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
（令和２年度）

ミズノ株式会社
（中部支社、ライフ＆ヘルス事業部）
ミズノスポーツサービス株式会社

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

(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―」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 園へヘキサスロンと講習会等の導入を行った。

さらに 20 年度は上記を踏まえた新たな取り組みとして、実際に現地にて園児を対象に実施するフォローアップ講習を導入し、より具体的な指導内容とした。

(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、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・あそりーとグッズ)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。

更に 20 年度は実践に近い形で市内 2 園にて運動遊びを実演

(3) 結果

尾張旭市内 本地ヶ原保育園 外 5 園の保育士を対象にプレイリーダー3 級取得講習の継続実施により 78 名のリーダー育成を実現、さらに新たな取り組みとして
フォローアップ講習を西山保育園（9 月）、西部保育園（12 月）の現地において実践形式で実施する事により、より具体的にリーダーのプレイリードの在り方、園児との関わり方などの課題解決に向けた行動確認ができたと思われる。
更に研修に参加できていない保育士の皆さんに、より具体的にヘキサスロンの使い方などが実践で示す事ができた、非常に効果が高い内容であったと考える。

(4)　実施内容

①　プレイリーダーライセンス講習会

◎　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　：　2020 年 8 月 22 日(土)　10:00～15:30

◎　実施場所　：　スカイワードあさひ

◎　対象者および参加人数　：　尾張旭市内公立保育園　保育士　28 名

◎　実施内容

講義風景

★新型コロナウイルスの影響により講義はリモートで開催しました。

実技風景①

実技風景②

★講義同様新型コロナウイルスの影響により 2 カ所にて 2 班で少人数実技を実施

②　フォローアップ講習

◎　目的　　：　プレイリーダーの講習や、運動遊び用具を実際に活用し、リーダーとしての役割を現実（リアル）に体現し今後の園での遊びに活用してもらう事を目的とする。

◎　実施日時　：　第一回　2020 年　9 月 9 日(水)　10：00～13：00
　　第二回　2020 年 12 月 2 日(水)　10：00～13：00

◎　実施場所　：　第一回　西山保育園
　　第二回　西部保育園

◎　対象者および参加人数　：　**西山保育園**
　　年少/26 名　　年中/29 名　　年長/29 名
　　：　**西部保育園**
　　年少/27 名　　年中/29 名　　年長/30 名

◎　実施内容詳細

西山保育園　　お遊戯室にて実施

弊社、大石指導員（プレイリーダー2 級）による遊びプログラムの実践

年少 20 分　15 名＊2 回

アイスブレーク　（自己紹介・まねっこゲーム）
オフザボール　　（色々ウォーク・動物模倣）
ヘキサスロン遊び（ロケット遊び・走って投げる）

年中　30 分　30 名＊1 回　　年長　30 分　30 名＊1 回

アイスブレーク　（自己紹介・じゃんけんゲーム）
オフザボール　　（色々ウォーク・動物模倣）
ヘキサスロン遊び（鬼に捕まるな・ロケット遊び）

西部保育園　　天候も良く急遽屋外で実施

弊社　大石部員他 1 名による遊びプログラムの実践

内容的には上記と同じプログラムにて対応

西山保育園実践①

西山保育園実践②

西山保育園実践③

実践終了後ミーティング

西部保育園実践①

西部保育園実践②

西部保育園③

実践終了後ミーティング

所感

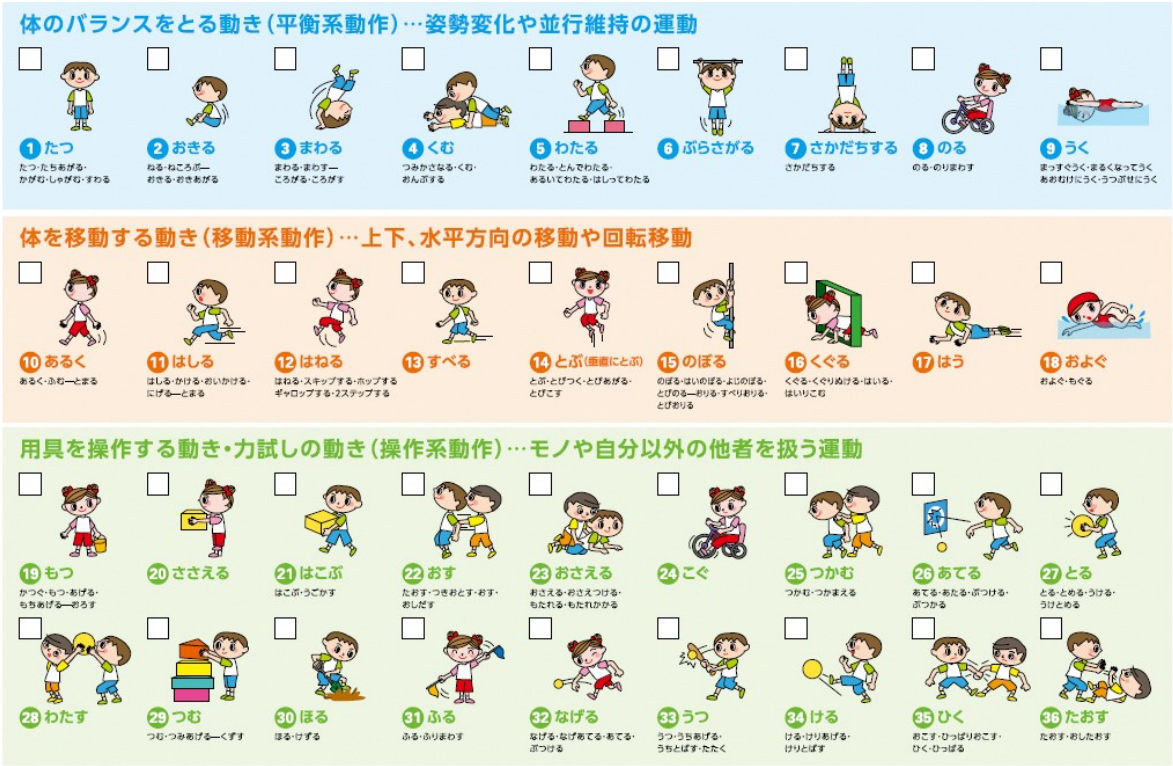
３年間のライセンス講習会を終え、プレイリーダーの考え方など基礎的な方向性は各保育士に浸透してきたと実感する。

各園での修了者も増え、遊びの３つの間（仲間・空間・時間）を最大限に活かす活動が徐々に芽生えており、ヘキサスロンを使った運動遊びの重要性に関心が高まっている。

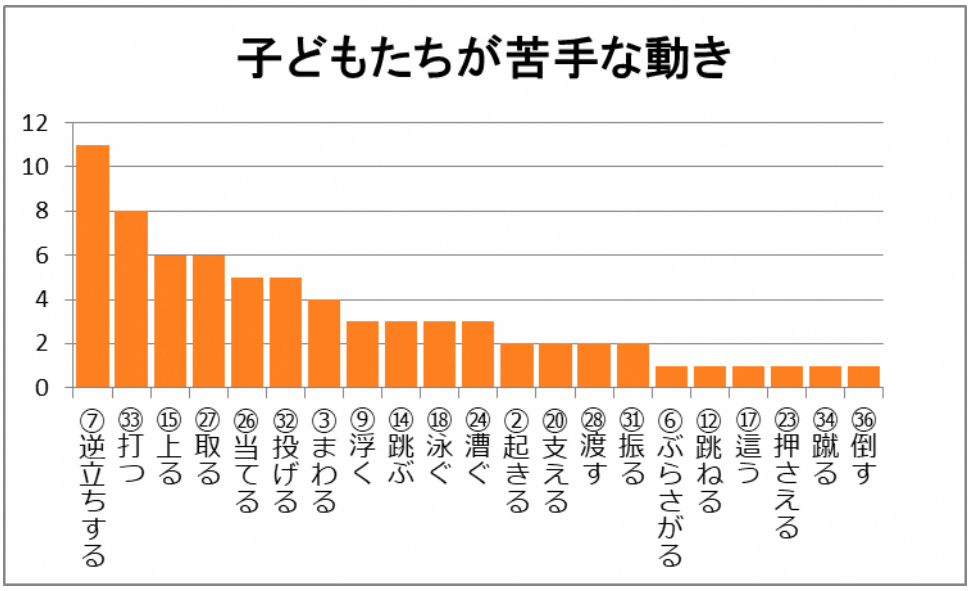
初めての試みで弊社プレイリーダー大石による現場での実践形式による活動も、今後の各園での運動遊びには貴重な参考資料となったのではないか。今回の現場実践でロケット遊びは年齢、地域関係なく子供たちが楽しく遊ぶ姿が印象に残っている。

まだまだ各園には運動遊びに適した用具が少なく今後の課題と感じた。

参考資料
幼少期に身につけたい 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



プレイリーダーライセンス研修　実施アンケートについて
総アンケート数２８　　アンケート実施日　8 月 22 日

１、座学-なぜ今、運動遊びが重要か
知らなかったことや新たな気づきはありましたか？　　はい/28
◆小指の重要性など、子どもの発達や運動機能について知ることが出来た。
◆子どもの運動能力の低下、体力のなさをグラフで見る事で再認識できた。
◆遊びの中でコミュニケーション能力や、思考力、判断力も養える事を知った。
◆日本人の運動習慣の割合や　子どもの体力が低い事におどろいた。
◆運動遊びが体の発達だけでなく、内面の成長にも影響する事を学び、より一層保育に取り入れていきたい。
◆子どもに対する、大人の役割の重要性を再確認する事が出来た。

２、演習「プレイリーダー実技演習」
知らなかったことや新たな気づきはありましたか？　　はい/28
◆ヘキサスロン用具で自分が判らない使い方を発見できた。
◆遊びのバリエーションや援助の仕方、導入の仕方を体験しながら学べた。
◆自分たちで作れる用具を知りそれを使った遊びも学びたい。
◆ヘキサスロン用具の使用の際、どんな力をつける動きなのか理解できた。
◆研修を受け、初めて目的や理論を学ぶことが出来た。実践に繋げられそう。
◆同じ遊びの発展方法や飽きずにテンポよく行われる事が体験できた。
◆自分たちが子どもとなって遊ぶことで声掛けの工夫の必要性もわかりました。
◆遊びのバリエーションが増え、いい機会でした。
◆身近にあるもので、いろんな遊びができる事に気付き、園でも取り入れたい。

３、座学「プレイリーダーとは」
知らなかったことや新たな気づきはありましたか？　　はい/28
◆もう少し、子ども目線になり、子どもの興味に寄り添ってみたい。
◆子どもの発達について知り、子どもがどうのように動くか見守る事が重要か知ることが出来た、更に子どもたちが考たり、イメージする事が大切と感じた。
◆体の動かし方や、ヘキサスロン使い方を伝える役割だと思っていたので環境づくりの大切さに気付けた。
◆プレイリーダーの意味がよく理解できました。
◆指導者というイメージでしたが、遊びを支える、環境をつくる等の役割があることを知り、大変有意義でした。

４、演習「グループワーク」
◆他園の先生、年代の方と話す事で、新しい気付きが出来た。
◆様々な視点での意見が聞けて良かった

５、全体
イベント運営で改善できる点を見つけられましたか？　　はい/22　いいえ/３
◆困りごとや疑問を解決できる相談窓口があるとありがたい。
◆研修の実技は非常に助かりました。今後クラスでの遊びに取り入れたい。
◆もう少し、ヘキサスロンを使った演習があっても良かったと思います。

６、今後の教室運営で参考になりますか？
大変参考になる/19　かなり参考になる/6　　無回答/3

フォローアップ研修後のアンケートについて

アンケート数 18　　アンケート実施期間　2020 年 12 月～2021 年 1 月

設問① 保育士歴　　～３年/５　３年～５年/４　５年～１０年/３　１０年～/６
設問② 担当クラス　　～２歳/３　３歳/６　４歳/３　５歳/６
設問③ 講習場所　　西山保育園/７　西部保育園/８　両保育園/３
設問④ 研修実績　　有/２　　無/１６
設問⑤ 満足度　　とても満足/１１　満足/６
設問⑥ 開催回数　　適当/１６　　少ない/１（４回程度）
設問⑧ 開催時期　　適当/１３　　変更/３（年度初め、運動会前）
設問⑩ 開催形式　　現地保育園開催/16　　集合開催/１　両方/１
設問⑫ 実施時間　　適当/18　　実施時間帯　午前/18
設問⑭ 実施場所　　年度別持ち回り/１８
設問⑯ 今後の実践　　実践できる/１８
設問⑱ 情報共有　　しっかり共有/４　まあまあ共有/１１　あまり共有/１
設問⑳ 遊び時間　　～15/１　15～30/６　30～45/６　45～1h/２　1h～1h15/１
1h15～/１
設問㉑ 遊び時間の変化　増した/１　まあまあ増した/３　変わらない/１３
設問㉓ ﾍｷｻｽﾛﾝの導入　　積極的に導入/３　まあまあ導入/８　あまりしてない/３
上記理由 ◆ヘキサスロン以外ノ運動遊びの計画がある為
◆用具の数が少ない為
設問㉕運動遊びの困りごと

◆研修で縄跳びの援助につい学びましたが跳ぶ事が苦手な子に実践すると園児が興味を示さず､難しさを感じました。
⇒まずは縄で遊ぶ事が楽しいと子ども達に感じて頂けるような遊びを展開してもいいと思います。
またリズムジャンプ運動もリズム遊びになり、縄跳びにつながります。
⇒縄跳び（運動）を分解して遊びに変換してみましょう。

◆道具の数に限りがあり､間があいてしまうので発表会が落ち着いたら少人数にわけて行ってみたいと思っているが１人で準備すると時間が掛かってしまうような気がする。
⇒準備も、こどもと一緒に作り上げる形で取り組んでみましょう。

◆縦割り保育の時間に活用する時には､年少クラスに内容を合わせようとすると年長さんには物足りなさを感じる。
物的環境だけではなく声の掛け方など雰囲気を試行錯誤している。
⇒年長をリーダーにした取り組みはどうでしょうか、年代によって技や動きの課題だけではなく、他の課題をプラスしてみてください。

◆園にジャングルジムや上り棒が無く 腕の力で掴まって遊ぶような遊びを教えてほしい。
⇒身近にあるタオルでの綱引き、雑巾をしぼる仕草など
⇒タオルを手繰り寄せる遊び

◆鉄棒や登り棒などで自分の体を支えることが難しい子への援助のし方など
⇒ぶらさがって遊んだりするだけでも楽しく実施できると思います。
⇒ぶらさがりながら、足拍手等があります。

◆体を動かすことの楽しさを味わえるような働きかけの工夫を知りたい。
◆色んなバージョンの運動遊びやヘキサスロンの使い方を学びたい。
◆逆上がりの体の使い方、援助の仕方を学びたい。
⇒逆上がりに行くためには色々な運動遊びがあります。様々な動きを沢山とりいれて遊んでいきましょう。
例）でんぐりがえしなど
◆幼児期から運動遊びを好きになる取組、保護者への紹介事例など知りたい。
◆運動遊びが苦手意識を持っているこどもに対する 対応や集団行動への導き方が知りたい。
⇒すごく小さなできる事を見つけてみましょう。
◆跳び箱を跳ぶときの補助の仕方を実践で見たい。
◆竹馬の教え方が知りたい。

設問㉗ フォローアップ講習での自由記入
★実際に、こどもが(講師)と遊ぶ姿を客観的に見ることが出来良かった。
★こども達への声のかけ方、運動遊びの進め方、援助のし方などが今後の参考になりました。
★ヘキサスロン用具の、ロケット、ハードル以外での遊び方が知りたい。
★3 歳以下のこども達へのヘキサスロン用具を使った遊び方が知りたい。
★屋外での遊びが見ることが出来て良かった。
★フォローアップ講習後の質疑応答の時間が有意義でした。
★遊びの応用例や組み立てる時の考え方などの知識が欲しい。
★子供の成長に合わせ 1 年を通し運動遊びのプログラムが出来ないか。
★フォローアップ研修を通じて他園の取り組みなど共有する事が参考になった。
★座学で学んだイメージが、より鮮明に理解する事が出来た。

アンケートを終えて
所感
フォロ-アップ講習の変更については、アンケート（18 名）頂いた全員が今年度の現地開催が好ましいとの意見が出されました。 （1 名は両方必要）
又講習の満足度についても とても満足、満足との回答でした。

講師のこどもとの遊び方、声のかけ方、遊びの構成などを外から見ることで客観的に理解する機会となったと思われる意見が多く出された。
しかしながら運動遊びの悩み事の設問には、逆上がりが出来るには？跳び箱が飛べるには？実際の補助はどうしたら？など具体的な投げかけもあった。
座学でも紹介されたように連動した動き（走る・止まる・飛ぶ・投げるなど）が完成し最終的に逆上がりが出来る・跳び箱が飛べる事を理解して頂きたい。
今後の課題として遊びのレパートリーを多くする事、子どもたちの運動課題を理解する事、保育士も悩みながら、こどもと一緒に成長できる運動遊びであっても良いと思う。
以上