



運動遊び検証報告会

「運動遊びは心も脳も育てる」
～新たな保育・教育カリキュラムへの挑戦～

健やかな心と体を育む
「豊岡の保育・教育スタイル」の提案

～運動遊び事業効果検証結果をふまえて～

平成 25 年 3 月 9 日

兵庫県豊岡市教育委員会



目 次

1 豊岡の基本理念とめざす子ども像 P 2

2 根っこづくりの取組み ～就学前の取組み～ P 3

豊岡の保育スタイル P 4

3 幹づくりの取組み ～就学後の取組み～ P 7

豊岡の教育スタイル P 8

4 実践にあたって P 10

資料 P 11



1 豊岡の基本理念とめざす子ども像

少子・高齢化や核家族化の進行、女性の社会進出などにより、子どもや家庭を取り巻く環境は大きく変化しており、保育・教育や子育て支援へのニーズも多様化しています。このような中で、子育てを市民全体の課題として捉え、学校園・家庭・地域・行政が一体となって「子育てが楽しいまち・子どもが元気に育つまち」への取組みを進めるとともに、「ふるさと豊岡」への誇りと愛着をもった、健やかで心豊かな子どもを育むことが大切です。

豊岡市では「豊岡の子どもは豊岡で育てる」という視点に立ち、豊岡だからできる保育・教育、豊岡の責任で取り組む必要のある保育・教育を進めることを目的に本市独自の教育行動計画を策定しました。本計画では、以下に示した基本理念とめざす子ども像の実現に向け、子どもたちの育ちを「1本の木」に例え、就学前を「根っこづくりの時期」、小学校入学から義務教育終了までを「幹づくりの時期」、それらを支える家庭や地域の働きを「土づくり」とし、0歳から15歳までを一体的に捉えた保育・教育の推進を図っています。

豊岡市教育行動計画の基本理念とめざす子ども像

(1) 基本理念

「子どもたちが生涯にわたって生き生きと輝く教育をめざして」

(2) めざす子ども像

めざす子ども像は、「豊かな心」「健やかな体」「確かな学力」を身につけた子どもとします。

「豊かな心」 思いやる心、感動する心、強い心を持ち、夢の実現に向け、頑張り続ける子ども

「健やかな体」 望ましい生活習慣や体力を身につけ、たくましく生きぬく子ども

「確かな学力」 基礎的な知識や技能を持ち、自ら学び続ける子ども

豊岡の保育・教育

～根っこづくり～



五荘幼稚園での運動遊び

～幹づくり～



神美小学校でのチャレンジタイム

～土づくり～



日高子育てセンターでの親子ふれあい運動遊び



2 根っこづくりの取組み ～就学前の取組み～

(1) 運動遊びにかかる取組み

乳幼児期は心と体の「根っこづくり」の重要な時期だということから、幼稚園教育要領及び保育所保育指針に基づき、「すくすくプログラム」、「スタンダード・カリキュラム」、「豊岡市幼稚園教育課程及び年間指導計画の基準」などを作成し、これらをふまえた上で、運動遊び事業を積極的に推進しています。

具体的には、平成19年度から、子どもたちが心身ともに健やかに成長できるよう、保育園、幼稚園や認定こども園では動的な遊びを日常保育の中に積極的に取り入れるとともに、運動遊び担当職員が全園及び子育てセンターなどを巡回訪問し、幼児期における運動遊び事業を推進・展開しています。

(P11資料参照)



動的な遊びを日常保育の中で積極的に実施

(2) 運動遊び事業効果の検証

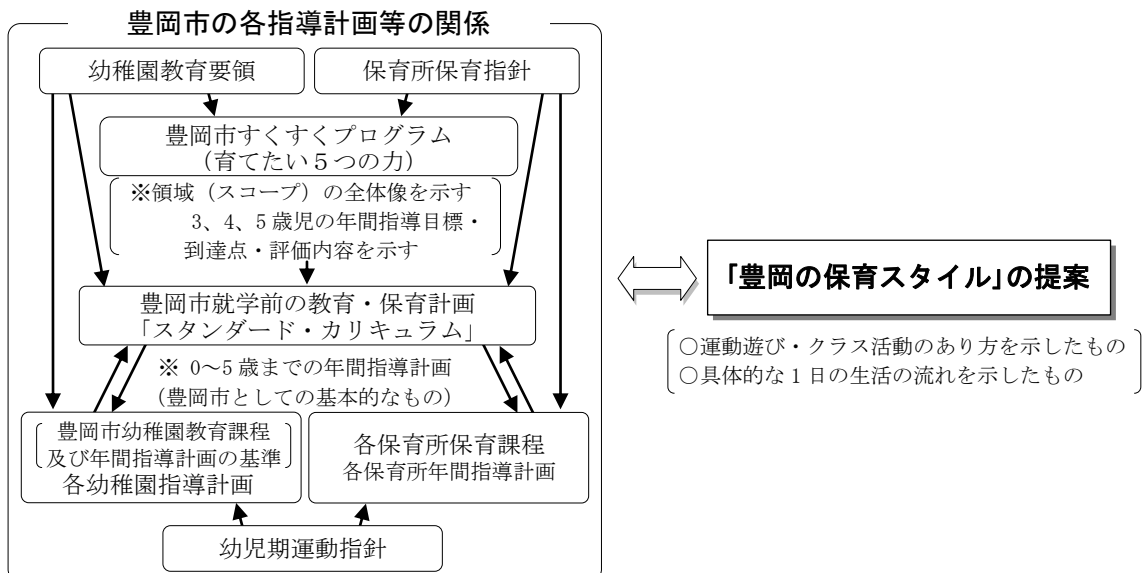
平成22年度からは3カ年計画で「幼児期における積極的な運動支援が子どもの心と脳機能に与える影響」について検証を進めてきました。

そして、3年間の検証により、主に以下のことが明らかになりました。

- ① 運動遊びを実施することにより、脳の集中力を司る領域が活性化した。
- ② 楽しく運動遊びを実施することで、子どもたちの脳機能は向上するが、無理にやらせる運動では、脳機能を向上させるという点では効果が見られなかった。
- ③ 運動後に静かな時間を設定すると、さらに集中課題の成績が向上した。
- ④ 運動遊びを実施することにより、「気になる子どもたち」の脳活動も向上した。

(3) 豊岡の保育スタイルの提案

「豊岡の保育スタイル」検討委員会では、これまで取り組んできた豊岡の保育を引き続き充実・発展させていくため、国・県の保育に関する方向やこれまでの市の関連計画をふまえ、今回の検証結果を日常保育の中に有効に活用した運動遊び・クラス活動などのあり方、具体的な1日の生活の流れなどについて提案するものです。





豊岡の保育スタイル

～1日の生活の流れのポイント～

Point① できるだけ1日の始まりの時間帯に運動遊びを実施しましょう。

感情や覚醒度の起伏が安定しにくい幼児期においては、体を動かして遊ぶことで人と充分関わることができ、頭（脳）や体がしっかり機能するようになります。また、その日の子どもの体調などを把握することにもつながります。

Point② 体を動かして遊ぶ時間は夢中になって(集中して)楽しめる時間にしましょう。

体を動かして遊ぶ時間は毎日一定の時間にする必要はありません。その日の子どもの様子を見ながら、時間を設定してみましょう。子どもがある程度満足できる時間で、少なくとも10分は確保するようにしましょう。

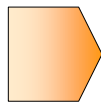
Point③ 体を十分に動かして遊んだ後は、静かに落ち着く時間を設定して、心(もしくは気持ち)を落ち着かせてから、その日のメインの活動にはいりましょう。

楽しく体を動かして遊んだ後は集中力が高まることが分かりました。運動後に読み聞かせなどの静的保育を設定すると、さらにその効果は得られやすくなり、気持ちや体をコントロールできるようになります。落ち着いて集中した活動をする前に、「動」から「静」へ移行する“準備時間”をもちましょう。

(例：読み聞かせ、黙想など)

提案する基本的な1日の生活の流れ

内容
○登園
○自由遊び 歌・リズム、絵本 絵画製作など (クラス活動)
○昼食
○降園 or 午後の保育



時間	内容
00	○登園 Point①
30	○運動遊びタイム Point②
	○「動」から「静」へ移行 Point③
50	○通常の日課活動 ・クラス活動 ・好きな遊び など ○昼食 ○降園 or 午後の保育

※参考：兵庫県「認定こども園」の手引き

※時間については大まかな目安です。
(実践事例について次頁参照)



(4) 豊岡の保育スタイル実践事例

※クラス活動…歌、リズム、絵画製作、話し合い等

①園全体で取り組む実践事例

(A 保育園での実践事例)

時刻	内 容
9:00	○登 園 ○ 運動遊びタイム (年度前半 3～5歳児) (年度後半 2～5歳児)
9:30	○ミルクタイム ○朝の会 (クラスごと)
9:50	○クラス活動

(B 認定こども園での実践事例)

時刻	内 容
9:00	(0～4歳児) ○登 園 ○好きな遊び 朝の会など
9:30	(5歳児) ○登 園 ○朝の会 ○読み聞かせ ○ 元気タイム 「みんなで体を動かそう」 (0～5歳児)
9:45	(～2歳児) ○ミルクタイム (3～5歳児) ○クラスごとに 運動遊び
(10:00)	○クラス活動

②クラスごとに取り組む実践事例 (園庭やホールを使用するのに制限がある場合)

(C 幼稚園での実践事例)

4歳児クラス

5歳児クラス I

5歳児クラス II

時刻	内 容	内 容	内 容
8:00		○登園	○登園
8:30	○登園、 運動遊び	○朝の会、読み聞かせ	○朝の会、読み聞かせ
9:00	○朝の会	○ 運動遊び	○歌、リズム等
9:30	○クラス活動	○歌、リズム等	○ 運動遊び
10:00	○好きな遊び	○クラス活動	○クラス活動
		○好きな遊び	○好きな遊び

園庭やホールなどを使用するのに制限がある場合は他のクラスと協議しながら取り組めるよう工夫して実践してみましよう。



③クラスごとに取り組む実践事例（ねらいを定めて期間により1日の流れを変更する場合）

（D幼稚園での実践事例）

みんなと同じ動きを楽しむことで安心できる機会を増やしたい場合

時刻	内 容
8:30	○登 園
9:00	○朝の会
9:10	○好きな遊び (個の遊び) ↓そのまま 運動遊び (クラスで)
10:00	○クラス活動

基本の動きの力を楽しみながらしっかり身につけたい場合

時刻	内 容
8:30	○登 園 ○好きな遊び
9:20	○朝の会
9:30	○ 運動遊び チャレンジタイム
10:00	○クラス活動

できるようになりたいことを繰り返し取り組める時間と空間を保障したい場合

時刻	内 容
8:30	○登 園 (準備ができた子) ↓ ○ 運動遊び チャレンジタイム (集団縄跳びなど)
9:00	○朝の会
9:10	○好きな遊び (運動面に限らず 空間・時間を保障)
10:00	○クラス活動

年度当初など、子どもたちが園生活にまだ不安を抱えている時期など

- ・ 仲間意識の芽生え
- ・ 情緒の安定
- ・ 小さな自信

園生活にも慣れ、いろいろな遊びを通して、仲間と刺激し合う中で、運動面に限らず、様々な経験を重ね、集団生活を意識したい時期など

- ・ 仲間意識
- ・ 挑戦意欲
- ・ 達成感
- ・ 満足感
- ・ 自信

個のみでなく、集団で達成感を味わうことにより、仲間との絆や認め合いを意識したい時期など

- ・ (目標に対する)達成感
- ・ 満足感
- ・ 自信
- ・ 挑戦
- ・ 仲間との協調
- ・ 仲間との達成感



3 幹づくりの取組み ～就学後の取組み～

(1) 心と体を育む具体的な取組み

健やかな体を育むため、平成22年度からは全小・中学校において「新体力テスト8種目」を実施し、その結果に基づいた体力づくり運動を展開しています。さらに運動遊び担当職員が小学校体育授業時に巡回訪問するとともに、小学校教員向けの研修会を実施するなど、「幼児期における運動遊び事業」と小学校体育を連携させ、継続的に体力の向上を図る取組みを推進しています。

また、豊かな心を養うため、読書活動の充実に取り組んでおり、読書習慣の定着を図るとともに読書意欲を喚起することを目的として、小学校では年間50冊、中学校では年間30冊を読破した児童生徒に対し、市教委が認定書を交付する「チャレンジ!フィフティ」の取組みを推進しています。

教育環境整備では、子ども達の心身の発育向上だけでなく、環境保全や地域との絆の強化を図るため、校庭の芝生化を推進しています。

(2) 運動遊び事業効果の検証

平成22年度から3カ年計画で進めている運動遊びにかかる事業効果の検証では、「幼児期において、運動することによって、脳の集中力を司る領域が活性化する」ことが分かりました。このことから、就学後においては、体力向上だけでなく、学力を高める教育課程編成のあり方などにつなげていくこととしました。

平成24年度の小学校での検証では、主に以下のことが明らかになりました。

- ① 運動することにより、気分の変化において、快適度が向上した。
- ② 運動後に知能検査を実施したところ、「図形・論理的思考力」の成績が向上した。
- ③ 気分尺度調査において、覚醒度及び快適度が向上している児童は、知能検査の「図形・直観的判断力」の成績も向上した。

(3) 豊岡の教育スタイルの提案

豊岡市教育委員会では、これまで取り組んできた豊岡の保育・教育を引き続き継承し、充実・発展させていくため、保育スタイル同様に、国・県の教育に関する方向やこれまでの市の関連計画をふまえ、今回の検証結果を活用し、教育課程編成のあり方などについて提案するものです。



豊岡の教育スタイル

～時間割編成・教育カリキュラムの組み立て方のポイント～

Point① クラス全員が楽しく取り組める運動を定期的に実施しましょう。

○運動時間について

運動強度にもよりますが、児童の様子を見ながら、10分程度を目安にしましょう。

○実施時間帯について

朝の時間、業間、昼休みなどに実施しましょう。(次頁参照)

○実施日について

運動習慣の定着を図るため、定期的に行いましょう。毎日実施することが難しい場合は曜日を決めて実施しましょう。ポイントは月から金曜日で3日以上開けない(中2日で実施する)ことです。

(例：月曜日と木曜日の業間にクラス全員で大縄跳びやダンスを実施する、など)

Point② 全員で楽しく、十分に運動した後は、落ち着ける静かな時間を設定しましょう。

就学前同様、運動した直後は気持ちも高揚しています。「動」から「静」へ移行し、気持ちや体をコントロールするために、落ち着いて集中する“準備時間”を設定しましょう。その際、「姿勢を正す」ことも意識しましょう。さらに集中しやすくなります。

(例：読書、静かな音楽を聴く、黙想など)

Point③ 運動後の時間割については、集中力や図形・論理的思考力を必要とする教科や教材を編成するか、“帯”単元として学習時間を設定してみましょう。

「楽しく運動」した後は、集中力と快適度が向上しています。基礎基本の学習時間を設定したり、図形・論理的思考力(※)を必要とする教科や教材を設定したりしてみましょう。

(例：基礎基本の学習・・・漢字・計算ドリル等の繰り返し学習など)

(例：論理的思考力を要するもの・・・「活用」に関する問題、「話すこと・聞くこと」の領域など)

提案する「運動と学習」の組み立て方

時間	内容
00	○運動タイム Point①
10	○「動」から「静」へ移行 Point② ○基礎基本の学習 Point③
20	○基礎基本の学習 ○論理的思考力を必要とする学習

※時間については大まかな目安です。

(提案例について次頁参照)

※論理的思考力とは

相手に分かりやすく説明するために伝える力、問題を単純化して考えてみるなどの力をさします。運動後に向上する図形・論理的思考力では、物語を考える、問題を解くためのアイデアを出す、オリジナリティーのある考え方をするなどのテーマを持ってくると良いかもしれません。



(4) 豊岡の教育スタイル提案例

家庭での過ごし方や登校手段の違いなどにより、子どもたちの朝の様子は異なります。あくびをしたり、ぼーっとしたりする状態の子どもが多い場合などは、始業前に運動するほうが望ましいでしょう。

1時間目、比較的落ち着いて授業にスムーズに入れるものの、日中の過ごし方などにより覚醒度が低下したり、集中力が散漫になったりする場合などは、業間や昼休みに実施するなど、各学年・クラスや学校の事情に応じて、運動する実施時間帯を工夫してみましょう。

具体的な提案例

①始業前、業間、昼休みに運動実施する場合の一例

始業前		業間		昼休み	
時刻	内容	時刻	内容	時刻	内容
8:15	運動タイム	8:15	読書タイム		(4時間目)
8:30	読書・基礎基本 の時間 朝の会		(1～2時間目)	12:25	給食 昼休み
8:50	1時間目	10:20	運動タイム	13:15	運動タイム
		10:35	静かに音楽を聴く		黙想
		10:40	3時間目	13:45	基礎基本の時間
				14:00	5時間目

②曜日を決めて実施する場合の一例

時刻	内容
8:15	運動タイム (月・水・金) 読書タイム (火・木)
8:30	基礎基本 (読書) の時間 朝の会
8:50	1時間目

③学期によって運動後の学習内容を組み替える場合の一例

1学期		2学期以降	
時刻	内容	時刻	内容
8:15	運動タイム	8:15	運動タイム
8:30	読書・基礎基本の時間 朝の会	8:30	読書・スピーチタイム 朝の会
8:50	1時間目	8:50	1時間目



4 実践にあたって

幼児期の子どもたちが（走る、跳ぶ、投げるなどの）様々な動きを身につけていくのは、日々の遊びを通してです。しかし、活発に体を動かす遊びの経験が少なくなり、体の操作が未熟な子どももいます。そこで、われわれ大人がのめり込める要素をもった楽しい遊びを紹介して一緒に遊んだり、子どもたちが好きな遊びをしている中でどんな力を身につけているのか、見守ったりすることが大変重要になってきます。

幼児期のこうした遊びの中で、また、学校での学習時間や生活の中で、特に大切なキーワードは“誉める”ことと“笑顔”です。

子ども一人一人としっかり向き合わないと“誉める”ことはできません。“できた”ことだけでなく、どんなところを頑張ったのか、頑張ろうとしたのかなど、より具体的に“誉める”ことが自信や挑戦意欲だけでなく、子どもとの信頼関係や共感を生み出します。

そして、“笑顔”で、友達と一緒に楽しく遊ぶ（運動する）ことを継続することによって、体を動かした遊びや運動が生活習慣の一部となり、生活リズムに良い影響を与えます。また、子どもたち同士が夢中になって遊ぶ機会が増えることで、遊びの「幅」はますます広がるとともに、「認め合い」や「仲間との絆」がさらに深まっていきます。

各校園においては、平成25年度以降の保育・教育計画を立案する際、各スタイルで提案したそれぞれのポイントを参考にしながら、このスタイルなら実施できるのではないかなどと全職員で協議し、チャレンジ（挑戦）していただきたいと思います。

子ども達とともに実施される中で、子ども達の変化・変容を感じることができると確信しています。

今回提案したスタイルが今後、クラスの実態や年齢・学年などに配慮されながら、楽しく、元気に、そしてたくさんの“笑顔”に囲まれた、各校園の特色ある、活発で素晴らしい保育・教育活動が展開されるよう期待します。

みんなでおぼえて、すぐにやってみよう！

と	とびっきりの笑顔で
よ	よ〜く動いて遊ぼうね
お	落ち着く時間も大事だよ
か	体も心も元気いっぱい 運動遊び



～やればできる！すべての子どもたちが心も体も健やかに～

資 料

1 豊岡市が取り組んでいる幼児期における「運動遊び」とは？

できたときの喜び、達成感や満足感を自信につなげ、挑戦する気持ちや意欲を育てるとともに、友達同士でコミュニケーションをとりながら楽しく遊ぶことで前頭葉を活性化させ、抑制力や人を思いやる気持ちを育むという「心」と「体」の健やかな育成を目指す運動支援です。

期 待 す る 姿

～以下は「すくすくプログラム【運動遊び】」から抜粋～

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ○明るくけじめのある子に | ○体を動かすこと、運動が好きな子に |
| ○自分の体を使える子に | ○挑戦意欲のある子に |
| ○落ち着きのある集中できる子に | ○自己表現できる子に |
| ○友達と一緒に喜びや困難を共有できる子に | |

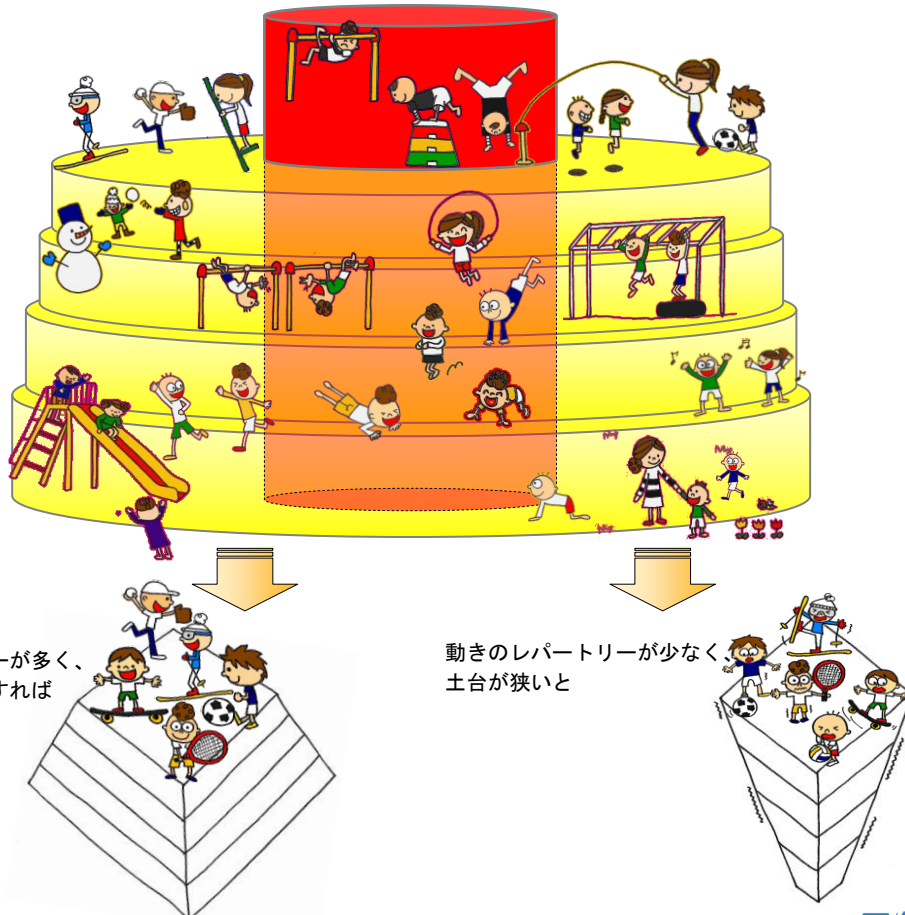
豊岡市運動遊び事業と柳沢運動プログラムの位置づけ ～イメージ～

幼児期において多様な動きを経験することは、「動きの土台づくり」につながります。その土台が大きければ大きいほど、様々なスポーツをしても安全に、しかも楽しく取り組むことができるようになります。

柳沢運動プログラムを有効に活用しながら、いろいろな遊びの中で十分に体を動かして楽しみ、「動きの土台づくり」につなげていきましょう。

柳沢運動プログラム

- ☆市内保育園・幼稚園・認定こども園において共通の柱
- ☆動きの土台(動きのレパートリー)をしっかりつなぐもの
- ☆小学校体育へつなげられるもの



動きのレパートリーが多く、土台が広くて安定すれば

動きのレパートリーが少なく、土台が狭いと



2 豊岡市運動遊び事業プログラム活動内容

	跳躍力	支持力	支持力・跳躍力	懸垂力・逆さ感覚 回転感覚	
プログラム 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ウサギジャンプ カンガルージャンプ ジグザグジャンプ グーパージャンプ タンブリンジャンプ 長縄跳び(へび越え) 長縄跳び(小波) 長縄跳び(大波) 短縄カウボーイ 短縄連続両足跳び いじわる縄跳び くぐり抜け 	<ul style="list-style-type: none"> イヌ・ネコさん歩き クマさん歩き クマさん電車 すずめ(鉄棒) クマさん新幹線 クマさん歩き (クモの巣わたり) 片足クマ アザラシ歩き 片足クマ (両手同時) 片足クマ (クモの巣わたり) 片足クマ(両手同時) (クモの巣わたり) カエルの足うち ひよこの逆立ち 側転 (クモの巣わたり) 側転 	<ul style="list-style-type: none"> 小さなカエル 大きなカエル 小さいカエル乗り (跳び箱1段) 小さいカエル乗り (跳び箱2段) 牛ガエル カエルの一休み (跳び箱2段) 開脚跳び越し (2段) 開脚跳び越し (3段) 忍者跳び (2→3段) 忍者跳び (3→3段) (3→3→3段) 	<ul style="list-style-type: none"> ワニさん歩き さつまいもごろごろ サルのぶら下がり 豚の丸焼き 豚の丸焼き ジャンケン 前回り降り 後ろ振り跳び ゆっくり前回り降り ゆっくり前回り降り (足うち) ゆっくり前回り降り (巻き戻し) 逆上がり 	
	小学校学習指導要領(体育編)において 連携カリキュラムとして継続的に取り組んでいくことができるプログラム				
	(小学校)	体づくり運動 多様な動きを つくる運動遊び 連続両足跳び	器械運動 マット運動 側方倒立回転	器械運動 跳び箱運動 開脚跳び	器械運動 鉄棒運動 逆上がり



あとがき

平成19年度から運動遊び事業を本格導入し、平成22年度からは3カ年計画で検証事業を始めました。

現場では数多くの素晴らしい取組みが実施されてきており、その事業効果を明らかにすることで、今後においても引き続き、さらに充実した事業展開が図られていくものと考えています。また、このような現場の先生方の「挑戦」が子どもたちの「生きる力」のベースづくりになっていくものだと確信しています。

検証の実施にあたって、現場の先生方には大変なご理解とご協力をいただきました。

検証及び本提案作成にかかわっていただいたすべての皆様に心から感謝するとともに、これらが、すべての子どもたちが心身ともに健やかに成長してくれることの一助になることを願っています。

平成25年3月

「豊岡の保育・教育スタイル」検討委員

八代保育園	吉谷 稔子	五庄幼稚園	米田 豊美
西保育園	池上 いずみ	豊岡ひかり幼稚園	間 智子
竹野認定こども園	山本 加奈美	日高幼稚園	北村 良子
豊岡小学校	嶋 公治	豊岡小学校	中川 明
豊岡小学校	西川 寿生	豊岡小学校	佐々 真由美

アドバイザー 監 修 NPO 法人運動保育士会 柳 澤 弘 樹
豊岡市教育委員会 教育研修センター
こども育成課