

生活空間で手軽に取り組むことができる  
「ちょこっと運動」の実践例

学校名 標津町立川北幼稚園（北海道）

全校幼児数 21名

（本事例に係る問合せ先）

電話番号 0153-82-3112

メールアドレス

hayashi\_yoshihiko@shibetsutown.jp

1 研究のねらい

- どんな場所でも手軽に取り組む ⇒運動が身近なものになり、苦手なものから楽しいものになる
- お家で家族と一緒に取り組む ⇒親子間、兄弟間のスキンシップやコミュニケーションの時間がもてる
- どんな時間でも手軽に取り組む ⇒時間を問わずに運動する習慣が身につく

2 研究の概要

子供の体力低下と運動不足の危機感から、多様な動きを身につけやすい幼児期の運動や遊び体験が最も大切であると考え、子供の体力向上と運動習慣の確立、基本的な生活習慣の改善を目指して、幼児期の運動促進に関する普及啓発事業の取り組みが始まった。

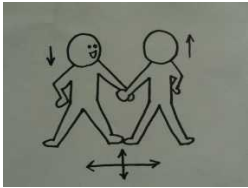

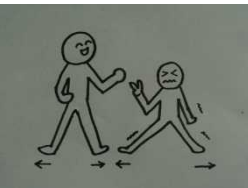
○実践プログラムの紹介

□体を動かす機会の確保

- 運動あそびタイムの最後に、「お家で運動コーナー」を毎時間設定し（10分～15分）、

お家でできる運動を実践する。毎時間1～2種類実践し、運動内容を理解した幼児が、お家に戻ってお家の人に「ちょこっと運動」を紹介して一緒に行うという取り組みを実施

<ちょこっと運動の実践例・・・2人で仲良くバージョン>

ひっぱり相撲		<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手と逆方向を向き、肩幅よりやや広く足を開き、お互いに相手の手首を握る</li> <li>・引っ張ったり押したり、左右に揺さぶるなどして相手のバランスをくずす</li> <li>・足が動いたり転んだら負け</li> </ul>
しゃがみ相撲		<ul style="list-style-type: none"> <li>・足の裏を床につけてしゃがむ</li> <li>・お互いに向き合い両手を合わせる</li> <li>・押したり手を広げたりなどしてタイミングをずらし、相手のバランスをくずす</li> <li>・ひざをついたりお尻をついたら負け</li> </ul>
ギリギリじゃんけん		<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手と向き合いじゃんけんをする</li> <li>・勝ったらそのまま動かさず、負けたら少しずつ足を開いていく</li> <li>・バランスをくずして転んだり、床に手をついたら負け</li> </ul>

○幼児の安全を確保するため配慮（工夫）したこと

- 1 幼児の顔色や声、動きに目を配り健康状態を把握する
- 2 運動空間や障害物の確認をし、事故やけがを防ぐ
- 3 適度なスペースを保ち、幼児同士の衝突を防ぐ

○成果の意義と今後の課題

保護者の声や幼児の言動から、帰宅後に家族で「ちょこっと運動」に取り組んだとの報告が増え、また休み時間などに友達同士で取り組んでいる姿などから、一定の成果が見られたと考える。  
一人でできる、二人でできるちょこっと運動の種類をさらに増やし、継続して取り組みたい。

## ○研究内容

### 【ひっぱり相撲の形】

お互いの足をくっつけ、交互に向き合ってはっけよい！



### 【一人でゆったりストレッチ】

足の裏と裏を合わせてリズムに合わせてゆ〜らゆら



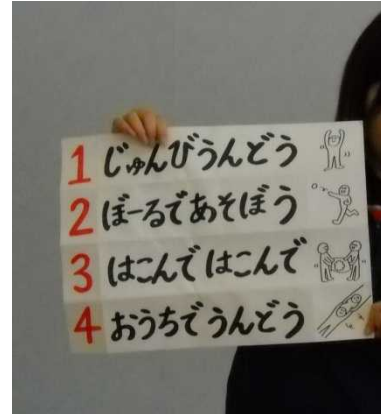
### 【ジャンプとバランスのリズム運動】

5つの動きの変化でパターンを覚えて一人でダンス



### 【お家で運動】

ある日の運動あそびのプログラム



## 基本的な生活習慣の変化と運動習慣の分析

日常の運動習慣意識の変化と基本的な生活習慣意識の変化を分析

<基本的な生活習慣の意識調査内容>

- ・起床時間 ・就寝時間 ・生活リズム ・朝食摂取頻度と量 ・身辺自立 ・清潔（入浴・歯みがきなど）
- ・余暇時間（テレビ、DVD、ゲーム） ・屋外での運動（公園、空き地、体育館、プール、スケート場、スキー場など）

⇒本幼稚園を含む標津町内すべての幼稚園・保育園にて保護者アンケートを実施した

（継続して行っており、現在アンケート結果を集約中）

<運動習慣の分析>

●地域や家庭での運動量の変化から運動習慣の獲得状況を考察する

- ・健康カフェの参加率 …… 21名の園児中6名参加28.5%（昨年4名：19%）
- ・親子水泳教室の参加率 …… 21名の園児中9名参加42.8%（昨年7名：33%）
- ・スケートクリニックへの参加 …… 21名の園児の18名参加85.7%（昨年15名71.4%）

## 幼稚園と地域の取り組み

幼稚園における今後の取り組みと地域の役割

基本的な生活習慣の大切さを発信する資料や掲示物を作成し、保護者の意識を高める取り組みを行い、地域活動への参加を積極的に展開していく。また、「1日1分のちょこっと運動」を園だよりを通して、各家庭にさらに広めていく。