

幼稚園における健康・体力づくりの意識と運動指導の実態

吉田 伊津美*・杉原 隆**・森 司朗***

幼児教育学*

(2006年9月29日受理)

1. 目 的

2002年に行われた全国的規模での幼児運動能力検査では、保育形態・運動指導と運動能力発達の間注目すべき結果が得られた¹⁾。保育の一環として運動を多く取り入れているよりも、まったく行っていない園の運動能力が高く、一斉保育中心の園が自由保育中心の園に比べて保育に運動を多く取り入れているものの、自由保育中心の園の方が運動能力は高かったのである。このことに関連して吉田ら²⁾は、一斉保育中心の園では一週間に3日以上2種類以上の運動を保育の中で指導していることが多く、自由遊び保育中心の園は、運動指導をまったく行っていない園を含め一週間に2日以下が多く、保育の中ではサッカーやマラソンなど特定の種目をほとんど行っていない傾向にあったとしている。

運動発達を支えている直接的で主な要因は、運動経験の量と質である。このことから、一見矛盾しているように思えるこれらの結果は、保育の一環として行っている運動指導が幼児の運動発達に貢献しうる内容ではない可能性を示唆している。すなわち、運動指導や一斉保育の場では、クラス等での全体での統一した活動が中心となる。その指導にあたっては、説明したり、順番を待ったり、クラス全体としては活動しているようではあるが、個人としては実際の活動や運動量がそれ程多くない可能性が考えられる。これに対し、特別な運動指導を取り入れていない自由保育を中心とした園では、子どもの自由な活動の中で、体を動かす機会がより多く確保され、運動能力の発達にも貢献していることが考えられる。吉田³⁾も、一斉保育と自由遊び保育という保育形態に着目し両者の活動量を比較した結果、自由遊び保育の方が有意に高かったとしている。しかし、これら

の研究では実際の園における運動指導の実態が十分明確にされているわけではない。

運動指導を取り入れている園は多くあるが、その指導者や内容は様々であり、その実態についてはこれまで明らかにされてこなかった。近年問題となっている幼児の運動能力低下の現状に対し、幼稚園ではどのような意識を持ち、具体的にどのような取り組みをしているのであろうか。実際行なわれている活動は幼児の運動能力発達に貢献している内容なのであろうか。そこで本研究では、健康や体力づくりに対する幼稚園の意識と幼稚園で実際に行なわれている運動指導の内容を検討し、幼稚園における運動指導の実態を探ることを目的とする。

2. 方 法

2.1. 対 象

本研究者の実施した平成14年度の幼児運動能力検査¹⁾で対象となった北海道から沖縄にいたる全国の幼稚園73園に質問紙を郵送し、回答のあった43園を対象とした。調査は2005年8月～9月であった。

2.2. 調査内容

幼稚園の保育方針、保育形態、保育内容、標準的な一日の流れ、流行の遊び、運動指導への意識、健康や体力づくりに配慮している点、固定遊具の使用頻度、運動会の内容、運動指導の有無と内容、などの質問項目に対して、各園の園長および副園長・主任のいずれかに回答を依頼した。

* 東京学芸大学 (184-8501 小金井市貫井北町 4-1-1)

** 芸術・スポーツ科学系 体育学

*** 鹿屋体育大学

3. 結 果

3.1. 保育活動の特色と健康・体力づくりへの意識

保育活動の特色があればご記入ください（自由記述）という項目に対し38園に記述があった。このうち、「太陽の下での体（健康）づくり」「朝、帰りの時間帯は園庭で遊ぶ。11月～3月ランニング1キロ。縄跳びを行っている」「裸、薄着」「英語、体育、水泳、絵画、陶芸の教室を開催。園外専門教師による指導。体育、美術の情操教育」など体力や運動、健康に関する内容が記載されていた園は14園（32.6%）であった。この他、「遊びを通した豊かな経験を重ねさせ心身の調和の取れた発達を培います」「遊び中心の保育」など遊びを保育の中心として位置づけているという園が9園（20.9%）、「仏教教育」「地域ぐるみの幼稚園づくり」「主体性を育むことを大切にしている」などが15園（34.9%）であった。

健康・体力づくりに心がけている点があればご記入ください（自由記述）という項目に対しては40園に記述があり、園の特色として打ち出していなくても、子どもの健康や体力づくりに対しての意識はほとんどの園で高いことがうかがえた（未記入=2園、特になし=1園）。記入された内容を大別すると、③戸外・運動遊び（15園：複数回答として処理）、⑥具体的な行事や活動（13園）、③からだを動かすこと・活動量（12園）、④健康管理・生活習慣（11園）であった。

③戸外・運動遊びでは、「戸外遊びを大切にしている」「戸外遊びの時間を多く取っている」「天気の良い日は必ず外で遊ぶようにしている」など戸外での遊びを重視し、それを意識した環境の構成をしているという記述がみられた。また、これらの内容をみると、外部からの派遣などによる体育専門の指導者により種目を限定した指導を行なっている園と環境を構成することで十分な身体活動を補償していくなど幼児の自発性を尊重した活動を行なっている園とがみられた。

⑥具体的な行事や活動では、「〇〇体操を行なっている」「体力づくりのためマラソンを行なっている」「山のぼり」「体育ローテーション」「がんばり表でいろいろな種目に挑戦」など園全体やクラスでの、具体的な種目に対しての指導や活動がみられ、ほとんどの園が体育専門の指導者による指導であった。

③からだを動かすこと・活動量では、「十分に運動量を満たす遊びを」「登降園は徒歩」「まめにからだを動かす環境づくりを心がける」「保護者には昼よく遊び、夜コトんと寝てしまうような毎日を目指そうと言っている」など生活全体を通した配慮をしているという内容であった。

④健康管理・生活習慣では、「丁寧に健康観察を行な

う」「手洗い・うがいの励行」「朝の会、子どもの健康観察に実施、毎日牛乳飲用」「食育指導」「薄着励行」「はだし保育を通して強い体や基礎体力をつける」などがみられた。

3.2. 園および学年で実施している活動や行事の実態

幼稚園全体もしくは学年ごとに行なっている活動や行事について表1の項目から該当するものを選択してもらった。その結果、なわとびが29園（67.4%）と最も多く、3分の2以上の園で幼稚園や学年全体の活動として行なわれていた。次いで水泳（21園；48.8%）、こま（16園；37.2%）であった。その他に自由記述されていたものには、体操、リトミック、ドッジボール、座禅などがあげられていた。また、これらの活動や行事を行っていない幼稚園（無回答含む）は6園（14.0%）であった（表2）。もっとも多くの活動や行事を行っていた園は7種類で、1種類以上の活動や行事を行っている37園の平均は1園あたり3.3種類であった。1種類と回答された4園で行われていたのはいずれも「こま」であった。

表1. 幼稚園および学年全体で実施している活動や行事（複数回答）

行事・活動	園数	%
なわとび	29	67.4%
水泳	21	48.8%
こま	16	37.2%
鼓笛・マーチング	12	27.9%
マラソン	11	25.6%
サッカー	11	25.6%
その他 ^{注)}	9	20.9%
たこあげ	7	16.3%
合計	116	

注)「その他」に記述のあったもののうち、クッキング、いもほり、誕生会、発表会、遠足などは分析より除いた

表2. 幼稚園および学年全体で実施している活動や行事の個数（複数回答）

種類	園数	%
0種類	6	14.0%
1種類	4	9.3%
2種類	8	18.6%
3種類	9	20.9%
4種類	10	23.3%
5種類	3	7.0%
6種類	2	4.7%
7種類	1	2.3%
計	43	100.0%

3. 3. 保育時間内の運動指導の実態

保育時間内に運動指導を行なっていますかという項目に対し、行なっている園は32園（74.4%）、行なっていない園は11園（25.6%）であった。行なっている園の指導者を見ると、外部派遣の体育講師もしくは園に所属する体育運動専門講師がそのほとんどであり（26園；81.3%）、これ以外は園長、系列高校体育教員、系列短大教員、運動の専門家ではない非常勤男性教員（以上各1園）であった。調査対象園のうち60.5%の園に体育専門の指導者がいることになる。体育専門の指導者以外は担任等の保育者（6園；18.8%）が指導していた。指導の内容は、「体操」が最も多く13園（40.6%）で行われていたが、2園についてはその実施時間が10分位で担任等の保育者が指導していることから「〇〇体操」のような曲に合わせて体を動かすような体操を行っているものと思われる。それ以外の園では体育専門の指導者により30分から50分位の時間で行われており、指導者の派遣元企業等を考慮すればその内容は「体操教室」といわれるものであると思われる。すなわち、器械体操の類や一般的な体操、ボールや縄を使った活動で、多種目にわたって行われているものであろう。次いで多いのは水泳11園（34.4%）、サッカー8園（25.0%）、であった。この他、運動遊び（同じような名称で体育遊び・体育指導・体操遊び）のような特に種目を限定していないと思われる内容も見られたが、マット、剣道、柔道、徒手、マット、跳び箱、平均台、鉄棒、マラソン、親子ピクスなども行われていた（表3）。活動単位は、クラスまたは学年毎がほとんどであり、実施頻度は各運動種目につき週に1回が中心であった。

なお、運動の専門家ではない非常勤男性教員は、保育士資格を有する演劇志向の者で、週に1回30分から40分程度「男の先生と遊ぶ時間」にその都度担任と決めた内容で自由な活動を行なっているというもので、この園のみ他園とは質的に異なっていた。

3. 4. 幼稚園で流行っている遊び

4歳児5歳児それぞれ男女別に、最近園で流行っている遊びについてたずねた（自由記述）。ほとんどの園でいずれかの群で運動的な遊びが記載されていたが、2園のみすべての群に運動遊び以外が記述されていた（レゴブロック、どろだんご、お母さんごっこなどのごっこ遊び）。この2園においては、健康・体力づくりへの配慮もし、一方はマラソンやなわとび、プールなどを取り入れ週に1回の体育専門講師による体操の指導、もう一方は担任によるサッカー、ボールが週に2～3回行われ、マラソン、なわとび、ドッジボール、プールの指導が季節により取り入れられていた。

表3. 保育時間内の運動指導者とその内容(園数)

活動内容（種目）	専門の指導者	保育者
体操	11	
体操（10分位）		2
水泳（プール遊びを含む）	8	3
サッカー	4	3（1）
マット運動	2	
鉄棒	2	
縄跳び	2	（1）
運動遊び	2	
体育遊び	1	
体操遊び		1
健康体操（四足運動が主）	1	
体育指導	1	
全種目総合的に	1	1
徒手/跳び箱/平均台/ボール/など	1	
剣道	1	
柔道	1	
ドッジボール	1	
集団ゲーム/ボール/その他の遊び		1
一輪車		（1）
がんばり表（マラソン/うんてい/鉄棒/登り棒/なわとび/ボールつき）		（1）
巧技台・ロープ・樹木を生かしたアスレチック		（1）
親子ピクス	1	
「男の先生と遊ぶ時間」内容は担任と相談して都度決める	1	

専門の指導者は「外部派遣」「園の体育専門」「系列学校の先生」等の保育者以外を指し、保育者は担任等である。

「体操」は30～50分の活動であり、「体操（10分位）」は10分程度の活動であることから名称は同一でも内容は異なると考え、別にした。

（ ）付の値は、「随時」または「自由な参加」として行われているもの。

3. 5. 運動会の内容

運動会の内容についてたずねたところ、普段の遊びを中心に構成している園は21園（48.8%）、運動会では特別の出し物をしたり、そのために保育中に種目の練習をしている園は20園（46.5%）であり、両者はほぼ半々であった。また実施場所は自園の園庭が18園（41.9%）でもっとも多く、次いで小学校の校庭が16園（37.2%）、併設の大学、高校のグラウンドなどその他の場所が9園（20.9%）であった。運動会で目玉としている種目・主要な種目がある園は35園（81.4%）あり、リレー・徒競争（26園）、遊戯・リズムダンス（13園）、親子競技（11

園)、鼓笛・マーチングドリル(9園)、組み体操(8園)、つなひき(4園)、パラバルーン(4園)などを行っており、このうち24園(55.8%)は目玉・主要となる種目が2種目以上あった。これらは、一部の園のリレーを除きすべて保育時間内に練習を行っているという回答であり、保育内容がこれらの練習で制限されていることがうかがえた。また、運動会の練習に専門の指導者が携わっているとの記載もみられた。

組み体操については8園で行っているという回答であったが、過去に行ったことのある園を含めると20園あり全体の46.5%であった。

3. 6. 運動遊び遊具の使用頻度

園にある鉄棒やうんてい、ボールやフープなどの運動に関連する遊具28種についてその有無と4歳児及び5歳児それぞれが使用する頻度を「毎日のように頻繁」から「全く使われない」の5段階でたずねた。このうち9割以上の園で有する遊具は、鉄棒、滑り台、砂場、のぼり棒、跳び箱、マット、サッカーボール、縄跳びの8種であった。これに対し半数以下の園にしかない遊具は、シーソー、自転車、一輪車、竹馬、スクーター、トランポリンの6種であり、特にシーソー(9園;20.9%)、自転車(11園;25.6%)は保有率が低かった。保有率の高い遊具の中では、4歳児5歳児ともに滑り台、砂場、鉄棒の使用頻度が高く、ほとんど毎日使用されていると回答されていた。一方保有率が高いが使用頻度の低いものは跳び箱で、月に数回使用することがあるかどうかであった。このことから、跳び箱は子どもが自由に使用できるように普段から設置しているというよりは、必要に応じて、あるいは保育者などが設定した活動において使用しているのではないと思われる。保育時間内に「体操」や「跳び箱」が指導されている園があったが、このような場面でのみの使用とも考えられる。また、保有率はそれほど高くないもののもっとも使用度の高かったものは築山であった。保有している園(25園;58.1%)では4歳児5歳児とも毎日のように頻繁に使われていると回答されていた。竹馬、輪投げはそれぞれ約半数の園が保有しているもののその使用頻度は年に数回程度と限られていた。

4. 考 察

幼児の運動能力が低下している現在、健康・体力づくりに対する意識はほとんどすべての幼稚園で高いことが明らかとなった。そして、戸外での遊びや運動遊び、からだを動かすことなどを心がけた指導が行なわれてい

た。しかし、その内容をみると、園での運動指導の多くは体育専門の指導者が行なっており、指導内容には体操やサッカー、水泳などの種目が多くあげられていた。また、専門的な指導者がいない園においてもマラソンや跳び箱、平均台などの特定の活動があげられていた。

このように幼稚園においては幼児の健康や体力づくりなどに高い関心を持ち、その重要性は認識しているものの、実際の指導は体育専門の指導者にまかせ、指導内容も種目を限定したもの、技能の向上を図ることが中心である傾向がみられた。これらは、小学校の体育の授業やスポーツ指導に近い指導内容であるといえ、幼児の運動発達の特徴を考慮すれば運動能力を高めるための効果的な方法であるとは言い難い。今回調査した幼稚園の6割に体育専門の指導者がいるという結果から、保育者自身の健康や体力づくりに関する知識や理解が十分でなく、幼児の体育運動活動が特別なものとして考えられていることが示唆される。杉原ら¹⁾は、運動が得意であると思っている保育者と苦手意識のある保育者のクラスの子どもの運動能力を比較し、担任が運動に対し得意意識を持っているクラスの子どもの運動能力が有意に高いことを報告している。この結果も、運動が得意な者は比較的意識せずに活動的に動くことを多く行っているのに対し、苦手意識のある者は無意識のうちに活動が室内に偏ってしまい、クラスの子どもの活動が室内に偏りがちになることを示唆していると思われる。

幼稚園では体育やスポーツのようにある特定の運動技能を習得することが主たる目標として運動活動がなされているわけではなく、さまざまな遊びを通して多様な動きを獲得したりその動きを洗練させることが望まれる。保育者にとって必要なのは、高い運動技能を有することではなく、幼児の運動発達の特徴を十分理解し動きたくなるような環境を構成していくことであるといえる。運動を特別なものとして捉えるのではなく、まずは保育者自身が率先して外に出ることが子どもの動きを引き出すことにつながるという意識を持つことが必要である。また、専門の指導者を受け入れる際は、全てを一任してしまうのではなく、遊びを通しての指導であることをふまえて担任と協同して行なっていくべきであろう。

流行の遊びでは、ほとんどの園で運動的な遊びが記述されていた。しかし、一部の園では健康体力づくりを重要視し、専門の指導者による指導を行なってはいても普段の遊びに結びついていないことを考えると、それらの活動は、場面限定、子どもにとっての遊びになっていないことが考えられる。幼稚園は遊びを通しての総合的な指導がその指導の基本である。当然、運動的な指導場面における指導も遊びとして行なわれるべきである

う。子どもがそこで面白い体験をしていれば、普段の遊びでもその遊びがみられたり、動くことが楽しい経験をしていれば、おのずと動くことを楽しんだ遊びが展開されることが考えられる。保育は時間割を立てて活動を行うものではない。生活の流れを考慮した活動がなされるべきであろう。

一方、運動会は、約半数の園では普段の遊びの延長、その披露の場として行なわれていた。これに対し、あとの約半数の園は普段の遊びとは違った特別の出し物をしており、そのために練習するなどの準備を行っていた。特に、主要な種目としてあげられている内容をみると、鼓笛や組み体操など非常に練習に要する時間が長かったり、専門性を要することが予測されるものを行なっている園が多い。運動発達の立場からすれば、これらの活動に取り組む子どもにとっての意義を改めて問い直す必要もあるのではないだろうか。

運動遊び遊具は、滑り台、砂場、鉄棒といった多くの園で外に設置されている固定遊具の使用頻度が高く、いずれの園でもほぼ毎日使われていた。このことから、幼児はこれらの遊具に関わりながら毎日のように外に出て体を動かしていることが考えられるが、具体的な遊び方や内容は明らかではない。今後は、これらに関わる子どもの遊び方等の質的な分析も必要であろう。また、築山は約6割の園に設置されているにとどまったが、使用頻度は高かった。平坦な園庭よりも地表に変化やデコボコなどの起伏のある方が子どもの興味が引き出され、結果として多様な動きを引き出すのではないだろうか。築山では単純に登ったり降ったりするだけでなく、何かに乗って登ったり降ったり、同じ動きでも多様な動きが経験でき、運動量も多くなる。さらに、転がったり、引き上げたり、斜面でバランスを取ったり、滑り降りたりなど様々な動きも経験できる。このように築山は運動発達の面からも有効な遊具であると考えられる。

5. まとめ

ほとんどの幼稚園で子どもの健康・体力に対する意識は非常に高かった。そして、園での運動指導の多くは体育専門の指導者により行われており、スポーツ・運動種目など特定の活動が中心であった。また、これらの活動は好きな遊びの時間などでは活発に行われておらず、指導時間限定の活動であることが示唆された。運動会では半数の園で特別な出し物を披露する行事として行われており、保育時間にそのための練習が行われていた。

保育者は運動を特別なものとして捉えその活動を専

門の指導者にまかせる傾向がみられた。保育者は幼児の運動発達の特徴を理解し、幼児の身体活動を豊かにするためにあくまでも保育者が中心となって保育を展開していくべきであろう。専門の指導者を受け入れる際は一緒になって指導にあたったり活動することが必要である。

最後に、今回の調査において、ある項目では記載されていても、他の項目では同様のことが示されていない場合があったり、記入者の解釈が異なる場合がみられるなど、一つの項目のみで、実態を把握することは困難であった。今後は、実際の運動指導場面の観察を通して、指導内容の質的な分析が課題であるとともに、運動指導の内容と運動発達との関連をみていきたい。

6. 参考文献

- 1) 杉原隆・森司朗・吉田伊津美 幼児の運動能力発達の年次推移と運動能力発達に関与する環境要因の構造的分析 平成14～15年度文部科学省科学研究費補助金（基盤研究B）研究成果報告書 2004.
- 2) 吉田伊津美・杉原隆・森司朗 保育形態および運動指導が運動能力に及ぼす影響 日本保育学会第57回大会発表論文集 Pp.526-527 2004.
- 3) 吉田伊津美 幼児の遊びの性差と運動能力との関係 日本体育学会第55回大会号 p.202 2004.

〔付記〕本研究は平成17～18年度日本学術振興会科学研究費補助金（基盤研究C：課題番号17500404）によって行われた研究の一部である。

Awareness of health and physical fitness, and the actual conditions of movement instruction in kindergarten

Izumi YOSHIDA*, Takashi SUGIHARA**, Shiro MORI***

*Department of Early Childhood Education**

Abstract

The purpose of this study is to consider awareness of health and physical fitness, and the actual conditions of movement instruction in kindergarten. The questionnaire was executed for 43 kindergartens. The most important findings were as follows: (1) The importance and needs of physical activity in early childhood education are highly recognized. (2) About 60% of preschools hire part time exercise instructors. (3) Many of executed activities in early childhood care and education settings are limited specific activity like the sports items – gymnastics, soccer, swimming and so on-. (4) The most preschools plan sports festivals but about half of them take it as special events that require special trainings when preparing for it. Sports festivals have become similar to school events, which are very different from play oriented activities and far from their daily activities. Teachers tend to consider it as special activities and just leave all practice to the instructor. Preschool teachers need to be conscious of the importance of play, and have to take the initiatives in education through play.

* Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukui-kita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)

** Art and Sports Sciences Division, Gymnastics Study

*** National Institute of Fitness and Sports in KANOYA