

資料

北海道文教大学附属幼稚園年長児の体力について

ー「MKS 幼児運動能力検査」によるランニング活動の実践とその評価ー

平岡 英樹・小田 進一・細田 奈津子*

(2019年1月15日受稿)

はじめに

北海道文教大学附属幼稚園では、平成24年度から、全園児の「ランニング」を保育実践に取り組んでいる。これまで「幼稚園におけるランニング活動の研究」1・2としてまとめた。計画の在り方や教員間の共通理解についての課題が明確になるとともに、定期的な運動量の確保としての意義が確認できた。平成25年度の年長児は一か月平均約7キロメートルを走っていた¹⁾²⁾。平成30年度は、この経過を踏まえて実施の在り方を取り組み直した。計画と実践をまとめるとともに、幼児の心情意欲態度の面での育ちへの評価とともに普段からランニングを行っている園児が、体力の向上に良い影響が出ているかを、「MKS幼児運動能力検査」を用い調査下結果を報告する。なお、今回は「25m走」のみを測定し、今後の調査の足がかりとすることとした。

近年、文部科学省が発表する「全国体力・運動能力、運動習慣調査(全国体力テスト)」で、北海道のこどもの運動能力は、ほとんどの実技種目で全国平均を下回っている。測定値に改善傾向が見られ順位を上げてはいるが、いずれも下位にとどまる等、低迷が続く結果となっている。

様々な原因が考えられるが、都市部以外は人口密度が低く、少子化の影響が大きい。そのため子供たちだけで外で遊ぶといった習慣が少なくなってきた。

1 附属幼稚園の平成30年度のランニング計画

1) これまでの取り組みと平成30年度の改善内容

以下の5項目について見直しを行った。

- ①朝登園後、時間を決めて走っていた。
- ②3歳児1周、4歳児2周、5歳児3周と周回数を決めていた。
- ③走り終えたらランニングカードにスタンプを押していた。(10個たまったら、帽子にスパンコールを付ける)
- ④走る距離・場所は、園庭と冒険広場。
- ⑤新たな取り組み

以下が、平成30年度の取り組みの内容である。

- ①-2 戸外活動中に指定された曲が流れるとランニングタイムになり走りたい子は走る。自発的に参加する子、職員や友達に誘われて参加する子、走らない子もいる。走るのは楽しい・うれしいという気持ちを大切にしている。
- ②-2年齢にこだわらず、その子のやりたい気持ちを汲み取っていき、子どもの思いの変化を観察する。
- ③-2保育室横に掲示したランニングマンの絵(走る姿の輪郭を大きく描いたもの)にシールを張る。一人一人の子が走って得たシールが、日々積み重ねられて、クラス毎のランニングマンが出来上がる。最終的には、冒険広場のようなものを構想している。
- ④-2園庭～冒険広場～学園敷地内など、子どもたちの声を受け止めながら、発達を踏まえて柔軟

に計画に取り入れる。

⑤-2年長児を対象に、タイムを計測し記録に残す。体力の実態を把握するとともに、意欲につなげる。また、走る姿（疾走姿勢）の写真撮影をし、自分の姿を客観的に知る機会とする。

2) 平成30年度のねらい

上記、改善内容をもとにした「ねらい」以下のように定めた。

- ・走ることの喜びや達成感を味わう。
- ・戸外で友達や先生と元気よく身体を動かし、健康でたくましい心と体を育てる。

ランニングを通して、走るって楽しいね！嬉しいね！という気持ちを育てていく。あくまでも保育活動として、柔軟な子どもの姿の観察をもとにして、行事等との兼ね合わせも考慮して継続的に取り組む。振り返り・記録を丁寧に行い、実態をしっかりと評価できるよう取り組むこととし、実践の要点を以下の点で確認した。

①みんなで走る。

- ・ランニングタイム（曲）になったら走りたいた子は走る。
- ・子ども達の様子に合わせて走る距離を伸ばしていく。
- ・敷地内へランニングしに行く。

②ランニングカード

- ・何週でも好きなだけ走ったらカードにスタンプを1つ自分で押す。
- ・年長児のみカードにタイム（春・夏・秋）を記録する。

③ランニングマン

- ・各お部屋にランニングマンにシールを張る。

3) 一年間の取り組みを終えて

①各期の子ども達の姿

1期 積極的に走りたがる子、まったく興味を示さない子と、個人差が見られた。保育者が「走ると楽しいよ」と、声をかけ、楽しく走る姿を見せることで興味を示していなかった子も

やってみようと走り出していた。無理強いせず行えたことで自発的に参加するようになっていた。転んだ時には、保育者に励まされ、やさしく手当てをしてもらい、信頼関係へと繋がった。

2期 年長児は、ランニングタイムになると積極的に参加するようになり、自分と他者の走る姿の違いに気づきはじめていた。走りたがらなかった子も仲の良い友達に誘われながら、「走るのって楽しい」の気持ちが芽生え始めていた。冒険広場に距離を伸ばし、園庭と冒険広場の景色の違いに気付きながら、こーずの起伏の変化を体感しながら新たなランニングの楽しさを見つけていた。どの子も転んでも何事もないかのように立ち上がり、走り出す姿になっていった。

3期 ランニングをしながら、木々の葉っぱの色の变化や季節の移り変わりを感じていた。友達の走る姿に「〇〇君はいっぱい走れてすごいね」「自分ももっと走ってみたい」と互いに認め合い、次回のランニングの期待感へと繋がっていた。ランニング最後の日には、みんな生き生きとした表情で走っていた。完成した壁面を見ながら、楽しかった・気持ち良かった・頑張った等と、振り返る事が出来た。（写真1）

②一年を通して評価反省

昨年度まではランニングは時間も決められた中で全員参加であったが、今年度は子どもが主体的に参加できるにはというところに焦点をおき、自発的に参加できるまで見守り、無理強いしない声かけを職員で意識した。今までとは違う取り組みの中で、職員の統一見解を図る機会を持つ必要がある。

日常の子どもたちの遊びや活動に見合ったものとなったが、更にランニングへの親しみが出てくるよう配慮が必要である。また計画は、個人の身体面や精神面での差が大きいので、年齢別とせず全体での計画とした。

今後も「楽しい・気持ちいい・走ってみたい」の子どもの気持ちを大切に、結果的に体力がついた、走り方のバランスが良くなったと自然に思えるような活動にし、一人ひとりのランニングの姿を継続的に記録に残し、成果や今後の課題を明確化したい。

2 MKS幼児運動能力検査について

今回の測定で利用した「MKS幼児運動能力検査」は、文部科学省の「全国体力・運動能力、運動習慣調査（全国体力テスト）」に比べ、あまり知られていないと思われるので、インターネットのサイトに掲載されている内容を紹介したい。「この運動能力検査は4、5、6歳の幼児を対象とし、25m走、立ち幅跳び、ボール投げなど6種目の下位検査で構成されている。測定の結果は、全国標準によって各種目とも1～5点の5段階で評価されるので、何種目かを選んで実施することもできる。全6種目を実施すると、運動能力全体が同様に判定できる。」³⁾

1) MKS幼児運動能力検査の特徴

「この検査の最大の特徴は、幼児を対象とした全国標準を持つ日本で唯一の運動能力検査であるということである。判定基準は北海道から沖縄にいたる全国の幼稚園・保育所に通う約12,000名の4、5、6歳児の測定値を基に作成されている。

幼児を対象とした運動能力検査はこのほかにもいくつかあるが、それらはすべてある一部の地域の幼児を対象として基準が作られている。運動能力の発達には地域差が認められることが多いので、日本全国の幼児と比較して発達が判定できるのはこの検査だけとっていいだろう。

このほかにも本検査の特徴として、1961年以来8回にわたり調査が行われ、常に新しいその時代の幼児についての判定基準が用意されてきたことがあげられる。」⁴⁾

2) 「MKS幼児運動能力検査」作成の経緯

「この検査はこれまで、『東京教育大学体育心理学研究室作成の幼児運動能力検査の改訂版』と呼ばれてきたものである。しかし、当初のものとは大幅に種目が入れ替えられてきたために、この検査の開発に中心的な役割を果たしてきた、松田岩



写真1 こどもたちが作成したランニングの壁画

男・近藤充夫・杉原隆の3名のイニシャルをとって、『MKS幼児運動能力検査』と名付けることとなった。おおもととなる検査の基準が最初に発表されたのは1961年。東京都内の幼児1,000名弱を対象として測定されたデータで作成された上・中・下の3段階評価であったが、基準は発表されていない。1965年には東京都内の幼児約2,000名を対象として、5段階の判定基準が作成された。最初に全国的規模での標準化が行われて基準が発表されたのは1968年である。その後、1974年・1987年・1998年に種目が改訂され、これ以降、現行の6種目となっている。これらの測定種目の入れ替えは主として実施上の問題点と幼児期の運動発達の特徴を考慮して行われてきたものである。」⁵⁾

3 測定種目と25メートル走⁶⁾

1) MKS幼児運動能力検査の種目

- ① 「25m走」または「往復走」
- ② 「ソフトボール投げ」または「テニスボール投げ」
- ③ 「立ち幅跳び」
- ④ 「両足連続飛び越し」
- ⑤ 「体支持持続時間」
- ⑥ 「捕球」

2) 今回取り組んだ25m走の内容（説明図参照）

①測定期日：平成30年12月18日

②測定場所：北海道文教大学明清高等学校体育館

③参加者内訳：年長男児10名、年長女児12名
〈準備〉

①30mの直走路を作り、スタートラインから25mのところをラインテープを貼る。

②30mの所にはコーンを置く。

③ストップウォッチ。

④旗（スタート合図用1本）

〈方法〉

①スタート・ラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢をとらせる。

②合図係は、スタートラインの3～5m斜め前方に立ち「ヨーイ・ドン」の合図と同時に旗を下から上にあげてスタートさせる。

③コーンを30mの所に置き、そこまで疾走させる。

④2人ずつ走らせる。

〈記録〉

①旗が上がってから、25m地点を通過するまでの時間を、1/10秒単位で測定。

(1/100秒単位は切り捨てる)

②1回だけ行う。

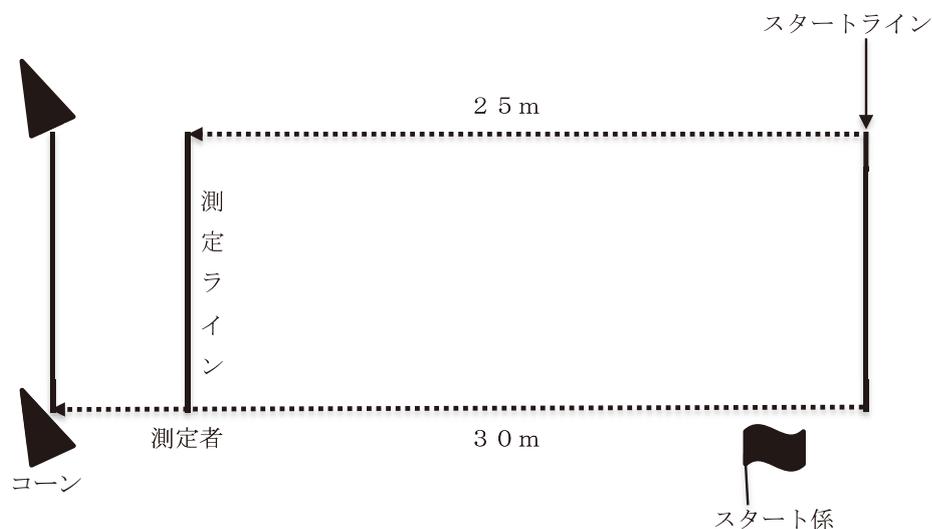


図1 25m走

4 幼児の運動能力判定基準表⁷⁾

表2 幼児の運動能力判定基準表 男児, 2008年

種目	評定点	男児					
		4歳前半	4歳後半	5歳前半	5歳後半	6歳前半	6歳
25m走 (秒)	5点	~6.7	~6.2	~5.9	~5.6	~5.3	~5.0
	4点	6.8~7.5	6.3~6.8	6.0~6.5	5.7~6.1	5.4~5.8	5.1~5.5
	3点	7.6~8.4	6.9~7.6	6.6~7.1	6.2~6.7	5.9~6.4	5.6~6.0
	2点	8.5~9.8	7.7~8.7	7.2~8.0	6.8~7.5	6.5~7.0	6.1~6.7
	1点	9.9~	8.8~	8.1~	7.6~	7.1~	6.8~

表3 幼児の運動能力判定基準表 女児, 2008年

種目	評定点	女児					
		4歳前半	4歳後半	5歳前半	5歳後半	6歳前半	6歳
25m走 (秒)	5点	~7.0	~6.4	~6.0	~5.8	~5.5	~5.5
	4点	7.1~7.7	6.5~7.0	6.1~6.7	5.9~6.2	5.6~6.0	5.6~5.9
	3点	7.8~8.8	7.1~7.8	6.8~7.4	6.3~6.9	6.1~6.5	6.0~6.4
	2点	8.9~10.1	7.9~8.9	7.5~8.3	7.0~7.7	6.6~7.3	6.5~7.1
	1点	10.2~	9.0~	8.4~	7.8~	7.4~	7.2~

表4 判定解釈

評定点	評価	判定解釈
5点	非常に高い	発達が標準より非常に進んでいる
4点	かなり高い	発達が標準よりかなり進んでいる
3点	ふつう	標準的な発達である
2点	少し低い	発達が標準より少し遅れている
1点	かなり低い	発達が標準よりかなり送れている

表5 総合判定基準表〔6種目合計点〕

A	B	C	D	E
24点~30点	20点~23点	17点~19点	13点~16点	6点~12点

※総合評価は、6種目全て実施した場合に6種目の得点を合計してA~Eの5段階評価で判定する。

5 北海道文教大学附属幼稚園年長児測定記録の

表6 男児記録

	年齢	記録(秒)	評定点
女兒1	6歳前半	6.0	4
女兒2	5歳後半	6.0	4
女兒3	6歳前半	5.7	4
女兒4	5歳後半	6.3	3
女兒5	6歳後半	6.6	2
女兒6	6歳後半	7.7	1
女兒7	6歳前半	6.5	3
女兒8	6歳後半	5.9	4
女兒9	6歳前半	7.0	2
女兒10	6歳後半	6.1	3
女兒11	6歳前半	7.0	2
女兒12	6歳前半	7.0	2
平均		6.4	
標準偏差		0.51	

※前半は0～5か月齢, 後半は6～11月齢を示す。

表7 女児記録

	年齢	記録(秒)	評定点
男児1	6歳前半	6.0	3
男児2	6歳前半	7.3	1
男児3	6歳後半	5.5	4
男児4	5歳後半	5.5	5
男児5	6歳前半	5.8	4
男児6	5歳後半	5.8	4
男児7	5歳後半	5.8	4
男児8	6歳前半	6.1	3
男児9	6歳後半	6.2	2
男児10	6歳後半	6.6	2
平均		6.0	
標準偏差		0.6	

※前半は0～5か月齢, 後半は6～11月齢を示す。

結果

6 体力測定結果とこどもの姿

かけっこの経験があり, 説明に戸惑う子はいないが, いつもと違う場所で興奮してしまい, 友達の姿を見てなくてやり方がわからず戸惑う子, 直前になり, やり方がわからず戸惑う子, コーンの間を抜けてゴールがわからず個別に説明が必要な子, 「疲れるからちょっとやりたくない」という子もいる。全体としては, 緊張しながらも先の友達の姿を見て落ち着いて取り組めた。

仲良しの友達と一緒にできることで, 早く走るより楽しく参加する姿があった。運動会の経験を思い出して「あの時より早く走れる気がする」と話す子や一緒に走った友達が早くて, 本人もいつも以上に早く走れたと満足そうな姿があり, 昼食

後, 体力測定ごっこを数名で誘い合って行っていた。

速く走ろうと意識する子は, 一緒に走る友達に勝ちたいという思いを持って参加していたが, 速さを測定するということをあまり感じていない子は, 友達と楽しく走るといった思いだった。こどもたちに感想は, 「楽しかった」「またやりたい」「もっと長く走りたい」「疲れた」「練習してまたやりたい」「違うお友達と走りたい」「みんなでよーいどんしたい」「外でやりたい」「今度またやろう」(友達と誘い合う)と意欲的な声が多かった。

今回は, 初めての体験なので, 早く走ることを共通目標にしていない。体力測定としては, 力を尽くすことが必要であろう。それだけに今回の結果は, 適切に園児の力が測定されているとはいえ

ないであろう。参加園児の平均スコアは、標準的な発達との結果が出た。北海道における幼児の体力の実態は、標準を下回るといわれることに鑑みると、日常的にランニングを行うことの成果の一端とみることもできるであろう。

体育大学内幼児運動能力研究会 <http://youji-undou.nifs-k.ac.jp/check.html> 2018.10.15

7 取り組みの評価と今後の課題

今回は、測定・分析の足がかりを作ることが主な目的のため、「MKS幼児運動能力検査」の紹介と25m走のみの測定で具体的な分析までは及ばなかった。今後はこれを足がかりに他5種目も測定し、総合的な体力・運動能力の発達状況を調査し、今後の課題についても考えていきたい。

また、他の都府県での測定結果と比較し、より正確な成果の評価に取り組むとともに、こどもの体力向上のために考えるべき内容についての実践的な考察を深めていきたい。

文 献

- 1) 小田進一・佐藤榮造・村中大御, 2013 「幼稚園におけるランニング活動の研究」『北海道文教大学論集』14
- 2) 小田進一・佐藤榮造・村中大御, 2014 「幼稚園におけるランニング活動の研究(2)」『北海道文教大学論集』15
- 3) MKS幼児運動能力検査について：鹿屋体育大学内幼児運動能力研究会 <http://youji-undou.nifs-k.ac.jp> 2018.9.20
- 4) MKS幼児運動能力検査の特徴：鹿屋体育大学内幼児運動能力研究会 <http://youji-undou.nifs-k.ac.jp/exam/index.html> 2018.9.20
- 5) MKS幼児運動能力検査経緯：鹿屋体育大学内幼児運動能力研究会 <http://youji-undou.nifs-k.ac.jp/exam/process.html> 2018.10.10
- 6) MKS幼児運動能力検査25m走要項：鹿屋体育大学内幼児運動能力研究会 <http://youji-undou.nifs-k.ac.jp/determination/run.html> 2018.10.10
- 7) MKS幼児運動能力検査判定基準表：鹿屋

