

1. 実践研究

子どもを取り巻く運動環境の重要性と運動教室のあり方

桶野 留美*

山本 裕二*

抄録

子どもの体力低下が問題となっているが、遊びや生活の変化によって身体を動かす機会の減少が原因だと考えられている。そこで、地域で実施している幼児・児童運動教室が子どもの体力低下に歯止めをかけるのではないだろうかと考え、運動教室が子どもの体力向上にどのような変化を及ぼすか、さらに心理面や親子関係にどのような影響を与えるかを検討した。幼児運動教室に通う3歳から5歳までの15名と児童運動教室に通う6歳から12歳の18名を対象に、走・跳・投を観点とした体力測定、運動に対する好嫌の調査、親の運動教室への期待、親との交換ノートから、子どもの運動実態や体力、心身の変化の様子を捉えることとした。教室開始時には、運動が好きな子どもは31名中7名であり、自らの身体を自分の思うように動かさない子どももいた。そこで本研究では、子どもの運動発達と心理発達に合わせて、基本動作の獲得から他者と道具を使って身体を動かすことへと運動プログラムの内容を修正すると同時に、親との関わり方を変更する運動プログラムを、幼児、児童とも43回実施した。その結果、子どもの身体面においては基本動作が向上、幼児においては親の教室参加により親子での運動機会が増え、児童においては親から解放することで子ども自身が他者や道具との関わりに関心を持つようになった。また、運動を通して様々な経験をすることによって心理面において成長したと考えられる。

キーワード：運動教室，基本動作，他者・道具，親子，

* 名古屋大学

1. はじめに

子どもの体力や健康に対する不安は、1960年頃から生じていた(久保, 2010)。生活の変化や遊ぶ場所・遊ぶ仲間・遊ぶ時間などが、多様な動きの獲得や体力・運動能力低下の原因として考えられている(文部科学省, 2012)。子どもが身体を動かすことは、将来の運動習慣に大きく影響すると考えられており、子どもが運動することは重要なことだと思われる。

筆者(以下、指導者)が開設した幼児運動教室・児童運動教室では、「走る」といった基本動作すらできない子どもがいることが行動観察より明らかとなった。「走る」という基本動作ができないということは、自らの身体を自分の思うように動かせないということであり(以下、自らの身体を自分の思うように動かせることを基本動作とする)、その子どもが運動はもちろん、自ら積極的に身体を動かして遊ぶなどの習慣が身につけているとは考えにくい。

本研究では、子どもの発達に応じながら、①基本動作の習得、②他者や道具を使って身体を動かすこと、③親との関わりにおいての運動プログラムを実施することによって、子どもの身体面と心理面にどのような変化がおきるのかを検討する。

2. 方法

2.1 調査対象

本研究は、指導者が毎週土曜日に開催している幼児運動教室に参加した

15名(男児9名・女児6名)と児童運動教室に参加した18名(男児10名・女児8名)とその親を対象に行った。子どもの年齢は、幼児運動教室が 4.3 ± 0.93 歳、児童運動教室が 7.9 ± 1.52 歳、幼児の父親の年齢は 39.5 ± 5.34 歳、母親は 37.6 ± 2.97 歳、児童の父親は 42.5 ± 3.55 、母親は 42.5 ± 3.98 歳であった(平均値 \pm 標準偏差)。そのうち、幼児教室に通う男児1名と児童教室に通う女児1名は7月に退会した。

2.2 調査実施期間

本研究は、2016年4月9日から2月25日まで11ヶ月間に計43回実施した。なお、幼児運動教室は10時15分から45分間、児童運動教室は9時05分から50分間とした。

2.3 調査内容

2.3.1 子どもの体力

子どもの体力に関して、基本動作として「走」、「跳」、「投」を測定した。「走」に関しては、MKS幼児運動能力検査(幼児運動能力研究会, 1961)に基づき、25m走を単独で行なった。また、タイムとともに実施時に撮影した映像から宮丸(2001)の「発達をとらえるための15のカテゴリーと5つの動作発達段階」を用いて走動作を評価した。「跳」に関しては、その場でできるだけ高くジャンプすること、「投」に関しては、ミニソフトバレー用の63~65cmのボールを使用し、できるだけ遠くに投げるように指示した。これらの動作はビデオで撮影し、後から評価した。なお、測定は2回ずつ行い、25m

走に関しては成績の良い方を個人の記録とした。これらの測定は、運動教室の開始前（4/30 又は 5/7）と終了時（1/28 又は 2/2, 2/25）に実施した。25m 走、その場ジャンプ、ボール投げに関しては、表 1 に示すそれぞれ 3 つの観点から、できる (1)、できない (0)、の 3 点満点とし、指導者が評価した (表 1)。

表 1 「走」、「跳」、「投」の評価の観点

基本動作	評価の観点
走る	腕振り・脚上げ・体幹
跳ぶ	足首と膝・股関節の屈曲・伸びあがり
投げる	片手投げ・脚の動き・身体の内ねり

この他、MKS 幼児運動能力検査（幼児運動能力研究会，1961）の中から、体支持維持時間を身体のバランスをとる動きとして測定した。

2.3.2 子どもの運動に対する好嫌

運動教室に参加した子どもに、運動教室開始時と終了時の 2 回、運動が好きか嫌いかをインタビューした。

2.3.3 親に対するアンケート

運動開始前に運動教室に参加する子どもの親に、家庭環境や子どもの日常生活、運動教室への希望などについてのアンケート（付表 1）を実施した。親の養育態度を調べるために親の養育態度尺度（中道・中澤，2008）を実施、親の養育態度尺度においては権威的、権威主義的、許容的態度に分類した。

また、運動教室終了時にも、親に対して、運動教室の感想等を尋ねた（付表 2）。

2.3.4 親との交換ノート

毎回運動教室前に、指導者からの連絡事項と意見を記入した交換ノートを親に

配布した。成長には個人差があるため、親は運動教室の前後の時間や最中に、子どもの保育園・小学校、家庭の様子を記述し、指導者が運動教室後に回収した。

3. 結果と考察

3.1 子どもの運動に対する好嫌

運動教室開始時に、子どもに運動の好嫌のインタビューを実施したところ、「好き」と答えた子どもは幼児 4 名、児童は 3 名だった（表 2）。「どちらでもない」、「嫌い」と答えた子どもに「好き」と答えなかった理由を尋ねたところ、幼児からは、「走るのが嫌い」、児童からは、「脚が遅い」、「疲れる」、「走っている姿を笑われた」、「面白くない」という答えが返ってきた。しかし、運動教室終了時にインタビューしたところ、「好き」と答えた幼児は 13 名、児童は 14 名であった（表 2）。

表 2 子どもの運動に対する好嫌

	好き	どちらでもない	嫌い
幼児			
前	4	2	8
後	13	1	0
児童			
前	3	7	7
後	14	3	0

3.2 親の養育態度と運動教室開始時の親の運動教室への期待

親の養育態度を中道・中澤(2008)に従い、3 つに分類したところ、幼児と児童の親ともに、「子どもの意図・欲求に気づき、愛情のある言語や身体的表現を用いて、子どもの意図をできる限り充足させようとする行動（応答性）」を取ると同時に、「子どもの意志とは関係なく、母親が

子どもにとって良いと思う行動を決定し、それを強制する行動（統制）」を取る権威的養育態度が一番多かった。（表3）。

表3 親の養育態度

幼児	権威的態度	権威主義的態度	許容的態度
父親	7	1	3
母親	8	4	3
合計	15	5	6
	権威的態度	権威主義的態度	許容的態度
父親	7	0	6
母親	11	2	5
合計	18	2	11

また、開始時のアンケートより、親は全員「子どもに運動をしてほしい」と願っていた。その理由として、「健康な身体になるため」、「体力が向上するため」など身体面だけでなく、「心が鍛えられる」、「社会性を身につけるため」、「コミュニケーション能力が取れるようになるため」など、運動を通して心理面における成長を期待していた。しかしながら、運動が好きと答えた子どもは31名中7名しかいなかったことを考えあわせると、親子の運動への意識にかなりの違いがあると思われた。

養育態度として権威的養育態度を持つ親が多いことを考え合わせると、運動教室に子どもを参加させている親は、子どもの自主性を尊重しながらも、子どもに運動をしてほしいと思い、その思いを子どもに強制しようとしたのかもしれない。

3.3 運動開始時の子どもの様子

運動教室開始当時の子どもは体育館に着くと体育館の隅に座り、指導者が声をかけるのを待っていた。また、運動教室

実施中に少しでも時間ができると壁にもたれ、すぐ座り「立つ」動作さえしようとしていなかった。そして、運動教室が終わると、すぐに母親と一緒に帰る姿が見られた。

運動教室開始時には、「走る」といった基本動作において腕や脚の動きがぎこちなくうまく使えない、また、身体を左右に大きく揺らしながら走る子どもがいた。幼児の中には、指導者が走るよう指示をしても走れない、走り出したとしてもすぐに歩く、ゴールをする前に止まって座り込んでしまう子どもが見られた。

また、「跳」においては、ステップ台から飛び降りるように指示をしたところ、幼児・児童ともに着地の際に足首と膝、股関節をタイミングよく屈曲させ、柔軟に着地することができなかった。体育館に備わっているステージから飛び降りてみようかと子どもに提案したところ、飛び降りることに不安を感じ、飛び降りることができない子どもの多くはこうした子どもたちであった。

「投」に関しては、子どもは、「投」フォームを理解しているが、ボールを使うとフォームが崩れたり、遠くへ投げようとする意識はあるが身体を使って投げるという意識はなく、道具と身体の一気感は感じられなかった。また、児童においては、ミニソフトバレー用のボールを両手でしか投げられない小学校中学年の子ども、ミニソフトバレー用のボールを捕球するタイミングが計れない小学校高学年の子どもがいた。

こうした基本動作ができない子どもの親に日常生活について質問したところ、

日頃から身体を動かすことをしていないこと、親子で身体を動かす習慣がないことなどが明らかとなった。

3.4 運動プログラム

3.4.1 基本動作の習得

運動教室開始時には、自分の身体を思うように動かせない子どもや、他者や道具を使って身体を動かせない子どもが多かった。また、運動習慣がないことが親への聞き取りからも分かり、子どもたちが身体を動かす経験が不足している可能性が高いと考えられた。そこで、そのような子どもが積極的に身体を動かし、運動する習慣が身につくために、まず、「走」、「跳」などの基本動作習得を目的とし、実施することとした。

「走」と「跳」に関して、腕と脚の動きに分けて脚の動きを止めて腕に集中させ、腕を左右、前後になど様々な動作を行い、腕を動かす感覚を掴ませた。脚においては、例えば幼児にはホイッスルに合わせて屈伸や開脚など様々な動きの指示をし、児童には股関節の屈曲を意識させるために人差し指を股関節に置き、下肢を屈曲させることにより、股関節で指を挟むよう指示をした。しかし、指導者の意図は子どもには伝わらず、下肢を屈曲させず、脊柱を屈曲させたため、指導者の意図とは違う動きになった。指導者は、「身体をうまく動かせたね。それが動くってことだよ。人差し指が股関節に挟まるようにするためには、どんな動きをしたらいいのかな？」と質問し、考えさせた。すぐ動き出す子どもや考える子どもや、周りの動きを見る子どもがいたが、

全ての子どもが自分の身体を動かしていた。その後、全員が人差し指を挟み、下肢を屈曲させて、股関節を屈曲することができた。

3.4.2 道具を使用した動作の習得

基本動作を獲得した後、縄やボールなどの道具を使用した運動を実施することとし、運動プログラムにおいては腕と脚に焦点をおき、易しい動きから難しい動き、一つの動きから多様な動きへ発展するよう徐々に動きのバリエーションを増やすようにした。具体的には、付表3・4に示すような運動プログラムで進めた。

「投」に関しては、自分がどのような「投」動作をしているかを、鏡の前で確認させた。自分の「投」のフォームを見て動きが小さいこと、脚の動きがないことなどに気づき修正する子どもがいる一方、気づけない子どももいた。気づけない子どもに対しては、「身体は、どんな動きをしているかな?」、「どうしたら遠くへ投げられるようになると思う?」とヒントを伝えるようにしたところ、どんどん動けるようになった。最後までできない子どもにおいては、指導者が個人的に助言し、最終的には手を添えて導いた。

「走」「跳」「投」において、腕と脚を使うということがどういうことかを自ら気づかせるような運動プログラムを実施した結果、指導者が運動の指示をすると、自分の身体の動きを一度確認してから動き出すような変化が見られた。これは、子どもが身体を使うということを意識し始めたためだと考えられる。

付表3に幼児の、付表4に児童の運動プログラムを記した。

3.5 子どもの体力

「走る」に関して、宮丸（2001）の5つの動作発達段階において、開始時と終了時を比べたところ、腕を振る動作や脚の蹴りあげに変化がおき得点が向上した（図1）。また、「走る」の評価表（表1）において、全ての子どもは腕振り、膝と股関節を使って走れるようになった（図2）。しかし、開始時に全く走れなかった子どもに関しては、終了時においても多少身体の揺れが見られた。

14名の親は、「開始時より走る姿がよくなった」と交換ノート、終了時のアンケートに記していたが、児童の25m走に

おいて、ほとんどの児童のタイムが低下した（図3）。これは、1月からインフルエンザが流行し、学級閉鎖となったため屋内で過ごす時間が長かったことが関連しているかもしれない。

「跳ぶ」と「投げる」に関して、それぞれ3つの観点から評価した変化が図4である。

幼児の「跳ぶ」においては、股関節の屈曲がまだ不十分である子どもが多かったが、足首・膝や伸びあがりの動作はできるようになった。「投げる」においては、身体のひねりは不十分である幼児が多かったが、腕や脚の使い方は向上した。た

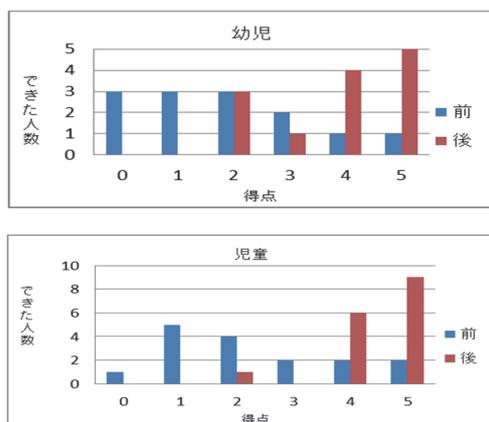


図1 宮丸（2001）の評価基準による「走」の変化

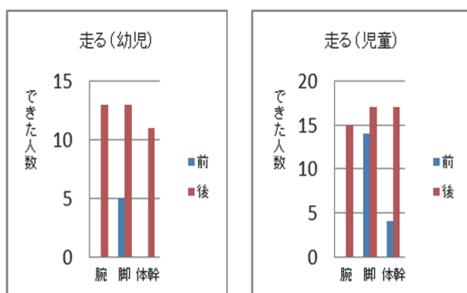


図2 3つの観点による「走」の変化

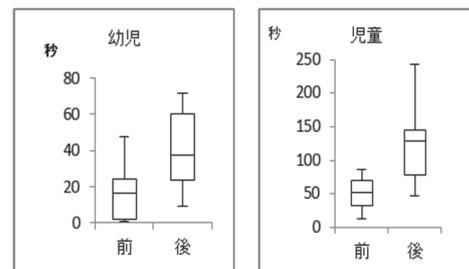


図3 「走」のタイム変化

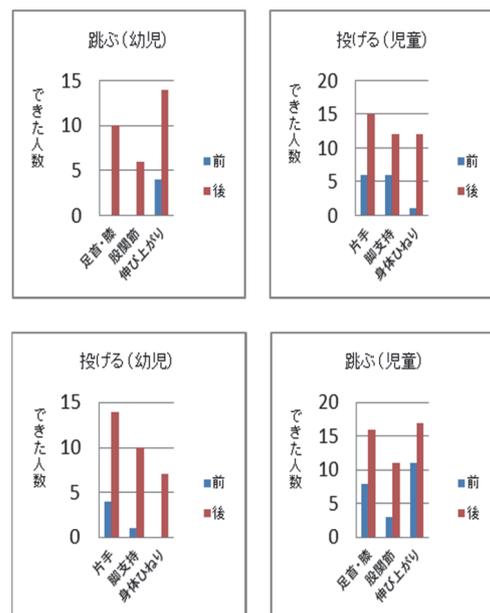


図4 「跳」、「投」の変化

だし、ミニソフトバレー用のボールを片手で「投げる」という動作は、幼児にはボールが大きいため片手で保持するのは困難で、評価するにあたって適切な大きさでなかったと思われる。

次に、MKS 幼児運動能力検査の体支持維持時間に関しては、幼児・児童ともに開始時よりも経過時間が長くなったことが明らかとなった(図5)。運動プログラムでは、あえて身体を支えようとする内容は行わなかったが、終了測定時の観察では、少しでも長く身体を支えようと身体をコントロールする姿が見られた。

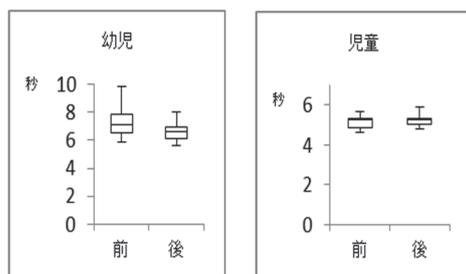


図5 体支持維持時間

3.6 親子関係

エリクソン(2010)は、発達段階の重要な関係性として、幼児期は親的人物と家族との関係を挙げている。幼児の親は子どもの成長に親の養育が重要だと理解しながらも、子どもとどのように向き合ったらいいのかを悩んでいることが、幼児の親のアンケートと交換ノートから明らかとなった。そのため、幼児運動教室内において、親子で一緒に身体を動かす場を提供することとし、親に運動教室中に手伝いを促した。

日頃から身体を動かしていない親は、その場から動こうとしなかったが、子どもは親が手伝うことを喜んでいて、そし

て、座っている親に駆け寄ると親に手を差し伸べ、親の手を握って指導者の下へ連れて来た。親に手伝ってもらった運動プログラムを何度か実施した結果、1ヶ月後に一部の母親が運動教室前後の時間を利用して、子どもと一緒に身体を動かす光景が見られるようになった。2ヶ月後には、子どもと一緒に身体を動かす父親の姿が見られるようになり、次第に子どもと一緒に身体を動かす親が増えていた。また、その頃の交換ノートには、運動や身体についての質問が記述されるようになり、親の運動への意識に変化がおきたと思われると同時に、幼児期においては、親子で一緒に運動することが、子どもに発達段階にとっても有益であると考えられる。

他方、児童期においては、家族以外の社会との関係性構築が心理発達の課題となる(エリクソン, 2010)。そこで、児童においては家族の目から子どもを解放し、自立して仲間との活動に集中できるように、8月中旬から親に運動教室中は退席してもらうようにした。それ以降、子どもの表情がよくなり、友だちや指導者との会話が増え、笑い声が多くなった。親が退席したことについて子どもに尋ねたところ、「親に見られたくないからいいほうがいい」、「運動教室で失敗したことについて、あとで注意されるから見られるのがイヤ」、「見られているとやりにくい」など、親が見学することに対して否定的な回答が返ってきた。そして、親が退席をするようになって間もなく、「実は、以前から子どもに見ないでほしいと言われていた」と2名の親が交換ノート

に記してあった。

児童の親は子どもと一緒に運動した経験があり、子どもと一緒に運動を楽しむことができる。しかしながら、児童期になると子どもは親から離れ、親以外の他者との関係性の構築に向かう。そのため、親が退席したことによって子どもは心理的に余裕ができ、その結果、失敗を恐れることなく、様々な動きに取り組むことができるようになり、臆することなく伸び伸びと他者や道具との関わりの中で、自分の思うままに身体を動かすようになったと思われる。

子どもにとっては、親の存在は重要である。しかし、自主性、自立を身につけようとする時期に親が介入しすぎると、結果的に子どもの自主的な運動機会を阻害することによって、子どもの身体面における成長をも妨げることになると思われる。そのため、子どもの身体面・心理面の発達に応じた関係性は、子どもの成長において重要であると考えられる。

4. 全体的討論

保育園や小学校での集団で行う運動は、基本動作が身につけていない子どもにとっては苦痛であり、そのような子どもが家庭や、運動をするイベントに参加したとしても、積極的、継続的に身体を動かすことは難しいのではないだろうか。

運動教室開始時には、参加した幼児・児童とも、自らの身体を自分の思うように動かせない子どもたちが多かった。そのため、運動教室では、まず基本動作を習得することを目的とし、「走」、「跳」を

中心として、各々の子どもに応じた指導を実施した。基本動作習得後は、動きの多様化や他者や道具を使う動きを実施した。もちろん子どもはすぐには思うように身体は動かすことはできなかったが、基本動作を習得していたため、身体を動かそうとする姿勢が見られた。

将来の運動習慣を身につけるためには、身体を思うように動かすこと、他者や道具とどのように関わらなければならないかを自身で気づくことが重要であり、自ら上達していくという意味のある経験から、自発的に身体を動かすということにつながると考えられる。

運動教室中、「腕を前に出すのは簡単だけど、後ろはやりにくい」、「ボールを捕るときに、腕だけでなく胸も使うと捕りやすい」といった自らの動きに気づく発言が見られた。また、2人でキャッチボールをしながら走る運動を指示したときには、「友だちの走っている前にボールを投げると、落とすことなくゴールできた」や、「先生に教えてもらわなくても、自分でできるようになった」、「こんな動きはどう?」と自ら新しい動作を考え出し、その動作を得意気に友だちに教える姿や楽しそうに友だちと一緒に身体を動かす子どももいた。これは、身体を動かすことに自信がつき、身体を動かすことに興味を持ったためだと思われる。子どもの運動への意識が変わったのかもしれない。

指導者が以前、「天気がいいから外へ行こう」と声かけをすると、「暑いからイヤだ」、「疲れる」と否定的だった子どもが、「外へ行きたい」と外で運動することを求めてくるようになってきた。親との交

換ノートには、「ゲームやテレビを見ていた子どもが外遊びを好むようになった」、「運動教室でできない種目があると子ども自ら練習するようになった」と、運動教室でも見られた光景が記されていた。自分の身体が思うように動かせるようになった子どもの中には、地域のスポーツ少年団に入団したいと親に伝えた子どもがいたことが、交換ノートより明らかとなった。その希望種目は、空手1名、野球1名、サッカー6名、バレーボール2名、テニス1名、陸上1名、ダンス1名であった。その他に、「縄跳びの発表会で学年1位になった」、「授業参観で、ひとりだけ跳び箱を高く綺麗に跳べた」、「リレーの選手に選ばれた」などの保育園や小学校での活躍が、交換ノートに記述されるようになった。しかし、運動教室において跳び箱は1度も実施していない。これは、自分の身体を思うように動かせるようになった子どもが、初めて経験した跳び箱にもかかわらず、身体を自分の思うように動かしたことによって、跳ぶことができたと考えられる。

自分の身体を思うように動かせるようになる、子どもは自然と友だちの動きを予測する動きや力加減ができるようになっていた。それは、他者との関わりが楽しくなってきたためではないだろうか。その反面、他者と関わるということは相手の意見を聞くことや自分の気持ちを抑えること、相手の気持ちを考える行動を取らなければいけない。そのため、それらが身につけていない子どもにおいては揉めごとが増えた。しかし、社会性を身につけるためには、友だちとの共有や共

感、意見をぶつけ合うことは重要なことであり、子どもの身体面と心理面の成長において、このような経験は必要であると考え、どうやって解決したらよいかを子どもたちに考えさせた。幼児に関しては、親や指導者にすぐに助けを求めてくる傾向があったが、「まずは、自分たちで解決できないかを考えてみて」と伝えた。親には、初めて揉めごとがあった日に、「運動教室においての問題は、指導者に一任してほしい」とお願いし、どうしても解決できない場合は指導者のみが介入した。始めの頃は助けを求めることが多く見られたが、そのルールを理解すると、自分たちで解決するようになった。

運動教室終了時のアンケートには、「できないことがあっても、最後まで諦めずに挑戦するようになった」、「自分の考えを押しとおさなくなった」、「相手の気持ちを考えて行動するようになった」、「規則を守るようになった」など心理面での子どもの変化と、「親子で身体を動かすことが楽しくなった」、「子どもを理解しようとするようになった」など、親の変化が記されていた。つまり、子どもの運動発達に合わせて、自ら身体を動かすことから他者や道具を用いる運動への展開、また、心理発達に合わせて親子の関わりを調整していくことが重要となると考えられる。

5. まとめ

本研究では、①基本動作の獲得、②他者と道具を使って身体を動かすこと、③親との関わりに考慮した運動プログラム

を実施した結果、子どもの身体面においては基本動作が向上し、幼児においては親子での運動機会が増え、児童においては子ども自身が他者や道具との関わりに関心を持つようになった。また、運動を通して様々な経験をすることによって、心理面において成長した。

しかしながら、本研究は幼児・児童を対象とした一つの運動教室の実践例に過ぎない。子どもや親子関係は多様である。したがって、指導者が常に対象に対して感受性を持ち、子どもや親との信頼関係を築いてから柔軟に運動プログラムを修正し、進めていくことが重要であろう。

参考・引用文献

久保健（2010）体育科教育法講義・資料集，創文企画。

文部科学省（2012）幼児期運動指針。

日本発育発達学会（2014）幼児期運動指針実践ガイド，杏林書院。

宮丸凱史（2001）疾走能力の発達，杏林書院。

幼児運動能力研究会（1961）MKS 幼児運動能力検査。

中道圭人・中澤潤（2003）父親・母親の養育態度と幼児の攻撃行動との関連，千葉大学教育学部研究紀要，51，173-179。

E.H.エリクソン/J.M. エリクソン：村瀬孝雄・近藤邦夫訳（2010）ライフサイクル，その完結，みすず書房。

本研究は、「健康・体力づくり事業財団健康運動指導研究助成事業」の助成金を受けて実施しています

付表 1 運動教室開始前の親へのアンケート

	アンケートにご協力いただき感謝申し上げます。個人情報である用紙は、外部に漏らしません。また、個人特定されないために用紙の取り扱いには十分気をつけ、管理することをお約束いたします。													
										氏名				
	アンケート													
1.	家族構成:	父	・	母	・	兄(人)	・	弟(人)	・	姉(人)	・	妹(人)	・	その他同居人(人)
2.	家族年齢:	父()	・	母()	・	兄()	・	弟()	・	姉()	・	妹()	・	同居人()
3.	父の運動歴、職業(勤務時間):	歴										・職業		
4.	母の運動歴、職業(勤務時間):	歴										・職業		
5.	きょうだいの運動歴:)		
6.	父親との関係性:													
7.	母親との関係性:													
8.	きょうだいとの関係性:													
9.	祖父母との関わりについて、会う回数?例)2回/月:													
10.	家でのお子さんの位置づけ:													
	保育園や幼稚園、小学校について													
1.	好きな科目・苦手な科目:													
2.	保育園や幼稚園、小学校で気になることがあれば記入してください													
	家庭での過ごし方について													
1.	朝食は食べますか? ハイ イイエ 何時に食べますか?例)毎日7時頃:													
2.	夕食は何時に食べますか? 例)決まっていない。平日21時、週末22時:													
3.	就寝時間は決まっていますか? ハイ イイエ 何時に寝ますか?													
4.	お子さんは体力がありますか? ハイ イイエ なぜそう思いますか? 例)ずっと寝ている:													
5.	外遊びと屋内遊びを比較すると、どちらが好きですか?多いですか?													
	運動教室について													
1.	なぜ、参加することを決めましたか:													
2.	運動教室に何を求めますか:													
3.	指導者に求めるものはありますか:													
4.	個人的に、何か気になることがある方は記入してください:													
	御多忙のところ、ご協力くださり、ありがとうございます。													

付表 2 運動教室後の親への質問内容

	運動教室について										
1.	運動教室を通して、お子様は身体面・心理面において何か変化はありましたか?										
	身体面:										
	心理面:										
2.	運動教室を通して、親子関係や家庭において何か変化はありましたか?										
3.	運動教室を通して、保育園・小学校において変化したと思うことはありますか?										
4.	運動教室に求めるものは何ですか?										
5.	子どもにとって、または皆さんが理想と思う指導者像を教えてください:										
6.	運動教室において、指導者の指導や人間性についてよかったところと改善してほしいところがあれば教えてください:										
7.	今の保育園・小学校の教育について、何か思うことはありますか:										
8.	その他(ご自由にどうぞ)										

付表3 幼児の運動プログラム

		回	月	日	目的	主な実施内容			
前編	基 本 動 作 の 獲 得	1	4	9		身体ならし(歩く・走る・跳ぶ・転ぶ)			
		2		16	コントロール	歩く(真っ直ぐ・ライン越え・ラインまたぎ・大股)			
		3		23	変換	歩く(踵・つま先)			
		4		30		体力測定, 歩く(音に合わせて動く)			
		5	5	7	バランス	体力測定, スキップ, リレー走			
		6		14		歩く(基本動作から変換)			
		7		28	反応	歩く(ジャンプ), 走る(真っ直ぐ・ライン越え)			
		8	6	4	柔軟	歩く・走るの応用, 柔軟, 腰振り, 高低差の運動			
		9		11	手先	歩く・走るの応用, 柔軟, 逆立ち, タオル結び			
中編	他 者 や 道 具 と の 関 わ り	10		18	瞬発	歩く・走る・跳ぶ(ライン上・ライン越え), 縄跳び			
		11		25	敏捷性	歩く・走る・跳ぶ(ラインまたぎなど), 縄跳び, 逆立ち			
		12	7	2	リズム	歩く・走る・跳ぶのリズム変化, 縄跳び, テニスボール転がし捕球			
		13		9	手先	走る, テニスボール(投げる・捕る・蹴る), カップ積み, ボールつき			
		14		16	柔軟	緩急をつけての基本動作, ブリッジ, ボールつき			
		15		23	リズム	走る, 跳ぶ(川・蛇・波ジャンプなどイメージ)			
		16		30	スピード	走る・跳ぶ(大縄跳び), 壁にもたれて逆立ち, くぐる			
		17	8	6	タイミング	基本動作の応用(競走), 転がしキャッチ, 2バウンドキャッチ			
		18		20	バランス	片脚バランス・ケンケン, 片足でライン越え, 1バウンドキャッチ			
		19		27		段ボールを使って玉入れ競争, リレー走			
		20	9	3		段ボールを使って玉入れ得点式ゲーム, タオル鬼, ペアでキャッチ			
		21		10		ボール蹴りゲーム(1対1・2対2・チーム対抗)			
		22		17	多様な動き	外遊び(鉄棒など道具使用しての運動)			
		23		24		スクエアドッジボール(逃げるのみ), ミニテニス			
後編	ま と め	24	10	1		散策, スクエアドッジボール, 鬼ごっこ			
		25		8	連結	柔軟, ブリッジ, 逆立ち, ダンス(自宅練習)			
		26		18		ダンス(一部の親も含む)			
		27		22		ダンス, 手つなぎ鬼ごっこ, ほふく前進, カエル歩き, 児童と徒競走			
		28		29		ダンス, ボールを使つての競走			
		29	11	3		ダンス発表会			
		30		5		ダンス(発表会を振り返る)			
		31		12		ダンスの復習, 柔軟・ターン			
		32		19		ブラジル体操・身体と向き合う			
		33		26		ダンス発表会			
		34	12	3		これまでの動きの確認			
		35		10		様々な運動をしながら身体の動きに気づく			
		36		17		3分毎に種目(縄跳び・ボール運動・徒競走)変更			
		37		24		3分毎に種目(縄跳び・大縄・ボール運動)変更			
		38	1	7		10分毎に種目(テニス・バレーボール・サッカーなどゲーム性のある運動)変更			
		39		14		10分毎に, これまでに経験した運動			
40		21		ステージやバスケットボールのゴールなど体育館に備わっている器具を使って, 身体をコントロールする動き					
41		28		子どもが希望する運動					
42	2	4		体力測定, 子どもが希望する運動					
43		25		体力測定, 子どもが希望する運動					

付表 4 児童の運動プログラム

		回	月	日	目的	主な実施内容
前編	基 本 動 作 の 獲 得	1	4	9		身体ならし(歩く・走る・跳ぶ・転ぶ)
		2		16	コントロール	歩く(真っ直ぐ・ライン越え・ラインまたぎ・大股)
		3		23		歩く(前回と同じ・踵歩き・つま先)、スキップ、リレー走
		4		30		体力測定、歩く(音に合わせて動く)、腰振り
		5	5	7		体力測定、リレー走
		6		14	変換	歩く(基本動作から変換)
		7		28	バランス	歩く(ジャンプ)、走る(真っ直ぐ・ライン越え)
		8	6	4	柔軟性	歩く・走るの応用、柔軟
		9		11	移動系	歩く・走るの応用・柔軟
中編	他 者 や 道 具 と の 関 わ り	10		18	反応	歩く・走る・跳ぶ(カップ、マーカー使用)・縄とび
		11		25	瞬発力	歩く・走る・跳ぶ(縄跳び)
		12	7	2	敏捷性	歩く、走る、跳ぶのリズム変化・縄跳び・テニスボールころがし捕球
		13		9	バランス	走る・テニスボール(投げる・捕る・蹴る)、ターン、ボールつき
		14		16	スピード	緩急をつけての基本動作、ブリッジ、ジグザグ走
		15		23	リズム	大縄とび(スピードと変化)、多様な跳び方、持久走
		16		30	多様な動き	走る・跳ぶ(大縄跳び)、逆立ち、高低差運動
		17	8	6		基本動作の応用(競走)、ボール転がし捕球、2バウンドバレーボール
		18		20	コントロール	片脚バランス・キャッチボール(身体の部位を使って捕球)
		19		27	協調性	ブラジル体操、レクリエーション、身体の部位別運動
		20	9	3	応用	ゲーム性に繋がる動き(例・走りながらボール捕球など)
		21		10		ボールキャッチ得点制にて競争、ドッジボール、リレー走
		22		17	筋力	外遊び(タイヤなど道具使用しての運動)
		23		24		バスケットボール・テニスボールなど様々なボールを使つてのドリブル
後編	ま と め	24	10	1	持久力	ウォーキング・大縄跳び(8の字50回跳び)、骨盤運動、ダンス練習(自宅)
		25		8	敏捷性	ダンス(練習成果報告)、柔軟、音に反応し身体を動かす
		26		18	リズム	ダンス、手テニス、リレー走、ドッジボール、大縄跳び(8の字80回跳び)
		27		22	連結	ダンス・大縄跳び(8の字120回跳び)・レクリエーション
		28		29	空間	幼児と一緒にダンス、ボールを使つての競争
		29	11	3		ダンス発表会
		30		5		ダンス(発表会を振り返る)
		31		12	緻密性	ダンスの復習・柔軟・ターン
		32		19		ダンス発表会の際についての話し合い、ダンス
		33		26		ダンス発表会
		34	12	3		これまで実施した動きの確認
		35		10		様々な運動をしながら、身体の動きの気づく
		36		17	道具との一体感	3分毎に種目(縄跳び・ボール運動)変更
		37		24		5分毎に種目(縄跳び・ボール運動・フラフープなど)変更
		38	1	7		10分毎に種目(ゲーム性のある運動)変更
		39		14	移動系	10分毎に種目(ミニバレーボール・サッカーなど)変更
		40		21		体育館に備わっている器具(バスケットボールのゴールなど)を使って、身体をコントロールする動き
		41		28		子どもが希望する運動
		42	2	4		体力測定、子どもが希望する運動
		43		25		体力測定、子どもが希望する運動