

令和6年度 協働事業完了届

印西市長 様

報告日付	令和7年3月27日
団体名	ベジガールズ 全世代に向けた運動支援
所在地	印西市西の原
代表者名	飯田 渚
連絡先	

内容 :

以下の事業について、計画どおり完了しましたので、ここに報告いたします。

1. 事業名 : 保育園 年長児に向けた運動支援「年長さん思い出プロジェクト」
2. 事業実施期間 : 令和6年4月1日～令和7年3月31日
3. 事業内容 : 医療用バランスボールを使用した子供達の体力促進、免疫力向上、姿勢改善
4. 事業の成果 :
 - ・運動の大切さを知る機会となった。
 - ・ボールに座りリズム運動することで、運動が苦手な子も取り組むことができた。
 - ・できたことの達成感を味わうことができた。
 - ・身体の構造の話をしたことで自分の身体に興味を示し、姿勢や呼吸を意識していた。
 - ・ホルモン分泌の条件を知ることができた。
 - ・交感神経と副交感神経の切り替えを学ぶことができた。
 - ・外部講師との関わりを持つことで新たな学びの知識が広がった
 - ・時間を区切り、運動を行うことにより、より集中して取り組む事ができた。
 - ・子供達のレベルに合わせたカリキュラムで飽きずに取り組む事ができた。
 - 園アンケート結果
 - ・子供達が姿勢を意識するようになった園 【60%】
 - ・内容、プログラムについて分かりやすさ 【100%】
 - ・身体の学びになっている 【100%】
 アンケートで高い評価をいただきました。
 - 5つの保育園で合計6回のレッスンを実施し、のべ442名の園児が参加しました。
先生も含め全体の総参加者数は496名でした。
5. 添付資料
 - ・理学療法士による事業報告
 - ・年間活動記録
 - ・経費報告書

【事業年間活動記録①】

令和5年3月26日 園長顔合わせ
(西の原保育園にて)

令和6年4月23日 プログラム作成 (ZOOM)
役割分担決め
情報共有確認事項の確認
26日 プログラム作成 (ZOOM)

5月8日 プログラム作成・編集
(ZOOM)
9日 園長会議出席
9日 プログラム作成・編集
(ZOOM)
19日 身体体操撮影・編集
20日 練習会 (ZOOM)
21日 プログラム確認・修正
22日 保育課とMTG
26日 身体体操撮影・編集
29日 練習会 (ZOOM)

6月5日 身体体操撮影・編集
7日 高花保育園 1回目実施
7日 高花保育園 シェアZOOM
10日 高花保育園
初回アンケートメール送信
12日 内野保育園 1回目実施
12日 内野保育園 シェアZOOM
13日 内野保育園
初回アンケートメール送信
17日 西の原保育園 1回目実施
17日 西の原保育園 シェアZOOM
18日 西の原保育園
初回アンケートメール送信
18日 木刈保育園 1回目実施
18日 木刈保育園 シェアZOOM
21日 木刈保育園
初回アンケートメール送信
24日 もとの保育園 1回目実施
24日 もとの保育園 シェアZOOM
27日 西の原保育園
初回アンケートメール送信
26日 月末MTG
28日 練習会 (ZOOM)

7月9日 内野保育園 2回目実施
9日 内野保育園 シェアZOOM
11日 もとの保育園 2回目実施
11日 もとの保育園 シェアZOOM
16日 高花保育園 2回目実施
16日 高花保育園 シェアZOOM
17日 木刈保育園 2回目実施
17日 木刈保育園 シェアZOOM
17日 身体体操撮影 (追加分)
19日 西の原保育園 2回目実施
19日 西の原保育園 シェアZOOM
27日 練習会 (ZOOM)

8月7日 プログラム見直し修正 (ZOOM)
30日 プログラム見直し修正 (ZOOM)
練習会 (ZOOM)

9月4日 内野保育園 3回目実施
4日 内野保育園 シェアZOOM
5日 もとの保育園 3回目実施
5日 もとの保育園 シェアZOOM
6日 木刈保育園 3回目実施
6日 木刈保育園 シェアZOOM
11日 高花保育園 3回目実施
11日 高花保育園 シェアZOOM
13日 西の原保育園 3回目実施
13日 西の原保育園 シェアZOOM
17日 中間アンケートメール一斉送信
28日 練習会 (ZOOM)

10月2日 西の原保育園 4回目実施
2日 西の原保育園 シェアZOOM
15日 高花保育園 4回目実施
15日 高花保育園 シェアZOOM
16日 木刈保育園 4回目実施
16日 木刈保育園 シェアZOOM
29日 内野保育園 4回目実施
30日 もとの保育園 4回目実施
30日 内野保育園 シェアZOOM
もとの保育園 シェアZOOM
26日 練習会 (ZOOM)

【事業年間活動記録②】

11月1日 木刈保育園 5回目実施
1日 木刈保育園 シェアZOOM
6日 内野保育園 5回目実施
7日 もとの保育園 5回目実施
7日 内野保育園 シェアZOOM
もとの保育園 シェアZOOM
12日 高花保育園 5回目実施
12日 高花保育園 シェアZOOM
13日 西の原保育園 5回目実施
14日 西の原保育園 シェアZOOM
22日 練習会 (ZOOM)

令和7年1月11日 練習会 (ZOOM)
15日 木刈保育園 6回目実施
16日 内野保育園 6回目実施
20日 高花保育園 6回目実施
22日 西の原保育園 6回目実施
31日 もとの保育園 6回目実施

2月14日 最終アンケートメール一斉送信

以下参照

当初予定していたスケジュールの変更がありましたので報告いたします。

変更前→変更後

- 西の原保育園
7/3→7/19
10/29→10/2
- 高花保育園
9/10→9/11
- 内野保育園
10/3→10/29
- もとの保育園
10/10→10/30

対象者：I市の公立保育園5園の年長児(6~7才)全78名。

方法：

直径45cmのボールを用いて45分間のエクササイズを実施。エクササイズの内容はウォーミングアップ、有酸素運動、無酸素運動、リラクゼーション。

変化の測定方法は①姿勢、②片足立ち、③足指じゃんけんを同一検者にて実施。

①姿勢は後方からの直立姿勢、②片足立ちは被検者が選んだ軸足で、運動前、運動後と2回測定。上限を120秒⁴として、開眼と開眼の2パターンを測定。両足裸足で、視線は前方2m先を注視するように指示し、両上し肢は出来る限り体側に付けるように促す。評価基準はデンバー式発達スクリーニング検査を参考に実施。③足指じゃんけんは裸足で左右同時に、日本学校保健会が示す図説を参考に、基節骨でのグー、親指伸展・他4指屈曲のチョキ、全指開排のパーの3種類を実施。

結果：

図1は姿勢の変化を示した。

表1は片足立ちの平均値を、表2はできた人数/全体人数の%を示した。

T検定実施(p値 < 0.05 (5%未満) で運動前と後の有意差あり。0.01以下でかなりの有意差あり)。図2は運動前の片足立ち(開眼)の時間を、図3は同様に運動後を示した

図1 姿勢の変化(令和6年6月→令和7年1月)



全体的な変化として、背筋が伸びている子が多く(胸腰椎の伸展・エロンゲーションの出現)、踵骨の向きがバラバラだったものが左右対等にまっすぐ整ってきている。

表1 各園の平均値 片足立ち(秒) 上限 120 秒

保育園	運動前(開眼)	運動後(開眼)	T 検定	運動前(閉眼)	運動後(閉眼)	T 検定
A	25.36	31.60	0.30	6.64	6.18	0.37
B	32.70	64.15	0.003	6.60	10.35	0.05
C	19.95	43.80	0.007	4.75	8.70	0.01
D	31.71	63.9	0.06	11.28	8.4	0.27
E	18.3	53.5	0.002	4.1	9.7	0.008

図2 運動前の片足立ち(開眼)

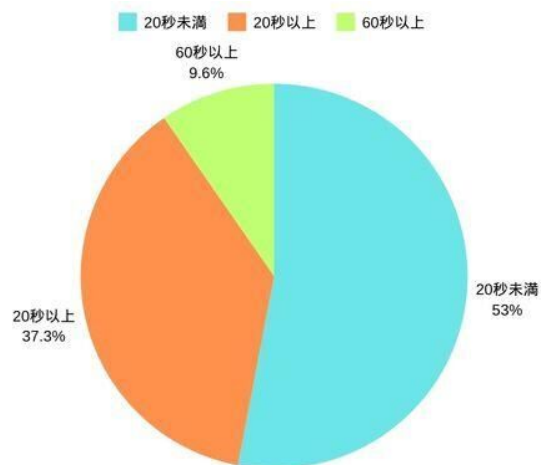


図3 運動後の片足立ち(開眼)

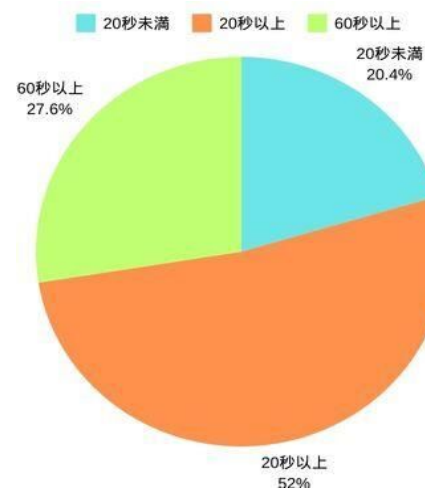


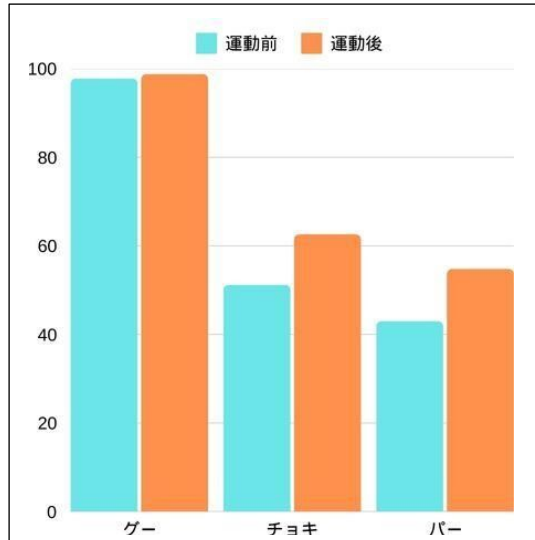
表2 各園の足指じゃんけん可能な数値 (%)

保育園	運動前グー	運動後グー	運動前チョキ	運動後チョキ	運動前パー	運動後パー
A	100	100	55	63	55	55
B	100	100	45	55	35	40
C	100	100	40	63	40	75
D	100	100	88	67	63	33
E	89	94	28	65	22	71

表2、図4では足指じゃんけんの運動前後の可能だった数値を表している。運動後が優位に足指じゃんけんが可能となっており、特にチョキとパーの変化は大きい。

図 4

運動前と運動後の足指じゃんけんの変化



参考文献

1. 厚東芳樹、栗田七奈美：幼児の体力・運動能力に関する現状と課題 人間生活文化研究 No.30、825-835、2020
2. 平工志穂：Gボール運動の主観的評価と体力レベルの関係について-ほかの運動・スポーツ種目との比較から、大学体育学 12、043-047、2015
3. 加辺憲人：足趾の機能 理学療法科学 18(1)、41-48、2003
4. 久保温子 他：幼児期における開眼片足立ち測定の妥当性 Japanese journal of Health promotion and Physical Therapy vol4.No.2、71-81、2014
5. 公益財団法人 日本学校保健会：子供の足の健康のしおり

1,109,108円

合計 1,109,108円



(提案書 様式①-1) ※変更後

協働の機会提案書(新規提案用)

年 月 日

印西市長

様

(登録者) 登録番号 04 — 001

名 称 ベジガールズ 全世代に向けた運動支援

所在地 印西市西の原

代表者職氏名 飯田 渚

連絡先

企画提案型協働事業を、下記のとおり提案します。

提案事業名	保育園 年長児に向けた運動支援「年長さん思い出プロジェクト」
現状・課題 (指定テーマ型の場合はテーマ名のみ記入)	子供たちの体力低下・ココロが乱れる状況が続いている現状 運動不足による基礎体力と筋力の低下、生活習慣病予備軍増加 ・身体面: 姿勢の悪さ、転びやすい、疲れやすい、寝つきが悪い ・精神面: やる気、気力、集中力低下、イライラしやすい これらの事からカラダとココロに支障をきたす大きな問題となっている 子供たちが自ら身体の構造を知り、自分自身で健康を維持する事が課題
提案理由	上記現状・課題とコロナ期間中での自粛生活や長期間のマスク着用での子供達の体力が著しく低下している事を理由に医療用バランスボールを使用する事で楽しく効率的に体力や筋力をつけること、 また姿勢や呼吸など身体の構造を学ぶ事で自ら意識できるようになることを提案する。 年長児は小学生になる為の準備期間、話を理解していく年齢であると考えため、今回は年長児に限定。
提案内容 (予算の概算も記入)	公立保育園5園の年長児を対象にバランスボールで運動支援 「年長さん思い出プロジェクト」として実施 <u>団体内、理学療法士が入り【プログラム作成】継続的運動支援によりデータをとること</u> <u>必要経費は 111 万円を見込んでいます</u>
貴団体の特性、協働 で実施するメリット (提案者が事業実施できる能力や有利なアピールポイント)	・令和3～5年 17園＋今年度分(6月現在) 8園の予約あり 年長児＋(担任、保護者一部を含む)延べ310名の方に運動支援の実績 ・老若男女、多世代に講座を取り組んできた実績(社会福祉協議会や子育て支援センター) ・印西市放映【らーばんねっとTV】に出演(現在も放映中) ・ベジガールズは(一社)体力メンテナンス協会が発行するバランスボールインストラクター、 体力指導士、産後指導士であり理学療法士も在籍。 印西市の特産品に扮しているため印西市の魅力も伝わる。
事業実施により 得られる効果 (自由提案型は今後の展望も記入)	・医療用バランスボールを使用した運動支援により 子供達の体力・免疫力向上、姿勢改善が期待出来る ・運動する事の楽しさ、大切さや カラダの仕組み(呼吸・正しい姿勢・免疫・成長ホルモン)も学ぶ事が出来る ・ <u>継続的運動支援を行う事で、カラダの仕組みを深く学べ、</u> <u>データ化する事で、身体の変化を実感し講座終了後の日常生活においても</u> <u>子供達が心身ともに豊かになり、笑顔で生活する事ができ</u> <u>施策2を実現することに貢献できる。</u>

協働事業計画書			
事業名	保育園年長児に向けた運動支援「年長さん思い出プロジェクト」		
事業の目的	子供達の体力促進、免疫力向上、姿勢の改善を医療用バランスボールを使用し楽しく行い自らの身体の構造を知り自分自身で健康を維持する目的		
市の施策上の位置付け及び協働部署	(施策名) 子供達の未来を育み誰もが心に豊かさをもたらすまちづくり (部署名) 保育課		
事業期間	令和6年4月1日 ～ 令和7年3月31日		
事業の内容 詳細に役割分担別に記入 (役割分担を、できれば事前に市の担当に相談して 記すか、希望を記す)	提案者	市	
	・指導プログラム作成 ・チラシ作成 ・指導内容の確認、練習会実施 ・保育園で指導実施	・チラシの配布 ・必要道具の調達 ・関係園との調整、仲介	
事業に要する経費 ※詳細については、様式③による	187,710 円	1109,108 円	
事業の運営体制 (事業関係者、協力者、有資格者など)	(一社)体力メンテナンス協会発行の 体力指導師、バランスボールインストラクターが 団体内 11 名のうち 4 名が 1 園につき 2 名で指導に入り、 団体内理学療法士がプログラム作成、データをとる		
協働のメリット (各立場にとっての効果を 簡潔に)	提案者	市民	市
	地域貢献活動として、さらなる笑顔と健康の輪が広がる	自らの身体の構造を知り自分自身で健康を維持することができる	未来を担う子供達の身体と心に豊かさをもたせることができる
対話方法 市との協議や打ち合わせ方法	9月に中間報告として市への事業の進捗状況及び実績の資料を用意し、対面で報告する		
事業の周知や評価の方法 (具体的な目標値など)	チラシを作成し、保育園に配布する 園児の姿勢写真を撮り、団体内理学療法士によるデータの作成		
備考	関係団体等		
	その他 (添付書類等)		

(提案書 様式③) 修正後

企画提案型協働事業経費内訳書

総事業費（無償分を含む） 金 1,296,818 円

市から団体への委託費 （金 1109,108 円）

【歳入】

項 目	積算根拠（内容・数量・単価など）	見積り金額(円)
市に負担を求める額		1109,108 円
その他収入		
提案者負担分		
無償労働力等換算金額		(187,710 円)
合 計（無償分を含めない）		1109,108 円
無償分を含めた合計額		(1,296,818 円)

【歳出】

項 目	積算根拠（内容・数量・単価など）	見積り金額(円)
① 人件費	講師料など	908,872 円
② 消耗品・備品	ボール(45cm)・電動ポンプ・印刷	160,236 円
③ 交通費		40,000 円
※①②③内訳は別紙参照		
提案者が負担する 無償労働力	打ち合わせ ￥1026円×2h×5人×12回=123, 120円 市との打ち合わせ ￥1026円×1h×3人×5回=15, 390円	(138,510 円)
提案者が負担する 無償機材等	ボール(55cm) ￥6000円(税抜き)×5個=30, 000円 スピーカー(JBL 正規販売サイト) ￥16, 000 手動ポンプ ￥1600円×2本=3, 200円	(49,200 円)
合 計（無償分を含めない）		1,109,108 円
無償分を含めた合計額		(1,296,818 円)

※提案書 様式③ 内訳別紙 修正後

①人件費	
講師料	20,000 円/1 園×5 園×6 回=600,000 円
プログラム作成	60,000 円
練習会	<u>1,026</u> 円/2h×4 人× <u>9</u> 回= <u>73,872</u> 円
理学療法士データ作成用出張	1,0000 円/5 園×2 回(前期、後期)=100,000 円
体操 DVD 作成	75,000 円
	(合計) <u>908,872</u> 円
②消耗品・備品	
ボール(45cm)※ギムニク正規販売代理店	
	5,000 円(税抜き)×28 個※西の原保育園定員数=140,000 円
電動ポンプ※ロゴスオンラインショップ	7618 円×2=15,236 円
データ作成用資料印刷	5,000 円
	(合計)160,236 円
③交通費	
	500 円/1 園×2 人×5 園×6 回=30,000 円
理学療法士出張費	1、000 円/1 園×5 園×2 回=10,000 円
	(合計)40,000 円
無償	
ボール(55cm)※ギムニク正規販売代理店	6,000 円(税抜き)×5 個=30,000 円
スピーカー※JBL 正規店販売サイト	16,000 円
手動ポンプ	1.600 円×2 本=3,200 円
打ち合わせ	<u>1,026</u> 円×2h×5 人×12 回(月初・月末)= <u>123,120</u> 円
市との打ち合わせ	<u>1,026</u> 円×1h×3 人×5 回= <u>15,390</u> 円
	(合計) <u>187,710</u> 円

(提案書 様式④)

年間事業スケジュール

実施予定日	活 動 内 容	参加人数
4月上旬	市との打ち合わせ、契約	3名
4月中旬	指導プログラム作成	3名
4月下旬	指導プログラム完成	
5月上旬	チラシ作成、配布	3名
6月～2月	指導開始	1園につき2名
9月	市への中間報告	3名
3月	市への実績報告	3名
6月～2月 (毎月)	上旬 団体内ミーティング	5名
	中旬 練習会	4名
	下旬 報告会	5名