

## 令和7年度 協働事業完了届

印西市長 様

|      |                    |
|------|--------------------|
| 報告日付 | 令和8年3月31日          |
| 団体名  | ベジガールズ 全世代に向けた運動支援 |
| 所在地  |                    |
| 代表者名 | 飯田 浩               |
| 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 : 年長さん思い出プロジェクト(身体の基本づくり)
  2. 事業実施期間 : 令和7年4月1日～令和8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  | 【40%】  |
| ・子供達の姿勢に良い変化があったか    | 【80%】  |
| ・身体の学びになっている         | 【100%】 |
| ・足指体操やカラダ体操は楽しめたか    | 【100%】 |
| ・ベジガールズの指導はわかりやすかったか | 【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255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285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

R7年度実施

【年間活動記録一覧】

令和7年4月9日 園長会議出席  
6月4日 身体体操撮影、編集  
14日 練習会（1回目）ZOOM  
19日 西の原保育園1回目  
19日 次年度提案書提出  
7月1日 高花保育園1回目  
14日 練習会（2回目）ZOOM  
15日 もとの保育園1回目  
16日 西の原保育園2回目  
28日 三者協議（市役所）  
8月27日 内野保育園1回目  
9月5日 木刈保育園1回目  
14日 練習会（3回目）ZOOM  
18日 西の原保育園3回目  
24日 内野保育園2回目  
10月21日 もとの保育園2回目  
23日 木刈保育園2回目  
29日 内野保育園3回目  
11月11日 高花保育園2回目  
12月9日 高花保育園3回目  
12日 木刈保育園3回目  
23日 もとの保育園3回目

## 令和7年度実施 経費報告 内訳

597,124円

合計 597,124円

はじめに：

調べようと思った理由。

なぜバランスボールか。

なぜ年長児か。

今回の目的は何か。

3~5 か月バランスボールエクササイズ(1 園あたり全 3 回、1 回 45 分)を実施することで幼児期(年長児)の運動機能や姿勢がどのように変化するかを調べました。

対象者：I 市の公立保育園 5 園の年長児(6~7 才)全 82 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…

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<sup>4</sup>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足指じゃんけんはら裸足で左右同時に、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。どのお子様もさほど優位な差は見られなかった。

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 7 年 8 月→令和 8 年 10 月)

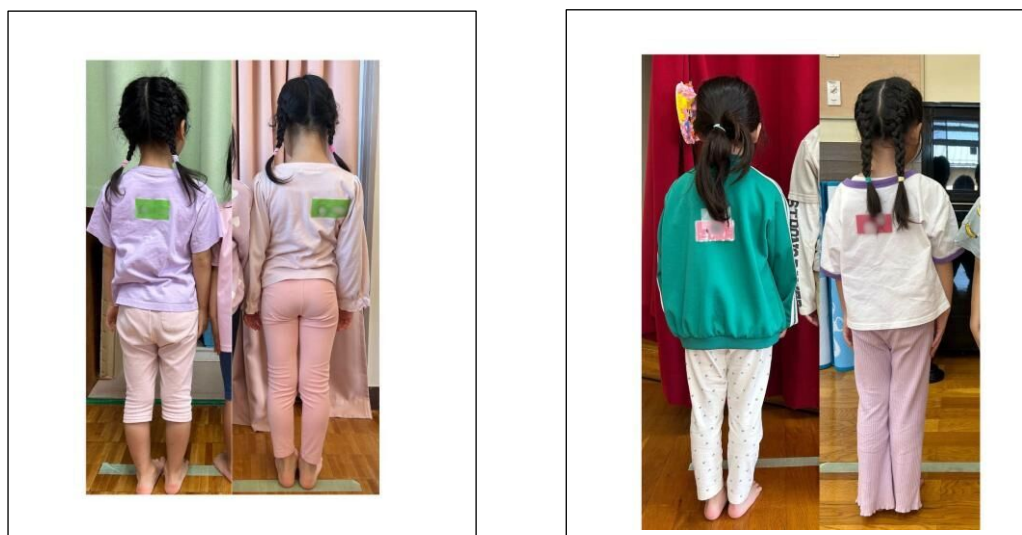


表1 各園の平均値 片足立ち(秒) 上限 120 秒

(左 3 行が開眼での運動前後、右 3 行が閉眼での運動前後)

| 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   | 42.63   | 31.6    | 0.49 | 8.88    | 6.18    | 0.15 |
| B   | 45.21   | 64      | 0.13 | 5.21    | 10.18   | 0.05 |
| C   | 24.61   | 43.80   | 0.20 | 5.61    | 8.70    | 0.12 |
| D   | 40.54   | 63.9    | 0.01 | 13.1    | 8.4     | 0.17 |
| E   | 39.23   | 63.9    | 0.29 | 5.38    | 8.4     | 0.07 |

図2 運動前の片足立ち(開眼)

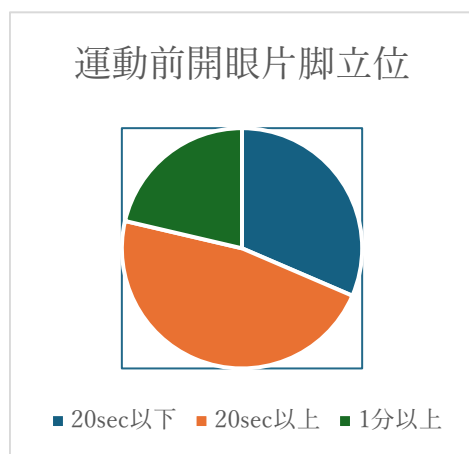


図3 運動後の片足立ち(開眼)

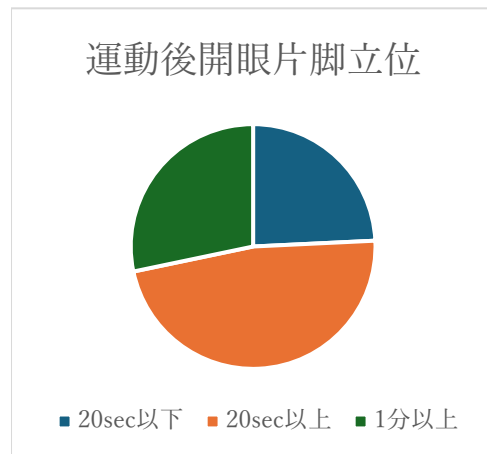


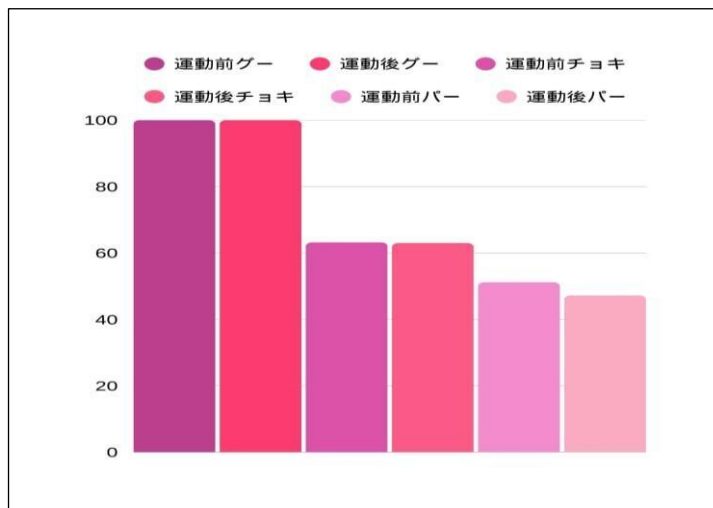
表2 各園の足指じゃんけん可能な数値 (%)

| 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   | 100   | 100   | 88     | 67     | 63    | 33    |

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。運動前後のグーは変わらず、チョキとパーにおいても、さほど優位な差は見られなかった。

図 4

運動前と運動後の足指じゃんけんの変化



考察：

去年は半年かけて、全 6 回の運動指導を行い比較した。そのときは、多くのお子さまが片足立ちの保持時間の延長や足指じゃんけんの可能実数が明らかに増えていたが、今回は全 3 回、約 2～3 ヶ月と短い期間だったためか、大きな差を見ることができなかった。表 1 の t 検定数値をみても、有意差ありの 0.01 を示している園は少なく、数値からも読み取れる。運動効果においては短期間よりも月 1 回でも継続した方が明らかに効果を見て取ることができる。本研究では、医療用バランスボールを用いて両足を床についた状態でのエクササイズにより有酸素運動や無酸素運動、さらには運動後のリラックスをする時間を確保することで自律神経を整え、睡眠の質を向上させることも目的とした。睡眠の質について今回は運動 45 分中の様子しか見ていないので評価項目には示していない。片足立ちでは、デンバー式発達スクリーニングを参考にし、片足立ちの 90% 通過率は 6 歳児では 20 秒前後可能となっている。

足指じゃんけん、いわゆる、足趾の機能では、足趾の把握動作や足趾の筋力は転倒予防や歩幅の向上に役立つ。今回の測定では、運動前後のパーの形を可能とする実数が減少していた。図 2 において、20 秒以上および 1 分以上片足立ちができた割合が増えているため相関性がみられないが、足趾機能は日々の足指マッサージや未舗装路面での運動などで鍛えることができる。

#### 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



## 協働の機会提案書(継続提案用)

6年 9月 18日

(あて先) 印西市長

(登録者) 登録番号 04-001  
名 称 ベジガールズ  
所在地 印西市 [REDACTED]  
代表者 飯田 渚  
連絡先 [REDACTED]  
E-mail

企画提案型協働事業を、下記のとおり提案します。

☒自由提案型      ☐指定テーマ型

| 提案事業名                        | 年長さん思い出プロジェクト(身体の基盤づくり)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 現状・課題<br>(前年度の実施を踏<br>まえた課題) | <p>R6 年度協働事業の測定結果から、子供達の体幹が弱いのがわかる。<br/>(別紙添付資料参照)</p> <p>体幹が弱い事で おこるであろう問題点として以下があげられる。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 転倒や怪我、骨折リスク増加</li><li>・ 姿勢保持が難しくなる</li><li>・ 身体への不調</li><li>・ 運動の苦手意識から慢性的な運動不足、気力不足</li></ul> <p>また体幹を強化し体力向上をはかることが必要と考える。</p> <p>三者協議より見えた現状として、</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 身体活動の減少</li><li>・ 体幹機能低下</li><li>・ 手足の機能低下</li></ul> <p>などがあげられた。園としても、これらの現状を課題としているが、保育指針として園でも・紙を小さくちぎる・平均台の上を歩くなどの取り組みを行っている。</p> <p>三者協議の結果、運動機能の向上を目指す一貫としてバランスボールを使用した運動を取り入れる事となった。</p> <p>園では行事などの取り組みもあるため当初提案していた回数より回数を減らして実施とする。医療用バランスボールを使用した運動を実施する事により保育指針である運動機能向上を目指す1つの手段とする。</p> |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>提案理由</p>                      | <p>乳幼児期は生涯の中で最も神経発達を促すことのできる大切な時期である。プレゴールデンエイジ期とは 3 歳から 9 歳頃の神経系が著しく発達する時期。この期間にさまざまな運動や動きを経験しておくことは、その後の動作の習得に大きな影響を及ぼすとされている。</p> <p>この時期にさまざまな動作を経験することが必要とされている。</p> <p>その経験を通し運動はたのしいものであると感じ運動する習慣を身につける事が可能となる。</p> <p>そして医療用バランスボールを使用した運動は運動の得意、不得意に関係なく取り組む事ができる。</p> <p>音楽に合わせたリズム運動で楽しみながら行う事ができる。</p> <p>カラダだけでなくココロの育みにも繋がる。</p> <p>年長児を対象に令和 6 年度より、公立保育園全園でバランスボールを用いた運動を実施している。</p> <p>その中で足趾機能の低下や体幹機能の低下が見受けられた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供達が楽しみながら行う事ができる運動。</li> <li>・カラダの仕組みについての学びを深める事で子供達自身が自らのカラダを知る事、運動の大切さを理解する事へのきっかけ作り</li> <li>・医療用バランスボールを使用する事で体幹、手足の動き、新しい刺激、意欲向上、チャレンジ精神を育む。</li> <li>・公立保育園の年間計画に基づき運動機能向上の 1 つの手段とする。</li> </ul> <p>保育指針である運動機能向上を目指す 1 つの手段としてバランスボールをする事で楽しく効率的に体幹、体力、筋力を向上させるだけでなく姿勢、呼吸など身体の構造の学びも混えることで、自分自身の身体で感じ、自ら意識できるようになることを力添えしていきたい。楽しみながら取り組める運動のきっかけ作りとする。</p> |
| <p>提案内容<br/>(予算の概算は提案書様式①ー4)</p> | <p>(前年度の実施を踏まえた改善内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公立保育園 5 園の年長児を対象にバランスボールを使用した運動指導</li> <li>・理学療法士がプログラム作成を監修し、引き続きデータを取得する。</li> </ul> <p>→年間 8 回と令和 6 年度より回数を増やし実施予定</p> <p>→年間 3 回の実施とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各園や自宅でも取り組めるよう 身体体操、足指体操を配信していく。</li> <li>・子供達がカラダの仕組みを知る事の出来る学びも取り入れる。</li> </ul> <p>必要経費は 116 万円 →89 万円とする。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>貴団体の特性、協働<br/>で実施するメリット</p>                      | <p>ベジガールズには様々な有資格者が在籍しており、各種専門的な知識を参考にしながらよりよい運動メニューを考案する事が出来る。</p> <p>また印西市内年長思い出プロジェクト(無償事業)にて 550 名(R2～R6 年)に運動指導を行い、現在 5 園の私立保育園にカリキュラムとして導入している実績がある。</p> <p>印西市の特産品に扮したベジガールズが運動指導することで、より運動の楽しさを伝えることが可能である。</p> <p>幼少期からバランスボールを使用した運動を取り入れることによって体幹強化、体力、運動能力の向上につながる。</p> <p>この事業を、継続していくことで、運動＝楽しいというキッカケづくりを提供する。また自身のカラダの構造を学ぶ事により自分自身で身体をまもれるようになる。</p> <p><del>それによってデータいんざいの数値低下への貢献につながると考えている。</del></p> |
| <p>継続実施により<br/>得られる効果<br/>(自由提案型は今後の<br/>展望も記入)</p> | <p>バランスボールを使用した運動継続と、日常に取り入れやすい体操を継続することで未来を担う子供達の体力促進、体幹強化、姿勢改善へつながる。</p> <p>またバランスボールでのリズム運動は脳への発育、集中力向上、意欲向上、社会性、協調性などを期待することができる。</p> <p>運動する事の楽しさ、大切さ、カラダの仕組み(呼吸、姿勢、免疫)を深く学ぶ事ができる。</p> <p>継続実施することで子供達が元気で心豊かに過ごす事ができる。</p> <p><del>2 年目は年 8 回に増やし、</del><br/>→2 年目は年 3 回に決定した。</p> <p>3 年目は更に回数を増やし実施できるようにしていきたい。</p>                                                                                               |

| 協働事業計画書                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 事業名                                                                            | 年長さん思い出プロジェクト 身体の基盤作り                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| 事業の目的                                                                          | <p>園長先生より、コロナにおいて、子供達の身体活動の減少により、園児達の体幹(転びやすい、姿勢が保てない)、手足の機能低下(はし、はさみ、おやつの袋などがあけられない)、園としては、保育の中で遊びを中心としたアプローチをしている。(平均台、鬼ごっこ、紙を小さくちぎる、ねんど)</p> <p>また、チャレンジ学習として、なわとび、鉄棒、フラフープなどを行っているが、更に運動機能の向上をはかる目的の1つとして医療用バランスボールプログラムを導入する。</p> |                          |
| 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<br>(部署名) 保育課                                                                                                                                                                                         |                          |
| 事業期間                                                                           | 令和 7 年 4 月 1 日 ～ 令和 8 年 3 月 31 日                                                                                                                                                                                                       |                          |
| 事業の内容<br><small>詳細に役割分担別に記入<br/>(役割分担を、できれば事前に市の担当に相談して<br/>記すか、希望を記す)</small> | 提案者                                                                                                                                                                                                                                    | 市                        |
|                                                                                | 公立保育園 5 園での指導実施<br>理学療法士によるデータ測定、まとめ<br>指導プログラム作成、変更、修正<br>身体体操制作撮影、編集<br>実施後ミーティング<br>練習会実施                                                                                                                                           | 関係園との調整、仲介<br>園児の安全管理・誘導 |
| 事業に要する経費<br><small>※詳細については、様式③による</small>                                     | 291,590 円                                                                                                                                                                                                                              | 597,124 円                |
| 事業の運営体制<br><small>(事業関係者、協力者、有資格者など)</small>                                   | <p>ベジガールズメンバー全 13 名。</p> <p>(一社)体力メンテナンス協会発行の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、保育士、幼稚園教諭、歯科衛生士、理学療法士在籍。</p> <p>1 園につきベジガールズメンバー3 名での指導。</p> <p>5 月、7 月データ測定時には理学療法士同席。</p>                                                                   |                          |

|                                    | 提案者                                                                                                                                                                                                                | 市 民                                            | 市                                                  |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>協働のメリット</b><br>(各立場にとっての効果を簡潔に) | 子供の未来＝地域の未来<br>子供の可能性を伸ばす事により地域の未来を支える。                                                                                                                                                                            | 子供達が園での運動習慣、学びを深める事により先生方、保護者の方への健康への循環が期待できる。 | 専門的知識を持つ団体と連携する事で、未来を担う子供達のカラダとココロに豊かさをもたらすことができる。 |
| <b>対話方法</b><br>市との協議や打ち合わせ方法       | 市との対話方法<br>メール、電話、対面<br>4 月 園長会議<br>9～11 月頃 最終報告<br><br>実施園との対話方法<br>電話、メール(各園毎に実施後アンケート等の送信)<br>対面                                                                                                                |                                                |                                                    |
| <b>事業の周知方法</b>                     | 周知方法                                                                                                                                                                                                               |                                                |                                                    |
| <b>評価の方法</b><br>(具体的な目標値)          | <b>目標値</b><br>実施回数 5 園×3 回<br>カラダの仕組みについての学びを深める事で子供達自身が自らのカラダを知る事、運動の大切さを理解する事へのきっかけづくりをする。<br>三者協議の結果、データ等については望まないが事業の成果として測定は実施する。<br>公立保育園の年間計画に基づき運動機能向上の 1 つの手段として子供達が楽しみながら体幹、手足の動き、新しい刺激、意欲向上、チャレンジ精神を育む。 |                                                |                                                    |
| <b>備 考</b>                         | 関係団体等                                                                                                                                                                                                              |                                                |                                                    |
|                                    | その他（添付書類等）事業目的別紙添付資料あり。                                                                                                                                                                                            |                                                |                                                    |

(提案書 様式③ 最終審査)

### 企画提案型協働事業経費内訳書

無償分を含む総事業費 (金 888,714 円)

うち市に負担を求める額 (委託費) 金 597,124 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   |                   | ¥597,124    |
| 提案者が負担する額   |                   |             |
| その他収入       |                   |             |
| 無償分を含めない合計額 |                   |             |
| 無償労働力等換算金額  |                   | ( ¥291,590) |
| 無償分を含む総事業費  |                   | ( ¥888,714) |

#### 【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 1 回¥20,000×5 園×3 回                                                          | ¥300,000   |
|                      | プログラム                                                                           | ¥60,000    |
|                      | 練習会 (5 月・6 月・7 月)<br>¥1,026×2H×4 人×3 回                                          | ¥24,624    |
|                      | 理学療法士データ作成 (5 月・7 月 )(仮)<br>¥10,000×5 園×2 回                                     | ¥100,000   |
|                      | 体操動画、CD作成                                                                       | ¥75,000    |
| ② 消耗品・備品             | 印刷、資料                                                                           | ¥5,000     |
| ③ 交通費                | 1 回¥500×3 人×3 回×5 園                                                             | ¥22,500    |
|                      | 理学療法士出張料(県外)1 回¥1,000×5 園×2 回                                                   | ¥10,000    |
| 無償分を含めない合計額          |                                                                                 | ¥597,124   |
| 提案者が負担する<br>無償労働力(A) | 団体内反省会<br>1 回¥1,026×5 名×5 園×3 回=¥76,950<br>市との打ち合わせ<br>1 回¥1,026×2 人×2 回=¥4,104 | ( ¥81,054) |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 提案者が負担する<br>無償機材等(B) | ボール(55 cm)※ギムニク正規販売代理店<br>¥6,000×5 個=¥30,000<br>スピーカー(JBL) ¥16,000<br>手動ポンプ ¥1,600×2 本=¥3,200<br>電動ポンプ ¥7,618×2 台=¥15,236<br>オンライン(ZOOM)年会費 ¥20,100<br>ボール(45 cm)※ギムニク正規販売代理店<br>¥5,000×20 個=¥100,000<br>ボール(30 cm)※ギムニク正規販売代理店<br>¥2,600×10 個=¥26,000 | ( ¥210,536)  |
| 無償労働力等換算金額           | (A) + (B)                                                                                                                                                                                                                                              | ( ¥291, 590) |
| 無償分を含む総事業費           |                                                                                                                                                                                                                                                        | ( ¥888, 714) |

(提案書 様式④ 最終審査)

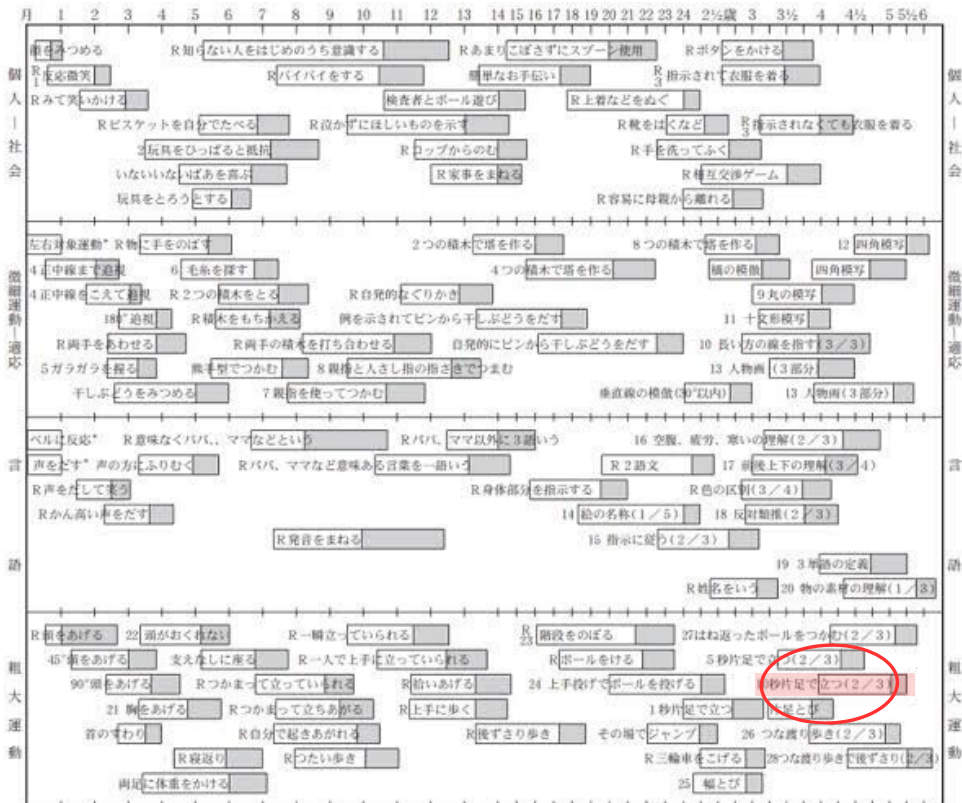
## 年間事業スケジュール

| 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                     | 2名   |
|       | ・園長会議スケジュール確認、打ち合わせ              | 2名   |
| 4月中旬  | ・身体体操制作、身体体操動画撮影、編集<br>指導プログラム作成 |      |
| 4月下旬  | ・身体体操、指導プログラム完成                  |      |
| 5月    | ・指導開始<br>指導実施1回目(指導実施後団体内ミーティング) | 4名   |
| 6月    | 指導実施2回目(指導実施後団体内ミーティング)          | 3名   |
| 7月    | 指導実施3回目(指導実施後団体内ミーティング)<br>・事業終了 | 3名   |
| 9月    | 指導実施データまとめ<br>市への報告              | 2名   |

# ベジガールズ

現状.課題 添付資料01

令和6年度 協働事業測定項目①～③



デンバー式発達スクリーニング検査より



5～6才 ①開眼片足立ち10秒

全国平均通過率

75%

印西公立保育園平均  
(4園 6/18迄)

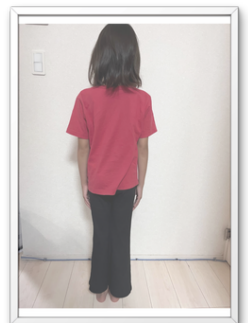
64%

令和6年度 協働事業測定により  
印西市公立保育園児の体幹が全国平均値よりも著しく下回る結果



②足趾運動機能

提案2 - 16



③姿勢

# ベジガールズ



## 現状.課題 添付資料02

### 【事業実施により得られる効果】

令和4年度児童・生徒の体力・運動能力

| 小 学 校        | 1年     |        | 2年     |        | 3年     |        | 4年     |        | 5年     |        | 6年     |        |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|              | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     |
| 握力(kg)       | 9.11   | 8.68   | 11.03  | 10.17  | 12.83  | 12.30  | 14.77  | 14.38  | 17.08  | 17.29  | 20.71  | 20.00  |
| 上体起こし(回)     | 11.55  | 11.05  | 14.16  | 13.23  | 15.46  | 14.10  | 17.78  | 16.76  | 20.21  | 19.18  | 21.37  | 19.82  |
| 長座体前屈(cm)    | 25.92  | 28.94  | 27.94  | 30.40  | 30.34  | 33.58  | 32.61  | 36.15  | 35.07  | 39.64  | 36.85  | 43.33  |
| 反復横とび(点)     | 27.41  | 26.06  | 31.14  | 30.44  | 33.75  | 31.06  | 37.37  | 35.61  | 42.30  | 41.33  | 45.23  | 43.00  |
| 20mシャトルラン(回) | 20.63  | 16.38  | 27.34  | 21.26  | 31.21  | 22.86  | 39.08  | 30.01  | 48.18  | 38.13  | 53.69  | 40.41  |
| 50m走(秒)      | 11.38  | 11.70  | 10.53  | 10.83  | 10.02  | 10.39  | 9.58   | 10.03  | 9.03   | 9.31   | 8.71   | 9.16   |
| 立ち幅とび(cm)    | 115.25 | 108.85 | 124.15 | 116.53 | 130.93 | 122.39 | 139.59 | 131.47 | 153.56 | 146.99 | 164.80 | 154.68 |
| ソフトボール投げ(m)  | 8.49   | 5.79   | 11.36  | 7.75   | 14.42  | 9.41   | 17.28  | 11.48  | 20.19  | 13.78  | 22.96  | 15.31  |

資料：指導課

【データいんざい2022】より

令和5年度児童・生徒の体力・運動能力

| 小 学 校        | 1年     |        | 2年     |        | 3年     |        | 4年     |        | 5年     |        | 6年     |        |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|              | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     | 男子     | 女子     |
| 握力(kg)       | 8.84   | 8.35   | 10.75  | 10.29  | 12.94  | 11.69  | 14.23  | 13.82  | 16.60  | 16.40  | 19.97  | 19.57  |
| 上体起こし(回)     | 11.00  | 10.91  | 13.74  | 13.57  | 15.74  | 14.99  | 17.53  | 16.04  | 20.64  | 19.24  | 21.17  | 19.88  |
| 長座体前屈(cm)    | 25.66  | 29.44  | 28.49  | 32.25  | 29.63  | 33.29  | 32.51  | 35.71  | 35.75  | 39.69  | 37.01  | 42.29  |
| 反復横とび(点)     | 25.60  | 24.84  | 30.82  | 29.46  | 33.64  | 31.96  | 36.67  | 36.60  | 42.89  | 40.41  | 44.81  | 41.36  |
| 20mシャトルラン(回) | 18.37  | 15.30  | 27.78  | 20.39  | 32.85  | 20.19  | 36.18  | 28.05  | 51.27  | 38.05  | 56.03  | 41.55  |
| 50m走(秒)      | 11.68  | 11.88  | 10.49  | 11.00  | 9.90   | 10.41  | 10.79  | 10.04  | 9.03   | 9.40   | 8.59   | 9.05   |
| 立ち幅とび(cm)    | 104.64 | 100.14 | 120.41 | 113.89 | 132.54 | 124.91 | 138.15 | 133.20 | 151.69 | 144.19 | 161.55 | 151.30 |
| ソフトボール投げ(m)  | 8.22   | 5.73   | 11.53  | 7.38   | 14.69  | 9.39   | 15.99  | 10.99  | 20.62  | 13.46  | 22.74  | 14.65  |

資料：指導課

【データいんざい2023】より

【データいんざい】の小学校1年生の児童の体力、運動能力のデータをみると2年連続の数値低下がみられる。小学生の体力低下において乳幼児期からの外遊び、運動等が必要である。

幼児期（年長対象）からバランスボール運動を継続的に取り入れる事により効率的に体力や筋力をつけるだけでなく姿勢や呼吸など身体 の構造を学び、体で感じる事で自ら意識できるようになり【データいんざい】に貢献できまた施策2を実現することへの第一歩と考える。



## 【医療用バランスボール運動をオススメする訳】

### 理由1.体幹を鍛えられるから

体幹トレーニングは大変重視されるものです。というのも、筋肉の緊張が弱いケースが非常に多くみられます。

背中が丸まっている、直立していても直ぐにフラついてしまう、転ぶことが多いなど、こういった光景を見かけることが多いのではないのでしょうか。

これらは、筋肉の緊張が弱い、つまり筋力が足りず体のバランスを維持できないことが原因で起こっている場合があります。バランスボール運動では、さまざまな動きで体幹（体の胴体部分の筋肉部）を鍛えることができます。体幹を鍛えることで、筋力不足による猫背やふらつき、転倒などを改善する効果が期待できるでしょう。

### 理由2.感覚統合の発達を促せるから

五感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚）に加え、固有受容覚（今自分がどの部位を動かしているのか感じる感覚）、前庭覚（左右上下前後の感覚や平衡感覚）を複雑に組み合わせることで、私達はさまざまな動きをスムーズに行います。これらの感覚を統合させて使用することが感覚統合です。

バランスボール運動では、常にさまざまな感覚を必要とします。そのため、遊び感覚で楽しく運動をしても、無意識にさまざまな感覚を取捨選択して使用するトレーニングができ、感覚統合の発達を促す効果が期待できます。

### 理由3.運動が苦手な子どもでも取り組みやすいから

バランスボールにはさまざまな使い方があります。バランスボールと聞くと、ボールの上に不安定な状態で乗る（座る）ことをイメージするかもしれませんが、それだけではありません。

ボールに足を乗せてみたり、手で叩いてみたりと、乗る以外の使い方も無数に存在します。だからこそ、運動が苦手な子どもでも、普段はあまり触れることない大きなボールで遊んでいる感覚で療育に取り組むことができるのです。

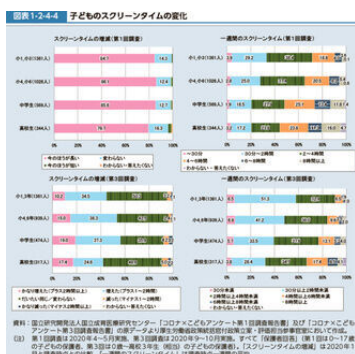


## 【身体体操について】



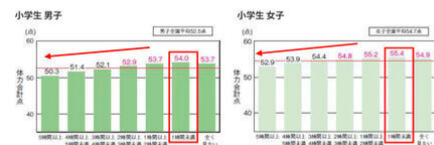
厚生労働省発表データより、スクリーンタイムの増加、運動時間の減少。体力不足が著しく見受けられる。

家でのスクリーンタイムを運動時間へ変えるきっかけづくり。R6年度同様、園への身体体操CD配布を実施する事により、園での運動習慣の形成にもつながると考える。



厚生労働省ホームページ参照

### 【小学生】スクリーンタイムと体力合計点との関係



(出典：スポーツ庁)

これらからわかるように  
医療用バランスボールは子どもたちの筋肉を強化、姿勢を改善集中力や協調性を養うのにも効果的です。  
また、バランス感覚を養うことは、  
日常生活での転倒予防にもつながります。体幹部の筋肉をバランス良く鍛えることができるのです。

また、それだけでなく、上に座るだけでバランス感覚を養うこともできます。

運動が得意な子には更に、運動が苦手な子でも積極的に取り組む事ができる。また心肺機能向上、体幹、体力、筋力向上、ココロの落ち着き、身体の構造を学ぶ事で子供達だけでなく先生方、保護者の方々も意識をするきっかけ作りをします。