

令和5年度 幼児期からの運動習慣形成プロジェクト
(幼児期からの運動遊び普及事業)

事業成果報告書

2024年2月29日

1. 事業趣旨

- 人生100年時代を迎え、生涯を通じて健やかに過ごすためには、運動・スポーツを通じて健康増進や健康寿命の延伸を実現していくことが必要不可欠であり、特に幼児期から望ましい運動習慣を身につけることが、子供の体力向上はもとより、成人以降のスポーツ習慣や高齢期以降の健康保持にも大きな影響を及ぼすと言われている。
- 埼玉県横瀬町のウォーキングに関して「歩育プログラム」を実施することで、幼児期から望ましい運動習慣を身につけることを提案。

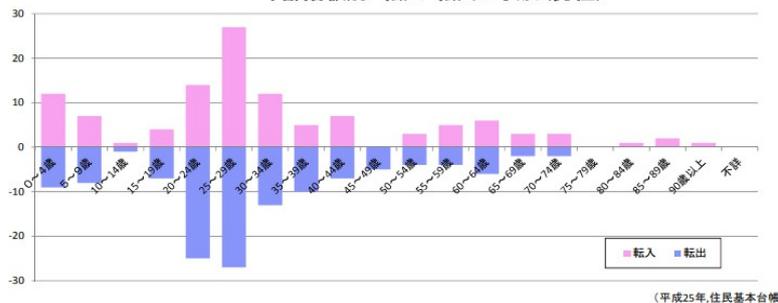
■ 横瀬町について

- 埼玉県北西部に位置し、秩父郡に属する町。西武池袋線池袋駅より特急で約1時間10分。
- 社会的な少子高齢化に伴い、町の人口は平成7年の10,194人をピークに減少傾向に転じている（令和4年7月1日現在7,896人）
- 我が国の人口趨勢と同様、少子高齢化、生産年齢人口の減少傾向にあるが、一方で、当町が数年前より官民連携で実施してきた街づくりプロジェクトの成果もあり、
 - ★住み続けたい自治体ランキング（令和3年大手住宅情報サイト調査）で首都圏TOP50（埼玉県内で4位）にランクイン
 - ★当町への転入者数は毎年250人前後で推移（人口8,000人規模の全国の自治体と比較しても高い数値）を出している

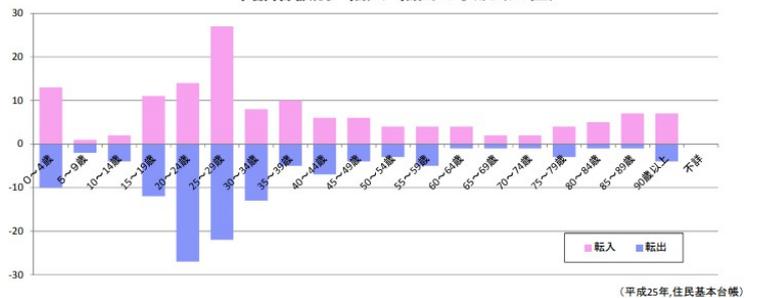
※転出者数も多いが転入者数も一定数あり、町に住む学生等からのアンケートでも、町内での雇用があれば横瀬町に安住したいという意向がある



年齢階級別 転入・転出の状況(男性)

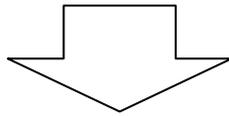


年齢階級別 転入・転出の状況(女性)



1-1.事業趣旨「日本一歩きたくなる町プロジェクトについて」

- 町民の健康促進と、観光振興を目的に、令和3年10月よりスタート
- 一般社団法人日本ウォーキング協会と包括連携協定の締結
- 町民一丸となった「地球一周（40,000 km）チャレンジマーチ」の開催
- 町内の魅力あるウォーキングコースの選定
- ウォーキング指導者の育成
- 「町長と歩こう」等、様々なウォーキングイベントの開催



こうした取り組みにより、町民の運動習慣向上が図られてきている。



EVENT

多くのもっと楽しくなるイベントを企画予定！
 コロナウイルスの感染状況を鑑み実施をいたします。イベント実施基本ガイドラインは当協会のページをご確認ください。

<p>春のウォーキングイベント</p> <p>春のウォーキングイベントを開催します。春のウォーキングイベントを開催します。春のウォーキングイベントを開催します。</p> <p>【開催日】 令和3年3月20日(土) 9:00～12:00</p> <p>【開催場所】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【イベント名称】 春のウォーキングイベント</p> <p>【イベント内容】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【参加費】 無料</p> <p>【お問い合わせ先】 春日町役場</p>	<p>町長と歩こう1日コース体験ウォーク</p> <p>町長と歩こう1日コース体験ウォークを開催します。町長と歩こう1日コース体験ウォークを開催します。</p> <p>【開催日】 令和3年12月18日(土) 9:00～12:00</p> <p>【開催場所】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【イベント名称】 町長と歩こう1日コース体験ウォーク</p> <p>【イベント内容】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【参加費】 無料</p> <p>【お問い合わせ先】 春日町役場</p>	<p>ASTAR!ココロウォーク</p> <p>ASTAR!ココロウォークを開催します。ASTAR!ココロウォークを開催します。</p> <p>【開催日】 令和3年12月18日(土) 9:00～12:00</p> <p>【開催場所】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【イベント名称】 ASTAR!ココロウォーク</p> <p>【イベント内容】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【参加費】 無料</p> <p>【お問い合わせ先】 春日町役場</p>
<p>地球一周40,000km地球一周チャレンジマーチ</p> <p>地球一周40,000km地球一周チャレンジマーチを開催します。地球一周40,000km地球一周チャレンジマーチを開催します。</p> <p>【開催日】 令和3年10月1日(日) 9:00～12:00</p> <p>【開催場所】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【イベント名称】 地球一周40,000km地球一周チャレンジマーチ</p> <p>【イベント内容】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【参加費】 無料</p> <p>【お問い合わせ先】 春日町役場</p>	<p>町長と歩こう1日コース体験ウォーク</p> <p>町長と歩こう1日コース体験ウォークを開催します。町長と歩こう1日コース体験ウォークを開催します。</p> <p>【開催日】 令和3年10月1日(日) 9:00～12:00</p> <p>【開催場所】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【イベント名称】 町長と歩こう1日コース体験ウォーク</p> <p>【イベント内容】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【参加費】 無料</p> <p>【お問い合わせ先】 春日町役場</p>	<p>ウォーキング祭(仮称)</p> <p>ウォーキング祭(仮称)を開催します。ウォーキング祭(仮称)を開催します。</p> <p>【開催日】 令和3年10月1日(日) 9:00～12:00</p> <p>【開催場所】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【イベント名称】 ウォーキング祭(仮称)</p> <p>【イベント内容】 春日公園(春日町) 春日公園</p> <p>【参加費】 無料</p> <p>【お問い合わせ先】 春日町役場</p>



学童保育室の協力を得て作成した地球一周チャレンジマーチの掲示板

1) 関係課及び関係団体等の連携

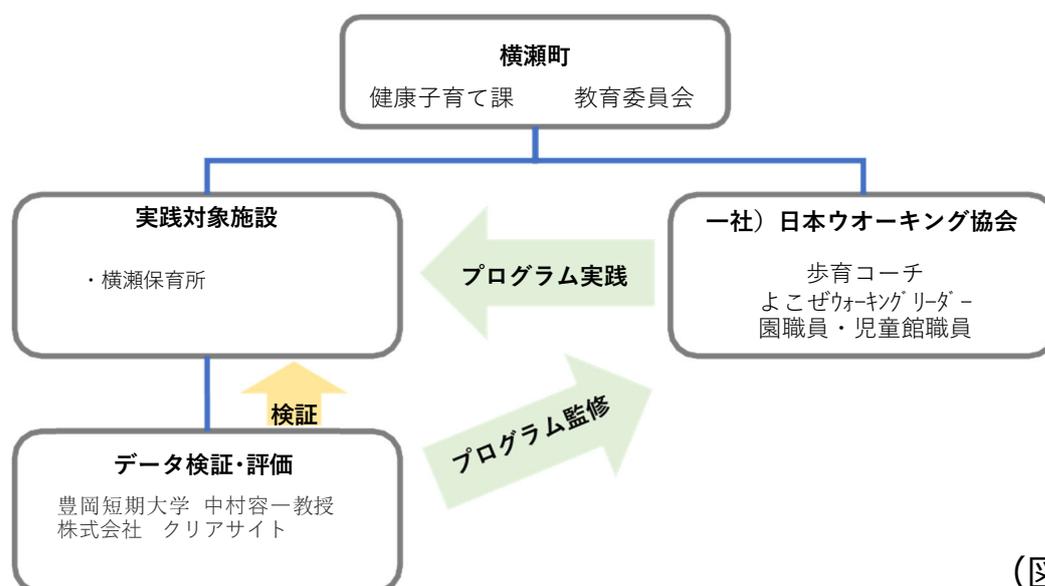
実施に当たっては横瀬町健康子育て課と連携をしながら取組を実施（図1）

2) 専門的知見や豊富な実践、経験を有するアドバイザーの活用。

豊岡短期大学 中村容一教授監修及び 幼児教育施設（株式会社クリアサイト）のプログラム提供

3) 横瀬町の歩育コーチの実施

（一社）日本ウォーキング協会認定資格 「歩育コーチ」を中心に歩育プログラムを実施することで、地域との連携を図る。



(図1)

■ 本事業内容

事業1

保護者の運動遊びに関する意識調査

＜運動遊びを促進するための基礎調査＞

- 1) 対象とする幼児の保護者を対象に現状の運動習慣や生活の調査を行い、本取組に反映させる。

事業2

歩育プログラムの作成・実践

＜幼児への運動能力調査及び運動遊びを経験できるプログラム提供＞

- 1) 生涯にわたり必要な体力を高めるための基礎的な運動プログラムを提供する。
- 2) 調査をふまえ、保護者の求めに応えられるオリジナルプログラムを作成する。
- 3) 横瀬町歩育コーチ（日本ウォーキング協会認定）により、横瀬町オリジナル歩育プログラムを実践する。

事業3

効果測定

＜保護者・保育園に啓発に役立てるための資料づくり＞

- 1) プログラム実践の前後で、子どもたちの運動器の発達、運動能力の向上を客観的に把握する。
- 2) プログラムの効果について、園職員、保護者への報告会を実施することによって運動の継続的取組みの大切さを啓発する。

事業1

- 実施日：5月・11月
- 実施内容：保護者に対し、日常の生活における運動習慣の実態、保護者自身の運動習慣、生活に関する意識調査を実施

- 実施方法：アンケート調査（保護者）
 - 1) 説明会時に対象とする幼児の保護者に協力を得て、現状の運動習慣や生活の調査の実施。（5月実施）
※調査数：19名

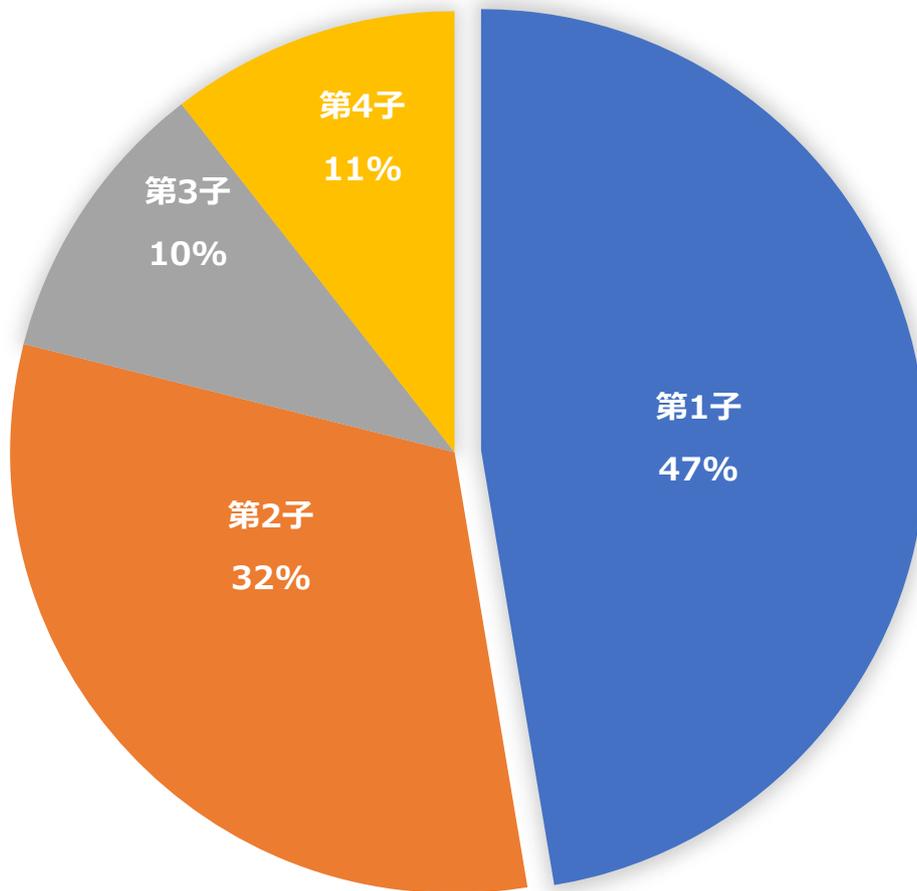
 - 2) 歩育プログラム実施後のアンケート（一部内容は5月アンケートと同様）

 - 3) 実施保護者の歩育プログラムの継続の必要性を設問に追加。
（12月実施）
※調査数：17名

【お子様の出生時後の状況について教えてください】

【設問 1】 お子様の出生順位は？

第 何 子	人 数
第 1 子	9 名
第 2 子	6 名
第 3 子	2 名
第 4 子	2 名

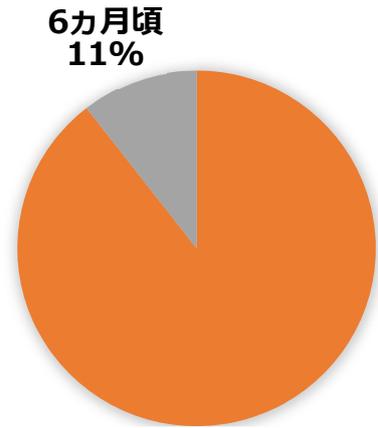


(図2)

【お子様の発達の状況について教えてください】

【設問2】 首すわりはいつ頃ですか？

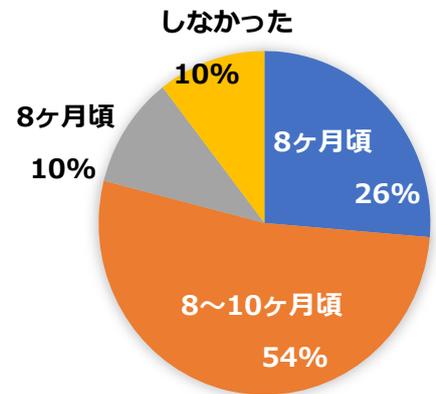
何ヶ月頃	人 数
2ヶ月頃	0 名
3～4ヶ月頃	17 名
6ヶ月頃	2 名



(図3)

【設問3】 ハイハイするようになったのはいつ頃ですか？

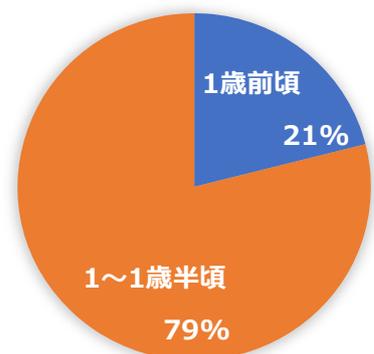
何ヶ月頃	人 数
8ヶ月前頃	5 名
8～10ヶ月頃	10 名
1歳頃	2 名
しなかった	2 名



(図4)

【設問4】 ひとりで歩けるようになったのはいつ頃ですか？

何ヶ月頃	人 数
1歳前頃	4 名
1～1歳半頃	15 名
2歳頃	0 名
その他	0 名



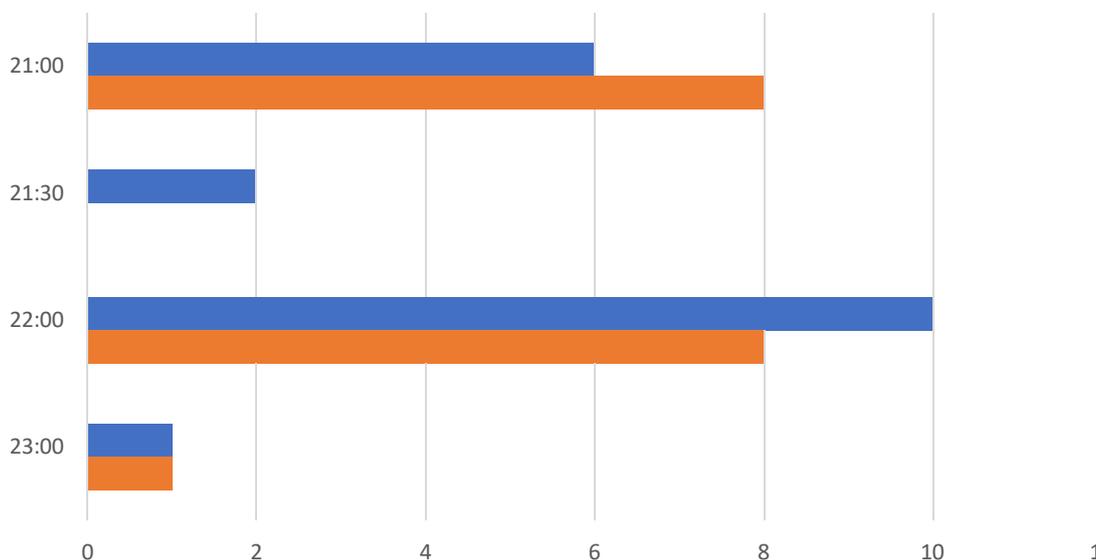
(図5)

【設問5】 普段は何時頃に就寝しますか? 又、何時頃に
 起床しますか?

5月調査
 11月調査

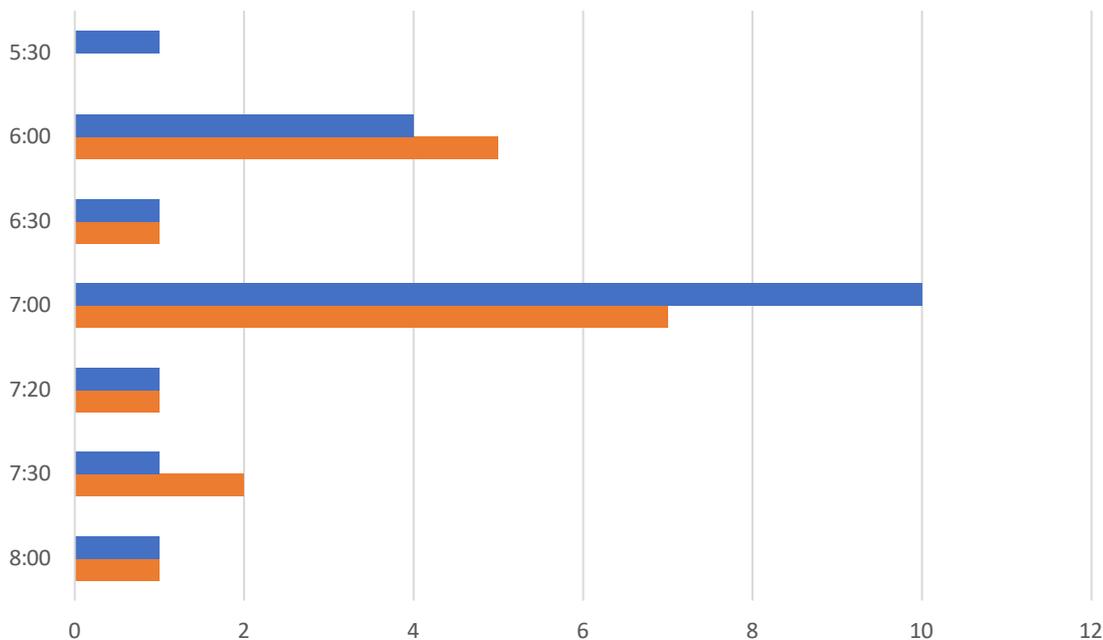


就寝時間



(図6)

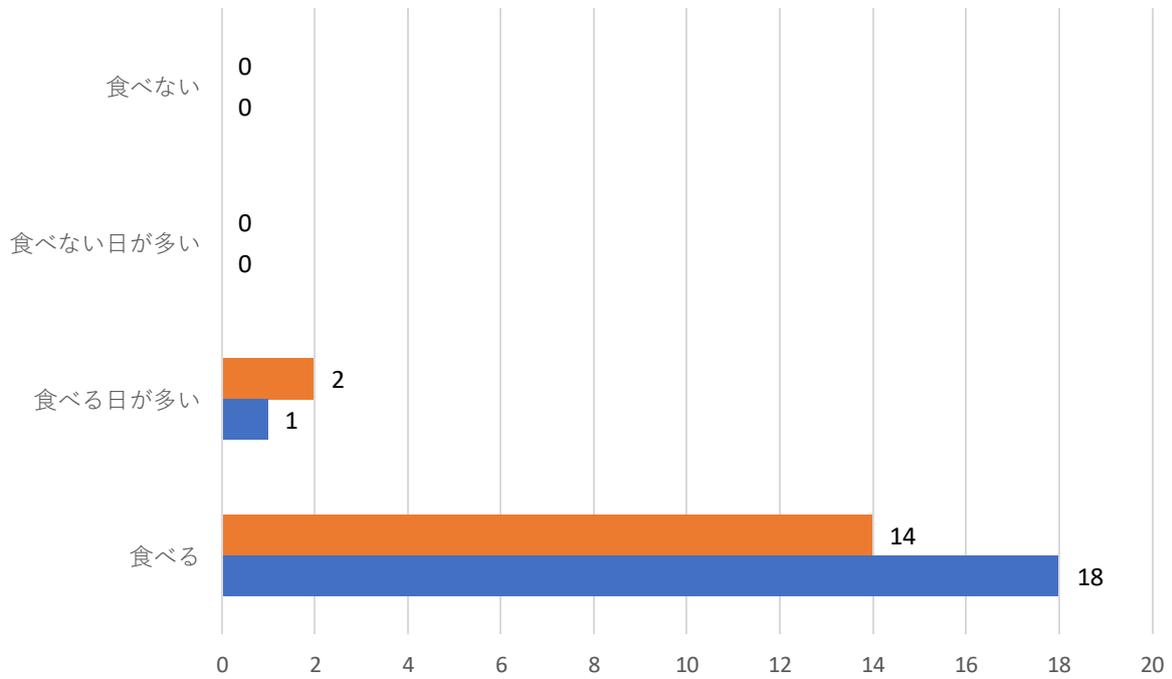
起床時間



(図7)

5月調査
11月調査

【設問6】 朝ごはんを食べますか？



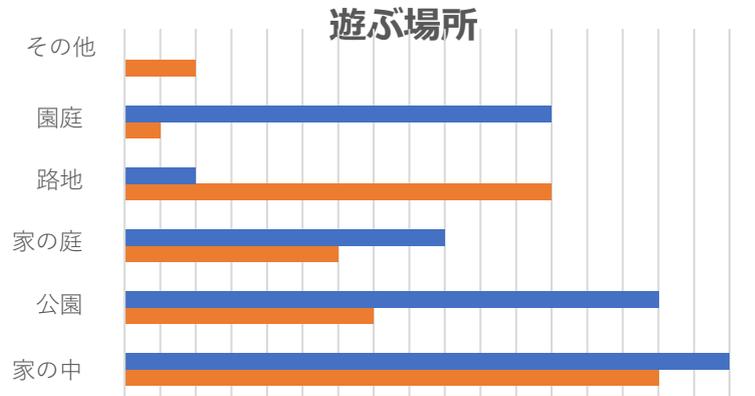
(図 8)

● お子様の運動習慣について教えてください

5月調査 
 11月調査 

【設問7】 お子様が進に遊ぶ場所はどこですか？（複数回答可）

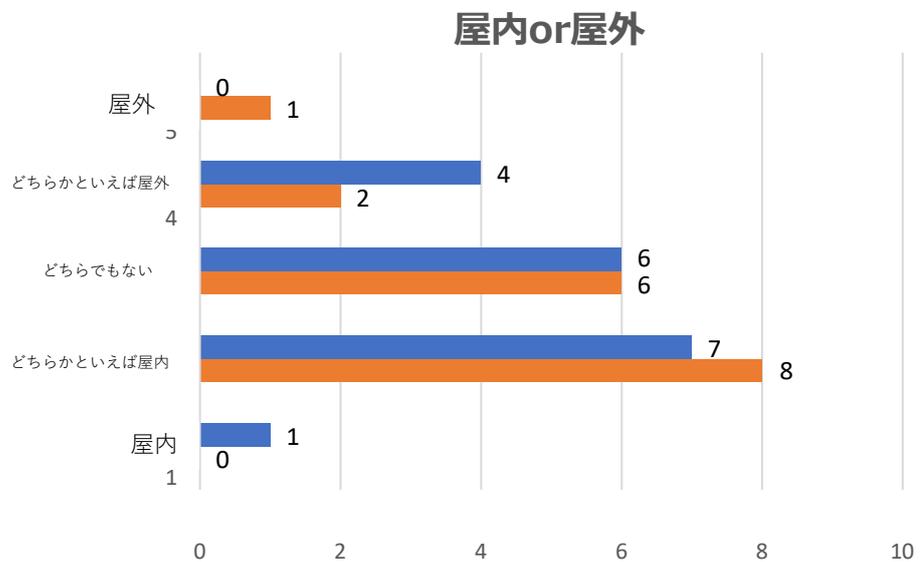
- ・ 家の中
- ・ 公園
- ・ 家の庭
- ・ 路地、空き地
- ・ 園庭、校庭
- ・ その他



(図9)

【設問8】 遊ぶ場所は屋内と屋外とどちらが多いですか？

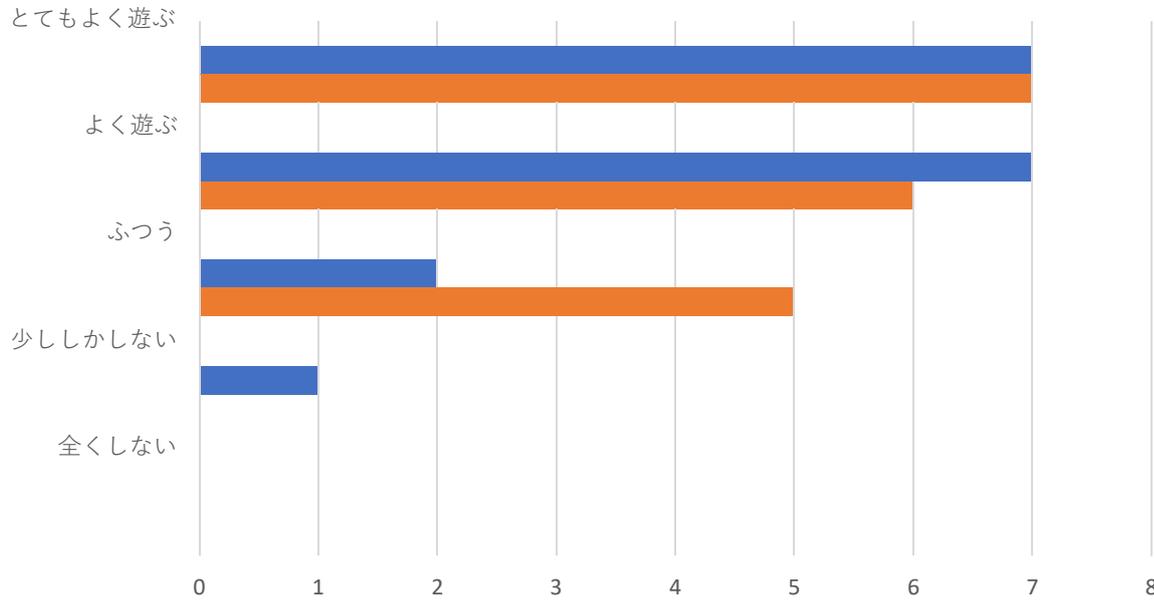
0 1 2 3 4 5 6 7 8



(図10)

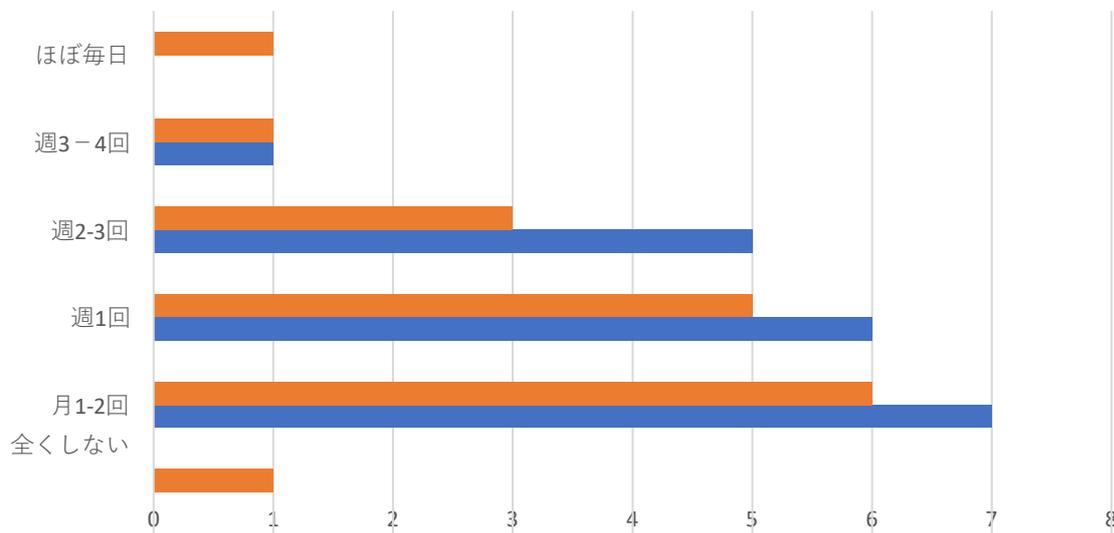
5月調査 
 11月調査 

【設問9】 お子様は体を活発に動かす遊びをしますか？



(図11)

【設問10】 お子様とご家族の方が一緒に体を動かす運動(遊びや散歩など)をしていますか？

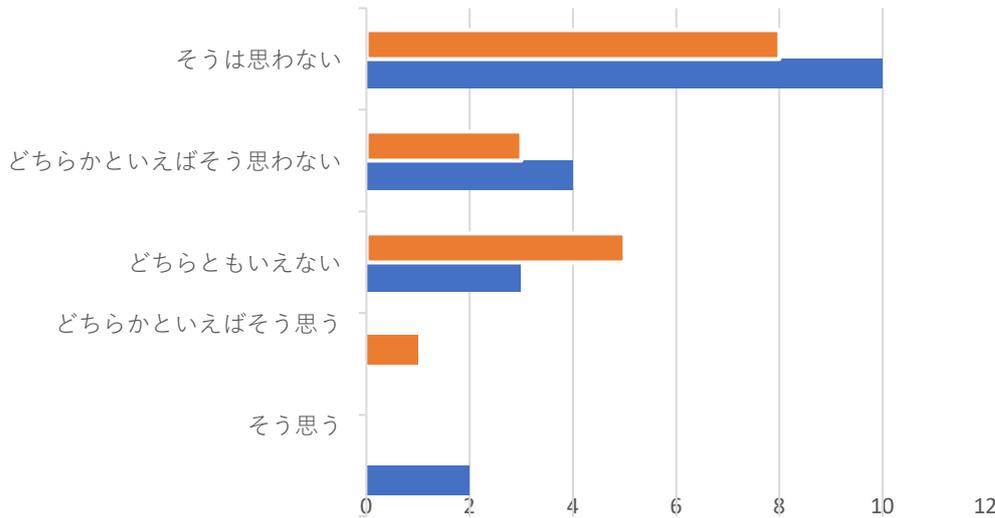


(図12)

●体を動かす遊びや運動。スポーツに対する保護者の考えについて

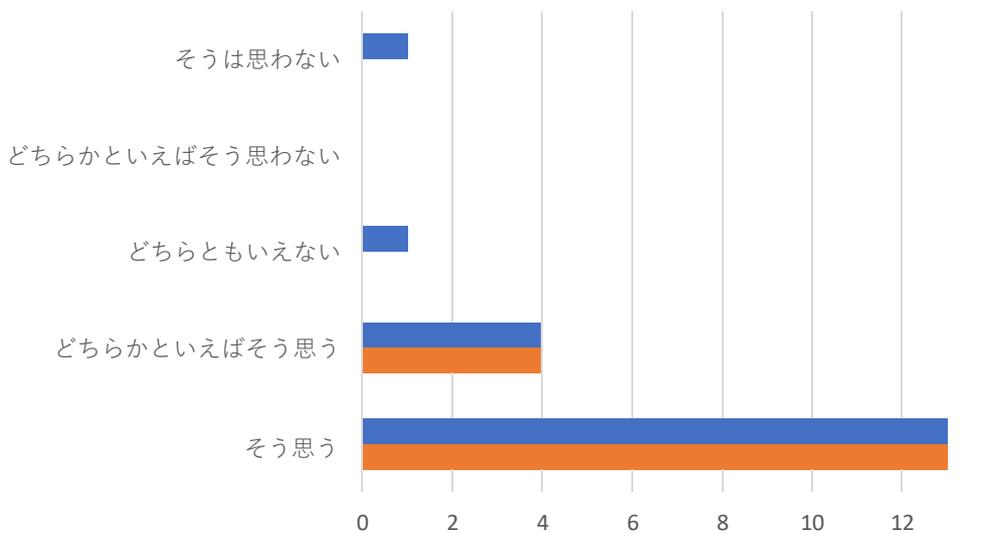
5月調査 —
11月調査 —

【設問11】体を動かす遊びや、運動・スポーツをする時間があるなら塾に行ったり、勉強したりする方がよい



(図13)

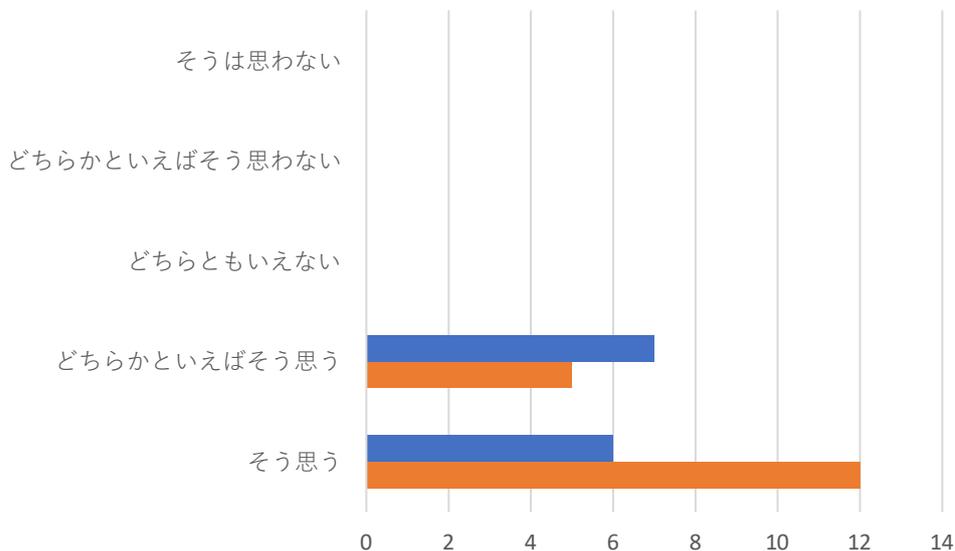
【設問12】お子さまにとって、体を動かす遊びや運動・スポーツをする時間は重要だ



(図14)

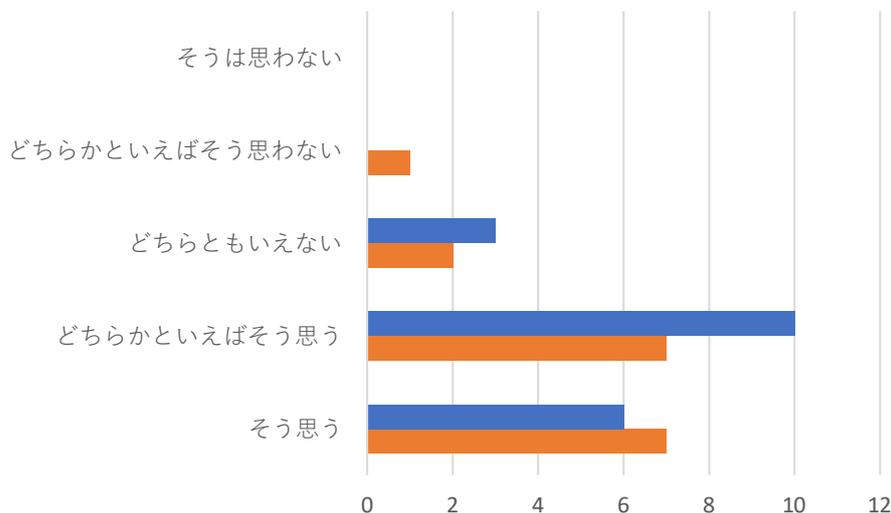
5月調査 —
 11月調査 —

【設問13】 ご自身にとって、運動・スポーツをする時間は重要だと思う



(図15)

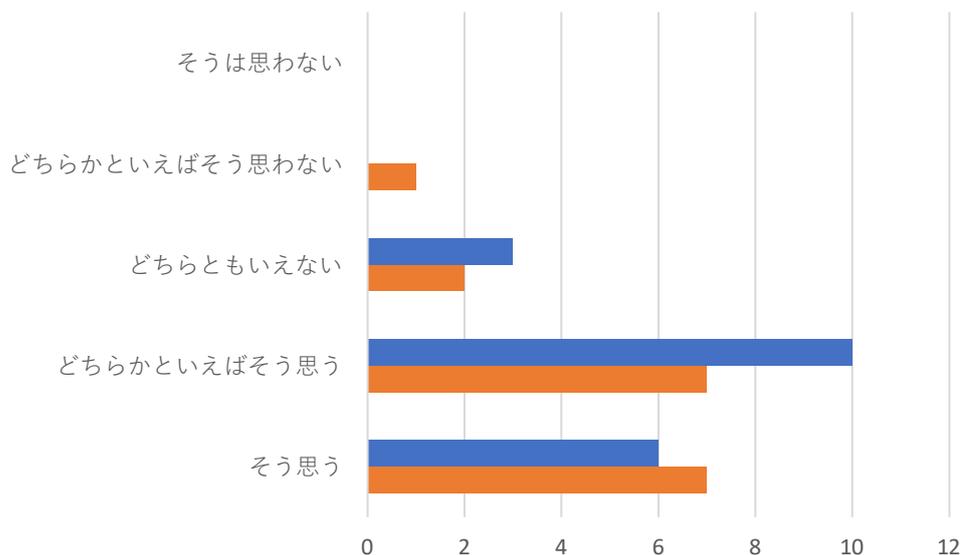
【設問14】 子どもにとってカラダを動かす遊びやスポーツは得るものが多いと思う



(図16)

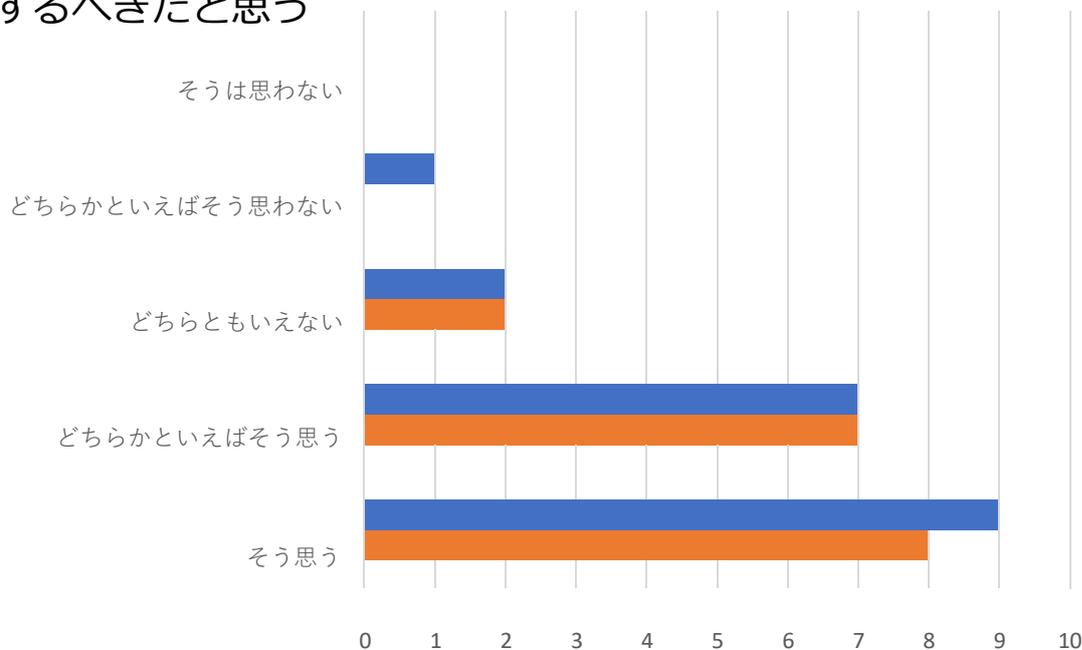
5月調査 
 11月調査 

【設問15】 家族と一緒に体を動かす遊びや運動、スポーツをする機会をなるべくつくるようにするべきだと思う



(図17)

【設問16】 自分自身も、運動・スポーツをする機会をなるべくつくるようにするべきだと思う



(図18)

事業2 歩育プログラムの提供<運動遊びを経験できるプログラム提供>

1) 歩育プログラムの内容

講師 (一社) 日本ウオーキング協会 歩育指導士 大野 洋氏
 大野氏を中心に日本ウオーキング協会普及活動事業部・株式会社クリアサイト指導員とプログラムを進める。

プログラム開催の内容は後半別紙(参考資料)にて報告

・保育時間内で歩くために必要なからだ作りをするためのコーディネーション運動を中心としたオリジナル歩育プログラムとして、運動遊びをすることで姿勢よく歩くことを目指す。

実施遊び運動例

- | | |
|----------------|------------|
| 1, いろいろな動物あるき | 2, かっぱあるき |
| 3, ハードル歩き～ジャンプ | 4, スラックレール |
| 5, 反発マット走り | |

家庭でも行うあそび歩育プログラムを「歩育だより」(広報別紙)に掲載。

あしゆびじゃんけん・おしりあるき・落とさず歩こう



2) 実践回数

横瀬町保育所において調査した結果を元に横瀬町オリジナル歩育プログラムを
 毎回30分程度計16回開催 年少30分・年長45分

※歩育プログラム実施日		いずれも月曜日
6月	5日、12日、19日、26日	
7月	3日、10日、24日	
8月	7日、21日、28日	
9月	4日、11日、25日	
10月	2日、16日、 22日(東京ベイサイドツーデーマーチ「こどもウォーク参加」) 23日(測定日予備日)	

参考資料①

歩育プログラム実施報告例

■横瀬町保育研究プロジェクト指導内容

・日時	R5/6/19(月)	・対象	年少	・人数	6人
・指導者	大野・森岡				
時間	大項目	詳細内容	ねらい		
9:45	挨拶	名前を呼び手をあげる	・返事等で体調等確認		
9:47	ミラートレーニング	手遊び(グー・パー)	・簡単なものから導入		
		身体でじゃんけん	・まねて覚える ・徐々にスピードを上げる		
9:50	かっぱあるき	頭上のハンカチを落とさない	・姿勢が良くなる歩き方		
		※少しずつ距離を伸ばす			
		踵から着地を意識	・転倒しない歩き方		
10:00		水分補給			
	ハードル歩き	前歩き	・真直ぐ歩く(足指が進行方向)		
			・膝の使い方(特に後ろ足)		
		横歩き(かにさん歩き)	・股関節を広げる(可動域拡大)		
10:10	ぐるりぐるり	2人1組で先生の周りを回る	・敏捷性を養う		
		・タッチすると順番が変わる			
10:15	終了				
●問題点・課題					
① 挨拶の後で、今までやってきた事で覚えてることを子供から聞くのも良い。					
② 最後に今日の内容で楽しかった事を聞いたのは良かった。					
●次回への課題					

■横瀬町保育研究プロジェクト指導 内容事例			
・日時	R5/6/26(月)	・対象	年少
・人数	6人	・指導者	大野
時間	大項目	詳細内容	ねらい
9:45	挨拶	名前を呼び手をあげる	・返事等で体調等確認
9:47	ミラートレーニング	手遊び(グー・パー)	・簡単なものから導入
		身体でじゃんけん	・まねて覚える ・徐々にスピードを上げる
9:50	V字バランス	お尻を中心に上体と両足を上げる。	・体幹強化 ・長く姿勢を保つ
	一本橋	腕立て伏せの状態でお尻を真っすぐに保つ	・体幹強化 ・長く姿勢を保つ
9:55	かっぱあるき	頭上のハンカチを落とさない	・姿勢が良くなる歩き方
		ペンギン・キリンなど	・つま先上げ、踵着地を意識
10:00		水分補給	
	踏み台昇降	台の上(ステージ)に片足ずつ連続して昇り降りする	・膝を上げ、身体を押し上げる
			・テンポよく連続して行う
	両足ジャンプ	台の上(ステージ)に両足で乗る	・手の振りの反動を利用し、タイミングとジャンプ力をつける
10:10	反発マット	マットの間隔を徐々に広げ歩幅を大きくする	・反発を感じ、走力をつける
10:15	終了		
●問題点・課題			
欠席者：いまい ゆうと/セルバンテス			
ハードル歩きは踏み台昇降に変更しました。			
ステージを利用した踏み台昇降は降り方に工夫が必要だと感じました。			
●次回への課題			

事業3

オリジナル歩行プログラム実践前後の効果判定
＜保護者・保育園に啓発に役立てるための資料づくり＞
2024年2月納品

▶ 歩育プログラム実践前後の基礎運動能力の変化

- ・基礎運動能力テスト（25M走・立ち幅跳び）

▶ 歩育プログラム実践前後のロコモ検診の変化

- ・幼児用運動器検診（閉塞しゃがみ立ち・体前屈・ブリッジ）

▶ 歩育プログラム実践前後の足裏形態の変化

- ・フットルックによる足裏形態の分析

事業1～3について、事業成果報告書としてまとめ提出する。

歩育プログラム実践前後の基礎運動能力の変化

基礎運動能力テスト

協力 株式会社クリエイイト 指導員

●測定方法 (25M走)

25M走

1. 測定方法：30m の直走路を走ります。
2. スタートから、25m 地点を通過するまでの時間を、1/10 秒単位で測ります。



歩育プログラム実践前後の基礎運動能力の変化

基礎運動能力テスト

協力 株式会社クリエイト 指導員

●測定方法 (立ち幅跳び)

立ち幅跳び

1. 測定方法：両足同時踏み切りでできるだけ遠くへ跳びます。
2. 踏み切り線と着地点との最短距離を cm 単位で測ります。



■ 歩育プログラム実践前後のロコモ検診の変化

今回のロコモ検診（運動器検診）は、ロコモティブシンドロームにならないかどうかを見定めるための運動器の働きを診ています。幼児対象に実施するロコモ検査をベースとした評価基準を用い、予防的観点から観察評価しました。

1) 実施日

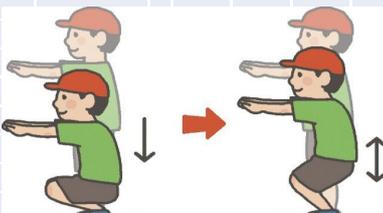
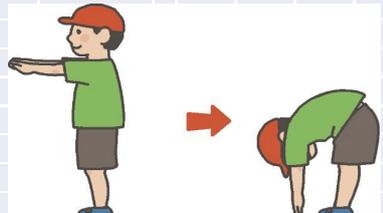
調査 5月22日（予備日29日）・10月16日（予備日23日）

2) 実施内容

協力 株式会社クリエイト 指導員

運動器検診（ロコモ診断）

（閉塞しゃがみ立ち・体前屈・ブリッジ）

【実施方法】	【実施方法】	【実施方法】
		
<p>①つま先と内くるぶしを合わせて立ち、手のひらを下に向けて、両腕を平行に伸ばし胸の前で水平の高さまであげる</p> <p>②両腕の平行・水平を保ったまま、膝を開かないようにゆっくりしゃがむ</p> <p>③しゃがんだ状態でお尻をリズムカルにバウンドさせる</p> <p>④ゆっくりと①の姿勢に戻る</p> <p>※測定時、腕の位置が適正か確認しながら行う</p>	<p>①つま先と内くるぶしを合わせて立ち、手のひらを下に向けて、両腕を平行に伸ばし胸の前で水平の高さまであげる</p> <p>②膝を伸ばした状態を保持したまま</p> <p>③反動をつけずにゆっくりと前屈し、地面に手をつける</p> <p>※必ず、膝が伸びているか確認する</p> <p>※反動をつかっていないか確認する</p>	<p>①あおむけになる</p> <p>②肘を曲げ、手のひらを耳の横につけて、膝を曲げる</p> <p>③背中・頭が地面につかないようにブリッジをする</p> <p>④③の状態から片足をゆっくりあげる</p> <p>※静止した状態で評価する</p>

歩育プログラム実践前後の足裏形態の変化

・ 足裏測定 フットルック使用 測定方法

スキャンで足形を撮影



フットルックに撮影した画像を取り込む（ソフト）



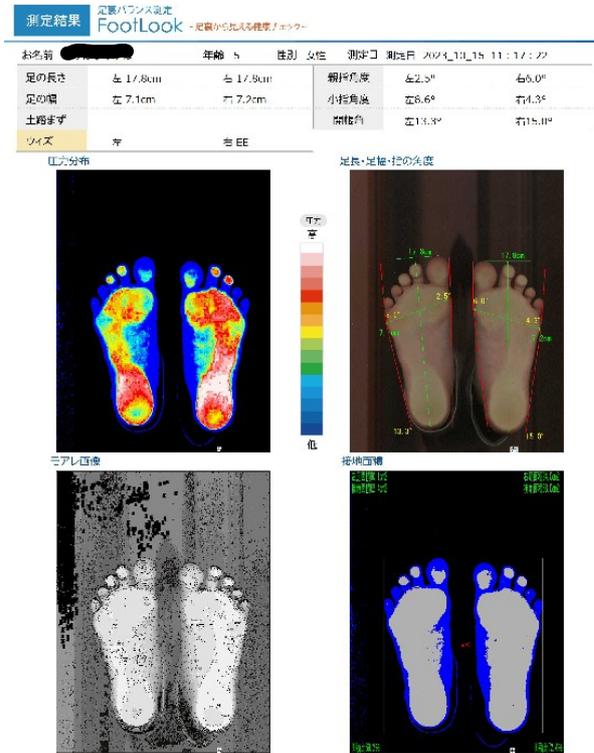
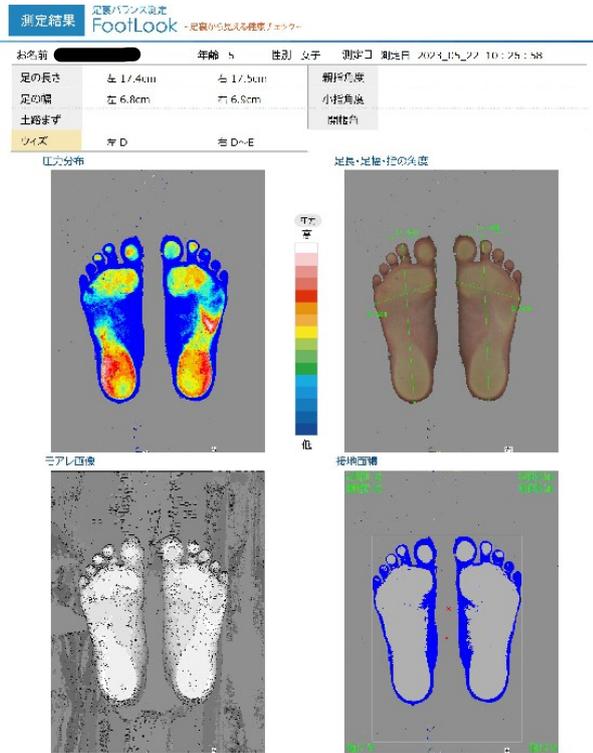
画像診断



足裏測定に関しては個別に案内。歩育コーチ（シューフィッター資格者）がチェック。

A.T（女子）

参考資料②足裏測定に関しては個別に案内。歩育コーチ（シューフィッター資格者）がチェック



踵重心から足裏のバランスがとても良くなっています。立位姿勢がしっかりしてきているように思います。足指使ってもっとバランスよくなったら、歩き方もとてもきれいになります。続けるとかけっこも速くなっていきますよ。

歩育コーチ 角南

(図19)

(1) 測定結果 (5月・10月実施)

●基礎運動能力 (25M走)

年少(男子)	25m (秒)	
	5月22日	10月16日
年少A	8.5	8.4
年少B	8.8	7.3
年少C	9.2	8.2

年少(女子)	25m (秒)	
	5月22日	10月16日
年少D	8.3	7.3
年少E	7.1	7.1
年少F	8.8	7.5
年少G	11.1	9.4

年中(男子)	25m (秒)	
	5月22日	10月16日
年中A	6.6	6.6
年中B	6.3	
年中C	7.8	7.8
年中D	10.8	9.3

年長(男子)	25m (秒)	
	5月22日	10月16日
年長A	6.6	6.1
年長B	6.4	6.3

年長(女子)	25m (秒)	
	5月22日	10月16日
年長C	5.7	5.4
年長D	6.2	6.2
年長E	6.6	6.5
年長F	5.8	5.5
年長G	6.6	6.6
年長H	6.1	6.9
年長I	6.1	6.1

(図20)

(1) 測定結果 (5月・10月実施)

●基礎運動能力 (立ち幅跳び)

年少 (男子)	立ち幅跳び (cm)	
	5月22日	10月16日
年少A	78	83
年少B	51	95
年少C	87	101

年少 (女子)	立ち幅跳び (cm)	
	5月22日	10月16日
年少D	96	107
年少E	97	112
年少F	68	83
年少G	38	56

※ 2名後半測定なし

年中(男子)	立ち幅跳び (cm)	
	5月22日	10月16日
年中A	105	119
年中B	102	
年中C	82	94
年中D	52	

年長(男子)	立ち幅跳び (cm)	
	5月22日	10月16日
年長A	114	123
年長B	109	115

年長(女子)	立ち幅跳び (cm)	
	5月22日	10月16日
年長C	142	139
年長D	117	130
年長E	108	126
年長F	135	138
年長G	134	129
年長H	107	100
年長I	113	121

(図21)

(1) 測定結果 (5月・10月実施)

□□モ診断 (運動器検診) (閉塞しゃがみ立ち・体前屈・ブリッジ)

【評価基準】	閉塞しゃがみ立ち	【評価基準】	体前屈	【評価基準】	ブリッジ
1=かかとを床から浮かせないと、完全に膝を曲げた状態でしゃがめない		1=地面に指先もつかない		1=背中・肩を地面から浮かすことができない	
		2=無理なく地面に指先がつく		2=背中・肩を地面から浮かすことはできるが、頭が地面から離れない	
2=かかとを浮かせないで、お尻をリズミカルにバウンドさせることができる		3=無理なく地面に手指のつけ根 (MP関節) がつく		3=頭頂もつけずに、ブリッジの状態を保持できる	
		4=無理なく地面に手のひらすべてがつく		4=3の状態から、片足をあげて静止できる	
3=①～④までの動作を (どうか) 行える					
4=両手水平の状態を保ちながら、①～④までをスムーズに行える					

年少(男子)	しゃがみ立ち		体前屈		ブリッジ	
	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日
年少A	4	4	2	2	2	2
年少B	4	4	2	2	2	3
年少C	4	4	4	4	2	3

年少(女子)	しゃがみ立ち		体前屈		ブリッジ	
	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日
年少D	4	4	3	3	3	3
年少E	4	4	2	3	2	3
年少F	4	4	3	3	3	3
年少G	4	4	4	4	2	2

年中(男子)	しゃがみ立ち		体前屈		ブリッジ	
	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日
年中A	4	4	4	4	4	4
年中B	4		4		2	
年中C	3	4	4	4	1	1
年中D	2	4	1	1	2	2



年長(男子)	しゃがみ立ち		体前屈		ブリッジ	
	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日
年長A	4	4	1	2	3	4
年長B	4	4	4	4	3	3

年長(女子)	しゃがみ立ち		体前屈		ブリッジ	
	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日	5月 22日	10月 16日
年長C	4	4	4	4	4	4
年長D	4	4	4	4	3	3
年長E	4	4	2	4	3	3
年長F	4	4	3	4	3	4
年長G	4	4	4	4	2	3
年長H	4	4	3	3	2	2
年長I	4	4	4	4	2	3

(図21)

【考察】

6カ月という短期間での介入ではあるものの、歩育プログラムの継続的実践及び幼児の自然成長に伴い、基礎運動能力の向上(上昇)傾向がみられた。

今回介入した歩育プログラムは、(株)クリアサイトが幼児の体力や運動器の向上をねらいとしたさまざまな運動方法を長年にわたり研究し、試行錯誤の末体系化したものに加え、一般社団法人日本ウォーキング協会が、幼児に取り組みやすいウォーキングメニューを加えた歩育オリジナルプログラムである。

(以下、オリジナルプログラム) その特徴は、①ウォーキングを楽しませる運動方法の導入②基礎運動能力の向上をねらいとした構成③実践意欲を持たせる創意工夫が可能なメニュー④習慣化が期待できる運動量の設定。

特にウォーキングは実践の仕方次第では単調な動きとなり、飽きやすく必ずしも楽しめる運動と言えないかもしれない。しかしながら、今回の介入では、変化に富んだ楽しませるウォーキングメニューをオリジナルプログラムにより導入したことで、幼児が積極的に取り組み、よりダイナミックに身体を動かすことができたと思われる。その結果、基礎運動能力にも上昇傾向がみられたと考えられる。

保護者に対する意識調査では、運動習慣に対する変化がみられた。特に家庭における運動機会において増加傾向がみられたことは意義ある結果と言えよう。

これまで幼児に対する運動の必要性について、多くの保護者は認識してはいるものの幼児への影響については十分浸透しているとは言い難い状況であったことは否めない。しかしながら、今回のオリジナルプログラム介入においては、幼児の基礎運動能力の向上のみならず、楽しさの要素を併せて享受できたことにより、幼児から保護者へよい影響として浸透していった可能性が考えられる。

以上のことから、オリジナルプログラムの導入は幼児の運動実践に対する取り組み姿勢と習慣化および保護者の運動意識の向上に寄与したことは明らかである。6ヶ月という短期間での介入ではあるものの、歩育プログラムの継続的実践及び幼児の自然成長に伴い、体力及び基礎運動能力の向上(上昇)傾向がみられた。

【結論】

- 1)オリジナルプログラムは、基礎運動能力の向上をもたらす有益な方法となりえる。
- 2)オリジナルプログラムの導入は、幼児の運動の習慣化および保護者の運動意識や取り組み姿勢を高める最適な手段である。
- 3)オリジナルプログラムを通じて、親子でおこなえる健康増進活動について広く周知することができる。

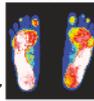
保護者あて「歩育だより」家族でできる歩育プログラムを紹介



5月18日（木）は総例会にご参加いただき、また、アンケートのご協力もありがとうございました。さて、6月より「歩育プログラム」が6月よりいよいよ始まります。5月に行われました、お子さまたちの測定会の様子のご報告とご自宅でできるかんたんな運動をご紹介します。

スポーツテスト&足裏測定会

5月22日・29日（月）にスポーツテスト&足裏測定会を行いました。スポーツテスト内容は、25M走・立ち幅跳び・閉足片足立ち・体前屈・ブリッジを行いました。そして、足裏の写真を撮影しお子さまの今の足の状態を測定しました。このような情報を通じて、6月からの歩育プログラムを作成いたします。



足測定の画像→

おうちで やってみよう！ あしゆびじゃんけん



足裏アーチ（つちふまず）のトレーニングに効果的！
足を使ったグーチョキパーでじゃんけんをやってみよう！

歯の8020 と足の8020

6月4日は「むし歯予防デー」です。そこで、歯の8020運動はご存知ですか？ 80才で20本自分の歯を残しておいしくごはんを食べようという運動です。そして、「足の8020運動」2023年より始まりました。80才で20分キビキビ歩こうという運動です。コロナ禍で歩く機会が少なくなっています。人生100年時代、歩くことが新にも体にもとてもよいといわれています。これから両の季節が多くなりますが、少しだけ歩く時間を増やしてみませんか？



6月から始まった歩育プログラムでは、様々な歩き方や脚の筋力をつけるプログラムを実施してきました。

- ・歩き方のバリエーション：みんなが普段とは違う歩き方を体験しました。キリン歩きやペンギン歩きなど、面白い歩き方を通じて脚の筋力をつけます。
- ・ゲームやリレー：脚の筋力やバランス感覚を養いました。みんなの元気な笑顔がとても印象的でした！
- ・サーキット：またく、飛ぶ、走るなどを順番をまもって、みんなが一生懸命頑張った姿がとても素晴らしいです。
- ・体操やストレッチ：正しい姿勢や筋力を養うための体操やストレッチも取り入れました。みんなの脚の筋力や歩行技術が向上しました。少しずつではありますが、みんなの成長を見ることができてとても嬉しいです。さらに楽しく、効果的な活動を提供していきます。

横瀬町では「日本一歩きたくなる町」を目指し、様々なウォーキングイベントが開催されています。

9月の「彼岸花まつり」では寺坂棚田にたくさんの彼岸花が咲きます。お子さまと一緒に彼岸花を探しながら歩いてください。また、また、横瀬町では「わくわくポイント事業」も実施しています。ウォーキング等の対象事業に参加することにポイントがたまり、10ポイントたまると町内で使える商品券1000円分と交換できます。詳しくは町ホームページをご覧ください。

おうちで やってみよう！ おしりあるき

おうちでテレビCMの間やお子さまとのふれあいの時間におしりあるきをしてみましょう。まずは顔を振りながら前に進み、後ろ向きでももに戻る。30秒でも運動効果が期待されます。



お子さまは前進やバランスをとることで腰筋や脚の力がつきます。大人の皆さんは、おなか周りの筋肉や普段使わない筋肉を使うことができます。スキマ時間を利用して、効率よく筋肉を鍛えることができます。





8月号 歩育だより

残暑お見舞い申し上げます。猛暑の中、いかがお過ごしですか？歩育プログラムではお子様達も元気いっぱい活動しています。今まで、できなかったことができるようになったりと、とても頼もしくなりました。そこで8月の歩育プログラムに「保護者見学会」を設けました。

★保護者見学会★

日時：8月21日・28日・9月4日（月）年少 9:45 -10:15 年中 10:30-11:20

場所：横瀬町保育所ホール ※参加希望の方は、参加希望する日の前週の金曜日までに、担任にお申し出ください。

お子様たちの歩育活動や学びの様子をご覧いただくための特別な日です。お忙しいとは思いますが、ご参加いただけることを楽しみにしております。



歩育プログラムの時間中も水分補給の時間をとってあります。適切な水分摂取を行うことで、お子様の健康維持や活動力向上につながります。



おうちで
やってみよう！

落とさず立とう

正座して上を向き、おでこにハンカチを乗せます。

1. 正座した状態からハンカチを落とさないようにそっと立ち上がります。

2. ができたら、今度は座ってみましょう。

長座の体勢や、あおむけに寝転んだ状態からチャレンジできます。

歩育プログラムでも毎回お子様にチャレンジしていただいています。

お子さまの立ち上がる様子をご覧いただき、ぜひ一緒にチャレンジしてみてください。



キッズウォークで楽しく歩こう！

ご説明会でもご案内いたしました、歩育プログラムの集大成として

10月22日（日）東京ベイサイドツーデーマーチ「キッズウォーク」にお子さまと一緒にご参加いただけます。

歩育プログラムにご参加いただいている、お子さまと保護者の方1名をご招待いたします。

お子さまのハロウィンの衣装もOK！お台場でのウォーキングをお楽しみください。

詳しくはチラシをご覧ください。

※追加のお申し込みは別途有料となります（3歳以下無料）



今年はいよいよ長い曇り日が続きましたが、ようやく朝晩が涼しくなってきました。いよいよ歩育プログラムも総仕上げの時期となりました。お子さまの「歩く力」のこの6か月の変化を検証してまいります。

保護者参観のご協力ありがとうございました。

8月25日・9月4日に保護者参観をおこないました。お忙しい中、保護者参観にご参加いただき、ありがとうございました。お子さまと同じプログラムを行ったり、一生懸命取り組んでいるお子様の様子ご覧いただくことができ、とても充実した参観日となりました。ご協力ありがとうございました。

今後の予定

10月2日 町長視察（取材あり）
 10月16・23日 後半測定日
 10月22日（日）東京ベイサイドツーデーマーチ キッズウォークご招待！

10月22日東京ベイサイドツーデーマーチ「キッズウォーク」お申込方法

下記QRコードより、専用申込サイト（JWA Kidsサイト）よりお申し込みください。年少・年中・年長のお子様と保護者の方1名は無料、遠征の方は有料です。（チラシのQRからは専用サイトに入ることができません。）たくさん歩いてたくさんのお菓子がゲットしよう！締め切り10月19日

保護者の方へ

6月の遠征の日の説明会から、あっという間の6か月が過ぎようとしています。ここまで、スムーズにプログラムを進めてこられたことは保護者の皆様のご理解とご協力のおかげです。ありがとうございます。今年はいよいよ長い曇り日が続きましたが、町のウォーキングイベントをはじめ、キッズウォークのご参観も楽しみにしております。

また、保育所の先生方、横瀬町徳島子育て課の皆様のご担当の皆様、ご協力ありがとうございました。



今回のような歩育プログラムを保育所で取り組みことについてご意見をお聞かせください。

- ・休みの日に外遊びをできる時とできない時があるので歩育プログラムを今後も続けていただきたい。

- ・見学に行けなかったが、家でどんなことをしたか聞かせてくれたり、子どもの意識が少し運動することへ向かっている様子があり、よかった。

- ・成長していくうえで大切なことだと思います。

- ・公園橋を祖父と歩く時に長く歩けるようになりました。

- ・とても良かったと思います。今後も続けてほしいと思います。

- ・家でなかなかできないので、保育所で取り組んでくれるのはとてもありがたいです。

- ・歩育プログラムで行ったことを楽しそうに家で見せてくれるので、とてもいいと思います。

- ・本人も参加できたようで、家でもどんなことをしたか、話したりやってみせたりしてくれました。楽しく体を動かすことができていると思います。

- ・親が教えることのできない、専門的なことをしてくれるので、今後も実施していただきたいです。

- ・意識して体を動かす機会が生活しているだけだとなかなかないので、とても良い取り組みだと思います。

- ・とても良い取り組みだと思う。体の使い方の基礎を小さいころに教えてもらえ、楽しく歩いたり動いたりすることは今後の成長にもつながると思う。

- ・普通に生活しているだけだと、意識して体を動かすということが少ないと思うのでとても良い取り組みだと思います。

監修：豊岡短期大学 通信教育部こども学科 中村 容一 教授

協力：横瀬町保育所の先生方 ・ 株式会社クリアサイト

主催・報告：一般社団法人 日本ウォーキング協会

