

## 幼児における遊びとスポーツの運動量の比較 (効果的な運動および体力向上の方策に関する研究)

羽崎泰男<sup>1)</sup>、渡辺恒一<sup>1)</sup>、村田光範<sup>2)</sup>

- 1) こどもの城体育事業部
- 2) 東京女子医科大学附属第二病院小児科

### 研究要旨

遊びが自然に行われていた時には、体力作りの手段として、あるいはスポーツとの関連などを検討することがそれほどなかった。本研究では、遊びとスポーツ的な遊びの比較を受けて、スポーツ的な遊びとスポーツの運動量を比較検討した。

### 研究目的

一般的にはスポーツ的になればなるほど、技術や戦略が重視され、アンティシペーション(予測)やむだな動きをなくしていくことで、エネルギーの消費を押さえていくといった極めて高度なスポーツ的な発想が存在する。あるいは、複雑で厳格なルールは、自然に動きを静止する機会が多くなり全体としては、時間の割に運動量が少ない事実もある。幼児期にも同様に、スポーツに近くなればなるほど運動量が減少するのかを測定し、その結果により、遊びからスポーツまでの線上で方法論を展開することを可能にしていこうとしている。この方法は、保育園、幼稚園や最近幼児の活動を積極的に取り入れるようになった児童館、児童センターなどに反映させていく狙いがある。

### 研究方法

(対象) 渋谷区神宮前にある、こどもの城の体育講座(5、6歳)に通ってくる幼児男女10名。しっかりと汗をかくほどに体を動かすことを基本的なコンセプトに、通常から遊び的な要素を加えながら活動が展開されている。

(方法) 測定は14.3×21.5メートルの体育室で実施された。周りにフェンスをはり、ボールデッドの状態を極力少なくする方法がとられた。したがって、一般的な室内サッカー(フットサル)とは異なったルールを用いている。もともと、室内サッ

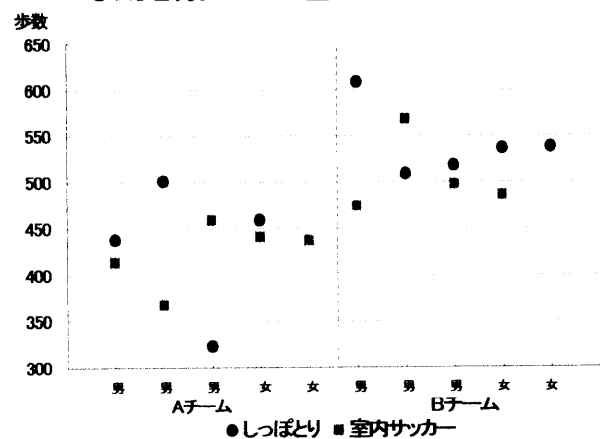
カーはルールを簡単にしていることもあり、ボールをゴールするといった指示の中で展開した。時間は3分間とし、男女10名の幼児には前もってデジタル表示の万歩計を装着し、3分間のしっぽ取りチーム戦と室内サッカーの数値を比較した。

### 研究結果と結論

これまでに、鬼ごっこ、しっぽ取り鬼ごっこ、しっぽ取り鬼ごっこ、しっぽ取り鬼ごっこチーム戦と遊びから徐々にスポーツ的なものに変化していく過程を比較してきた。今回はよりスポーツ的な、あるいはスポーツとして考えられている室内サッカーの運動量を万歩計の数値を通して得ることができた。ボールという道具が介在したことで、ボールコントロールといった異なった条件が加わったこともあるが、万歩計の数値は少ない値を示した。さらに、興味深いのは、チームによって動きの量が決定していることである。

本研究では、プレイの中断を押さえ、時間内に運動量をあげる試みもされていたにもかかわらず、値が低かったことは、予想されていたスポーツの特性が幼児にも見られたということである。勝敗やゴールすることへの意識が強まることで、技術的、戦略的になったことがその要因といえる。したがって、幼児期の運動量を増やすには、遊び的なスポーツが適しており、チーム単位で動きの質が決まってきていることは、その編成にも配慮が必要ということである。

しっぽとりおにごっこと室内サッカーの実歩数比較



↓ 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用 ↓  
論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります

#### 研究要旨

遊びが自然に行われていた時には、体力作りの手段として、あるいはスポーツとの関連などを検討することがそれほどなかった。本研究では、遊びとスポーツ的な遊びの比較を受けて、スポーツ的な遊びとスポーツの運動量を比較検討した。