、杉原や岩崎らが指摘している望ましい活動の実施が認められた。

## 3. 子どもの体力・運動能力低下について保育者が感じていること

次に、保育者が日々の保育の中で気になっていることは、上位カテゴリとして「体の基礎的な力」「体の使い方」「けが」「心理的要因」「その他」の5つに分類できた。下位カテゴリとして「姿勢保持」「持久力」「歩行」「転倒」「自己コントロール」「身のこなし」「けが」「心理的要因」「その他」という9つに分類できた。今回の分析結果から、保育者は体力テストで測定できるような体力が課題ではなく、日常生活の中で自分自身の体をうまく動かすことができないことを課題としていることが明らかとなった。これは、文部科学省が問題視している点と一致している<sup>13)</sup>。特に多く挙がっていた「姿勢保持が難

しい」「よく転ぶ」「転んだ時に手が出ず、顔のけがが多い」「体の使い方を知らない」「すぐ疲れたという」「散歩で歩く距離が短くなっている」といった内容は、日々の保育の中で、保育者自身が意図的に環境を設定することや、姿勢保持などを意識づけるための言葉かけ、指先を器用に動かすなどの日常生活の中で繰り返し行われる活動の中で獲得されていくことが可能と考えられる能力である。内藤（2011）<sup>18)</sup> は、外遊びや運動経験が不足した結果、自分の体をコントロールすることができず、けがにつながるが多くなっていると報告している。また岩崎ら（2008）<sup>6)</sup> も、子どもの生活と遊び（運動）は切り離すことのできないものと考え、生活場面での動きの経験を見直すことの重要性を指摘し、生活場面で多様な動きを繰り返し行うことが必要だと述べている。それらは、生活のいたるところで多様な動きを経験する機会が存在するというを示唆している。話を聞くとときや、座って活動するとき、移動するときに、子ども達が自分自身の体の在り方（姿勢や場所など）に気づくよう、保育者が意図的に援助していくことで、幼児期に身につけたい体力（身体的要素と、日常生活をスムーズに送ることができる力）を獲得する機会が増す可能性がある。その経験の積み重ねが、子どもの体の基礎をつくと共に、子ども達の生活経験の不足を補うことにつながる可能性があると考えられる。

## 4. 保育現場で実施すべき多様な動きの経験とは

今回、保育者に対し、体力・運動能力の低下について感じることを調査した結果、体力測定で測定するような、走・投・跳といった体力の課題を挙げた保育者は少なく、「姿勢保持ができる力」「こけた時に手で自分の体を支えることができる力」「長時間歩くことのできる体力」といった体の基礎的な力と、自分の体の使い方に関する回答が多かった。この結果から、保育者が考える体力・運動能力は、体力測定で測定できる定量的な体力だけではなく、日常生活を健やかに過ごすために必要な力のことを表していると考えられた。様々な体力の捉え方が存在するが、幼児期の子どもの体力を考える際には、身体能力に注目した体力だけではなく、自分の体を自在に動かすために必要な力を含んだ体力を評価していくことが重要である。

他方、保育者は、集団遊びや保育活動、環境づくりといった保育活動の中で、できるだけ多様な動きを経験する機会を提供するように日々の保育を行っていることが明らかとなった。増田（2016）<sup>24)</sup> は、子どもと保育者とは創造する保育のいとなみの基本は、「生活や遊び」を二分するのではなく、遊びも含めた生活を通して総合的

に保育することだと述べている。保育活動として運動遊びを導入するだけではなく、生活の中で姿勢の保持などに意識を向けるための言葉がけや、保育者が介入しなくても子ども達が体を動かして楽しむことができる環境づくりなどが大切である。現状の活動内容に補足して、1日の生活の中で、保育室から保育室へ移動するときの移動時間や、お片付け後などの全員が集まるまでの時間といった隙間の時間も最大限に活用することで、幼児期に身につけたい体力を獲得する機会が増える。そのことにより、子どもの多様な動きの経験が更に保証されると考える。

## 5. 今後の課題と展望

今回の調査では、S市の実態を把握し検討を試みた。S市の市立園に関する実態を把握することはできたものの、調査には限界があった。今後は他の自治体での実態調査や、私立園において幼児期運動指針の認知度や指針の活用方法などを明らかにしていくことと、認知度を高めていくために必要な方法を検討していきたい。

## V 結論

S市の全ての公立幼稚園・保育園を対象に、「幼児期運動指針の活用の有無」「実際に実施している活動」「保育中に感じている子ども達の体力・運動能力の低下」について質問紙調査をし、以下のような結論を得た。

1. 幼児期運動指針を活用している保育者は少なく、保育現場に浸透していない可能性がある。
2. 保育者は保育活動の中で体を動かす機会を提供するように、日々の保育を行っていた。幼児期運動指針の有無や、幼稚園・保育園の違いに関わらず、子どもが集団遊びなどを通して活動できるような内容を提供し、体を動かしたくなるような環境づくりに工夫がなされていた。
3. 保育者が考える子どもの体力・運動能力は体力測定で評価される定量的な体力だけではなく、自分の体を自在に動かすために必要な力を含んだ体力であった。幼児期の体力とは、数値化が容易な身体的要素のみでなく、日常生活で必要な力や動きに目を向けることが重要である。

## <注>

(注1) 体を、「体感」「肩周囲」「腕」「股関節周囲」「脚」「心臓系」の6つの部位に分け、その部分を意識的に動かし、機能を十分に働かせることができるようにしていくことを目指す。

(注2) 『動きの洗練化』＝「コーディネーション能力」と『多様な動き』＝「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」という2点からアプローチをする。

(注3) 自ら進んで体を動かし、体を動かすことが好きになるような気持ちを育む。

(注4) ①奈良教育大学附属幼稚園プロジェクトチーム(2014). 運動遊びで「からだ力」UP!!～幼児期運動指針を具体的なあそびとして～. ひかりのくに  
②吉田伊津美(2015). 幼児期の運動あそび「幼児期運動指針」に沿って. チャイルド本社

## <文献>

- 1) 秋武寛・安部恵子・三村寛一(2016). 幼児の運動能力に対する歩数および運動強度との関係, 発育発達学研究, (70), 17-26.
- 2) 浅野幹也・黒澤寿美・十河直太・東海林慎介(2015). 保育環境の違いが幼児の運動発達におよぼす影響, 環太平洋大学短期大学部紀要, 第27号, 1-8.
- 3) 福田邦夫・長島長節(1939). 體育學通論 東京大明堂
- 4) 猪飼道夫(1969). 運動生理学入門 杏林書院
- 5) 井谷恵子(2005). 体力作りからフィットネス教育へ—アメリカの体育教育と身体づくりへの責任 明石書店
- 6) 岩崎洋子編(2008). 保育と幼児期の運動あそび 萌文書林
- 7) 川喜多二郎(2008). 続・発想法 KJ法の展開と応用 中公新書
- 8) 桐山敦子・中道直子・内山有子(2016). 幼稚園における運動遊び指導の課題: 幼稚園教諭及び幼児体育指導者による運動指導実態調査から, 佛教大学大学院紀要, 教育学研究科篇, 第44号, 1-8.
- 9) 厚生労働省(2017). 保育所保育指針
- 10) 松田賢一・新沼英明・岡健吾(2014). 幼稚園・保育園・認定こども園における「幼児期運動指針」の活用に関する一考察, 全国保育士養成協議会 第53回研究大会 研究発表論集, 133.
- 11) 宮下充正(1997). 体力を考える—その定義・測定と応用— 杏林書院
- 12) 文部科学省(2016). 平成27年度体力・運動能力調査報告書 [http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1377959.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1377959.htm)
- 13) 文部科学省(2002). 子どもの体力の現状と将来への影響 [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344530.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344530.htm)
- 14) 文部科学省(2002). 子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申) [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344516.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344516.htm)
- 15) 文部科学省(2012). 幼児期運動指針
- 16) 文部科学省(2017). 幼稚園教育要領
- 17) 内閣府・文部科学省・厚生労働省(2017). 幼保連携型認定こども園教育・保育要領
- 18) 内藤久士(2011). 子どもの体力の現状と課題, NSCA JAPAN Volume18, Number1, 2-6.
- 19) 長澤純一編(2007). 体力とは何か—運動処方その前に—

NAP

- 20) 奈良教育大学附属幼稚園 (2013). 「幼児期に必要なからだ力について考える」～体づくり・動きづくり・気持ちづくりの観点から～, 奈良教育大学附属幼稚園研究紀要
- 21) 奈良教育大学附属幼稚園 (2015). 「幼児期に必要な『からだ力』を育む」～「からだ力・広がる可能性」～, 奈良教育大学附属幼稚園研究紀要
- 22) 奈良教育大学附属幼稚園 (2016). 「幼児期に必要な『からだ力』を育む」平成 27 年度文部科学省 「幼児期の運動に関する指導参考資料作成事業」報告書, 奈良教育大学附属幼稚園研究紀要
- 23) 西本裕子・山縣明人 (2015). 「幼児期運動指針」とクリエイティブ・ムーブメントの身体性の比較Ⅱ, 岩国短期大学紀要, 第 43 号, 15-31.

- 24) 日本保育学会 (2016). 保育学講座 3 保育のいとなみー子どもの理解と内容・方法 東京大学出版会
- 25) 杉原隆・河邊貴子編 (2014). 幼児期における運動発達と運動遊びの指導ー遊びの中で子どもは育つー ミネルヴァ書房
- 26) 椿武・中川麻衣子 (2012). 幼児の運動能力と性差及び月齢の関係, 環太平洋大学短期大学部紀要, 第 42 号, 11-22.

#### 謝辞

本論文を作成するにあたりご協力いただいた S 市立幼稚園・保育園の関係者の皆様、ならびに丁寧なご指導をいただいた大阪総合保育大学大学院瀧川光治先生に深謝致します。

## How to Capture Physical Fitness at Kindergarten and Nursery School : Exploratory Study by S municipal Kindergartens and Nursery School

Misako Kishimoto

*Osaka University of Comprehensive Children Education Graduate School*

A questionnaire survey was conducted in public kindergartens and nursery schools in S city. Results showed that only a few childcare practitioners were using infantile exercise guidelines. I am of the opinion it is necessary to provide opportunities for children to move their body as a living activity in a task. I came to the conclusion that not only physical elements that are easy to quantify, but also power and movement necessary for daily life are important for physical strength in early childhood. It is advised that future tasks should construct a training system to show how to maximize “gap time” and how to arrange activities that children can participate in so as to exercise self-decisively.

As future tasks, we conduct surveys in a wider area, grasp the current situation, and examine methods to increase awareness of early childhood exercise guidelines and to increase opportunities to acquire physical strength necessary for infancy.

**Key words** : physical fitness of children, infantile movement guidelines, child carer, various movement experience