子ども用運動遊び用具(ヘキサスロン等)を用いた
保育施設での運動遊び指導 報告書
(2018 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(ヘキサスロン等)を用いた
保育施設での運動遊び指導 報告書

⑴ 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―」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ずに戸惑っていた」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つかの検証を行った。その結果、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を比較すると、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。これらの結果をふまえ、2018 年度は尾張旭市内で新たに 3 園へヘキサスロンと講習会等の導入を行った。

今回はこの３園において、アンケート調査と活用状況を伺い、その効果を検証した。

⑵ 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、市内の保育施設において、「プレイリーダーの考え方や指導方法に基づいた運動遊び」と、「専用の運動遊び用具(ヘキサスロン等)を用いた運動遊び」を実践し、これらの効果と保育現場への浸透を検証する。

⑶ 結果

尾張旭市内 中部保育園・西部保育園・藤池保育園にて、保育士対象のプレイリーダー講習会やフォローアップ講習会を実施。約 5 カ月に渡り、園児を対象にプレイリーダー講習の内容の実践と、ヘキサスロン等運動遊び用具の活用を実施していただいた。

実施後の保育士対象アンケートによると、プレイリーダー講習会、フォローアップ講習会の満足度は特に高く、一日当たりの運動遊び時間の増加や、日常的に行う運動遊びの種類の増加が見られた。また、ヘキサスロン等の運動遊び用具についても、準備・片付けの手軽さ、運動遊びの自由度の高さを評価するコメントが多数みられた。

さらに、今年度は、日常での活用の他、日々の運動遊びでの成長を披露する場として、中部保育園の運動会において、運動遊び用具を用いた競技を構成に加えるなど、保育の現場への浸透が見られた。

⑷　実施内容

①　プレイリーダー講習会

◎　目的　　：　幼少期に身に付けたい 36 の身体の動きを、運動遊びとして子どもたちに伝え、自主的な成長を導くプレイリーダーの心構えや実技を学んでいただき、園での保育に活用する。

◎　実施日時　：　2018 年 5 月 19 日(土)

◎　実施場所　：　中央公民館（講義)、中部保育園（実技）

◎　対象者および参加人数　：　尾張旭市内公立保育園　保育士　26 名

◎　実施内容詳細

ミズノスタッフが「幼児期における運動遊びの重要性」に関する講義と、ヘキサスロンを使った運動遊びプログラムの具体的な遊びの方法を、実技を通じて実施し、ミズノプレイリーダーライセンスを与える講習会を開催。

座学の様子 1

座学の様子 2

座学の様子 3

器具の説明

実技（エアロケットを活用した運動遊び）

実技（だいこんぬきの運動遊び）

②　運動遊び用具　導入園での実践

◎　目的　　：　ヘキサスロンの活用方法に対する理解を深めるだけでなく、保育園児の年齢に応じた運動遊びや効果的な援助方法を実践的に学ぶ。

◎　実施期間　：　2018 年 5 月～10 月

◎　実施場所・対象　：　尾張旭市　中部保育園・西部保育園・藤池保育園

◎　実施内容詳細

日々の保育の中にも運動プログラムを取り入れるなど、保育士が工夫しながら器具の活用が広がった。また、手先で投げていた園児が、器具の導入により投げるフォームが改善された。

エアロケットを使った運動遊び

フープを使ったケンケンパ

ハードルくぐり

ディンプルボールとふわっしゅラケット

バージャンプ

水中ドッヂボール

③　フォローアップ講習会

◎　目的　　：　プレイリーダー講習会や、運動遊び用具を実際に活用し、感じた疑問を解決し、今後の積極的で効果的な運動遊び指導につなげる。

◎　実施日時　：　第一回　2018 年 7 月 4 日(水)　16：45～18：00
　　第二回　2018 年 9 月 20 日(木)　16：45～18：00

◎　実施場所　：　第一回　尾張旭市　藤池保育園
　　第二回　尾張旭市　中部保育園

◎　対象者および参加人数　：　第一回　保育士　28 名
　　第二回　保育士　21 名　　計 49 名
　　※　中部・西部・藤池保育園と他園保育士

◎　実施内容詳細

　事前にヒアリングしていた、プレイリーダー講習会・園での実施時に発生した疑問点に対する回答（座学）と、ヘキサスロン・あそりーとグッズを使った運動遊びの方法（実技）を実施。事前ヒアリングの中にあった、飛び箱・マット・鉄棒の指導方法も実技の中に取り入れた。

正しい投げ方を習得するための指導方法

両足揃えて飛ぶことを教えるウサギジャンプ

とび箱の指導方法

鉄棒の指導方法

※事前ヒアリングに対する回答シートは巻末に添付する。

④　講習会後の活用【運動会】

◎　実施日時　：　2018 年 10 月 20 日(土)　9：00～12：00

◎　実施場所　：　尾張旭市　中部保育園

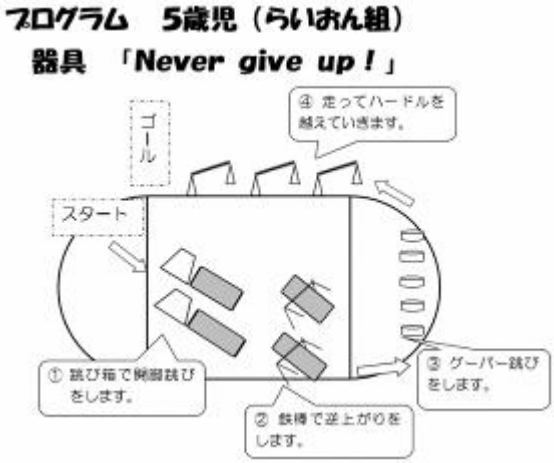
◎　実施内容詳細

日々の運動遊びの成長を披露する場として、運動会のプログラムに運動遊び用具を用いた競技を取り入れた。

ハードルを使った競技

３歳児「サメに負けないぞ！」　　４歳児「頑張れ！修行　めざせ！忍者」

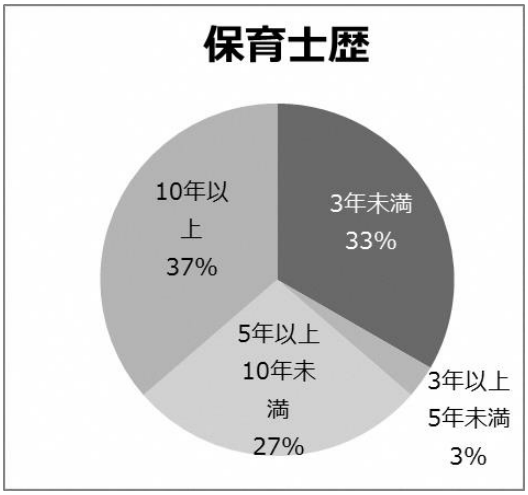
５歳児「Ｎｅｖｅｒ　ｇｉｖｅ　ｕｐ！」

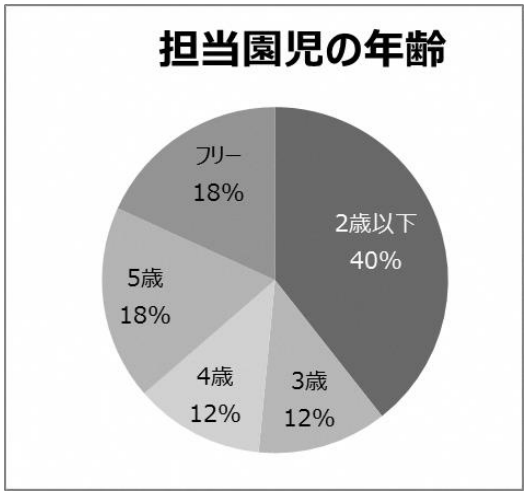


エアロケットを使った親子競技　５歳児「ロケット、発射！」

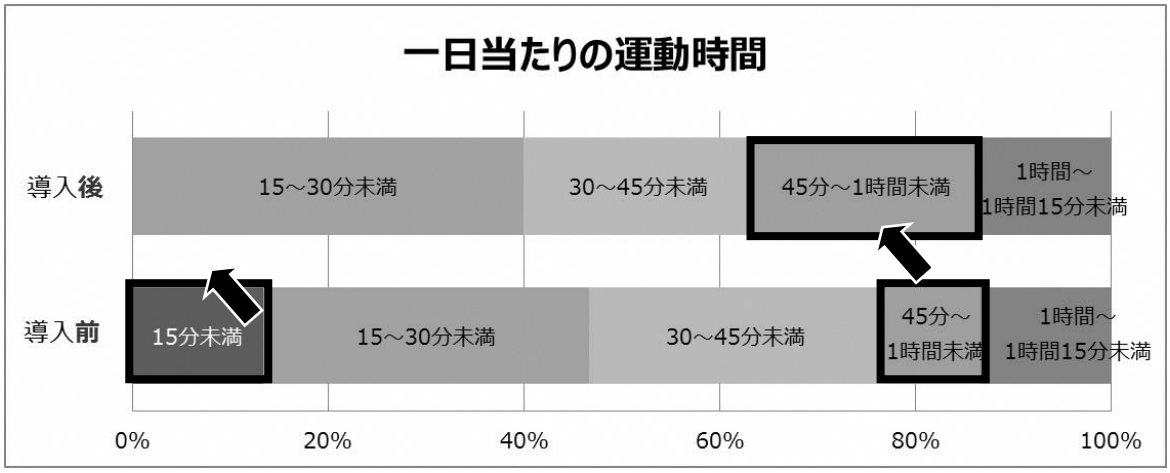
⑸　フォローアップ講習会後のアンケート結果

回答者は 33 名。新規導入の 3 園の保育士が回答。プレイリーダー講習会、フォローアップ講習会を受けていない人も含まれる。内訳は下記グラフ参照。

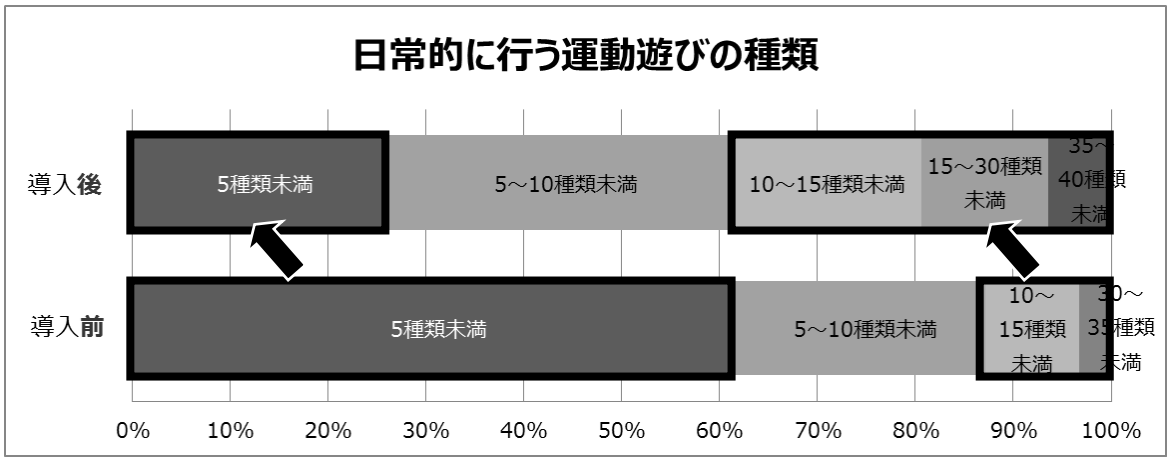




一日の運動遊び時間について、ヘキサスロン導入前と導入後で変化を聞いた結果、「15 分未満」の回答が減り、「45 分～1 時間未満」の回答が増えた。

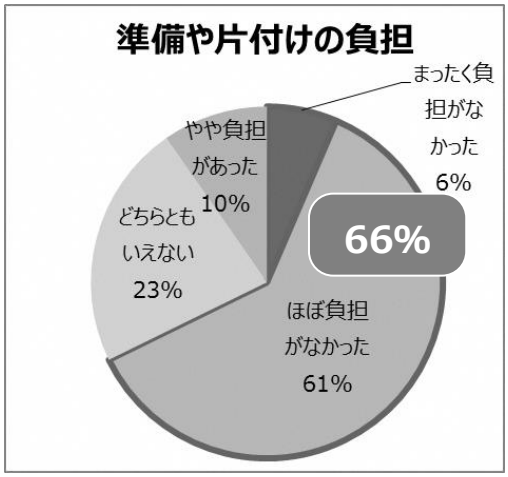


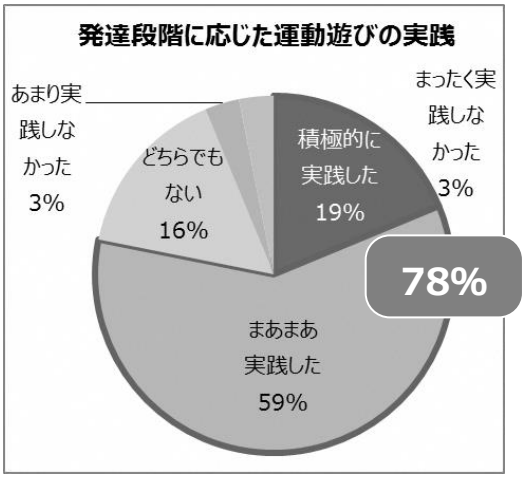
ヘキサスロンに限らず、日常的に行う運動遊びの種類は、ヘキサスロン導入前が「5 種類未満」の回答が約 60%を占めていたが、ヘキサスロン導入後は「10 種類以上」の回答が増えた。



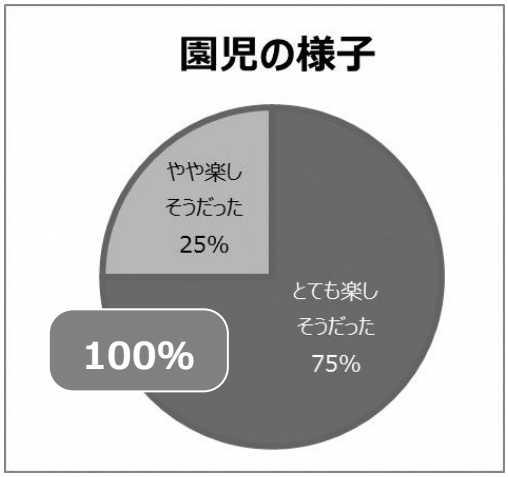
準備や片付けの負担については、大半が「負担がなかった」、「ほぼ負担がなかった」と回答している。昨年と比較して大幅に改善した理由としては、今年度とび箱などもフォローアップ講習会で使用したこともあり、その既存運動用具と比較して、「負担がなかった」と回答している可能性がある。

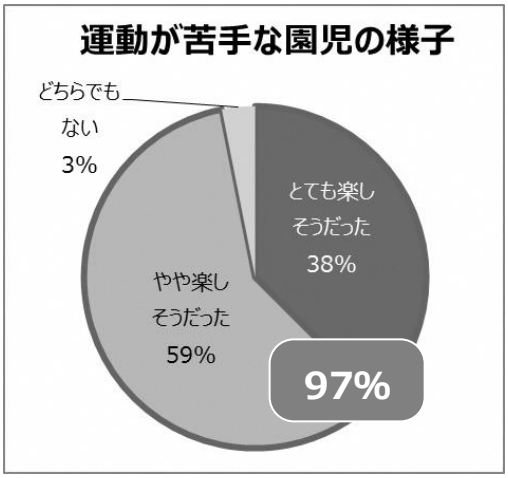
ヘキサスロンは運動遊びの発達段階に応じた遊びに対応できる特徴があるが、これについては「積極的に実践した」「まあまあ実践した」の合計が 78%に達した。



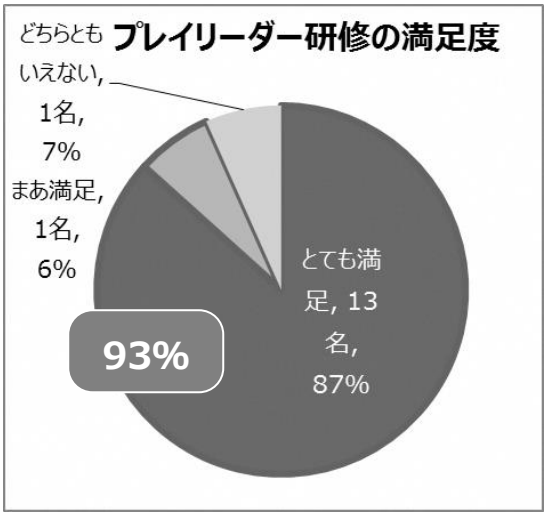


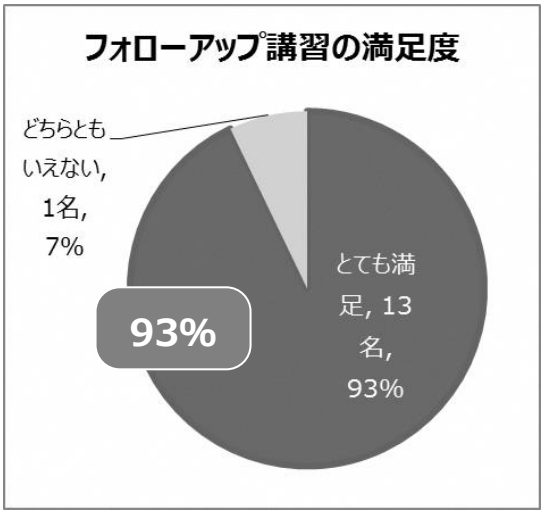
実際にヘキサスロンに触れた園児の様子については、「とても楽しそうだった」「やや楽しそうだった」が合計で 100%であった。中でも、運動が苦手な園児は「やや楽しそうだった」の割合が増加するが、「とても楽しそうだった」との合計は 97%であった。





プレイリーダー講習会、フォローアップ講習会の感想はともに93%と高い満足度であった。





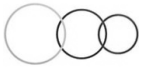
プレイリーダー講習、フォローアップ講習についての主な感想は下記の通り。

・遊びの中での体の動かし方を自分で体験したことで、どのように声かけや組み立てをしていけばよいかよく理解することができました。
・ヘキサスロンの使い方だけでなく、体幹を使う遊びや普段あまり使わない力をつかったあそび、子どもの良いところ探し、認め方など、遊びを通して教えていただくことができました。
・保育の構成にすぐに活かせるものが多く、とてもよかった。
・印象的なシーンはプレイリーダー研修の実践です。先生のテンポの良さ、様々な動きの経験や、大人の自分でも楽しく身体を動かすことに自然に引き込まれていました。少しずつ保育に取り入れて今後も行っていきたいと思います。
・やらせるのではなく、こどもが楽しむ中で運動機能の発達を促せる方法を学べた。実践したことでよりわかりやすく、保育に取り入れやすい。
・最初は今まで保育の中で使っていなかったこともあり、抵抗があったが、研修を受け、実践していくと子どもたちがとても喜んでやる姿があった。 ・今回は（プレイリーダー研修に）参加できなかったため、今後機会があれば受講してみたいです。

ヘキサスロン等運動遊び用具に関する主なコメントは下記の通り。

・片付け、準備にそこまで負担がなかった。ヘキサスロンの道具は軽量、怪我をしにくいため安全面も含めて使いやすい。子どもたちも集中して楽しむ姿が見られた。
・今まで器具を準備することに時間や手間がかかっていたが、ヘキサスロンはすぐに提供できるため、運動する機会がより増えた。また、微妙な調節（高さ）がしやすく、2 歳児クラスには適していると思いました。くぐるという行為 1 つだけでもたくさんの動きがあり、子どもを自然と夢中にさせることが学べました。
・重くないので持ち運びがしやすい。
・（こどもが）「これ何？」と興味を持ちながら自分なりに工夫して使っていた姿が自主性につながると思いました。
・運動遊びの幅が広がり、子どもたちが楽しんで身体を動かす姿がありました。以前は遊び方が限られていて、単調になってしまいがちでしたが、ヘキサスロンが導入されたことで、子どもたちの姿に合わせて様々な遊びを提供することができました。使い方が限られていないヘキサスロンは、遊びながら形を変えたり、子どもたちが遊び方を考えたりすることができるため、手軽に運動遊びができると感じました。
・（これまでつかっていた）器具は、必ず保育士がそばについて見守っていたが、ヘキサスロンでは子どもたちが自由に遊ぶことができる安全なもののため、運動遊びが広がった。

園児からの各ツールの人気を 5 段階評価で確認した。保育士の視点からみて、どのツールも「やや人気がない」、「全く人気がない」の回答はなく、平均点も 3.6 以上と高評価であった。

エアロケット	エアロディスク	ソフトハンマー	ハードル	フープ	ふわっしゅラケット	ディンプルボール
						
4.3	4.1	3.6	4.4	4.1	3.8	3.9

※回答は「1. 全く人気がない」～「5. とても人気」までの 5 段階評価

⑹ 所感

昨年度の講習会から、プレイリーダー講習という形に講習会をブラッシュアップしたことで、前提となる運動遊びの必要性や、考え方、普段の運動遊びにおける疑問に対する答えなど、幅広い内容を伝えることができたことが、保育士の方々の満足度を高めたと思われる。今回受講できなかった方からは今後の受講希望も聞かれた。

ヘキサスロン等の用具に関しても、従来の器具と比較して準備のしやすさ、遊び方の自由度の高さ、安全性について評価する声が多く聞かれた。十分に用具の特性を理解していただけたようで、今後の活用に期待が持てる。

⑺　今後に向けた検討事項

今回のフォローアップ講習では、具体的に子どもたちに習得させたい動きについて保育士から様々な質問があった。そのため、来年度の実施については、事前にアンケートを実施し、子どもたちに習得させたい動きをあらかじめ把握した上で、年度としてのゴールを園とともに検討し設定する。

今年度に引き続き、保育士に対するプレイリーダー講習会を実施し、ヘキサスロンの理論と実践を通し保育士の運動遊びへの理解を深め、保育現場での活用の幅を広げる。

その結果、ヘキサスロン導入前は出来なかった動きがどこまで習得できたのか、園ごとに設定したゴールにどこまで近づけたのか等、子どもたちの体力向上の効果を具体的に検証する。

以上

フォローアップ講習会（回答シート）

５歳児

Q. ロケットやフリスビー、ボールなどを使って遊ぶ時に飛ばし方（フォーム）や距離を意識させたいが、リレーや競争にすると投げ方がめちゃくちゃになってしまう。

A. 競争になると勝つことがメインになるので正しく投げる意識が薄れてくるかもしれません。『遠くに投げてみよう』等飛ばす意識が出来る言葉がけもいいかもしれません。

Q. 投げる、飛ばす、打つことをしているが「受ける」経験が少ないので何か遊びがあれば教えて欲しい。

A. 転がしボールキャッチ　バウンドキャッチ
その場でボール叩き→サンドイッチ→ハンバーガー→『おいしくなーれ♪』
ボール投げキャッチ（ボールを玉子にみたてる）

Q. バーの飛び越え方、両足ジャンプの着地が後ろに重心がかかってしまう。

A. 高さの調整が必要かもしれないです。ゴム紐等を使用し少し低い高さのレベルから挑戦してもいいかもしれません。

※ゴム紐を使用する理由としては引っかかっても転びにくいし、当たっても痛くない

４歳児

Q. 基本「子ども達に投げ方の指導をしなくてもよい」とのことだったが、ボールの握り方、体の向きなど声かけしてしまった。保育士がどこまで声をかけたらよいか。

A. 遊びの中から自然にできる様になるのが理想です。
例えば色違いのフラフープを用意して前の足を「赤色」、後ろの足を「黄色」、保育士が遊び方を実践してあげるのもあり。（言葉ではなく一緒になげて遊んでみる）
メンコ等もボール投げに繋がる　ボールキックも足の形は同じです。

Q. 運動が苦手な子に対して、バーをまたぐ時の指導ポイント。

A. もっと動きを簡単にしてあげて下さい。
線を踏まない様にジャンプ→縄跳びを踏まない様にジャンプ→ゴム紐を踏まない様に（低い～高い）　　最後の段階でバーをまたいでジャンプ。初めはコーンの間をジャンプして進むなど。

Q. 前方向に跳ぶことが怖く感じる子に対して、どうやって声をかけるとよいか。

A. 保育士の手のひらに向かって走ってジャンプ、川跳びジャンプ、フープ引越しゲーム等。

３歳児

Q.その場で両足ジャンプすることはできるが、何か障害物があるとなかなか体が動かせない。

A.両足でジャンプして進むのは少し難しい時期です。何かを跳び越すよりもウサギのジャンプ等動物模倣で遊びながらジャンプ遊びを実施してはどうでしょうか？

Q.保育士が手を取り「ひざを曲げてぴょ-んと伸びるよ」と声をかけるとジャンプできるが、そこからなかなか進歩しない。

A.今はまだその段階でも大丈夫だと思います。跳び箱に乗り保育士にむかってジャンプやジャンプタッチなどもおすすめです。

Q.上にジャンプはできるが、前に向かってジャンプができない。

A.線を踏まない様に進む・ジャンプをする（フープジャンプ）など実践してみてください。

Q.バーが頻繁に落ちてしまうが、バーが落ちない工夫はあるか。

A.あえて、「落ちやすい」ように設計されています。ジョイント部分を内側に持ってくるとジョイントの溝が両サイドにくるので少し、落ちにくくはなります。ただし、内側にくるので体への接触は注意が必要です。また、バーの高さが年齢に対して高いかもしれません。ゴム紐等を使用し高さを調節するのもいいかもしれないです。（当たっても痛くない）

３歳児・障がい児

Q.落ち着きのない子に対する援助方法、取り組み方法

Q.テンションが上がってしまったときに、落ち着かせる遊び、遊びを壊さずに楽しめる方法。

Q.障がい児でも楽しめる方法が知りたい。

A.専門外ですが、どういった障害かによるかと思います。ADHD など多動が特徴的なのであれば「場面」を変えてあげるといいかもしれません。こういった子どもたちは場面の切り替えに少し時間がかかります。「落ち着かせる」というよりも、「切り替えやすくする」という考えのほうが適切かもしれません。

２歳児

Q,未満児で使える遊具は限られているが､その中でどう組み合わせていくと楽しみながら様々な力をつけていけるのか。

A.サーキット運動はどうでしょうか？何か物語を作ってあげてストーリーのある遊び

例:忍者の修行　コーンにぶつからない様に→跳び箱山登り→バーに当たらない様にくぐりながら進む→ロケットを使用し敵を倒すなど。

Q. バーをまたぐ・くぐる、フープをくぐる・ジャンプする遊びを行っているが、それ以外の遊び方を教えてほしい。

A.「通す」はどうでしょうか。また、コーンを反対にして玉入れ、バー（強度が足りないかも・・）を使用してぶら下がり移動（ほうきや鉄パイプでもＯＫ）。

１歳児

Q. １歳児でもできる遊びがあれば教えて欲しい

A. 物にふれさせてあげるだけでもいいと思います。また、様々な刺激の中から、その子が興味を持てたものをチョイスできるような環境があればいいと思います。

Q. 遊び方の理解に個人差がある。どのように遊び方を知らせたり、遊びを提供していくとよいか。

A. 保育士が１つ１つの遊びの意味を理解する必要があると思います。例えば、おにごっこは『走る・くぐる・よける』等の動きがあります。（分解指導）

　また、子ども達にどのような遊びをしたらここが発達するかを考えるのもおすすめです。目的が【跳び箱運動】がしたいのにボール運動ばかりしていても意味がありません。走る、踏み込む、手をつく、体重移動をする、着地をする等様々な運動遊びを体験することが大切です。また、まずは子どもが主体となって動ける運動遊びが良いと思います。子どもが楽しい！もっとしたい！心地いいなどの気持ちが出る運動遊びをチョイスしてください。

　そして、ごく簡単な運動遊びで理解力の差を埋めていきましょう。その次に遊びの工夫を子どもたちと一緒に作れる場を設けましょう。自分たちで作った遊びなら理解力は高くなるはずです。

全体

Q. 逆上がりの時に、足が上がらない子、手が伸びてしまう子には、どういう援助や遊びの提供をしたらよいのか。

A. アゴタッチ、マット怪獣、ボールキック、壁けり逆上がり、保育士と勝負などはどうでしょう？

Q. 注意力がなく、友達とぶつかったり転んだりして怪我をしやすい子には、どういう援助が必要か。

A, その子に注目しつつできた事に対して誉めること、また、「なぜ」ぶつかったり・転んだりしやすくなっているのか？その子の観察が必要かもしれません。「なぜ」がわかればそこへのアプローチができます。例〉周りが見えてない→ゆっくりした動きの提供（視覚的情報を優先させるようなあそびの提供）

Q.跳び箱をする際に、手のひらをしっかり台につけない子に対する援助について知りたい。(指を曲げて手が丸まったり、手のひらを同時につけない子が多いため)

A.跳び箱の部分にテープを張る　『グー・てっ・パー』のリズムや、跳び箱０段、フープ引っ越し、川を渡れゲーム、跳び越し遊びなどがあります。

Q.跳び箱から降りる際（飛び越える際）に手が離せない子、離すタイミングがわからない子に対する援助について知りたい。

A.低い段から挑戦　線を飛び越えたりする遊び　など。

Q.腕の力をつけるための遊びを知りたい。

A.タオル綱引き、登り棒、うんてい、だいこんゲーム、人間かるた、どっちが強いかな（保育士と子ども）など。

Q.回転する際に恐怖心のある子への援助の仕方や、恐怖心を取り除いていけるような遊びの取り入れ方が知りたい。(今後、前まわり等の活動につなげていきたいため)

A.おいも転がり（坂道を作って自然に転がる様にする）保育士と足抜き回り、ふとんひっくり返しなど。

Q.低年齢児を対象とした競争ではないフリスビーやハンマー投げの遊び方についての遊びのバリエーションが知りたい。

A.フリスビー・・おぼんにしてお買いものゲーム、保育士が移動しながら的当て（お尻当て）、ハンマー（お散歩、ボール転がし運動）など。

以上