

実践研究事業
「幼児期の運動プログラム」
報告書



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立室戸青少年自然の家

令和7年3月

1. 実践研究事業名

幼児期の運動プログラム

2. 対象（令和6年度時点）

幼児（3歳児クラス～5歳児クラス）

3歳児（男6名・女9名） 4歳児（男8名・女10名） 5歳児（男6名・女9名）

計48名（男20名・女28名）

3. 連携団体・研究者等

○ 団体等名称

国立大学法人高知大学

教育研究部人文社会科学系教育学部門 准教授 幸 篤武 氏

田野町立田野幼稚園（令和3年度まで）

田野町立幼保連携型認定こども園田野っ子（令和4年度より）

○ 連携内容（令和3年4月～令和7年3月）

- ・年間2回の打ち合わせ・助言、体力テストの記録分析（幸准教授）
- ・年間6回の運動プログラム、年間2回の体力テスト（田野幼稚園・田野っ子）
- ・令和5年度：保護者アンケートの実施（田野っ子）
- ・令和6年度：職員アンケートの実施（田野っ子）

4. 事業のねらい

幼児期に様々な体の動きを使った遊びを体験させることで、子供たちの体力を計画的に向上させる。その過程を実践研究し成果をまとめたうえで広く普及させる。

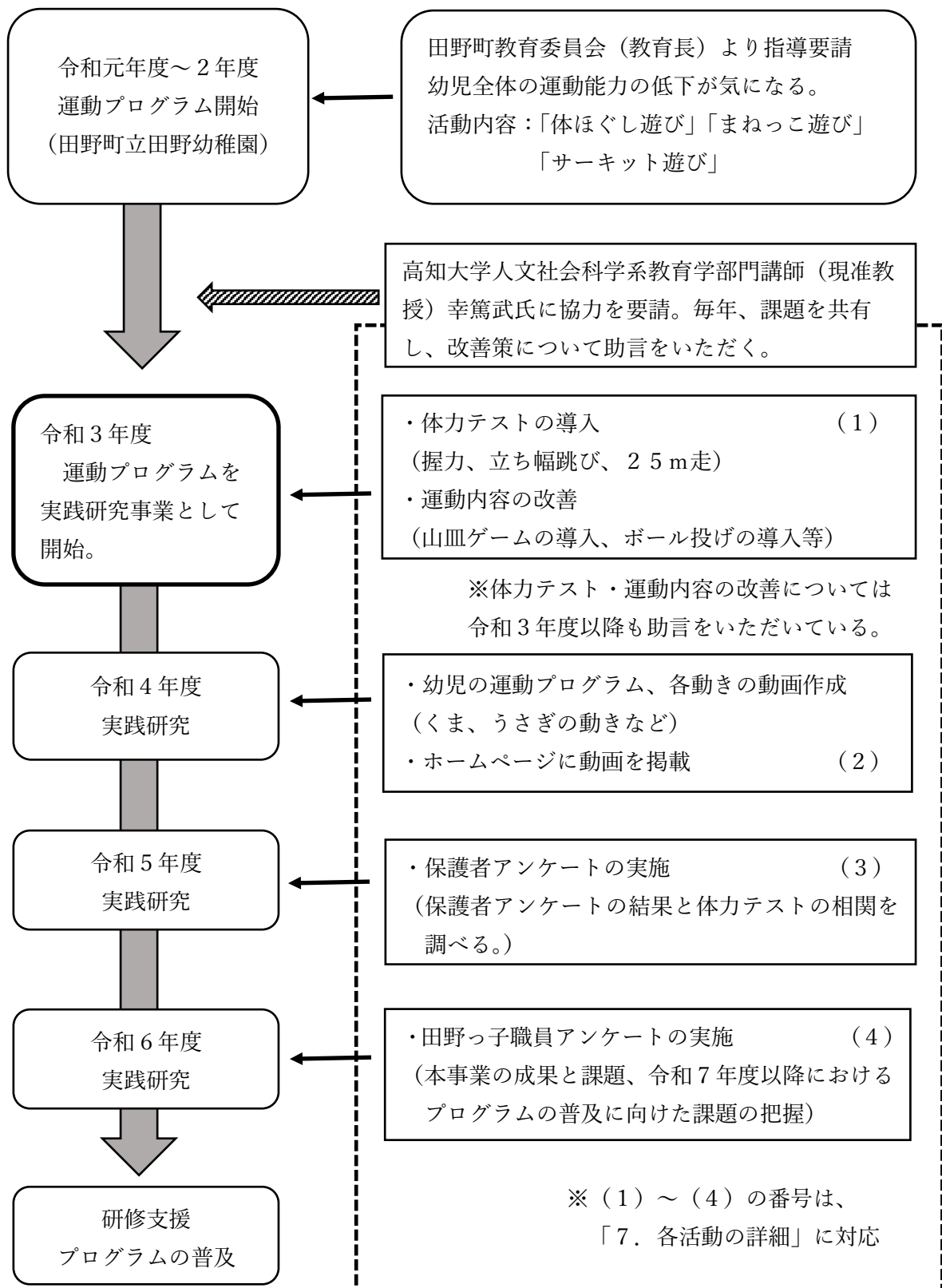
5. 研究内容

研究テーマを「幼児期に必要な体の動きを遊びながら身に付ける。」とし、「遊んで身に付く36の基本的な動き」を取り入れ、「からだほぐしの遊び」や動物の動きを取り入れた「まねっこ遊び」、遊具を積極的に使い障害物を設定する「サーキット遊び」などを行う。

これらの活動を通して幼児の体力を2回測定（握力、立ち幅跳び、25m走）し、効果を計る。

※ 今年度は令和6年5月と令和7年1月に実施

6. 実践研究の概要と幸准教授との連携について



7. 各活動の詳細

(1) 体力テストの結果と運動内容の改善について

幸准教授より、体力テストの結果の分析や、運動プログラムへの助言をいただき、運動内容に改善を加えている。

○ 令和3年度

主に取り入れた動きは「くま」「とかげ」「うさぎ」「カンガルー」である（伸びる力、動き方は別紙参照）。1年を通して体力テストの結果より、握力、跳躍力、走力、全てにおいて到達目標（同年齢の標準値）に達していたと考えられ、特に年少児は良好な伸びであった。今後もこれらの動きをベースとして取り入れながら活動を行っていくとよいことが分かった。

また、発達段階を考え、5歳児のみマーカーコーンを使ったデュアルタスク的（認知課題と運動課題を同時に行う二重課題）なゲームを行い、ただ単に動くのではなく、考えながら動く活動を取り入れた。4、5人程度のグループに分け、「お皿チーム」と「お山チーム」対抗でのゲームである。お皿チームは、山の形に置いてあるマーカーコーンをお皿の形になるように裏返す。お山チームはその反対で、お皿の形に置いてあるマーカーコーンを山の形になるように裏返す。それぞれ10枚ずつをバラバラに広げて置いたところからスタートし、約30秒でゲームを終了する。終了後に数の多いチームが勝ちとした。）

さらに投力の向上のため、ボール投げも取り入れた。手や腕の動かし方、足の出し方、目線などを一つずつ確認しながら、スモールステップで取り組んだ。



○ 令和4年度～令和5年度

基本の動きはベースで行いながら、「くま」「フラミンゴ」「とんぼ」の動きを取り入れた。くまの動きに関しては、手に重心がのっていない幼児が多く見られたため、くまの足上げ（片足だけでバランスを取る動き）を取り入れた。

カンガルーの動きに関しては、マーカーを置いて横に跳んだり、高く跳んだりする活動を行っていた。しかし、幼児自身が高く跳んでいるつもりであっても、跳べていない幼児もいた。そこで、コーン2個にゴムを這わせ視覚的に跳ぶ高さが分かるように用具を設置した。また、跳んだ後、静止できずにそのまま前に動いてしまう幼児もいたので、全員



で合わせて一斉に跳ぶ動きを取り入れた。回転しながら跳ぶ活動も取り入れ、平衡感覚も養えるようにした。

令和4年度の体力テストの結果、全ての項目で1回目測定からの向上は見られなかった。ただ2回目の記録は標準的な値よりもよく、体力の発達が損なわれたわけではないことが分かった。向上が見られなかったのは、体力テスト1回目から2回目までの期間が短いことも要因であると考えられた。

令和5年度の体力テストでは、走能力はもともと高い水準であったが、さらに伸びていた。跳能力はもともと高い水準にあったが、伸びは認められなかった。筋力に関しては、元々高い水準にあった年中と年長では、伸びは認められなかった。

○ 令和6年度

3年間の研究を経て開発してきたプログラムを、複数の職員が指導することができるよう、過年度よりも複数の職員で指導にあたった。

令和6年5月、令和7年1月に体力テスト（25m走、立ち幅跳び、握力）を実施し、園児の体力の変容を調査した。25m走と握力において、全クラスで体力の向上が認められた。特に3歳児クラスにおいては全種目において記録が向上した。このことについて、幸准教授より以下のご指摘があった。

「立ち幅跳びについては、4歳児クラス、5歳児クラスで向上が認められなかった。家庭や園での遊びなどの生活の影響が及んでいる可能性がある。なお、立ち幅跳びは昨年度も向上が見られなかったことから、昨年度5月時点で高い水準にあったために伸び代が少なかった可能性がある。ただ、一方で『伸び代をさらに与える』という考え方もあってよいので、跳能力（筋力や全身協応力）を強化する遊びの導入を検討してもよいかもしれない。これらの強化は、走能力のさらなる向上にも寄与すると思われる。」

(2) 動画作成について

令和4年度に本研究事業の中間報告に併せて、本プログラムの普及啓発のため、動画を作成した。連携先の田野町立幼保連携型認定こども園田野っ子（5歳児クラス）に依頼し、様々な動きを撮影させていただいた。各動きは本所ホームページより本所 Facebook にアクセスすることで視聴できる。

国立室戸青少年自然の家 Facebook

<https://www.facebook.com/watch/?v=464102425857888>



(3) 保護者アンケートについて

令和5年度は、児童の生活と体力との相関を調査することを目的として、保護者アンケートを実施した。結果は、握力の増加に食事と着替えが関連していた。食事を意欲的に食べる幼児、衣服の着脱を自分で行う幼児に、握力が高い傾向が見られ

た。

(4) 田野っ子職員アンケートについて

令和6年度は、本プログラムの成果と課題及び令和7年度以降における本プログラムの普及に向けた課題の把握を目的として、田野っ子職員に対してアンケートを実施した。本プログラムの普及の課題として、教具を準備する難しさが挙げられた。

8. 成果

- 令和6年度の体力テスト結果によると、25m走及び握力の結果に向上が認められた。このことから、本プログラムは、走能力及び握力の向上に寄与すると考えられる。
 - 立ち幅跳びの結果については、3歳児クラスのみ向上が認められ、4歳児クラス及び5歳児クラスには向上が認められなかった。このことから、跳能力（筋力や全身協応力）を強化する遊びの導入をすることで、さらに幼児の体力の向上に寄与するプログラムとなることが期待できる。
 - 幸准教授の助言をいただくことで、新たな動きやゲームを取り入れたり、幼児の実態を数値に基づいて把握したりすることができた。また、得られたデータを基にプログラムの改善を図ることができた。
 - 本プログラムの動画資料を作成したことで、幼児教育に従事する方々に本プログラムを普及することができた。
 - 保護者及び職員へのアンケート調査、職員への聞き取りにより、以下の回答が得られた。
 - ・ リズムカルな動きや柔軟性、腕支持力、瞬発力、跳躍力、バランス感覚などが身に付きつつある。
 - ・ 毎回ストレッチをしているが、身体が柔らかい幼児が増えてきた。幼児からは家でも実践しているとの声が増えてきた。
 - ・ 以前より身体が柔らかくなったり支える力がついてきたりしている。
 - ・ 回数を重ねるごとに子ども自身が意識して取り組む姿が増えてきた。また、そうでない子も楽しんで取り組んでいる。
 - ・ 年度当初に比べて、体の動きや力の入れ方などに違いが見られ、運動能力に伸びが見られている。何より、意欲の高まりが見られる。
- 以上の回答から、体力テストで調査した走能力、跳能力、握力以外にも、柔軟性や腕支持力、瞬発力など様々な能力が向上したことが伺える。
- ・ 遊具に登ったり走ったりする際に、しっかりと体を動かせるようになった。
 - ・ 姿勢の維持が出来るようになった子が増えた。
 - ・ 休み時間に自分たちで考えて遊ぶようになってきている。

- ・ 最初と比べて姿勢の維持が出来るようになってきた子どもが増えた。
- ・ 以前は諦めていたこともやってみようとする姿が見られている。
- ・ 身体を動かすことが好きになり、自発的に運動ができるようになってきている。
- ・ 自分の身体をイメージ通りに動かせるようになってきた。

また、様々な能力の向上が日常生活においても有効に働いていることも伺える。

- 田野っ子職員へのアンケートによると、帰りの会や準備運動に本プログラムの一部を取り入れてくださっていることが分かった。このことから、幼児教育の指導・支援の一助となることができたものとする。

- 令和7年1月13日、国立室戸青少年自然の家は、高知大学大学院総合人間自然科学研究科修士課程スポーツ・芸術文化共創専攻との連携協力に関する協定を結んだ。協定書調印式の後、記念事業として「スポーツ・芸術文化共創専攻×国立室戸青少年自然の家コラボイベント『身体を動かす楽しさを知ろう！』」を開催した。本事業の幼児の部において、本プログラムを実施した。今後、共同事業の実施等を通じて、本プログラムのさらなる普及・啓発に努めたい。



9. 課題

- 体力テストの結果によると、立ち幅跳びの記録の向上があまり認められなかったことから、本プログラムの内容を再考する余地がある。例えば、「カンガルー」の動きの際に床に示すマーカースの間隔を発達段階に応じて変えたり、より遠くに跳びたくなくなるようにコースを分岐させたりすることが考えられる。
- 職員へのアンケートによると、園児の体験不足と体力の低下を実感されていることが分かった。本プログラムは月に1回30分～40分程度の運動を行うものであるため、運動の機会は十分であるとは言い難い。運動の日常化を促す方策を検討する必要があるものとする。また、本プログラムを先生方ご自身で指導される場合の課題として、教具の準備の難しさが挙げられた。複数の園において本プログラムを導入いただくことを考える場合、本プログラムで使用している教具を安価な材料で簡単に手作りする方法を紹介するとよいとする。
- 本事業では、基本的に本所職員のみで指導にあたってきた。本プログラムの普及・啓発を考える上で、指導者の養成が重要であるとする。例えば、法人ボランティアの学生を対象に研修を行い、指導者として養成したり、すでにFacebookにて公開済みの動画コンテンツをInstagramやYouTubeなどの媒体でも公開したりすることを通して、さらに本プログラムの普及・啓発に努めたい。

幼児期の運動プログラム 指導案

ねらい：幼児期に様々な体の動きを使った遊びを体験させることで、子どもたちの体力の向上を図る。

対象：幼稚園年少～年長（小学1～2年生）

時間：30分（最後にゲーム活動を入れた場合…45分）

場所：体育館等、運動のできる場所

準備物：参加者 → 運動のしやすい服装（基本的に裸足で行います）

指導者 → 各運動の用具



プログラムの流れ

留意点

準備運動

(8分)

☆「からだほぐし遊び」をしよう。

○対面で（手の動き）

- ・手でグーパー
- ・指を曲げよう
- ・ロケットジャンプ

○対面で（柔軟）

- ・足の筋肉を伸ばそう。
- ・ストレッチをしよう。
- ・拍手・拍足 など

- ・安全のため、十分に準備運動を行う。
- ・説明を「よく聞いて、よく見る」よう声かけし、次のまねっこ遊びにつながるようにする。
- ・体を動かすポイントが分かっていない幼児には個別に支援する。

まねっこ遊び

(12分)

☆まねっこ遊びをしよう。

○動物の動きについての確認と実践を繰り返す。

「くま」「トカゲ」「ウサギ」「カンガルー」「とんぼ」など

- ・幼児の年齢や実態に合わせて、種目、行う距離、回数を変更する。
- ・ポイントを意識して実践している幼児をほめる。
- ・ポイントが分かっていない幼児は個別に支援する。

サーキット遊び

(8分)

☆サーキット遊びをしよう。

○サーキットのコースを実演しながら説明する。

○3歳児(1回)、4歳児(1回)、5歳児(2回)を目安にサーキット遊びを行う。

- ・すぐに活動できるように、活動が始まる前に準備をしておく（すぐ配置できる状態）
- ・指導者が複数いる場合は、各ポイントで支援する。
- ・各運動から運動へ異動する時も、動物のまねをしながら移動する。

【サーキットコース例】



国立室戸青少年自然の家 Facebook
<https://www.facebook.com/watch/?v=464102425857888>



ゴール

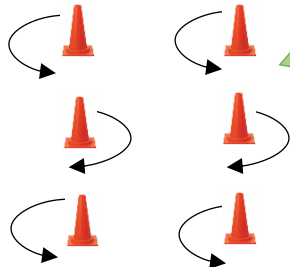


スタート

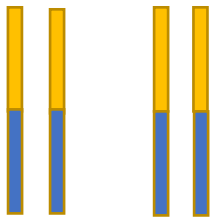
活動の様子はこちらからご覧ください！

【ボール投げ】
輪の中に入るように投げる

【ミニコーン】
くまの動きでジグザグに進む。

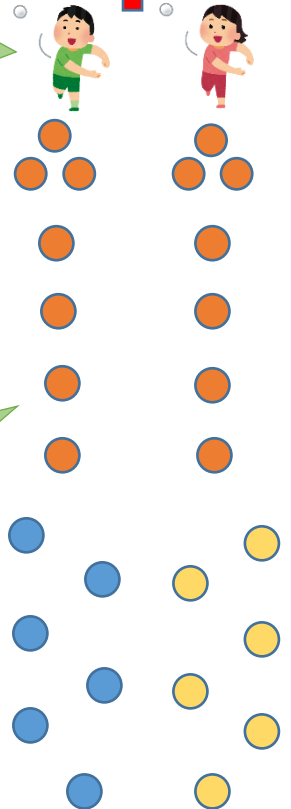


【バランス平均台】
くまの動きで、バランスを取りながら進む。

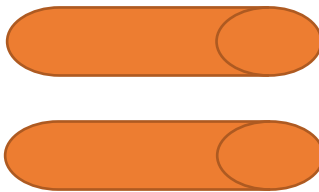


【マーカー跳び②】
上に高く跳ぶ。

【マーカー跳び①】
カンガルーの動きで平面のマーカーの上を跳ぶ。



【トンネル】
トカゲの動きで腕を使って進む。



【通り越し遊び】
ウサギの動きで跳びながら進む。



(ゲーム)
(15分)
(年長)

- ☆ 山皿ゲームをしよう → 認知と運動 (デュアルタスク)
- ☆ ボール投げの練習をしよう → 投力
- ※年長の実態に応じて活動を変える。

まとめ
(振り返り)
(2分)

- ☆今日の活動を振り返ろう
- 上手く出来なかった動きや上手に出来た動きを振り返り、自己評価をさせる。
- 継続して動物の動きを練習しておくように伝える。

幼児期の運動プログラム 各動きのポイント



国立室戸青少年自然の家 Facebook
<https://www.facebook.com/watch/?v=464102425857888>





○準備運動

活動の様子はこちらからご覧ください！

身につく力	方法	動きのポイント
手でグーパー	①両手を前に伸ばす ②おもいきり握る・伸ばすを繰り返す。 ③だんだんスピードを上げると園児は喜ぶ	・表情をつけたり、声を出したりすると、力が入りやすい
指を曲げよう	①グーの状態スタート ②親指から1本ずつ広げる 12345 パーの状態にする ③小指から1本ずつ曲げていく 5678910 (小指と薬指は難しい)	・グーの状態スタート、親指から、の順番を間違えると、簡単な指の動きになってしまうので注意
ロケットジャンプ	①右手を上げる、左手を上げる ②膝を軽く曲げて高く跳ぶ	・高く跳べるように、「天井まで跳ぶよ」などとイメージさせる
足の筋肉を伸ばそう	①座る ②長座体前屈、開いてストレッチ ③あぐら状態で足裏を合わせ、膝を上下に動かす(「ちょうちょ」で指導)	・目標は足先に触ることだが、できない子もいるので、しっかり筋肉を伸ばすことを意識させる
拍手・拍足	①座った状態で拍手をする ②手を後ろにつけて、足で拍手をする ③手と足を交互に拍手する	・幼児の年齢や実態に応じてレベルを変える

身につく力	画像	動きのポイント
とんぼ ・バランス		・足を横に出す児童多いので、まっすぐ後ろに出すことを意識させる ・お腹に力を入れることがポイント
フラミンゴ ・バランス		・背筋をしっかり伸ばす ・視線をまっすぐ前に向ける

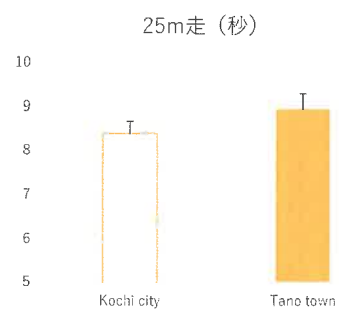
○メインの活動

身につく力	画像	動きのポイント
<p>くま</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を支える力 ・バランス 		<ul style="list-style-type: none"> ・ひざとひじを伸ばす ・前を見る ・急がずゆっくり大きく行う。
<p>とかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕の筋力向上 		<ul style="list-style-type: none"> ・足は動かさない（力を抜く） ・手の力だけで体を前に動かす ・手はパーが楽だが、幼児によってはグーがよい場合もあるので、実態に合わせる ・長そでを着ていると滑って進めないなので、腕をまくって活動する
<p>うさぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・瞬発力 		<ul style="list-style-type: none"> ・両手、両足で跳ぶようにする ・肘をしっかり前へ伸ばすように指導。頭から落ちるのを防ぐため ・掛け声を「手、足、手、足」とゆっくり言いながら行くと、幼児は活動しやすい ・特に年少児には難しい動きであるため、用具（ゴム）を使うのは、慣れてからの方がよい
<p>カンガルー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳躍力 		<ul style="list-style-type: none"> ・カンガルーのポーズをし、高くジャンプをしながら進む ・急いで前に跳んでしまう幼児もいるので、練習では全員でそろえてジャンプする ・着地後はその場に静止して動かない力も身に付ける ・余裕のある年長は、回転しながらジャンプを取り入れるが、練習での人数が多くなりぶつからないように注意

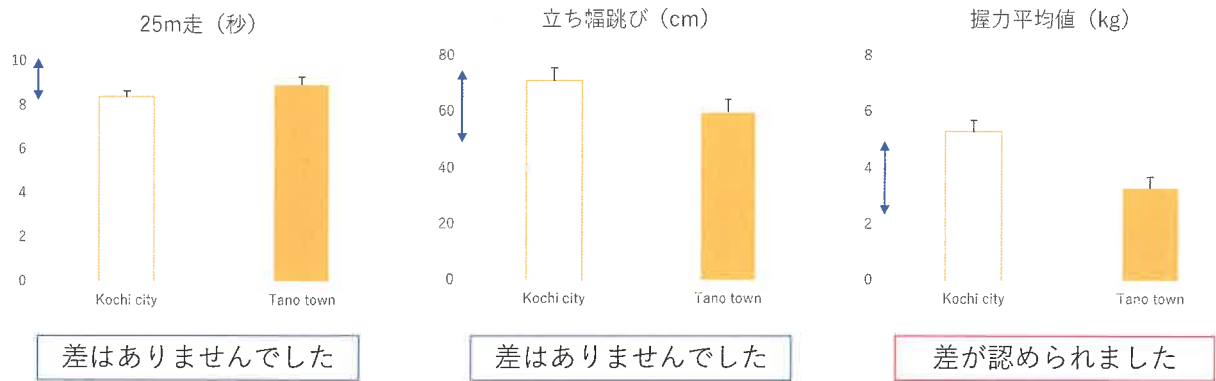
2021年度 田野幼稚園 体力テスト結果概要

分析の概要

- 高知市内の幼稚園児を比較対照として、握力、立ち幅跳び、25m走のデータをt検定で比較
- 対照データは2019年10月～12月に取得
- 測定の手順はほぼ同じ

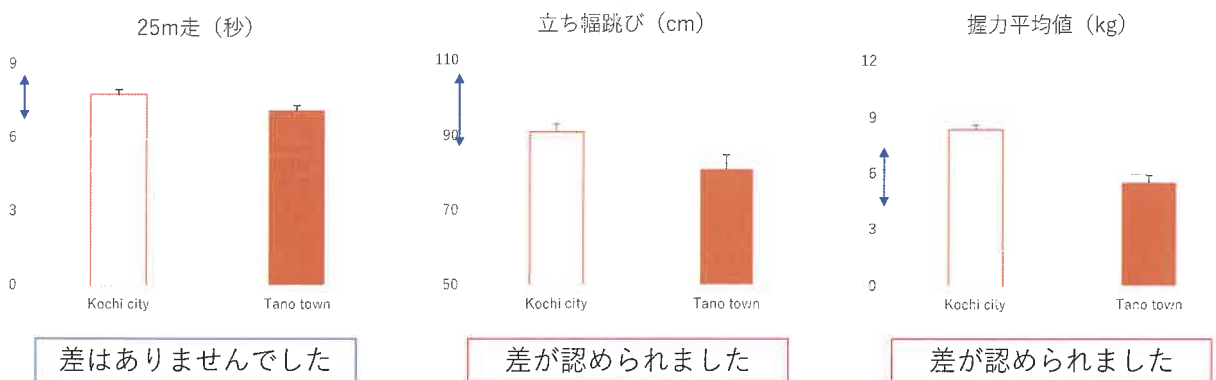


年少児（3歳児クラス）



↑ 同年代で標準的とされる目安 ↓

年中児（4歳児クラス）



↑ 同年代で標準的とされる目安 ↓

年長児（5歳児クラス）



↑ 同年代で標準的とされる目安 ↓

結果について

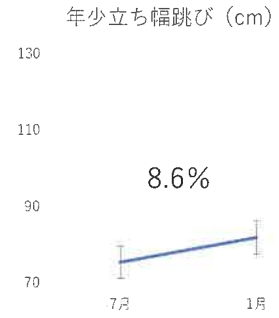
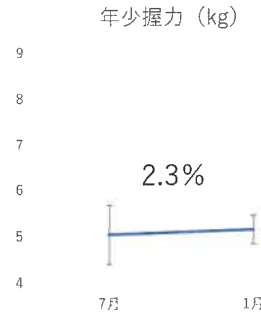
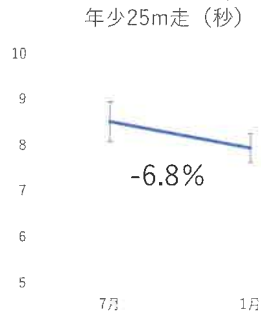
- 筋力（握力）や瞬発力（立ち幅跳び）で、田野幼稚園の方がスコアが低くなっていた
- 走能力は差が認められなかった
- いずれの種目の平均値も同年代の標準的な記録の範囲内にありました。
- 測定時期は高知市の方が半年ほど遅いため、発育発達の差が結果に及んでいたと思われます。
- 従って、高知市の結果は半年後の到達目標目安として捉えた方が良いと思われます。その観点から言うと「走能力は現時点でも十分な能力を有している」と考えられ、「筋力や瞬発力はまだしっかりと伸ばしていく必要あり」といえます。それらの運動遊びの一層の充実をはかることが良いと思われました。
 - 握力の向上は物につかまる把持動作から向上を見込むことは出来ませんが、全身の筋力と相関が強く全身の筋力の代表値でもありますので、把持動作だけにこだわらずに色々な動きを取り入れた運動を実施していくことが良いと思います。
 - 瞬発力（下肢のパワー）は行わないと身につかないものですので、跳んだり跳ねたりする動作が含まれる運動が良いと思います。

2022年度 認定こども園田野っ子 体力テスト結果概要

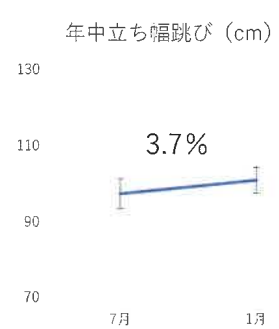
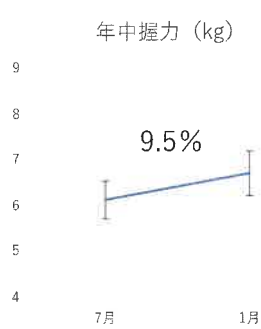
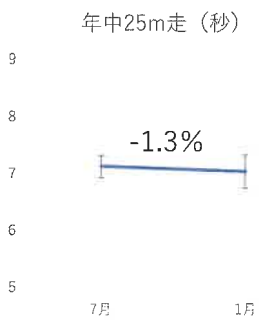
全体概要

- **全ての種目で、1回目測定からの向上は認められなかった**
 - 昨年度よりも測定の間隔が短いことが影響した可能性があります
 - また今年度の児では1回目の測定記録が昨年度の同学年のものよりも良いことが影響した可能性があります＝伸び代が少なかった
- **運動遊びプログラム終了後にあたる2回目の記録は標準的な値よりも良く、体力の発達が損なわれたわけではない**

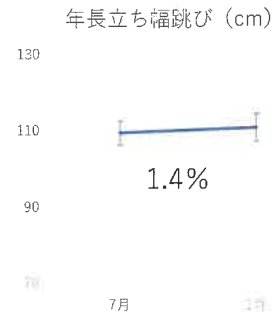
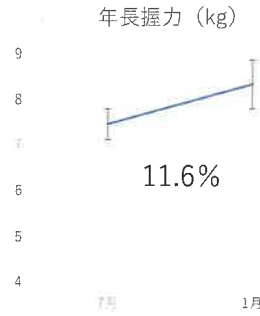
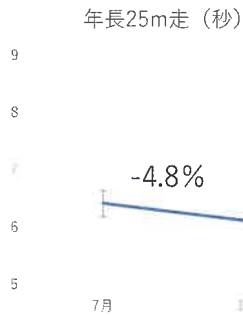
2022年度：年少児



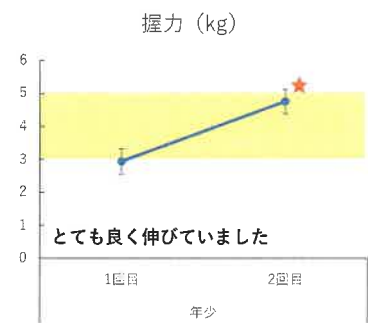
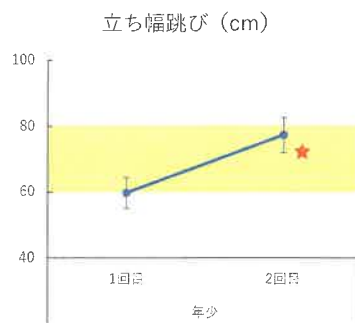
2022年度：年中児



2022年度：年長児



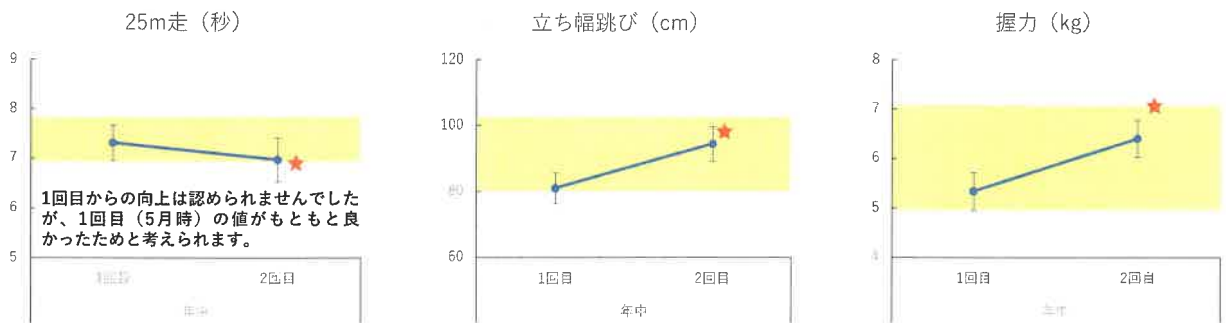
参考 2021年度：年少児



黄色帯は4歳児の標準的な記録
 橙星印は高知市の園の年少児の記録

参考

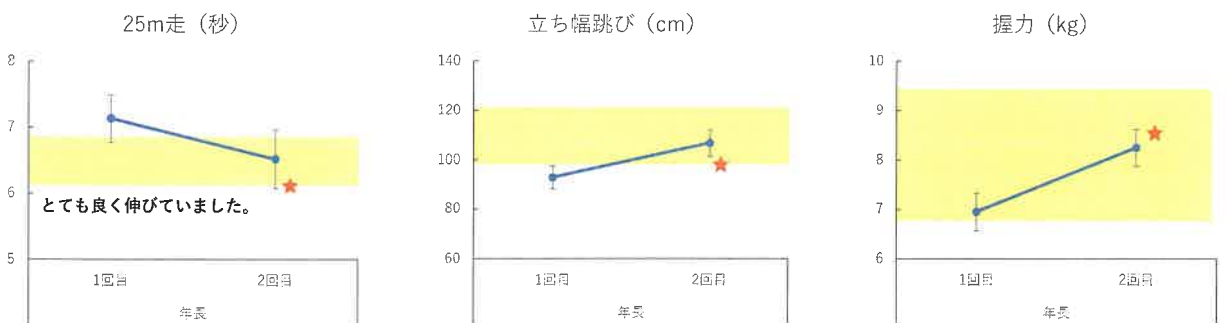
2021年度：年中児



黄色帯は5歳児の標準的な記録
橙星印は高知市の園の年中児の記録

参考

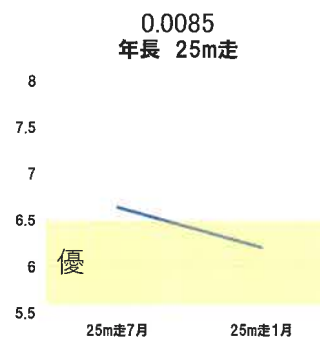
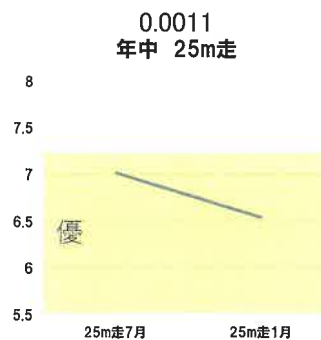
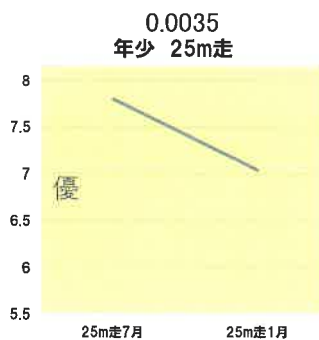
2021年度：年長児



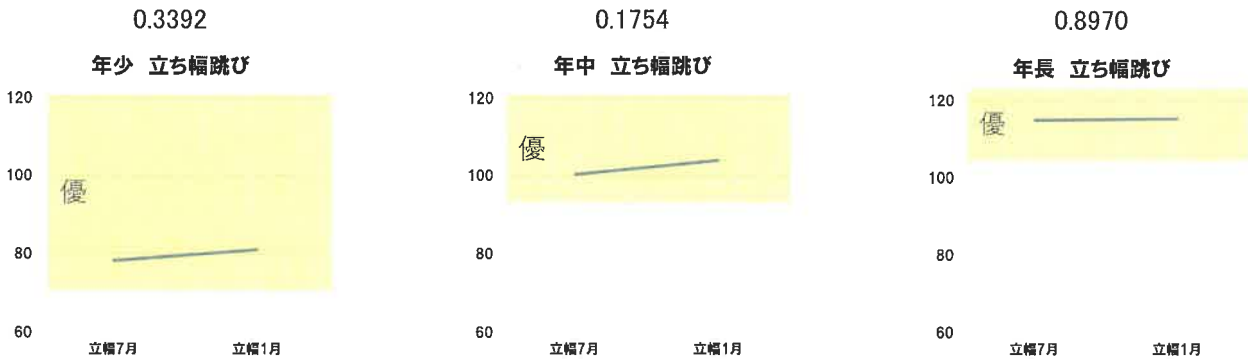
黄色帯は6歳児の標準的な記録
橙星印は高知市の園の年長児の記録

2023年度 認定こども園田野っ子 体力テスト結果概況

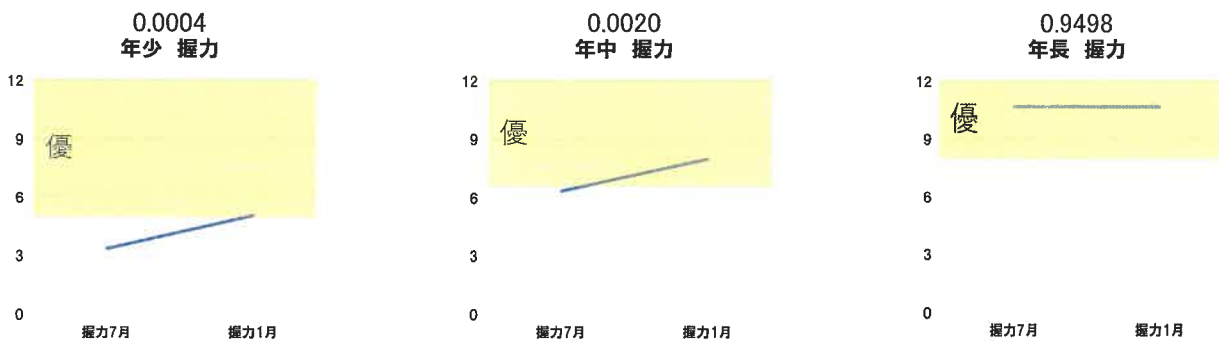
走能力は元々高い水準にありましたが、
さらに伸びていました



跳能力は元々高い水準にありましたが、伸びは認められませんでした



筋力は元々高い水準にあった年中と年長児では、伸びは認められませんでした



- 多くの学年・測定項目では初回測定時において高い体力水準にありましたが、走能力ではさらなる伸びが認められました。
- 立ち幅跳びは昨年度、一昨年度は同じ約半年間で向上していたため、跳能力に関する環境や働きかけが以前と異なっていた可能性があるかもしれません。

生活習慣及び特性との関連性

走能力、跳能力、筋力のそれぞれの7月～1月の間の発達に影響を及ぼしている因子について、Q11とQ12を中心に検討

Q11 お子様の日常生活動作について当てはまるところに○をつけてください

	1.毎日	2.ほぼ毎日 (週5～6日)	3.時々 (週3～4日)	4.たまに (週1～2日)	5.全くない
(1) 朝すっきりと目覚める					
(2) 食事を意欲的に食べる					
(3) 手や顔を自分で洗う					
(4) 衣服の着脱を自分でする					
(5) 登園時は楽しそうに出かける					
(6) 遊んだ後の後片付けをする					
(7) テレビやゲームの時間を守る					
(8) 今日1日にあったことを家族に自分からよく話す					



毎日行う集団とそうではない集団の2群に分けて検討

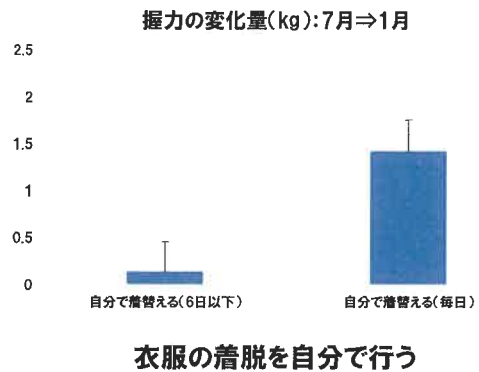
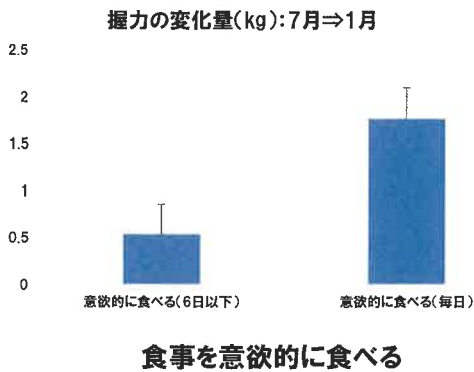
Q12 お子様の特性について当てはまると思うところに○をつけてください

	1.非常にある	2.比較的ある	3.どちらとも言えない	4.比較的ない	5.全くない
(1) 協調性					
(2) 我慢強さ					
(3) やる気・挑戦心					
(4) 集中力					
(5) かっとなる					



当てはまる集団とそうではない集団の2群に分けて検討

握力の増加に食事と着替えが関連していました： 日々の食事や自律した生活習慣が発達を下支えして いた可能性があります



Q11,12に限らずその他の項目については統計的に有意な影響は認められませんでした

アンケート主要結果概要

FREQ プロシジャ

Q1a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
よく動かす	37	92.50	37	92.50
動かさない	3	7.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q2a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
室内が少ない	29	72.50	29	72.50
室内が多い	11	27.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q3	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
安心できる遊び場がある	30	75.00	30	75.00
遊び場がない	10	25.00	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q4a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
1人遊び	2	5.00	2	5.00
家族と	38	95.00	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

FREQ プロシジャ

Q11.1a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
すっきりと目覚める(毎日)	15	38.46	15	38.46
すっきりと目覚める(6日以下)	24	61.54	39	100.00
欠損値の度数 = 11				

Q11.2a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
意欲的に食べる(毎日)	18	45.00	18	45.00
意欲的に食べる(6日以下)	22	55.00	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q11.3a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
手や顔を自分で洗う(毎日)	27	67.50	27	67.50
手や顔を自分で洗う(6日以下)	13	32.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q11.4a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
自分で着替える(毎日)	29	72.50	29	72.50
自分で着替える(6日以下)	11	27.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q11.5a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
楽しそうに寝る(毎日)	18	40.00	18	40.00
楽しそうに寝る(6日以下)	24	60.00	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q11.6a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
後片付けする(毎日)	7	17.50	7	17.50
後片付けする(6日以下)	33	82.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q11.7a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
時間を守る(毎日)	9	22.50	9	22.50
時間を守る(6日以下)	31	77.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q11.8a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
出来事をよく話す(毎日)	14	35.00	14	35.00
出来事をよく話す(6日以下)	26	65.00	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q12.1a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
協調性がある	27	67.50	27	67.50
協調性がない・どちらとも言えない	13	32.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q12.2a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
我慢強さがある	17	42.50	17	42.50
我慢強さがない・どちらとも言えない	23	57.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q12.3a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
やる気、挑戦心がある	27	67.50	27	67.50
やる気、挑戦心がない・どちらとも言えない	13	32.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q12.4a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
集中力がある	25	62.50	25	62.50
集中力がない・どちらとも言えない	15	37.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q12.5a	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
かっとなることがある	20	50.00	20	50.00
かっとなることがない・どちらとも言えない	20	50.00	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q13	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
常に心がけている	3	7.50	3	7.50
時々心がけている	26	65.00	29	72.50
心がけていない	11	27.50	40	100.00
欠損値の度数 = 10				

Q14	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
非常にあった	4	10.00	4	10.00
比較的あった	15	37.50	19	47.50
どちらとも言えない	12	30.00	31	77.50
比較的なかった	8	20.00	39	97.50
	9	1	2.50	40
欠損値の度数 = 10				

SAS システム

MEANS プロシジャ

変数	ラベル	N	平均	標準偏差	最小値	最大値
wkd_sleep	平日睡眠時間(分)	40	567.1250000	34.0792346	510.0000000	660.0000000
hkd_sleep	休日睡眠時間(分)	40	580.2500000	37.4499666	510.0000000	690.0000000

走力を伸ばしたい				
Q16.1	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
あてはまる	26	100.00	26	100.00
欠損値の度数 = 24				

柔軟性を伸ばしたい				
Q16.4	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
あてはまる	32	100.00	32	100.00
欠損値の度数 = 18				

敏捷性を伸ばしたい				
Q16.7	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
あてはまる	13	100.00	13	100.00
欠損値の度数 = 37				

SAS システム

FREQ プロシジャ

筋力を伸ばしたい				
Q16.2	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
あてはまる	20	100.00	20	100.00
欠損値の度数 = 30				

SAS システム

FREQ プロシジャ

全身持久力を伸ばしたい				
Q16.5	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
あてはまる	30	100.00	30	100.00
欠損値の度数 = 20				

SAS システム

FREQ プロシジャ

特にない				
Q16.8	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
欠損値の度数 = 50				

SAS システム

FREQ プロシジャ

跳躍力を伸ばしたい				
Q16.3	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
あてはまる	17	100.00	17	100.00
欠損値の度数 = 33				

SAS システム

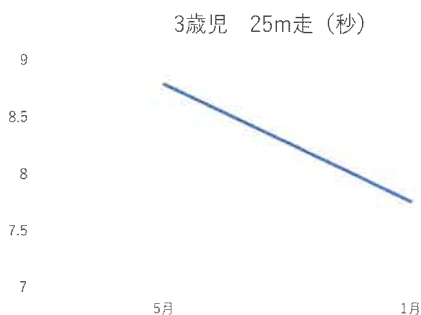
FREQ プロシジャ

筋持久力を伸ばしたい				
Q16.6	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
あてはまる	18	100.00	18	100.00
欠損値の度数 = 32				

2024年度 認定こども園田野っ子 体力テスト結果概況

年少児

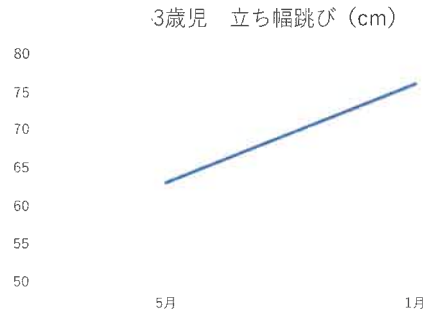
5月から1月にかけて有意に向上していました。
教科書的には7.9～9.1秒が標準的とされており、走能力は比較的高い水準にあるといえます。



高知市のとある園の同学年の平均: 8.7秒

年少児

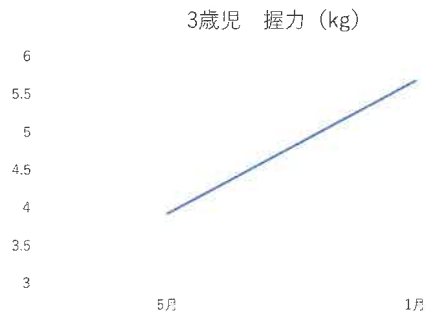
5月から1月にかけて有意に向上していました。
教科書的には59~83cmが標準的とされており、跳能力は標準的な水準にあるといえます。



高知市のとある園の同学年の平均: 50.2cm

年少児

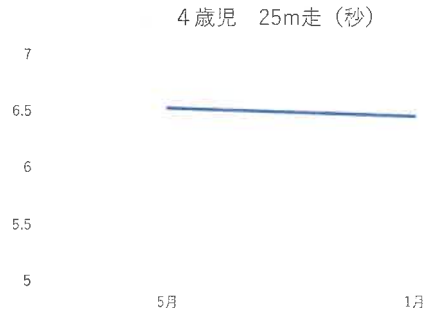
5月から1月にかけて有意に向上していました。
教科書的には3.0~5.4kgが標準的とされており、筋力は概ね標準的な水準にあるといえます。



高知市のとある園の同学年の平均: 5.6kg

年中児

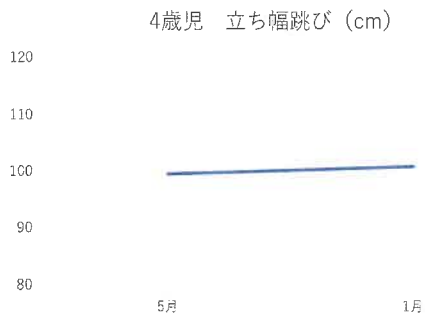
5月から1月にかけて有意に向上していました。
教科書的には6.8～7.7秒が標準的とされており、走能力は比較的高い水準にあるといえます。



高知市のとある園の同学年の平均: 6.4秒

年中児

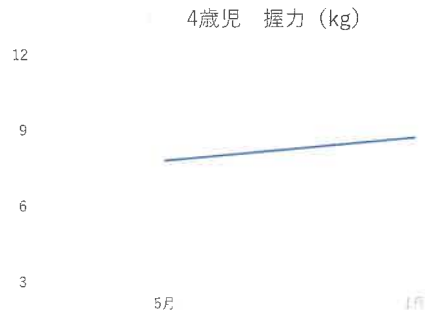
5月から1月にかけて向上は認められませんでした。
教科書的には80～105cmが標準的とされており、跳能力は標準的な水準にあるといえます。



高知市のとある園の同学年の平均: 92.3cm

年中児

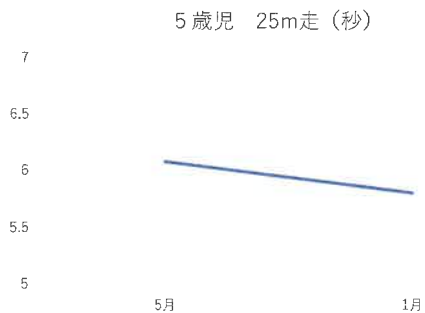
5月から1月にかけて有意に向上していました。
教科書的には4.7～7.5kgが標準的とされており、筋力は高い水準にあるといえます。



高知市のとある園の同学年の平均： 8.1kg

年長児

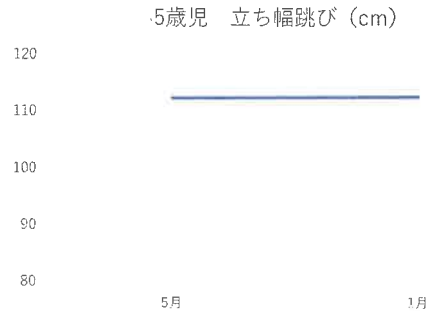
5月から1月にかけて**向上は認められませんでした**。
教科書的には6.2～6.8秒が標準的とされており、走能力は比較的高い水準にあるといえます。向上が見られなかった要因としては、5月の時点で高い水準(5秒台)にあった児が多かったため伸び代が少なかったためと考えられます。



高知市のとある園の同学年の平均： 6.5秒

年長児

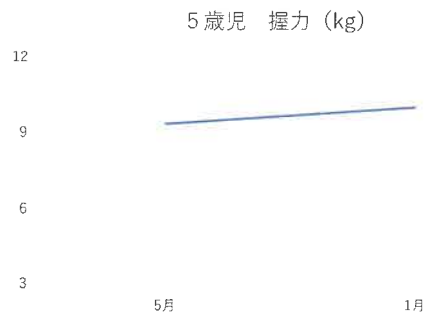
5月から1月にかけて**向上は認められませんでした。**
教科書的には95～123cmが標準的とされており、跳能力は標準的な水準にあるといえます。



高知市のとある園の同学年の平均: 100.3cm

年長児

5月から1月にかけて有意に向上していました。
教科書的には6.5～9.6kgが標準的とされており、筋力は高い水準にあるといえます。



高知市のとある園の同学年の平均: 9.7kg

全体概要

	3歳児	4歳児	5歳児
25m走	○	○	△(良好だったため)
立ち幅跳び	○	△	△
握力	○	○	○

△印が向上が認められなかったものになります。このうち、5歳児クラスの25m走は5月時点で記録が良かったため、伸び代が少なかった可能性があります。

また立ち幅跳びについては、4歳児、5歳児クラスで向上が認められませんでした。記録も標準的で推移しているため、家庭や園での遊びなど生活の影響が及んでいた可能性があります。なお立ち幅跳びは昨年度も記録が向上していませんでしたが、昨年度は5月時点で高い水準にあったため伸び代が少なかった可能性があります。ただ一方で、「伸び代をさらに与える」という考え方もあって良いと思いますので、跳能力(筋力や全身協応力)を強化する遊びの導入を検討されても良いかもしれません。これらの強化は走能力のさらなる向上にも寄与すると思われま