子ども用運動遊び用具(ヘキサスロン)を用いた
保育施設での運動遊び指導 報告書
(2017 年度)

ミズノ株式会社
〈名古屋支社、ライフスタイルスポーツ事業部〉
ミズノスポーツサービス株式会社

子ども用運動遊び用具(ヘキサスロン)を用いた
保育施設での運動遊び指導 報告書

(1) 背景

2012 年にミズノ株式会社にて販売開始した、子ども用運動遊び用具「ヘキサスロン」について、2016 年度名古屋経営短期大学 佐々木教授の研究「尾張旭市における 5 歳児の体力・運動能力向上に関する試み ―ヘキサスロンを用いて―」(※本報告書巻末に添付)では、「S 保育園においてボール投げで全体と女児において 0.1%水準という極めて高い有意差が出た」との報告をいただいており、投動作においてある程度の効果が認められた。しかしながら一部「保育士が「ヘキサスロン」の道具をどのように使用して遊んでいいのかが分からすに戸惑っていた」ことから、保育施設での指導や導入方法に課題があるとされていた。そこで 2017 年度は、保育施設でヘキサスロンを用いた運動遊び方法の講習会等の介入を行い、運動遊び指導に役立てるかの検証を行った。

(2) 目的

尾張旭市内の子ども、特に幼児の発育発達の促進を目的に、専用の運動器具(ヘキサスロン)を用いた保育施設での運動遊び指導の効果検証を行う。

(3) 結果

尾張旭市内 西山保育園にて、保育士対象の「ヘキサスロンを活用した運動遊び講習会」やフォローアップ講習会を実施。約 4 カ月に渡り、園児を対象にヘキサスロンを活用していただいた。

実施後の保育士対象アンケートによると、ヘキサスロン導入前後では、日常的な運動遊び時間の向上や、保育士が実践する運動遊びの種類増加にある程度の効果が見られた。また、保育士の 9 割以上が、「園児が楽しそうだった」と回答し、一部では「子どもたちで組み合わせを考えて自由に遊んだり、遊びを発展させていく姿が見られた」との回答もあった。

一方で、幼児向けの使用方法や、準備・片付けの負担軽減、安全性の向上、セットツールの数量については改善、再検討の余地があることが明らかになった。ヘキサスロンは 4 歳以上を想定して開発されたツールやプログラムであるため、保育園導入にあたっては、対象年齢によって商品ツールやプログラムの改良が必要である。改良については開発部門と情報を共有し、前向きに検討を進める。

以上のことから、課題はあるものの、本検証の主題であった指導方法の伝授については、保育士へ指導方法の講習会やフォローアップを行うことで、効果的にヘキサスロンを導入していただけることが確認できた。

(4)　実施内容

① 初回講習会

◎　目的　　：　ヘキサスロンを用いた運動遊びの具体的な方法について保育園の先生方にお伝えし、9 月までの実践期間に役立てていただく。

◎　実施日時　：　2017 年 6 月 14 日(水)　16：30～17：30

◎　実施場所　：　尾張旭市　西山保育園

◎　対象者および参加人数　：　保育園保育士　約 10 名
市内他保育施設の園長　2 名
ミズノ株式会社　3 名　　計 15 名

◎　実施内容詳細
ミズノスタッフが保育士役、参加者が子ども役で実際の運動遊び指導のロールプレイングを行った。

事前の説明風景

用具使用方法の指導

ハードルを活用したくぐる遊び

ディスク, フープを活用した的通し

ロケットを使用したバランス遊び

ロケット, フープを活用した的通し

②　園での実践

◎　目的　　：　ヘキサスロンを用いながら、多様な運動遊びを子ども相手に実践し、先生方のスキル向上とともに、使用上の疑問点の洗い出しを行う。

◎　実施期間　：　2017 年 6 月～10 月

◎　実施場所　：　尾張旭市　西山保育園

◎　対象者　：　西山保育園　園児　約 110 名

◎　実施内容詳細

　普段のあそびの中では園児自ら用具をセッティングする様子も見られた。また、運動会にも競技の 1 つとして取り入れるなど活用が広がった。

普段の運動遊び風景①　ハードル

普段の運動遊び風景②　ハードル

普段の運動遊び風景③　ハードル

普段の運動遊び風景④　ハードル

運動会でのヘキサスロン活用風景①

運動会でのヘキサスロン活用風景②

③　フォローアップ講習会

◎　目的　　：　ヘキサスロンを実際に使用した際に感じた疑問を解決し、
今後の積極的で効果的な利用につなげる。

◎　実施日時　：　第１回　2017 年 9 月 14 日(木)　16：30～17：30
第２回　2017 年 10 月 13 日(金)　16：30～17：30

◎　実施場所　：　尾張旭市　西山保育園

◎　対象者および参加人数　：　保育園保育士　約 10 名
ミズノ株式会社　3 名　　計 13 名

◎　実施内容詳細

ヘキサスロンの使い方の他、園児の年齢に応じた運動や身体に関する疑問を保育士側から挙げていただき回答した。主な意見や質問事項は以下の通り。

【ヘキサスロンについて】

・3 歳児では子ども自身でハードルの高さ調節ができるようになってきた
・5 歳児では準備～設置まで子どもでできる
・少し障害を持った子どもは、先生がついていなくても一人で遊んでいた
・異年齢でも取組める
・朝の自由時間からたくさん使っている
・小さい子は投げるより持っている時間が楽しい
・ハードルのバーを置く溝を深くして欲しい(落ちやすい為)
・ディスクはせまいと危ない
・倒れた時にフォローが必要
・ハードルジョイントの角を少し丸くして欲しい

【その他疑問と回答】一部抜粋

・2 歳児で姿勢が悪い子どもがいるが対策は？
インストラクター回答：「姿勢が悪いという事は、生活習慣からの影響がほとんどではありますが、その他「身体を支える力」がないという原因も考えられます。まずは身体を動かし、柔軟性を UP させましょう。そしてきれいな姿勢をキープするには、背筋、腹筋といった体幹が必要となります。身体の奥のほうの筋肉まで使えるようなあそびをたくさん行い、グッと力を入れる感覚を体感しましょう。」

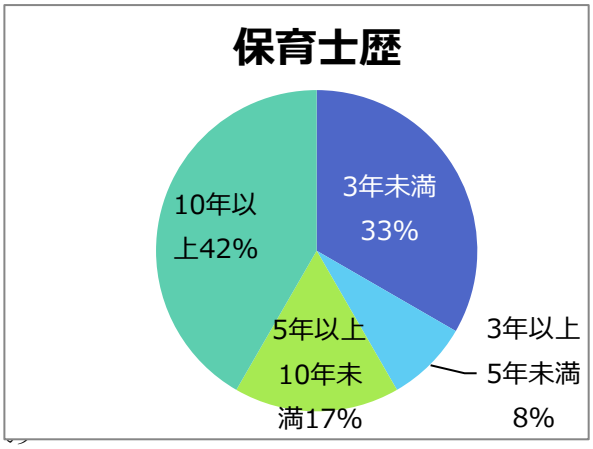
・体幹強化に繋がる運動あそびは？
インストラクター回答：「フォローアップ時にもご紹介したような、お芋引きやツンツンゲーム、ハイハイあそび、だんごむしあそびなどで十分体幹強化に繋がります。」

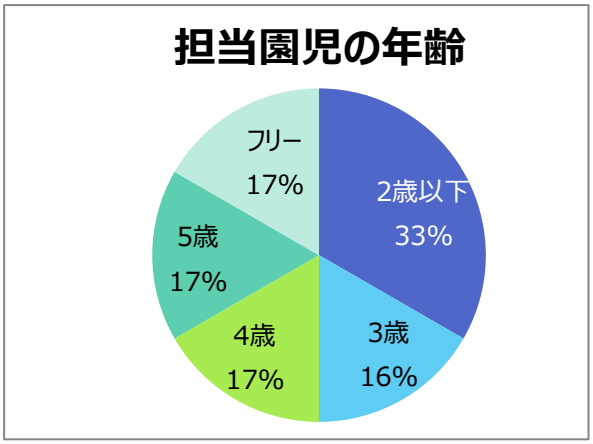
・（とび箱などにつながる）両足ジャンプを上手にしたいが、その対策や遊びは？
インストラクター回答：「こちらもフォローアップ時にご紹介しました、フープジャンプや少し高い箇所からの飛び降りジャンプなども楽しくジャンプ修得に繋がります。ですが、跳び箱を跳ぶというのはたくさんの動作が繋がって出来上がるものです、その為幼児期の子ども達には本当はとても難しいことなのです。まずはジャンプだけで遊んでみたり登り降りするだけでも幼児期に必要な十分な刺激になるかと考えます。登る～ジャンプ～着地の部分で自然と両足で着地が出来るようになります。まずは着地できたらそのままもう一歩ジャンプ！などをあそびの中に取り入れてみるのもいいかもしれません。」

・ドタドタ走る子やすり足で走る子がいるが、その対策は？
インストラクター回答：「ハダシで過ごす時間を多く取ってください。足裏に刺激を与え、足裏がよく使えだすときちんとアーチができ、土踏まずができ、しっかりと足指まで使えるようになります。足裏全体を地面に一気に着地させているとドタバタといった印象の走り方になります、ハダシで走ったり動いたりさせながらバランス感覚を磨いていきましょう。」

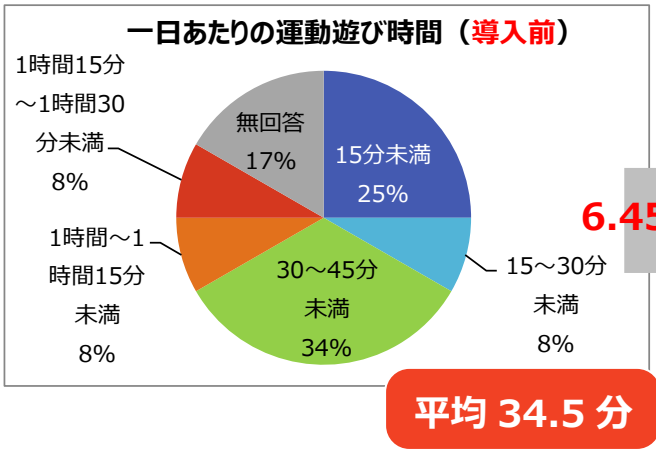
(5)　フォローアップ講習会後のアンケート結果

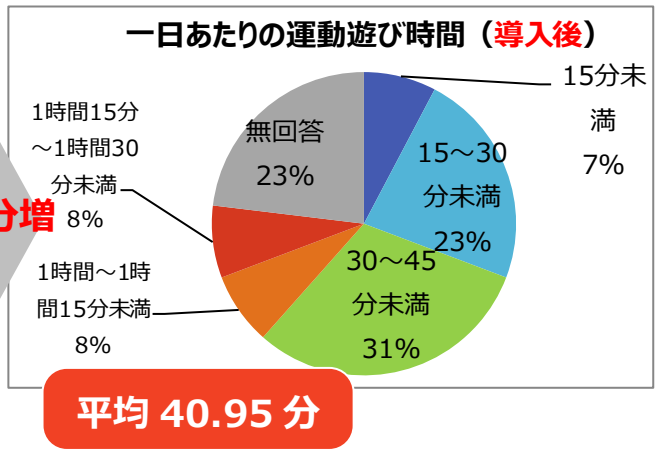
回答者は 12 名。内訳は下記グラフ参照。





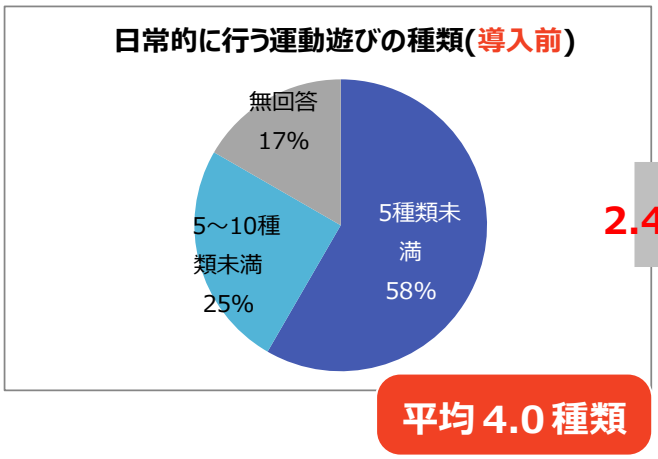
運動遊び時間について、ヘキサスロン導入前と導入後で変化を聞いた結果、「15 分未満」の回答が減り、「15～30 分未満」の回答が増えた。また、全体としては**一日の遊び時間は 7 分弱増加**した。これは**一カ月に換算すると 129 分増加**する計算になる。

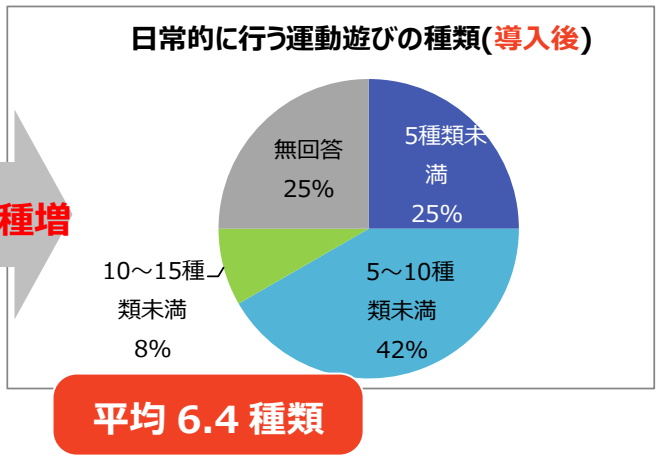




6.45 分増

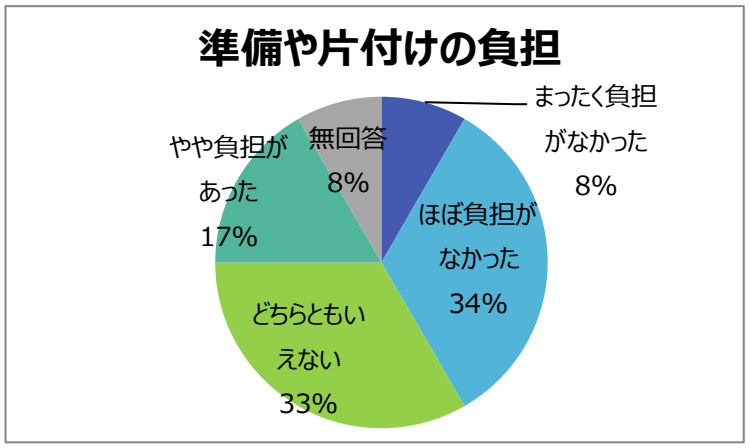
ヘキサスロンに限らず、日常的に行う運動遊びの種類は、ヘキサスロン導入前が「5 種類未満」の回答が約半数を占めていたが、ヘキサスロン導入後は「5～10 種類」の回答が増え、**平均すると 2.4 種類増加**した。



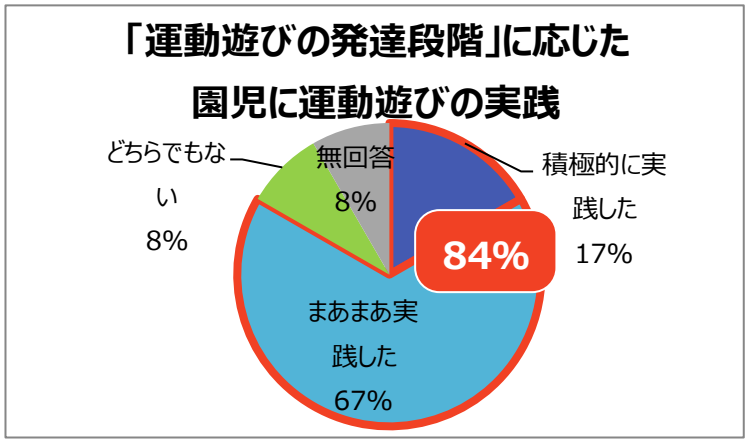


2.4 種増

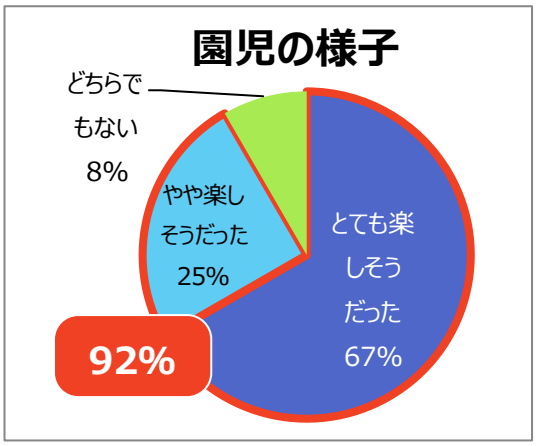
準備や片付けの負担については、「どちらともいえない」が多く、改善の余地が見られる。負担の内容としては主に、未満児クラスで保育士による準備に時間がかかると遊びに割く時間が減ることが挙げられた。一方で 4、5 歳児では園児自身によって準備が行われることから、保育士の負担は少なく感じられるようである。

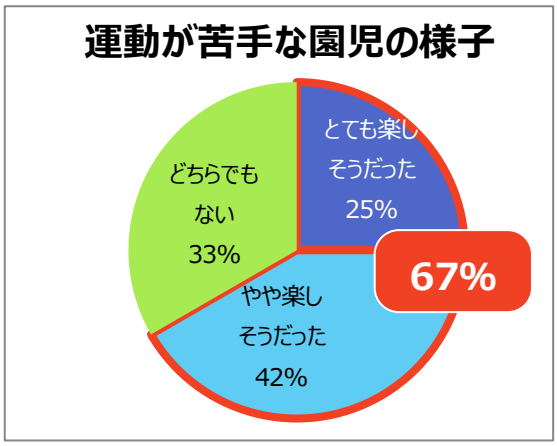


ヘキサスロンは運動遊びの発達段階に応じた遊びに対応できる特徴があるが、これについては「積極的に実践した」「まあまあ実践した」の合計が 84%に達した。



実際にヘキサスロンに触れた園児の様子については、「とても楽しそうだった」「やや楽しそうだった」が合計で 92%であった。中でも、運動が苦手な園児も「とても楽しそうだった」「やや楽しそうだった」の合計が 67%であった。





ヘキサスロンに関する全体的な感想、意見としては下記の通り。

使いやすい素材のものもあり、年齢の低い子もヘキサスロンの道具に触れ、遊ぶことは楽しめていました。日常の保育の運動遊びの道具の一つとして使うのであれば、子どもたちの楽しめるものになると思います。自由あそびの時なども自分たちで組み合わせを考えて自由に遊んだり、あそびを発展させていく姿が見られ楽しい素材のものになっていると思います。
コーンに沢山差し込む部分があっていろいろな使い方があってよかった。フラフープが平らだったり、器具が軽かったりして安全に使える。
1 歳にどう取り入れるか迷いましたが、2 歳児が遊ぶ様子を見ていてとても興味を持ち、ヘキサスロンを楽しんでいました。
扱いやすかった。未満児でも使えた。
子どもたちが自由に考えて遊べるのがとっても良いと思います。
全体的にレベルは小学生向けだと思う。使いやすい改良などが必要。
ヘキサスロンは楽しそうに使っている姿はあったが、子供から遊びがうまれることはあまりなかった。
使っていく中でやはり小学生向けなものが多いなと感じた。もう少し角が少なかったり、幼児の力でも扱いやすいものがあるともっと自分たちで自由に遊びを展開できたのではないかと思感じた。
楽しみながら体をきたえることができてよいと思った。運動会にも取り入れたり、普段のあそびにも取り入れていき、これからも楽しく遊んでいきたいと思った。
ロケットは低年齢児にはむずかしいが、ロケットを年長児が使っていて、はじめはロケットの使い方が分からなかった。低年齢児が真似をしてあそぶ中で、使い方を知る機会となった。

(6)　取組終了後　園長・指導保育士からの意見

- 「的に向かって投げる」や「ロケットを園児同士で投げてキャッチする」という動作は、園児にはレベルが高いように感じた。
- フォローアップであった、運動指導員による体幹強化や動作改善に関するアドバイスが非常に良かった。
- 「ハイハイで顔を上げる」動作など、体幹を強化することで乳幼児の怪我をする件数が減る等、乳幼児にも効果があったように感じた。
- 園児においては、基礎的な部分（体幹をしっかりさせることなど）を育てることで体力向上につながることを実感した。
- エアー系のツール（エアロケット・エアロディスク）はプールでも活用することができ、全体として遊びの幅が広がった。

(7)　所感

4歳以上の幼児・児童向けのツールとして開発した商品であったが、保育園導入となると対象年齢以下の幼児も使用対象になることで気づきは多かった。より安全性が求められることや、幼児の身体の大きさを考慮したサイズ感、動きの種類の選定など、今後の開発や指導の参考となった。良い点としては、当初から幼児には使用が難しいと思われたソフトハンマーについても、普段触れることのない用具であり、「持って歩く」など幼児独自の使い方で人気が高かったことは意外な発見であった。

さらに、「短期間であったにも関わらず、運動あそびに対する積極性の向上など、運動能力以外にも良い影響をもたらした」との声は、石川県の幼稚園でも聞かれたことであり、大変興味深いものであった。

また、今回はヘキサスロンのツールだけでなく、同時に保育士対象に行ったフォローアップ講習に対しても保育士や園長などから高い評価をいただいた。これを踏まえ、ツールの改良とともに、ソフトとハード合わせた提案も今後検討していきたい。

以上