

令和5年度
幼児期からの運動習慣形成プロジェクト
(幼児期からの運動遊び普及事業)
報告書



鹿児島県教育委員会

目 次

| | |
|--------------|-----------|
| 第1章 事業の様子 | P 1～P 2 |
| 第2章 事業の実施内容 | P 3～P 8 |
| 第3章 事業の実績 | P 9～P 16 |
| 第4章 事業の成果 | P 17～P 20 |
| 第5章 課題と今後の展開 | P 21 |
| 付 録 | P 22～P 27 |

第1章 事業の様子

親子での運動遊びキャラバン事業



EXseed



親子で運動遊び





第2章 事業の実施内容

1 事業の趣旨

鹿児島県では生涯スポーツの推進方策である「第2期マイライフ・マイスポーツ運動」を展開し、県民の誰もが、それぞれの関心や適正に応じて主体的・継続的にスポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツの楽しさや感動を味わい、生涯にわたって健康で活力ある生活を実現することを目指している。

その目標指標として令和14年までに「成人の週1回以上のスポーツ実施率70%」を掲げている。

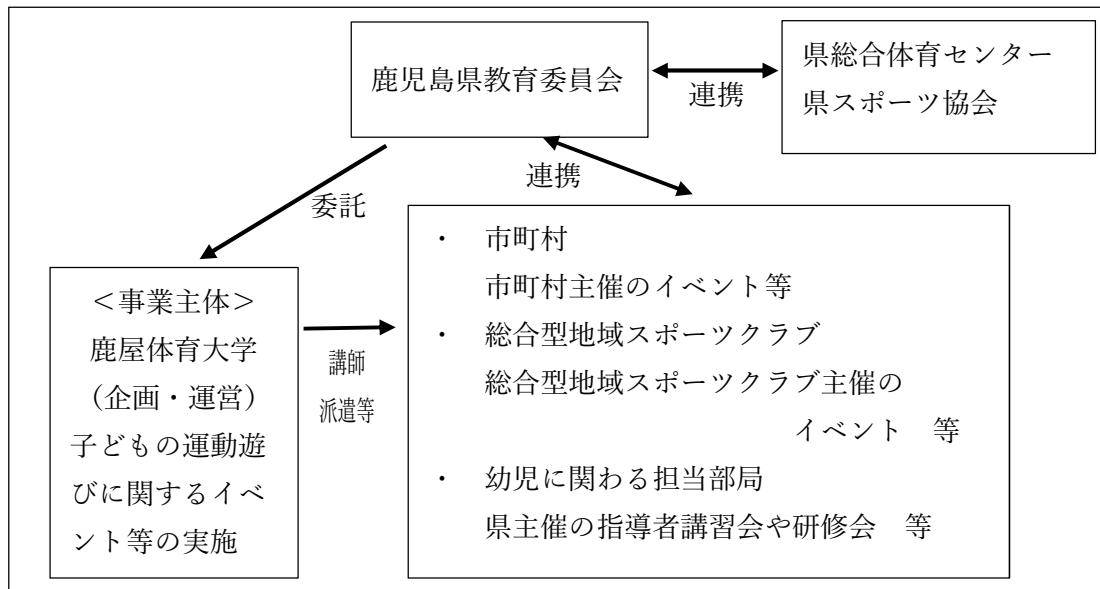
本事業の趣旨である「生涯を通じて、健やかに過ごすために、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現するための運動習慣形成には幼児期の経験が重要」とあることから、当県が目指す「県民の誰もが、生涯にわたって健康で活力ある生活の実現を目指す。」ために幼児期からの運動習慣形成に取り組む。

2 事業内容

- (1) 保護者、指導者等を対象とした子どもの運動遊びの重要性に関する普及・啓発
- (2) 幼児及び小学校児童とその保護者を対象とした「運動遊び」の提供

3 鹿児島県教育委員会の事業実施について

- (1) スポーツ庁の公募事業である本事業を受託した。
- (2) 国立大学法人鹿屋体育大学を再委託先として事業実施を行った。
- (3) 鹿児島県教育委員会事業実施体制図



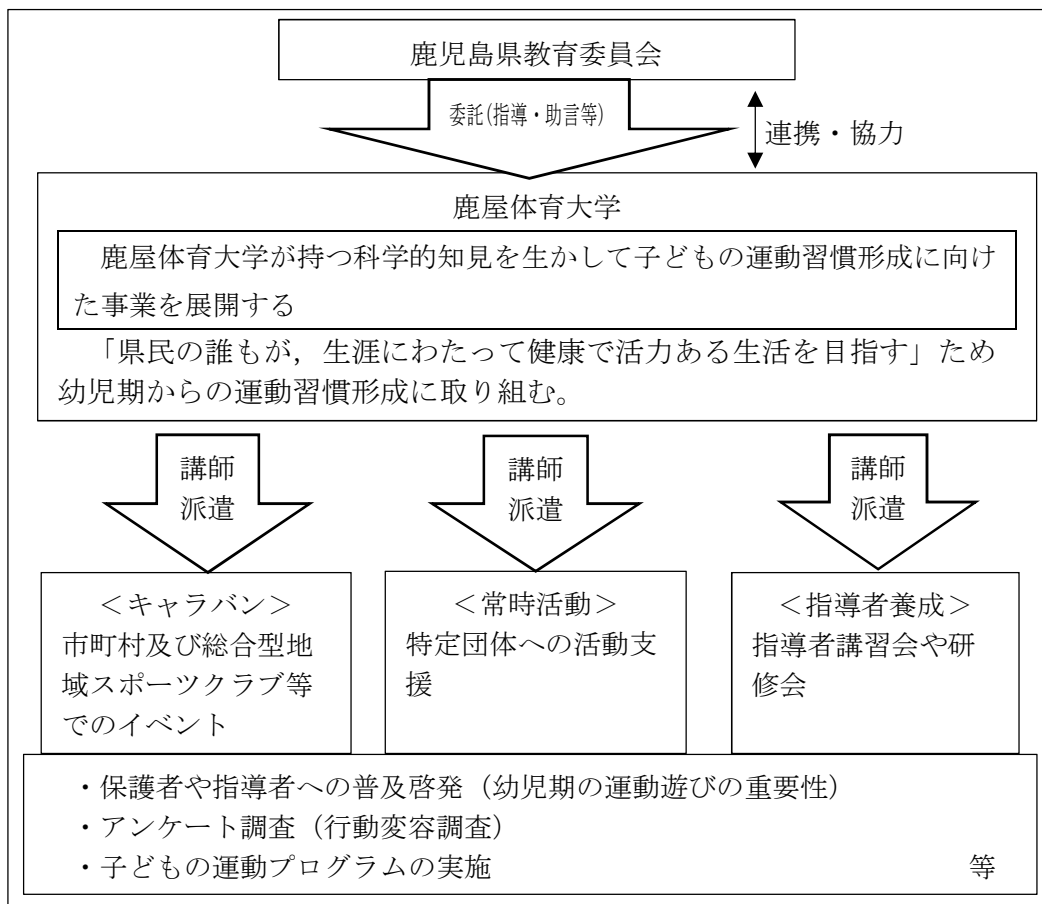
- (4) 鹿児島県教育委員会の事業実施内容について

- ア スポーツ庁、市町村及び総合型地域スポーツクラブ等、関係機関との連携
- ・ スポーツ庁 … 本事業の詳細等の情報収集や情報提供等
 - ・ 鹿児島県総合体育センター … 指導者講習会の主催、
情報収集や情報発信等
 - ・ 鹿児島県スポーツ協会 … 総合型地域スポーツクラブや指導者情報等

- イ 市町村及び総合型地域スポーツクラブとの諸調整
 - ・ イベント等の日程調整
 - ・ イベント実施先のイベント内容の把握及び調整 等
- ウ 鹿屋体育大学への指導・助言・支援
 - ・ 鹿屋体育大学の計画やイベントプログラム等に対する指導・助言・支援
- エ 調査等の依頼・実施
 - ・ 鹿屋体育大学と連携し、アンケート調査等を実施
 - ・ スポーツ庁等の調査への協力
- オ 関係機関と連携し、保護者、指導者等へ運動遊びの普及・啓発
 - ・ 鹿屋体育大学及び総合型地域スポーツクラブと連携し、指導者講習会等、関係指導者や保護者に対して、幼児期の運動遊びの重要性を普及・啓発
- カ 県内へ本事業の普及・啓発
 - ・ 広域スポーツセンター研修会での事例及び成果発表
 - ・ 関係部局と連携し、幼稚園と小学校の指導者及び保護者に対して、幼児期の運動遊びの重要性を周知
 - ・ 県HPでの事業報告及び本事業に関わる動画の配信
- キ 幼児期からの運動遊びを継続するための取組
 - ・ 指導者育成のための指導者講習会等の設定
 - ・ 指導者講習会等への支援
- ク 報告書等の作成及び提出
 - ・ 関係機関と連携した、報告書等の作成

4 鹿屋体育大学の事業実施について

(1) 鹿屋体育大学事業実施概要図



(2) 親子で運動遊び普及キャラバン事業

ア 市町村及び総合型地域スポーツクラブ等のイベントでのプログラム実施

- ・ イベント講師派遣実施回数：8カ所（8回）
- ・ 対象地域：離島地域5カ所，薩摩地域3カ所
- ※ 社会資源の少ない離島を有するのは当県の特徴である。

離島支援は当県にとって重要な事項である。

イ 各団体の常時活動でのプログラム実施

- ・ 常時活動イベント講師派遣実施回数：2カ所（6回）
- ※ 各団体の通常の活動（スポーツイベント）に鹿屋体育大学の特徴を生かして，各種目の専門の指導者（講師）を派遣して，団体の活動を支援した。

(3) 親子運動遊び普及キャラバンのプログラム内容

親子での運動遊びの定着を目指し、「知る」「動かす（遊ぶ）」「交流」をテーマにプログラムで構成し，子どもには体を動かすことの楽しさ，保護者には運動習慣化の重要性等を伝え，運動遊びの定着のための土台作りを図った。

ア Exseed の体験

- ・ 鹿屋体育大学が科学的エビデンスに基づき開発したダンス風アレンジした Exseed の体験
- ・ Exseed はペアバージョン（親子で実践）を体験した。
- ※ 「Exseed」は，運動を表す「Exercise」と種を意味する「Seed」を組み合わせた言葉で，種から苗を育てるように「運動の種」を蒔き，子どもの頃から運動に親しむうちに一生涯動ける日本人が増えてほしいとの想いを込めている。

<https://www.nifs-k.ac.jp/outline/feel-approach-program/exseed/>



ウ 親子での運動遊びの紹介

- 運動遊びは、親子で日常から自宅で行える少人数・小スペースで実施できる遊びを主に提供した。また、コーディネーション運動、レクリエーション運動などの種目も合わせて提供した。

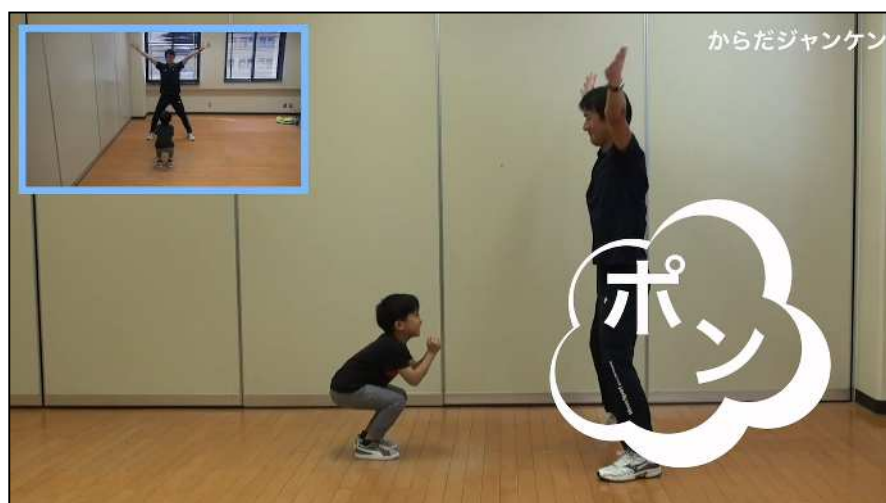


エ 調査の実施

- キャラバン事業に参加した保護者を対象に子どもの体力や運動遊びに関する意識調査を実施した。
- キャラバン事業約1ヶ月後にフォロー調査を実施し、運動遊びの実践状況や運動遊び、子どもの体力に関する認識を確認し、キャラバン事業の効果を検証した。
- 比較対照群として小学校2校の保護者に同調査を実施した。

オ 動画の作成・配信及びフォロー支援（運動遊びの情報提供）

- キャラバン事業で体験・紹介した Exseed, 運動遊びの動画を作成・配信し、情報提供を行った。



(4) Exseed 指導者養成

近年、子どもの体力が低下しているというデータが示されている。これは、日常生活での活動量が少なくなっていることが要因として挙げられる。子どもの頃の運動習慣は、成人になってからも影響するといわれているため、日常生活で意図的に身体活動量を増やす必要がある。

その手段の一つに運動があり、子どもの頃から身体を動かす習慣を取り入れることで自然と運動する習慣を身に付けてほしいという思いから『Exseed』プロジェクトは始まり、鹿屋体育大学の科学的知見に基づき開発された。『Exseed』は約5分間の運動で、走る、跳ぶなどに含まれる動きで構成されており、正しいフォームで、しっかりと身体を動かすことで、効果が期待できるように作られている。また、音楽に合わせてダンス風アレンジし、子どもから大人まで気軽に親しめるように作られている。1日短時間でも楽しく運動に取り組み、基礎的な身体の動きを身に付け、様々なスポーツを行うための土台（基礎体力）になる“種まき”になることを夢みて「Exseed」は誕生した。

鹿屋体育大学では令和4年度に子どもの体力向上に貢献する運動指導者の養成システム（Exseed 指導員資格認定講習会）を構築した。

ア 県内の幼稚園・小学校の教員や運動指導者を対象に Exseed 指導員（資格認定）講習会を実施した。

- ・ 講習会実施回数：3カ所（3回）
- ・ 対象地域：離島地域2カ所，薩摩地域1カ所

イ カリキュラム

- ・ I 講義 理論編「子どもが運動遊びを行う意義」
- ・ II 実技1 Exseed の実践・指導方法
- ・ III 実技2 運動遊びの実践・指導方法
- ・ IV 筆記試験・実技試験
- ・ 試験の合格者に鹿屋体育大学が認定する Exseed 指導員認定証を付与した。



(5) 指導者派遣

ア 幼児の運動遊びの重要性及び本取組の県内への普及・啓発

- ・ 広域スポーツセンター研修会での事例発表：1回
- ・ 県ホームページで研修会及び取組についての掲載

第3章 事業の実績

1 事業の実績について

(1) 事業実績内容

| | |
|----------------------|--|
| ア 「親子で運動遊び普及キャラバン事業」 | |
| ・イベント | |
| 実施日時 | <p>【1回目】令和5年10月 9日(月) 10:00-11:30</p> <p>【2回目】令和5年10月12日(木) 16:00-17:30</p> <p>【3回目】令和5年11月 4日(土) 10:00-12:00</p> <p>【4回目】令和5年12月16日(土) 10:00-12:00</p> <p>【5回目】令和5年12月17日(日) 10:00-12:00</p> <p>【6回目】令和5年12月24日(日) 11:00-12:00</p> <p>【7回目】令和5年12月24日(日) 15:00-16:15</p> <p>【8回目】令和6年 1月28日(日) 10:00-12:00</p> |
| 開催場所 | <p>【1回目】砂美地来館(鹿児島県大島郡与論町大字茶花2045) ★<u>離島</u></p> <p>【2回目】きゅら島交流館(大島郡瀬戸内町大字古仁屋船津33-1) ★<u>離島</u></p> <p>【3回目】薩摩川内市立亀山小学校(鹿児島県薩摩川内市宮内町1680)</p> <p>【4回目】霧島市立天降川小学校(鹿児島県霧島市国分福島1丁目1-15)</p> <p>【5回目】日置市伊集院総合運動公園陸上競技場 (鹿児島県日置市伊集院町野田1792番地)</p> <p>【6回目】NPO法人SMAPPY (鹿児島県和泊町大字手々知名780番地) ★<u>離島</u></p> <p>【7回目】知名町民体育館 (鹿児島県大島郡知名町大字瀬利覚2046) ★<u>離島</u></p> <p>【8回目】伊仙町総合体育館(鹿児島県大島郡伊仙町 大字伊仙3071-1) ★<u>離島</u></p> |
| 内容 | <p>【1回目, 2回目, 4回目, 7回目, 8回目】</p> <p>①Exseed ②動作チェック(「走る」「跳ぶ」「投げる」)</p> <p>③親子での運動遊び ④保護者へのフィードバック</p> <p>⑤保護者へのアンケート</p> <p>【3回目】</p> <p>①Exseed ②動作チェック(低学年:「走る」「跳ぶ」「投げる」 高学年:姿勢チェック 歩行チェック)</p> <p>③親子での運動遊び(全身じゃけん, ジャンプ, じゃんけん柔軟)</p> <p>④保護者へのフィードバック ⑤保護者へのアンケート</p> <p>【5回目】</p> <p>①Exseed ②動作チェック(「走る」「跳ぶ」「投げる」)</p> <p>③保護者へのフィードバック ④保護者へのアンケート</p> <p>【6回目】</p> <p>①幼児運動遊び(親子で触れ合いながら運動)</p> |

参加者

【1回目】・幼児 2人 ・小学生 8人 ・保護者 11人 計 21人
【2回目】・幼児 17人 ・保護者 12人 計 29人
【3回目】 ・小学生 18人 ・保護者 13人 計 31人
【4回目】 ・小学生 6人 ・保護者 4人 計 10人
【5回目】・幼児 31人 ・保護者 36人 計 67人
【6回目】・幼児 10人 ・保護者 10人 計 20人
【7回目】 ・小学生 18人 ・保護者 18人 計 36人
【8回目】・幼児 7人 ・小学生 29人 ・保護者 12人 計 48人

【延参加】・幼児 67人 ・小学生 79人 ・保護者 116人
計 262人

実施の様子

(Exseed)



(動作チェック①：走る)



(動作チェック②：跳ぶ)



(動作チェック③：投げる)



(全身じゃんけん)



(じゃんけん柔軟)



(わっかくぐり)

(Exseed)



(ひこうき遊び)




(保護者へのフィードバック)



・常時活動 (始良SC)

| | |
|------|--|
| 実施日時 | 【1回目】 令和5年10月7日(土) 9:00-10:30 【2回目】 令和5年11月4日(土) 9:00-10:30 【3回目】 令和6年 1月6日(土) 9:00-10:30 |
| 開催場所 | 始良市立建昌小学校 (鹿児島県始良市東餅田 2405) |
| 内 容 | 【1回目】 ①Exseed ②動作チェック(「走る」「跳ぶ」「投げる」) ③親子での運動遊び(「じゃんけん遊び」「ペアでの手繋ぎジャンプ」「自重筋トレ遊び」) ④保護者へのフィードバック ⑤保護者へのアンケート 【2回目】 ①Exseed ②親子でのスクエアステップ ③保護者へのアンケート 【3回目】 ①Exseed ②親子での運動遊び(「輪っかを使った運動」「ペアでの柔軟」) |

| | |
|--------------------------|---|
| 参加者 | <p>【1回目】・幼児 6人 ・小学生26人 ・保護者17人 計49人 【2回目】・幼児 2人 ・小学生25人 ・保護者12人 計39人 【3回目】・幼児 3人 ・小学生26人 ・保護者12人 計41人</p> <p>【延参加】・幼児11人 ・小学生77人 ・保護者41人 計129人</p> |
| 実施の様子 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>(Exseed)</p>  <p>(親子での運動遊び)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>(動作チェック)</p>  <p>(保護者へのフィードバック)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div> |
| <p>・常時活動 (SCC: 鹿児島市)</p> | |
| 実施日時 | <p>【1回目】令和5年10月26日(木) 16:45-18:00 【2回目】令和5年11月23日(木) 16:45-18:00 【3回目】令和5年12月14日(木) 16:45-18:00</p> |
| 開催場所 | 鹿児島市営日当平住宅集会室(鹿児島市下伊敷2-1-10) |
| 内 容 | <p>【1回目】①Exseed ②動作チェック(「走る」「跳ぶ」「投げる」) ③親子での運動遊び(「じゃんけん遊び」 「ペアでの手繋ぎジャンプ」「スクエアステップ」) ④保護者へのフィードバック ⑤保護者へのアンケート</p> |

| | |
|------------|--|
| | <p>【2回目】①Exseed ②動作チェック（「走る」「跳ぶ」「投げる」） ③親子での運動遊び （「輪っかを使った運動」「ペアでの柔軟」） ④保護者へのフィードバック ⑤保護者へのアンケート</p> <p>【3回目】①Exseed ②親子での運動遊び （「動物のものまね」「輪っかを使った運動」）</p> |
| <p>参加者</p> | <p>【1回目】・幼児 3人 ・小学生 5人 ・保護者 6人 計14人 【2回目】・幼児 3人 ・小学生 5人 ・保護者 7人 計15人 【3回目】・幼児 3人 ・小学生 2人 ・保護者 4人 計10人</p> <p>【延参加】・幼児 9人 ・小学生12人 ・保護者17人 計 38人</p> <p>▼実施の様子</p> <p>(Exseed)</p>  <p>(動作チェック)</p>  <p>(お手玉遊び)</p>  <p>(保護者へのフィードバック)</p>  |

イ Exseed 指導者養成

| | |
|-------------------------|---|
| 実施日時 | <p>【1回目】令和5年11月19日(日) 9:30-12:00</p> <p>【2回目】令和6年 1月 9日(火) 12:30-15:30</p> <p>【3回目】令和6年 1月28日(日) 13:00-16:30</p> |
| 開催場所 | <p>【1回目】始良市文化会館(鹿児島県始良市加治木町木田 5348-185)</p> <p>【2回目】屋久島町立八幡小学校(鹿児島県熊毛郡屋久島町平内 444-1)</p> <p>【3回目】伊仙町総合体育館(鹿児島県大島郡伊仙町 大字伊仙 3071-1)</p> |
| 内 容 | <p>【共通】</p> <p>① Exseed に関する講義</p> <p>② 実技Ⅰ (Exseed の動き)</p> <p>③ 実技Ⅱ (Exseed の指導法)</p> <p>④ 筆記試験, 実技試験</p> <p>【3回目】</p> <p>共通項目+テーピング講習</p> |
| <p>参加者</p> <p>実施の様子</p> | <p>【1回目】13人</p> <p>【2回目】11人</p> <p>【3回目】13人</p> <p>【延参加】37人</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>(講義)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>(講義)</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>(実技)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>(実技)</p>  </div> </div> |

ウ 指導者派遣

| | |
|------|------------------------------|
| 実施日時 | 令和6年 2月 2日 (金) 13:25-13:45 |
| 開催場所 | かごしま県民交流センター (鹿児島市山下町 14-15) |
| 内 容 | 令和5年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクト実施報告 |
| 参加者 | 【延参加】59人 |

第4章 事業の成果

1 共通項目について

実施計画において提示された共通項目についての結果

| 項目 | 目標値 | 結果 |
|--|---|---------------|
| ア 「子どもが活発に体を動かして遊ぶ機会が少ない」と答えていた保護者のうち、「子どもが以前より活発に体を動かして遊ぶようになった」と回答する割合 | 80% ※分母：事業参加前に「子どもが活発に体を動かして遊ぶ機会が少ない」と答えていた保護者の数 | 33% (1/3) |
| イ 「子どもの不活動時間（スクリーンタイム等）が減少した」又は「子どもの不活動時間を減らすことを意識するようになった」と回答する割合 | 80% ※分母：事業に参加した保護者又は参加した子どもの保護者の数 | 20% (2/10) |
| ウ 「子どもの睡眠や食事などの生活習慣の改善を意識するようになった（又は既に意識している）」と回答する割合 | 50% ※分母：事業に参加した保護者の数 | 未実施 |
| エ 「子どもと一緒に体を動かして遊んだり、運動したりするようになった」と回答する割合 | 80% ※分母：事業に参加した保護者の数 | 50% (5/10) |
| オ 保護者自身の「不活動時間の減少を意識するようになった（又はフィジカルリテラシーが高まった）」と回答する割合 | 50% ※分母：事業に参加した保護者の数 | 40% (4/10) |

イベント終了後約1か月後に得られたデータ数が少ないことから（10人）、考察には限界がある。目標値に達した項目は無かったが、子どもの活動が増えた、保護者の活動が増えたと回答した人が一定数いた。今後、子どもや保護者の活動が増えるようにさらに子ども（親子で）の運動遊びを普及する必要がある。

2 独自評価項目について

実施計画において設定した独自評価項目についての結果

| 項目 | 目標値 | 結果 |
|---------------------------|-------|-------|
| ア 親子で運動遊び普及キャラバン事業への参加者数 | 約300人 | 延430人 |
| イ 子どもと一緒に体を動かす頻度が週1回以上の割合 | 70% | 50% |
| ウ Exseed 指導者の養成者数 | 約30人 | 37人 |
| エ 指導者講習会への参加者数 | 約50人 | 59人 |

計画当初に設定した目標値は概ね達成できた。ただし、イの項目については、50%で目標値に達していなかった。しかし、後述するデータでは子どもと一緒に遊ぶ機会、一緒に体を動かす機会は増加していた。今回、イベント終了後約1か月後に得られたデータ数が少ないことから（10人）、今後、データを増やして詳細に検討する必要がある。

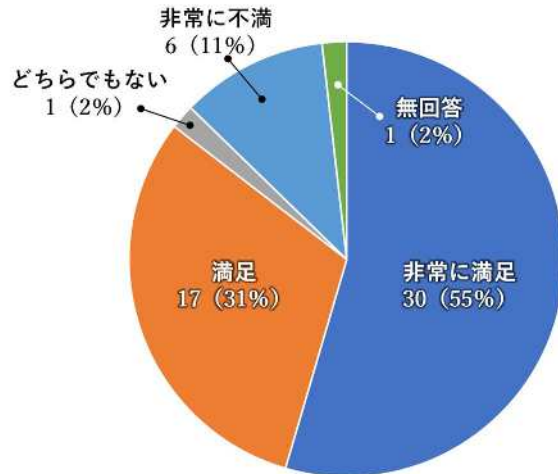
3 アンケート調査の結果

(1) イベントの評価

イベントに参加した保護者に対し、イベント参加時にアンケート調査を行った。

ア Q1. イベントの満足度を教えてください (n=55)

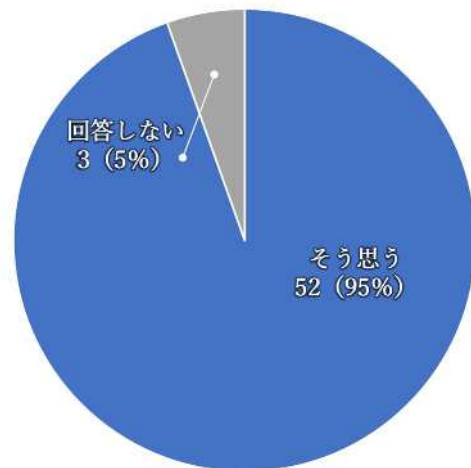
| 回答 | 回答数 | 割合 |
|---------|-----|-----|
| 非常に満足 | 30 | 55% |
| 満足 | 17 | 31% |
| どちらでもない | 1 | 2% |
| 不満 | 0 | 0% |
| 非常に不満 | 6 | 10% |
| 無回答 | 1 | 2% |



イベント満足度では、90%近い参加者（保護者）から、満足または非常に満足という回答を得た。

イ Q2. イベントの内容を今後お子様と実践してみたいと思いますか (n=55)

| 回答 | 回答数 | 割合 |
|-------|-----|-----|
| そう思う | 52 | 95% |
| 思わない | 0 | 0% |
| 回答しない | 3 | 5% |



イベントの内容を今後実践したいかどうか尋ねたところ、95%の参加者（保護者）から、「そう思う」という回答を得た。

(2) イベント（約1か月）後の変化について

イベントに参加した保護者に対し、イベント終了後約1か月後に再度アンケート調査を行った。内容は、保護者自身と参加した子どもにおける、過去7日間の身体活動や遊びの状況についてとした。イベント参加前と比べての変化を保護者の主観で回答させた。

ア 保護者の身体活動について (n=10)

| 質問 | 増加 | 変化なし | 減少 | 不明 |
|---------------|----|------|----|----|
| 身体活動（30分以上/日） | 3 | 7 | 0 | 0 |
| 座位行動（平日） | 0 | 8 | 1 | 1 |
| 座位行動（休日） | 0 | 6 | 2 | 2 |
| スクリーンタイム（平日） | 0 | 8 | 1 | 1 |
| スクリーンタイム（休日） | 0 | 4 | 3 | 3 |
| 子どもに身体活動を勧める | 3 | 7 | 0 | 0 |

※ 身体活動の増加に係る回答は朱色のセルで示す。

イ 保護者と子ども対象 (n=10)

| 質問 | 増加 | 変化なし | 減少 | 不明 |
|---------|----|------|----|----|
| 一緒に遊ぶ | 5 | 4 | 0 | 1 |
| 一緒に身体活動 | 1 | 7 | 1 | 1 |

※ 身体活動の増加に係る回答は朱色のセルで示す。

ウ 子ども対象 (n=10)

| 質問 | 増加 | 変化なし | 減少 | 不明 |
|--------------|----|------|----|----|
| スクリーンタイム（平日） | 0 | 8 | 2 | 0 |
| スクリーンタイム（休日） | 0 | 8 | 2 | 0 |
| 活発な遊び | 3 | 7 | 0 | 0 |
| 外遊び頻度 | 1 | 8 | 0 | 1 |
| 身体活動日数 | 2 | 8 | 0 | 0 |

※ 身体活動の増加に係る回答は朱色のセルで示す。

保護者と子どもの双方を同時に対象とした本イベントにおいて、イベント参加後約1か月後における保護者の回答から、本イベントが保護者と子どもに対する身体活動の促進または改善を期待できる取り組みであったことがうかがえた。回答では、特に保護者と子どもと一緒に遊ぶ機会が増加したと回答した参加者が多かったことから、親子でイベントに参加してもらったことが大きかったものと考えられる。

イベント開始が10月であったことから、1か月後調査に協力を得られた対象者が多くないことが課題であるが、今後も継続的に本イベントを展開していくことで、保護者とその子どもにおける身体活動量の増加や一緒に遊ぶ機会の増加が期待できると考えられる。

第5章 課題と今後の取組

1 課題について

本事業を鹿屋体育大学と連携し、県内全域に子どもの運動遊びの普及に取り組んだが、本事業の目的を達成するためには、県内全域への更なる普及が必要である。

また、イベントに出てこられない、出てこない子ども、保護者への普及が課題であるため、運動遊びの場を提供できる環境づくりを広げる取り組み、子どもの運動遊びを実践できる指導者の育成が必要である。

2 今後の取組について

イベント等を通して県内全域での普及に取り組んできたが、スポーツ庁委託事業（本事業）は来年度で終了する。

このことから、事業終了後も「保護者や指導者が子どもの運動遊びの重要性を理解」し「子どもの運動遊びの提供」が継続できるように、来年度も県内全域でイベント等を通じた「子どもの運動遊びの重要性の普及」と指導者講習会等で「より多くの指導者養成」に取り組む。

付 録

1 保護者セミナー資料

「運動動作」の発達段階の特徴

お子さんの運動動作を動画で撮ってどの段階に達しているか確認してみましょう。定期的に確認することでお子さんの運動動作の成長が確認できます。発達が早い遅いということより段階をおって成長が見られるかを確認してみることが大切です。小学校低学年あたりで動作を獲得できるとよいでしょう。様々な運動遊びを通して動作を獲得することができます。

以下は日本スポーツ協会のホームページに掲載されていますので、参考にして定期的に（期間をおいて）お子さんの成長を確認してみてください。

日本スポーツ協会

https://www.japan-sports.or.jp/portals/O/acp/shidouya_behavior.html



| 「走る動作」の発達段階の特徴 | 動作パターン |
|--|--------|
| <p>パターン1 両腕のスウィングが見られない</p> | |
| <p>パターン2 前方で腕をかくような動きや、左右の腕のバランスがとれていないスウィングである</p> | |
| <p>パターン3 十分な足の蹴り上げがある</p> | |
| <p>パターン4 大きな振動での両腕のスウィング動作がある</p> | |
| <p>パターン5 膝が十分に伸展し、水平方向にキックされる</p> | |

| 「跳ぶ動作」の発達段階の特徴 | 動作パターン |
|---|--|
| <p>パターン1 両腕がほとんど動かないか、跳躍方向と反対の後方にふる</p> |  |
| <p>パターン2 両腕を側方へ引き上げ、肩を緊張させてすくめる</p> |  |
| <p>パターン3 肘が屈曲する程度に、両腕をわずかに前方へ振り出す</p> |  |
| <p>パターン4 肘をほぼ伸展しながら、両腕を前方に振り出す</p> |  |
| <p>パターン5 バックスウィングから両腕を前上方へ大きく振り出す</p> |  |
| 「投げる動作」の発達段階の特徴 | 動作パターン |
| <p>パターン1 上体は投射方向へ正対したままで、支持面の変化や体重の移動は見られない</p> |  |
| <p>パターン2 両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる</p> |  |
| <p>パターン3 投射すると腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する</p> |  |
| <p>パターン4 投射する腕と逆側の足のステップがともなう</p> |  |
| <p>パターン5 パターン4の動作様式に加え、windアップ動作が見られる</p> |  |

「運動動作」の獲得と子ども達への関わり方

年齢と動作獲得の特徴

| 年齢 | 特徴 |
|-------|--|
| 0～2歳 | 生まれつきできる運動の段階 寝返りをうつなどの反射運動、 座ったり、歩いたりなど基本的な運動 |
| 3～5歳 | いろいろな運動ができるようになる段階 走る、跳ぶ、投げるなど基本的な運動 |
| 6～10歳 | いろいろな運動がうまくできるようになる段階 動きを組み合わせる、リズムに合わせて動くなど |
| 10歳～ | 言われたことを理解してやることができる段階 いろいろなスポーツを行う |

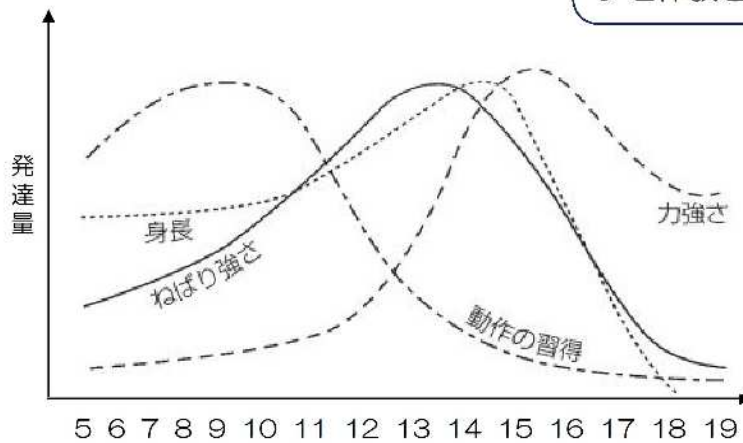


どうすればいい？

身体を使って
一緒に遊ぶ

体育の授業を大切にし
て様々な動きを学ばせ
ましょう

一つのスポーツにこだ
わらず、種々のスポー
ツを体験させましょう



(宮下, 1980)

| 年齢 | 発達の著しい器官 | 指導の目的 | 指導の内容 |
|--------------|----------|----------|--|
| 幼児期 (～6歳) | 脳・神経系 | 上手になること | 走る・跳ぶ・投げるなどの基本的動作を複合的に多く含む遊びを通して、基本的な動作を体得する |
| 学童期 (7～11歳) | 脳・神経系 | 上手になること | 様々な運動やスポーツを経験して、基本的動作を体得する |
| 思春期 (12～14歳) | 呼吸・循環系 | 粘り強くなること | やや長い時間 (20～30分)、運動を継続し、基本的動作を長続きさせる能力を獲得する |
| 青年期 (15～18歳) | 筋・骨格系 | 力強くなること | ウエイトトレーニングを加えて、基本的動作を長続きさせるとともに、力強さを獲得する |



親子で一緒に取り組んでみよう

運動あそび



動物に
なりきろう!

運動遊び

動物のまねをして様々な
動きに挑戦してみよう!



できる
かな?

EXseed

Let's Dance!
体づくりにも効果あり!



お子さんと一緒に取り組むことで、お子さんの運動動作の発達、
運動習慣の形成はもちろんのこと、保護者のみなさんの健康づくり、
体づくりにも効果が得られるでしょう! レッツ・運動遊び

親子で一緒に取り組める「運動遊び」動画

鹿屋体育大学HP「ビデオライブラリ」




EXseed




本事業はスポーツ庁の令和5年度「幼児期からの運動習慣形成
プロジェクト（幼児期からの運動遊び普及事業）」で実施しています。

EXseedを 難易度別に体験


KCB 難関アプリ KAPLI や鹿屋体育
大学公式 HP にて Exseed の体験を配信中!




KAPLIの
ゲームコードはコチラから!



EASY




BASIC



HARD

日頃のトレーニングを応用させても楽しめる難関アプリです。
パソコン風 (難関) アプリも体験できるアプリがあります。

EXseedって 何だろう?




“Exseed” は運動的 “エクササイズ (Exercise)” と種を意味する
“シード (Seed)” を結合させた言葉です。

国から国まで、そして “運動の国 (Exseed)” を始め、子どもの
頃から楽しく運動に親しむことや習慣化され、未来のアスリートが
夢抱いてほしい心掛けの取り組みです。

お問い合わせ

鹿屋体育大学
NIFS (NATIONAL INSTITUTE OF FITNESS SPORTS AND RECREATION)

〒891-2203 鹿児島県鹿屋市加茂1-1-1 鹿屋
鹿屋体育大学 体育・健康センター
TEL: 0994-64-4010 e-mail: kani@kaiu.ac.jp
Exseed HP URL: <http://www.nifs.ac.jp/>





KKB

〒890-0071 鹿児島県鹿児島市西元町1番12号
TEL: 090-3811-6-0111
Exseed HP URL: <http://www.kkb.co.jp/>

EXseed について


主催団体：鹿児島大学スポーツ・トレーニングセンター
運営団体：株式会社 KKB (鹿児島大学運営)
制作会社：鹿屋体育大学ダンス部
制作協力・企画：NIFS 鹿児島支部


Exseed はウェブサイト上で提供されているコンテンツです。著作権は主催者、制作者にあり、無断で複製・転載、改変、再配布等は法的に禁止されています。また、本コンテンツの提供は、特定の個人や団体を宣伝するものではありません。


鹿屋体育大学 ×


EXseed

5分間の運動で体力アップ!!





鹿児島県教育委員会

鹿児島県鹿児島市鴨池新町 10 番 1 号