

子どもの体力を測る

春日 晃章（岐阜大学教育学部）

文部科学省がH23年度に策定した「幼児期運動指針」は、3年間に渡る“体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究”の中で実施した幼児の体力・運動能力テストと各種調査の結果を基に作成された。この指針が全国の幼稚園、保育所に通知されたことは非常に意義深い事であり、そこには幼児期の体力に関する正確な実態調査が不可欠であった。つまり、子どもの体力を測るということは様々なエビデンスを示す上でも重要であると考えられる。そんな中、我々もこれまでに、測定項目の選択、データ収集、客観的評価基準の確立、保護者に理解されやすい評価票の作成、評価ソフトの開発を行い、約1万人の幼児を測定・評価してきた。勿論、幼児に体力・運動能力テストを実施することや相対的な評価を行うことには賛否両論あるが、実際に体力テストと個人評価を実施し始めた幼稚園や保育所では、大半の保育者や保護者から高い評価を得て、継続的に毎年実施するようになることがほとんどである。この点からも幼児の体力を測るということに関して潜在的なニーズがあるのかもしれない。

また、これまでのCGS単位を用いた最大能力発揮型の計測だけでなく、複数のハイスピードカメラを用いた三次元動作解析や評価についても新たな試みを発育発達バイオメカニクスの観点から実施している。このような分析は、早く走れる子、遠くにボールを投げられる子、ジャンプ力のある子などは、動作のどの点が優れているのかといった疑問を解決し、できない子に対して重点的に指導する点をピンポイントで示すことに役立つと思われる。

そこで、本シンポジウムでは、それぞれの側面から幼児の体力を測ったり、評価したりする時に留意する点、工夫する点、問題点、具体的な成果、期待される効果および今後の課題などについて紹介したい。

子どもの生活と体力

鈴木 和弘（山形大学 地域教育文化学部）

幼児期とは、発達心理学的にみて離乳がほぼ終了する1歳前後から就学する6歳頃を指し、心身の発育・発達が顕著な時期でもある。幼児期後期（3～6歳）に入ると、未熟ではあっても、走る・跳ぶ・投げる等の基礎的な動きを獲得し、ブランコの立ち乗りやスキップ等、より複雑な動きも可能となる。さらに、「自立性」が養われ、かれらの生活・行動空間は拡大してくる。したがって、この時期に望ましい生活習慣を身に付けさせるとともに、多様な動きを伴った「遊び」を通して体力の向上を図ることが重要である。

筆者らは、すでに2年以上にわたり千葉県K市にある幼稚園の協力を得て、当該幼児の体力向上と望ましい生活習慣形成を意図した指導を行い、現在も継続中である。対象はで3～5歳男女、54名であった。本シンポジウムでは、長期にわたる指導（定期的な運動指導と生活習慣改善に向けた介入実験的試行）を通して得た若干の知見とその経過を報告する。

1. 研究のフレームワーク

近年の子どもの生活環境の変化、生活習慣の乱れ、体力の低下傾向等を危惧する数々の研究やいすみ市で取り組んだ委託事業（文部科学省；2007～2009年度）における成果と課題を踏まえ、幼児向けの多様な運動プログラムの開発と定期的な運動指導および保護者・幼稚園教諭が記入するHQC手法による幼児の生活習慣チェック（1週間連続）を計10回実施した（2011年）。

2. 主な結果

幼児の体力要素の一つであるソフトボール投げで見ると、5歳児男女（男子5名、女子13名）の平均が3.7m（5月）から5mとなり、有意に向上した。

生活習慣チェック終了後、保護者向けの調査を実施した（二肢択一法）。その結果、このチェックを行ってよかったと回答した保護者は91%、子どもの生活習慣に改善は見られたと回答した保護者は68%であった。なおこのチェックリストは、その後保護者の意見を参考に改訂した。