

資料

北海道文教大学附属幼稚園年長児の体力について(2)

ーランニング活動と25m走の記録との関わりー

平岡 英樹・小田 進一・下山 真澄*

(2020年2月3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」を保育実践に取り入れ、「幼稚園におけるランニング活動の研究」1・2としてまとめたことにより課題が明確になったこと、定期的な運動量の確保としての意義が確認できたことは2018年度の「北海道文教大学附属幼稚園年長児の体力について」の中で紹介し、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」の25m走を用い調査。

その結果、記録だけではなく心情意欲態度の面での育ちも評価できたが、事前の説明や測定方法の部分では課題が残った。

今回は説明や測定方法・ウォーミングアップも工夫し、25m走を2度測定することによって記録の比較も含めて検証する。

文部科学省が発表する「全国体力テスト」(小5・中2)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うえに、2018年まではやや上昇傾向にあったが、2019年は一転して数値を落としている。

スマートフォンの普及により運動時間が減少していること、少子化の影響で子供たちだけで外で遊ぶといった習慣が少なくなっているなど原因は色々あるが、幼児期からの体力向上につなげていきたい。

1 附属幼稚園の平成31（令和元）年度のランニング計画

1) これまでの取り組みと平成31（令和元）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31（令和元）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各期の子どもたち

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ど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ども仲の良い友達に誘われながら、「走るのがって楽しい」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。どの子ど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変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。

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

に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。



写真1

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、前回はインターネットのサイトに掲載されている「MKS幼児運動能力検査」について³⁾、「MKS幼児運動能力検査の特徴」⁴⁾、「MKS幼児運動能力検査」作成の経緯⁵⁾を紹介した。

3 「25メートル走」測定について⁶⁾

1) 「MKS幼児運動能力検査」の種目は、以下の6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：令和 2年 1月22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20名，年長女児10名

〈準備〉

- ①30mの直走路を作り、スタートラインから25m・30mのところにラインテープを貼り、それぞれにコーンを置く。
- ②ストップウォッチ。
- ③旗（スタート合図用1本）
- ④30mラインの後方5mのところが体育館の壁だったのでエバーマットを立てかけて安全を確保。

〈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」の合図と同時に旗下から上にあげてスタートさせる.
- ③コーンを25mと30mの所に置き、30mのコーンまで疾走させる.
- ④2人ずつ走らせる.
- ⑤相手のコースに入らないように真ん中にラインテープを貼る.
- ⑥練習で1回走る.

⑦2回測定する. 2回目は左右のコースを入れ替えて測定する.

〈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)
- ②2回測定. (1回目と2回目は走るコースを入れ替える)

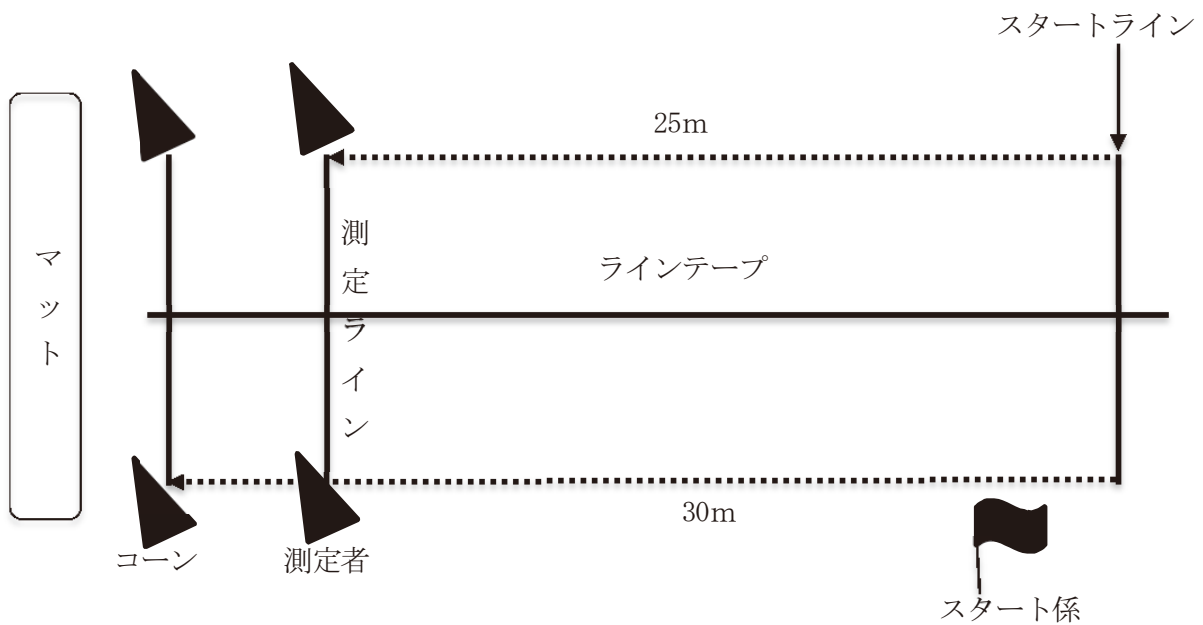


図1 25m走

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。



写真2

5 北海道文教大学附属幼稚園年長児測定記録の結果

表6 男児記録

	年齢	1回目		2回目		平均	
		記録(秒)	評定点	記録(秒)	評定点	記録(秒)	評定点
男児 1	6歳後半	6.3	2	5.6	3	6.0	3
男児 2	5歳後半	5.6	5	5.5	5	5.6	5
男児 3	6歳前半	5.3	5	5.8	4	5.6	4
男児 4	6歳後半	5.6	3	5.8	3	5.7	3
男児 5	6歳前半	7.2	1	7.0	2	7.1	1
男児 6	6歳後半	6.8	1	7.0	1	6.9	1
男児 7	6歳前半	7.2	1	6.8	2	7.0	2
男児 8	6歳後半	6.6	2	6.3	2	6.5	2
男児 9	6歳後半	5.9	3	5.7	3	5.8	3
男児10	5歳後半	7.9	1	7.3	2	7.6	1
男児11	5歳後半	6.1	4	6.6	3	6.4	3
男児12	6歳前半	8.2	1	8.3	1	8.3	1
男児13	5歳後半	6.3	3	6.4	3	6.4	3
男児14	6歳後半	6.2	2	6.4	2	6.3	2
男児15	6歳前半	6.0	3	7.0	2	6.5	2
男児16	6歳前半	7.6	1	7.0	2	7.3	1
男児17	6歳前半	6.1	3	6.2	3	6.2	3
男児18	6歳前半	6.1	3	6.5	2	6.3	3
男児19	5歳後半	6.2	3	6.8	2	6.5	3
男児20	5歳後半	6.3	3	6.8	2	6.6	3
平均		6.5		6.5		6.5	
標準偏差		0.8		0.7		0.7	

※前半は0～5か月齢，後半は6～11か月齢を示す。

表7 女児記録

	年齢	1回目		2回目		平均	
		記録(秒)	評定点	記録(秒)	評定点	記録(秒)	評定点
女児 1	6歳後半	6, 2	3	6, 4	3	6, 3	3
女児 2	6歳後半	6, 5	2	6, 6	2	6, 6	2
女児 3	6歳前半	5, 6	4	5, 5	5	5, 6	4
女児 4	6歳前半	6, 0	4	6, 1	3	6, 1	3
女児 5	6歳前半	5, 4	5	5, 6	4	5, 5	5
女児 6	6歳後半	5, 6	4	5, 7	4	5, 7	4
女児 7	6歳後半	5, 5	5	7, 0	2	6, 3	3
女児 8	6歳前半	5, 6	4	6, 0	4	5, 8	4
女児 9	6歳前半	6, 0	4	5, 9	4	6, 0	4
女児10	6歳前半	5, 9	4	5, 9	4	5, 9	4
平均		5, 8		6, 1		6, 0	
標準偏差		0, 3		0, 4		0, 3	

※前半は0～5か月齢，後半は6～11月齢を示す。

6 25m走測定結果とこどもの姿

普段からランニングに取り組んでいるせいか、走ることを敬遠することなく、楽しみにしている様子が見えがえる。実際に走っている姿や走った後の様子を見ると「楽しい」という気持ちを感じられるので、「楽しい」「走りたい」というモチベーションを高めながら測定につなげていきたい。

本来は「最速」の記録を取りたいところだが、一生懸命に走るこどももいる中、なかなかその意図が伝わらず、1回目の測定では圧勝した男児が、2回目の測定では相手の様子を見ながらペースを落として走る姿も見られた。

また、成長を見越していると思われる大きめの靴を履いている男児が、走っている途中で靴が脱げたり、説明はしているがラインを超えてとなりの

コースに入ってしまうこどももいたが、まっすぐに走ることができないという、体力面も考えなければならぬ。

我々にとって今回の測定は2回目なので昨年の経験を生かし入念な準備や説明をわかりやすくしたつもりではあったが、子ども達にとっては初めての測定なので事前の説明にもう少し工夫が必要と感じた。

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走の一回のみの測定で具体的な分析までは及ばなかったが、今回は2回測定することによって記録の比較と今後の調査への課題を見つけるこ

とができた⁸⁾。

ウォーミングアップで1度コースを走ったが、その1本が疲労となったのか、2本目が1本目の記録を下回るこどもが、男児12名・女児7名と半数以上となった。逆に2本目の記録が1本目を上回ったこどもは、男児8名・女児2名となり、当初は練習と1本目の測定で“慣れる”ことで2本目の記録の方が上回るという予想をたてたが、結果にはつながらなかったため、ウォーミングアップの方法も考える必要がある。今後は時期を変えて、2～3度測定し、体力・運動能力の発達状況を調査比較を考えたい。

附属幼稚園では、子どもたちが自ら取り組んだことが、子どもたち自身にとって育ちとして実感できること大事にするという、子ども主体の学びを意図して構想する保育実践に取り組んできた。健康領域においても「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しながら、早くなった。いつまでも走れるようになった。丈夫になった。走り方のバランスが良くなった。自然に思えるような活動にし、結果的に一人ひとりの体力がついたことを、評価することの必要性からこれらの計測も行ってきたが、今後は研究の枠組みの再考が必要である。それは、日々の子どもの姿を継続的に観察し記録することと日常の活動の延長と子ども自身が理解できる検査の導入についての検討ということだろう。

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
- 8) 平岡英樹・小田進一・細田菜津子, 2019「北海道文教大学附属幼稚園年長児の体力について」『北海道文教大学研究紀要』43