

VI. 運動量の調査（調査5）

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

運動量の測定 実施要領

1 実施期間

平日の5日間

2 実施手順等

① 幼児にカロリーカウンターと「読み取り方法」「カロリーカウンターの読み取り表」を配布

② 読み取り表への記録

[幼稚園・保育所]・・・教員・保育士等が記録

・朝の会

・帰りの会

[家庭]・・・保護者が記録

・就寝時

③ 測定項目

・総消費量・・・消費したカロリーすべてを測定したもの

・運動量・・・体を動かした時に消費されるエネルギー

・歩数

④ 読み取り表の提出

実施期間の最終日の翌日（翌日が休日等の場合は、一番近い当園（所）日）に提出。

3 留意点

① カロリーカウンターは、非常に壊れやすい為、お風呂やプールに入る際は、必ず外させていただきます。また、乱暴に取り扱うことのないようにお願いいたします。

② 着替える際には、着替えた服にも必ず付けさせていただきます。

③ 午睡時には、外してください。

市町村ID			園ID		個人ID					性別

*性別 男子1 女子2 を記入

カロリーカウンター読み取り表

《1日目》

月 日 よう日

	あさの会のと き	かえりの会のと き	ねるま え
総消費量	k cal	k cal	k cal
運動量	k cal	k cal	k cal
歩数	歩	歩	歩

《2日目》

月 日 よう日

	あさの会のと き	かえりの会のと き	ねるま え
総消費量	k cal	k cal	k cal
運動量	k cal	k cal	k cal
歩数	歩	歩	歩

《3日目》

月 日 よう日

	あさの会のと き	かえりの会のと き	ねるま え
総消費量	k cal	k cal	k cal
運動量	k cal	k cal	k cal
歩数	歩	歩	歩

《4日目》

月 日 よう日

	あさの会のと き	かえりの会のと き	ねるま え
総消費量	k cal	k cal	k cal
運動量	k cal	k cal	k cal
歩数	歩	歩	歩

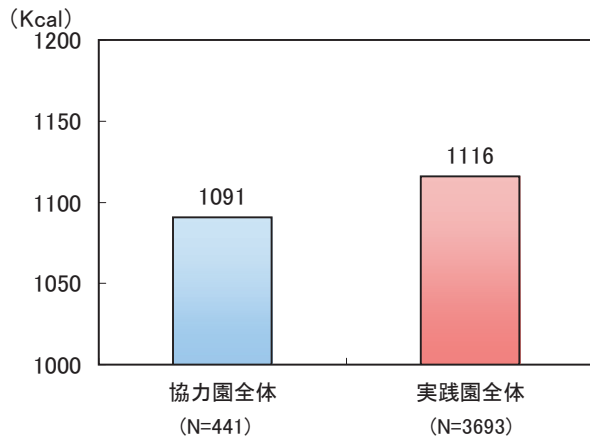
《5日目》

月 日 よう日

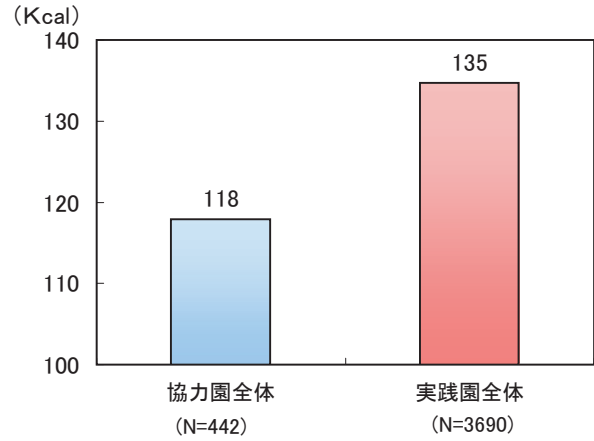
	あさの会のと き	かえりの会のと き	ねるま え
総消費量	k cal	k cal	k cal
運動量	k cal	k cal	k cal
歩数	歩	歩	歩

◆調査5:運動量の調査の集計結果

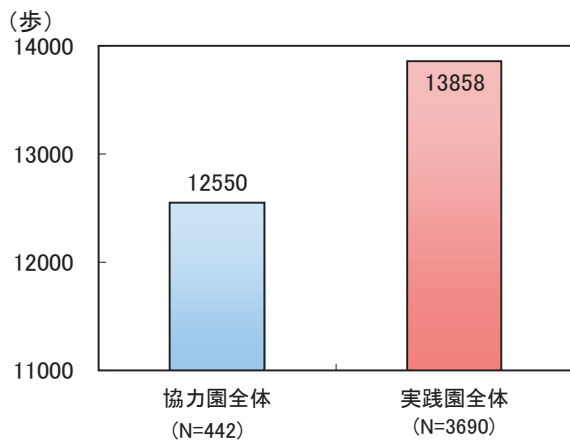
◆総消費量



◆運動量



◆歩数



*各々1日あたりの平均数