

令和7年度 横瀬町日本一歩きたくなる町プロジェクト
(横瀬町 歩育プログラム実証事業)

3年間成果報告書（令和5～7年度）
歩育プログラムによる子どもの成長

令和8年3月23日

本報告書は、日本ウォーキング協会と横瀬町が包括連携協定（令和3年9月8日締結）に基づき実施した幼児期からの運動習慣形成に関する実証事業の成果をまとめたものである。

—目次—

1	事業概要	P1-2
2	事業の目的	P3
3	事業内容	P4-5
4	保護者の運動遊びに関する意識調査	P6-16
5	歩育プログラムの提供	P17-19
6	効果測定・結果	P20-29
7	事業成果・考察	P30-31
8	結果	P32
9	広報（3か年）	P33-35
10	保護者の歩育プログラムの意見	P36
11	参考資料	P37-38

- 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。
- 本事業は、幼児期からの運動習慣形成を推進することを目的として、日本ウォーキング協会と横瀬町が連携し、横瀬保育所において歩育プログラムを実施したものである。
- 近年、子どもの身体活動量の低下が指摘されており、幼児期から身体を動かす習慣を育てることの重要性が高まっている。特に足部は、幼児期に骨格や足裏アーチが形成される重要な発達段階であり、この時期の身体活動は歩行機能や姿勢形成にも大きく関係するとされている。
- 本事業では、歩くことを中心とした身体活動プログラムを実施するとともに、足裏形態測定および保護者アンケートを通じて、幼児期からの運動習慣形成の効果について検証を行うことを目的とした。本事業では、幼児期における歩行機能や足部発達の状況を把握するため、横瀬保育所の園児を対象に足裏形態測定を実施するとともに、歩くことを中心とした「歩育プログラム」を実施した。
- 幼児期は身体機能、とりわけ足部骨格や歩行機能が発達する重要な時期である。本事業では、足裏形態測定を通じて園児の足部発達の状況を確認するとともに、歩行を中心とした身体活動を取り入れることで、幼児期からの運動習慣づくりを推進した。初回測定は2023年5月に実施し、その後2023年10月、2024年5月、2025年2月、2025年6月および12月と継続して測定を行い、同一園児の足部発達の变化を約3年間にわたり追跡した。本事業では、このような足部発達の状況を継続的に確認しながら、幼児期からの身体活動の重要性について検証を行った。
- なお、本事業はこれまで大学研究に基づく検証を行いながら進めてきたが、本年度はさらに医療的観点からの検証を行うため、医療法人社団 青泉会 下北沢病院の協力のもと、医療の立場からの分析・検証を行った。

■ 横瀬町について

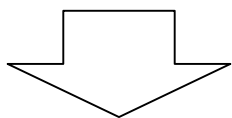
- 埼玉県北西部に位置し、秩父郡に属する町。西武池袋線池袋駅より特急で約1時間10分。
- 社会的な少子高齢化に伴い、町の人口は平成7年の10,194人をピークに減少傾向に転じている（令和4年7月1日現在7,896人）
- 我が国の人口趨勢と同様、少子高齢化、生産年齢人口の減少傾向にあるが、一方で、当町が数年前より官民連携で実施してきた街づくりプロジェクトの成果もあり、
 - ★住み続けたい自治体ランキング（令和3年大手住宅情報サイト調査）で首都圏TOP50（埼玉県内で4位）にランクイン
 - ★当町への転入者数は毎年250人前後で推移（人口8,000人規模の全国の自治体と比較しても高い数値）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



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「月まで行こう、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
- 「ストロベリー（マスカット）＆ビンゴウォーク」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。



学童保育室の協力を得て作成した月まで行こうチャレンジマーチの掲示板



2. 事業の目的

本事業では、歩くことを中心とした身体活動プログラムを実施するとともに、足裏形態測定および保護者アンケートを通じて、幼児期からの運動習慣形成の効果について検証を行うことを目的とした。

- 1) 幼児期からの運動習慣づくり
- 2) 足部発達の実態把握
- 3) オリジナルプログラムの提供することにより得られた効果を明らかにする

■ 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。

3-1 事業実施体制

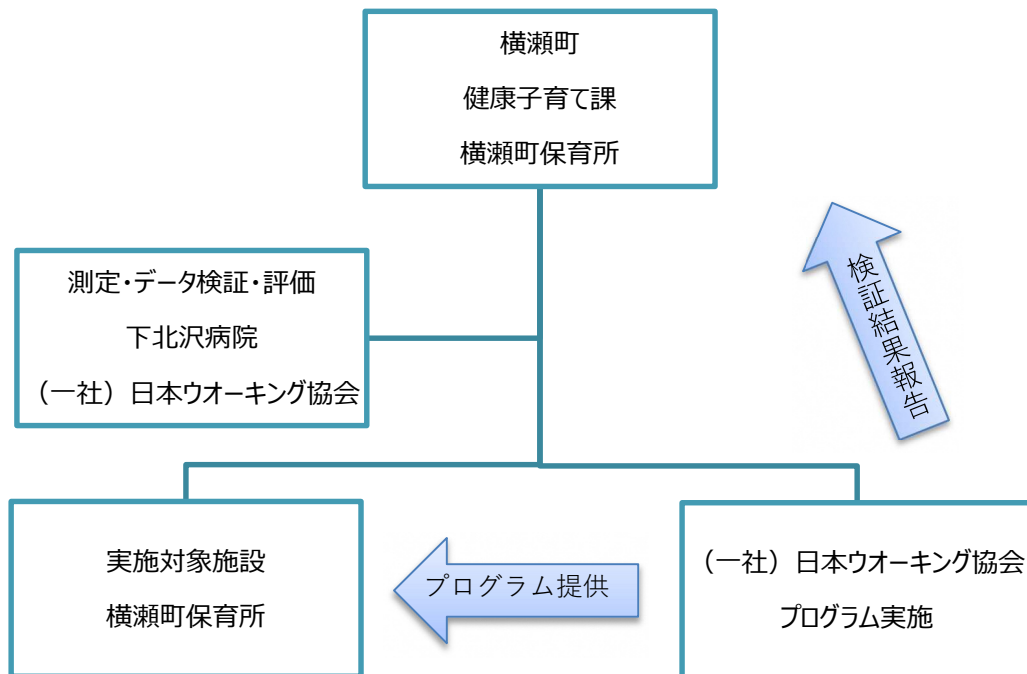
1) 関係課及び関係団体等の連携

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。

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)

事業1

- 実施日：5月・2月
- 実施内容：保護者に対し、日常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：10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）

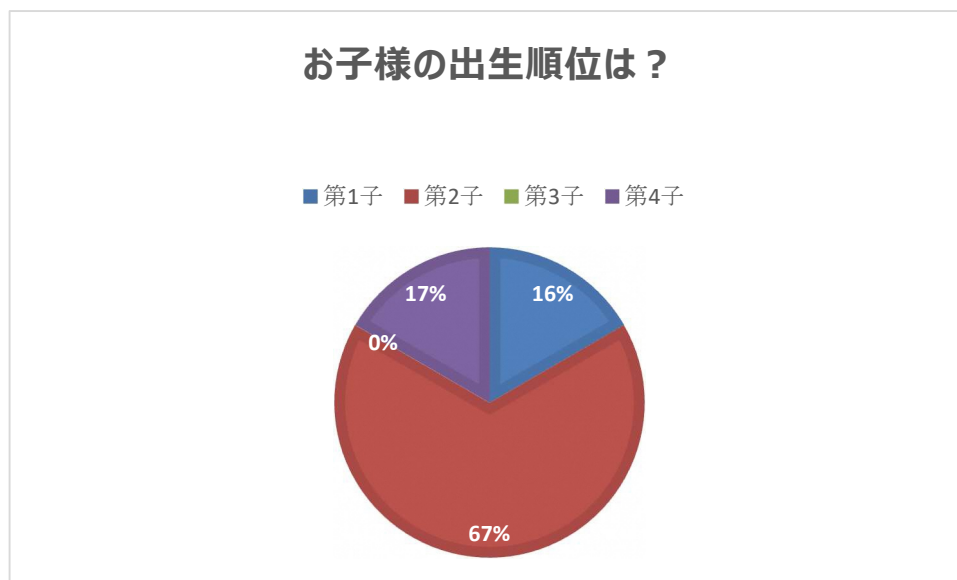
 - 3) 実施保護者の歩育プログラムの継続の必要性を設問に追加。（2月実施）

※調査数：10名

【お子様の出生時後の状況について教えてください】（令和5年度実施）

【設問 1】 お子様の出生順位は？ n-6

第 何 子	人 数
第 1 子	1 名
第 2 子	4 名
第 3 子	0 名
第 4 子	1 名

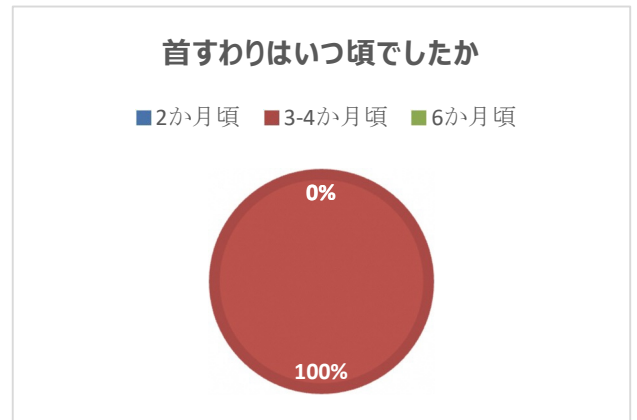


(図2)

【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？

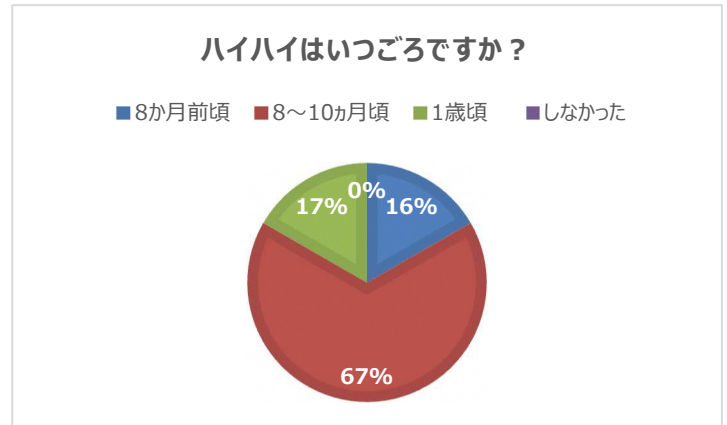
何ヶ月頃	人 数
2ヶ月頃	0 名
3～4ヶ月頃	6 名
6ヶ月頃	0 名



(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？

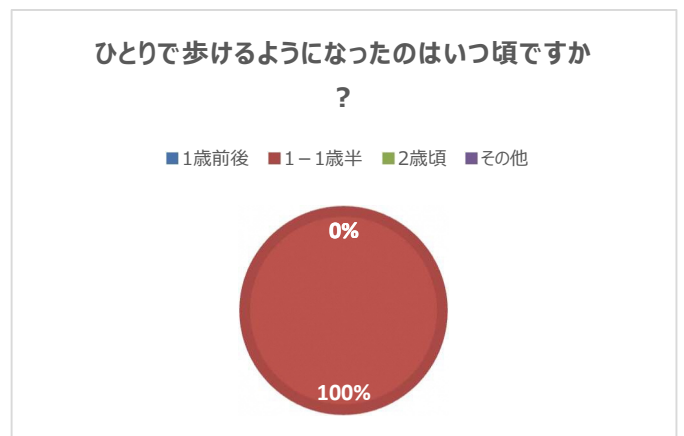
何ヶ月頃	人 数
8ヶ月前頃	1 名
8～10ヶ月頃	4 名
1歳頃	1 名
しなかった	0 名



(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？

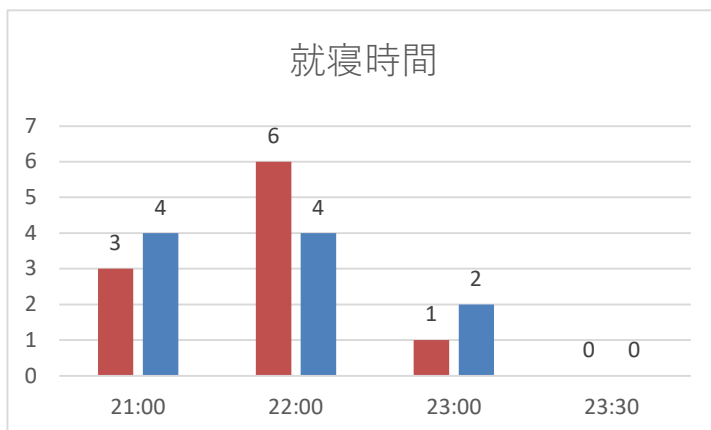
何ヶ月頃	人 数
1歳前頃	0 名
1～1歳半頃	6 名
2歳頃	0 名
その他	0 名



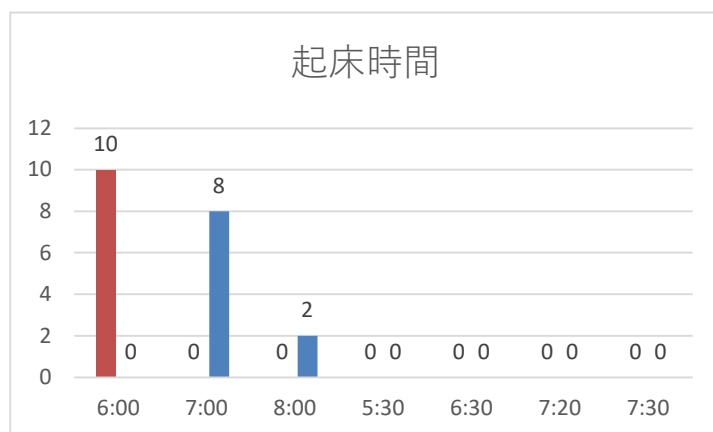
(図5)

【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？

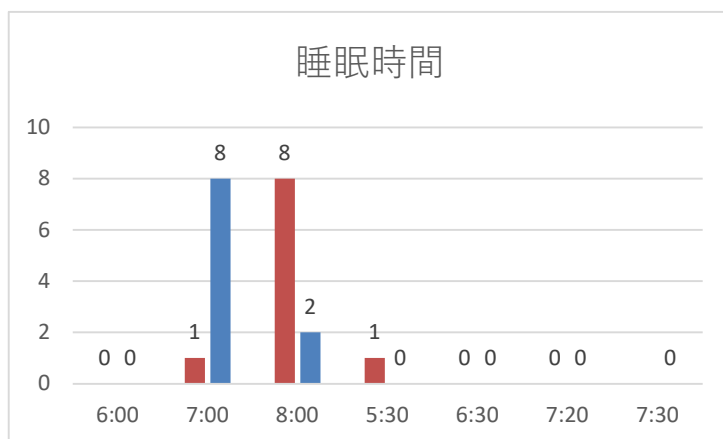
5月調査 ■
2月調査 ■



(図6)



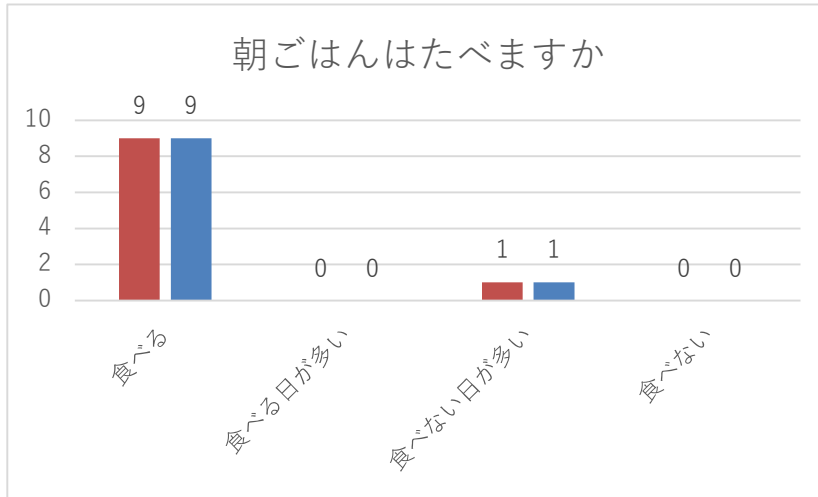
(図7)



(図8)

5月調査 ■
 2月調査 ■

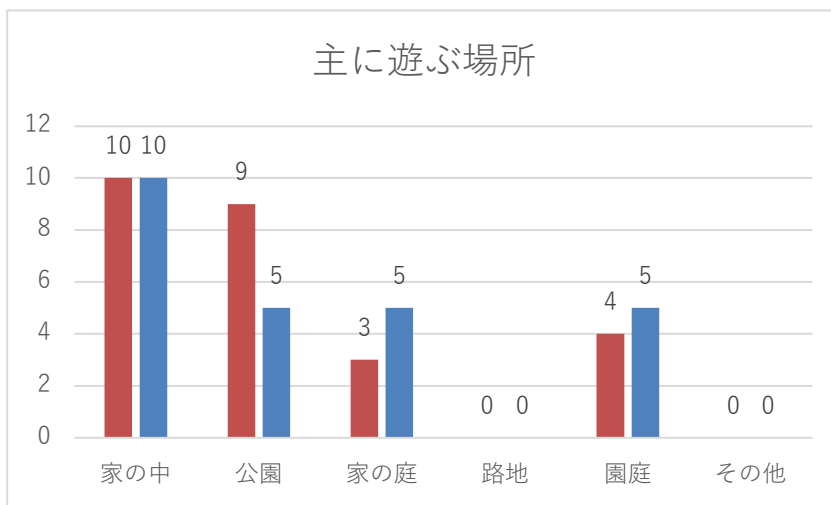
【設問6】 朝ごはんを食べますか？



(図9)

● お子様の運動習慣について教えてください

【設問7】 お子様は主に遊ぶ場所はどこですか？（複数回答可）

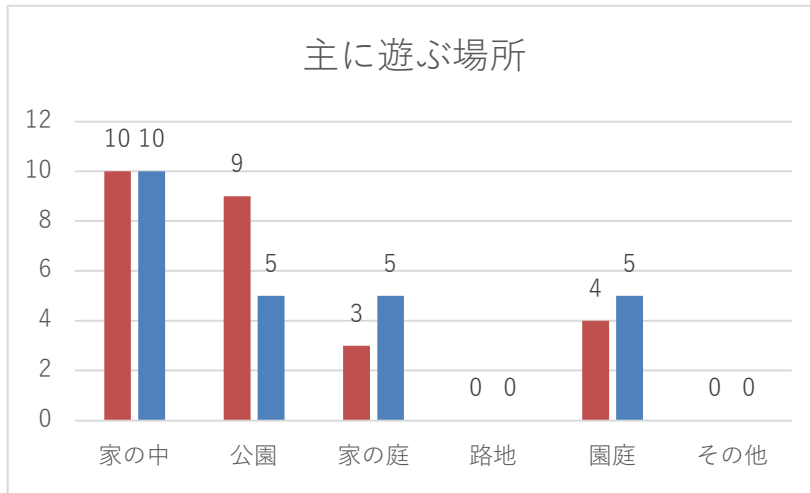


(図10)

5月調査

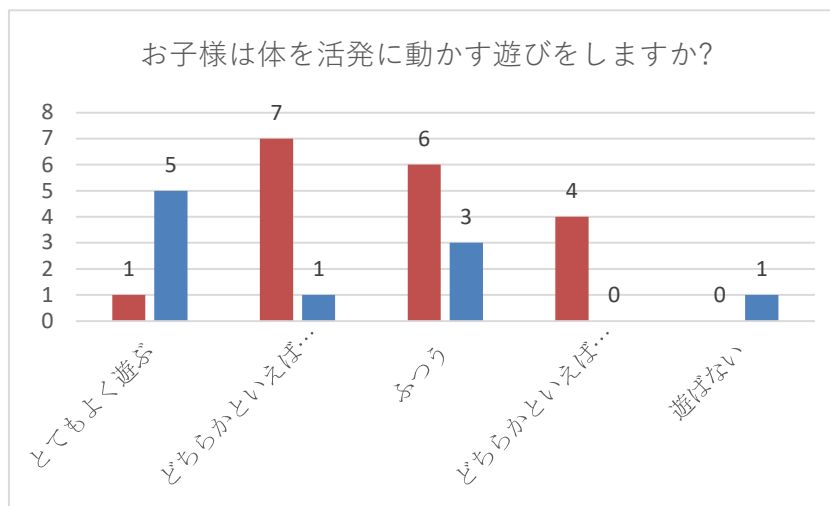
2月調査

【設問8】 遊ぶ場所は屋内と屋外とどちらが多いですか？



(図11)

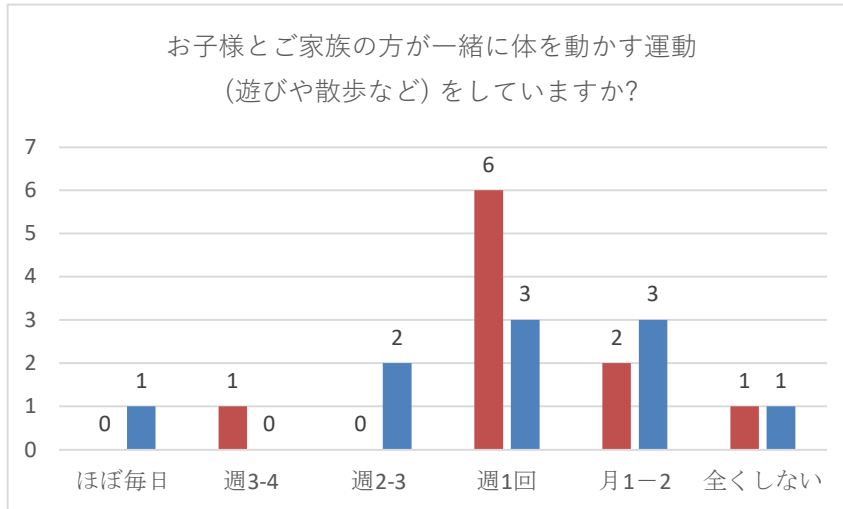
【設問9】 お子様は体を活発に動かす遊びをしますか？



(図12)

5月調査 ■
2月調査 ■

【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?



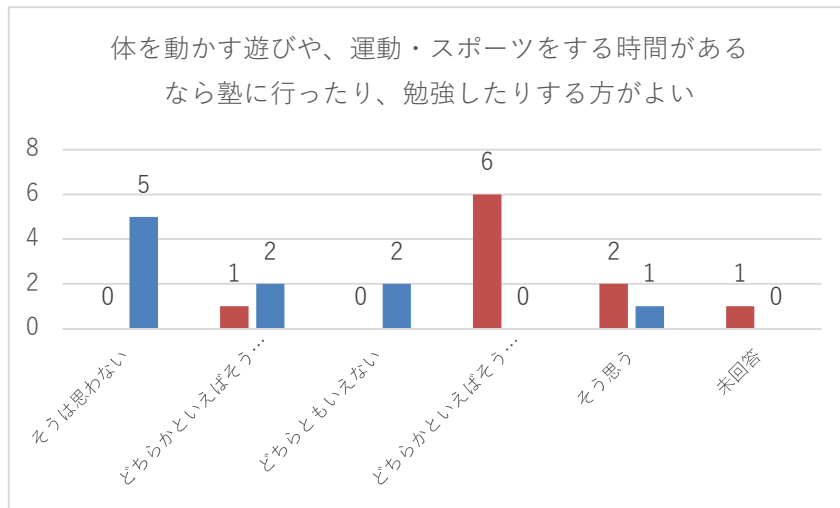
(図13)

5月調査

2月調査

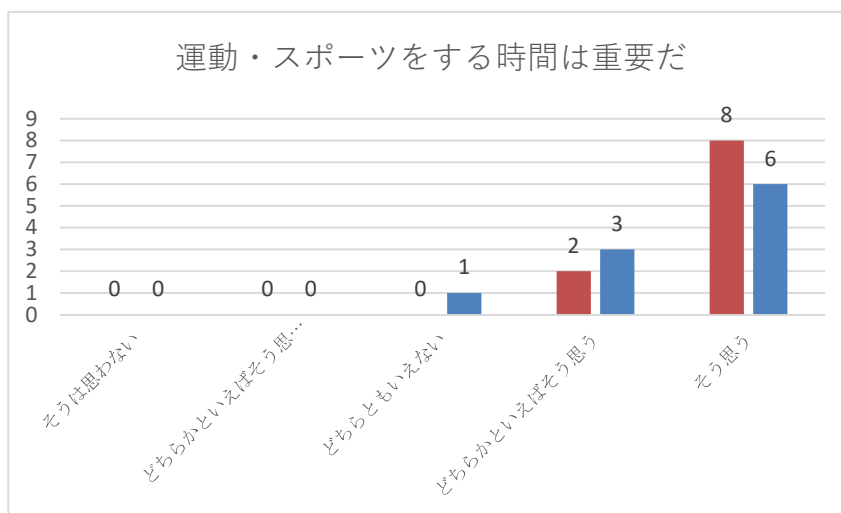
● 体を動かす遊びや運動。スポーツに対する保護者の考えについて

【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14)

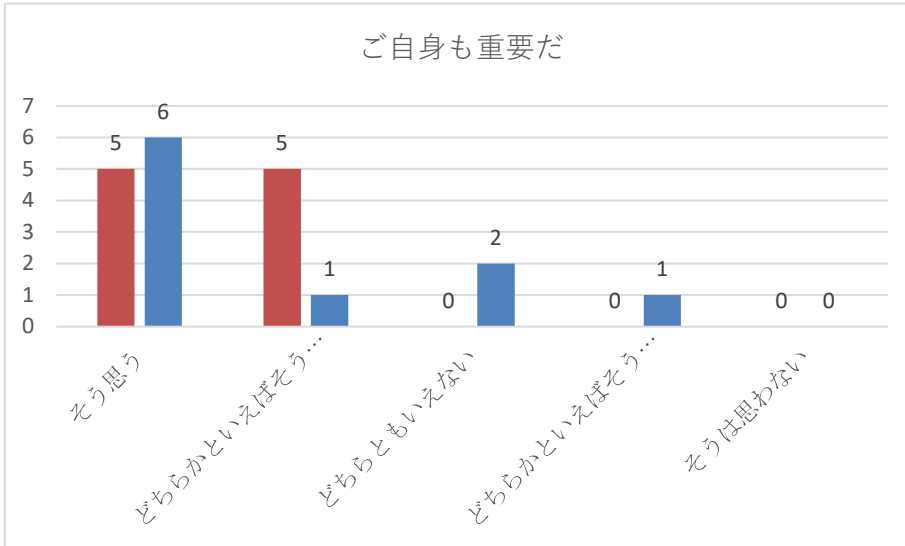
【設問12】 お子さまにとって、体を動かす遊びや運動・スポーツをする時間は重要だ



(図15)

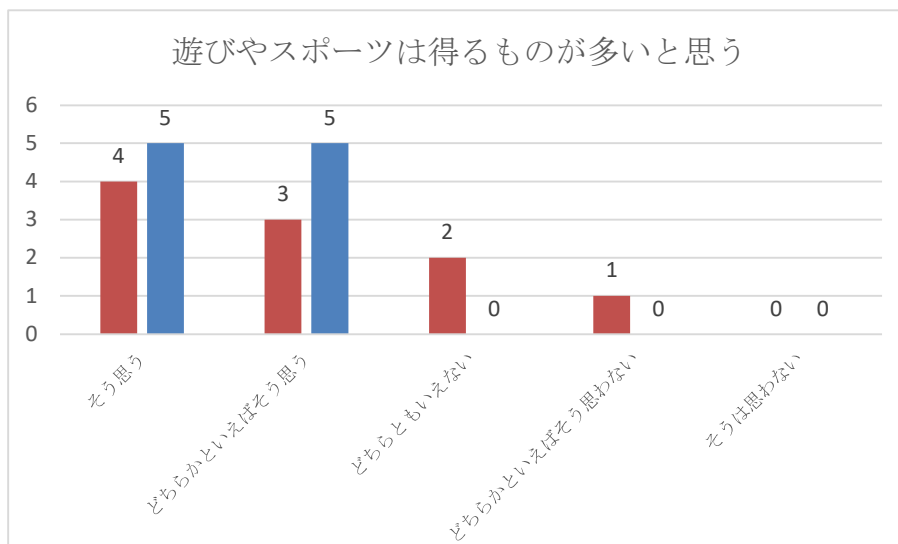
5月調査 ■
2月調査 ■

【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16)

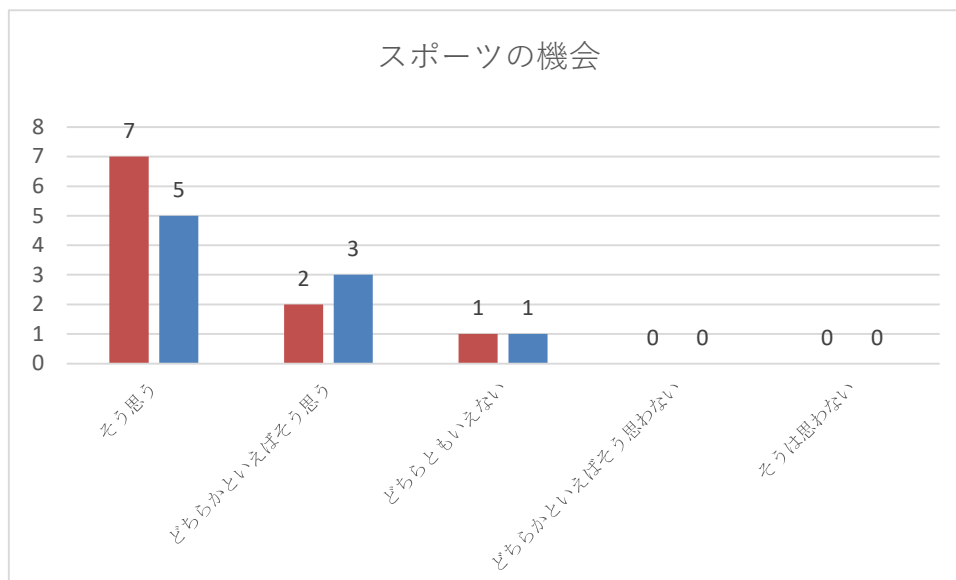
【設問14】 子どもにとってカラダを動かす遊びやスポーツは得るものが多いと思う



(図17)

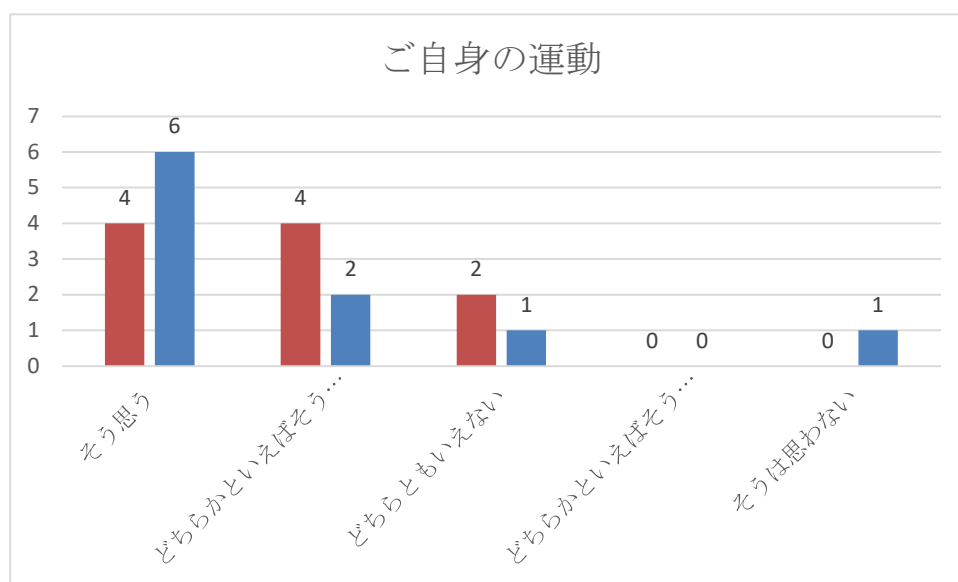
5月調査 ■
2月調査 ■

【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18)

【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19)

これらのアンケートは、歩育プログラム開始前および終了後に実施したものであり、保護者の運動に対する意識および行動の変化を把握することを目的とした。

その結果、幼児期における運動の重要性については、プログラム開始前から多くの保護者が認識していたが、家庭における運動機会については必ずしも十分とは言えない状況が見られた。

一方、プログラム終了後においては、家庭で体を動かす機会の増加や、運動に対する関わり方の変化が見られ、意識から行動への変化が示唆された。

これらの結果から、歩育プログラムは幼児の身体活動の促進に加え、保護者の行動変容にも影響を与える可能性があると考えられる。

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) 日本ウォーキング協会 歩育指導士 大野 洋氏
アシスタント (一社) 日本ウォーキング協会 石塚 雄大

大野氏を中心に日本ウォーキング協会普及活動事業部 歩育オリジナルプログラム
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・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

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

・日時	2025/12/16(火)	・対象	年少	・人数	年中6人・年長9人
・指導者	大野・森岡				
時間	大項目	詳細内容		ねらい	
10:25	挨拶	名前を呼び手をあげる		・返事等で体調等確認	
	ミラートレーニング	手遊び(グー・パー等)		・簡単なものから導入	
		足指・身体でじゃんけん等		・まねて覚える ・徐々にスピードを上げる	
10:35	片足立ち	足踏みをして片足状態で停止する。そのまま15秒保つ		・柔軟性、バランス	
	お尻ボール	踵、膝をつけてお尻を深く沈ませ上下運動を行う		・柔軟性、バランス、体幹	
	ブリッジ	仰向け状態で、手を頭耳の横に置き、お尻を上引き上げ、手足を伸ばし、頭を床から離す。		・柔軟性 ・体幹強化	
10:45		水分補給			
	①反発マット	・マットの反発を感じながら走る。 ・徐々にマットの間隔を広くして走る。		・反発力を感じ、走力をつける ・腕を大きくする意識	
	②ハードル歩き	・間隔を少し狭くし、膝を高く上げて一歩で超える。		・膝を高く上げて、テンポ良く、歩く。 ・足を真直ぐに振上げる。	
	③ケンパ跳び	・フープを置き、ケンパで跳ぶ。		・片足、両足ジャンプをテンポ良く進む。 ・バランス・リズム	
	④一本橋(平均台)	・高さ40cmの平均台を歩く		・真直ぐ歩く(重心位置) ・バランス	
	⑤一本橋(スラックレール)	・3本つなげたスラックレールをジグザグにして、その上を歩く。		・真直ぐ歩く(重心位置) ・バランス	
		①～⑤を連続して実施(年中・年長とも同時)			
11:00	スタンディングスタート練習	・25メートル走のスタートの姿勢をつくる。 ・合図に集中する。		・利き足を後ろに引き、前傾になり、前足と反対の腕を出す。 ・合図の反応力を上げる。	
11:10	終了				

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〉**

▶ 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（2.5M走・立ち幅跳び）

▶ 歩育プログラム実践前後の運動器の変化

- ・幼児用運動器検診（片脚立位・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

●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幼児運動能力調査の変化

幼児運動器（オリジナル）調査のうち4種類を観察評価しました。

1) 実施日

R 5		R 6			R 7	
5/21	10/19	5/14	9/10	2/4	5/27	12/23

2) 実施内容

歩育プログラム実践前後の足裏形態の変化

基礎運動能力(25m走)

基礎運動能力（立ち幅跳び）

運動器検診

- 1) 片足立ち
- 2) 閉塞しゃがみ立ち
- 3) 体前屈
- 4) ブリッジ

■歩育プログラム実践前後の足裏形態の変化

・足裏測定 フットロック使用 測定方法

スキャンで足形を撮影



フットロックに撮影した画像を取り込む (ソフト)



画像診断

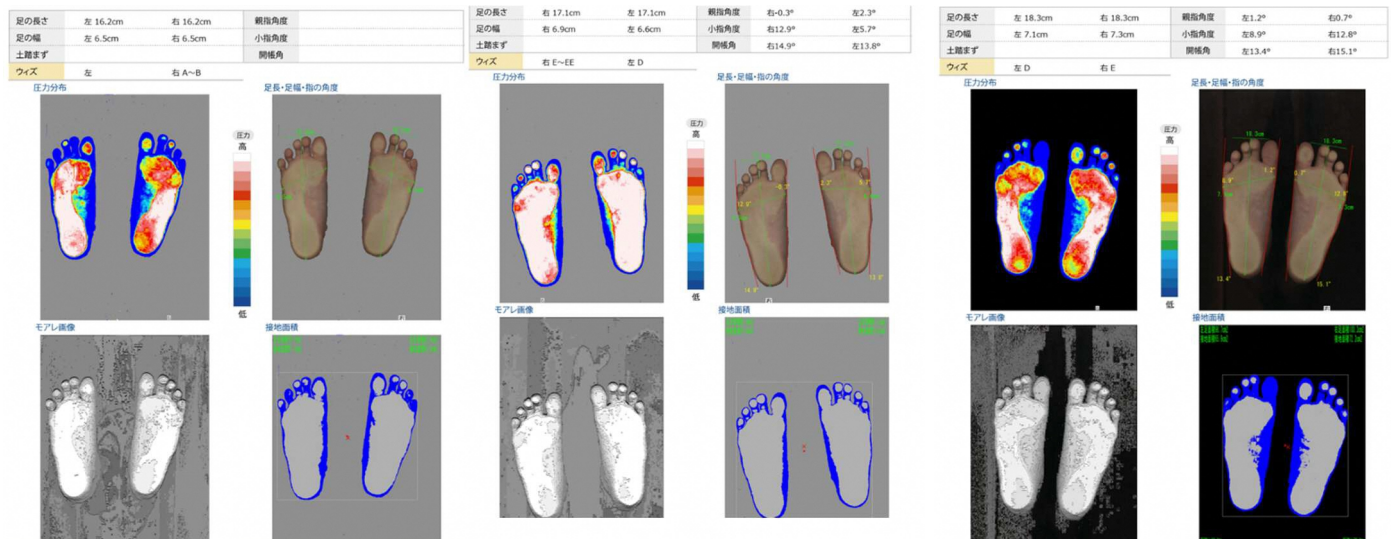


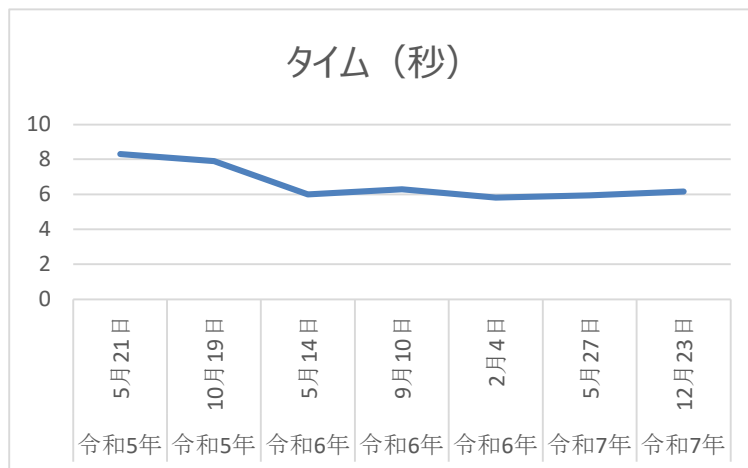
図19 は同一児童における足裏形態の3年間の変化を示したものである。
 初期（年少）では足裏全体が接地する傾向が見られ、足部アーチが未発達な状態であった。
 中期（年中）では前足部への荷重が見られ、身体の使い方の変化が確認された。
 後期（年長）では踵および前足部に荷重が分散する接地状態が確認され、足部アーチ形成の進行が示唆された。また、足趾の接地状況についても変化が見られ、成長に伴い足指を使った踏み込みや蹴り出しが確認された。

本結果には年齢発達による影響も含まれると考えられるが、幼児期における足部発達の経過を示す基礎的資料となるものである。

(1) 測定結果 (3か年結果実施)

●基礎運動能力 (25M走)

年	時期	タイム (秒)
令和5年	5/21	8.3
令和5年	10/19	7.9
令和6年	5/14	6.00
令和6年	9/10	6.28
令和6年	2/4	5.82
令和7年	5/27	5.94
令和7年	12/23	6.15



同一児童の25m走の測定結果では、令和5年の8.3秒から令和7年には6秒前後まで短縮しており、成長に伴う走力の向上が確認された。

特に令和6年前半において大きな向上が見られ、その後は6秒前後で推移するなど、走力の安定が確認された。

また、同児童の足裏形態測定結果と比較すると、初期には足裏全体が接地する状態が見られたが、成長に伴い前足部への荷重や足趾の使用が確認され、さらに踵と前足部に荷重が分散する接地状態へと変化している。

これらの変化と走力の向上時期が概ね一致していることから、幼児期における足部機能の発達が発達した走力の向上に関与している可能性が示唆された。

なお、本結果には年齢発達による影響も含まれると考えられるが、身体の使い方の変化と運動能力の向上の関連を示す基礎的資料となるものである。

(1) 測定結果 (測定日は別掲)

●基礎運動能力(立ち幅跳び) 単位: cm

R 5		R 6			R 7	
5/21	10/19	5/14	9/10	2/4	5/27	12/23
96	100	123	127	123	124	130

同一児童の立ち幅跳びの測定結果では、令和5年の96cmから令和7年には130cmまで記録が向上しており、成長に伴う跳躍能力の向上が確認された。

特に令和6年前半において大きな伸びが見られ、その後は記録に一定の変動を伴いながらも、全体として向上傾向が確認された。

また、同児童の足裏形態および25m走の結果と比較すると、足部の接地状態の変化や足趾の使用が見られる時期と、跳躍能力の向上時期が概ね一致していることが確認された。

これらの結果から、幼児期における足部機能の発達が発達する・跳ぶといった基本的運動能力に関係している可能性が示唆された。

なお、本結果には年齢発達による影響も含まれると考えられるが、身体の使い方の変化と運動能力の向上の関係を示す基礎的資料となるものである。

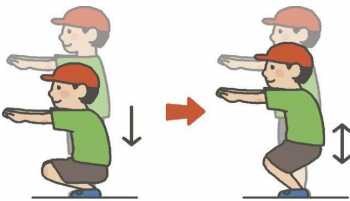
片脚立位



- ① 両手を体の横に自然に下ろした状態で立つ。
- ② 片脚を床から離し、できるだけ長く姿勢を保つ。10秒
- ③ 足が床につく、姿勢が崩れる、または支えが必要になった時点で測定を終了する。
- ④ 測定は左右それぞれについて実施する。

【評価基準】 秒数にて計測

閉塞しゃがみ立ち

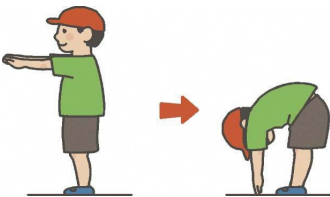


- ① つま先と内くるぶしを合わせて立ち、手のひらを下に向けて、両腕を平行に伸ばし胸の前で水平の高さまであげる
- ② 両腕の平行・水平を保ったまま、膝を開かないようにゆっくりしゃがむ
- ③ しゃがんだ状態でお尻をリズムカルにバウンドさせる
- ④ ゆっくりと①の姿勢に戻る

※測定時、腕の位置が適正か確認しながら行う

- 【評価基準】
- 1 かかとを床から浮かせない、完全に膝を曲げた状態でしゃがめない
 - 2 かかとを浮かせないで、お尻をリズムカルにバウンドさせることができる
 - 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

体前屈

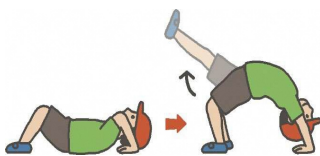


- ① つま先と内くるぶしを合わせて立ち、手のひらを下に向けて、両腕を平行に伸ばし胸の前で水平の高さまであげる
- ② 膝を伸ばした状態を保持したまま
- ③ 反動をつけずにゆっくりと前屈し、地面に手をつける

※必ず、膝が伸びているか確認する ※反動をつかっていないか確認する

- 【評価基準】
- 1=地面に指先もつかない
 - 2=無理なく地面に指先がつく
 - 3=無理なく地面に手指のつけ根（MP関節）がつく
 - 4=無理なく地面に手のひらすべてがつく

ブリッジ



- ① あおむけになる
- ② 肘を曲げ、手のひらを耳の横につけて、膝を曲げる
- ③ 背中・頭が地面につかないようにブリッジをする
- ④ ③の状態から片足をゆっくりあげる

※静止した状態で評価する

- 【評価基準】
- 1=背中・肩を地面から浮かすことができない
 - 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
 - 3=頭頂もつけずに、ブリッジの状態を保持できる
 - 4=3の状態から、片足をあげて静止できる

片脚立位 (令和6年度より実施)

R 6			R 7	
5/14	9/10	2/4	5/27	12/23
10	10	10	10	10



同一児童の片脚立位テストの結果では、すべての測定時期において10秒以上の保持が可能であった。

本測定は10秒を上限としているため、バランス能力の詳細な変化を把握することはできないが、少なくとも測定期間を通じて安定したバランス能力が維持されていたと考えられる。また、同児童においては足裏形態の変化を確認すると、成長に伴い前足部への荷重や足趾の接地が見られるようになり、足指を使った支持や踏み込みが行われている様子が確認された。

また、片脚立位テストにおいては全期間にわたり安定した姿勢保持が確認されており、これらの結果をあわせて考えると、バランスを保つための足指の使い方が発達している可能性が示唆された。

閉塞しゃがみ立ち

R 5		R 6			R 7	
5/21	10/19	5/14	9/10	2/4	5/27	12/23
4	4	4	4	4	4	4



同一児童の閉塞しゃがみ立ちテストの結果では、すべての測定時期において最高評価（4）であった。

本評価は、両手の水平を保ちながら一連の動作をスムーズに実施できることを示すものであり、バランス能力、柔軟性および体幹の安定性が高い水準にあることが確認された。

また、同児童においては片脚立位テストにおいてもすべての測定時期で10秒以上の保持が可能であり、基礎的なバランス能力が継続して高い状態で維持されていた。基礎的なバランス能力および動作の質が高い状態で維持されている。

体前屈

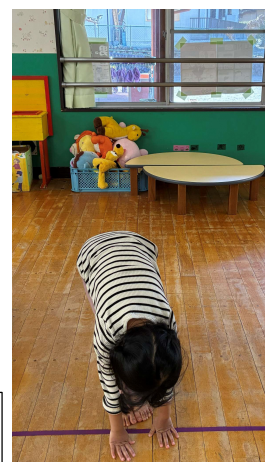
R 5		R 6			R 7	
5/21	10/19	5/14	9/10	2/4	5/27	12/23
3	3	2	4	4	3	3

同一児童の体前屈テストの結果では、評価3を中心に推移しており、概ね良好な柔軟性が確認された。

令和6年前半において一時的に評価2となる時期が見られたが、その後は評価4まで改善し、最終的には評価3（4に近い状態）で推移している。

これらの結果から、柔軟性は成長の影響を受けながら一定の変動を伴うものの、全体としては良好な状態が維持されていると考えられる。

また、同児童においては柔軟性は他の運動能力とは異なる発達特性を示しつつも、全体的な運動機能は良好に発達していることが示唆された。



ブリッジ

R 5		R 6			R 7	
5/21	10/19	5/14	9/10	2/4	5/27	12/23
3	3	4	4	4	4	3

同一児童のブリッジテストの結果では、評価3から4の範囲で推移しており、体幹の安定性および支持力の発達が確認された。

令和6年には評価4が継続して確認され、片足を挙上した状態での保持が可能となるなど、体幹機能の向上が見られた。その後、令和7年後半では評価3となる時期も見られたが、全体としては高い水準が維持されていると考えられる。

また、同児童においては体幹機能の発達が運動能力の向上に関係している可能性が示唆された。



【考察】

本事業は、日本ウォーキング協会と横瀬町の包括連携協定に基づき、幼児期からの運動習慣形成を目的として実施した実証事業である。

これまで本事業では大学研究の視点から検証を行ってきたが、本年度は新たに医療法人社団青泉会下北沢病院の協力を得て、医療の立場からの検証を加えた。これにより、本事業は学術的および医学的の両側面から幼児の成長を捉える取り組みとして位置づけられる。

本報告では、同一児童を対象とした約3年間の縦断的データをもとに、足裏形態、バランス能力、動作の質、体幹機能、走力、跳躍力および柔軟性といった複数の身体機能の変化を一体的に確認した。

その結果、足裏形態においては足部アーチの形成過程や荷重バランスの変化が確認されるとともに、足趾の接地や前足部への荷重といった身体の使い方の変化が見られた。また、25m走および立ち幅跳びにおいては明確な向上が確認され、基礎運動能力の発達が認められた。

一方で、片脚立位や閉塞しゃがみ立ちでは高い水準が継続して維持され、ブリッジにおいては体幹機能の向上が確認された。これらの結果から、バランス能力や動作の質といった基礎的的身体機能が安定している中で、足部機能の変化とともに運動能力が向上している可能性が示唆された。

また、体前屈においては一定の変動が見られ、柔軟性は他の身体機能とは異なる発達特性を持つことが確認された。これにより、幼児期においては身体機能ごとに異なる発達過程を示しながら、全体として調和的に発達していく様子がうかがえた。

本事業における歩育プログラムは、日本ウォーキング協会が開発した幼児向けオリジナルプログラムであり、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実践意欲を高める工夫、④習慣化を意識した運動量の設定といった特徴を有している。

ウォーキングは単調な動きとなりやすいが、本プログラムでは変化に富んだ内容とすることで、幼児が楽しみながら主体的に身体を動かすことが可能となり、その結果として基礎運動能力の向上傾向が見られたと考えられる。

また、保護者アンケートの結果からは、幼児期の運動の重要性に対する認識は高いものの、家庭における運動機会は必ずしも十分ではない状況が確認された。一方、プログラム実施後においては家庭で体を動かす機会の増加など、意識から行動への変化が見られ、歩育プログラムが幼児のみならず保護者の行動変容にも影響を与えた可能性が示唆された。

なお、本事業の結果には幼児の自然な成長による影響も含まれると考えられるが、同一児童の縦断データを通じて、足部機能と運動能力との関連を一体的に捉えた基礎資料を得ることができた点に意義がある。

本事業は、学術的検証および医療的視点を取り入れながら、地域の実践として幼児期からの運動習慣形成を推進する取り組みであり、幼児の身体機能の発達と家庭における行動変容の双方に働きかける「歩育プログラムモデル」として、他地域への展開が期待される。

本事業においては、同一児童を対象に約3年間にわたり継続的な測定を実施し、足裏形態、バランス能力、動作の質、体幹機能、走力、跳躍力および柔軟性の変化を確認した。

その結果、足裏形態においては足部アーチの形成過程や荷重バランスの変化が確認され、足趾の接地や前足部への荷重など身体の使い方の変化が見られた。また、25m走および立ち幅跳びにおいては明確な記録の向上が確認され、基礎運動能力の発達が認められた。

一方、片脚立位および閉塞しゃがみ立ちでは高い水準が継続して維持され、ブリッジにおいては体幹機能の向上が確認された。また、体前屈においては一定の変動が見られ、柔軟性は他の身体機能とは異なる発達特性を示すことが確認された。

さらに、保護者アンケートの結果からは、幼児期の運動の重要性に対する認識は高いものの、家庭における運動機会には差が見られた。一方、プログラム実施後には家庭で体を動かす機会の増加など、意識から行動への変化が確認された。

以上の結果を踏まえ、以下の点が明らかとなった。

- 1) 歩育オリジナルプログラムは、幼児が楽しみながら身体を動かすことを可能とし、基礎運動能力の向上に寄与する可能性が示された。
- 2) 同一児童の縦断的な測定結果から、足部機能の発達、バランス能力、体幹機能および走力・跳躍力の向上が相互に関連している可能性が示唆された。
- 3) バランス能力や動作の質は安定して高い状態で維持される一方、柔軟性は変動を伴うなど、身体機能ごとに異なる発達特性が確認された。
- 4) 歩育プログラムの導入により、幼児の運動機会の増加とともに、保護者の運動に対する意識および家庭における運動習慣にも変化が見られた。
- 5) 本事業は、学術的および医療的視点を取り入れた実証的取り組みとして、幼児期からの運動習慣形成を地域で推進する「歩育モデル」としての有効性が期待される。横瀬町保育所の特色として、今後も本プログラムを継続的に導入し、幼児期からの運動習慣形成を図るとともに、小学校への円滑な接続を見据えた取り組みとして発展させていくことが期待される。

また、文部科学省による幼児運動能力調査の種目等も参考にしながら、測定項目の充実を図り、より客観的かつ継続的な評価が可能となる体制の構築が期待される。

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

歩育だより 5月

歩育プログラム2025年度が始まります！
 先日の遠足では、歩育プログラムをご紹介し、保護者の方と一緒に一部実施させていただきました。歩くことの大切さや健康への意識を高める貴重な機会をいただき、ありがとうございました。これからも、子どもたちが楽しみながら、歩く力を育める活動を続けていきます。
 今年度のプログラム結果は、足の専門医「北沢病院」の医師団による検証を行います。

🍓 おうちでやってみよう！ 🍓

あしゆびじゃんけん



足裏アーチ（つちふます）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！

アンケートのお願い
 保護者の皆さまにはお子さまの日常の様子について簡単なアンケートへのご協力をお願いいたします。このアンケートは、お子さまの普段の生活習慣や成長や体力、歩行習慣に関する基本的な情報を集め、プログラムをより良く進めるための参考にさせていただきます。
 お忙しい中恐縮ですが、何卒ご協力いただけますようお願い申し上げます。アンケートの回答は、プログラムの進捗に役立てさせていただきます。また、公表の際は個人情報一切わからないようにいたします。

🏃 体力測定を実施しました 🏃

5月27日に体力測定会を実施いたしました。お子さまの現在の体力など測定いたしました。測定内容は以下の通りです。

【体力測定】	【足裏測定】 フットルックを使った足裏測定
25メートル走、立ち幅踏み	
運動器検査（ロコモ診断）	
閉塞しゃがみ立ち、体前屈、ブリッジ	

*12月にも体力測定を実施予定です。
 測定結果は、8月2日頃にお返しします。



歩育だより 7月号



6月から始まった歩育プログラムでは、様々な歩き方や足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経験しました。
 ・キリン歩きやペンギン歩きなど、面白い歩き方を通して足の筋力をつけました。
 ・ゲームやリレー：足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、走るなどを順番にまもって、みんなが一生懸命頑張った姿がとても素晴らしいかったです。
 ・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。みんなの足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。

🌻 おうちでやってみよう！ 🌻

おしりあるき

おうちでテレビCMの園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、後ろ向きでもとに戻す。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足の力がつきます。大人の方々は、おなか周りの筋肉や背筋使わない筋肉を使うことができます。スキマ時間を活用して、効率よく筋肉を鍛えることができます。

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。

2がっ 歩育だより

令和7年度の歩育プログラムが終了しました
 昨年12月23日（火）スポーツテストと足裏測定会を行いました。お休みのおともども少し多く、みんな一生懸命に取り組んでいました。スポーツテスト内容は、25M走・立ち幅踏み・閉塞しゃがみ立ち・体前屈・ブリッジを行いました。今年はさらに片足立ちが加わりました。そして、5月に撮影した足裏の写真と2月に撮影した足の写真では足の大きさはもちろん、足のアーチの変化や、足指の開き具合などにも違いが見られました。

3月1日（日）ストロベリー＆ピンゴウオーブ
 3月1日に秋のマスクット＆ピンゴウオーブに続き、いちごを試食しながら、横瀬町を歩きます。横瀬町の特産品、いちごはあまりんなどが登場予定！もちろん、参加費は無料です。
 2月24日まで申し込み
 QRコードから申し込み

アンケートのご協力のおかげ
 令和7年度の歩育プログラムが終了になりました。ご協力ありがとうございました。最後にアンケートのご協力をお願いいたします。

🍓 おわりに... 🍓

あしがくぼの水柱
 ○ 冬ならではの自然の美しさ「あしがくぼの水柱」は、もう見に行きませんでした。大きな氷のつららや幻想的なライトアップなど歩きながらいろいろな氷柱を見ることができました。16時まで地元の花火なども楽しめると思います。
 ○ 寒い季節に歩くのがかたかたしてきます。歩くエネルギーを使っている感じがします。

「前より速く走れた！」「ブリッジが上手にできたよ！見て！」と、できるようになったことを自信たっぷりに話してもらいました。運動遊びを通して、子どもたちは日々成長していると感じました。これからも元気いっぱい体を動かしながら、できることを増やしていきます。
 まだまだ暑い日が続きますが、元気を動かして、楽しく過ごしていきますよ。




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。

- ・ブリッジなど普段やらない動きができる機会なので、良い経験ができています。
- ・子供にとっても良い刺激になっています。今後もよろしくお願いします
- ・普段運動が少ないので保育所でそのような取り組みがあると、とてもありがたいです

幼児の運動能力調査の得点表及び総合評価(男児)

種目	評定	男児					
		4歳前半	4歳後半	5歳前半	5歳後半	6歳前半	6歳後半
25m走 (秒)	5	~ 6.7	~ 6.2	~ 5.9	~ 5.7	~ 5.4	~ 5.3
	4	6.8 ~ 7.5	6.3 ~ 6.8	6.0 ~ 6.5	5.8 ~ 6.1	5.5 ~ 5.9	5.4 ~ 5.7
	3	7.6 ~ 8.4	6.9 ~ 7.6	6.6 ~ 7.2	6.2 ~ 6.7	6.0 ~ 6.4	5.8 ~ 6.3
	2	8.5 ~ 9.8	7.7 ~ 8.7	7.3 ~ 8.0	6.8 ~ 7.4	6.5 ~ 7.1	6.4 ~ 6.8
	1	9.9 ~	8.8 ~	8.1 ~	7.5 ~	7.2 ~	6.9 ~
往復走 (秒)	5	~ 8.4	~ 7.9	~ 7.9	~ 7.4	~ 7.4	~ 7.2
	4	8.5 ~ 9.7	8.0 ~ 9.0	8.0 ~ 8.7	7.5 ~ 8.2	7.5 ~ 7.9	7.3 ~ 7.8
	3	9.8 ~ 10.9	9.1 ~ 10.1	8.8 ~ 9.8	8.3 ~ 9.1	8.0 ~ 8.6	7.9 ~ 8.2
	2	11.0 ~ 13.5	10.2 ~ 12.0	9.9 ~ 11.3	9.2 ~ 10.5	8.7 ~ 9.9	8.3 ~ 9.8
	1	13.6 ~	12.2 ~	11.4 ~	10.6 ~	10.0 ~	9.9 ~
立ち幅跳 び(cm)	5	104 ~	114 ~	122 ~	131 ~	139 ~	142 ~
	4	86 ~ 103	99 ~ 113	105 ~ 121	115 ~ 130	123 ~ 138	126 ~ 141
	3	65 ~ 85	81 ~ 98	87 ~ 104	98 ~ 114	105 ~ 122	107 ~ 125
	2	45 ~ 64	59 ~ 80	66 ~ 86	77 ~ 97	84 ~ 104	85 ~ 106
	1	~ 44	~ 58	~ 65	~ 76	~ 83	~ 84
ソフトボ ール投 (0.5m)	5	6.0 ~	7.5 ~	8.5 ~	10.0 ~	12.0 ~	12.5 ~
	4	4.5 ~ 5.5	5.0 ~ 7.0	6.5 ~ 8.0	7.5 ~ 9.5	8.5 ~ 11.5	9.0 ~ 12.0
	3	3.0 ~ 4.0	3.5 ~ 4.5	4.5 ~ 6.0	5.0 ~ 7.0	5.5 ~ 8.0	6.0 ~ 8.5
	2	1.5 ~ 2.5	2.5 ~ 3.0	2.5 ~ 4.0	3.0 ~ 4.5	3.5 ~ 5.0	4.5 ~ 5.5
	1	0.0 ~ 1.0	0.0 ~ 2.0	0.0 ~ 2.0	0.0 ~ 2.5	0.0 ~ 3.0	0.0 ~ 4.0
テニス ボール投 (0.5m)	5	7.0 ~	9.0 ~	10.0 ~	11.5 ~	14.0 ~	15.0 ~
	4	5.0 ~ 6.5	6.5 ~ 8.5	7.5 ~ 9.5	8.5 ~ 11.0	10.0 ~ 13.5	10.5 ~ 14.5
	3	3.5 ~ 4.5	4.5 ~ 6.0	5.0 ~ 7.0	6.0 ~ 8.0	7.0 ~ 9.5	8.0 ~ 10.0
	2	2.5 ~ 3.0	3.0 ~ 4.0	3.5 ~ 4.5	4.0 ~ 5.5	4.5 ~ 6.5	5.5 ~ 7.5
	1	0.0 ~ 2.0	0.0 ~ 2.5	0.0 ~ 3.0	0.0 ~ 3.5	0.0 ~ 4.0	0.0 ~ 5.0
両足連続 跳び越し (秒)	5	~ 5.1	~ 4.8	~ 4.5	~ 4.1	~ 4.0	~ 3.9
	4	5.2 ~ 6.3	4.9 ~ 5.7	4.6 ~ 5.2	4.2 ~ 4.9	4.1 ~ 4.7	4.0 ~ 4.6
	3	6.4 ~ 9.0	5.8 ~ 7.2	5.3 ~ 6.3	5.0 ~ 5.8	4.8 ~ 5.5	4.7 ~ 5.4
	2	9.1 ~ 14.2	7.3 ~ 11.2	6.4 ~ 9.1	5.9 ~ 7.9	5.6 ~ 6.9	5.5 ~ 6.7
	1	14.3 ~	11.3 ~	9.2 ~	8.0 ~	7.0 ~	6.8 ~
体支持持 続時間 (秒)	5	41 ~ 180	61 ~ 180	74 ~ 180	109 ~ 180	126 ~ 180	154 ~ 180
	4	19 ~ 40	30 ~ 60	38 ~ 73	54 ~ 108	64 ~ 125	76 ~ 153
	3	7 ~ 18	12 ~ 29	17 ~ 37	25 ~ 53	31 ~ 63	36 ~ 75
	2	2 ~ 6	4 ~ 11	5 ~ 16	9 ~ 24	11 ~ 30	14 ~ 35
	1	0 ~ 1	0 ~ 3	0 ~ 4	0 ~ 8	0 ~ 10	0 ~ 13
捕球(回)	5	8 ~ 10	9 ~ 10	10	10		
	4	4 ~ 7	6 ~ 8	8 ~ 9	9	10	10
	3	1 ~ 3	3 ~ 5	4 ~ 7	6 ~ 8	7 ~ 9	8 ~ 9
	2	0	0 ~ 2	2 ~ 3	2 ~ 5	4 ~ 6	5 ~ 7
	1			0 ~ 1	0 ~ 1	0 ~ 3	0 ~ 4

幼児の運動能力調査の得点表及び総合評価(女兒)

種目	評定	女兒					
		4歳前半	4歳後半	5歳前半	5歳後半	6歳前半	6歳後半
25m走 (秒)	5	~ 7.0	~ 6.4	~ 6.2	~ 5.8	~ 5.6	~ 5.5
	4	7.1 ~ 7.8	6.5 ~ 7.1	6.3 ~ 6.7	5.9 ~ 6.3	5.7 ~ 6.0	5.6 ~ 5.9
	3	7.9 ~ 8.6	7.2 ~ 7.9	6.8 ~ 7.4	6.4 ~ 6.9	6.1 ~ 6.6	6.0 ~ 6.4
	2	8.7 ~ 10.0	8.0 ~ 9.0	7.5 ~ 8.3	7.0 ~ 7.6	6.7 ~ 7.2	6.5 ~ 7.0
	1	10.1 ~	9.1 ~	8.4 ~	7.7 ~	7.3 ~	7.1 ~
往復走 (秒)	5	~ 8.5	~ 8.0	~ 7.9	~ 7.6	~ 7.5	~ 7.3
	4	8.6 ~ 9.7	8.1 ~ 9.0	8.0 ~ 8.9	7.7 ~ 8.2	7.6 ~ 8.1	7.4 ~ 8.0
	3	9.8 ~ 11.1	9.4 ~ 10.4	9.0 ~ 9.9	8.3 ~ 9.2	8.2 ~ 8.9	8.1 ~ 8.8
	2	11.2 ~ 13.7	10.5 ~ 12.3	10.0 ~ 11.6	9.3 ~ 10.7	9.0 ~ 10.1	8.9 ~ 9.9
	1	13.8 ~	12.4 ~	11.7 ~	10.8 ~	10.2 ~	10.0 ~
立ち幅跳 び(cm)	5	94 ~	104 ~	114 ~	121 ~	127 ~	130 ~
	4	79 ~ 93	88 ~ 103	96 ~ 113	105 ~ 120	110 ~ 126	113 ~ 129
	3	62 ~ 78	72 ~ 87	78 ~ 95	89 ~ 104	94 ~ 109	95 ~ 112
	2	44 ~ 61	55 ~ 71	62 ~ 77	72 ~ 88	77 ~ 93	78 ~ 94
	1	~ 43	~ 54	~ 61	~ 71	~ 76	~ 77
ソフトボ ール投 (0.5m)	5	4.0 ~	5.0 ~	5.5 ~	6.5 ~	7.5 ~	8.0 ~
	4	3.5 ~	4.0 ~ 4.5	4.5 ~ 5.0	5.0 ~ 6.0	5.5 ~ 7.0	6.0 ~ 7.5
	3	2.5 ~ 3.0	3.0 ~ 3.5	3.0 ~ 4.0	3.5 ~ 4.5	4.0 ~ 5.0	4.5 ~ 5.5
	2	1.5 ~ 2.0	2.0 ~ 2.5	2.0 ~ 2.5	2.5 ~ 3.0	3.0 ~ 3.5	3.0 ~ 4.0
	1	0.0 ~ 1.0	0.0 ~ 1.5	0.0 ~ 1.5	0.0 ~ 2.0	0.0 ~ 2.5	0.0 ~ 2.5
テニス ボール投 (0.5m)	5	5.5 ~	6.0 ~	6.5 ~	7.5 ~	8.5 ~	9.0 ~
	4	4.0 ~ 5.0	4.5 ~ 5.5	5.0 ~ 6.0	5.5 ~ 7.0	6.5 ~ 8.0	7.0 ~ 8.5
	3	3.0 ~ 3.5	3.5 ~ 4.0	4.0 ~ 4.5	4.0 ~ 5.0	5.0 ~ 6.0	5.5 ~ 6.5
	2	2.0 ~ 2.5	2.5 ~ 3.0	2.5 ~ 3.5	3.0 ~ 3.5	3.5 ~ 4.5	4.0 ~ 5.0
	1	0.0 ~ 1.5	0.0 ~ 2.0	0.0 ~ 2.0	0.0 ~ 2.5	0.0 ~ 3.0	0.0 ~ 3.5
両足連続 跳び越し (秒)	5	~ 5.3	~ 4.7	~ 4.5	~ 4.3	~ 4.1	~ 4.1
	4	5.4 ~ 6.4	4.8 ~ 5.8	4.6 ~ 5.3	4.4 ~ 5.0	4.2 ~ 4.8	4.2 ~ 4.7
	3	6.5 ~ 8.7	5.9 ~ 7.6	5.4 ~ 6.4	5.1 ~ 5.9	4.9 ~ 5.6	4.8 ~ 5.5
	2	8.8 ~ 13.3	7.7 ~ 11.8	6.5 ~ 9.2	6.0 ~ 7.7	5.7 ~ 7.0	5.6 ~ 6.5
	1	13.4 ~	11.9 ~	9.3 ~	7.8 ~	7.1 ~	6.6 ~
体支持持 続時間 (秒)	5	42 ~ 180	62 ~ 180	78 ~ 180	103 ~ 180	126 ~ 180	139 ~ 180
	4	19 ~ 41	29 ~ 61	36 ~ 77	53 ~ 102	64 ~ 125	68 ~ 138
	3	7 ~ 18	12 ~ 28	16 ~ 35	25 ~ 52	32 ~ 63	35 ~ 67
	2	2 ~ 6	4 ~ 11	5 ~ 15	9 ~ 24	13 ~ 31	15 ~ 34
	1	0 ~ 1	0 ~ 3	0 ~ 4	0 ~ 8	0 ~ 12	0 ~ 14
捕球(回)	5	7 ~ 10	8 ~ 10	9 ~ 10	10		
	4	4 ~ 6	5 ~ 7	7 ~ 8	8 ~ 9	9 ~ 10	10
	3	1 ~ 3	2 ~ 4	4 ~ 6	5 ~ 7	6 ~ 8	7 ~ 9
	2	0	0 ~ 1	0 ~ 3	2 ~ 4	3 ~ 5	4 ~ 6
	1				0 ~ 1	0 ~ 2	0 ~ 3

(参考文献)

- ・ 文部科学省：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

監修：医療法人社団青泉会 下北沢病院

協力：横瀬町保育所の先生方

主催・報告：一般社団法人 日本ウォーキング協会 普及活動事業部

