

園児の運動 大学と連携

「関 音楽あわせ」3分マラソン

一関市山目町の認定こども園「龍沢寺こども園」は、大学と連携しながら園児の運動能力向上に力を入れている。子どもの身体的、心理的成長のためにも運動遊びの重要性は高いが、幼児を対象にした指導は珍しい。最先端の指導の現場を訪ねた。



音楽に合わせて3分間マラソンに挑戦する園児ら(4月28日、一関市で)

「がんばれ、がんばれー」。4月下旬、園内のグラウンドには午前10時から子どもたちの声援が響いた。始まったのは同園が毎日行う「3分間マラソン」。園児は音楽に合わせて一斉にランニングを開始し、休んだりごねたりすることなく笑顔で走り続ける。年長の畠山結菜ちゃん(6)は「一番速く走れた。走るのが大好き」と充実感をにじませた。

このほかに挑戦したのは、鬼役の保育教諭に捕まらないよう注意しながら走り、ケースに入った紅白ボールを取るゲームで、空間



認知能力が養われるという。休憩を挟みつつ、園児らは気持ちの良い汗を流していた。

■分析を基に助言
同園では2020年、新しくグラウンドを整備したことをきっかけに体力づくりに力を入れ始めた。

21年度からは体育の総合大学である仙台大と連携を始め、同大子ども運動教育学科の金賢植教授に園児の体力測定の結果や生活習慣調査のデータを提供。分析結果をもとに、よりよい指導に向けて助言を受けている。3月には正式に園と大学が連携協定を締結。大学の全面的な支援を受け、専門的知識を用いた運動指導に取り組む。

同学科卒業生も園で働く。幼児体育指導者などの資格を持つ高橋菜々子さん

(24)は「遊びのルールを一緒に決めるなど、子どもが主体的に取り組めるよう意識している。勝ち負けや、できないにかかわらず、純粹に運動が好きな子に育ってくれば」と目を細める。

■コロナ禍で拍車
同園のような運動に力を入れる園がある一方で、肥満児の増加や子どもの体力低下は全国的に問題となっている。

近年、スマートフォンや普及などで子どもが外で遊ぶ時間が減少。コロナ禍が運動不足に拍車をかけた。文部科学省がまとめた21年度学校保健統計では、本県の子どもの肥満傾向は8歳、14歳の男子、6歳、7歳の女子で全国最高だった。

同省の幼児期運動指針では、3〜6歳児は毎日1時間以上、体を動かすことが望ましいとされ、幼児期から運動習慣を身につける重要性は高まっている。

金教授は「音楽や英語に取り組み園は増えてきたが、運動に力を入れる園は

まだ少ない。幼児期の運動は健康の基盤作りに役立ち、コミュニケーション能力も高まると強調。小学校で体育の授業が好きな児童、嫌いな児童に分かれる「二極化」も、幼児期の運動経験が影響しているという。

■全国平均上回る
同園では、指導が園児の体力向上にも結びついてきた。金教授によると、同園の25歳走の平均スコアは21年度の2・76点から、22年度には全国平均(2・93点)を上回る3・71点(0・95ポイント)に伸びた。ボール投げも、21年度の2・56点(22年度には3・11点(0・55ポイント))となり、こちらも全国平均(3・08点)を上回る結果となった。

同園の菅原正弘理事は「運動指導は園児のケガやオーバーワークが心配になるが、専門家の支援があると安心。園での経験は、小学校入学後にスポーツへのアレルギーを持たずに溶け込むための大きなベースになるはず」と期待している。