

子どもの指導法「健康」



授業課題

自己紹介

富山福祉短期大学幼児教育学科

(幼児体育)

小川 耕平

小川耕平(おがわこうへい)

●生年月日：1978年3月2日（47歳）

富山生まれの富山育ちです※大学4年間のみ東京

●家族：妻・子（♂）・子（♀）・柴犬

●学歴：雄山高校⇒国士舘大学⇒富山大学大学院

●職歴：富山大学医学部看護学科研究員

⇒富山県国際健康プラザ⇒富山福祉短期大学

●その他

特定非営利活動法人笑顔スポーツ学園理事長

【保育園】あさひ保育園園長・あさひキッズ園長

【放課後児童クラブ】すまいるキッズ塩谷道場・新保道場施設長

【公園管理】猿倉山森林公園

【スポーツクラブ】猿倉ジュニアスポーツクラブ監督

あさひ保育園・あさひキッズ

○あさひ保育園（定員10人：0～2歳児）

認可保育園（事業所内保育施設）

特徴：未満児少人数保育

○あさひキッズ（定員27人：0～5歳児）

企業主導型保育園

特徴：英語・運動・絵本・手ぶら

Instagram・Facebookあります！！

フォローよろしく

<https://asahikids-akanekai.com/>



すまいるキッズ塩谷道場 すまいるキッズ新保道場

○放課後児童クラブ（定員36人：小学生）



Instagram・Facebookあります！！
フォローよろしく

猿倉ジュニアスポーツクラブ

○スポーツクラブ（64人：小学生～高校生）
25年監督やっています(^^)／



Blogあります！！「心想開店」フォローよろしく

授業課題

自己紹介してください

- ①名前
- ②趣味
- ③健康状態
- ④運動・体育は好きか嫌いか
- ⑤④の理由
- ⑥何でもよいので一言

さ〜テストしよ

どれかに手を挙げてね

生活習慣編

幼児期に大切な生活習慣で、健康づくりの基本になるのはどれ？

- A. 不規則な生活
- B. 早寝・早起き・朝ごはん
- C. 夜更かしと昼寝

答え：B

生活習慣編

幼児期の排便習慣を整えるのに効果的なことは？

- A. 水分や食物繊維を摂る
- B. 甘いお菓子を食べる
- C. 夜更かしをする

答え：A

生活習慣編

幼児の睡眠時間の目安として適切なものは？

- A. 5～6時間
- B. 7～8時間
- C. 10～12時間

答え：C

生活習慣編

幼児期の排便習慣を整えるのに効果的なことは？

- A. 水分や食物繊維を摂る
- B. 甘いお菓子を食べる
- C. 夜更かしをする

答え：A

生活習慣編

幼児の歯の健康を守るために必要なのは？

- A. 甘い飲み物をたくさん飲む
- B. 食後の歯みがき
- C. 歯医者に行かない

答え：B

生活習慣編

幼児の歯の健康を守るために必要なのは？

- A. 甘い飲み物をたくさん飲む
- B. 食後の歯みがき
- C. 歯医者に行かない

答え：B

運動遊び・体力づくり編

幼児期の体力づくりで最も重要な方法は？

- A. 楽しい運動遊びを通じて行う
- B. 厳しい筋トレをする
- C. 勉強だけに集中する

答え：A

運動遊び・体力づくり編

幼児期に多様な運動経験をするものの効果は？

- A. 運動嫌いになる
- B. 基本的な動きの獲得につながる
- C. 将来の学力に影響しない

答え：B

運動遊び・体力づくり編

幼児期に獲得した「走る・跳ぶ・投げる」などの動きは何と呼ばれる？

- A. 成人運動能力
- B. 特殊技能
- C. 基本的運動動作

答え：C

運動遊び・体力づくり編

幼児にとって「転がる」「ぶら下がる」などの遊びは何に役立つ？

- A. バランス感覚の発達
- B. 体力の低下
- C. 体を動かさない習慣

答え：A

運動遊び・体力づくり編

幼児の運動遊びで大切な指導の仕方は？

- A. できないことを強制する
- B. 子どもが楽しめる工夫をする
- C. 失敗を叱る

答え：B

運動遊び・体力づくり編

幼児の体力づくりで推奨される1日の身体活動時間は？

- A. 3時間以上の激しい運動
- B. 10分以下
- C. 60分以上

答え：C

運動遊び・体力づくり編

幼児の「外遊び」の効果として適切なものは？

- A. 太陽の光を浴び、骨を強くする
- B. 疲れるので体力が減る
- C. 風邪をひきやすくなる

答え：A

運動遊び・体力づくり編

幼児の体力・運動能力が伸びやすいのは？

- A. 小学校高学年
- B. 幼児期
- C. 大人になってから

答え：A

運動遊び・体力づくり編

幼児期に必要な運動遊びの特徴は？

- A. 体を動かさない遊び
- B. 勝ち負けだけを重視する
- C. 競争よりも楽しさを重視する

答え：C

運動遊び・体力づくり編

幼児にボール遊びをさせると身につけやすい力は？

- A. 協調運動能力
- B. 勉強の速さ
- C. 睡眠の短縮

答え：A

心とからだの発達編

幼児期の運動が心に与える影響は？

- A. ストレスを増やす
- B. 友達と遊べなくなる
- C. 自信や達成感を育む

答え：C

心とからだの発達編

幼児が安心して運動に取り組むために大切なものは？

- A. 褒める・認めるかわり
- B. 怒る・罰を与える
- C. 放っておく

答え：A

心とからだの発達編

幼児が集団での遊びを通じて育てるものは？

- A. 社会性・協調性
- B. 一人遊びの習慣
- C. 運動嫌いく

答え：A

心とからだの発達編

幼児期に適度な運動が不足するとどうなる可能性がある？

- A. 体力低下や肥満につながる
- B. 健康が強化される
- C. 運動神経がよくなる

答え：A

心とからだの発達編

幼児期に大切にしたい心身の発達のバランスは？

- A. 体だけを重視する
- B. 心だけを重視する
- C. 心と体の両方を育む

答え：C

栄養・食生活編

幼児期の栄養で特に不足しやすいのは？

A. カルシウムや鉄分

B. 砂糖

C. 脂質

答え：A

栄養・食生活編

幼児がよく噛んで食べることの効果は？

- A. 消化を助ける
- B. 顎や歯の発達を促す
- C. どちらも正しい

答え：C

栄養・食生活編

幼児期に水分補給で最も望ましい飲み物は？

- A. 甘いジュース
- B. 水やお茶甘いジュース
- C. 炭酸飲料

答え：B

栄養・食生活編

食育の観点から大切な経験は？

- A. 食材に触れる・調理を体験する
- B. 食べ物で遊ばない
- C. 甘いものだけを食べる

答え：A

栄養・食生活編

幼児期にバランスよく食べることで育つものは？

- A. 健康な体と心
- B. 運動嫌い
- C. 偏食習慣

答え：A

安全と健康管理編

幼児の運動中に注意すべきことは？

- A. 安全な環境づくり
- B. 危険を放置する
- C. けがをしても気にしない

答え：A

安全と健康管理編

夏の運動遊びで特に注意すべき健康リスクは？

A. 冷え性

B. 熱中症

C. インフルエンザ

答え：B

安全と健康管理編

幼児が転んだときに育つ力は？

- A. 運動嫌い
- B. ケガを無視する習慣
- C. 立ち直る力・回復力

答え：C

安全と健康管理編

幼児期に外遊びで日光を浴びると得られるものは？

- A. 虫歯予防
- B. ビタミンDの生成
- C. 睡眠不足

答え：B

安全と健康管理編

幼児が運動遊びを楽しみながら続けられるように大人ができることは？

- A. 強制的に練習させる
- B. 遊ばせない
- C. 安心できる環境と肯定的な声かけ

答え：C

問題①

メタボリックシンドロームの腹囲の基準値は男性が85 cm・女性が（ ） cm

① 70

② 80

③ 90

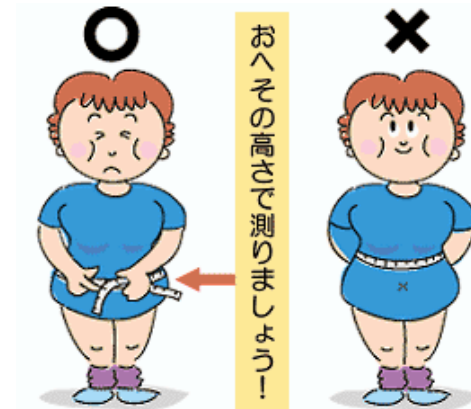
用 85 次 90

メタボリックシンドロームの基準

○内臓脂肪型肥満

△腹囲: ♂ $\geq 85\text{cm}$ ・♀ $\geq 90\text{cm}$

+



○血圧高値

△ $\uparrow \geq 130\text{mmHg}$ ・ $\downarrow \geq 85\text{mmHg}$

○血中脂質異常

△ $TG \geq 150\text{mg/dl}$ & or $HDL C < 40\text{mg/dl}$

○高血糖

△空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dl}$

2/3に該当

問題②

1日摂取しても良いおやつのカロリーは
() kcalまで

① 1 0 0

② 2 0 0

③ 3 0 0

200

1日のおやつ量

1日の摂取エネルギーの10～20%を目安に
(200kcal)

200kcalのお菓子の例

- たい焼き 1個
- どらやき 1個
- ペコちゃんのほっぺ 1個ちょい

なくてはならない大事な
ものですが、内容・量には
十分な配慮が必要です。



コマを回すためのヒモ

食事バランスガイド

問題③

脂肪 1 k g を取るためには
() kcalの消費が必要

① 7000

② 5000

③ 3000

7000

計画立てて無理なく効果的に運動を！

脂肪1kgのカロリーは **約7000kcal** kcal

1ヶ月で落とすには→ **240** Kcal

● **歩行約70分(分速80m)**

6ヶ月で落とすには→ **40** kcal

● **歩行11～12分(分速80m)**

12ヶ月で落とすには→ **20** kcal を

● **歩行5～6分(分速80m)**

1日に消費していけば大丈夫！！

問題④

塩分は1日（ ）gまで摂取してよい

①50

②30

③10

10

The image features a large, stylized number '10' on a white background. The digit '1' is a solid red color. The digit '0' is a thick ring with a vibrant rainbow gradient, transitioning from yellow-green on the left to blue and purple on the right. A soft, light gray shadow is cast beneath the number, following its contour and giving it a three-dimensional appearance.

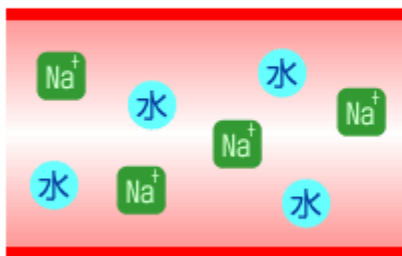
塩分の摂いすぎに注意

1日に摂取していい塩分の量は**10g**です。

塩分を摂いすぎると

血圧があがっちゃう!!

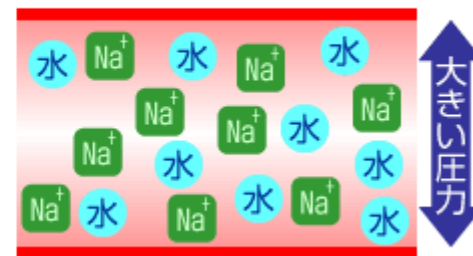
① 正常な状態：まばら



② 血中Na⁺濃度が上昇すると...



③ 水分摂取が増加し、血圧上昇



塩分を多く摂る→喉が渇く→水分摂取→血管を押し上げる

問題⑤

たばこの煙には約（ ）種類の有害物質が含まれている

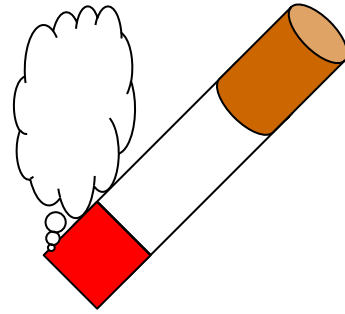
① 1000

② 500

③ 200

200

タバコの煙い



200種類以上の有害物質

3大有害物質 ニコチン・タール・一酸化炭素

ニコチン: 血圧上昇・血管収縮・依存症

タール: 発ガン物質・細胞(DNA)を壊す

一酸化炭素: 酸素運搬能力の低下・酸素不足

副流煙
(間接喫煙、受動喫煙)

フィルターを通過しないので最も危険！！
3大有害物質は主流煙の3～5倍になる。

主流煙
(直接喫煙)

フィルターは通っているが全てを
除去できるわけではない。

たばこを吸わなくても、タバコの煙で
病気になるよ！！



問題⑥

1日必要な水分量は約（ ）リットル

①5

②10

③2



1日に必要な水分量は

約**2**リットル

人間の体は**60~70%**が水分(体液・血液)
おしっこ、呼吸、汗などで**約2~2.5**リットルの
水分が体の外に排出されるので、それに見合っ
た水分摂取が必要となる。

喉が渴く前にこまめに水分摂取することが大事

問題⑦

⑦適度な（ ）は長寿につながる

①喫煙

②飲酒

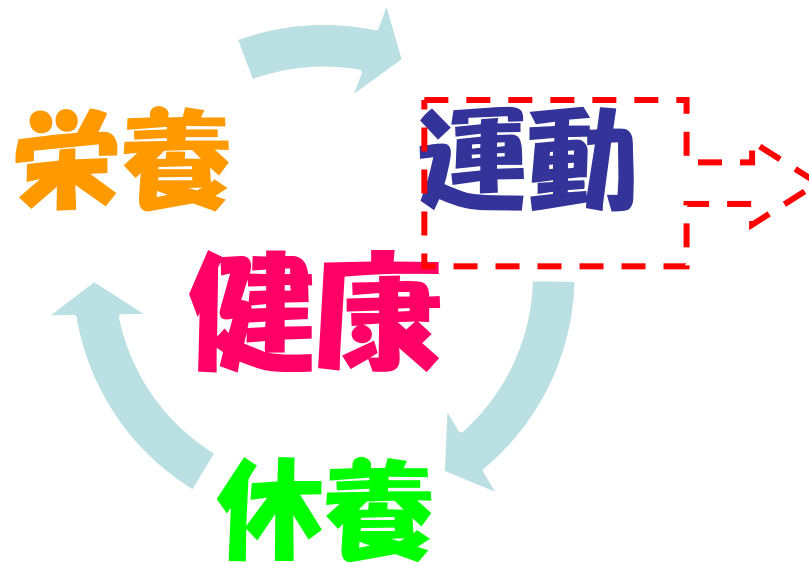
③運動

運動

運動と長寿の関係

適度な運動は健康を促進します。

運動実践≠長寿 → 運動実践＝健康増進



適度な運動とは

時間: 30分以上／1日
頻度: 3回以上／1週間
強度: 息切れするくらい

問題⑧

健康づくりのために必要な1日の歩数は
() 歩

① 10000

② 100

③ 1000

10000

1日10000歩

国の目標



: 9000



: 8500

ウォーキングの効果

- ・脂肪燃焼
- ・心肺機能の向上
- ・骨をつよくする
- ・血行をよくする

豆知識

15分のウォーキングは、自分の体重分のカロリーを消費します。

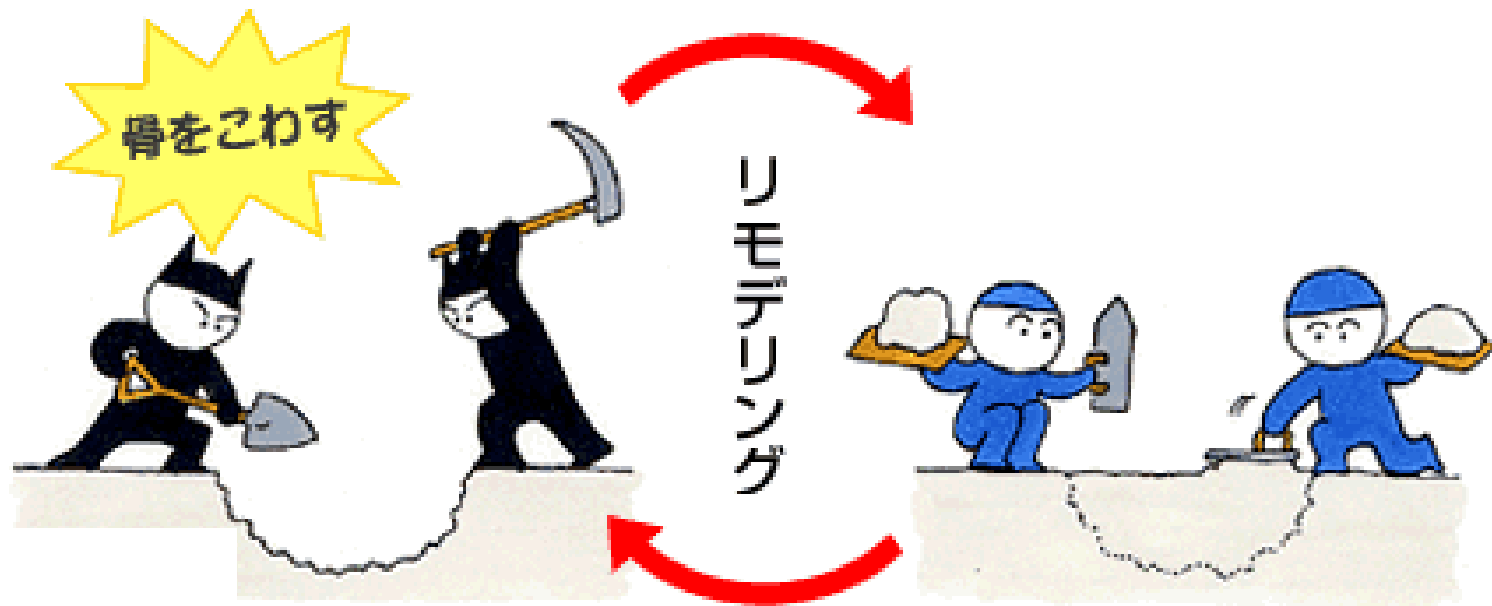
問題⑨

骨は（ ）の貯蔵庫です

- ①カリウム
- ②ナトリウム
- ③カルシウム



骨の再生



破骨細胞



骨芽細胞

破骨細胞: 古くなった骨を壊す(溶かす)
骨芽細胞: 破骨細胞に壊された部分に新しい骨を作る

強い骨を作るためにもしっかりカルシウム&ビタミンDを摂取

問題⑩

⑩人間が生きていくために必要最低限のエネルギーを（ ）という

①基礎代謝量

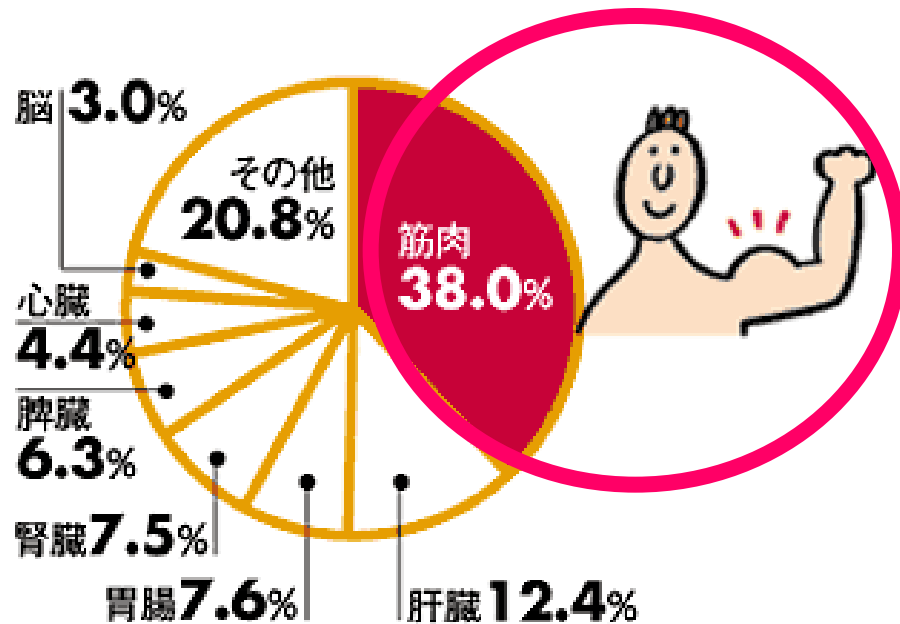
②基礎疾患

③基礎学力

基礎世代財

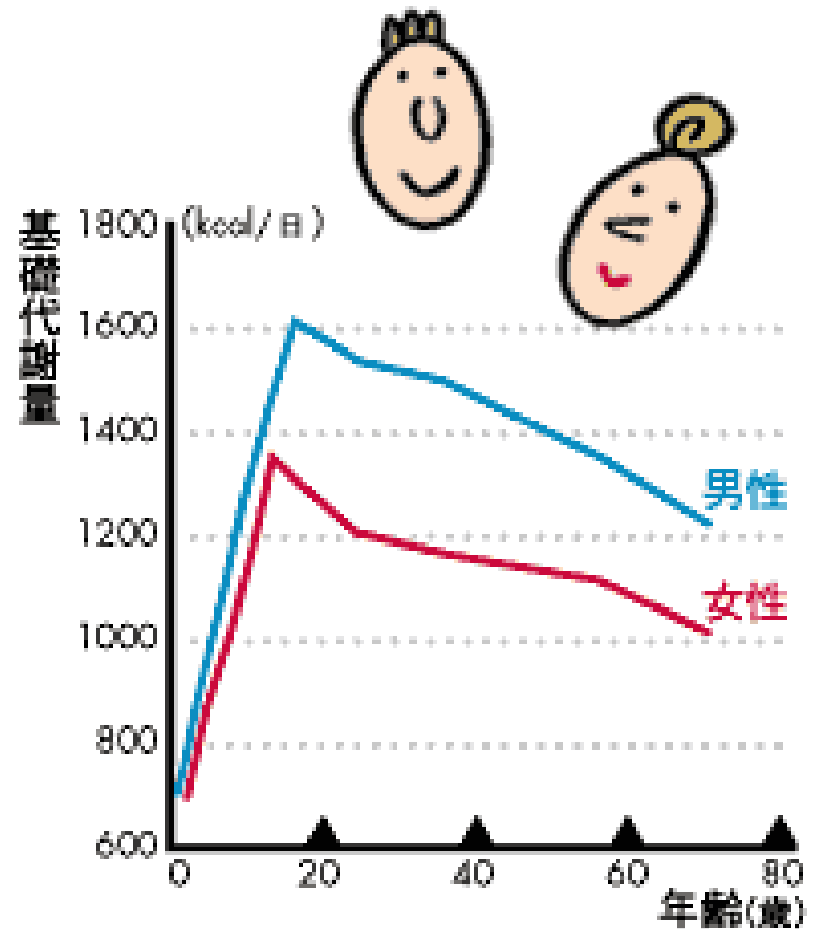
基礎代謝とは？

人が生きて行くために**必要な最低限のエネルギー**のことを言います



基礎代謝が使われる体の部位

出典／「栄養学ハンドブック」(技報堂)より



基礎代謝量(平均値)の年齢変化

参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

質問？！

あなたは、健康ですか？

あなたは、運動をしていますか？

健康とは

「健康とは、**身体的、精神的、社会的にも完全に良好な**状態であって、単に病気や虚弱でないということだけではない」

WHO憲章前文

運動習慣とは

3つの大事な原則

- 運動時間

- ※1回30分以上の運動を

- 運動頻度

- ※週に2回以上、1年以上継続した場合

あなたはどっち？

「あなたは、体育（体を動かす事が好きですか？）」

は い：これからも好きでいてください

いいえ：これからは好きになっています

だいたい・・・。1割から2割の学生が体育は嫌い・・・

①体育嫌いはいつから・・・

②体育嫌いはどうして・・・

①体育嫌いはいつから・・・

②体育嫌いはどうして・・・

①：幼少期から始まりだした

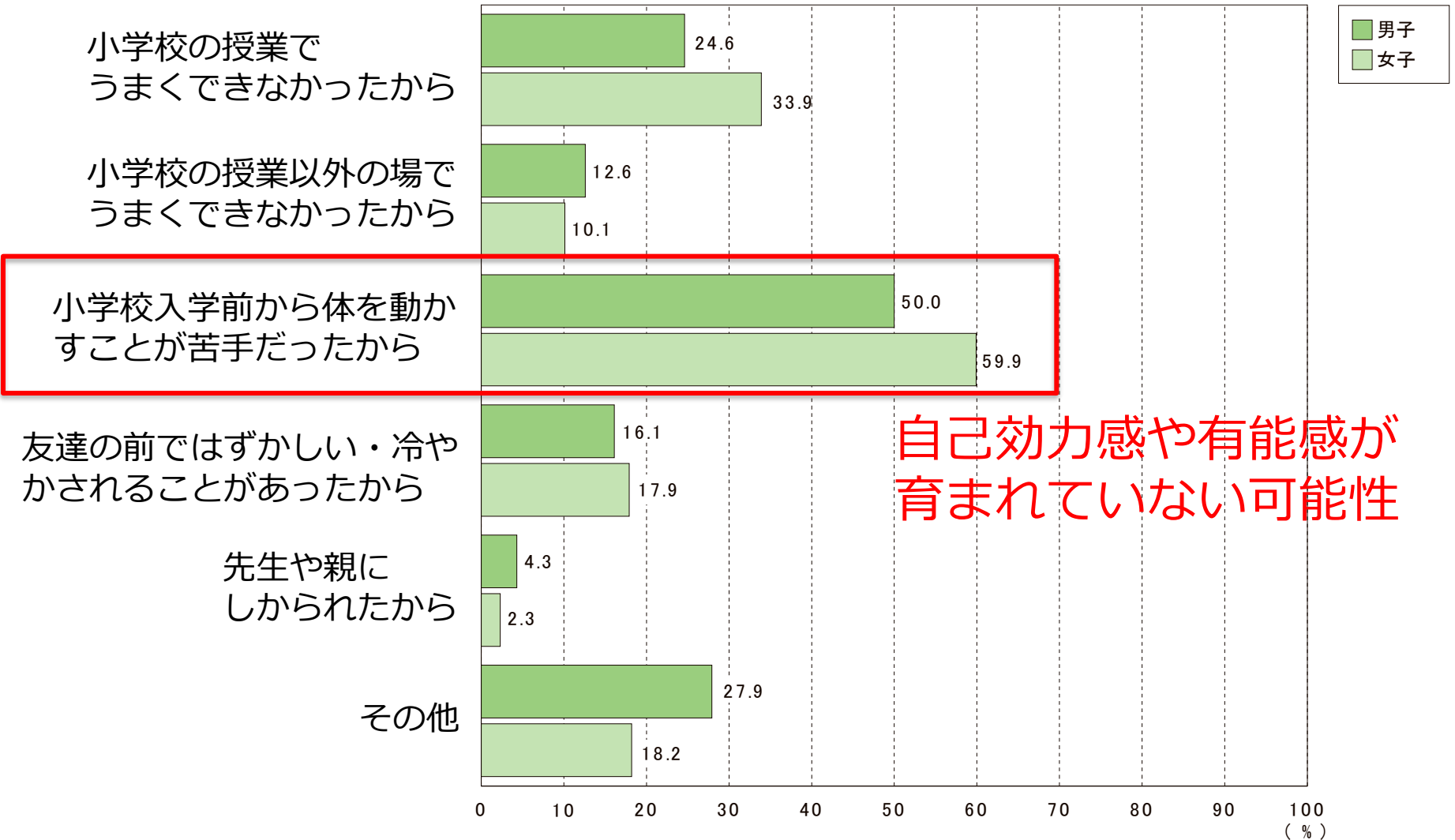
②：無理やりやらされた

■体育に対するイメージ

- だるい
- あつい
- 先生が怖い
- 短パン
- 生徒指導
- 怖い
- うざい

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？



体育嫌いの問題点

一般人

特に問題はないが、健康づくりに対して意識が低い

幼稚園教諭・保育士

自分が嫌いだと、園での活動で運動遊びを取り入れる時間が
少なくなる

子どもの体力向上のために

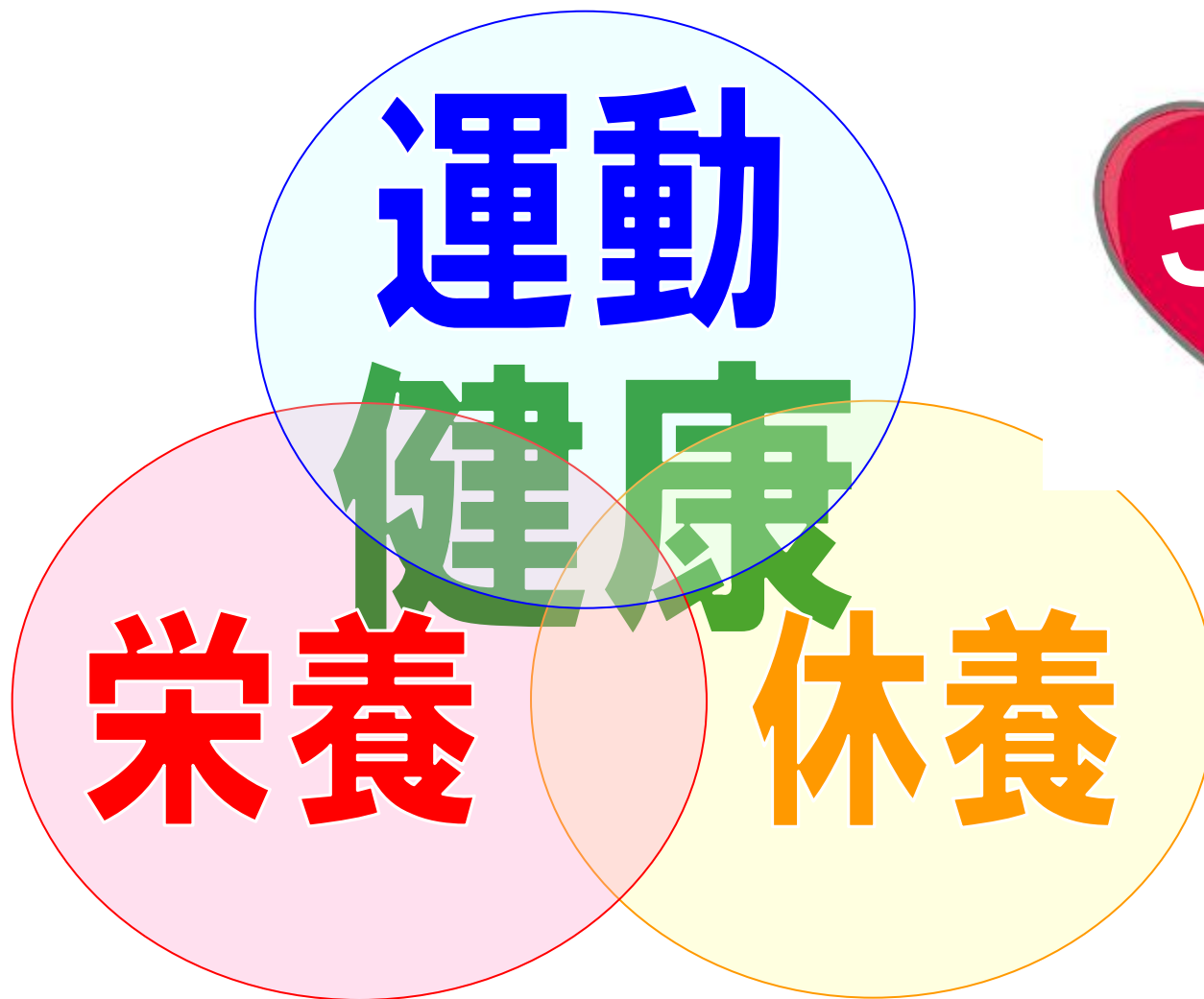
幼児期に**運動の専門家は必要ありません！！**

必要なのは、

- ・**体を動かすことが大好きな先生**
- ・**子どもと一緒に楽しく体を動かすことができる先生**

健康づくりの3原則

健康づくりの3大原則



健康づくりのための3大原則 (幼児編)

栄養

バランスよく！！たくさん食べよう！！

運動

1日60分以上の身体活動（中等度）
集団での遊び！！幼児期運動指針

休養

規則正しい生活習慣を身につける！！
特に睡眠（10時間）

休養

健康づくりのための睡眠

- 幼児の睡眠時間 10時間がポイント
- 早寝⇒早起きより 早起き⇒早寝
- 快適な睡眠を家族でつくる
 - ※日中しっかり身体を動かす
 - ※寝る直前は静かに過ごす（リラックス）
- 目覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
- 乳幼児は日中の睡眠（昼寝）も活用
- 睡眠障害は、専門家に相談する

乳幼児期と健康

保育とは様々ななかかわりと、様々な環境を通して行われる教育である。

乳児期：満1歳未満

幼児期：1歳から7歳未満

乳幼児期の健康の意義

幼児期は生命維持のために必要な生活の基礎が培われる時期である。

基本的な生活習慣の獲得

身近な大人のかかわりが重要である。

基本的信頼感

健康を支える生活リズム

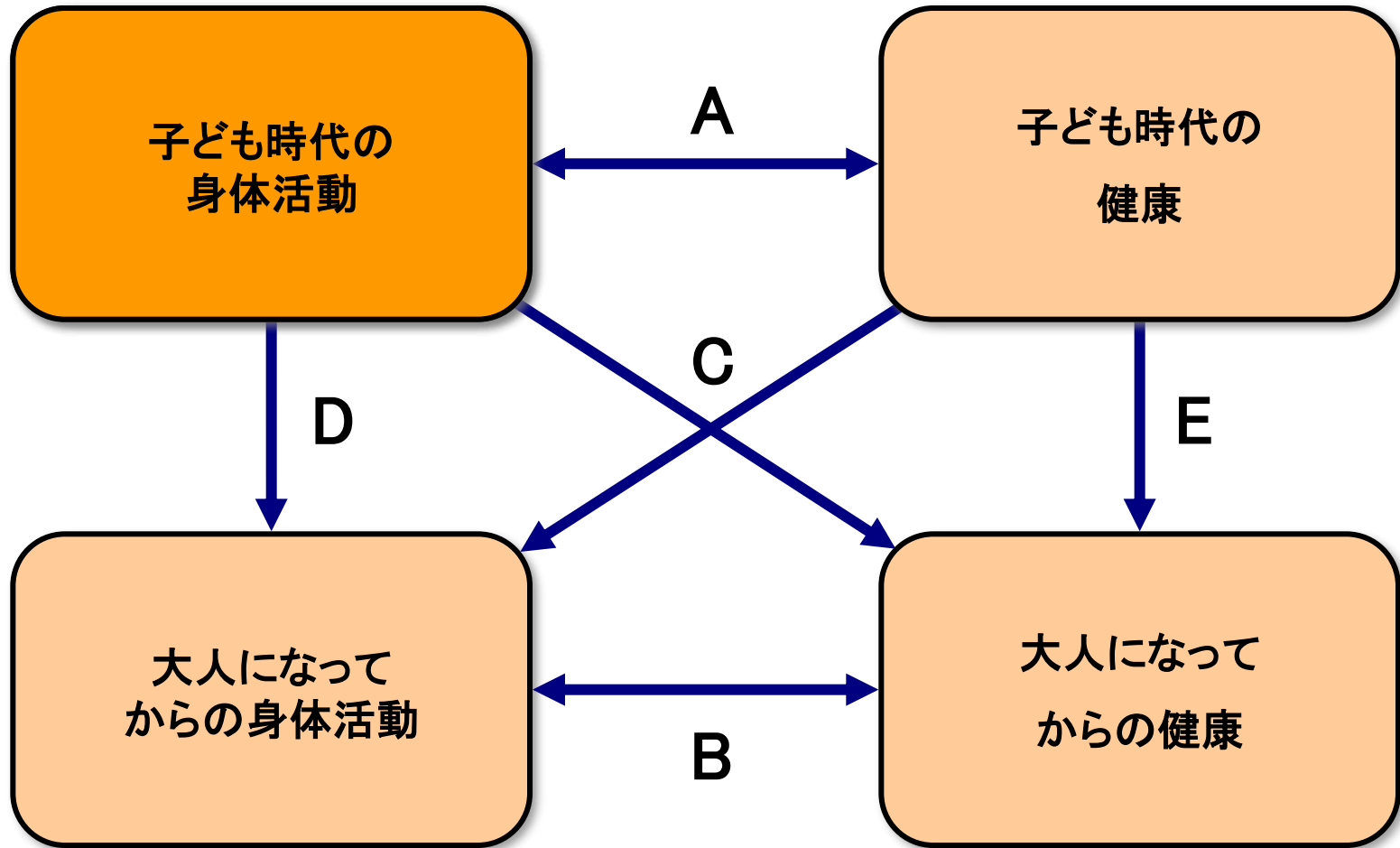
健康を支える＝日々の生活リズムの安定

サーカディアンリズム＝規則正しい生活リズム

睡眠覚醒・ホルモン・体温・食事・排泄

身体活動と健康

身体活動・健康状態の持ち越し効果



教育 保育をおこなう施設

幼稚園	保育所	認定 こども園	地域型 保育事業
3～5歳	0～5歳	0～5歳	0～2歳
教育	保育	教育・保育	保育
幼稚園教育要領	保育所保育指針	認定こども園教育・保育要領	市区町村の条例で定める
運動場必置	屋外遊戯場は原則設置、代替地でも可	幼保連携型 幼稚園型 保育所型 地方裁量型	家庭的保育事業 小規模保育事業 居宅訪問型保育事業 事業所内保育事業
給食施設等は備えるように努める	調理室必置		
3～5歳の利用料が無償化（0～2歳は非課税世帯が無償化）			非課税世帯が無償化

幼稚園教育要領 保育所保育指針

保育内容について

幼稚園教育要領

幼稚園：学校の一種で教育機関
満3歳～小学校就学前

目的（概要）

義務教育及びその後の教育の基礎を培う
ものとして、幼児を保育し適当な環境を与
えてその心身の発達を助長する

保育所保育指針

保育所：児童養護施設

小学校就学前で保育を必要とする
乳児・幼児

目的（概要）

保育を必要とする乳児・幼児を日々保護者の下から通わせて保育を行うこと。

幼保連携型認定こども園

学校&児童養護施設の性質も有する

就学前の子どもに関する教育、保育等の総合的な提供（認定こども園法）

教育：学校教育法（幼稚園）

保育：家庭での保育ができない時の預かり

育みたい資質・能力

1. 知識及び技能の基礎
2. 思考力、判断力、表現力等の基礎
3. 学びに向かう力、人間性等

非認知能力の育成

非認知能力

認知能力の反対！

基
(

数字では測れない

人間力

立ち上がる

幼児の終わりまでに 育ってほしい10の姿

- 健康な心と体
- 自立心

非現実的な体験

- 自然との関わり・生命尊重
- 数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚
- 言葉による伝え合い
- 豊かな感性と表現

幼児期に目指す姿に届くために

5つの領域に分けて保育を展開する

- 健康
- 人間関係
- 環境
- 言葉
- 表現

健 康

健康な心と体を育て、自
ら健康で安全な生活をつ
くり出す力を養う

環 境

周囲の様々な環境に好奇
心や探求心を持って関わ
り、それらを生活に取り
入れていこうとする力を
養う

表 現

感じたことや考えたこと
を自分なりに表現するこ
とを通して、豊かな感性
や表現する力を養い、創
造性を豊かにする

子どもの育ち

言 葉

経験したことや考えたこ
となどを自分なりの言葉
で表現し、相手の話す言
葉を聞こうとする意欲や
態度を育て、言葉に対す
る感覚や言葉で表現する
力を養う

人間関係

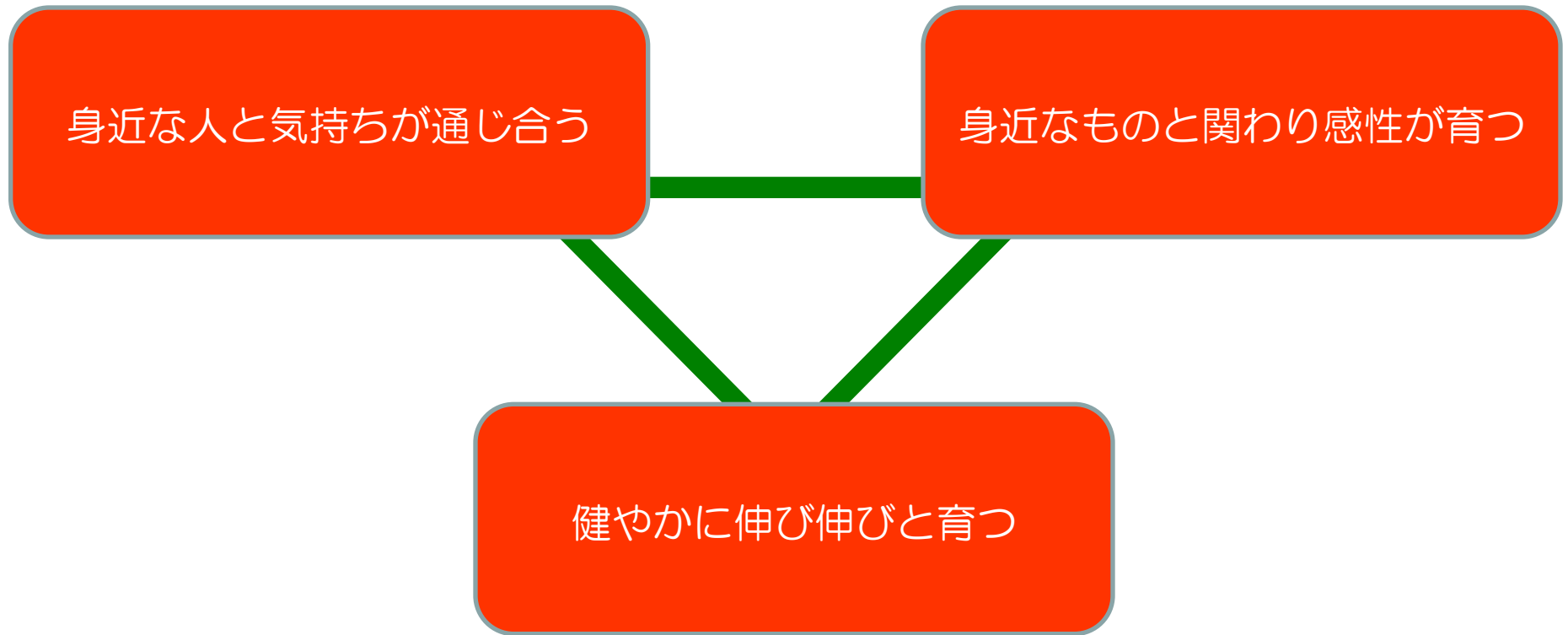
他の人々と親しみ、支え
合って生活するために、
自立心を育て、人と関わ
る力を養う

乳児期の3つの視点

身近な人と気持ちが通じ合う

身近なものに関わり感性が育つ

健やかに伸び伸びと育つ



健 康

環 境

人間関係

子どもの育ち

身近なものと関わり感性が育つ

身近な人と気持ちが通じ合う

表 現

言 葉

健やかに伸び伸びと育つ

領域	保育所保育指針	幼稚園教育要領	幼保連携型認定こども園教育・保育要領
ねらい	・健康、安全で幸福な生活のための基礎を養う ・心身の健康を培い快適な生活を送る態度を育てる ・基本的生活習慣の自立を図る	・心身の健康を培い快適な生活の基礎を培う ・進んで体を動かし健康・安全な生活を送ろうとする態度を育てる	・健康、安全で幸福な生活の基礎を培う ・基本的生活習慣を身につけ、健康で安全な生活を送ろうとする態度を育てる
生活習慣	・食事、睡眠、排泄、清潔などの習慣を身につける ・衣服の着脱、身の回りのことを自分で行う	・生活のリズムを整える ・清潔や食事など基本的習慣を身につける	・生活のリズムを整える ・身の回りのことを自分で行う
食	・食べることを楽しみ、食に関心を持つ ・偏食をなくし栄養のある食事をとる	・食べることを楽しみ感謝の気持ちを持つ ・食事のマナーを身につける	・食を楽しむ感謝の気持ちを持つ ・栄養やマナーを理解し望ましい食習慣を養う
運動	・戸外遊びを通じて体を十分に動かす ・走る、跳ぶ、投げるなどの基本的運動能力を育てる	・進んで体を動かし全身を使った遊びを楽しむ ・運動を通じて体力や運動能力を養う	・戸外や室内で体を十分に動かす ・運動を楽しみ健康な体をつくる
安全	・危険から身を守る習慣を身につける ・交通安全や防災を学ぶ	・危険を避け安全に行動する態度を育てる	・危険を知り安全な生活をしようとする態度を育てる
心身の発達	・健康であることの喜びを感じる ・心地よい疲労や達成感を味わう	・健康であることを喜び自分の体を大切にする ・心身の調和的な発達を促す	・健康の喜びを感じ自分の体を大切にする ・心身の調和のとれた発達を促す

ポイント

- 三つの要領・指針は、表現の細部に違いはあるものの、「生活習慣」「食」「運動」「安全」「心身の発達」の5つの観点で共通して構成されている。
- 幼稚園教育要領は「進んで体を動かす」「態度を育てる」など自発性を強調。
- 保育所保育指針は「自立」「身につける」など生活習慣形成を重視。
- 認定こども園要領は両者を統合し、バランスの取れた記述。

幼児の終わりまでに 育てほしい10の姿

- 健康な心と体
- 自立心
- 協同性
- 道徳性・規範意識の芽生え
- 社会生活との関わり
- 思考力の芽生え
- 自然との関わり・生命尊重
- 数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚
- 言葉による伝え合い
- 豊かな感性と表現

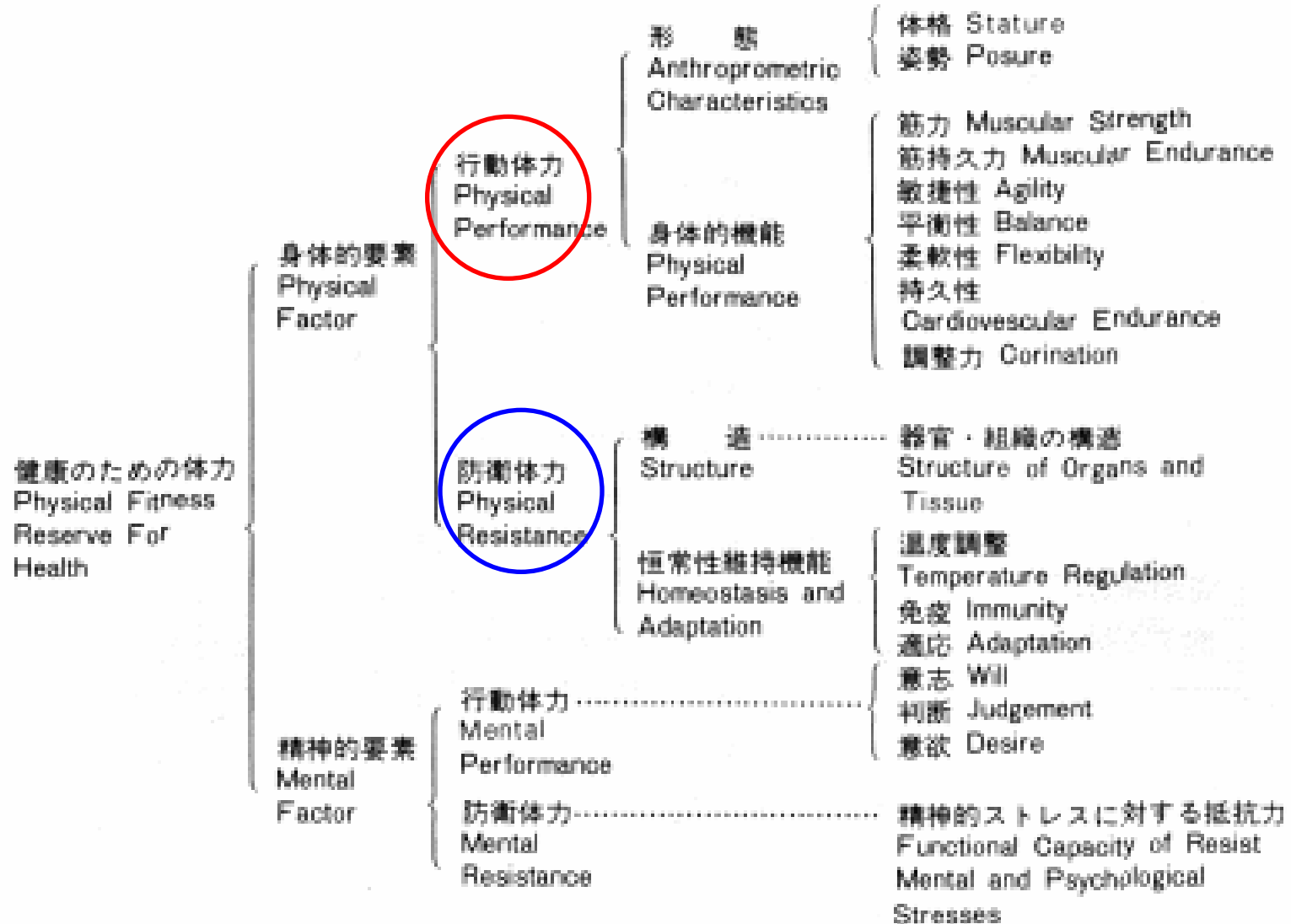
『はじめの100^{げつ}か月』とは？



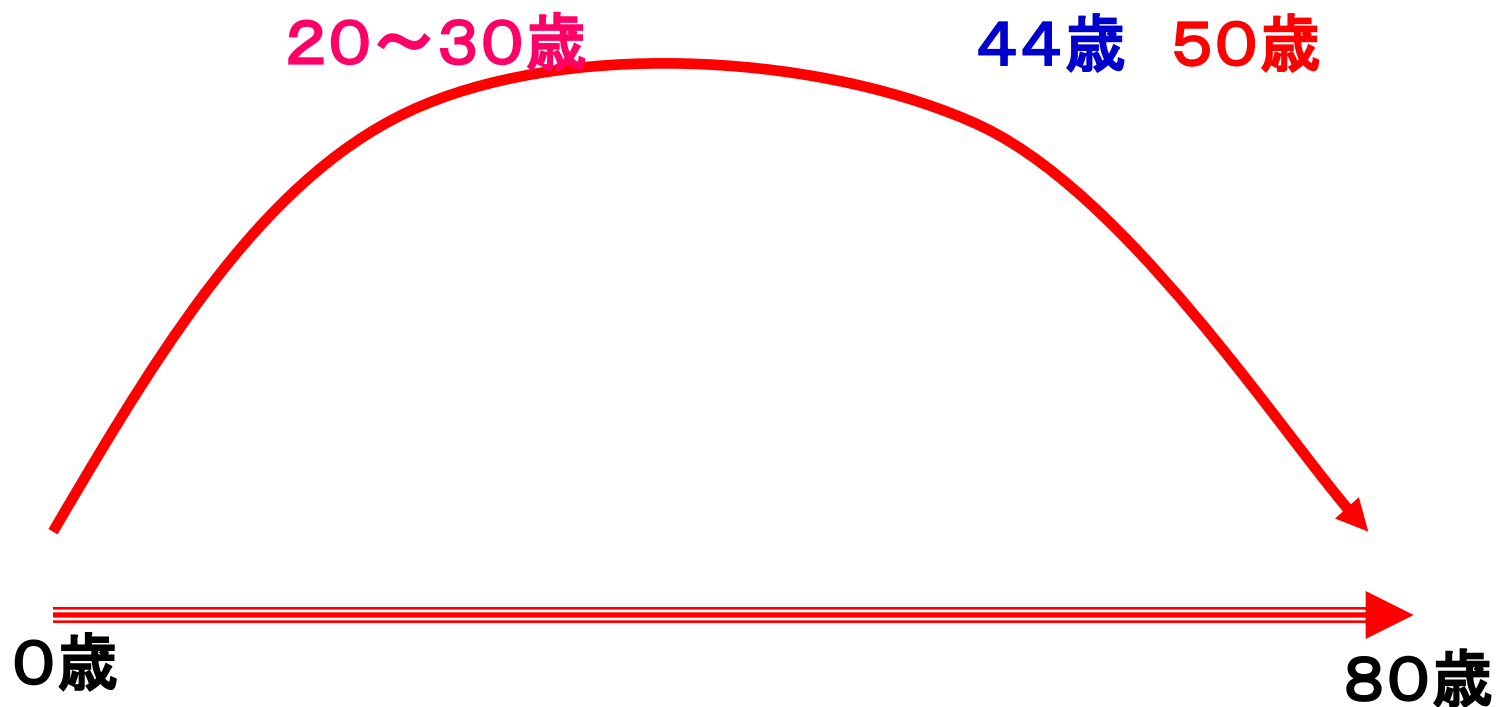
- 『はじめの100^{げつ}か月[※]』は、生涯にわたるウェルビーイング(身体・心・環境(社会)の面での幸せ)の向上に繋がっていく、特に大切な時期です。
- この時期に大切にしたい考え方を、5つのビジョンとしてまとめています。

※誕生月によって変動あり。94～106か月⇒概ね100^{げつ}か月。

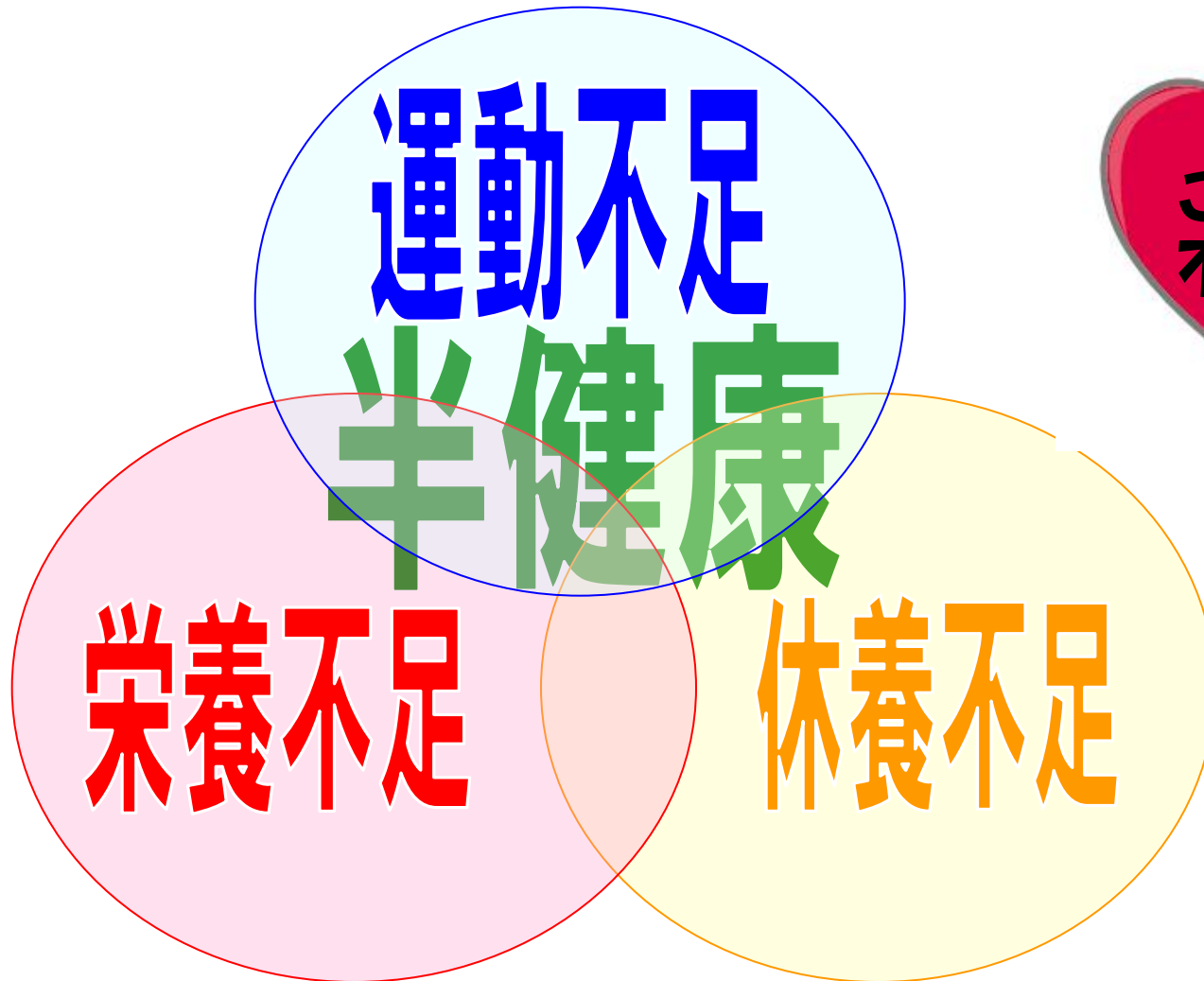
体力とは



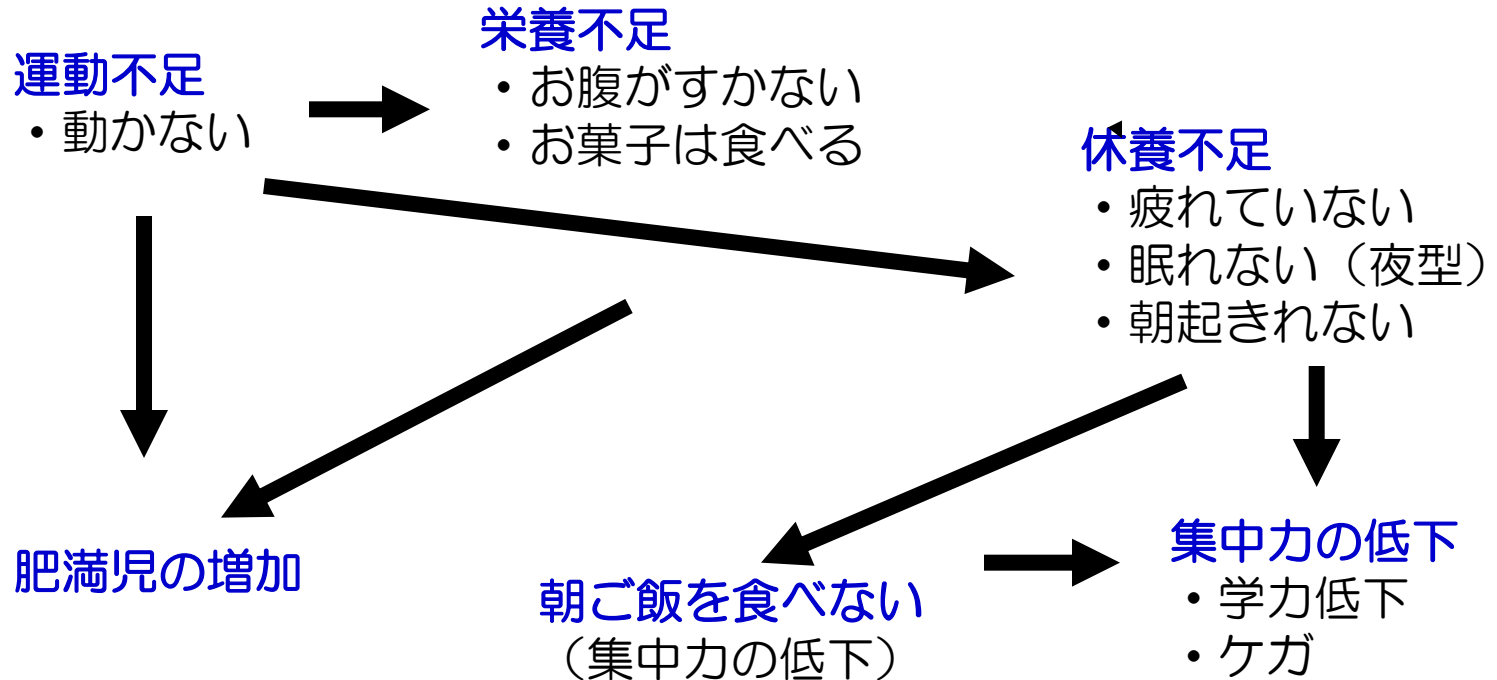
逆バスタブカーブ



子どもの現状①



半健康生活への道のり



半健康児の増加

子どもの現状②

「半健康」状態の子どもの増加

■体力・運動能力の低下

■体温調節機能の低下

■疲労・体調不良

■自律神経失調症傾向

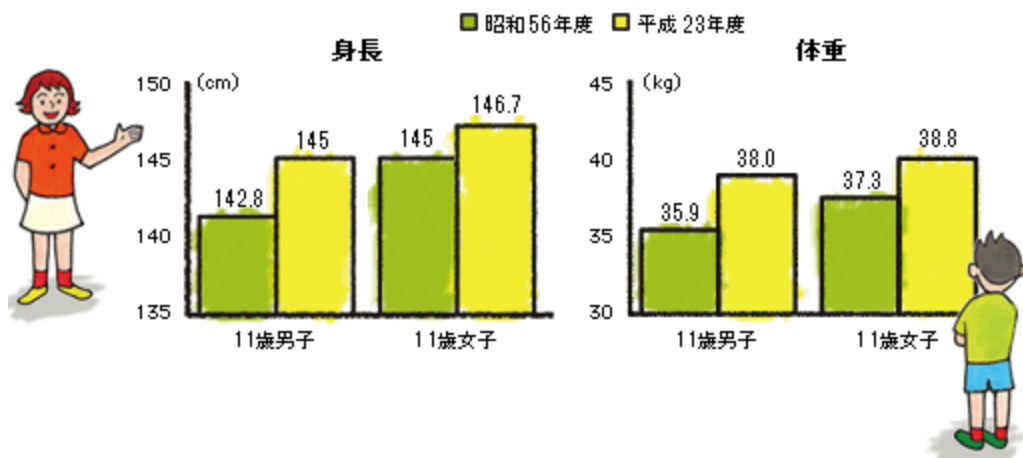
■姿勢不良

■口腔の発育不良

■視機能の低下

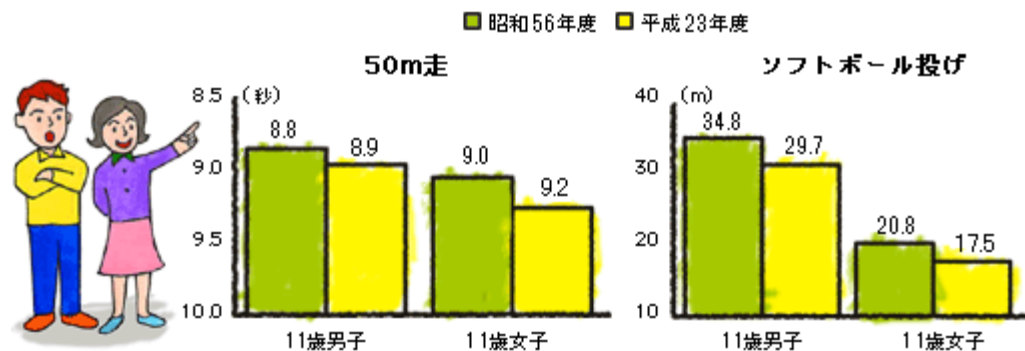
■アレルギー体質

子どもの体格・体力変化



体格=アップ!!!

体力=ダウン!!!



※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

こどもの体力向上ホームページより抜粋

幼児の運動能力の変化

なぜ幼児の体力低下

子ども達が活発に体を動かして遊ぶという運動経験が減った

1975年と1995年の比較

1日の遊び時間 4.8時間→2.6時間

外遊びの時間 1.5時間→0.6時間

体力低下を招いた原因について

- 大人の運動実践に対する認識の違い
- 日常生活で体を動かす機会が減っている
- 体の操作が未熟な子どもが増えている
- 体を動かすより楽しい遊びが増えている
- 生活習慣の悪化

体力⇒低下・健康状態⇒悪化・運動意欲⇒低下

専門指導が招いた弊害

男児も女児も運動指導の頻度が高い園の方が

運動能力が低かった・・・

なぜ？

運動の指導方法に問題あり！！

- 説明に時間をかけすぎ
- 順番待ちの時間が長い
- 決められた動きしかしない

Table 1 ルールの異なるオニゴッコによる身体活動量の違い

	P1		P2		
	Mean	SD	Mean	SD	
大学生 (N=53)	188.6	40.6	211.5	52.1	*
小学生 (N=31)	197.9	19.4	217.7	33.0	**

P1: 通常ルール
P2: 特別ルール

* P<0.05
**P<0.01

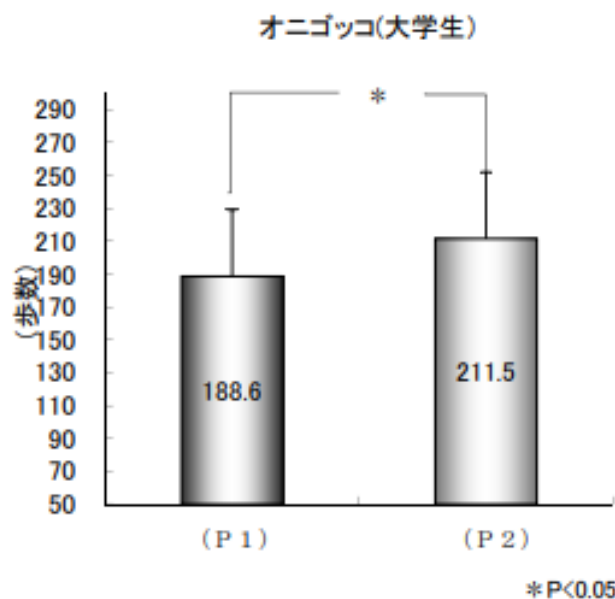


Figure1-1 大学生のオニゴッコ時の身体活動量 (歩数)

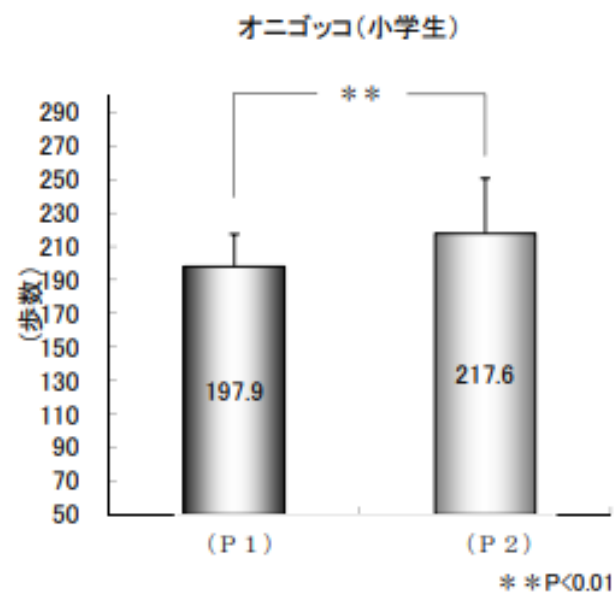
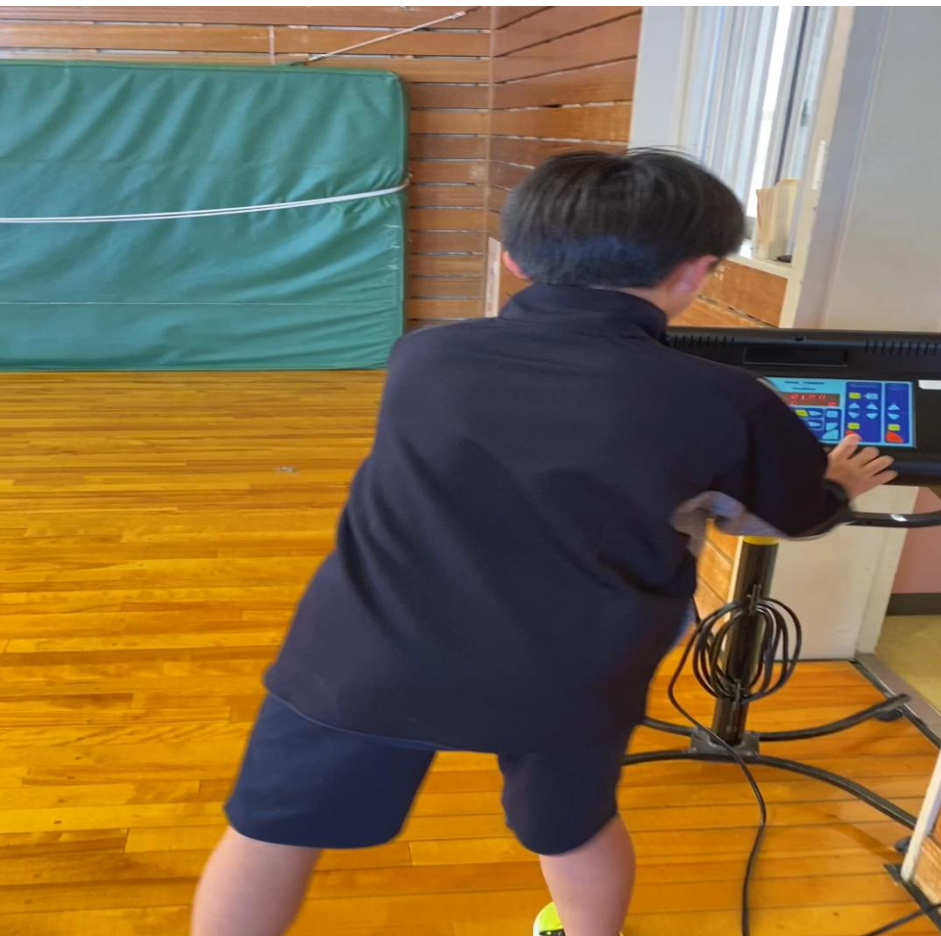


Figure1-2 小学生のオニゴッコ時の身体活動量 (歩数)

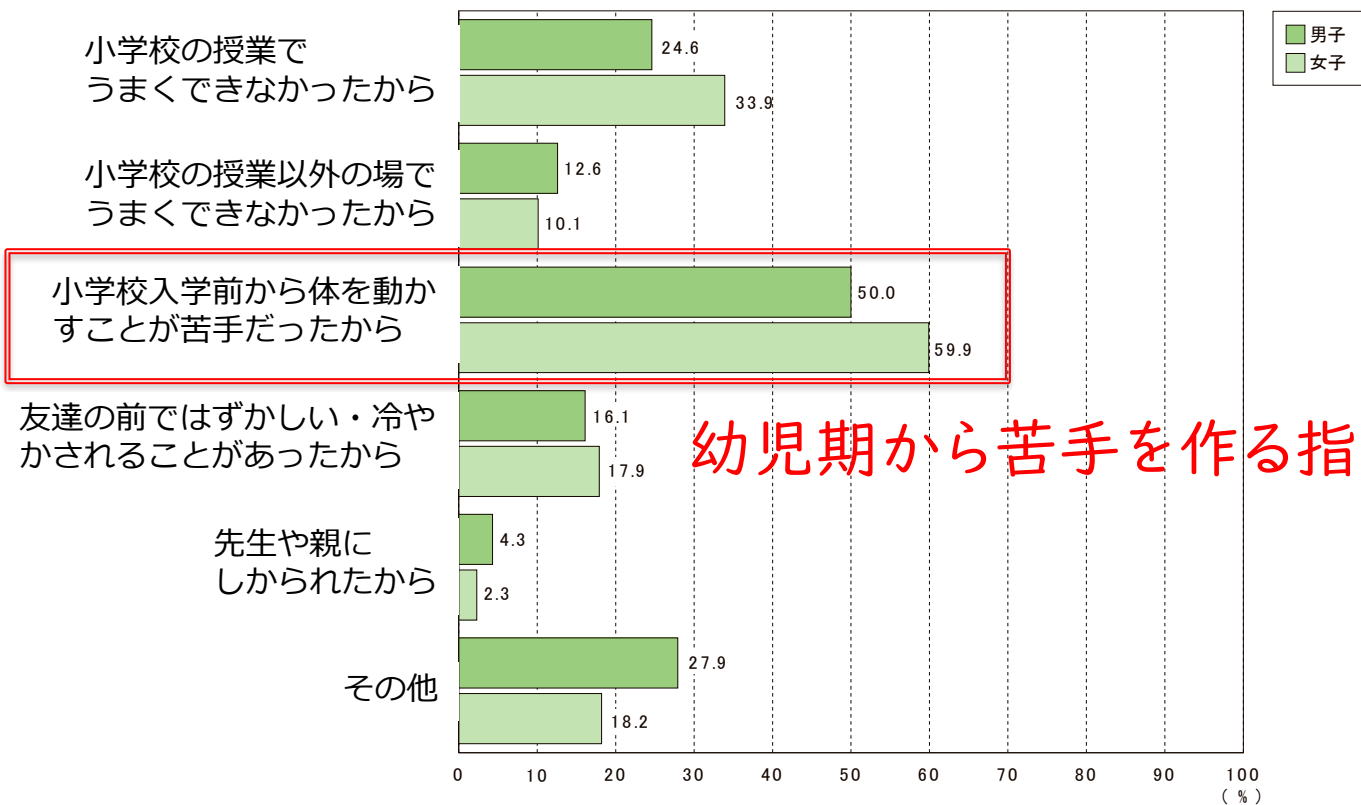


体力低下を防ぐために取組んだ結果

スポーツの原点である「遊び」が失われる結果に

専門的な指導が幼少期から⇒2極化が始まった

画一的な指導が多くなり⇒個への対応が無い



幼児期から苦手を作る指導法が

幼少期に運動嫌いができあがる

遊びが失われた結果楽しみがなくなった・・・

スポーツクラブがスポーツ嫌いを生んでませんか？

体育の授業が体育嫌いを作っていませんか？

この環境を変えない限り子どもの体力向上は・・・

海外との違い

質問：あなたはスポーツをしていましたか？
はい⇒どうでした？

日本⇒全国大会出場したよ！！ベスト〇〇だったよ・・・成績

海外⇒楽しかったよ！！・・・感想

3 「スポーツ少年団改革プラン2022」が意図するスポーツ少年団の方向性

「改革プラン2022」では、「スポーツ少年団の理念」をベースに、我が国のスポーツに関する情勢等を踏まえ今後のスポーツ少年団の方向性として、「**スポーツ少年団は、勝利至上主義※1を否定し、スポーツの本質である自発的な運動（遊び）から得られる「楽しさ」を享受できる機会をジュニア・ユース世代※2に提供する**」ことを提示し、この方向性を端的に表現したサブタイトル「**ジュニア・ユース世代にスポーツの本質である自発的な運動の楽しさを提供しよう**」を設定しました。

※1スポーツは勝敗を競うものでもあり、スポーツにおいて勝利を目指すことは否定されるものではありません。

また、子どもたちが試合に勝つために活動することや、よりうまくなりたいといった活動も含め、競技力向上の取組も否定されるものではありません。しかしながら「勝利至上主義」は、勝つことのみを至上（この上ないもの）として位置づける考え方であり、勝つためには子どもの発育発達を考慮しない過度な練習を課すことや暴力・暴言等の不適切な指導が容認されるといった様々な弊害をもたらすものです。

【参考】我が国のスポーツ・インテグリティの確保のためにースポーツ庁長官メッセージ（スポーツ庁）

URL：https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/choukan/detail/1406121.htm

※2「改革プラン2022」では、「ジュニア・ユース世代」とは、3歳から概ね18歳までの年代と定義しています。

子どもの体格と体力

幼児期運動指針

(平成24年3月)

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です！

幼児期運動指針のポイント

- ①多様な動きが経験できるような遊び
- ②楽しく体を動かす時間を確保する
- ③発達の特性に応じた遊びを提供する

幼児を取り巻く社会の現状と課題

(1) 多様な動きを含む遊び経験の減少

- 活発に体を動かさない
- 体の操作が未熟
- 自発的な遊びが減少

(2) 体を動かして遊ぶ時間や環境が減少

- 体を動かす機会が減少

幼児期における運動の意義

(1) 体力・運動能力の基礎をつくる

- ・調整能力、支持力、持久力、危険回避能力の向上

(2) 丈夫で健康な体をつくる

- ・健康維持のための生活習慣の獲得

(3) 意欲的に取り組む心が育まれる

- ・有能感の形成

(4) 協調性、コミュニケーション能力の育成

- ・感情コントロールや友人関係の構築

(5) 認知的能力の発達促進

- ・脳の発達、創造性の構築

子どもの運動の必要性

（現在の子どもたち）

- 体力（持久力）の低下
- 体温以上の子どもの増加
- 生活習慣の乱れ
- 姿勢の悪化
- 肥満児の増加
- 不定愁訴の訴えの増加

原因＝活動不足

子どもの運動の必要性

（活動不足がもたらすもの）

- 将来の肥満（生活習慣病）への悪影響
- 反応への遅れ（怪我の増加）
- 危険予知能力の遅れ
- 協調性の減少
- 忍耐力の育成不足

子どもの運動の必要性

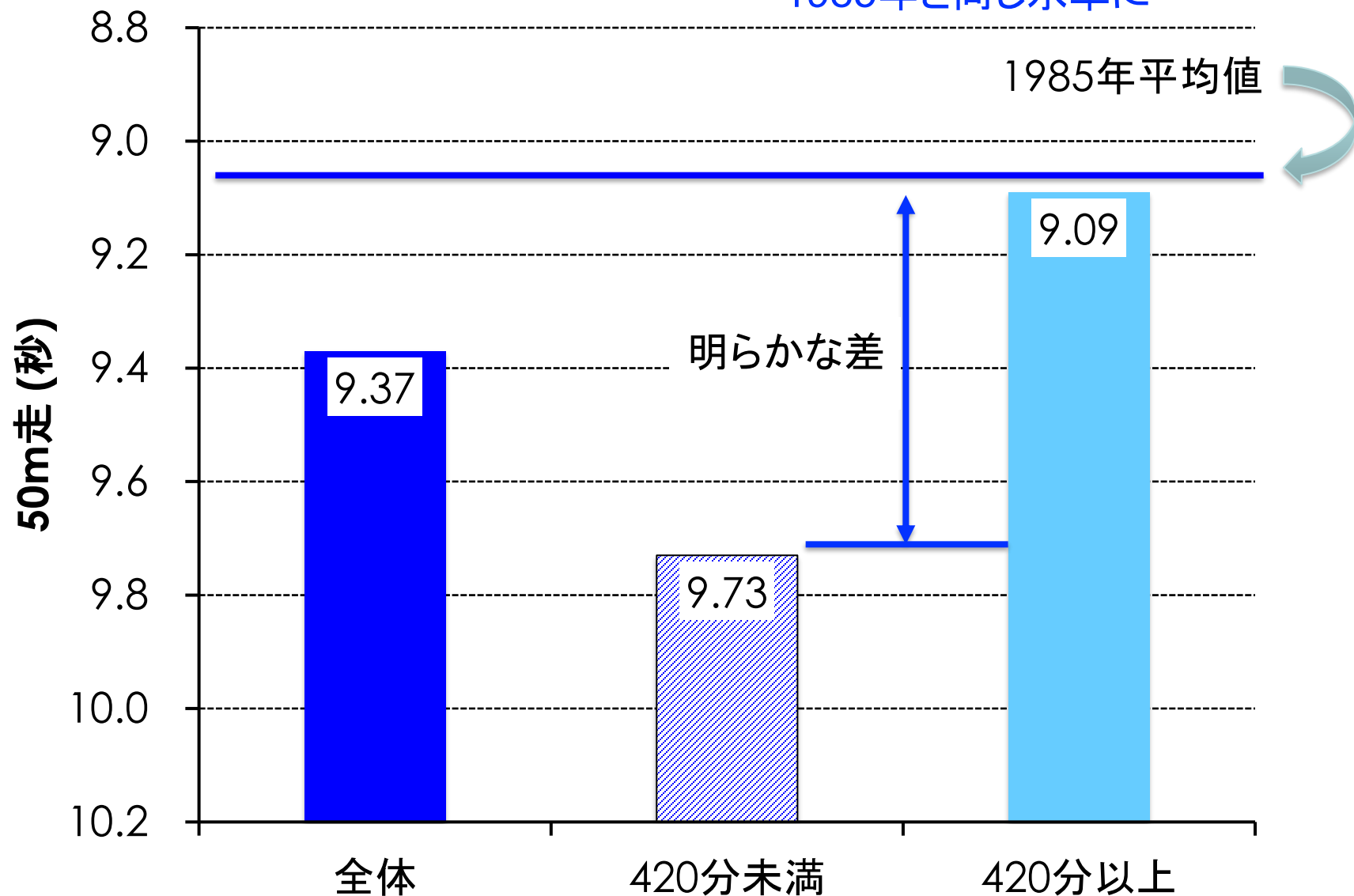
(活動不足を防ぐ)

- 幼児期の遊びの習慣づけ
- 保育所・幼稚園、地域における運動環境の提供
- 保護者の運動知識・認識
- 楽しく・様々な運動体験をさせること

身体活動量と体力の関係(50m走)

10歳男子

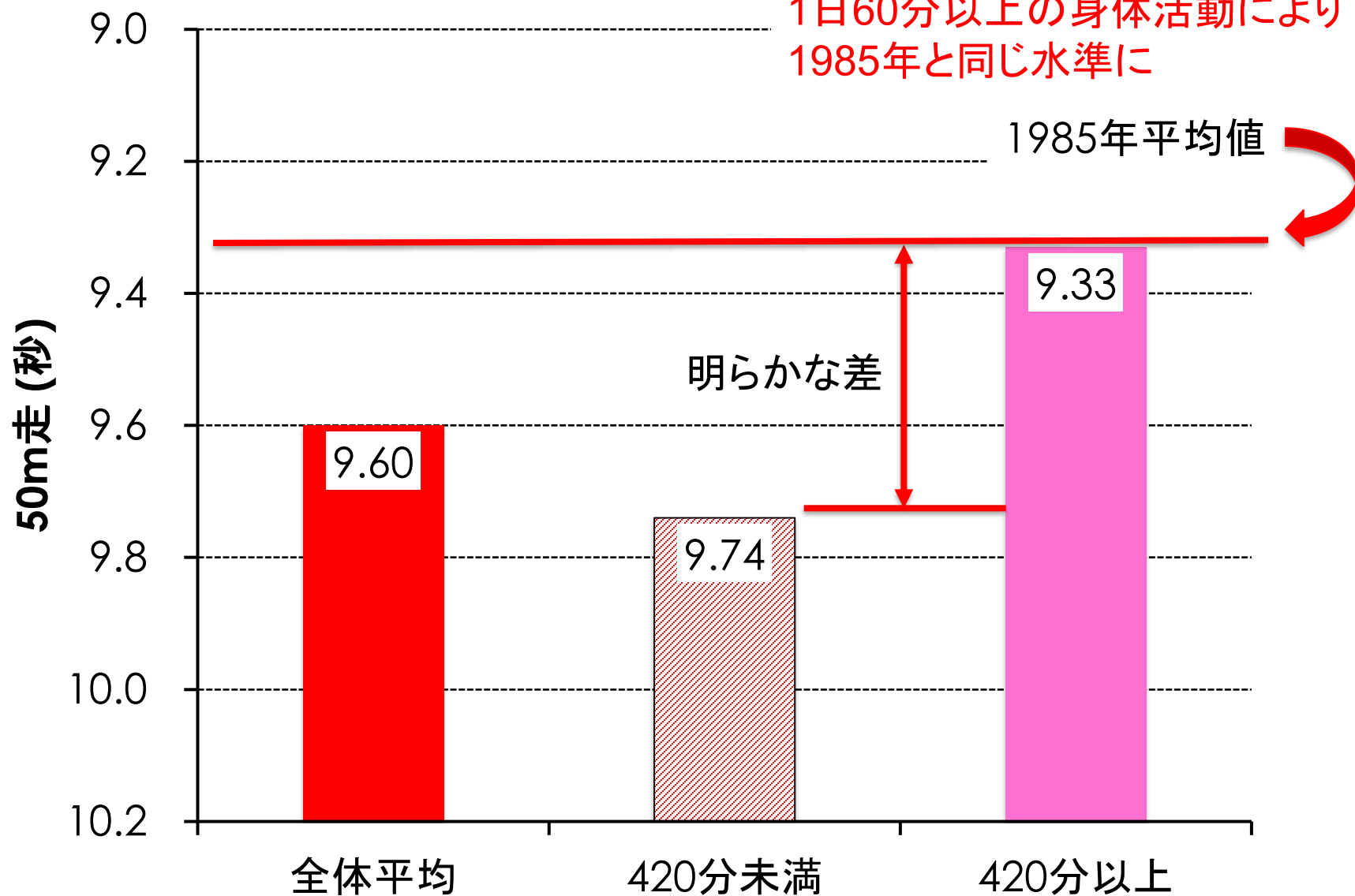
1日60分以上の身体活動により
1985年と同じ水準に



身体活動量と体力の関係(50m走)

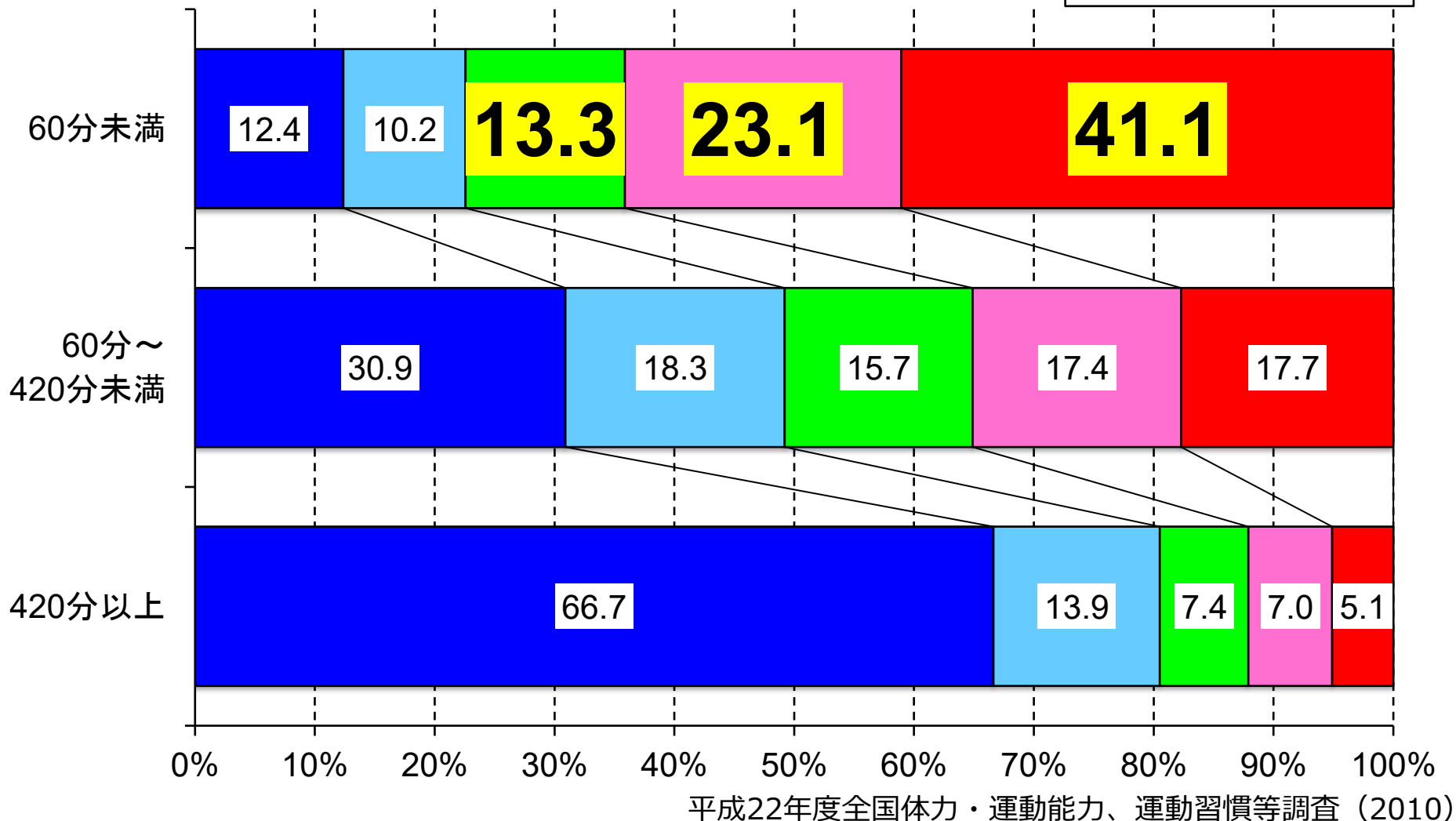
10歳女子

1日60分以上の身体活動により
1985年と同じ水準に

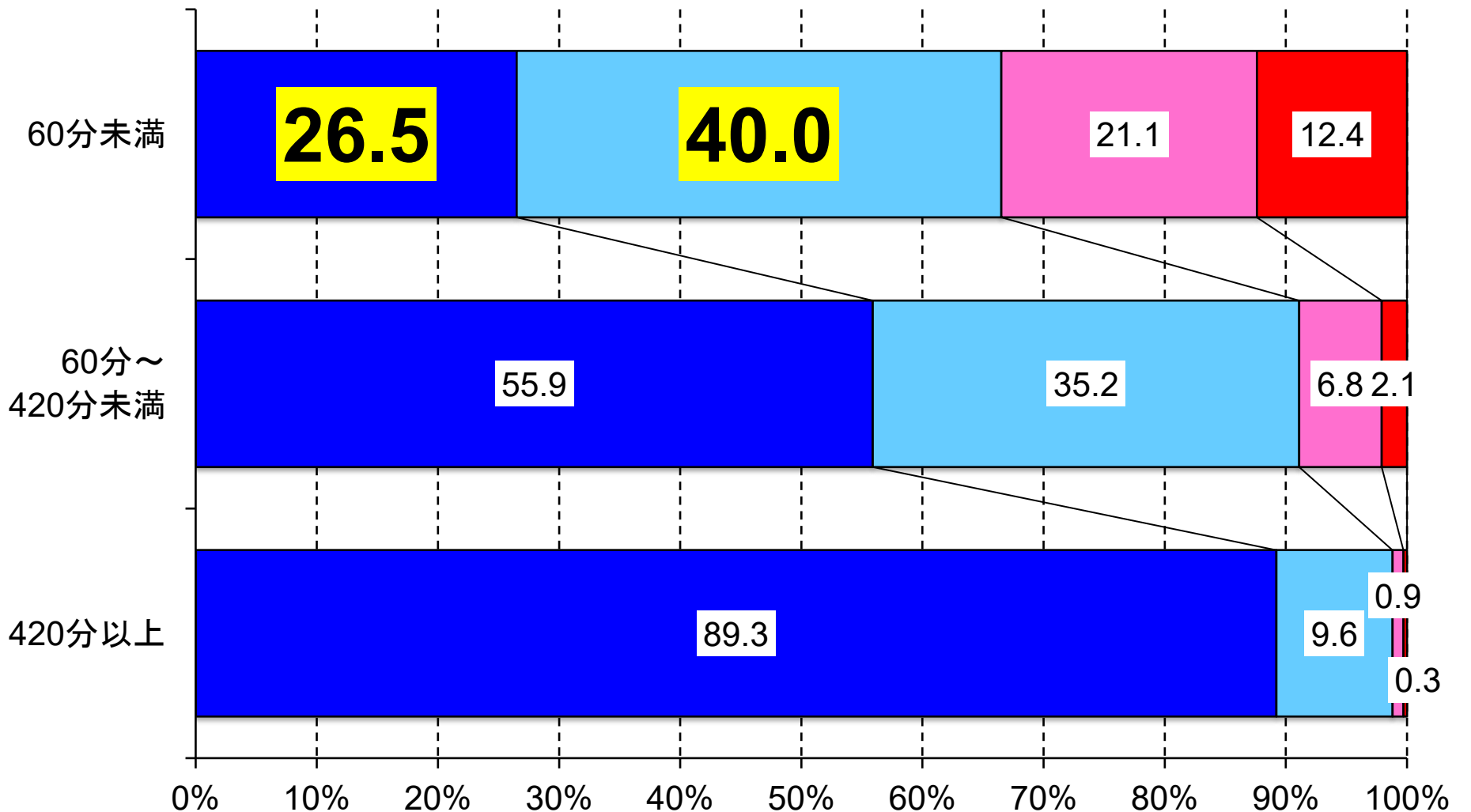
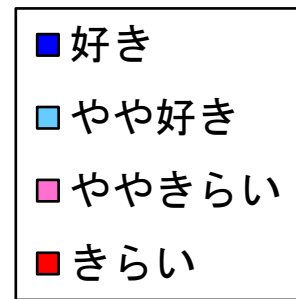


家の人と運動やスポーツの話をする (男子)

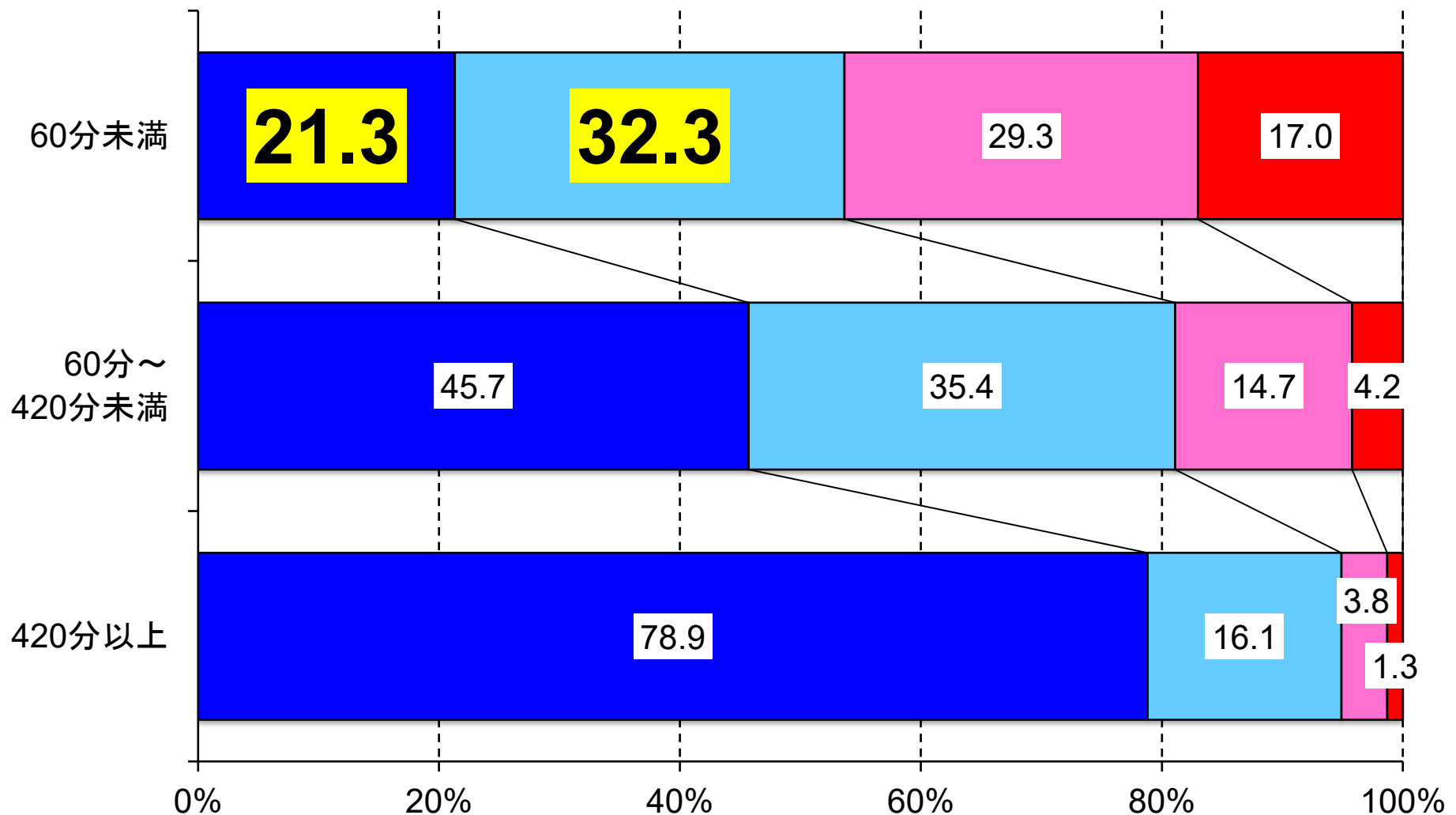
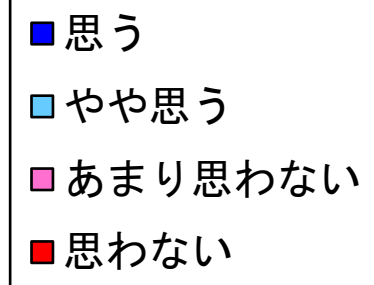
- 週に1回以上
- 2週間に1回程度
- 1ヶ月に1回程度
- 年に数回
- しない



運動やスポーツが好き・きらい (男子)



運動やスポーツをもっとしたいと思う (男子)



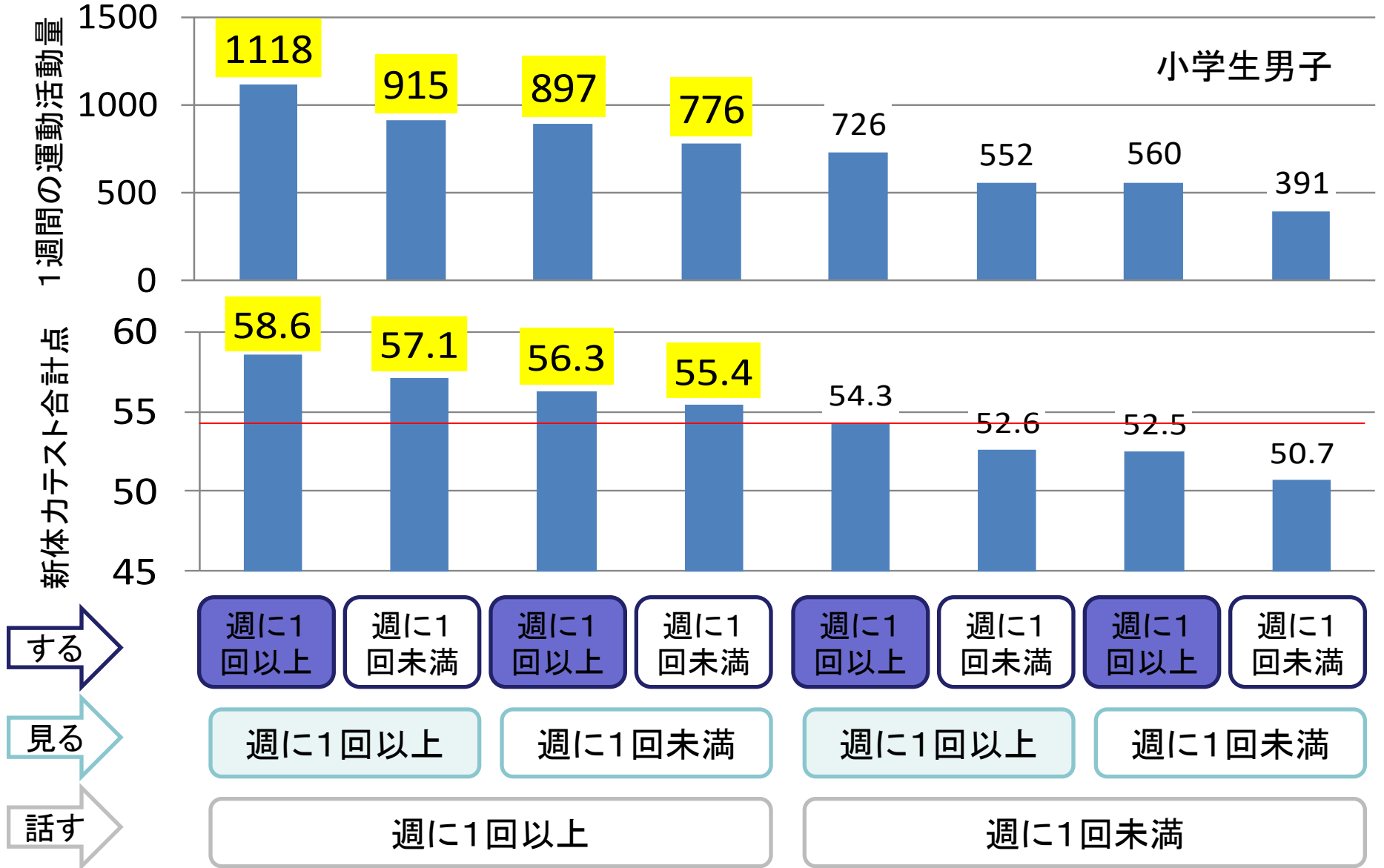
身体を動かさない子どもたち

- 4人に3人は、家ではスポーツの話をほとんどしない
- 3人に2人は「運動・スポーツが好き」
- 2人に1人は「運動・スポーツがしてみたい」

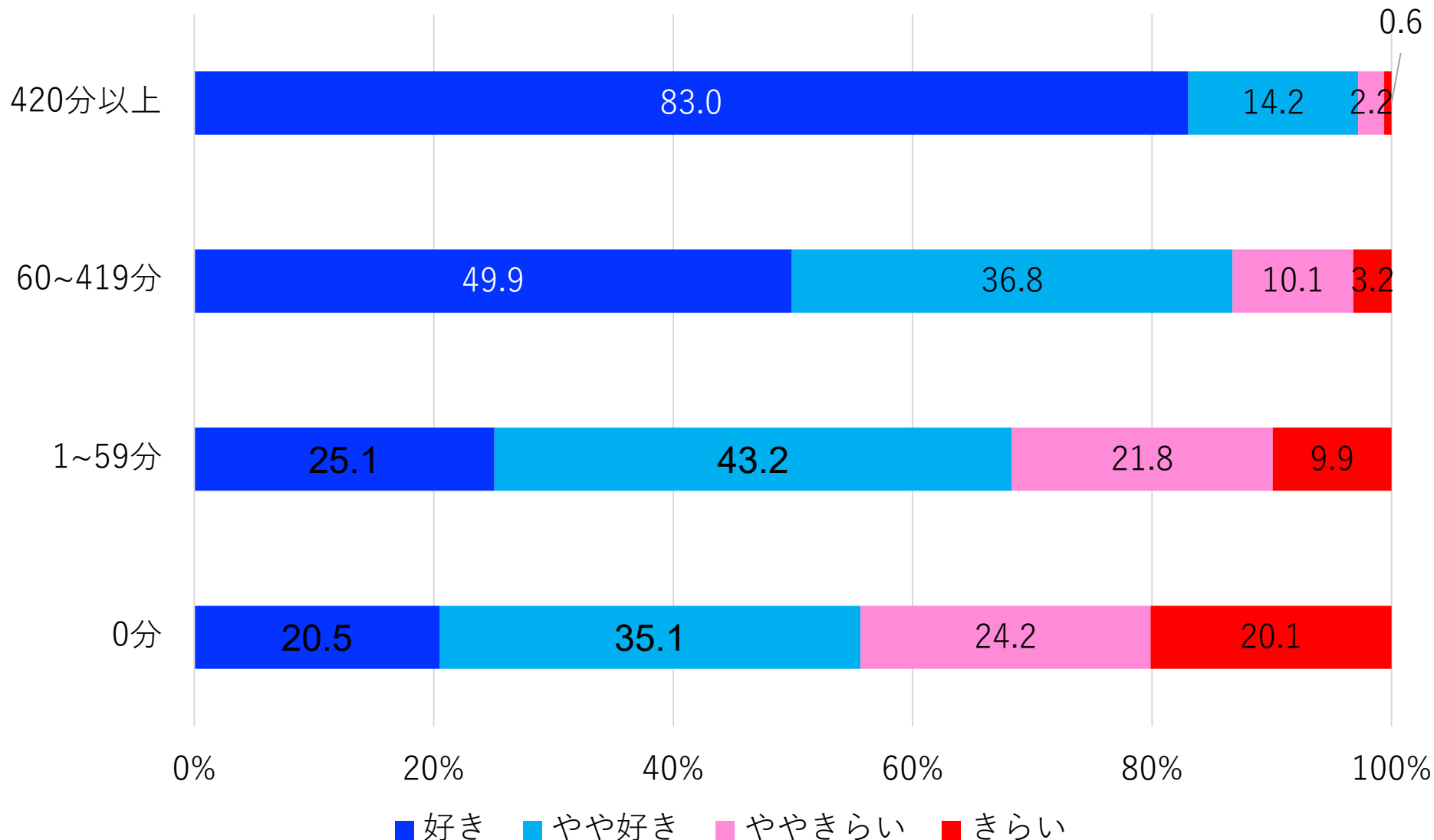


この子たちをほっておけないでしょう！

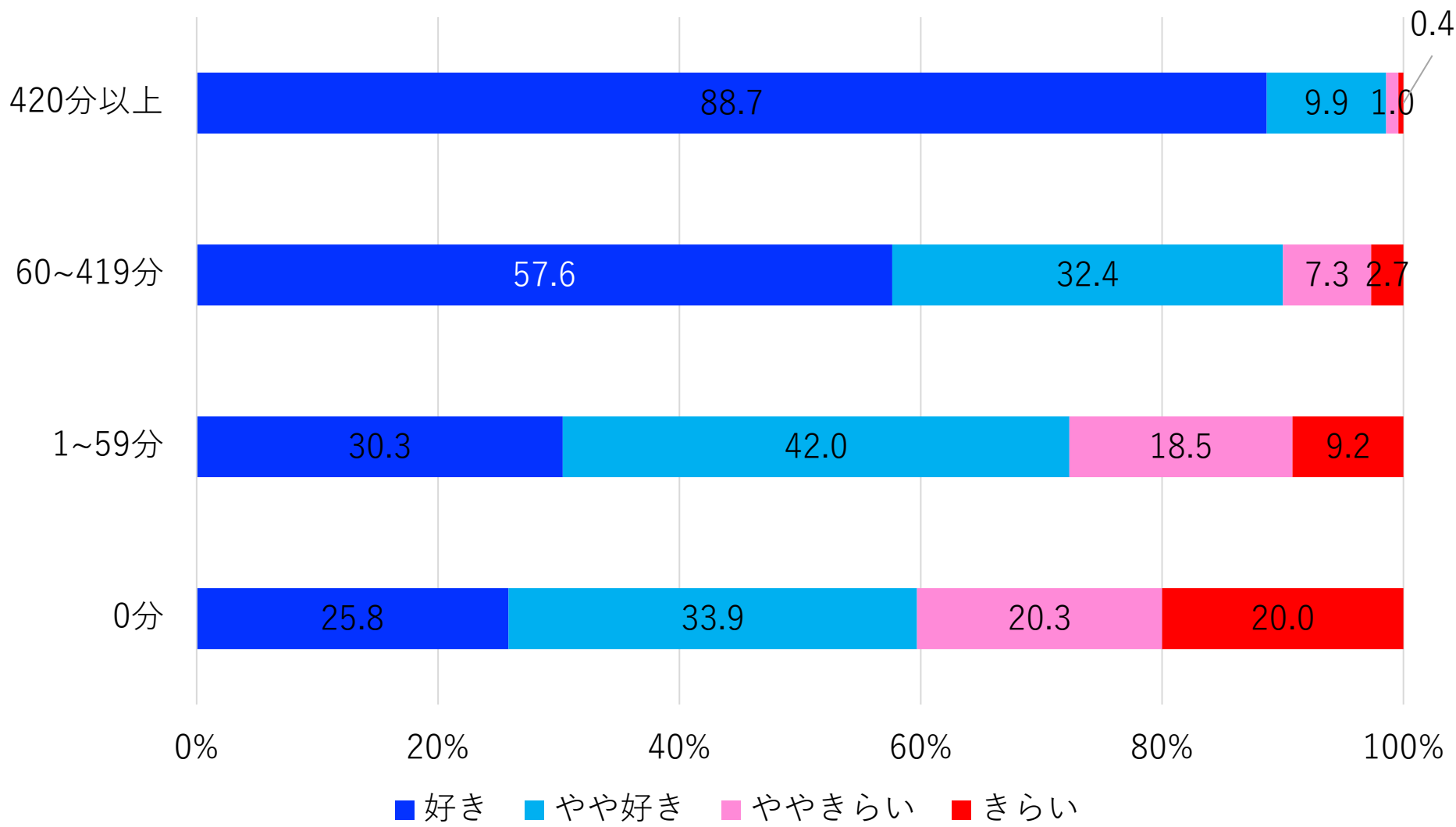
身体活動・運動の習慣化を促すアプローチ（家庭の役割）



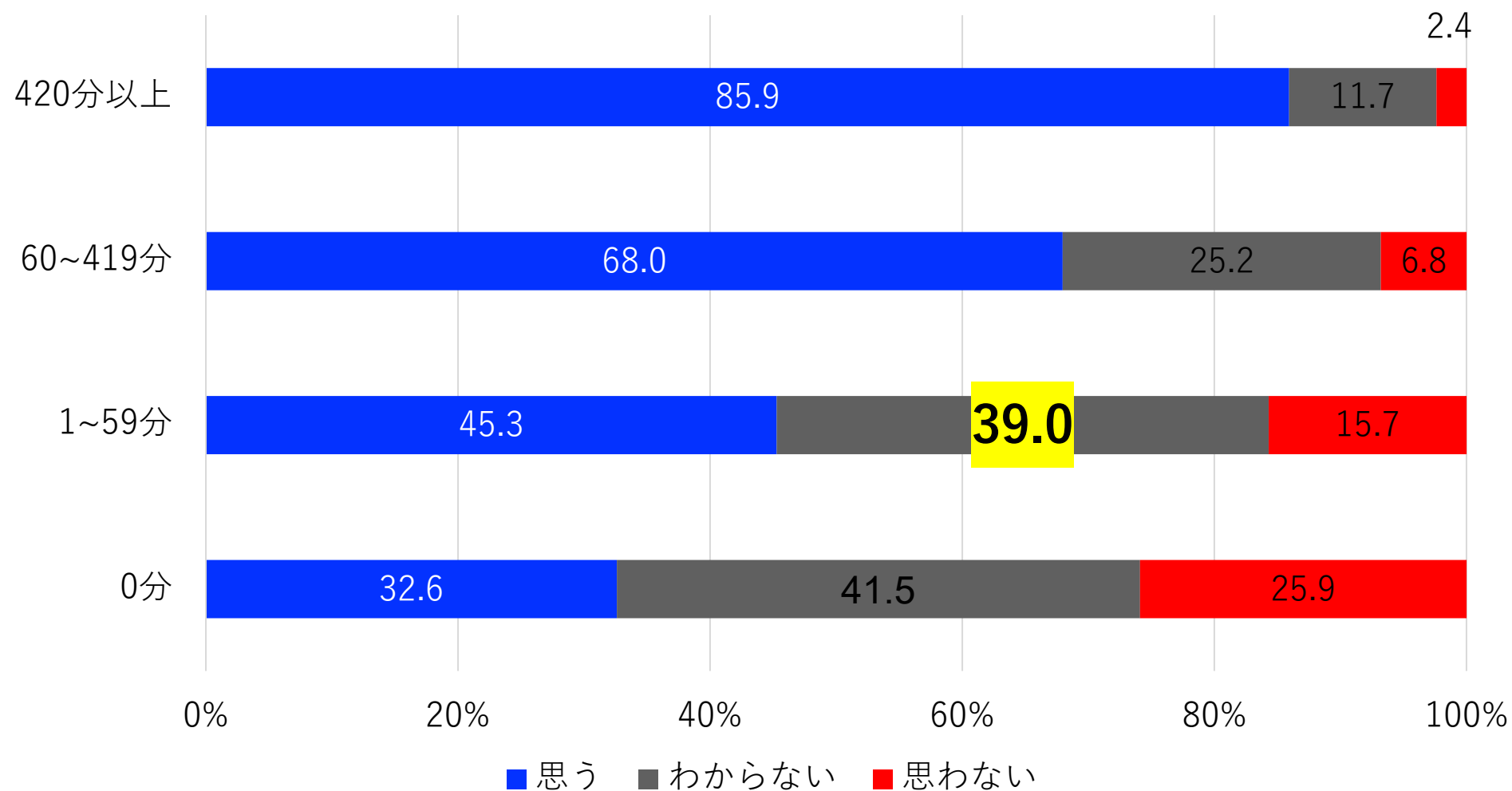
運動やスポーツをすることは好きですか（女子）



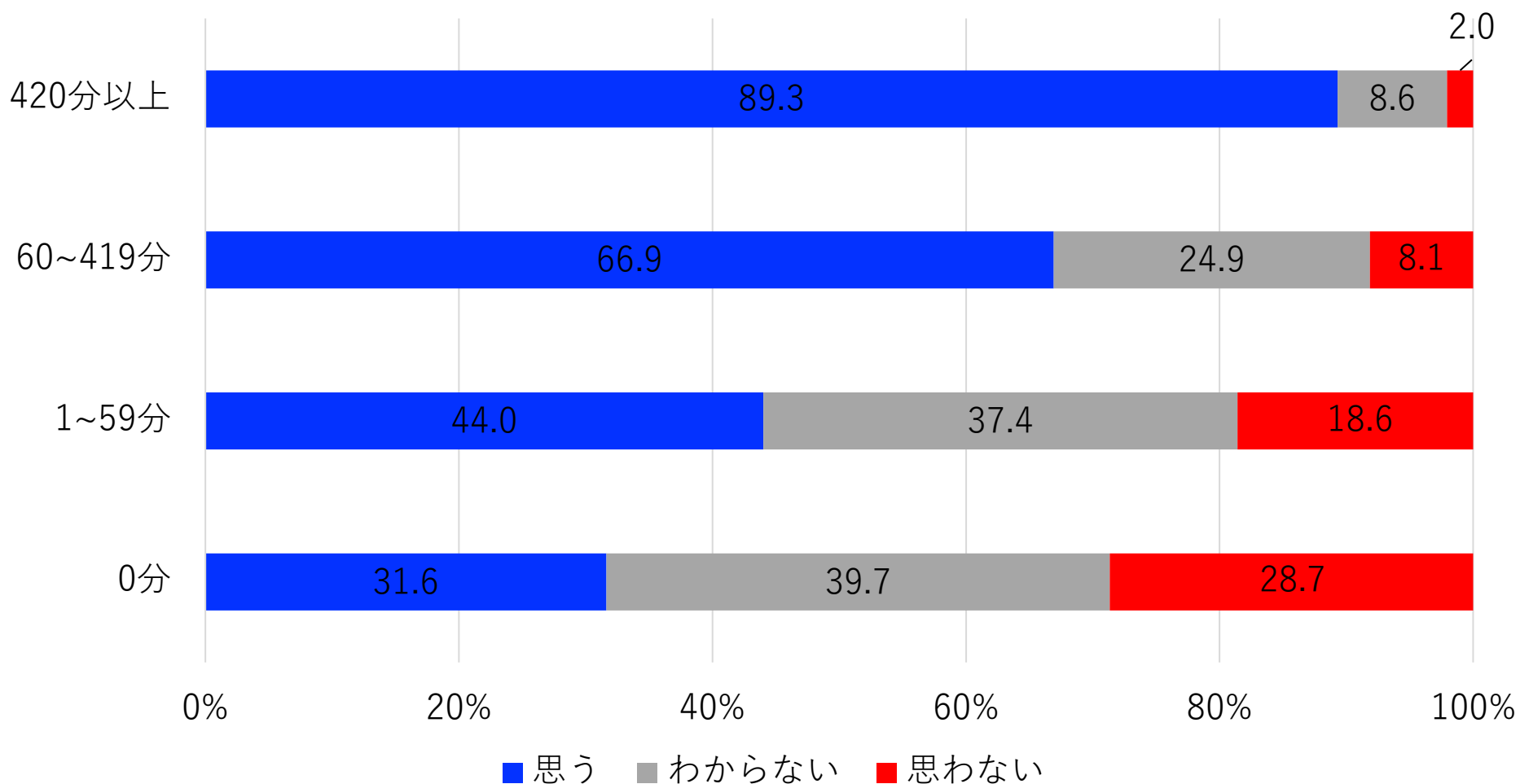
運動やスポーツをすることは好きですか（男子）



中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか（女子）



中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか（男子）



もうひとつの問題

体力：平均値は低下
最高値は向上

ということ？

幼少年期から運動実践に対する2極化

幼児期の体力

幼児期の運動体力向上のためにすべきこと

筋力を高めるための・・・持久力を高めるための・・・トレーニングではなく

遊びを通じた、体全体を使う活動

子どもの体温

36℃ 未満	36℃台	37℃ 以上
14.4%	70.1%	15.5%

(N=181)

5歳児の登園時体温分布

年	1℃以上 低下 (a)	1℃以内	1℃以上 上昇 (b)	※1 変動幅 1℃以上 (a+b)
平成 8	0	97.3 %	2.7 %	2.7 %
平成 9	2.5 %	88.5%	9.0%	11.5%
平成 10	3.1 %	85.0% ※2	11.9%	15.0%

※1:変動幅1℃以上(a+b)

=1℃以上低下 (a) +上昇(b)

※2:変動幅のない子ども7.2%を含む

朝の2時間における幼児の体温の変動幅
とその人数割合

前橋明: 体育学研究 2004; 49:197-208

子どもの体温変化と運動

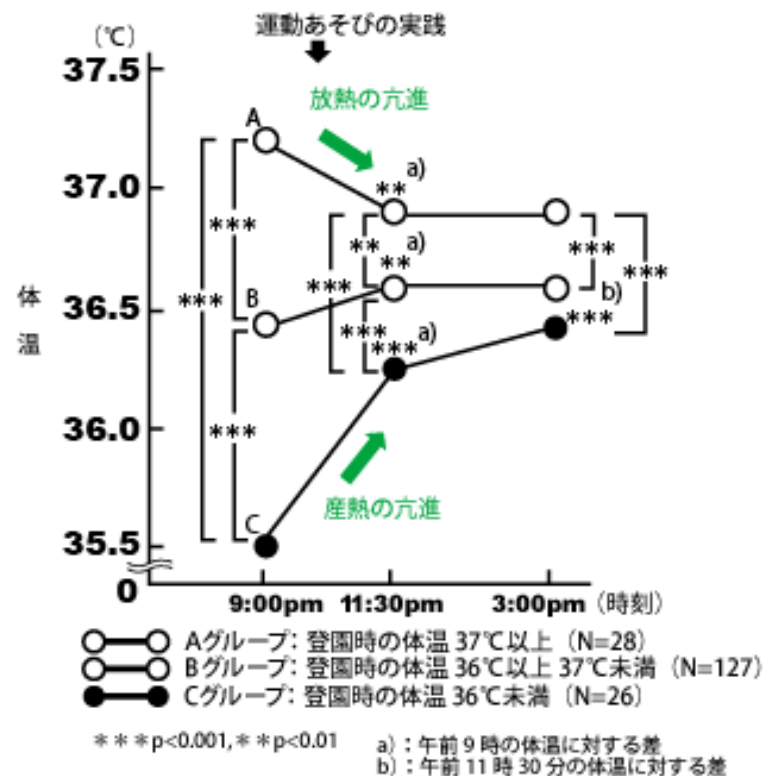
低体温を防ぐ

子どもたちを戸外で遊ばせた結果・・・

A : ↓

B : ↑

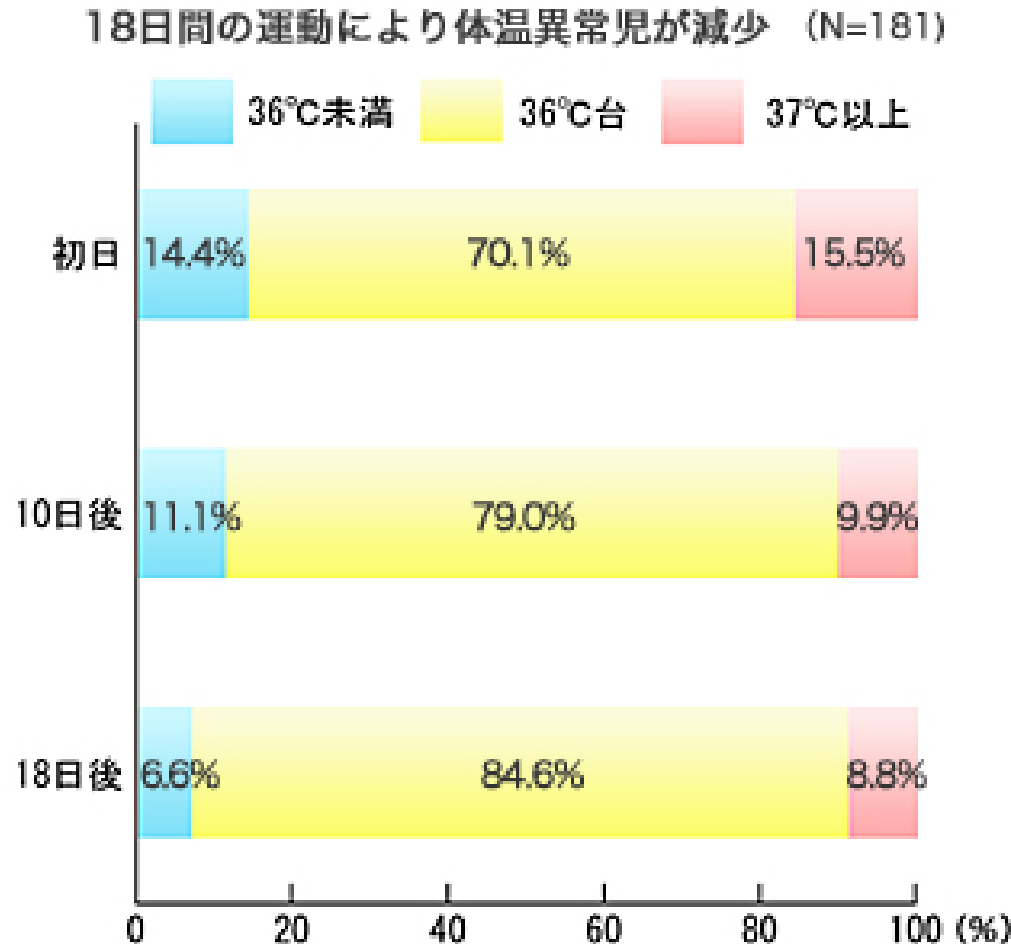
C : ↑



登園時の体温異常が、運動によって改善された。

子どもの体温と運動

1 8日間の運動の結果

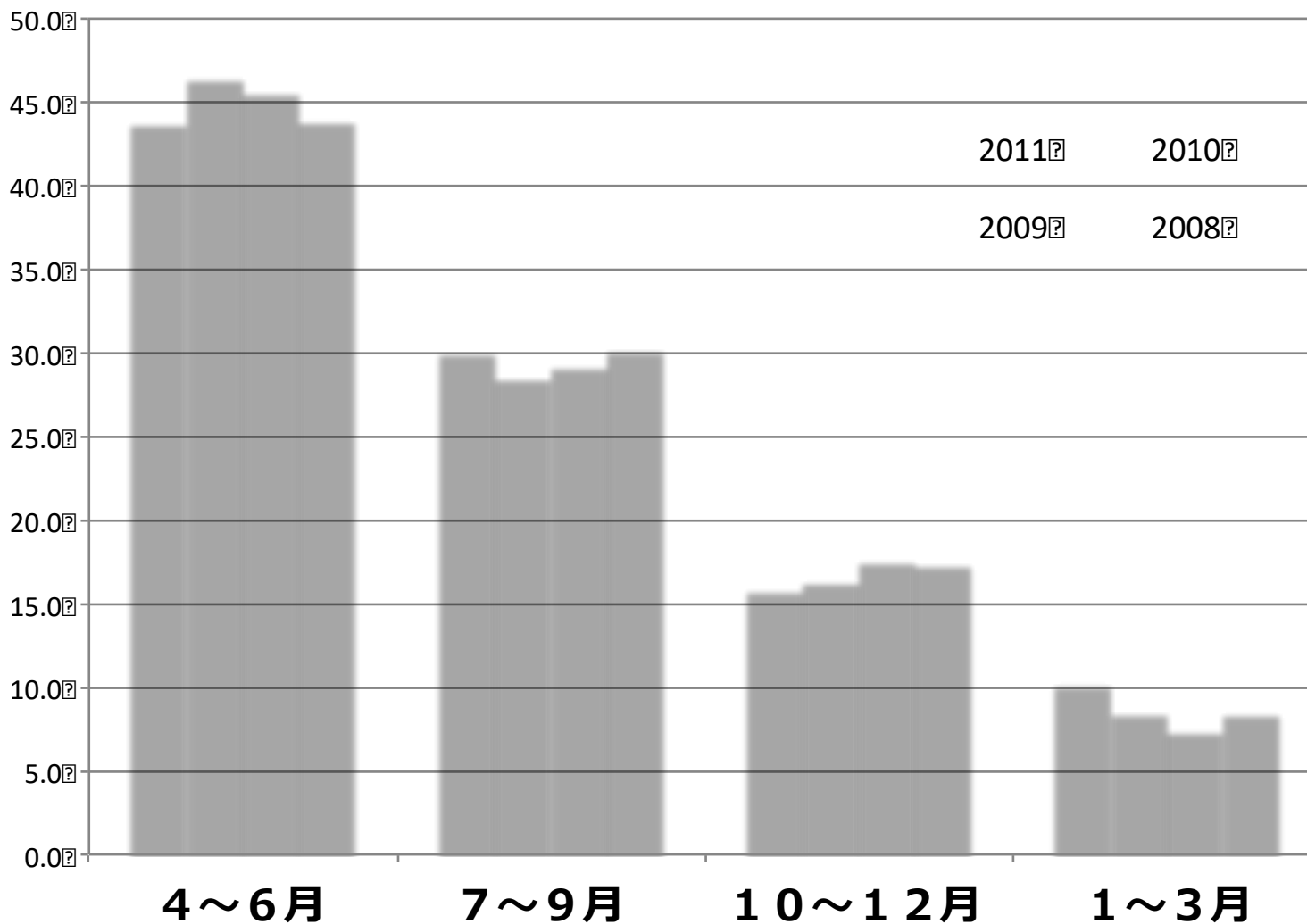


子どもの発育発達

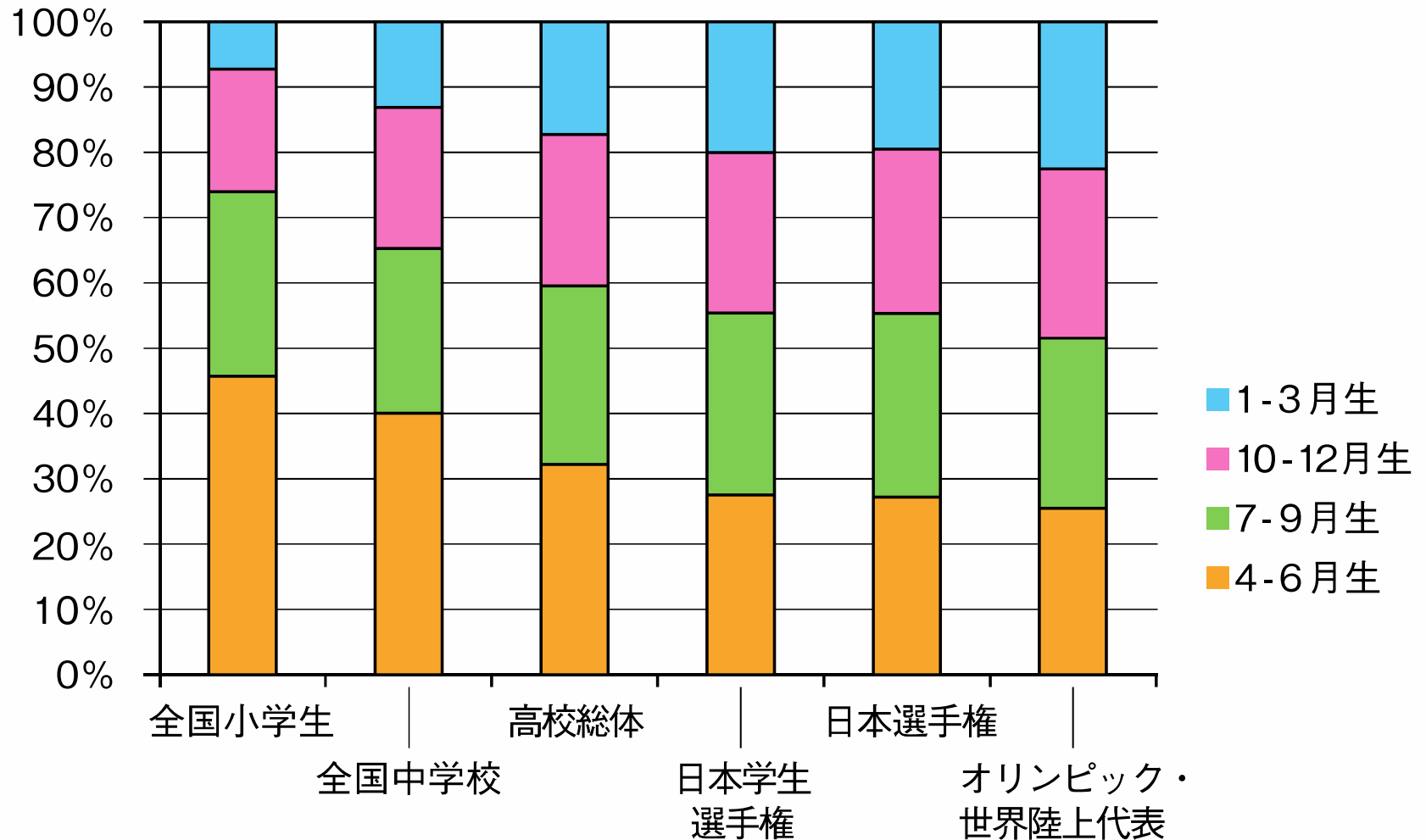
子どもの発育特徴

- ①体の部位、機能によって発育・発達する時期やパターンが違う
- ②発育・発達には個人差がある

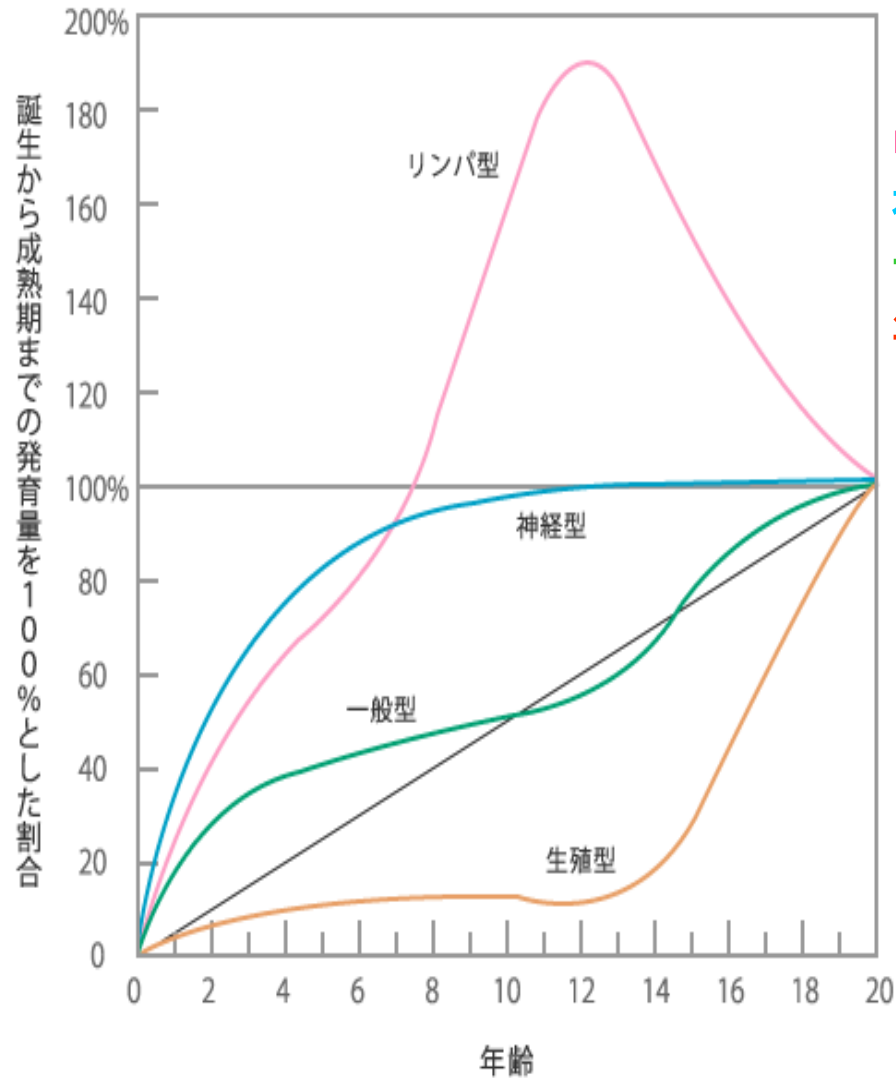
小学生交流大会出場者の生まれ月分布



全国大会出場者および代表選手の生まれ月分布



スキヤモンの発達発育曲線



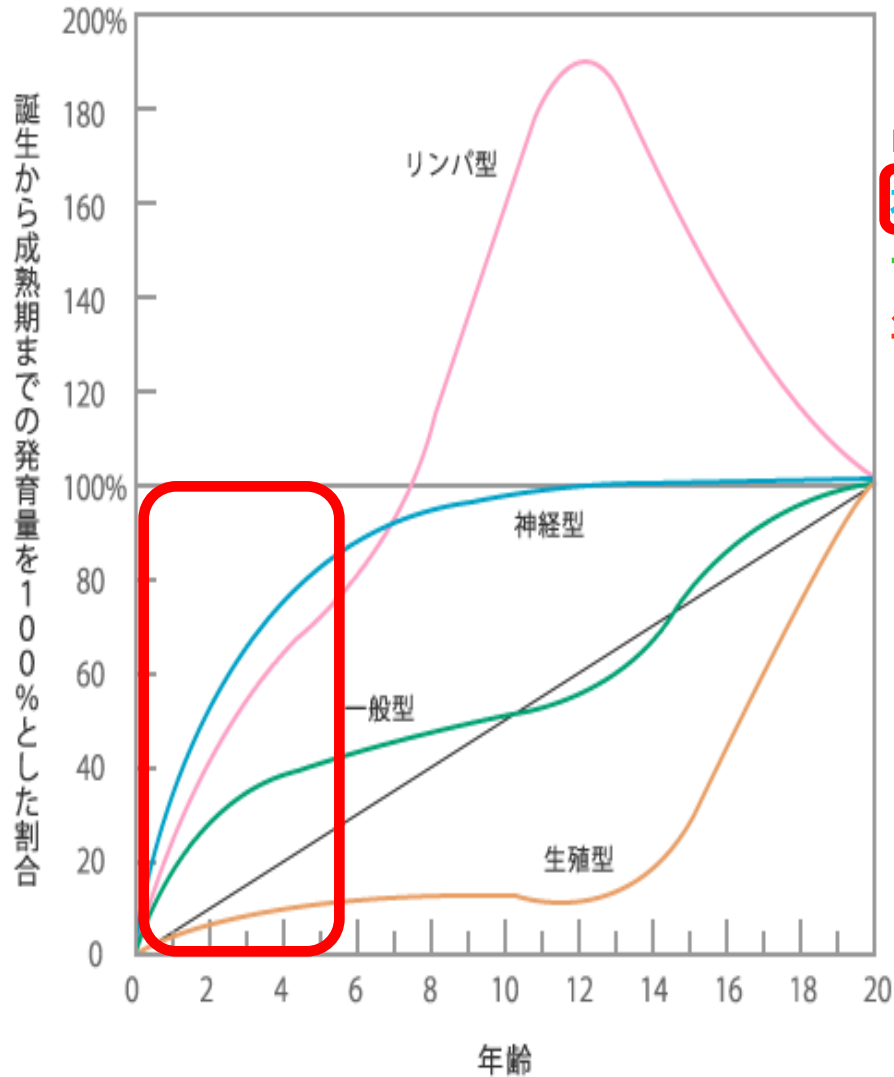
リンパ型: 免疫力

神経型: リズム感・運動神経

一般型: 骨・筋肉・身長・体重

生殖型: 陰茎・睾丸・卵巣・子宮

発達発育に応じた（乳幼児）



リンパ型：免疫力

神経型：リズム感・運動神経

一般型：骨・筋肉・身長・体重

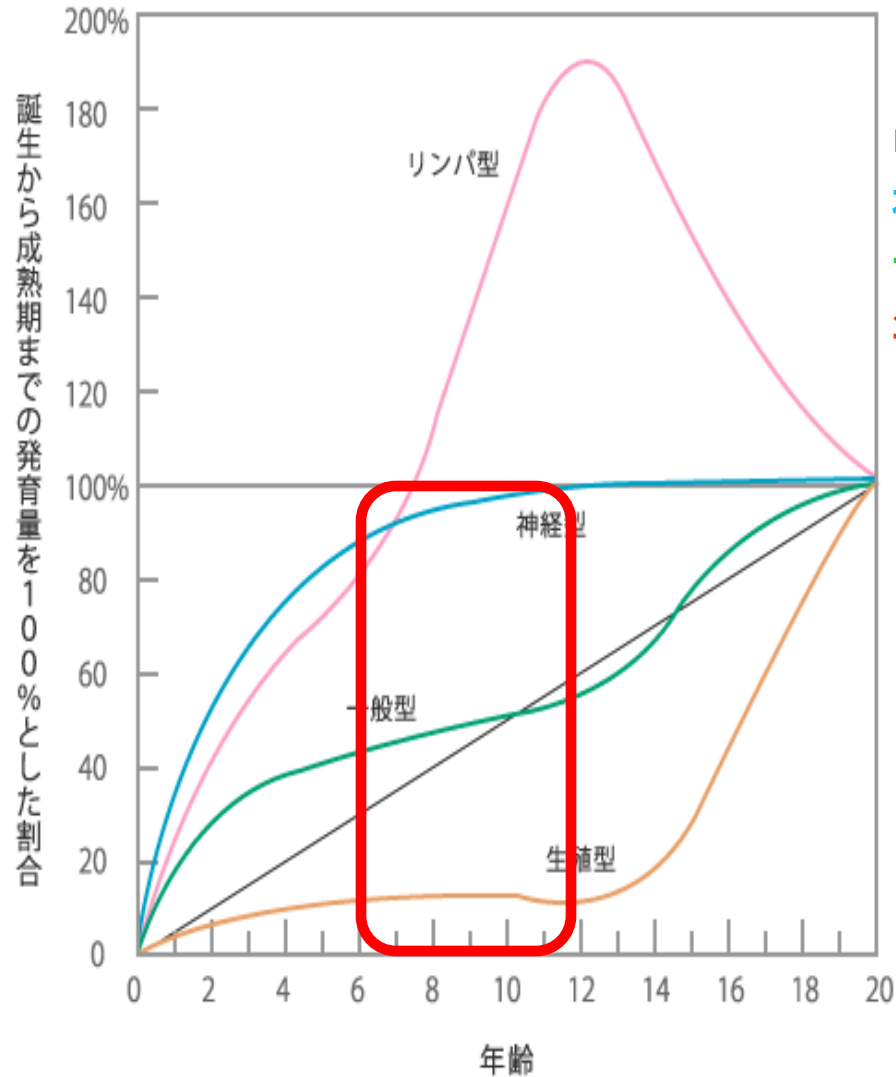
生殖型：陰茎・睾丸・卵巣・子宮

幼児期に必要なこと

例

- ・バランス感覚
- ・リズム感覚
- ・柔軟性

発達発育に応じた（児童）



リンパ型: 免疫力

神経型: リズム感・運動神経

一般型: 骨・筋肉・身長・体重

生殖型: 陰茎・睾丸・卵巣・子宮

児童期に必要なこと

例

- ・様々な種目の運動
- ・体ほぐしの運動
- ・運動大好き

幼児の体力・運動能力を高める

体力向上：身体活動量を増やす

（運動・生活活動）

運動能力向上：多様な運動遊びを実践する

身体活動＝運動＋生活活動

身体活動

運動

ウォーキング、ジョギング、水泳、
テニス、サッカー、野球など



生活活動

散歩、通勤、床掃除、子どもと遊ぶ、
介護、庭仕事、洗車など



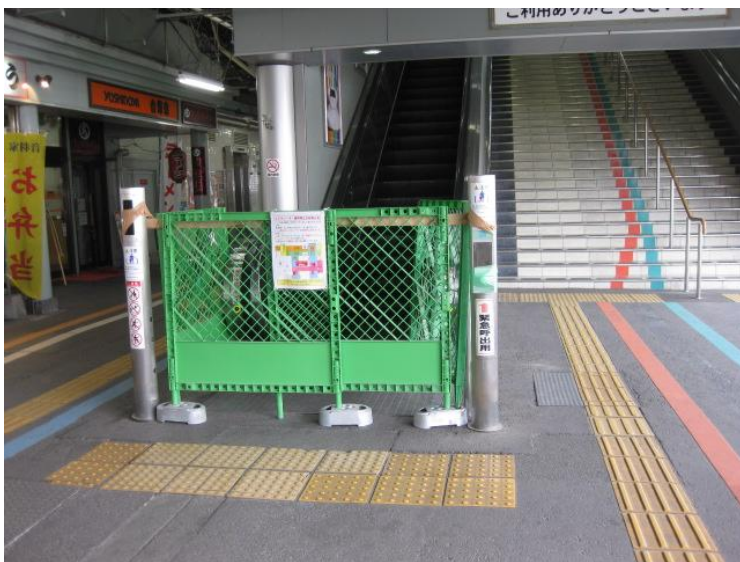
運動時に増やす

関わる子ども全員が動けるように！

例：鬼ごっこ
サッカー

どうしたら皆が動きますか？

生活活動で増やす



駐車場



- 日頃から歩く習慣をつける。
- エレベーター・エスカレーターの使用禁止
- 万歩計の利用
- 1台でも遠くに停める

子どもの心の健康

心の健康とは

- 安心して生活できる環境の中で育つこと
- 自分の気持ちを表現できること
- 他者との関わりを通して安心感や信頼感を持てること
- 遊びや活動を楽しみ、意欲的に取り組めること
- 生活リズムが整い、心身の調子が安定していること

幼児期の心の発達

- 愛着の形成：保護者との安定した関係
- 自己の芽生え：自己主張や自立心の発達
- 感情の発達：様々な感情を経験し、調整する力を育む
- 社会性の発達：友達と関わり、ルールや順番を守ること
- 自己肯定感：小さな成功体験を積み重ねることで育まれる

ストレスのサイン（行動面）

- よく泣く、かんしゃくを起こす
- 保護者や先生に過度に依存する
- 離れると強い不安を示す
- 友達とのかかわりを避ける
- 孤立する活動に集中できない
- すぐに飽きてしまう
- 攻撃的な行動（たたく・物を壊す など）が増える
- 不自然な静けさ（感情をあまり表に出さない）

ストレスのサイン（身体面）

- 食欲の低下や過食
- 睡眠の乱れ（夜泣き・眠れない・昼間の過度な眠気）
- 頭痛・腹痛などの体の不調をよく訴える
- チック様の動きや爪かみなどのくせ行動
- 疲れやすく、活動に意欲が出ない

支援・かかわりのポイント

- 子どもの気持ちを受け止め、安心感を与える
- 遊びや身体活動でストレスを発散できるようにする
- 小さな成功体験を積み、自信を育てる
- 保護者・保育者が安定した態度で関わる
- 必要に応じて専門機関と連携し、早期に支援につなげる

虐待に関する現状

- 虐待相談件数の増加：児童相談所への相談件数は年々増加
- 虐待の種類の多様化：身体的、心理的、性的、ネグレクト
- 心理的虐待の増加：暴力を見せる、言葉による脅しなど
- 年齢層の広がり：乳幼児だけでなく、小中高生でも確認
- 死亡事例の存在：乳幼児を中心に、虐待死が毎年報告
- 通報者の多様化：近隣住民、学校、医療機関などから通報

虐待に関する今後の課題

- 早期発見・早期対応の強化：虐待の兆候、迅速支援
- 地域・学校・医療機関との連携：関係機関の情報共有
- 人員・体制の不足：関係施設職員数や専門家の確保
- 虐待の対する心のケア：トラウマ支援、見守り体制の充実
- 家庭支援の充実：保護だけでなく、保護者への養育支援
- 経済的支援・子育て支援：金銭的な支援、親支援
- 社会全体の意識向上：虐待を見過ごさない意識を持つ
- 貧困や孤立の背景への対応：虐待の背景にある支援
- ICTによる相談体制：SNS相談やオンライン支援の拡充
- 法律や制度のさらなる改善：子どもの権利を守る法的強化

虐待相談対応件数は年々増えており、令和5年度で過去最多

心理的虐待が最も多い割合を占める全体の約6割近くが心理的虐待
身体的虐待が約 22.9%、ネグレクトが約 16.2%。

肉体的な傷だけでなく、基本的な養育（食事・衛生など）の欠如も深刻。

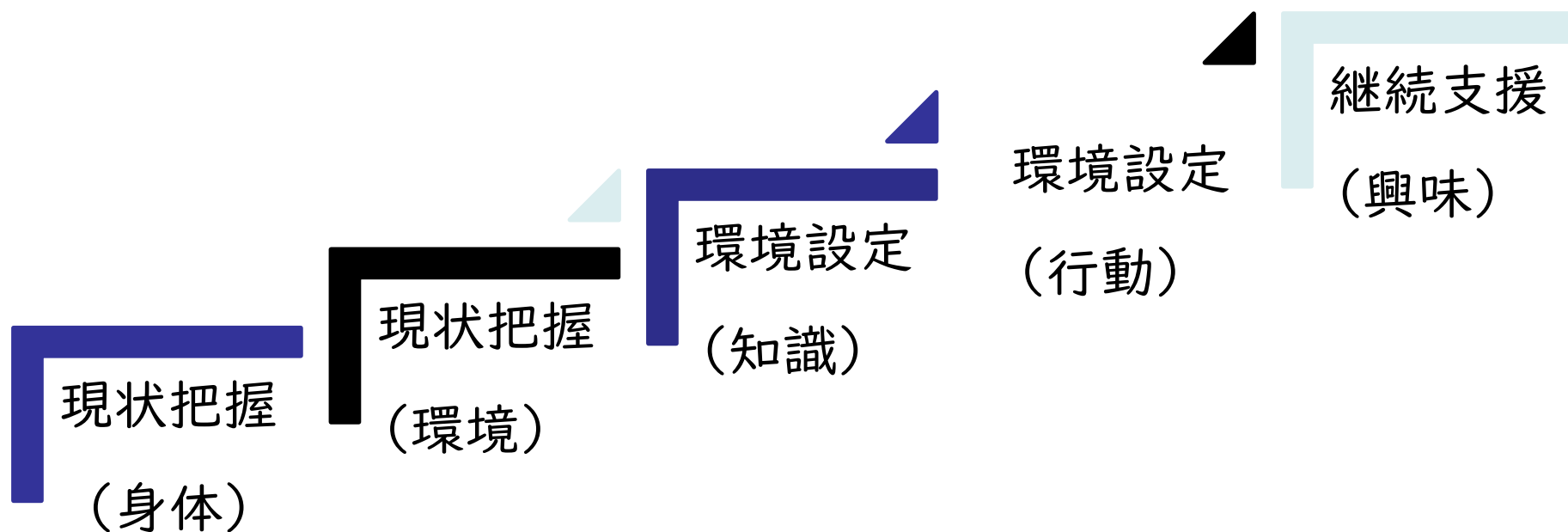
性的虐待の件数は少ないが、見逃されやすい可能性あり件数・割合としては少ない（1.1%）が、背景には通報の困難さ・秘密性の高さがあるため実際の発生数はもっと多い可能性。

虐待死の件数・0 歳児の占める割合の高さ虐待による死亡は
65 人／年（令和5年度）

0 歳児の割合が非常に高く、乳児期が特にリスクが大きいことを示している。

子どもに必要な運動遊び

子どもの体力向上のためのステップ



- 子どもの発育特性を理解する
- 子どもの思いを理解する
- 子どもの楽しいを引き出す（3T）
たのしい・たんじゅん・たんじかん

遊びの変換

1 回目：昭和48年

屋外から家の中に・・・

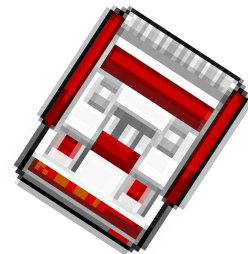
カラーテレビの普及



2 回目：昭和58年

更に、屋外での遊びの減少・・・

テレビゲームの普及



子どもにとっての 「遊び」・「運動遊び」とは

昔のように遊べなくなった⇒**体力の低下**

体力の低下だけでなく、

主体性がなくなり、**指示待ちの子ども**が増加した

本来「遊び」とは、「遊んでいる」という主体の態度である。

自発的・能動的な活動である

遊ぶことで子どもたちは 強くなっていく

子どもたちに、「遊び」を保証してあげることは、
保育所・幼稚園の重要なポイントであり。幼児の
健康・体力づくりの基本は、「遊ぶ」ことである

子どもの健康・体力づくりは
→主体的に取り組む運動遊び

主体的遊び⇒心地よさ⇒体を動かす喜び⇒挑戦意欲

あそびの重要性

遊びの中で



仲間意識・危険予知能力・感情表現を

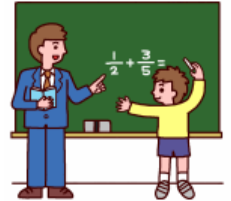
身につける



遊びの現状と体力低下

遊び自体が減っているわけではない！
遊びの内容が変わった・・・。

- ・ 外遊びが減った
- ・ **3つの間**がなくなった・・・



①塾や室内遊びの増加



②遊び場の減少

③少子化による仲間の減少

時**間**

空**間**

仲**間**



元気に育てるために

- 左右で隔たりを作らない
- 「できた」体験を大切に
- リズムをうまく取り入れる
- 柔軟性の維持
- 他の子と比べない
- 1日の活動量を確保する



子どもへの関わり方

求められるいい子

子どもの「いい子」とおとなの「いい子」

- ・ 自我との葛藤

おとなの言うことを聞く子が

「いい子」になってしまい

自分を隠し、突然キレル

「うちの子に限って・・・

なぜあんないい子が・・・」

やる気とは

あなたは、やる気がありますか？

人からの命令ではなく、

自発的に活動に参加

するエネルギー

動機づけとは

何かを行うときに、**その事を行おうとする
エネルギーを高める**こと。

動機づけには、

①外発的動機づけ

②内発的動機づけ

がある

やる気を育てるとは

内発的動機を高めること！！

内発的動機を高めるためには、自己が次なる行動を決定し、主体でありたいという願望を満たす必要がある。

自らが有能をもつために、自信を高める

内発的動機づけとは

達成感：できた！というポジティブ感覚

フロー経験：熱中！夢中！あっという間

有能感：できている！

自己決定（自律）：自分で決める

成長感：達成感の年月の長い版

上記を経験する

有能感とは

ある事柄に対して、

出来ているという実感、

自分の能力に対する自信

幼児と関わる5つポイント

外発的動機づけを「やらされている」で終わらせず、内発的動機づけに変える

- ①賞賛：ほめる
- ②叱責：しかる
- ③励まし：やる気を高める
- ④評価：認める
- ⑤課題提供：次への挑戦

子どもは基本的に素直

思ったまま行動・言動を起こす

子どもと同じ目線で・・・

どうして？どうだった？なるほど？から

最後にアドバイス

こんな方法でやってみたら？

私と子ども達のかかわり方

質問の仕方→選択肢（回答）の多い聞き方

マラソン大会に出ました。

ゴールした選手にあなたはどの声をかけますか？

何位だった？⇒答えは1つ

どうだった？⇒答えは無限大

私と子ども達のかかわり方

子ども達が

夢（目標）に向かって進むための
先導者・伴走者・支援者に

関わり方のコツ＝本気で遊ぶ

5つのポイント

- 楽しそうな姿を見せる
- 好きなものを使う
- 無理強いしない
- 褒める
- 自分にとってのメリットを見つけ

実践
⇒認めてもらえない
⇒無理やりさせられる
⇒やりたくない
いやいや回路

実践
⇒褒められる
⇒達成感
⇒挑戦
すきすき回路

テスト



- 正座の状態からピョンと立ち上がることができますか？

いろいろ歩き（多様な動き）

● ペンギン・犬・熊・キリン・かに



● かかと歩き



● 4つんばい(ハイハイ)



● 高4つんばい



● つま先歩き



● よこ歩き

肩回し



前後左右上下



- サークル上になり、合図に合わせて前後左右上下に一歩ジャンプする(方向を声に出す)

じゃんけん



- 遅出しアイコ・カチ・マケじゃんけん
- 足じゃんけん
- 足じゃんけん 素早さ対決

じゃんけんリレー



- 2チームに分けて反対向きに走る
- 出会ったところでじゃんけん
- 勝ちチームは進む、負けチームは交代
- バリエーションで実践

ビッグパタパタオセロ



- 2チームに分けて1分間ひっくり返し合いっこを行う
- いろいろなバリエーションで実践する
- 頭の良い子が出てくるので、上手に対応する

しっぽとり



- 個人対決 誰のしっぽでも狙っていい
- チーム対決 ゼッケンなどで色分けして行う
- 復活アリのしっぽとり

おにごっこ



- 普通におにごっこ
- 動物におにごっこ
- ペアにおにごっこ

ハンドサッカー



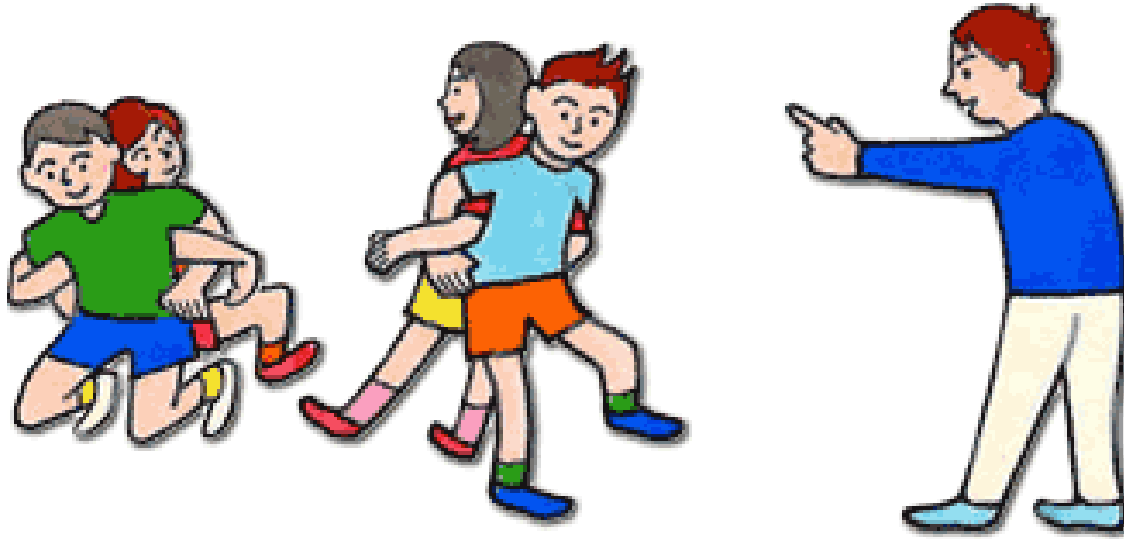
- 二人で転がしサッカーを行う
- 自分の股をゴールにし、お互いに相手のゴールを目指して転がしあう

ペアストレッチ



- 二人でストレッチを行う どちらかが、リード役になり真似る
- リード役を交代して行う
- 横でやっても良いし、向かい合って鏡のように行っても面白い

二人で一人



- 二人で背中合わせになり、お互いの腕を組みます。
- 組んだ腕を離さず素早くリーダーの指示どおりに動きます
(例:すわる、立つ、右足でとぶ、歩くなど)。

タオルとり



- まず、背中(せなか)合わせになって両足を開きます。
- 「せーの！」の合図で、足の間にあるタオルをおたがいに片手で取り合う
- おしりがぶつかったり、ぐいぐいと引っぱられたりしてもバランスをくずさないようにします。

5分間運動チャレンジ

早稲田大学人間科学学術院：前橋明先生

国際学院埼玉短期大学：松尾瑞穂先生

幼児期の健康・体力づくり：まとめ

大人の運動＝健康づくり

子どもの健康づくり＝運動

子どもの運動＝遊び

大人の干渉のない楽しい遊び場づくり

幼児期の健康・体力づくり：まとめ

保育者・保護者がしなくていけないことは、
子どもの監視ではなく、最低限度の安全性
の確保である。安全の中で、子どもの自主
性にまかせて遊ばせることが、自立心・社
会性を伸ばすことにつながる。

幼児期の健康・体力づくり：まとめ

- 体の各部位の発育の時期を知る
- 伸びる時期に伸ばしてあげる
- 発育に応じた遊びの提供
- 仲間作りコミュニケーション能力の構築
- 規則正しい生活習慣の実践

これらのことを、頭にいれて**子どもたちに環境を提供**していくことが指導者の役割

幼児期の健康・体力づくり：まとめ

子どもたちの体力づくりに最も大切なこと

誰の指示でもなく、自らの遊びの中で体力を
高めていく環境をつくり、体力はもちろん
体を動かしながら仲間と協同して活動す
ることで社会性もともに高めていけるよう
に、幼児一人一人の個性や能力を十分に引
き出すことのできる専門家が必要である

まとめ

- ・子どもの居心地の良い環境を提供する
- ・子どもの主体性・自主性を尊重する
- ・お互いに尊重しあう
- ・選択権を子どもに
- ・体を動かすことが大好きなおとな
- ・子どもと一緒に楽しく体を動かすことができるおとな
- ・夢を与えられるおとな
- ・夢を本気で応援できるおとな