

# むくのきだより 10月号



令和8年10月2日 港区立赤羽幼稚園 園長 中村 美奈子



## 体を動かす楽しさを ～体力向上の取り組み～

園長 中村 美奈子

新園舎での生活が始まって1か月がたちました。わくわく、ドキドキしながら広い園舎や園庭を探索していた子供たちも新しい生活に慣れてきた様子です。9月12日(土)の落成式には、建設に携わった関係者の皆様やご協力くださった地域の皆様など多くの方々にご参列いただきました。緊張していた子供たちですが、会場の皆様が、「幸せなら手をたたこう」の歌に合わせて一緒に手拍子をしてくださったことで、子供たちは元気いっぱい笑顔で「大きい木」の歌や「ねこまるダンス」を披露することができました。心より感謝申し上げます。

園児数の増加もあり、仮園舎の園庭は、子供たち全員で走り回するには狭くなっていました。大きな遊戯室、広い園庭やピロティは子供たちがのびのびと遊べます。これらの施設を使って、子供たちの体力向上を図りたいと考えています。今の子供たちの課題はどこにあるのでしょうか？

子供たちの体力の現状を知るために、3年ごとに「東京都公立幼稚園・こども園5歳児の運動能力に関する調査」を実施しています。令和7年度の結果は次のとおりです。

- ・「25m走」の全体平均値は、男児は今回の結果の数値が、過去の結果の中で最も遅い数値となった。女児は前回の調査が過去最も遅い数値だったが、今回の調査で上昇し、男子と同じ数値となった。
- ・「立ち幅跳び」は、男女共に前回の調査では低下したが、女児は今回の調査で上昇した。
- ・「ソフトボール投げ」は、男児は低下傾向、女児はほぼ横ばいで推移しているが、男女共に過去の結果の中で最も低かった。
- ・「体支持持続時間」は、男女共に低下傾向であるが、年齢が上がるにつれて男児と女児の数値の差がなくなり、年齢区分B(6歳～6歳11か月)において男女の数値が逆転する傾向は、前回の調査と同様の傾向であった。
- ・「両足連続跳び越し」は、男女共に、前々回の調査程度まで上昇した。

前回(令和4年度)は、コロナ禍の影響による運動量の減少が考えられます。今回の結果からは、その後も運動をする生活習慣が回復しないことや、幼児の遊び方が変化して外遊びや集団遊びが十分でないことなど、原因は様々考えられます。また、調査からは、日常生活の中で、「座っているときに、適切な姿勢が保てない」、「立ったまま靴などがはけない」、「物や人にぶつかりやすい」、「(登降園時に)荷物(リュックサックや手提げ袋)を自分で持たず、保護者に持ってもらっている」、「すぐに寝転がる」、「(ジャンプする際)つま先で跳べず、足の裏が地面に付いている」等の子供たちの様子が見られるとの報告もありました。これらのことから「体力の低下や、自分自身の体を思いどおりに動かすセルフコントロールの低下が懸念される。」とまとめています。

一方、子供たちが遊んでいる様子を観察し、基礎的な動き(30種類)の出現傾向を調査したところ、運動能力の数値が低い子供は、「あるく」「はしる」「たつ・しゃがむ」の3つの動きだけで全体の3割を占めていて動きに偏りがあることが分かりました。運動能力が高い子供は、「かわす」とぶ・はねる」「おりる・のぼる」「ぶらさがる」とびおりる」「なげる」「うける・うけとめる」「くぐる」「ころがす」など、いろいろな動きをしていました。

赤羽幼稚園では、元プロ野球選手による「投げ方教室」など外部講師を招いた運動機会を設けたり、日常の遊びの中でダンスや多様な動きを楽しんだりしています。明日10月3日の運動会では、動物や魔法使いに変身して子供たちが大活躍します。赤羽小学校体育館で行いますので、保護者・地域の皆様、ぜひ子供たちの応援にご来場ください。



