

目次 子どもの発達段階に応じた運動プログラムの重要性 1

1 子どもの身体活動の意義 5

- ★子どもの体力や身体活動の現状 5
- ★子どものライフスタイルの問題点 9
- ★元気な子どもを育てるために 10

2 基礎的動きを身につけることの重要性 13

- ★適切な量と質を満たした身体活動の重要性 13
- ★発育発達の違いと動きの質 14
- ★動きの質のとらえ方(動きの評価方法) 15
- ★走動作(50m走)の観察評価 17
- ★跳動作(立ち幅跳び)の観察評価 19
- ★投動作(ボール投ぎ)の観察評価 21
- ★遊びプログラムへの応用 23

3 遊びプログラム 25

- ★運動遊び 25
- ★プログラム例[運動遊び] 27
- ★伝承遊び 47
- ★プログラム例[伝承遊び] 49

4 場・しかけの重要性 59

- ★身体活動の習慣化を促すアプローチ 59
- ★体力ピカット週間 [小学校] 63
- ★枠小タイム
一朝のスポーツタイム-[小学校] 65
- ★fun-土/Flags [スポーツクラブ] 67
- ★コイラスロン [保護者との連携] 69

図 14 アクティブチャイルドプログラム教本

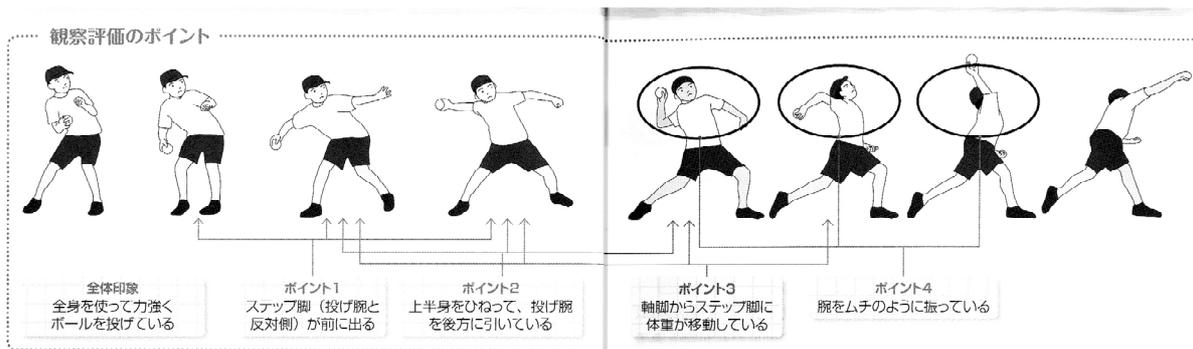


図 15 基礎的動きの観察評価法の例

3 (1) 子どもの骨格に対する運動の効果

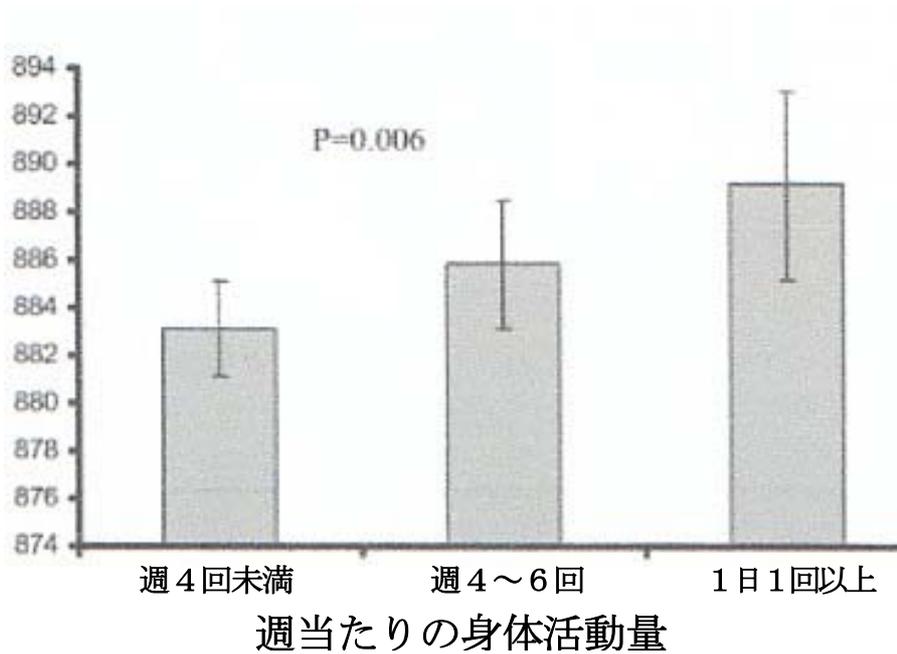


図16 週当たりの身体活動回数と体重に対する骨の大きさの関係
(Clark et al. 2008) [37]

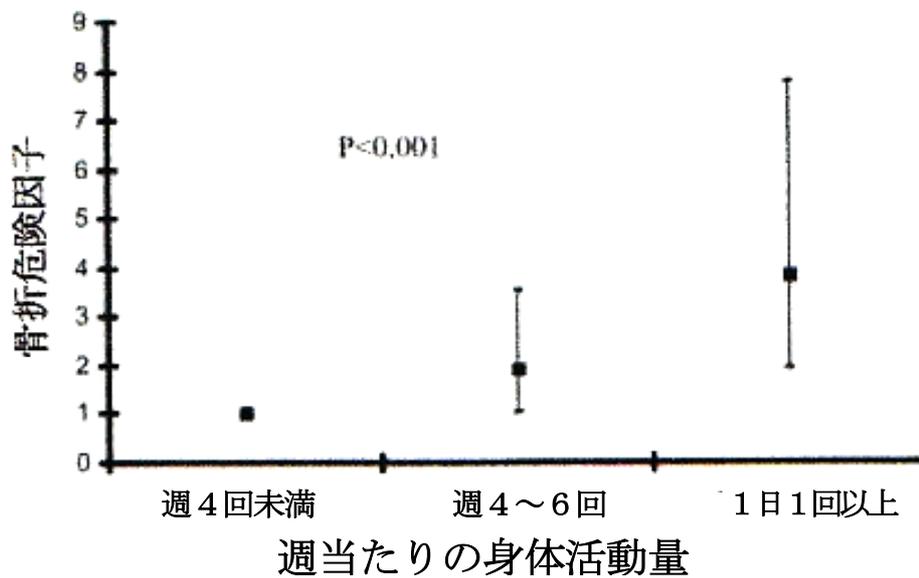


図17 身体活動頻度と骨折の関係
(Clark et al. 2008) [37]

3 (3) 子どもの呼吸循環機能に対する運動の効果

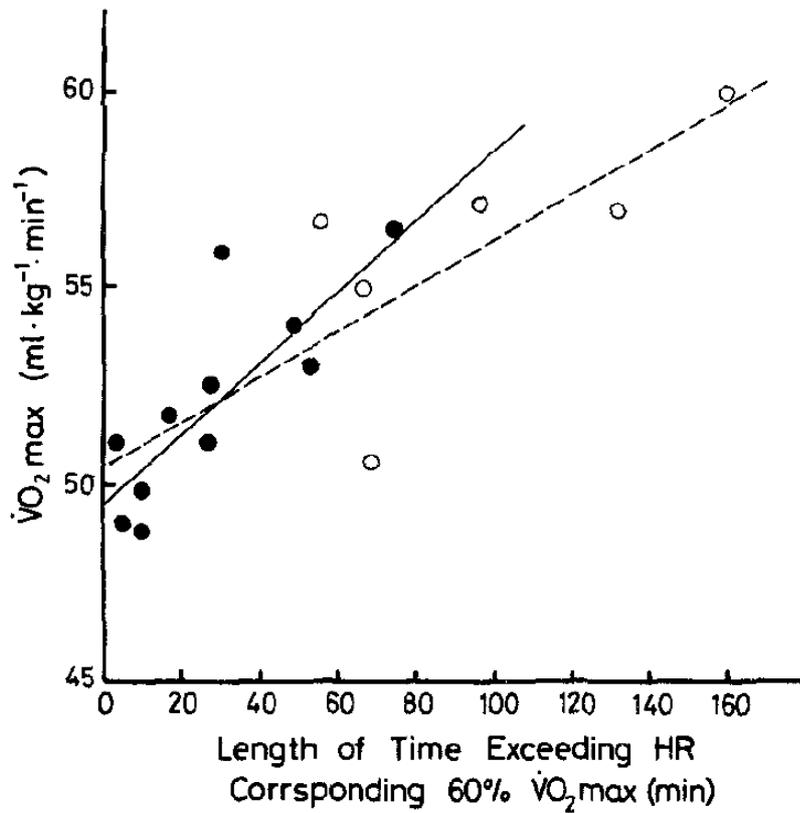


図 18 日本人の子ども (9 才~11 才) における、1日のうち活発な運動 (最大酸素摂取量の 60%以上の強度の運動) をしている時間の長さ と心肺持久力 (最大酸素摂取量) との関係 [75]

● 一般児童 (9~10 才) ; ○ サッカー部員 (10-11 才)

3 (5) 子どもの生活習慣病に対する運動の効果

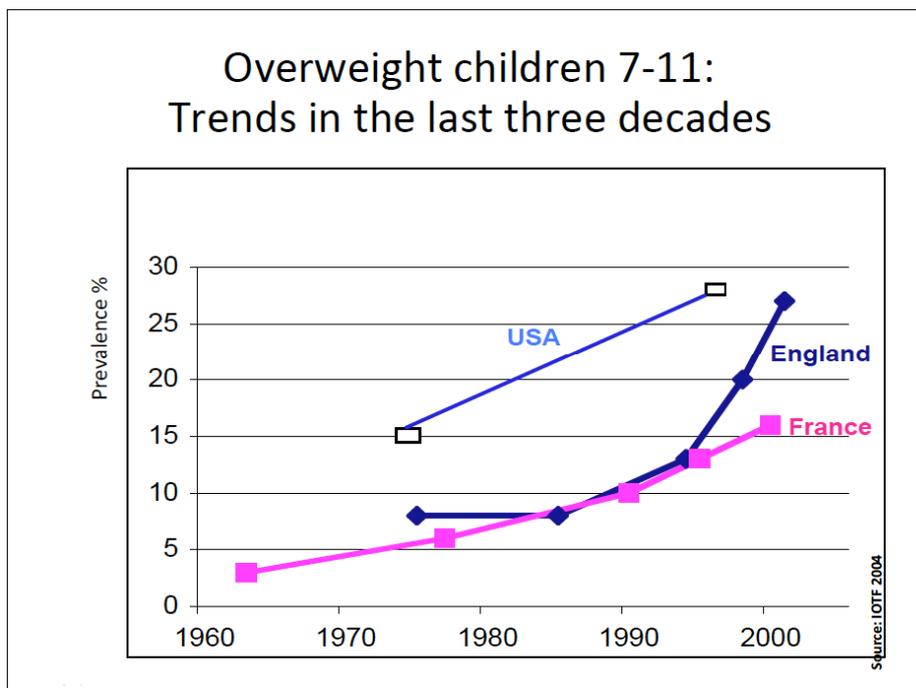


図 19 欧米の小児における最近 30 年間の肥満の急増

<http://www.iaso.org/iotf/>

表 4 わが国の小児のメタボリックシンドローム診断基準
(6 歳～15 歳) [99]

小児のメタボリックシンドローム診断基準

腹囲	80cm以上*かつまたは腹囲身長比0.5以上、*小学生は75cm以上
血清脂質	TG120mg/dl以上かつまたはHDL-C40mg/dl未満
血圧	収縮期125mmHg以上または拡張期70mmHg以上
空腹時血糖	100mg/dl以上

厚労省班研究2007年

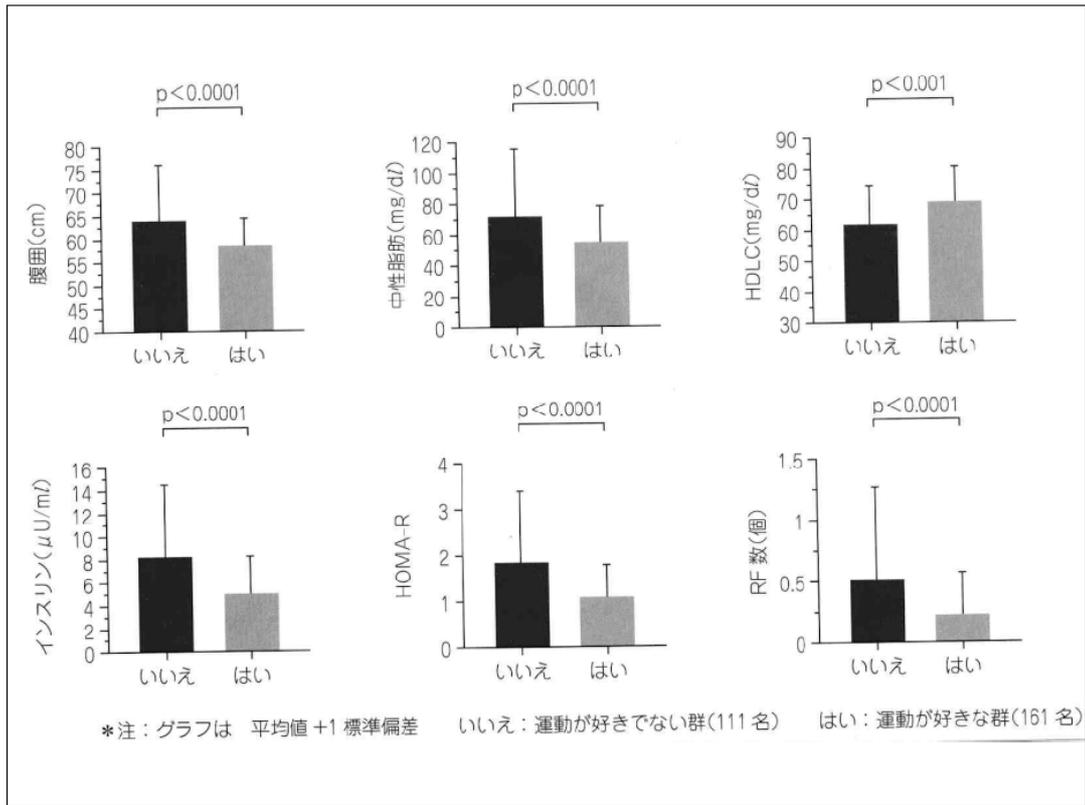


図 20 運動の好き嫌いとは代謝リックシンドローム構成要素・リスクファクター集積数の関係

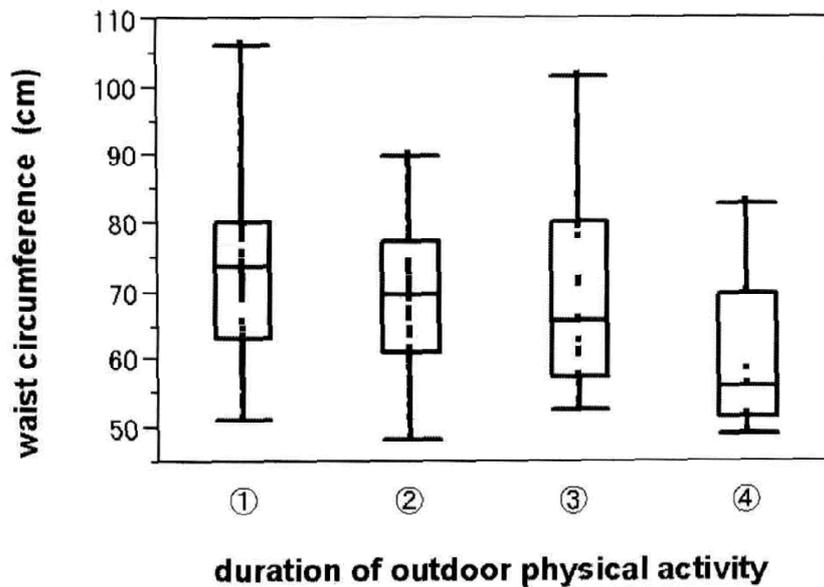


図 21 休日における屋外運動時間の長さとは腹囲との関係
 ① 1時間未満, ② 1~3時間, ③ 3~5時間, ④ 5時間以上

3 (6) 子どもの心理特性に対する運動の効果

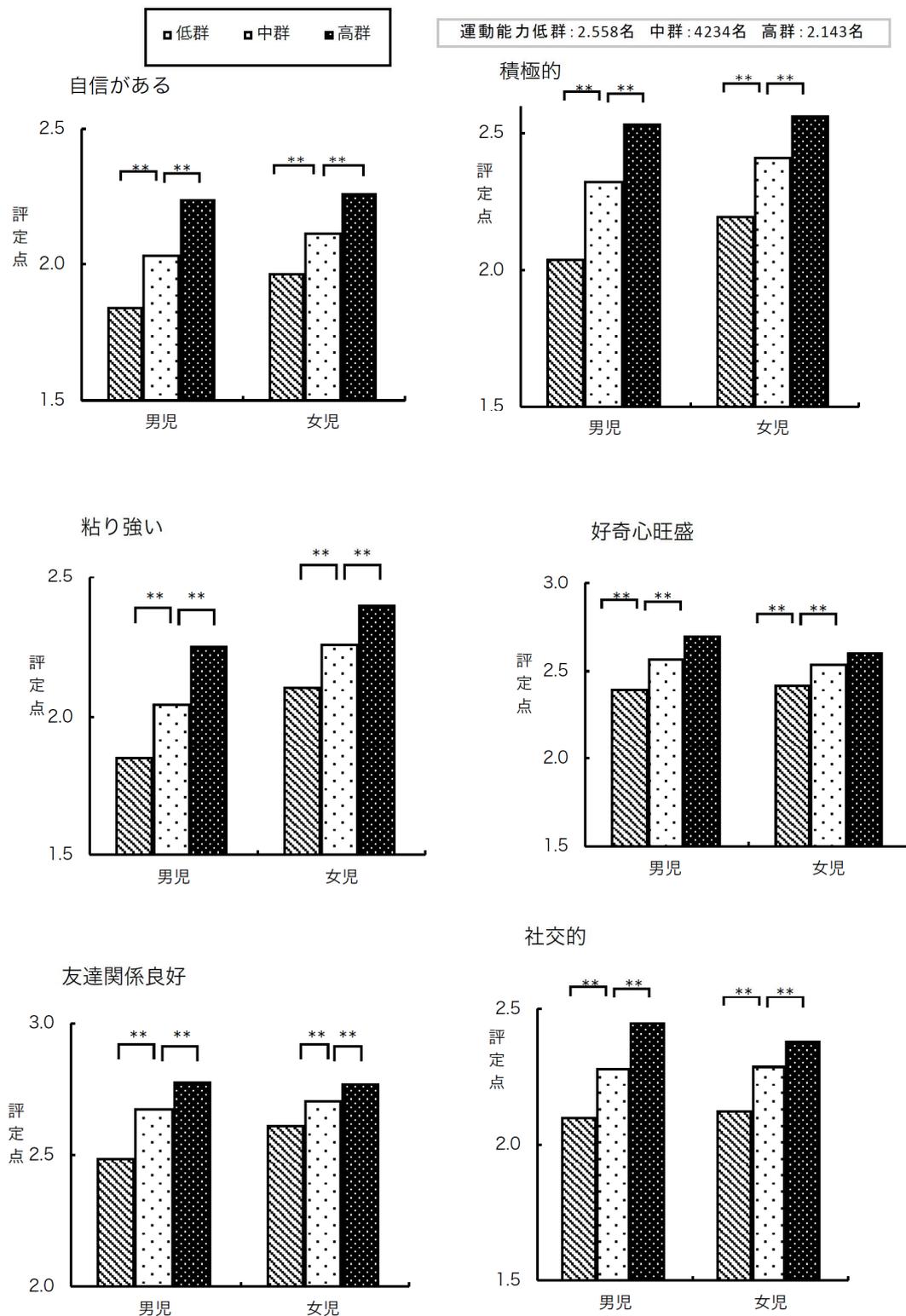


図 22 運動能力高・中・低群別にみた園での行動傾向

4 (1) 子どもにおける運動指針の普及啓発のために必要な考え方

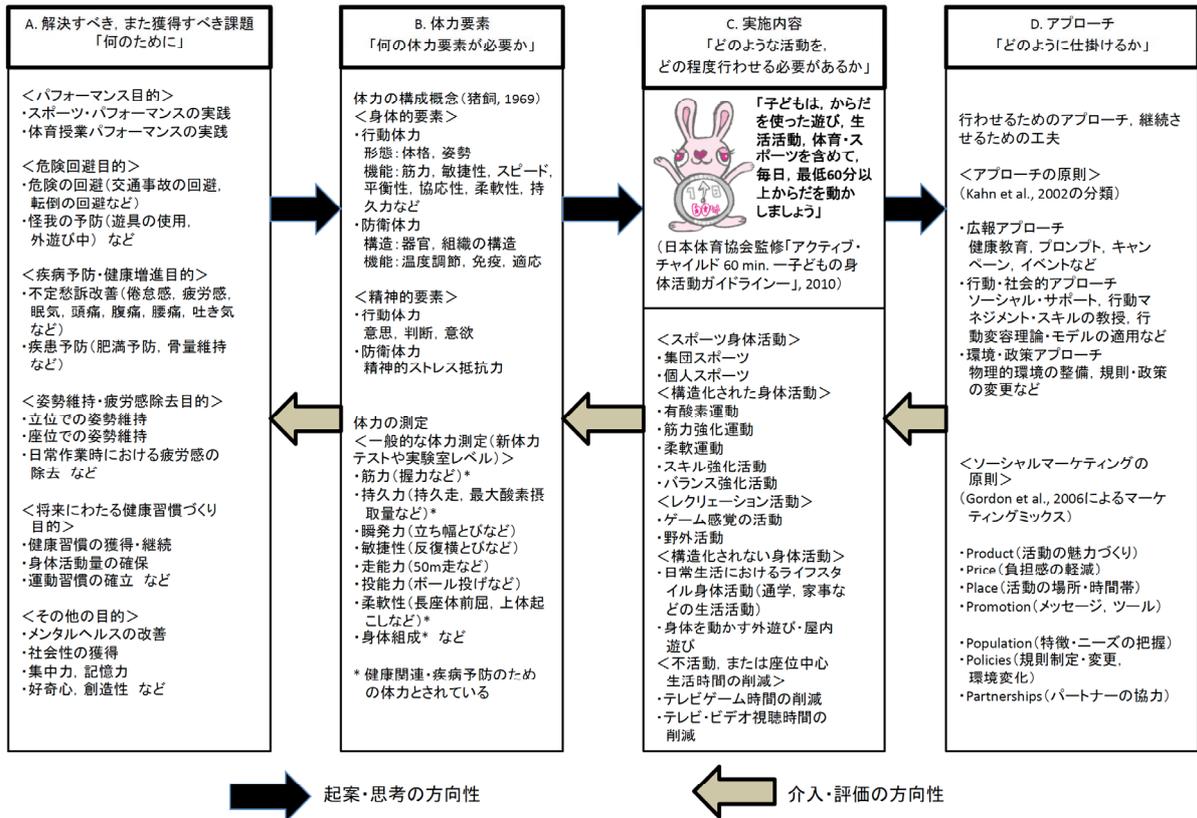


図 23 身体活動・運動の実践に関わる概念の全体像

4 (3) 運動遊びによる多様な動きの習得

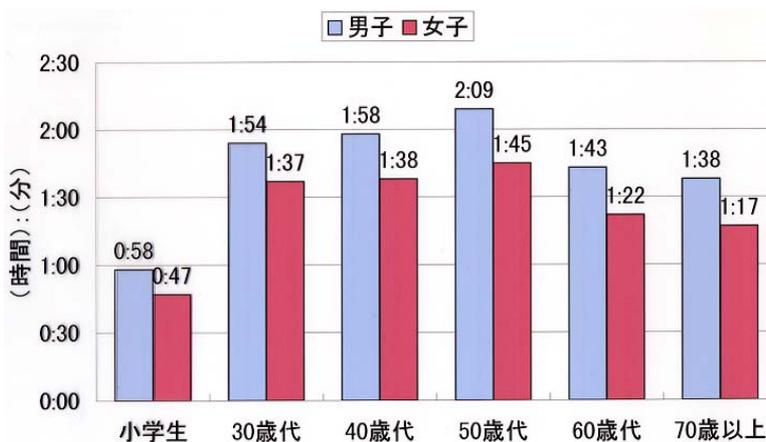


図 24 小学生とその父母・祖父母の小学生当時の外遊び時間の比較

男 子

小学生(低～高学年)	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
①テレビゲーム	①野球	①野球	①メンコ	①メンコ	①メンコ
②サッカー	②缶けり	②メンコ	②ビー玉	②ビー玉	②野球
③野球	③メンコ	③ソフトボール	③野球	③野球	③かくれんぼ
④自転車	④サッカー	④缶けり	④ソフトボール	④戦争ごっこ	④ビー玉
⑤カード遊び	⑤かくれんぼ	⑤かくれんぼ	⑤チャンバラ	⑤かくれんぼ	⑤陣取り

女 子

小学生(低～高学年)	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
①テレビゲーム	①かくれんぼ	①ゴム跳び	①缶けり	①お手玉	①お手玉
②一輪車	②缶けり	②かくれんぼ	①かくれんぼ	②なわとび	②なわとび
③お絵かき	②ゴム跳び	③缶けり	①なわとび	③かくれんぼ	③かくれんぼ
④バレーボール	④ままごと	④なわとび	④おはじき	④石蹴り	④まりつき
⑤なわとび	⑤なわとび	⑤鬼ごっこ	④ゴム跳び	⑤鬼ごっこ	⑤おはじき

図 25 年代別に見た子どもの遊びベスト5

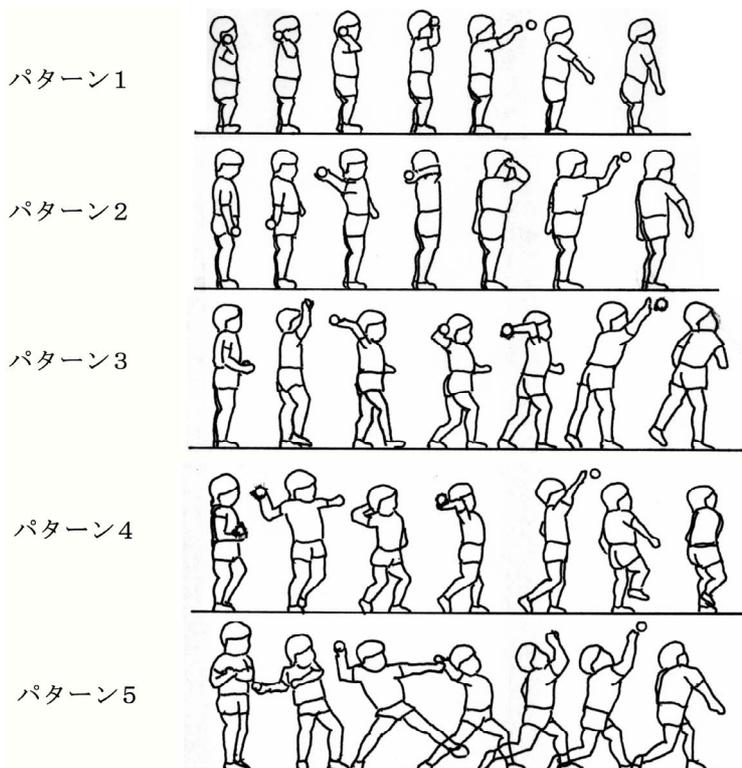


図 26 観察による動作発達段階の評価（ボール投げの例）
パターン1からパターン5へ発達が進む。

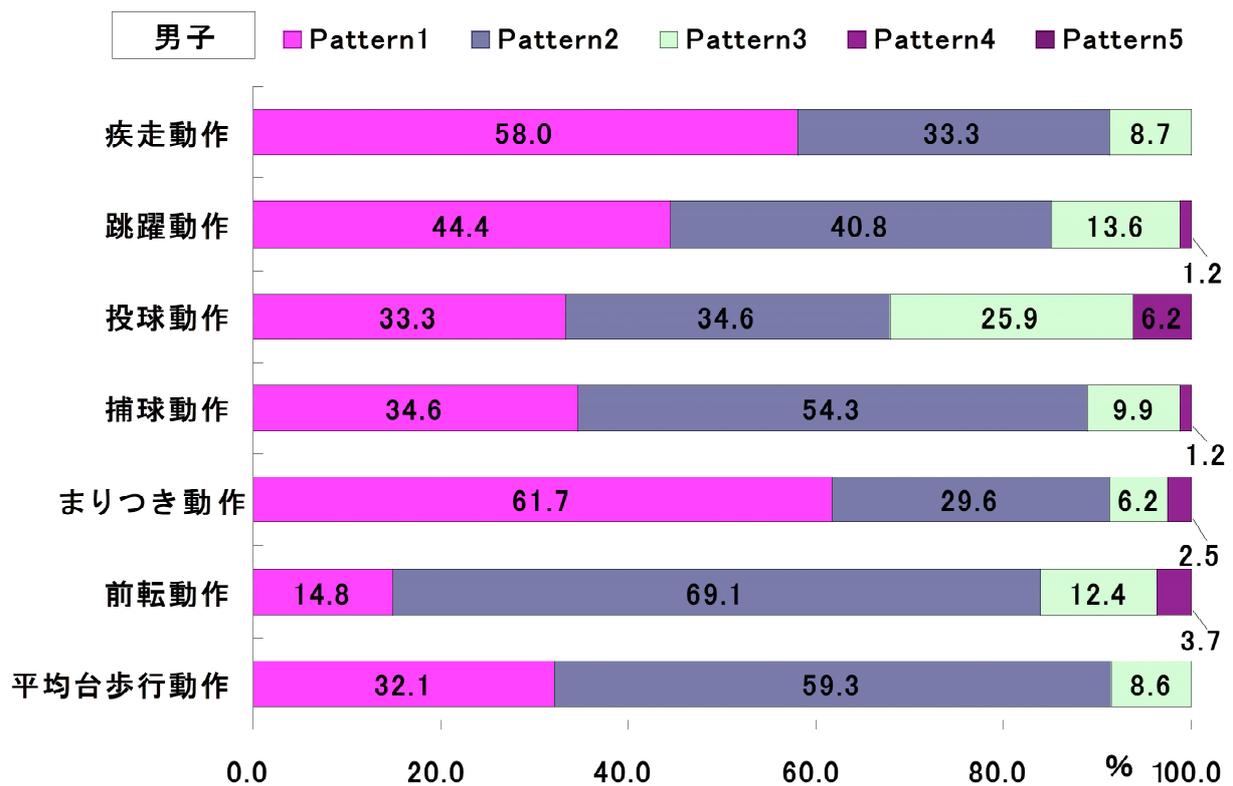


図 27 各基本動作において出現した動作パターンの割合 (男子)

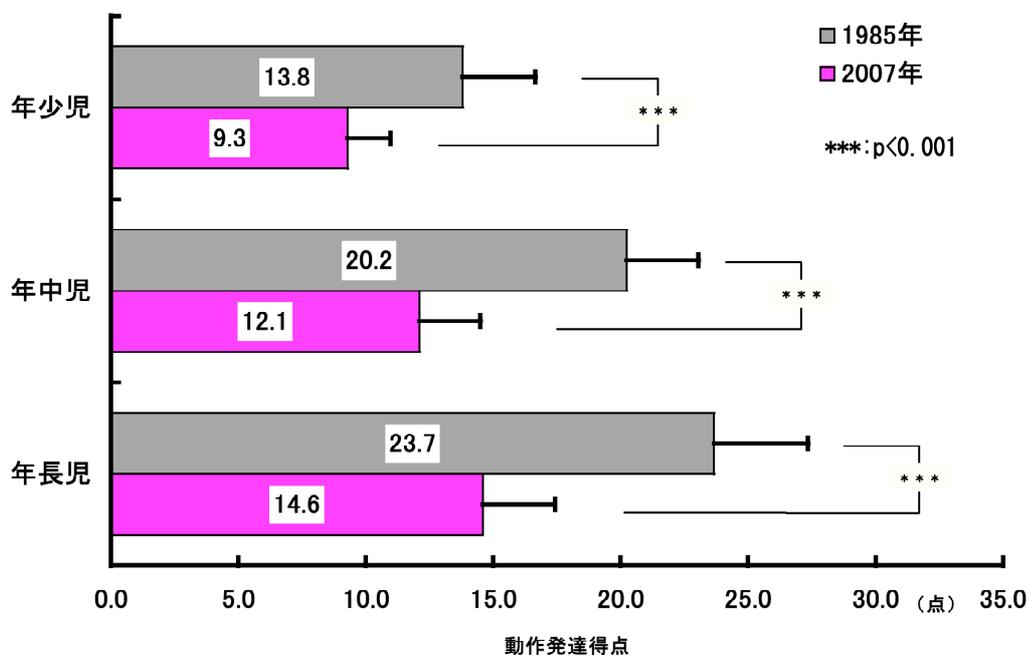
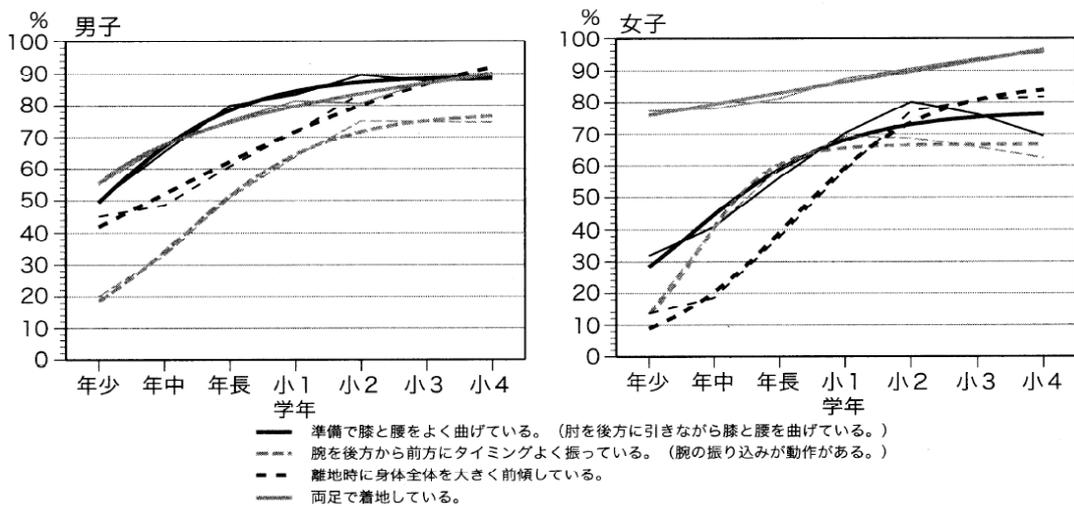
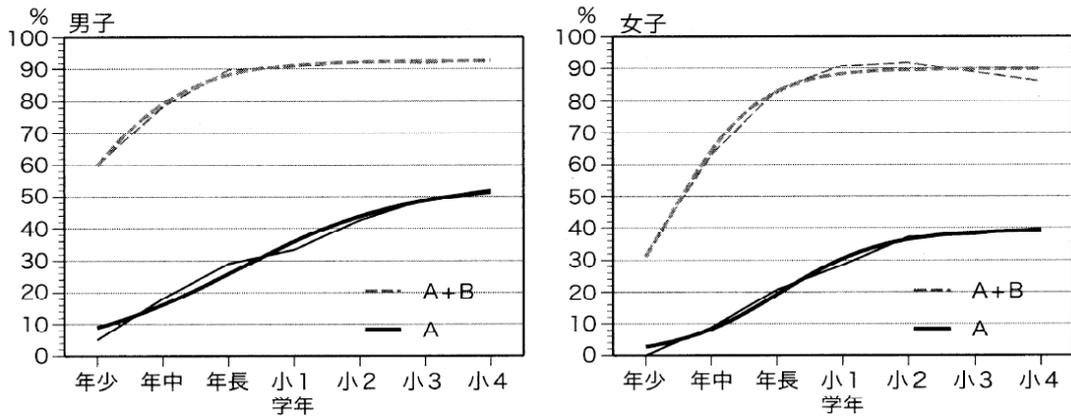


図 28 男子における 1985 年と 2007 年との動作発達得点 (平均値と標準偏差)

4 (4) 子どもの基礎的な動きの評価法



立幅跳の観点別評価達成率曲線

図 29 立幅跳びの評価観点別達成率曲線 (上：全体印象, 下：部分観点)

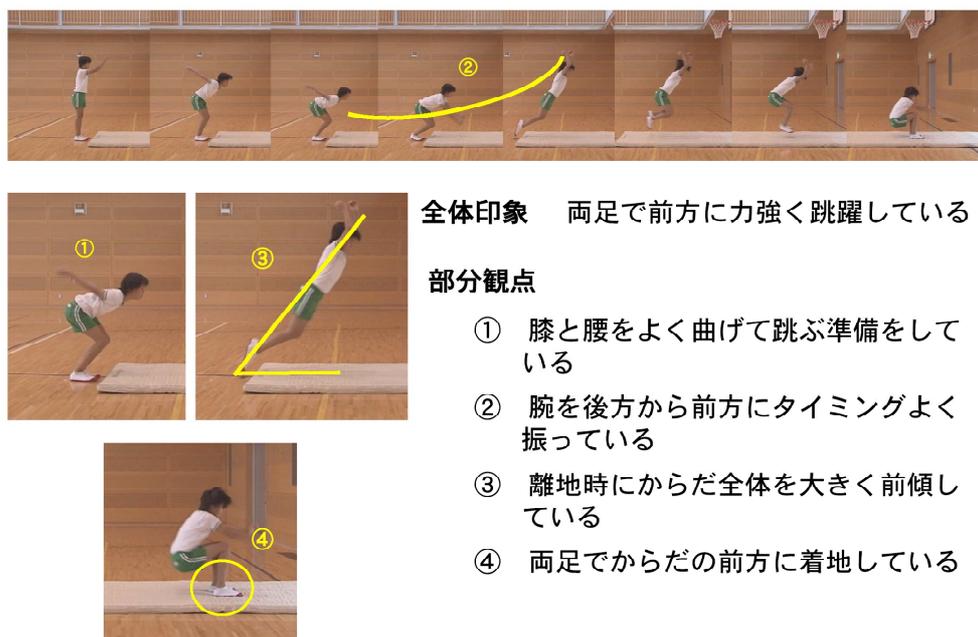


図 30 動きの評価観点 (立ち幅跳びの例)