「ちびっ子元気まるプロジェクト」における
運動遊びプログラム(ヘキサスロン等)の運用指導
報　告　書

（令和元年度）

ミズノ株式会社
〈名古屋支社、ライフ＆ヘルス事業部〉
ミズノスポーツサービス株式会社

運動遊びプログラム(ヘキサスロン等)の運用指導 報告書

(1) 背景

2012 年にミズノ株式会社にて販売開始した、子どものための運動遊びプログラム「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てるかの検証を行った。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の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。これらの結果を踏まえ、2018 年度は新たに 3 園へ、2019 年度は残りの 6 園へヘキサスロンの導入を行った。

今年度も講習会等を開催することによって、子どもの体力向上に資する運動方法の理解を図るとともに、保育内容の充実や保育技能の向上につなげるため、アンケート調査と活用の様子を伺い、効果を確認した。

(2) 目的

尾張旭市内の子ども、特に幼児の体力向上を図ることを目的に、市内の保育施設において、「プレイリーダーの考え方や幼児期における運動遊びの重要性」と、「運動遊びプログラムの運用方法」を実践し、これらの効果と保育現場への浸透を検証する。

(3) 結果

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会の内容の実践と、運動遊びプログラムの効果的な運用方法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高く、幼児期における運動遊びの重要性や保育への取り入れ方についての理解が深まっている。また、一日当たりの運動遊び時間や、日常的に行う運動遊びの種類が増加し、保育内容の充実を図ることができている。さらに、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。

昨年度に引き続き、今年度も運動会の種目の中に、各用具を活用した競技を行っており、保護者へ日常保育の中で運動遊びの取組をしていることを伝えるとともに、プロジェクトに対する理解につながっている。

(4)　実施内容

① プレイリーダー講習会

◎　目的　　：　幼児期に身に付けたい「走る」「投げる」「跳ぶ」等の体づくりに必要な 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　：　2019 年 8 月 3 日(土)　10:00～15:30

◎　実施場所　：　スカイワードあさひ

◎　対象者及び参加人数　：　尾張旭市内公立保育園　保育士　24 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、ヘキサスロンを活用し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

グループワークの様子

実技の様子１

実技の様子２

②　フォローアップ講習会

◎　目的　　：　運動遊びプログラムを実際の保育業務に取り入れ、感じた疑問を解決し、今後の効果的な運動遊びの運用につなげる。

◎　実施日時　：　第１回　2019 年 9 月 12 日(木)　16：45～18：15
　　第２回　2019 年 11 月 14 日(木)　16：45～18：15

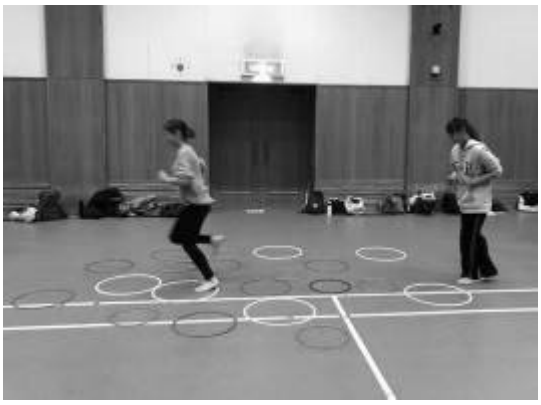
◎　実施場所　：　第１回　渋川福祉センター
　　第２回　渋川福祉センター

◎　対象者及び参加人数　：　第１回　尾張旭市内公立保育園　保育士　26 名
　　第２回　尾張旭市内公立保育園　保育士　27 名

◎　実施内容詳細

　事前にヒアリングしていた各園での実施時に判明した事例への対処方法について理解を深めるため、運用に当たっての各種相談への対応（座学）と、ヘキサスロン等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・鉄棒・縄跳び等の指導方法も実技の中に取り入れた。

座学の様子



実技の様子（フープ）

実技の様子（エアロケット）

実技の様子（ハードル）

※事前ヒアリングに対する回答シートは巻末に添付する。

③　講習会後の活用

＜導入園での実施＞

◎　実施期間　：　2019 年 8 月～12 月

◎　実施場所　：　尾張旭市　本地ヶ原保育園 外５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各用具の活用が広がった。また、ヘキサスロンの組み合わせ方によって様々な運動遊びに繋がった。

子どもたちの様子（ハードル）

子どもたちの様子（フープ）

子どもたちの様子（エアロケット）

すくすく のびのび 尾張旭市

ぱんだぐみだより

令和元年10月10日　川南保育園

鉄棒

前回りや足抜き回りに挑戦しています。初めのころは、体を前に倒す時や、回る時に怖がる子もいましたが、個々に合わせて体を支えたり、励ましたりすることで、徐々に安心してできるようになってきました。「見て見て！できたよ！」とできた喜びを感じたり、「もう一回やってみるね」と意欲を持って取り組んだりしています。また中には、友達に「こうやってやるんだよ」と優しく教えてあげる姿もありました。

ミニハードル(ヘキサスロン)

色々な高さに変え、両足を揃えて跳び越えます。少しでも棒に足が当たってしまうと、棒が落ちてしまうので、膝を曲げて力をため、思い切り膝をのばしてジャンプします。

またフラフープを取り付け、通り抜ける遊びもしています。これは、"くぐること"と"またぐこと"２つの動きに意識を向けて体を動かす必要があります。

エアロケット(ヘキサスロン)

ロケットの形状をしたものを投げて遠心運動用具です。力を調節しながら全身を使って飛ばします。フープのトンネルにシュートしたり、誰が一番遠くまで飛ばせるか競争したりしています。初めは、力を入れすぎてすぐに落ちてしまっていましたが、繰り返し遊んでいくと、上手に飛ばせるようになってきました。

園だより（一部抜粋）

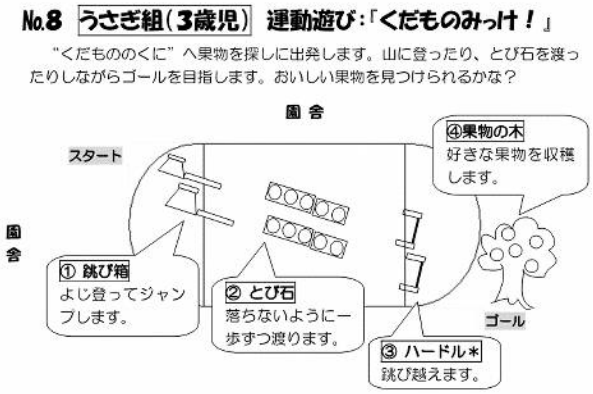
＜運動会での活用＞

◎　実施日時　：　2019 年 10 月 19 日(土)　9：00～12：00

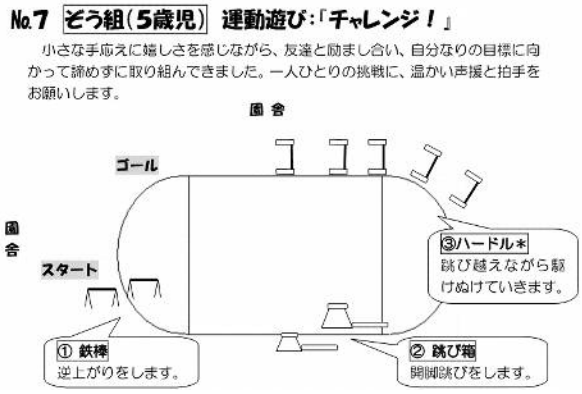
◎　実施場所　：　尾張旭市　本地ヶ原保育園等

◎　実施内容詳細

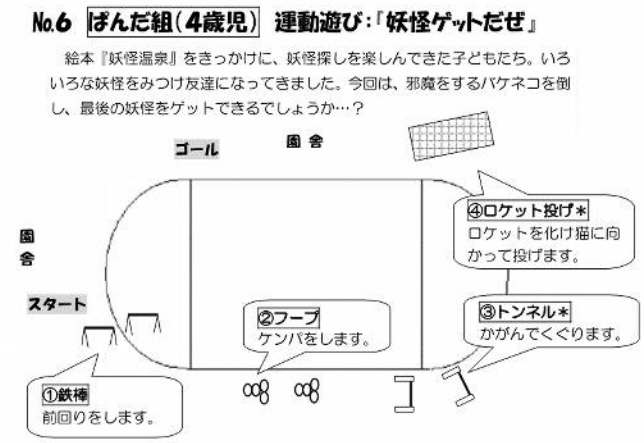
日々の運動遊びの成長を披露する場として、運動会のプログラムにヘキサスロンを用いた競技を取り入れた。



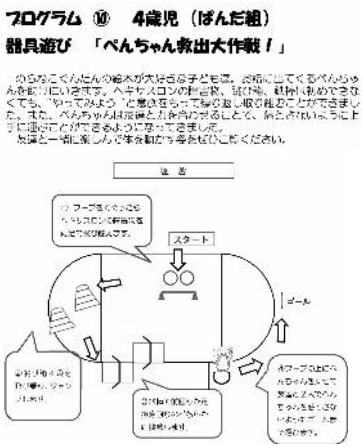
ハードルを使った競技１(本地ヶ原保育園)



ハードルを使った競技２(本地ヶ原保育園)



エアロケット・ハードルを使った競技(本地ヶ原保育園)



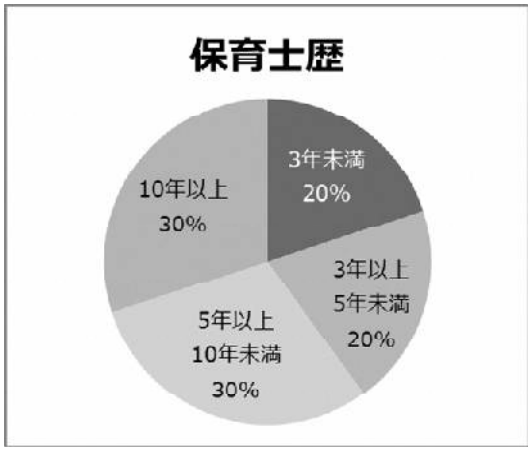
ハードルを使った競技３(川南保育園)

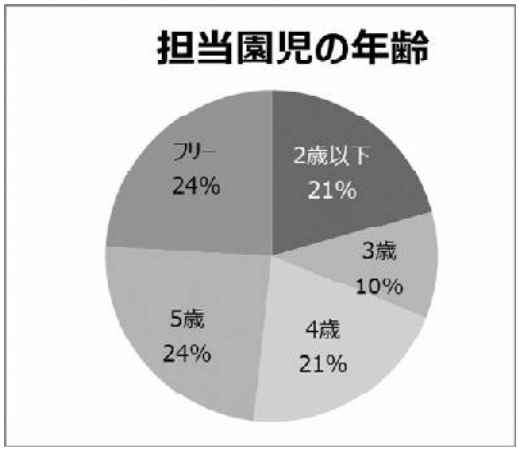
子どもたちの様子１

子どもたちの様子２

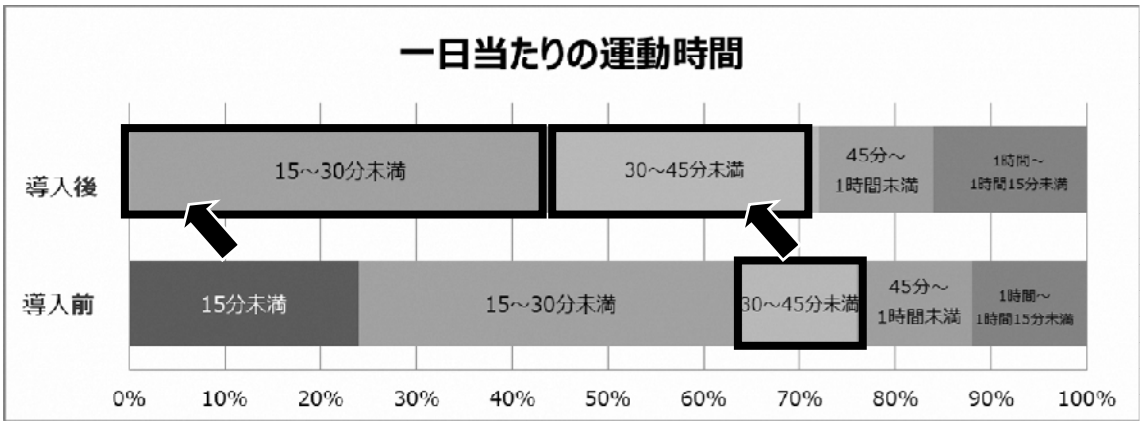
(5)　フォローアップ講習会後のアンケート結果

講習会の参加保育士（30 名）が回答。内訳は下記グラフ参照。

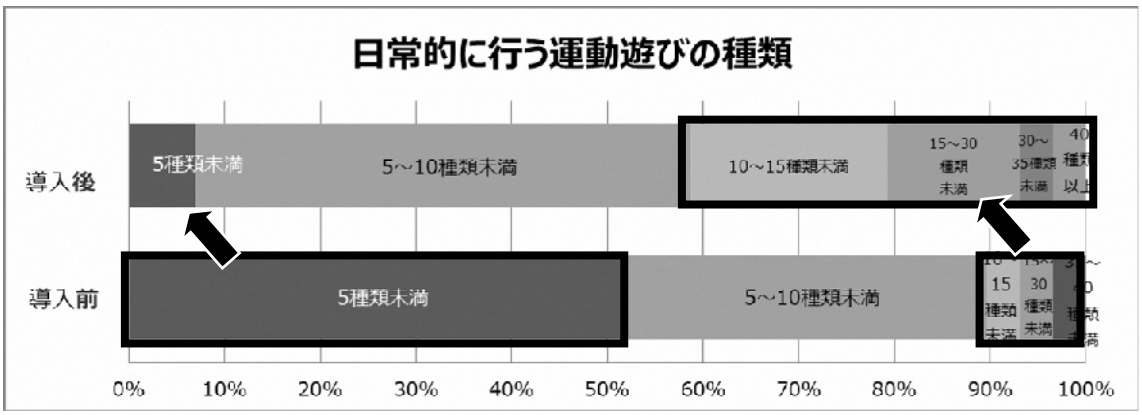




一日の運動遊び時間について、ヘキサスロン導入前と導入後で変化を聞いた結果、「15 分未満」の回答が減り、「30 分～45 分未満」の回答が増えた。

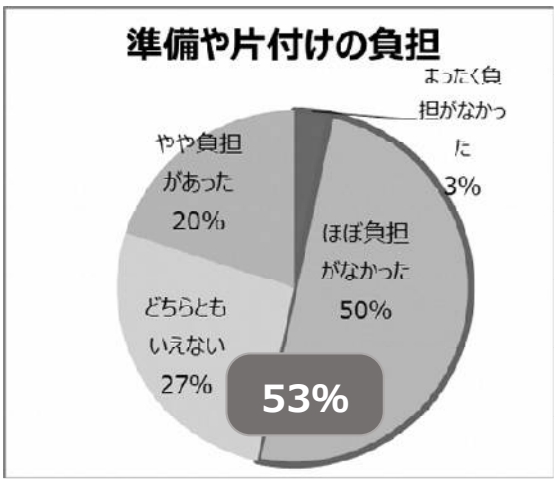


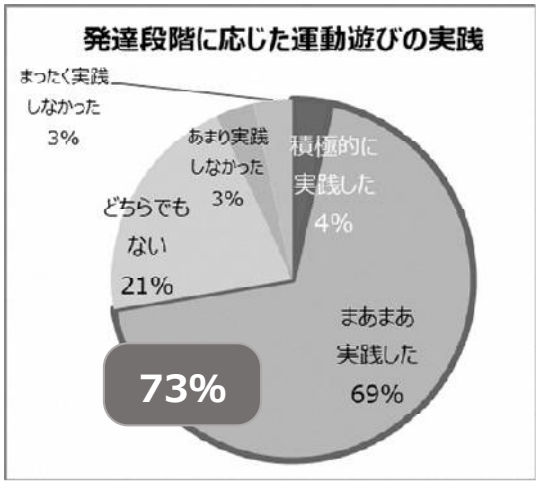
ヘキサスロンに限らず、日常的に行う運動遊びの種類は、ヘキサスロン導入前が「5 種類未満」の回答が約半数を占めていたが、ヘキサスロン導入後は「10 種類以上」の回答が増えた。



準備や片付けの負担については、半数が「負担がなかった」、「ほぼ負担がなかった」と回答している（昨年のデータは６６％）。今年度は飛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。

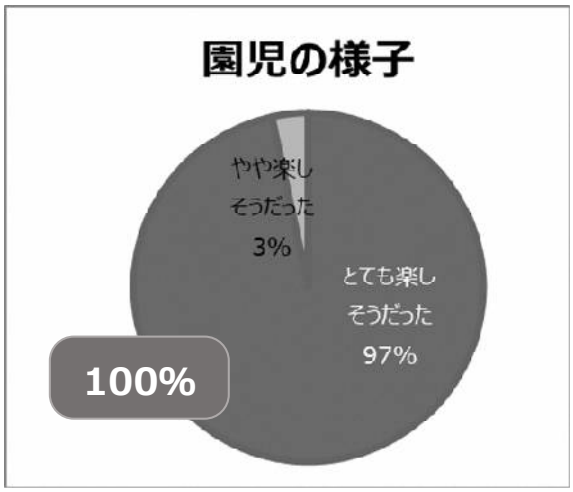
ヘキサスロンは運動遊びの発達段階に応じた遊びに対応できる特徴があるが、これについては「積極的に実践した」「まあまあ実践した」の合計が 73%に達した。

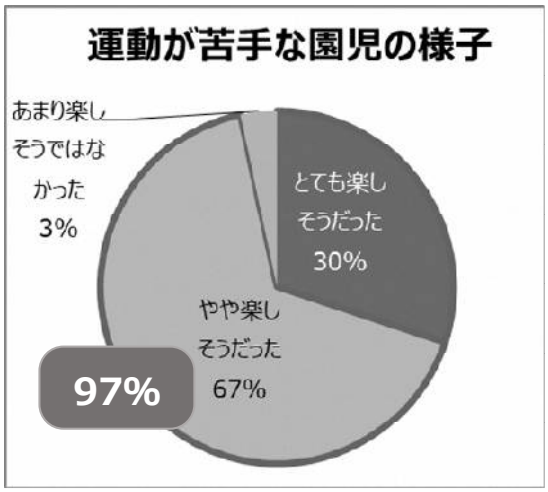




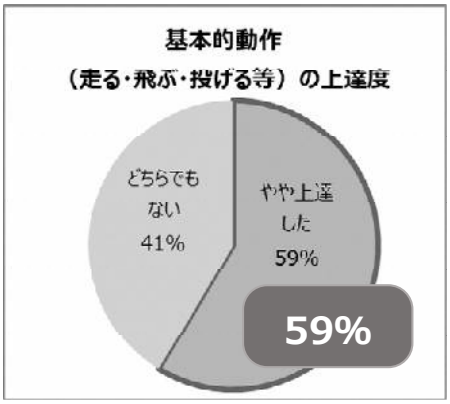
実際にヘキサスロンに触れた園児の様子については、「とても楽しそうだった」「やや楽しそうだった」が合計で 100%であった。

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。

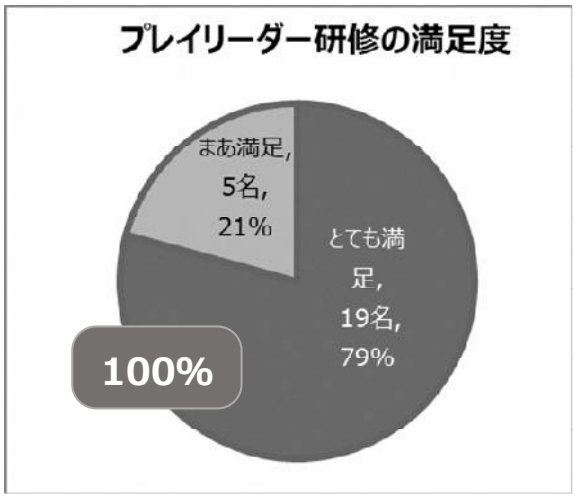


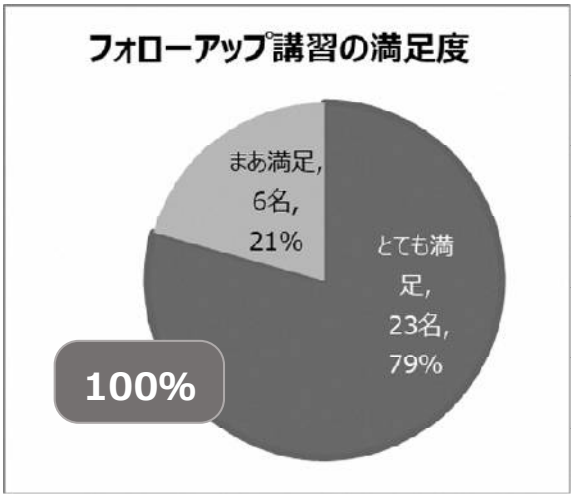


園児の「走る」「跳ぶ」「投げる」などの基本動作に変化があったかについては、約 60%から上達したとの回答が得られた。
上達しなかったとの回答はなかった。



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 100%と高い満足度であった。





プレイリーダー講習会、フォローアップ講習会についての主な感想は下記の通り。

・実践で、全身を使った子供が楽しめる遊びを教えていただきよかった。
・今の子どもが抱えている問題を知り、運動プログラムの立て方を学ぶことができた。
・運動遊びの種類を多く知ることができた。
・園ですぐに実践しやすそう。
・自分自身も思い切り遊べ、体を動かすことの楽しさ・面白しさを再認識できた。
・子どもにとって遊びとは何かについて、改めて振り返る機会になった。
・年齢ごとの遊び方や発達の仕方を知ることができてよかった。
・実例の話が聞けたり、グループで意見交換をすることで、プレイリーダーというものをイメージしやすかった。
・子どもの気持ちを体験できた。
・体のどこの部位を使うのかをもう少し説明してほしい。
・取り組みの内容だけでなく、気持ちの盛り上げ方や落ち着かせ方も知ることができ大変参考になった。
・他園の遊びが聞けてよかった。
・運動を教え込むのではなく、自由に楽しくやる方法を自らの実践を通して学べた。
・室内でできる集団あそびや、転用の仕方を学べてよかった。

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。

・準備に時間がかからず、道具の組み合わせ方によって遊び方が多くあり良かった。
・保育士自身が遊びを楽しみ、子供たちと楽しさを共有していくことが大切だと実感した。
・手軽に取り入れやすく、発想一つで無限に遊びを広げられる点がとても魅力的だと思った。
・子どもにとっても負担が少なく楽しみながら体を動かせるので、運動が苦手な子でも遊びに参加しやすいことが、実際の子どもたちを見て感じ取れた。
・子どもたちが楽しそうなことがはじまるワクワクした期待感を持って取り組む姿が印象的だった。
・運動遊びの幅が広がった。
・毎日のちょっとした時間に運動遊びも、とてもよかった。
・用具の扱いやすさ（大きさ・軽さ）もとてもよく、準備や片づけを保育士がやりやすい用具だと感じた。5 歳になると子どもでもある程度片付けや工夫して遊ぶことができそう。

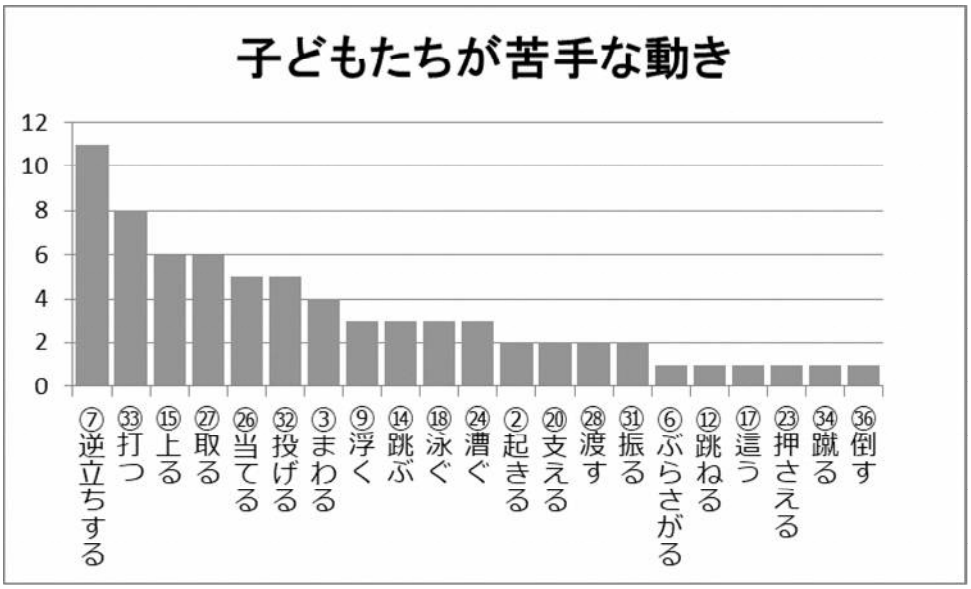
園児からの各ツールの人気を 5 段階評価で確認した。保育士の視点からみて、どのツールも「やや人気がない」、「全く人気がない」の回答は全体 3 件のみと少なく、平均点も約 3.8 と高評価であった。

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
4.6	4.1	2.9	4.3	4.1	3.2	3.2

※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

幼児期に身につけたい 36 の基本動作

※回答は「子どもたちが苦手とする動作」を３つ選択



⑦逆立ちする、の動きが最も苦手という結果だが、幼少期の子どもにとって天地が逆になる動きは難しい。まずは手をつく動きから、徐々に腰を上げ、脚をあげる動きを覚えていき、最終的に逆立ちする、といった一連の動きを覚えていく必要がある。⑮上る、もそうだが、複合的な動きが必要で、体幹の強さも求められ、バランスもとらなければいけない動きはゆっくり時間をかけて覚えていく必要がある。
㉝打つ、㉗取る、㉖当てる、㉜投げるに関しては、普段の遊びの中で用具を使った遊び

が少ないことが考えられるので、ヘキサスロンの器具を活用し、少しでも苦手な動きが出るような遊びを保育士が仕掛けることができれば伸びる可能性がある。
それ以外の動きも習得するには同じ動きを繰り返しする必要があるので、子ども達の傾向を見て、苦手な動きが多く発生するような遊びを一緒にしてあげることが重要です。

(6) 所感

2018 年度に続き、プレイリーダー講習会、その後、2 回のフォローアップ講習会を実施。2017 年度からの 3 年間で約 90 名の保育士に講習会へ参加していただき、幼児期における運動遊びプログラムの運用方法等を受講していただいた。その結果、各園に平均して 7～8 名、講習会を受講した保育士が在籍している状況となったため、普段の保育の中に運動遊びを実践する環境が出来るようになってきたように感じる。

アンケートの自由記述欄には、子どもの気持ちに戻れた、子どもにとって遊ぶことの重要性を改めて感じることが出来たといった意見が複数あり、運動遊びの重要性だけでなく、身体を動かす楽しさを純粋に感じていただけたと感じる。

また、楽しみながら体を動かせるので運動が苦手な子どもでも、運動遊びに参加しやすくなったという意見があり、運動遊びプログラムの実践を通して、様々な遊びを展開することで、「運動は楽しい」と思ってもらうきっかけとなると感じる。

さらに、アンケートの追加項目である基本動作の上達に関しても、半数以上が上達したと回答しているが、どちらともない、という回答も一定数いることから、保育士の方のプレイリードの質を更にあげることに注力することで、2020 年度以降、更に各園での運動遊びの拡大に期待が持てる。

以上

R1.9.12 実施

フォローアップ講習会（第１回）

▽質問／回答

１　ヘキサスロンについて

Q．ハードルの跳ぶ、くぐる以外の遊びのバリエーション、応用が知りたい

A．・簡易コーンを積む　・コーン倒し　・コーンで受けるボール、風船キャッチ

Q．低年齢（2 歳児）でも遊べるヘキサスロンの活用の仕方（特にハードル）

A．・コーンを積む　・コーン運び　・ハイハイ探検　・ジグザグラン
・エアロディスクバランス（頭にのせる）

Q．ソフトハンマーを使った遊びの工夫

A．・コーン倒し　・お散歩　・ハンマーゴルフ

Q．ロケットの投げ方のポイントをわかりやすく教えたい

A．・持つ位置　・オノマトペ（擬音を使った表現）

Q．ヘキサスロンを使った集団遊びを知りたい（前回のサメがきた！の他に）

A．・ロケットリレー　・コーン倒し　・ロケット鬼　・だるまさんが転んだ（ディスク頭）
・フープ的入れリレー　・椅子取りゲーム　等

Q．今後ドッジボールをして遊んでいく予定。腕の力を使ったり投げたりなど、
ヘキサスロンを使った遊びを知りたい

A．・まずは中あてから　→　ロケットオーバーパス等
・ダイナミックな投げ方から学ぶ

Q．運動会の親子競技でヘキサスロンを使って出来る遊び

A．・（５）と同じ　・ヘキサスロン陣地投げ込み

Q．ヘキサスロンで使用するハードルやコーンにフープをつけると、すぐに倒れて遊び
が中断してしまう。何か良い方法はあるか。

A．・フープを付けた状態で接着してしまう（テープ等）
・バーの黒い部分をコーンの上部につける

２　その他

Ｑ．跳び箱（高い台）からジャンプした時のバランスを崩さず、しっかり着地する力をつける方法

Ａ．・体幹を使う運動遊びが必要
　　－手押し相撲、跳び箱の山に登り、縄で作った○の中に着地

Ｑ．跳び箱の踏切がうまくできない子へのサポート及び遊びについて

Ａ．・マット間の跳び込み遊び　・縄、フープの中に入る（両足踏込み）

Ｑ．鉄棒で前回りへの恐怖心がある子へのサポート

Ａ．・まずは高さに慣れる→徐々に体を前に倒す→絶対に落とさない安心感
　　・逆上がりより前回りの方が目線が高くなり怖くない

Ｑ．体幹を鍛えるための年齢に応じた遊びの種類
（ちょっとした空き時間に出来るもの、道具を使うもの・使わないもの）

Ａ．・片足バランス　・Ｖ字バランス　・ブリッジ（補助あり・年長以上）
　　・机滑り台

Ｑ．未満児における腕を使った遊び方

Ａ．・ぶら下がりモノレール　・マット大根抜き　・雑巾絞り

Ｑ．未満児における足腰をしっかりと動かせる遊び方

Ａ．・ハイハイ　・お腹をくっつけたヘビ

Ｑ．全身を使った遊び方

Ａ．・鬼ごっこ　・全身じゃんけん（大きく表現・指先まで）

Ｑ．ギャロップやスキップの動きにつながる遊びや、リズムの取り方や知らせ方などポイントを知りたい

Ａ．・片足ケンケン（右・左）　・一緒にスキップ（手を繋いでひいてあげる）

Ｑ．バランスが養える遊び方

Ａ．・（４）と同じ

Ｑ．両足ジャンプを促す遊び

Ａ．・ウサギのジャンプ　・パージャンプ　・フープジャンプ　・縄跳び

保育士の意見

▽ヘキサスロンのよい点

（１）発達に合わせた遊びの提供がしやすい

（２）子どもの姿や遊びの状況に合わせて、臨機応変にその場で組む合わせを再構成しやすい

（３）ビニール素材の道具が多いため、低年齢の子にも安心して使用できる

（４）プール遊びの際にも使えて良かった

（５）ヘキサスロンは、怪我につながることが少ない

▽実践した取組

（１）遊戯室に入るとテンションが上がり走ったりぶつかったりして転ぶ姿があるので、
そんなときに“まねっこ”や“桃太郎さん”をすると落ち着いて活動に入れる。

（２）ヘキサスロンのバーを使って、“はう”“跳ぶ”の動きをしている。

（３）コーンとバーを使って、ハードル遊びのように活用している。

（４）“桃太郎さん”は、子どもの意見を取り入れながら遊べるのが実践を通して感じられ、
とてもよいと感じる。

R1.11.14 実施

フォローアップ講習会（第２回）

▽　質問／回答

ヘキサスロンの使い方等で分からないこと

Q．集団で遊べる遊び方を教えてほしい。

A．ロケット渡し　フープくぐり　ロケットあて鬼　ロケット&ディスク陣取り
ロケットリレー　など
お宝だるまさんがころんだ　STOP ドッジ　ディスクでお買い

Q．未満児でも遊べる遊び方を教えてほしい。（１歳～２歳）

A．何か物語をつくってあげて、ストーリーのある遊びの内容
忍者教室の内容を組み込んで行う

Q．風によりバーが倒れる等対応策として付け方を工夫したが、よいか。室内使用のものか。

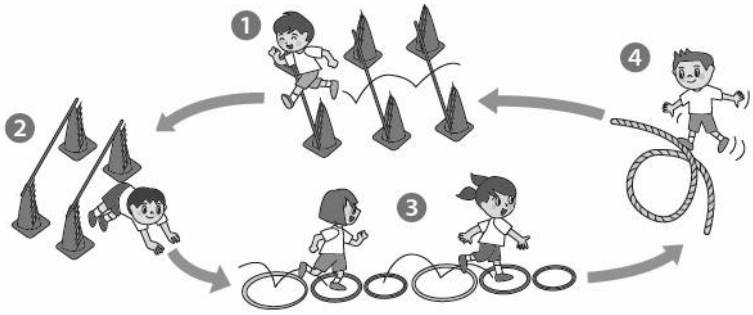
A．ファンクショナルを向かい合わせに置けば、多少落ちにくくなる。

Q．道具の使い方はわかるが、他にどのような遊び方があるか教えてほしい

A．エアロケットを打つ　エアロディスクを頭にのせる　コーンを反対にして玉入れ

Q．ヘキサスロン用具を組み合わせたり、発達に応じたサーキット作りのモデル等があれば参考にしたい。

A．移動バランス系サーキット



サーキット例

Ⅱ：ロケット・ディスク投げ→ジャンプ＆クグル→フープ島散歩→ハンマー転がし

Ⅲ：鉄棒好きな技→ジグザグかけっこ→動物模倣→ボール投げシュート（色々なボール）

Q．４、５歳児のボールやハンマーの発展した使用方法、指導方法が知りたい。

A．色々なボールハンドリング　ボールワンハンドキャッチ
ボール手たたきキャッチ　バウンドキャッチ　転がしゲーム　川ゲーム
中あて（爆弾ゲーム）　ハンマー犬の散歩　等
ボールとヨーイどん　ボールキック　ボールドリブルお散歩（足・手）

Q．未満児のバランスを養える遊び方が知りたい。

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、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．クラスの人数に対して数の少ない道具をどのように遊びに取り入れていけるのか教えてほしい。

A．サーキット方式

▽　その他意見

１　ヘキサスロンの遊びは広がっているか

⑴　運動会の競技に取り入れたので、各年齢が十分に触れることができた。

⑵　教えてもらった遊びを活用中（コーン倒し、いろいろ忍者、サメがきたぞなど）。

⑶　数の問題から集団では使用していないが、コーナー遊びとして利用している。

⑷　バーくぐりや跳び越えるなど単発的な遊びやそのままの使い方をしているため、遊び方や使い方を工夫して広げていきたい。

⑸　器具の組み合わせを変えられるので、様々な遊び方ができている。

⑹　運動会で使用したが、ヘキサスロンの遊び自体が遊びこめていないので、今後活用していく。

⑺　幼児はくぐる、走る、跳ぶの遊びを多く取り入れている。

⑻　４、５歳は投げる動作を取り入れ始めた。

⑼　未満児は、くぐる、またぐ、跳び越えるが多いが、ボールやロケットを投げる、追う遊びも取り入れている。

⑽　少人数のときや土曜日等に利用している。

⑾　ハードルの組み合わせ方を工夫する等発達に合わせた変化をつけたり、これまで使っていた用具を置き換えたりして遊んでいる。

⑿　ロケットとフリスビーは保育にあまり取り入れられていない。

２　どんな遊び方をしているか

⑴　フリスビーやボールをプールで使用

⑵　運動会の競技でコーンやバーを使用

⑶　ロケットやディスクで、横投げ、縦投げを経験できるようにしている。

⑷　ロケットを使ってドッジボールのようなチーム戦にして遊んでいる。

⑸　教えていただいた遊びを取り入れたり、物を代用したり並べ方に変化をつけて遊んでいる。

⑹　逆上がりの練習にヘキサスロンボールを使用、跳び箱の踏みきりにフープを使用している。

⑺　バーの高さを変えて跳び越えたり、くぐったり、連続跳びをしたり、コーンを使ってジグザグ歩きをするなど組み合わせながら遊んでいる。

⑻　ハードルを跳び越えたり、くぐったり、フリスビーを頭にのせたりと障害物リレーとして遊んでいる。

⑼　コーンとフープを的にする遊びをしている。

⑽　バーをくぐるだけでなく、何かを持ってくるなど２つの動きにしている。

⑾　発展させた遊びまで至っていない。

⑿　道具自体の発展性はあると思うが、保育士個人がいかに発展させて遊べるかということを十分に考えられていない。

【縄運動遊び】

・その場でジャンプ

・走り跳び

・大縄跳び

・どいて下さいゲーム（フープ・縄使用）