

令和6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 9
第3章 事業の実績	P 10	～	P 14
第4章 事業の成果	P 15	～	P 19
第5章 課題と今後の展開	P 20		
付 録	P 21	～	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



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。

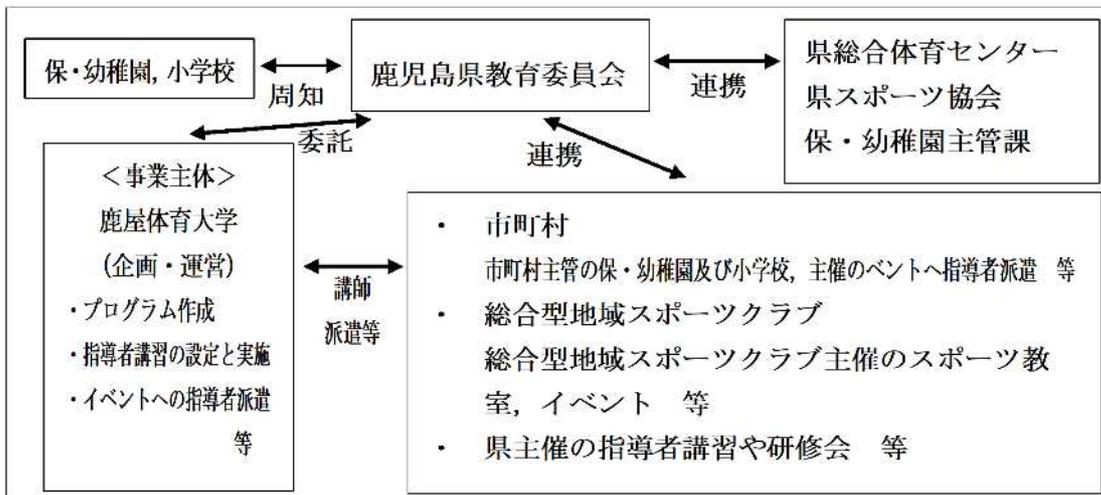
本事業の趣旨である「生涯を通じて、健やかに過ごすために、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現するための運動習慣形成には幼児期の経験が重要」とあることから、当県が目指す「県民の誰もが、生涯にわたって健康で活力ある生活の実現を目指す。」ために幼児期からの運動習慣形成に取り組む。

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



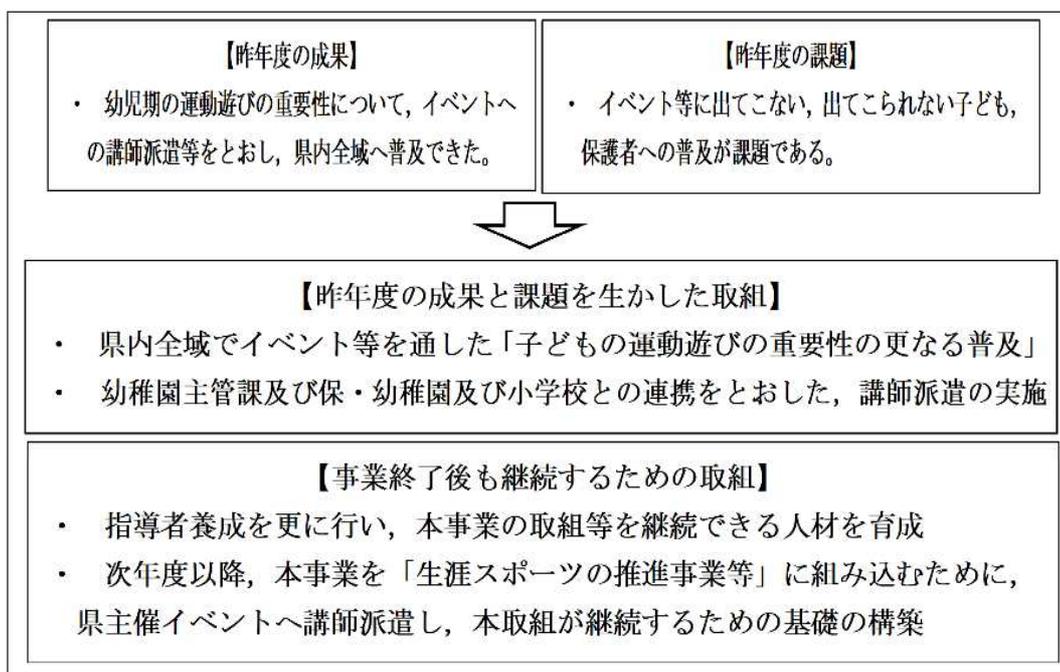
- (4) 鹿児島県教育委員会の事業実施内容について

ア スポーツ庁、順天堂大学、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、順天堂大学 …… 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 …… 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
- ・ 保・幼稚園主管課 …… 所管保・幼稚園等への情報収集や情報提供 等

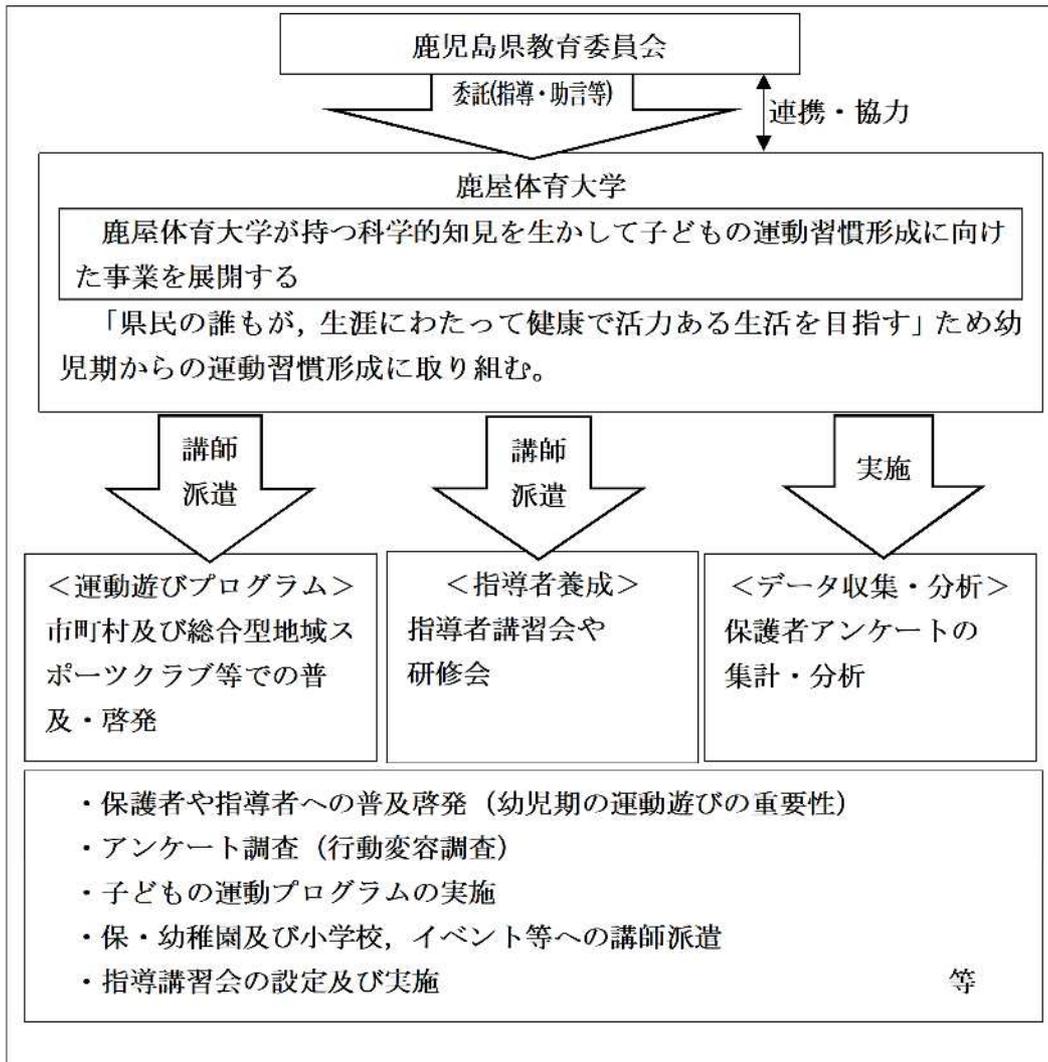
- イ 市町村及び総合型地域スポーツクラブ、保・幼稚園及び小学校との諸調整
 - ・ 指導者講習，イベント等の日程調整
 - ・ 指導者講習，イベント実施先の内容の把握及び調整 等
 - ・ 市町村と連携し，保・幼稚園及び小学校との日程調整 等
- ウ 鹿屋体育大学への指導・助言・支援
 - ・ 鹿屋体育大学の計画や指導者講習会，イベントプログラム等に対する指導・助言・支援
- エ 各種調査等の依頼・実施
 - ・ 鹿屋体育大学と連携し，アンケート調査等を実施
 - ・ スポーツ庁，順天堂大学等の調査への協力
- オ 関係機関と連携し，保護者，指導者等へ運動遊びの普及・啓発
 - ・ 鹿屋体育大学及び市町村，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，保・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
 - ・ 第2期マイライフ・マイスポーツ運動（生涯スポーツの推進事業）への導入
 - ・ 体力向上計画への導入
- 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 令和6年度の事業について



5 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) 事業背景

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。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であることから、本県が掲げる「生涯にわたって健康で活力ある生活を実現する」ことを目標に本事業に取り組み始めた。

(3) 本事業の目的

子どもの運動遊びに関する「保護者へのその重要性の提供」・「子どもへの運動遊びの提供」・「保護者への運動遊びの重要性・子どもへの運動遊びを提供できる指導者の育成」の事業実施を目的とする。なお、令和4・5年度事業から得られた課題解決に向けた取り組み、さらにEBPMの推進を意図したデータの強化を目指す。

(4) 実施内容

ア 運動遊び普及プログラム

「保護者への運動遊びの重要性の提供」と「子供への運動遊びの提供」を含むプログラムの実施

※ 令和6年度は保護者への重要性の提供の部分の内容をさらに強化する。

※ 具体的なプログラム内容は、下記(1), (2)に示す。

イ 指導者講習会

「保護者への運動遊びの重要性・子供への運動遊びを提供できる指導者の育成」

※ 昨年度 Exseed 指導者養成で使用したテキストや講習会内容に運動遊びの重要性の内容は十分含まれているが、さらに強調して教授する。これらを指導できる地域指導者を増加させる。

○ カリキュラム

- ・ 講義 理論編「子供が運動遊びを行う意義（保護者への提供）」
- ・ 実技1 Exseed の指導方法
- ・ 実技2 運動遊びの指導方法
- ・ 理解度チェック

講義・実技の受講後に鹿屋体育大学が認定する Exseed 指導員認定証を付与する。



※ Exseed (Exersise+Seed) 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にアレンジし、子供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開発された。

ウ EBPM の推進を意図したデータの収集・分析

運動遊び普及プログラムに参加した保護者75名および参加していない対照群保護者（小学校・幼稚園）75名を対象とする。

昨年度同様にプログラム参加時および参加2ヵ月後での縦断調査も実施する。対照群も同様に調査する。昨年度よりも多くのデータ（特に縦断的データ）を収集できるように積極的に働きかける。

※ 昨年度の実績：参加群55名 対照群66名、縦断データ：参加群13名 対照群13名

エ 継続化（自走化）に向けた検討

多くの保護者および子供へアウトリーチするためには、指導者の養成が不可欠である。指導者の養成プログラム（Exseed 指導者養成）を中心に継続化を検討する。本県が主催する指導者講習会，鹿屋体育大学が主催する Exseed 講習会，市町村が主催する指導者講習会等への本事業で実施した指導者養成プログラムを導入する。

6 プログラムについて

※ 「保護者等を対象とした子供の運動遊びの重要性に関する普及・啓発」と幼児及び小学校児童を対象とした「運動遊び」の提供をプログラム内に組み込み実施する。

(1) 運動遊びの提供

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にアレンジした Exseed を提供する。令和5年度に親子（ペア）で実施できるプログラムを作成した。家庭でも動画を見ながら誰でも実践できるように，HP や YouTube，アプリで配信している（実践の継続化を促す）。



親子で日常から自宅で行える少人数・小スペースで実践できる運動遊びを中心に提供する。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する。家庭でも動画を見ながら誰でも実践できるように，HP や YouTube，アプリで配信している（実践の継続化を促す）。





(2) 運動遊びの重要性の普及・啓発

- 子供の「走る」「跳ぶ」「投げる」の動作チェックを保護者が実施する。子供の動作の発達段階について保護者が実践的に学べるように工夫する。定期的に子供の発育を観察できるようにする。
- 子供の運動遊びの重要性や保護者のフィジカルリテラシーの重要性等について、資料を用いて講義する。
- アンケート調査を実施する。

「運動動作」の発達段階の特徴

お父さんの運動動作を真似て遊んで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発達がわかります。発達が遅いと感じたことより改善を促す機会が与えられるのを確認してください。小学校入学前までに動作を習得できるようにしましょう。様々な運動遊びを通して動作を習得することが大切です。

以下は日本スポーツ協会ホームページに掲載されていますので、参照して定期的に「観察を促す」お子さんの成長を観察してください。

日本スポーツ協会
https://www.jacsp.or.jp/portals/0/asp/delicious_behavior.html

走る動作の発達段階の特徴

発達段階	動作パターン
パターン1 両足のスイングが現れる	
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イングがある	
パターン3 十分な足の踏み上げがある	
パターン4 大きな運動で両腕のバランスのとれた動作がある	
パターン5 腕が十分に伸展し、水平方向にキックされる	

「運動動作」の獲得と子ども達の関わり方

年齢と動作獲得の特徴

年齢	特徴
0～2歳	坐せられたりできる運動の発達 腕の振りやつかまりの姿勢運動 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できる段階 動きを多様化する。リズムに合わせて動くなど
10歳～	習得したことを理解してやることできる段階 いろいろなスポーツを行う

どうすればいい？

- 専任を使って一緒に遊ぶ
- 体育の授業を大いに活用して様々な動作を学ばせよう
- 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よう

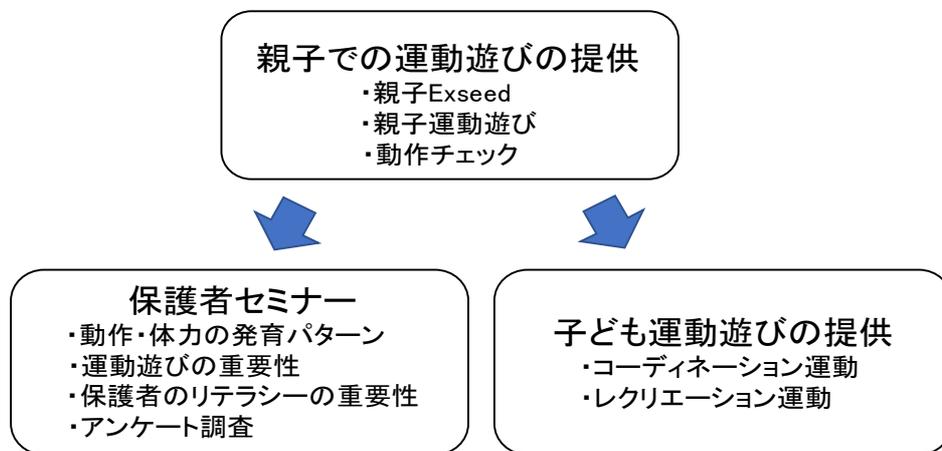
発達段階

(宮下, 1980)

年齢	発達段階(1) 特徴	指導の目的	指導の留意点
幼児期(～3歳)	揺・転倒	上手になること	揺る・転ぶ・倒すなどの基本的動作を種々の二歩・三歩の動作で練習し、意図的動作練習を促す
学童期(4～11歳)	揺・転倒	上手になること	種々の運動のスポーツを体験して、基本動作の身体性を高める
児童期(12～14歳)	揺・転倒	上手になること	習得した動作(20～30%)、運動を体験し、基本動作の身体性を高める方法を指導する
青年期(15～19歳)	揺・転倒	力強く走ること	ウエイトトレーニングを促して、基本動作の身体性を高めることと、力強く走ることを指導する

(3) 運動遊び普及プログラムの実際

- 親子での運動遊びの提供 (約 60 分)
- 保護者セミナー (約 30 分) 〈並行〉・子供運動遊びの提供 (約 30 分)



7 情報交換会への出席及び事業成果の報告

情報交換会へは鹿児島県教育庁保健体育課及び鹿屋体育大学関係者等にて出席，報告予定。

8 委託事業終了後に取組を継続する又は発展させるための方策

多くの保護者および子供へアウトリーチするためには，指導者の養成が不可欠である。指導者の養成プログラム（Exseed 指導者養成）を中心に継続化を検討する。本県が主催する指導者講習会，鹿屋体育大学が主催する Exseed 講習会，市町村が主催する指導者講習会等への本事業で実施した指導者養成プログラムを導入する。

9 過年度の本事業の成果及び本年度の新規性

令和4年度： 本県は，社会資源の限られた離島を多く有する。情報や指導者に限りがあることから離島地域を中心に「子供の運動遊びの提供」事業を実施した。

令和5年度： 鹿屋体育大学と連携し，「保護者への動機づけ」と「子供の運動遊びの提供」を組み合わせたプログラムを作成し，県内全域でプログラムを実施した。また，より多くの保護者および子供へ「運動遊びとその重要性」が普及するよう指導者養成を実施した。同時にエビデンスに基づく政策立案（EBPM）を推進するために本事業へ参加した保護者へのデータ収集にも取り組んだ。

令和4・5年度事業からさらに強化すべき課題

- ・保護者への動機づけをさらに強化するプログラムへの改善
- ・事業の効果を検証するためのデータの強化
- ・運動遊びの重要性を普及できる地域指導者の増加
- ※多くの保護者・子供にアウトリーチするためには指導者の養成が不可欠
- ・本事業の継続化（自走化）に向けた検討

子供の運動遊びに関する「保護者へのその重要性の提供」・「子供への運動遊びの提供」・「保護者への運動遊びの重要性・子供への運動遊びを提供できる指導者の育成」の強化，さらに EBPM の推進を意図したデータの強化を目指す

第3章 事業の実績

1 事業の実績について

(1) 事業実績一覧

【保・幼稚園活動】

No	開催日	保・幼稚園名	イベント名(保護者参観日等)	内容等
1	7月20日	エンゼル保育園	園児運動遊び	子どもだけの運動遊び
2	9月7日		保護者参観	親子で運動遊び
3	11月9日			
4	12月7日	志布志幼稚園	保育参観日	親子で運動遊び

【市町村 イベント】

No	開催日	市町村・クラブ名	イベント名	内容等
1	9月1日	徳之島町	親子スポーツチャレンジ教室	走る、投げる、跳ぶなどの基礎的動作、発達段階に応じた動き方
2	9月14日	志布志市(泰野小学校)	授業参観	親子の運動教室
3	10月11日	志布志市(伊崎田小学校)	家庭教育学級	親子の運動教室

【総合型地域スポーツクラブ イベント】

No	開催日	市町村・クラブ名	イベント名	内容等
1	12月14日	レインボー424スポーツクラブ	親と子の運動教室 等	キッズダンス教室
2	12月14日			キッズスポーツ元氣塾

【市町村 指導者講習会】

No	開催日	市町村・クラブ名	イベント名	内容等
1	12月21日	伊仙町	テーピング・Exseed講習会	指導者向け講習会(テーピング他)
2	2月25日	鹿屋市	小学校体育担当者会	小学校教諭に対するExseed講習会

【総合型地域スポーツクラブ 指導者講習会】

No	開催日	市町村・クラブ名	イベント名	内容等
1	1月11日	元氣!わどまりクラブ	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会

【県主催イベント】

No	開催日	市町村・クラブ名	イベント名	内容等
1	10月26日	鹿児島県総合体育センター	秋「スポーツプラザ」 ※Exseedブースの設置	様々なスポーツ体験をとおし、県民のスポーツ活動及び健康作りの参加促進に努める

【Exseed指導者講習会】

No	開催日	市町村・クラブ名	イベント名	内容等
1	9月28日	鹿児島市	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会
2	11月3日	奄美市	Exseed指導者講習会	Exseed指導者講習会

(2) 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6年 9月 1日(日) 9:30-11:00</p> <p>【2回目】令和6年 9月14日(土) 8:30-11:30</p> <p>【3回目】令和6年10月11日(金) 13:30-14:15</p> <p>【4回目】令和6年12月 7日(土) 10:00-11:00</p> <p>【5回目】令和6年12月14日(土) 14:00-17:00</p>																						
開催場所	<p>【1回目】徳之島町総合運動公園屋内運動場 ★離島</p> <p>【2回目】志布志市立秦野小学校体育館</p> <p>【3回目】志布志市立伊崎田学園ふれあい館</p> <p>【4回目】志布志幼稚園</p> <p>【5回目】志布志市体育館</p>																						
内 容	<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>																						
実施実績	<p>▼参加者</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">【1回目】・幼児17名</td> <td style="width: 50%;">・保護者13名 計30名</td> </tr> <tr> <td>【2回目】・幼児17名</td> <td>・保護者12名 計29名</td> </tr> <tr> <td>【3回目】・小学生18名</td> <td>・保護者15名 計33名</td> </tr> <tr> <td>【4回目】・幼児31名</td> <td>・保護者36名 計67名</td> </tr> <tr> <td>【5回目】・幼児～中学生41名</td> <td>・保護者23名 計64名</td> </tr> <tr> <td>【延参加】・幼児65名</td> <td>・小学生18名</td> </tr> <tr> <td>・幼児～中学生41名</td> <td>・保護者99名</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">計223名</p> <p>▼実施の様子</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(Exseed)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(動作チェック)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(親子での運動遊び)</td> <td style="text-align: center;">(保護者へのフィードバック)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table>	【1回目】・幼児17名	・保護者13名 計30名	【2回目】・幼児17名	・保護者12名 計29名	【3回目】・小学生18名	・保護者15名 計33名	【4回目】・幼児31名	・保護者36名 計67名	【5回目】・幼児～中学生41名	・保護者23名 計64名	【延参加】・幼児65名	・小学生18名	・幼児～中学生41名	・保護者99名	(Exseed)	(動作チェック)			(親子での運動遊び)	(保護者へのフィードバック)		
【1回目】・幼児17名	・保護者13名 計30名																						
【2回目】・幼児17名	・保護者12名 計29名																						
【3回目】・小学生18名	・保護者15名 計33名																						
【4回目】・幼児31名	・保護者36名 計67名																						
【5回目】・幼児～中学生41名	・保護者23名 計64名																						
【延参加】・幼児65名	・小学生18名																						
・幼児～中学生41名	・保護者99名																						
(Exseed)	(動作チェック)																						
																							
(親子での運動遊び)	(保護者へのフィードバック)																						
																							

	<p>(保護者へのアンケート)</p> 	<p>(体験ブースの様子)</p> 										
<p>・常時活動 (社会福祉法人吉留福祉会エンゼル保育園)</p>												
<p>実施日時</p>	<p>【1回目】令和6年7月20日(土) 9:00-12:00 【2回目】令和6年9月7日(土) 10:00-11:10 【3回目】令和6年11月9日(土) 10:30-11:40</p>											
<p>開催場所</p>	<p>吉留福祉会エンゼル保育園</p>											
<p>内容</p>	<p>①親子E x s e e d ②親子での運動遊び ③保護者へのアンケート</p>											
<p>実施実績</p>	<p>▼参加者</p> <table border="0"> <tr> <td>【1回目】・幼児34名</td> <td>・保護者34名 計68名</td> </tr> <tr> <td>【2回目】・幼児42名</td> <td>・保護者41名 計83名</td> </tr> <tr> <td>【3回目】・幼児35名</td> <td>・保護者35名 計70名</td> </tr> <tr> <td>【延参加】・幼児111名</td> <td>・保護者110名</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">計221名</td> </tr> </table> <p>▼実施の様子</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="443 1240 842 1599"> <p>(親子E x s e e d)</p>  </div> <div data-bbox="906 1240 1305 1599"> <p>(親子での運動遊び)</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="443 1626 842 1984"> <p>(保護者へのアンケート)</p>  </div> </div>		【1回目】・幼児34名	・保護者34名 計68名	【2回目】・幼児42名	・保護者41名 計83名	【3回目】・幼児35名	・保護者35名 計70名	【延参加】・幼児111名	・保護者110名		計221名
【1回目】・幼児34名	・保護者34名 計68名											
【2回目】・幼児42名	・保護者41名 計83名											
【3回目】・幼児35名	・保護者35名 計70名											
【延参加】・幼児111名	・保護者110名											
	計221名											

・県主催イベント（秋「スポーツプラザ」）	
実施日時	令和6年10月26日（土） 9：30－15：00
開催場所	白波スタジアム
内容	でExseedの体験ブースの設置
実施実績	<p>▼参加者</p> <p>・幼児12名</p> <p>・保護者 7名</p> <p style="text-align: right;">計19名</p> <p>▼実施の様子 (Exseed)</p> 

イ Exseed 指導者養成

実施日時	<p>【1回目】令和6年 9月28日（土）13：30－16：00</p> <p>【2回目】令和6年11月 3日（日）13：30－16：00</p> <p>【3回目】令和6年12月21日（土）13：00－16：10</p> <p>【4回目】令和7年 1月11日（土）13：00－16：10</p> <p>【5回目】令和7年 2月25日（土）13：00－16：10</p>
開催場所	<p>【1回目】La Plus 3階ヨガダンススタジオ</p> <p>【2回目】旧大島工業高等学校体育館 ★離島</p> <p>【3回目】伊仙町総合体育館 ★離島</p> <p>【4回目】和泊町中央公民館 ★離島</p> <p>【5回目】鹿屋市勤労交流センター</p>
内容	<p>【1回目，2回目，4回目，5回目】</p> <p>① Exseed 資格認定講習会</p> <p>【3回目】のみ体幹トレーニング実習を追加</p>

実施実績	▼参加者	
	【1回目】・指導者 23名 【2回目】・指導者 2名 【3回目】・参加者 5名 ・小学生 23名 【4回目】・指導者 8名 【5回目】・指導者 30名 【延参加】・指導者 38名 ・小学生 23名	計 23名 計 2名 計 28名 計 8名 計 30名 計 61名
	▼実施の様子	
	(E x s e e d 資格認定講習会)	(体幹トレーニング実習)
		

ウ 指導者派遣

実施日時	令和7年 1月31日(金) 13:25-13:45
開催場所	かごしま県民交流センター
内容	令和6年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクト実施報告

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 「子供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、「子供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	50% ※分母：事業参加前に「子供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	50% 6/12
イ 「子供が体を動かして1日60分以上遊ぶようになった（又は既に1日60分以上遊んでいる）」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者又は参加した子供の保護者の数	33% 12/36
ウ 「子供の不活動時間（スクリーンタイム等）が減少した」又は「子供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	50% ※分母：事業に参加した保護者又は参加した子供の保護者の数	5% 2/42
エ 「子供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	2.5% 1/41
オ 「子供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	50% ※分母：事業に参加した保護者の数	27% 10/37
カ 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」と回答する割合	50% ※分母：事業に参加した保護者の数	57% 20/35
キ 「子供に運動遊びを習慣化させるための働きかけ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	50% 18/36

子どもや保護者の活動意識については、一定の効果があったものと考えられるが、子供の不活動時間に対する意識や、生活習慣の改善における効果は不十分であった。我々が提供したイベントは、運動遊びの方法の伝達や発達段階の確認やアドバイスであったため、生活習慣の改善にはつながりにくかったものと考えられる。

2 独自評価項目について

項目		目標値	結果
ア	運動遊び普及プログラムへの参加者数	75名	延463名
イ	アンケート調査への協力保護者数	150名	149名
ウ	指導者の養成者数	50名	38名

アの項目については、当初の計画目標を低く設定していたが、昨年度の同事業の参加者数延430名よりも約30名増だったことから概ね成果はあったと考えられる。イの項目も今回はアンケート調査の方法も改変したため概ね目標を達成できた。指導者養成者数については目標に達しなかったが、指導者養成講習会に小学生23名があった。Exseedジュニアリーダー等の養成も今後前向きに検討したい。

3 アンケート調査の結果

(1) アンケート返信数

イベント参加者と、イベントに参加していない近隣の小学校の保護者に対しアンケートの記入依頼を行った。アンケートの回収は以下の通りであった。

	イベント後調査	イベント1か月後調査
イベント群	85	46
対照群	64	32
計	149	78

(2) イベント参加者と非参加者の比較

ア 保護者の身体活動について (n=149)

質問	イベント群(n=85)			非参加群(n=64)		
	行っていない	3日/週以下	4日/週以上	行っていない	3日/週以下	4日/週以上
身体活動(30分以上/日)	47(55)	32(38)	6(7)	33(39)	21(25)	9(11)
質問	3時間/日以下			3-6時間/日		
座位行動(平日)	32(40)	25(31)	7時間/日以上	3時間/日以下	3-6時間/日	7時間/日以上
座位行動(休日)	34(41)	36(44)	23(29)	31(53)	21(36)	7(12)
スクリーンタイム(平日)	58(68)	15(18)	12(15)	28(48)	28(48)	2(3)
スクリーンタイム(休日)	62(73)	20(28)	12(14)	49(83)	6(10)	4(7)

※ データ欠損者をそれぞれの項目で除外しているため、回答数と全体数は一致しないことがある。

(3) イベント後の感想

以下2問において、自由記述にて収集した。

Q イベントに参加してから、お子さまの生活習慣に何か変化を感じられたことがありましたら、教えてください。

1	運動に興味を持つようになり、自らスイミングを習いたいと言ったので、スイミングを始めました。
2	身体を動かして遊ぶことが以前より多くなった気がします
3	家に帰って同じ運動をしようといってもすぐに飽きが出てしまいますが、保育園のお友達と一緒に、パパ、ママと一緒にするのはすごく楽しいと言っていました。ありがとうございました。
4	自ら積極的に運動する回数が増えた。
5	イベントで教えていただいた運動をおうちでも良くしてくれるようになりました。
6	少ない時間でも兄弟や親と一緒に体操するようになった（簡単なこと）。
7	音楽がなると踊ったりしている。
8	今までは休日にゲームをしたいとよく言っていました。最近では外で体を動かしたい！公園で遊びたい！というようになりました。
9	自宅にぶらんこや吊り輪を設置しているので普段からテレビを見ながら遊んだりしている。そのためイベント前後での変化は特にないが、最近では動画は見せないよう心掛けている。
10	身体を動かすことが楽しいみたいでイベントの後、スイミングに入会しました（週1回）。
11	外で遊ぶことを好みます。
12	親子でのイベントの開催を楽しみにしていました。
13	早く起床し、早く寝るようになった。
14	早く起床するようになった。
15	一緒に体を動かすようになった。
16	習い事含めて、よく運動するようになった。

Q イベントに参加してから、保護者の生活習慣に何か変化を感じられたことがありましたら教えてください。

1	時間が取れる時には運動を子どもとするようになった。
2	天気も暑くない日が増えたので、30分以上のウォーキングを週3以上しています。
3	イベント参加前より、ジム通いがある為、体を動かすって大切だなと改めて感じました。
4	大きく体を揺らして子どもと遊ぶようになりました。「筋肉痛はご褒美です」という言葉を以前いただき、体を動かすことが苦痛な私はなんて素敵な言葉なんだろう！と思いました。少しずつでも動かしたいと思います。ありがとうございました。

5	子育てで運動する時間を作ることがなかなかできないと思ってましたが、子供と触れ合いながら一緒に動けばいいことに気が付きました。
6	ちょっとした工夫で色々な運動ができることに気づき、家でも子供と遊びながらいろいろな運動をするようになった。
7	一緒に体を動かす遊びを取り入れていきたい。
8	一緒にふれあい遊びをするときにはイベントで行った遊びを取り入れたりします。
9	普段行わないトレーニングの仕方や、親子で楽しく体を動かすことができました。ありがとうございました。
10	少ない時間でも遊びながらでするようになった。
11	ストレッチを少しするようになった。
12	休日は家で過ごすことが多かったですが、最近は子供と一緒にサッカーをしたりダンスをしたり一緒に体を動かすようになりました。
13	イベントに参加する少し前からスポーツ活動を再開した。イベントを通じて子供と一緒に体力作りすることは体力向上、スキンシップにつながるので今後も自宅で一緒に体を使った遊びを積極的に取り入れて生きたい。
14	前よりは動画を見ながら体を動かすようになった（約60分）。
15	イベントがとても楽しかったので、今後子どもと家でExseedをしてみようと思いました！

(4) イベント1か月後の変化

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=78)

質問	イベント群(n=45)		非参加群(n=32)	
	減少	増加	減少	増加
身体活動（30分以上/日）	1 (2)	6 (13)	4 (13)	2 (6)
座位行動（平日）	2 (4)	0 (0)	3 (9)	1 (3)
座位行動（休日）	1 (2)	1 (2)	2 (6)	1 (3)
スクリーンタイム（平日）	5 (11)	0 (0)	1 (3)	1 (3)
スクリーンタイム（休日）	4 (9)	0 (0)	2 (6)	2 (6)

※ 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=78)

	イベント群(n=45)		非参加群(n=32)	
	減少	増加	減少	増加
一緒に遊ぶ	0 (0)	11 (24)	2 (6)	1 (3)
一緒に身体活動	0 (0)	8 (17)	1 (3)	0 (0)
身体活動を勧める頻度	0 (0)	9 (20)	1 (3)	0 (0)

※ 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=78)

	イベント群(n=45)		非参加群(n=32)	
	減少	増加	減少	増加
スクリーンタイム (休日)	2 (4)	0 (0)	0 (0)	4 (13)
活発な遊び	0 (0)	7 (16)	1 (3)	1 (3)
外遊び頻度	0 (0)	5 (11)	1 (3)	2 (6)
身体活動日数	0 (0)	11 (24)	4 (13)	1 (3)

※ 身体活動の増加に係る回答は朱色のセルで示す。

昨年は1か月後回答者数が少なく評価が難しいところがあったが、本年度はイベント参加者45名と、対象群として日イベント参加者32名から有効回答を得た。本イベントの実施は主に秋(9-11月)であったため、イベントから1か月後は冬など気温が下がるタイミングに当たり、身体活動は減少しがちな傾向があることが推察できるが、イベント参加群の身体活動は、親子のどちらにおいてもわずかながらにでもプラスの影響を与えているように思える。わずか1時間前後のイベントであったが、本イベントは保護者と子どもの双方を同時に対象としたイベントとして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。

参加者の感想から、イベント後にリズムに乗って体を動かすようになった、習い事をするようになったなどの運動習慣形成に係わるコメントも得られたことは、本イベントの内容に一定の効果が得られたことを示唆している。

本年はイベント開始が7月となり、昨年の10月開始より早く開始できたことは非常に大きかった。できれば、体育祭が行われる春ごろから、1年間通じて活動できれば、さらに運動の意識が高いタイミングで運動習慣形成に効果的であると考えられる。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 課題と今後の展開

1 課題について

運動に対して、消極的な子供及び保護者に対してのアプローチが少なかった。

また、本事業に参加した、保護者及び指導者のフィジカルリテラシーの向上を図ることができたが、本事業を継続し、多くの保護者が幼児期の運動遊びの重要性を理解し、フィジカルリテラシーを高めることができる指導者育成を行う必要がある。

2 今後の展開について

県全域に本事業を継続して普及する。

保・幼稚園と連携できる仕組みをつくり、より多く、運動に消極的な子ども及び保護者に対してアプローチしていく。

また、指導者養成に多くの保育士等が参加できるようにしていく。

更に、本事業の取組を継続できるような工夫が必要である。

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。

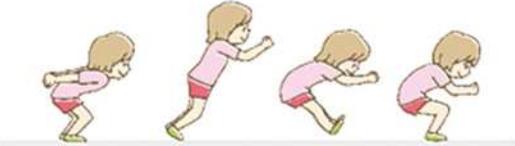
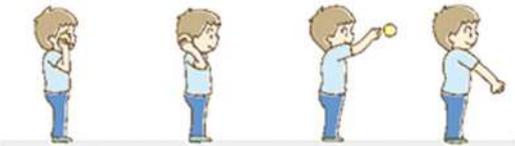
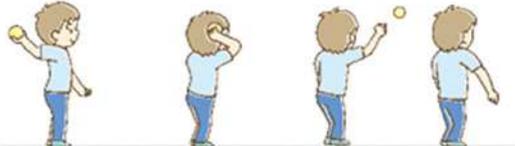
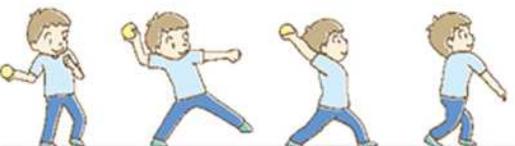
以下は日本スポーツ協会のホームページに掲載されていますので、参考にして定期的に（期間をおいて）お子さんの成長を確認してみてください。

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、 ワインド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

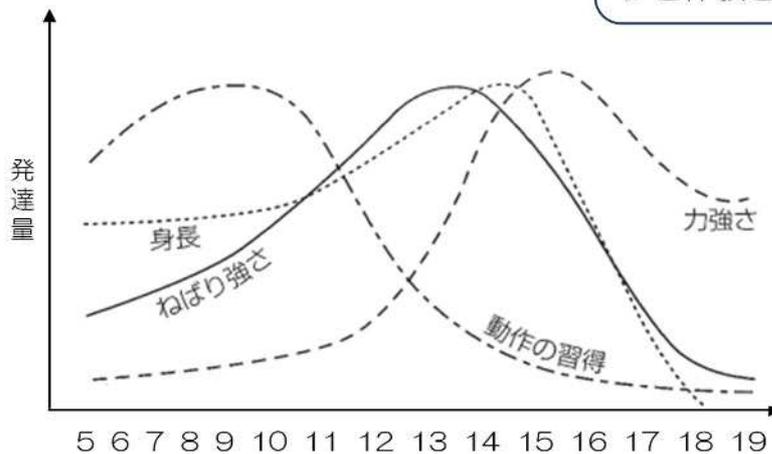


どうすればいい？

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 ベーシック BASICに挑戦してみよう!

名前

1 4x2

かかとをしっかりと地面につけ、深くしゃがんで足を2回ジャンプ。真っ直ぐ立って膝を伸ばして頭上で手を2回たたきます。同じ動作を2回繰り返しましょう。

2 4x2

脚を膝後に置いて太ももの下で手を1回たたきます。強くジャンプをしながらか、両脚を伸ばした姿勢に戻り、頭の上で脚を伸ばして手を1回たたきます。最後の脚を替えて4回繰り返しましょう。

3 4/4

片脚を前に大きく踏み出し、踏み出した方の足と肩を揃げ、逆方向の足と肩を伸ばします。逆方向も同様に行いましょう。

4 4/4

両脚を真っ直ぐに伸ばして、最後に大きく回します。揃けて逆方向から③と④を繰り返しましょう。

5 4x2

肘と片膝付けてから、体を斜め方向に伸ばします。片脚でバックスをしっかりとしましょう。同じ動作を2回繰り返し、逆方向も同様に行いましょう。

6 8x2

お尻に手を当てて、かかとで手をタッチしながら両足でその場を1周ずつ回ります。逆方向にも同様に行いましょう。

7 8x2

手を左右に大きく開いて、ジャンプをしながらかよりと1周まわらなげに移動しましょう。逆方向からも同様に行い、2回繰り返しましょう。

8 4x2

かかとをしっかりと地面につけ深くしゃがみ、立って背中の高い位置で手を2回たたきましょう。

9 4x2

膝に大きく屈み一歩出して両脚を曲げ、太ももが床と平行になるくらいまでお尻を下ろしましょう。脚足に寄り、逆方向も同様に行い、2回繰り返しましょう。

10 16x2

片脚ずつケンケンで踏みながら、1周回ります。逆方向にも同様に行いましょう。

11 8

大きく息を吸って吐き、深呼吸をしましょう。

12 4x2

平泳ぎをするように、小さくなったところから片脚に体重を乗せて大きく伸びます。逆方向も同様に行い、2回繰り返しましょう。

13 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

14 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

15 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

16 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

17 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

18 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

19 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

20 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

21 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

22 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

23 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

24 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

25 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

26 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

27 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

28 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

29 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

30 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

31 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

32 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

33 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

34 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

35 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

36 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

37 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

38 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

39 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

40 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

41 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

42 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

43 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

44 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

45 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

46 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

47 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

48 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

49 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

50 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

51 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

52 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

53 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

54 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

55 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

56 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

57 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

58 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

59 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

60 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

61 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

62 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

63 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

64 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

65 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

66 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

67 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

68 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

69 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

70 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

71 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

72 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

73 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

74 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

75 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

76 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

77 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

78 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

79 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

80 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

81 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

82 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

83 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

84 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

85 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

86 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

87 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

88 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

89 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

90 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

91 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

92 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

93 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

94 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

95 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

96 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

97 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

98 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

99 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

100 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

101 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

102 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

103 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

104 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

105 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

106 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

107 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

108 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

109 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

110 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

111 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

112 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

113 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

114 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

115 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

116 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

117 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

118 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

119 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

120 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

121 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

122 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

123 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

124 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

125 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

126 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

127 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

128 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

129 8x2

大きく息を吸って吐き、2回深呼吸をしましょう。

3 参加者配付資料

御参加の皆様へ

Exceed（エクシード）

1. 子供が運動を行う意義

文部科学省の「幼児期運動指針」によれば、子供（幼児）が運動を行う意義について、次の5点が指摘されています。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認知的能力の発達です。このなかで、①体力・運動能力の向上、②健康的な体の育成、そして③意欲的な心の育成はもともと基本的な意義です。

注目したいのは残りの2つの意義についてです。④社会適応力の発達は、「幼児期には、徐々に多くの友達と群れて遊ぶことができるようになっていく。その中でルールを守り、自己を抑制し、コミュニケーションを取り合いながら、協調する社会性を養うことができる。」⑤認知的能力の発達は、「運動を行うときは状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用」することを指しています。これら2つは、運動・スポーツが、個人の心身の発育・発達にとつて有効なだけでなく、他者との関係の形成や、認知的な発達にも有効であることを示しています。これらを前提にExceedは鹿児島県立大学で開発されました。

2. Exceedとは

Exceedは、運動の“エクササイズ”(Exercise)と種を意味する“シード”(Seed)を組み合わせた言葉です。種から名を有てるように“運動の種”(Exceed)を新しき、子どもの頃から楽しく運動に親しむことで習慣化され、将来的に一生動ける日本人が増えるとともに、未来のアスリートが芽吹いてほしいという願いが込められています。

3. Exceedの特長

- 1) 自重負荷(自分の体重の負荷)を用いたダンス風の運動です。
- 2) 音楽に合わせて楽しく、一人でもみんなでも実践できます。
- 3) 個々のレベルに合わせて挑戦できます。
- 4) 5分程度の運動で体全身を鍛えることができます。

4. Exceedの効果

- 1) 下肢の筋力が向上します。
- 2) 上肢および下肢の柔軟性が高まります。
- 3) 上肢および下肢の動作の運動性が高まります。
- 4) 1日1回(5分)だけでも小学生の体力が向上したことを確認しています。

令和6年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクトについて

令和6年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクトに係る本イベントに御参加いただきありがとうございます。人生100年時代を迎え、生涯を通じて健康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であると言われております。「体力・運動能力調査」等では、成人のスポーツ習慣と、小学生時に運動を楽しんだこと、小学生時に運動を楽しんだこと、小学生時の外遊び回数が多いことが指摘されています。

このように、幼児期の運動習慣作りは、子供の体力向上はもとより、成人以降のスポーツ習慣や高齢期以降の健康の保持にも大きな影響を及ぼすものであることから、幼児期からの望ましい運動習慣の形成に取り組みることが重要としております。

(スポーツ庁幼児期からの運動習慣形成プロジェクト委託要綱より抜粋)

本イベントでは、子供の運動遊びや親子での運動遊びの体験、保護者・指導者の皆様へのセミナーを実施します。

○ お知らせいただきたいこと(重要！)

- **フジカマルリテラシーが高い保護者は子供と一緒に遊ぶ頻度が高く、子供の活発な遊びにつながっている。**
 - ※ **フイコカルリテラシーとは、「人生における身体活動の価値を認め、身体活動に従事することへの対策を講じるための動機、自信、身体的能力、知識および理解のこと」**
 - **子どもの運動習慣形成には、より身近にいる保護者の影響が強く関連している。**
 - **子供のスクリーンタイムを2時間以内に止めること、また、保護者が子供と一緒に運動する機会を設けることが子供の基本的動作能力等を高めるために有効である。**
 - **1日のスクリーンタイムが5時間を超える子供では、非認知スキルが低い。**
 - ※ **非認知スキルとは物事に対する考え方や、取り組み姿勢、行動など、日常生活・社会活動において重要な影響を及ぼす能力のこと**
- (県立大学令和5年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクト事業報告書より抜粋、非認知スキル解説は日本生涯学習総合研究所 HP より抜粋)

○ イベントを通して

鹿児島県教育委員会は幼児期からの運動習慣作りを目指し、国立大学法人鹿児島県立大学と共に、Exceed(エクシード)等を通して本プロジェクトの目的の達成を目指します。御参加いただいております保護者及び関係者の皆様には、「幼児期からの運動遊びの重要性」を御理解いただき、子どもと共に、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への取組を継続していただければと思います。

(御紹介) 「MRKTMEKT」体験 (<https://www.karadaugokase.jp/post/>)

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