

かしこい暮らしを目指す 長岡京市民大学

第48講座
子どものからだに適した
運動メニューは？

河原慶子

幼児期の身体ってどのような状態なの？

- ・ 5歳になっても足をそろえないと階段が降りられない
- ・ 座らないと靴を履き替えられない
- ・ こけた時に手が出ない



なぜ、このようなことになっているのでしょうか？

- ①あそび（外遊び）の減少
- ②特定の運動（種目）だけ行う
- ③自発的なあそびができていない
- ④集団遊び（異年齢）をしていない

幼児期の子どもからのからだの状態は？

- ①身体の操作が未発達。
- ②危険に対しての経験や防御法
（身のこなし）も未発達
- ③骨が柔らかい
- ④体力と呼ばれる筋力や持久力等
も弱い

神経系の発達は大人の80%発達

活発にからだを動かす遊びが 減っている

「絵本」「テレビ」・・・10年間で倍

「自転車・三輪車」・・・20年間で

25%減

→動かす機会が少なくなってきた

からだを動かす機会が少なくなっている

40%以上の幼児

外遊びの時間が1日60分未満であった

→遊び相手が少ない

→大人と一緒に遊ばない

→からだを動かす機会が少なければ、

遊びを通して経験する動きの数も減少



フラフープ



チャンバラごっこ

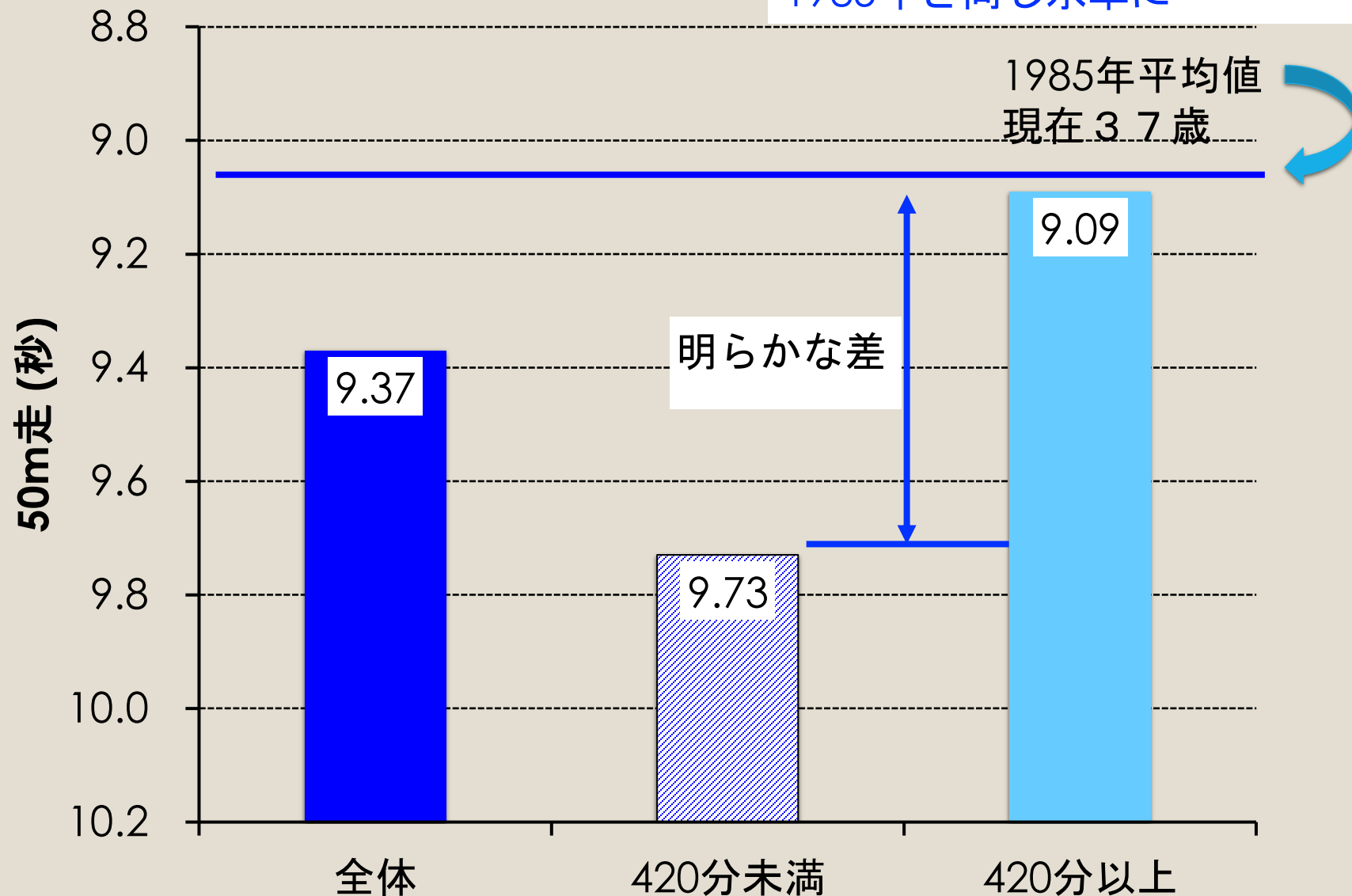


はないちもんめ

身体活動量と体力の関係（50m走）

10歳男子

1日60分以上の身体活動により
1985年と同じ水準に



自発的な運動の機会が減っている

「特定のスポーツだけは✕」

→ 多様な動きを身につける

→ 健康で安全な生活を送る上で大切

→ 興味をもって遊びに自発的に関わること。

生活習慣は連鎖する

悪い連鎖

夜更かしする

カウチポテト

朝起きられない

体を動かさない

朝食を食べない
食べられない

集中できない

排便しない

体がだるい

生活習慣は連鎖する

良い連鎖

ぐっすり寝る

ご飯を食べる

朝早起きする

おなかがすく

運動する・遊ぶ

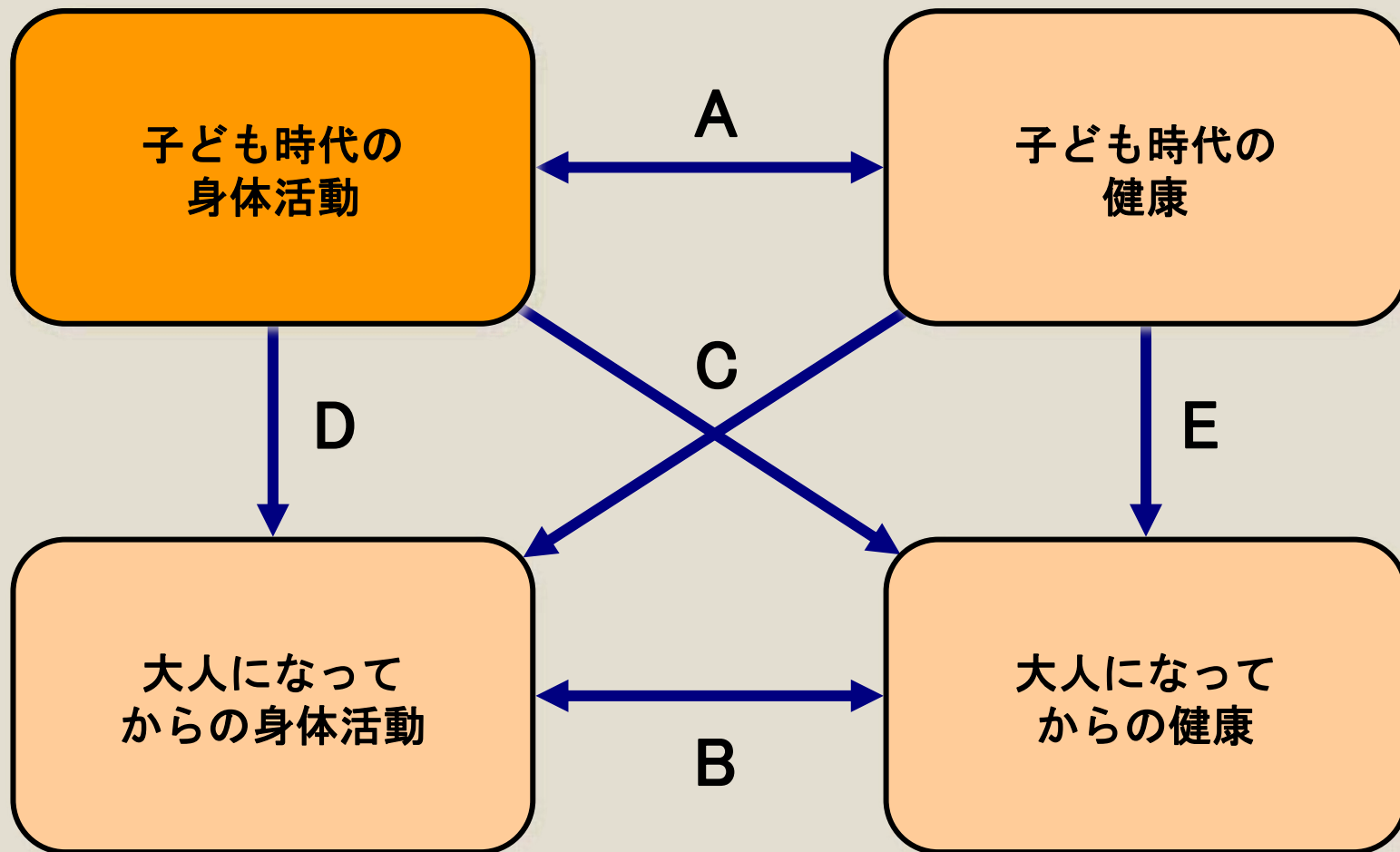
朝食をしっかり食べる

体も頭も目覚める

集中して勉強する

身体活動と健康

身体活動・健康状態の持ち越し効果



幼児期に大切なことは・・・

1. **体力・運動能力の向上**
調整力、危険回避能力
2. **健康的なからだの育成**
生活習慣、丈夫な身体
3. **意欲的なこころの育成**
意欲、有能感
4. **社会適用力の発達**
感情のコントロール、友人関係
5. **認知的機能の発達**
脳の発達、空間認知能力

スキャモンの发育発達曲線

成熟期までの发育量に
対する割合(%)

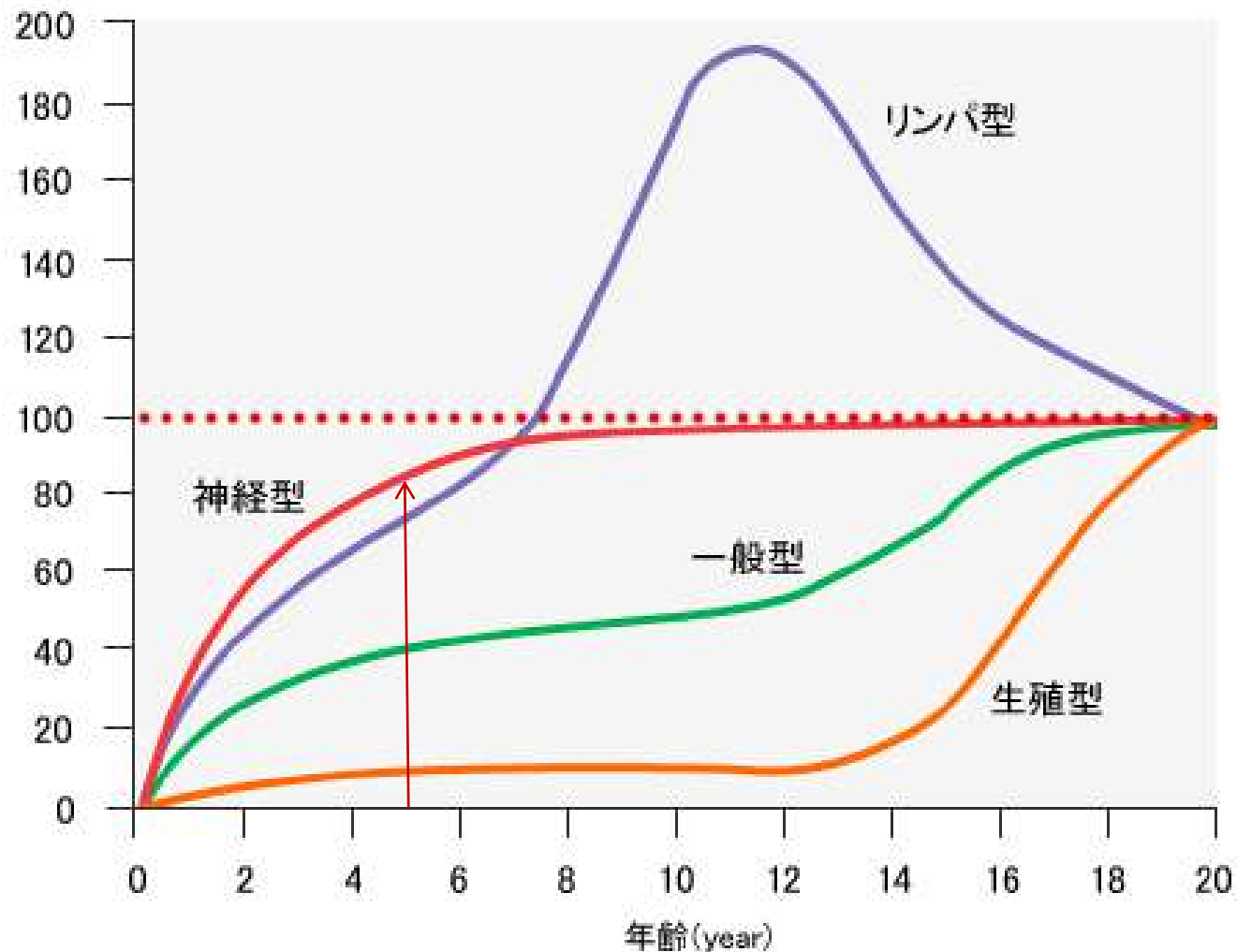
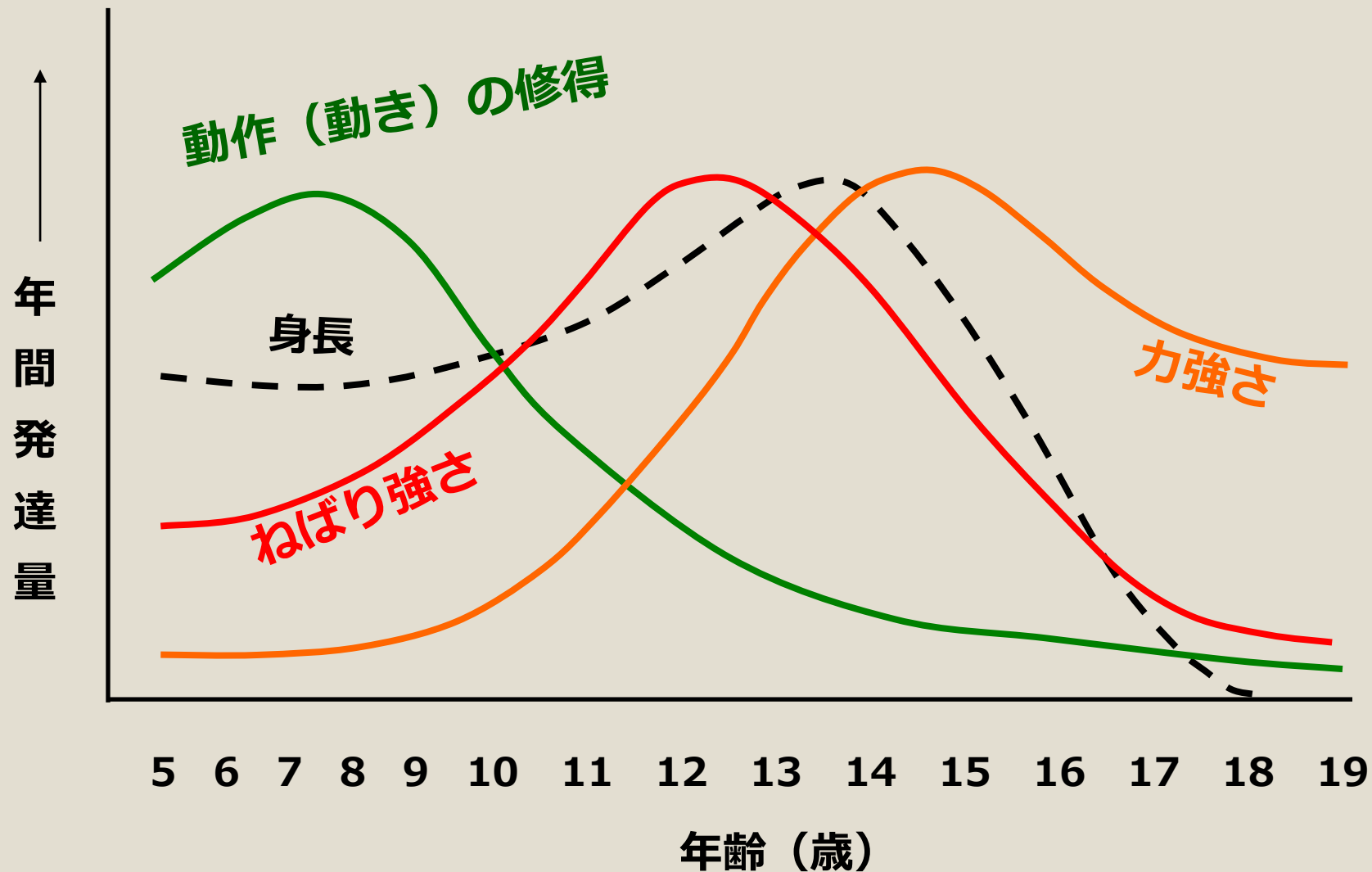


図1 スキャモンの发育発達曲線



体力・運動能力要素はいつ発達するか



幼児期

ぎこちなく無駄の多い動作

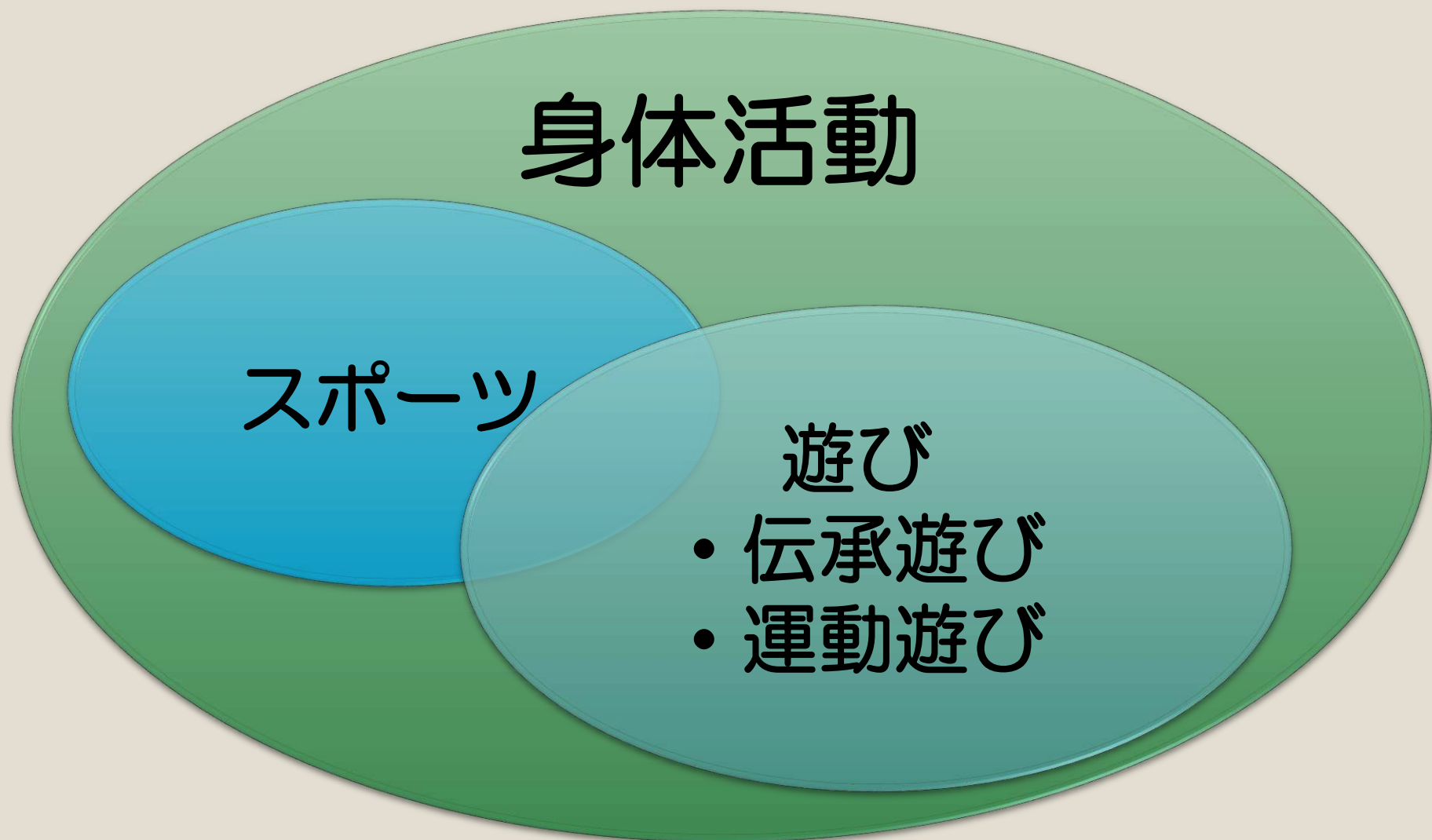


合理的な動作へと洗練されていく

幼児期は、発育発達の個人差が大きい。

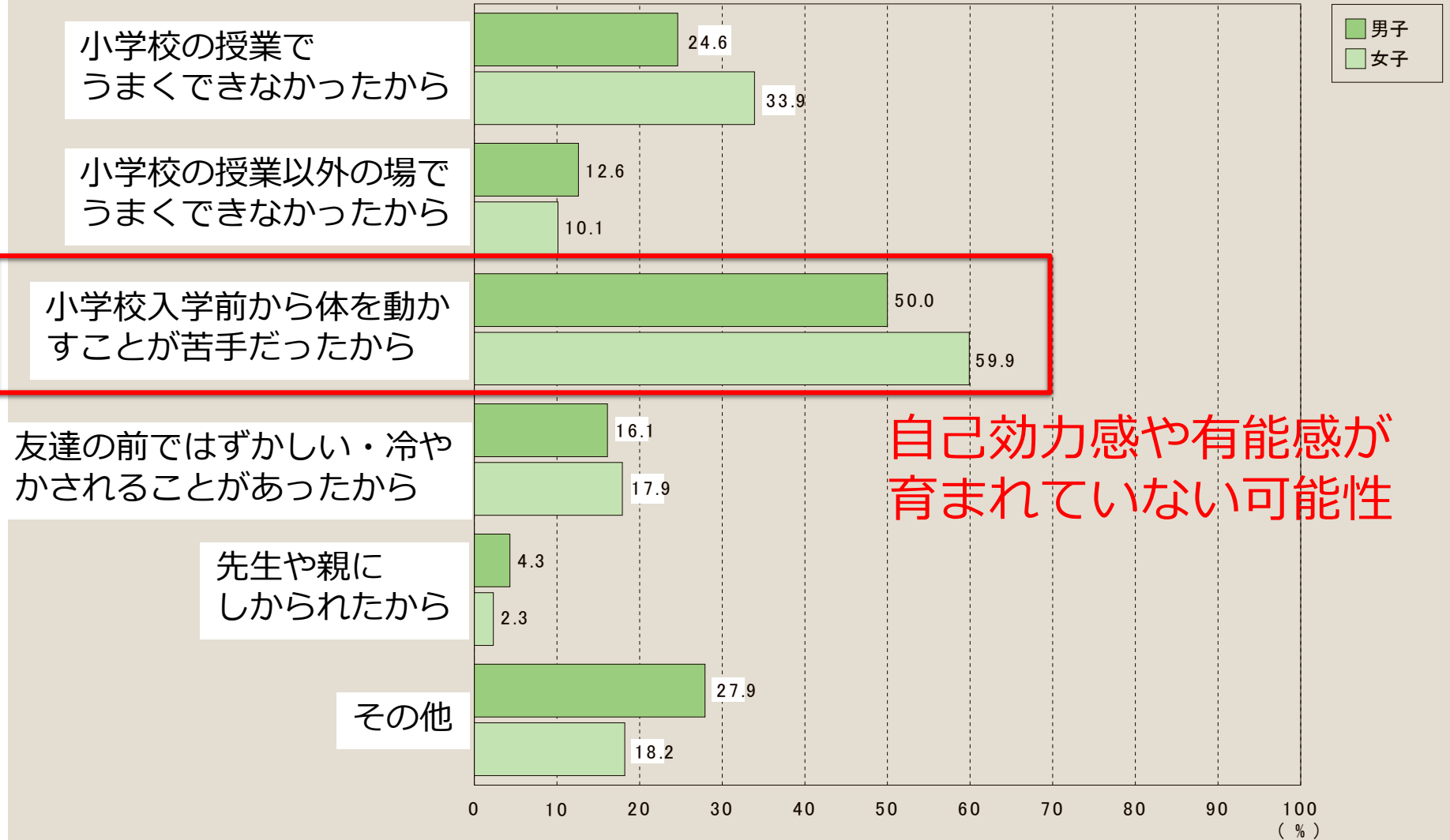
※タイムや距離に基づく量的な測定結果は、からだの大きさに強く影響を受ける（評価材料にしない）

動きの質を高める運動プログラム



運動（遊び・スポーツ）がきらいな理由

何がきっかけできらいになりましたか？



自己効力感や有能感が育まれていない可能性

運動をするときの動機づけ

「今日頑張って練習したら、帰りにアイスクリーム買ってあげるね！」



報酬（目的）のために、活動する

自由に遊べてとても楽しかった



運動それ自体が報酬となる

意欲の
引き出し

運動遊び（スポーツ）の楽しさ

内発的動機が満足される楽しさ

- ・ その運動の持つ**独自の楽しさ**を味わう

例) ドッジボール

ボールを当てる、ボールを打てる、
ボールをパスする、当てられないように
に逃げる、ボールをもって相手を追い
かける、様々な投げ方を試す

上記のような運動を...

- ・ 自分自身で**工夫**する
- ・ 自分の**全力**でプレイする
- ・ 新しい、難しい課題に**挑戦**する
- ・ より**上手**にできるようになる

夢中
になる

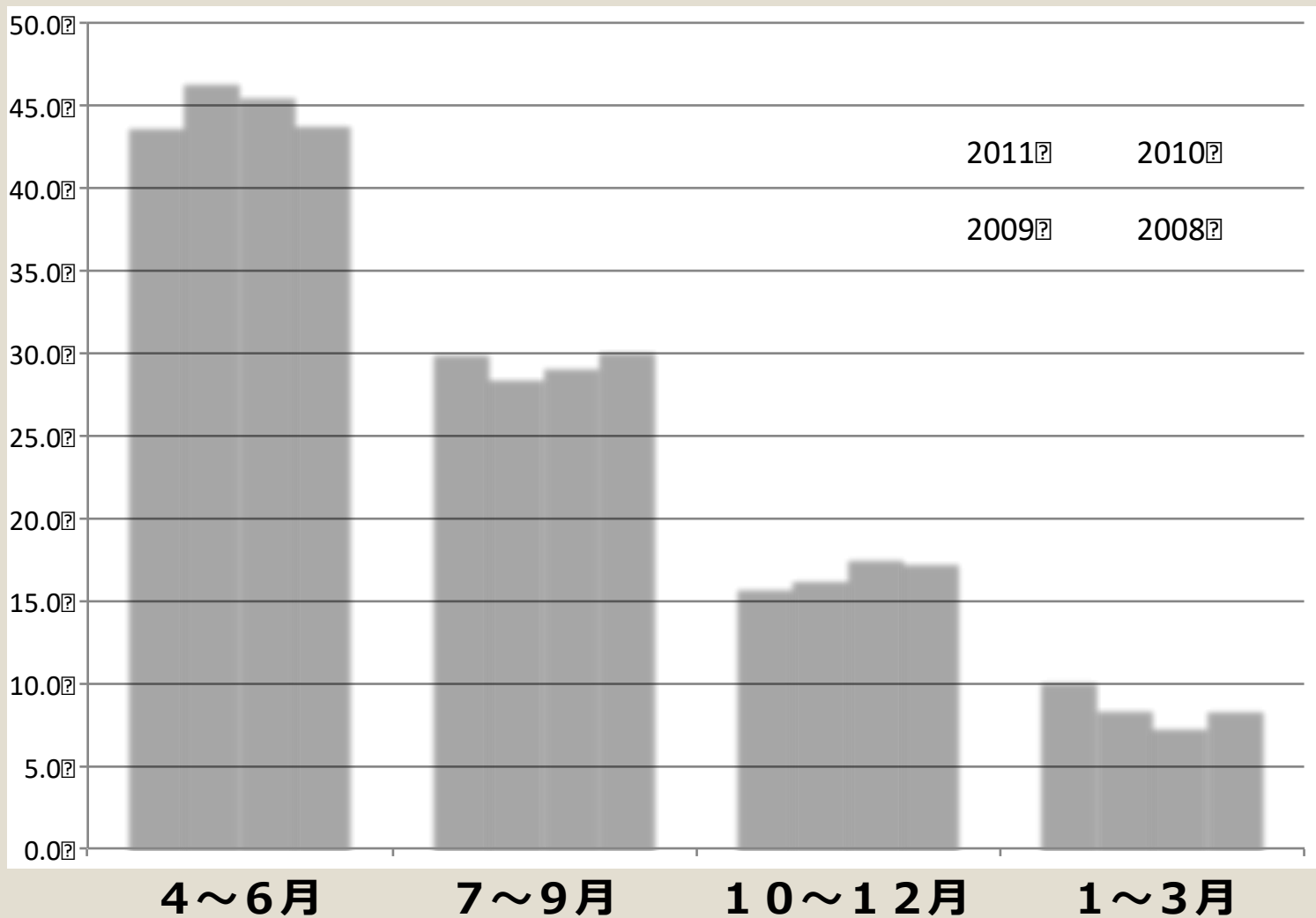
外発的動機が満足される楽しさ

- ・ **他人**より上手にできる・競争して勝つ
- ・ **相手**を攻撃し戦う
- ・ **他人**に認められ褒められる
- ・ ご褒美をもらう
- ・ **他人**と一緒に助け合い仲良く運動する
- ・ **他人**から励まされ支援される
- ・ **他人**を援助し助ける
- ・ **他人**から注目される、目立つ
- ・ 意見を通して**他人**を従わせる

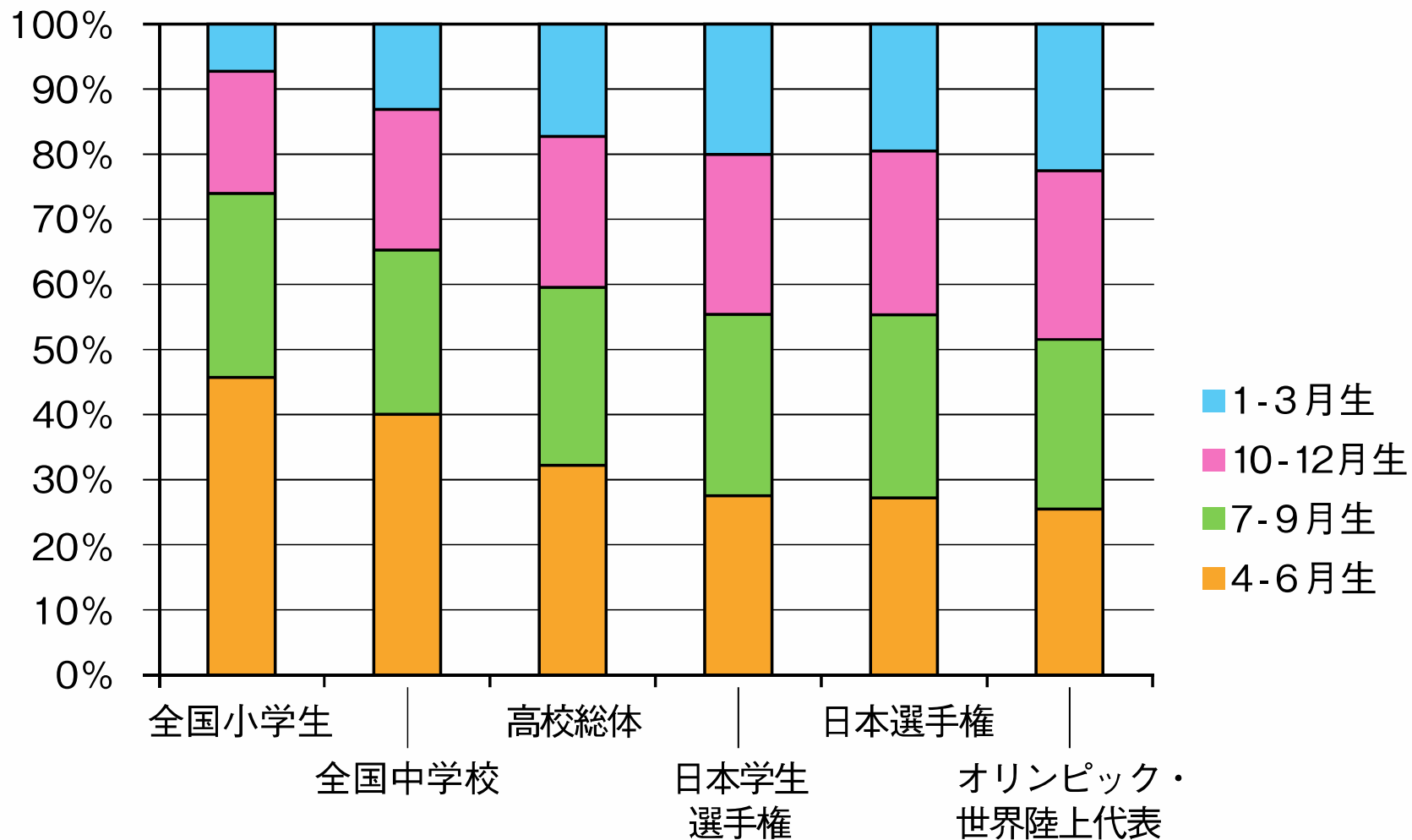
...など

遊びの楽しさ = **内発的動機**が満足される楽しさ

小学生交流大会出場者の生まれ月分布



全国大会出場者および代表選手の生まれ月分布



	運動・スポーツ活動	技術・スキル	体力 筋力・パワー	全身持久力
幼児	遊びを含めた多様な運動	生活・生存のための動き		
小学 低学年	〃	スポーツの基礎	フォームづくり沢山の筋肉を動かす	ゆっくりとした動きから激しい動き
小学 高学年	多様なスポーツ経験	専門的技術	〃	個人に応じて運動強度、時間配分
中学校	得意、専門的トレーニングな種目	〃	段階的負荷を加え軽度から中程度	定期的な持久力測定。個人に応じた内容で

児童期

- ゲーム性の高い運動遊び
- 運動遊びからスポーツ遊びへ
ルールを簡易ルールにして
- スポーツ遊びからスポーツへ

いろいろな種類の動き
を幅広く

自由度があるか子ども
なりのやり方

大人や指導者がしてあげること

できるようになったことを認めてあげる

→肯定的な言葉の積み重ね

→心や社会性の成長もほめる

→具体的にほめる



有能感・自信

年少は
おおまか
にほめる

年中・
年長

長岡京市の取り組み

長岡京市スポーツ協会

幼児元気アップ推進事業
「遊ぼう！！キッズ！」

- ・ 西山公園体育館
- ・ 長三校区 ・ 長四校区
- ・ 長五校区 ・ 長八校区

※チラシ参照