

研究主題

第13回 東京都公立幼稚園5歳児の運動能力に関する調査研究

資料編

目次

- 参考資料(1)「種目別調査結果の推移」・・・・・・・・・・・・・・ 136
- 参考資料(2)「運動能力測定の方法について」・・・・・・・・・・・・ 139
- 参考資料(3)「幼児の遊び、健康・体力づくりに関する取組の調査」・・・・・・ 144

○ 参考資料(1)「種目別調査結果の推移」

① 25m走・平均値等推移

年 度	年 齢 項目 性別	年 齢 区 分 A			年 齢 区 分 B			全 体		
		平 均 (秒)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (秒)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (秒)	標 準 偏 差	変 動 係 数
昭和 55 年度	男 児	6.3	0.5	7.9	6.1	0.6	9.8	6.2	0.6	9.7
	女 児	6.5	0.6	9.2	6.3	0.5	7.9	6.4	0.6	9.4
昭和 58 年度	男 児	6.3	0.6	9.5	6.1	0.5	8.2	6.2	0.6	9.7
	女 児	6.5	0.5	9.2	6.3	0.5	7.9	6.4	0.6	9.4
昭和 61 年度	男 児	6.3	0.5	7.9	6.1	0.5	8.2	6.2	0.5	8.1
	女 児	6.5	0.6	9.2	6.3	0.5	7.9	6.4	0.6	9.4
平成 元 年度	男 児	6.4	0.8	12.2	6.1	0.6	9.0	6.2	0.7	11.3
	女 児	6.5	0.6	9.6	6.3	0.6	9.3	6.4	0.6	9.4
平成 4 年度	男 児	6.3	0.6	9.1	6.1	0.5	8.8	6.2	1.6	9.7
	女 児	6.5	0.5	8.4	6.3	0.5	8.0	6.4	0.5	7.8
平成 7 年度	男 児	6.3	0.5	7.9	6.2	0.5	8.1	6.2	0.6	9.7
	女 児	6.5	0.6	9.2	6.3	0.5	7.9	6.4	0.5	7.8
平成 10 年度	男 児	6.5	0.7	10.8	6.3	0.7	11.1	6.4	0.7	10.9
	女 児	6.6	0.7	10.6	6.5	0.6	9.2	6.5	0.6	9.2
平成 13 年度	男 児	6.5	0.7	10.7	6.2	0.6	9.5	6.4	0.7	10.3
	女 児	6.6	0.6	8.9	6.5	1.0	14.7	6.5	0.8	12.7
平成 16 年度	男 児	6.5	0.8	12.5	6.2	0.7	10.6	6.3	0.7	11.7
	女 児	6.6	1.0	14.7	6.3	0.6	9.1	6.4	0.6	12.0
平成 19 年度	男 児	6.5	1.0	15.6	6.2	0.6	10.4	6.3	0.8	13.2
	女 児	6.5	0.6	8.6	6.4	0.6	9.9	6.4	0.6	9.4
平成 22 年度	男 児	6.4	0.7	10.4	6.2	0.8	12.9	6.3	1.4	21.6
	女 児	6.6	0.6	9.3	6.4	0.6	9.4	6.5	0.6	9.4
平成 25 年度	男 児	6.4	0.7	11.0	6.2	0.7	10.5	6.3	0.7	10.8
	女 児	6.5	0.8	11.5	6.3	0.6	9.9	6.4	0.7	10.7
平成 28 年度	男 児	6.6	1.0	14.9	6.3	0.8	12.4	6.4	0.9	13.6
	女 児	6.6	0.7	10.4	6.4	0.6	9.9	6.5	0.7	10.2

② 立ち幅跳び・平均値等推移

年 度	年 齢 項目 性別	年 齢 区 分 A			年 齢 区 分 B			全 体		
		平 均 (cm)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (cm)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (cm)	標 準 偏 差	変 動 係 数
昭和 55 年度	男 児	108.1	16.5	15.3	114.8	17.5	15.2	112.2	17.4	15.5
	女 児	97.9	15.8	16.1	105.0	15.7	15.0	102.2	16.1	15.8
昭和 58 年度	男 児	109.8	17.4	15.8	117.3	16.8	14.3	113.7	17.5	15.4
	女 児	101.1	15.3	15.1	107.5	16.1	15.0	104.4	16.0	15.3
昭和 61 年度	男 児	109.4	16.6	15.2	116.4	17.3	14.9	113.5	17.4	15.3
	女 児	101.1	15.9	15.7	107.3	16.7	15.6	104.9	16.7	15.9
平成 元 年度	男 児	110.3	16.1	14.6	117.7	17.2	14.6	114.5	17.4	15.2
	女 児	10.0	16.7	16.7	106.2	16.2	15.3	103.8	16.8	16.2
平成 4 年度	男 児	108.4	17.2	15.9	116.5	17.5	15.1	113.2	17.7	15.6
	女 児	98.7	15.7	15.9	104.8	16.7	16.1	102.3	16.5	16.1
平成 7 年度	男 児	105.9	17.7	16.7	111.8	18.2	16.3	109.8	18.3	16.7
	女 児	96.1	17.7	18.4	101.3	16.9	16.7	99.6	17.2	17.3
平成 10 年度	男 児	105.4	18.9	17.9	113.0	18.9	16.7	110.0	19.8	18.0
	女 児	93.9	17.2	18.3	98.7	18.7	18.9	97.1	18.3	18.8
平成 13 年度	男 児	103.2	18.3	17.7	110.6	19.2	17.3	107.5	19.1	17.8
	女 児	94.0	17.2	18.3	99.0	17.1	17.3	96.9	17.3	17.9
平成 16 年度	男 児	104.0	18.8	18.0	112.4	18.7	16.7	109.0	19.2	17.6
	女 児	95.3	15.7	16.5	102.2	15.2	14.9	99.4	15.8	15.9
平成 19 年度	男 児	103.1	19.4	18.8	110.5	19.8	17.9	107.5	20.0	18.6
	女 児	97.3	17.0	17.4	100.6	17.7	17.6	99.3	17.5	17.6
平成 22 年度	男 児	101.5	16.9	16.6	109.2	18.9	17.3	106.3	18.6	17.5
	女 児	93.9	17.0	18.1	100.1	16.7	16.7	97.6	17.1	17.5
平成 25 年度	男 児	101.9	21.8	21.3	106.2	21.6	20.4	104.5	21.8	20.8
	女 児	95.9	18.8	19.6	99.5	20.9	21.0	98.1	20.2	20.6
平成 28 年度	男 児	100.0	19.8	19.8	107.3	21.3	19.8	104.4	21.0	20.1
	女 児	94.6	17.9	18.9	100.6	17.2	17.1	98.1	17.8	18.1

③ ソフトボール投げ・平均値等推移

年 度	年 齢 項目 性別	年 齢 区 分 A			年 齢 区 分 B			全 体		
		平 均 (m)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (m)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (m)	標 準 偏 差	変 動 係 数
昭和 55 年度	男 児	7.0	2.5	35.7	8.5	3.1	36.5	7.8	2.9	36.5
	女 児	4.4	1.4	31.8	5.1	1.6	31.4	4.8	1.6	31.4
昭和 58 年度	男 児	7.0	2.7	38.6	8.3	3.1	37.3	7.7	3.0	37.3
	女 児	4.4	1.5	34.1	5.1	1.7	33.3	4.8	1.6	33.3
昭和 61 年度	男 児	6.8	2.4	35.3	8.1	2.8	34.9	7.5	2.7	34.9
	女 児	4.5	1.5	33.9	5.2	1.6	31.2	4.9	1.6	31.2
平成 元 年度	男 児	6.5	2.4	36.2	7.8	2.8	35.6	7.3	2.7	35.6
	女 児	4.2	1.5	35.0	4.8	1.6	33.0	4.6	1.6	33.0
平成 4 年度	男 児	6.3	2.4	38.9	7.7	2.9	37.3	7.1	2.8	37.3
	女 児	4.1	1.4	34.2	4.9	1.7	34.3	4.6	1.6	34.3
平成 7 年度	男 児	5.9	2.2	37.3	6.7	2.6	38.8	6.5	2.5	38.8
	女 児	4.2	1.3	31.0	4.6	1.5	32.6	4.5	1.5	32.6
平成 10 年度	男 児	6.1	2.2	36.1	6.9	2.8	40.6	6.6	2.6	40.6
	女 児	4.2	1.4	35.0	4.5	1.6	35.6	4.3	1.6	35.6
平成 13 年度	男 児	5.7	2.4	41.8	6.8	2.8	40.7	6.3	2.7	42.3
	女 児	4.0	1.4	33.7	4.7	1.5	33.0	4.4	1.5	34.2
平成 16 年度	男 児	5.7	2.3	39.6	6.8	2.9	42.6	6.4	2.7	42.5
	女 児	4.0	1.5	36.7	4.5	1.4	31.8	4.3	1.5	34.5
平成 19 年度	男 児	5.7	2.6	45.9	6.7	2.7	40.8	6.3	2.7	43.0
	女 児	3.9	1.4	36.4	4.6	1.7	37.6	4.3	1.7	38.4
平成 22 年度	男 児	5.4	2.4	43.7	6.6	2.7	41.8	6.1	2.7	43.6
	女 児	3.9	1.4	36.8	4.5	1.6	34.7	4.3	1.5	36.0
平成 25 年度	男 児	5.6	2.7	48.3	6.1	2.5	40.7	5.9	2.6	43.9
	女 児	4.1	1.6	38.2	4.5	1.5	33.9	4.3	1.6	36.1
平成 28 年度	男 児	5.4	2.4	45.4	6.4	2.8	44.3	6.0	2.7	45.3
	女 児	3.9	1.3	34.5	4.4	1.5	32.9	4.2	1.4	34.1

④ 体支持持続時間・平均値等推移

年 度	年 齢 項目 性別	年 齢 区 分 A			年 齢 区 分 B			全 体		
		平 均 (秒)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (秒)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (秒)	標 準 偏 差	変 動 係 数
昭和 55 年度	男 児	72.2	48.6	67.3	86.5	62.6	72.4	80.9	58.0	72.4
	女 児	70.0	44.6	63.7	85.9	55.1	64.1	79.7	51.8	64.1
昭和 58 年度	男 児	69.3	50.1	72.3	77.8	50.3	64.7	73.6	50.4	64.7
	女 児	66.8	45.5	68.1	78.0	52.5	67.3	72.6	49.6	67.3
昭和 61 年度	男 児	61.7	40.6	65.8	68.9	43.2	62.7	65.9	42.6	62.7
	女 児	62.6	39.7	63.5	70.4	43.9	62.3	67.4	42.5	62.3
平成 元 年度	男 児	54.1	36.5	67.5	62.6	45.0	71.8	59.4	41.7	71.8
	女 児	54.1	36.3	67.1	59.9	38.0	63.4	58.1	37.8	63.4
平成 4 年度	男 児	50.0	34.6	69.1	63.4	47.6	75.1	57.4	41.9	75.1
	女 児	47.6	33.5	70.5	62.5	60.8	97.4	56.8	50.5	97.4
平成 7 年度	男 児	50.8	31.0	61.0	57.3	37.9	66.4	56.1	36.3	66.4
	女 児	50.9	36.0	70.7	58.7	37.8	64.3	55.7	37.3	64.3
平成 10 年度	男 児	41.7	26.5	63.5	51.4	34.1	66.3	48.7	34.3	66.3
	女 児	43.7	29.2	66.8	51.2	38.9	76.0	49.0	35.3	76.0
平成 13 年度	男 児	47.2	42.5	90.1	55.0	39.5	71.7	51.8	40.9	79.0
	女 児	42.6	27.7	65.0	51.7	36.9	71.3	47.9	33.7	70.3
平成 16 年度	男 児	45.0	34.2	76.1	51.1	34.8	68.0	48.6	34.7	71.3
	女 児	44.9	34.4	76.6	52.4	36.6	69.8	49.4	35.9	72.6
平成 19 年度	男 児	40.3	31.7	78.7	50.9	36.4	71.4	46.6	34.9	74.9
	女 児	45.2	33.8	74.6	50.1	40.4	80.7	48.1	37.9	78.8
平成 22 年度	男 児	40.8	26.6	65.3	52.7	37.3	70.7	48.1	34.1	70.9
	女 児	42.0	30.2	71.9	52.5	37.9	72.3	48.2	35.3	73.3
平成 25 年度	男 児	44.9	34.6	77.1	50.8	40.5	79.7	48.4	38.3	79.2
	女 児	46.3	38.0	82.3	52.3	38.4	73.5	49.9	38.4	76.9
平成 28 年度	男 児	41.8	32.5	77.8	46.4	33.4	72.0	44.6	33.1	74.2
	女 児	40.4	30.9	76.6	51.0	37.3	73.1	46.5	35.1	75.5

⑤ 両足連続跳び越し・平均値等推移

年度	性別	年齢 項目	年齢区分 A			年齢区分 B			全 体		
			平 均 (秒)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (秒)	標 準 偏 差	変 動 係 数	平 均 (秒)	標 準 偏 差	変 動 係 数
昭和 55 年度	男 児		5.6	1.3	23.2	5.3	1.1	20.8	5.5	1.2	20.8
	女 児		5.4	1.1	20.4	5.2	0.9	17.3	5.3	1.0	17.3
昭和 58 年度	男 児		5.5	1.4	25.5	5.2	1.0	19.2	5.4	1.2	19.2
	女 児		5.4	1.3	24.1	5.1	0.7	13.7	5.2	1.1	13.7
昭和 61 年度	男 児		5.6	1.5	26.9	5.3	1.3	24.9	5.4	1.4	24.9
	女 児		5.6	1.5	26.3	5.3	1.2	22.7	5.4	1.3	22.7
平成 元 年度	男 児		5.6	1.3	23.8	5.2	1.1	20.1	5.4	1.2	20.1
	女 児		5.5	1.1	20.2	5.3	0.9	17.7	5.4	1.0	17.7
平成 4 年度	男 児		5.8	1.7	29.0	5.4	1.4	26.1	5.6	1.5	26.1
	女 児		5.7	1.4	24.4	5.4	1.2	22.7	5.5	1.3	22.7
平成 7 年度	男 児		5.5	1.5	27.3	5.2	1.3	25.0	5.4	1.4	25.0
	女 児		5.5	1.2	21.8	5.3	1.0	18.9	5.4	1.1	18.9
平成 10 年度	男 児		5.7	1.7	29.8	5.3	1.3	24.5	5.4	1.5	24.5
	女 児		5.7	1.6	28.1	5.5	1.3	23.6	5.5	1.4	23.6
平成 13 年度	男 児		5.7	1.9	33.8	5.2	1.1	21.8	5.4	1.5	28.3
	女 児		5.7	1.6	28.8	5.5	1.7	30.4	5.6	1.7	29.6
平成 16 年度	男 児		5.7	1.9	32.4	5.6	2.9	52.0	5.7	2.5	44.6
	女 児		5.7	1.3	23.1	5.4	1.0	18.6	5.5	1.1	20.8
平成 19 年度	男 児		5.8	1.6	27.6	5.4	1.3	24.5	5.6	1.5	26.1
	女 児		5.6	1.2	21.0	5.4	1.2	22.0	5.5	1.2	21.6
平成 22 年度	男 児		5.5	1.7	30.3	5.3	1.2	23.0	5.4	1.4	26.3
	女 児		5.6	1.3	22.5	5.3	1.3	24.8	5.4	1.3	24.1
平成 25 年度	男 児		5.6	1.6	28.2	5.4	1.4	26.3	5.5	1.5	27.2
	女 児		5.6	1.3	23.2	5.5	1.3	24.1	5.5	1.3	23.7
平成 28 年度	男 児		5.9	2.1	35.3	5.5	1.5	27.8	5.7	1.8	31.2
	女 児		5.9	2.1	35.3	5.5	1.4	25.1	5.7	1.7	30.1

○ 参考資料 (2) 「運動能力測定の方法について」

① 25m 走

○ 25m 走 (敏捷性・瞬発力) ☆屋外で実施☆

Q 自園の園庭で 30m の直線路がとれない時は？

A 近隣幼稚園又は小学校等を使わせていただくなどして、実施してください。

【準備】

① 30m の直線路を作り、25m 地点に印をつけ旗 (カラーコーン) を 2 本立てておく。
コースは 2 ～ 3 コース。コース幅は 80cm 前後。

※ コース幅は、およそで構いません。既にコースが引かれている園庭や小学校の校庭を利用する場合等、そのコース幅で結構です。

② ストップウォッチ (25m 地点、測定用。必要個数)

③ 旗またはカラーコーン (25m 地点、2 本)

④ 小旗 (スタート地点、出発合図用。1 本)

※ 直径 2 ～ 3cm くらい、長さ 50cm くらいの棒に 25cm × 25cm くらいの布地がついたもの。
既製でも、手製でも構いません。およその目印となれば結構です。

⑤ ゴールテープ (30m 地点、1 本)

Q スタートの合図前に動いた時は？

A スタートはさせずにやり直します。
もし走り始めていたら、制止し、やり直すようにしてください。

【方法】

① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢をとらせる。

② 出発係は、スタートラインの 3 ～ 5m 斜め前方に立つ。スタートの合図と同時に、小旗を下から上に素早く上げてスタートさせる。

③ ゴールテープを 30m 地点に張り、そこで疾走させる。

④ 2 ～ 3 人ずつ走らせる。※男児同士、女児同士、男女混合いづれも可。

Q コースをのみ出たり、途中で転んでしまったりした時は？

A 記録に影響が生じる場合等、状況に応じてやり直すようにしてください。

スタート 出発係

計時係 ゴール

幅は 80cm 前後
(すでにコースが引かれている園庭や小学校の校庭を利用する場合等、そのコース幅でよい)

25m

30m

【説明 (例)】

① 線を踏まないようにして立ちます。

② 「よい」と言ったら片方の足を後ろに引いて合図を待ちます。

③ 「どん」と言ったら、向こうのテープまで一生懸命に走りましょう。

【その他の注意】

① 励みとなるように、周りで応援させる。

② ゴール後の壁や人への衝突を防ぐなど、安全面を確認する。

③ スタートの補助について

- ・ スタートの合図前に走り始めてしまう子には、補助者は幼児の後ろに立ち、服の背中をつまみ、合図と同時ににはなしてやる。
- ・ スタートの合図に気付かない子には、背中を軽く押してやってもよい。

【記録】

① 旗が上がってから、25m 地点を通過するまでの時間 (胸が通過した時点) を測る。

② 1/100 秒は切り捨て、1/10 秒の単位を記録とする。

③ 1 回だけ行う。

実施日 月 日 ～ 月 日

25m 走 (秒)	立幅線 (cm)	ボール投 (m)	体支持 (秒)	連続跳 (秒)
6. 2				
6. 2				

記録は 1/10 (10 分の 1) 秒単位

- 139 -

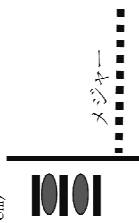
② 立ち幅跳び

④ 立ち幅跳び（隠発力） ◆屋内または屋外で実施◆

Q 砂場で実施する場合の注意点は？
A 踏み切り線の位置と着地点（砂場）との位置が水平であり、高さが同じであるように、砂場をならしてください。

【準備】

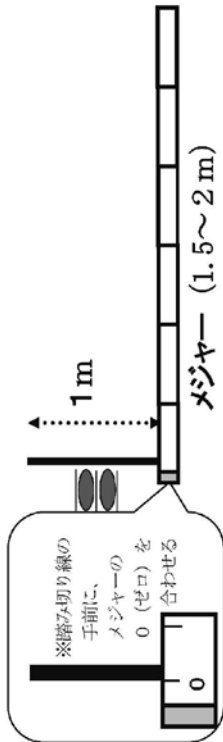
- ① メジャー（1.5～2 m）
- ② 【屋内】床（マット）に幅 2 cm の踏み切り線（ビニールテープ）を 1 m ひく。
※ 【屋外】園庭や砂場の外等に白線をひく。 踏み切り線（幅 2 cm）
- ③ 踏み切り線に垂直にメジャーを張る。
- ④ 【屋内】幼児はくつ下などを脱ぎ、はだしになる。
※ 「屋外」はきなれた運動靴をはいて行う。
- ⑤ 踏み切り線には、10 cm 間隔で足を置く場所をテープで示す。



【方法】

- ① 踏み切り線を踏まないようにして、両足をわずかに離してテープの線内に立つ。
- ② 両足同時踏み切りで、できるだけ遠くに跳ぶ。
- ③ 二重踏み切りや片足踏み切りをしないようにお手本を示す。
- ④ 二重踏み切りや片足踏み切りはやり直しをさせる。

Q 着地の際、後ろに手をついたり、おしりが着いたりして、着地点が分からなくなった時は？
A 記録に影響が生じる場合等、状況に応じてやり直すようにしてください。



【説明（例）】

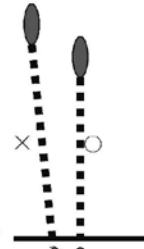
- ① この線（踏み切り線）を踏まないようにして立ちます。
- ② 両手を振って、両足を一緒にしてできるだけ遠くに跳びましょう。
- ③ このようになったら（二重踏み切りや、片足踏み切りの手本を示す）やり直します。

【その他の注意】

- ① ひざを曲げて両手を大きく後ろに振らせる。
- ② 踏み切りのとき、両手を大きく振り上げて反動を利用して跳ばせる。
- ③ 踏み切るタイミングが図れない子には、「1, 2, 3」「それ！」等と声をかけて励ます。
- ④ 着地するとき、自然に両手を前につかせる。

【記録】

- ① 着地点を離かめ、踏み切り線からの最短距離を測定する。
踏み切り地点から斜めに測らない。
- ② cm（センチメートル）単位で測定する。
- ③ 2 回測定し、よい方を記録する。



実施日	月	日	月	日
25m走（秒）	立幅跳（cm）	ボール投（m）	体支持（秒）	連続跳（秒）
	124			
記録は cm（センチメートル）単位				

③ ソフトボール投げ

③ ソフトボール投げ（瞬発力・調整力） ☆屋外で実施☆

Q ソフトボールが墜けない場合は？

A 近隣幼稚園又は小学校等で借りるなどして、実施してください。

【準備】

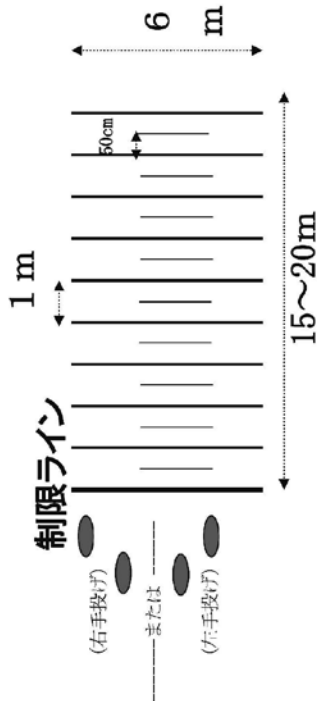
- ① ソフトボール教育 1 号（周囲 26.2～27.2cm、重さ 13.6～14.6g）2 個以上
- ② メジャー
- ③ 制限ラインから、1 m 間隔、幅 6 m の線を引き、（15～20 m 程度）、間の 50 cm のところに印をつける。

【方法】

- ① 投げる手と前足が逆になるように両足を前後に開き、前足が制限ラインを踏まないようにして立つ。（右手投げは、左足が前足になるようにして立つ）
- ② 制限ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで、利き手での上手投げ（オーバースロー）で遠くに投げさせる。
- ③ 投げるときに片足が上がってもかまわないが、制限ラインは踏んだり踏み越したりしないようにさせる。
- ④ 落下地点が（一番遠い）20 m のラインを超えた場合は、メジャーを使って測る。
- ⑤ ボールの落下地点が 6 m 幅のラインから外れた場合は、やり直しをさせる。

Q 投球の際、ボールを後ろに落としたり、すぐ近くの地面にたたきつけるようにしたりした時は？

A 記録に影響が生じたと考えられる場合等、状況に応じてやり直すようにしてください。



【説明（例）】

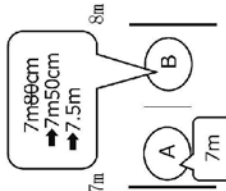
- ① 線を踏まないようにします。
- ② ボールを持っている手と反対の足を前に出します。
- ③ そして、できるだけ高く遠くへ、上から投げましょう。

【その他の注意】

- ① ボールをしっかりと握り、手を大きく振るように投げさせる。
- ② 足の開き方がどうしても平行になったり、逆になったりしても、無理に直す必要はない。
- ③ 待っている幼児の位置を投げる方向と反対側にするなど、安全面を確認する。

【記録】

- ① 落下地点を確かめ、制限ラインからの最短距離を測定する。
- ② 50cm（センチメートル）単位で測定する。（50cm 未満は切り捨てる）
※ 7 m と 7 m 50cm の間に落下した場合、記録は 7 m（A）
※ 7 m 50cm と 8 m の間に落下した場合、記録は 7 m 50cm（B）
③ 2 回測定し、よい方を記録する。記録は、m（メートル）に直して記入する。



実施日 月 日 ～ 月 日

25m走（秒）	立幅（cm）	ボール投（m）	体支持（秒）	連続跳（秒）
		7 m 80 cm		
		7 m 50 cm		
		7. 5		

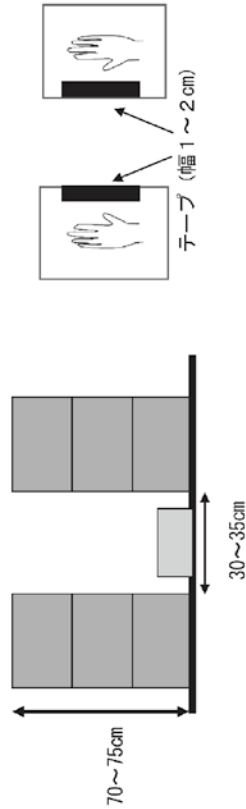
50cm（センチメートル）単位で測定し、記録は 1m（メートル）に直す。

④ 体支持持続時間

⑤ 体支持持続時間（筋力・持久力） ◆屋内または屋外で実施◆

【準備】

- ① 幼児が立って、腕を体に沿って下げたときに、肘の高さ（およそ 70～75cm）くらいの机（または巧技台）2 台を、肩幅（およそ 30～35cm）くらいの間隔を開けて置く。
- ② 机（または巧技台）の端に、「図」のように 1～2cm の幅でテープを貼る。この線から手が出ないようにする。（親指を机の端にひっかけるように置かない）
- ③ 机（または巧技台）に手を置いたときに、「用意」の姿勢がとれるような高さの足をおく
- ④ ストップウォッチ（必要個数）



【方法】

- ① 机と机の間に立たせる。必要に応じて、適当な高さの台の上に立たせる。
- ② 「用意」の合図で、両腕を曲げ、両手をそれぞれの机の上におく。
- ③ 「始め」の合図で、両腕を伸ばしながら両足を床（または台）から離す。
- ④ 両腕で体重を支えられなくなるまで続ける。
- ⑤ 次の場合は終了であることをお手本で示す。

- ・腕が曲がって体を支えられなくなるとき。
- ・手のひら以外の体の一部分が机や床に触れたとき。

Q 複数の幼児を同時に測定することはできるか？

A 調査時間等、園の事情によっては実施可能です。ただし、幼児の体格に合わせて台を準備し、場所を離して行うなど、適切に測定できるように配慮ください。

【説明（例）】

- ① 最初に台の上に乗って、両手を机の端の所に置きます。
- ② 「よいい、はじめ」の合図で腕を伸ばして、足を床から離します。
- ③ そのままできるだけ長い間手で体を支えましょう。まわりの人は応援しましょう。ただし、数をかぞえたりしてはいけません。

【その他の注意】

- ① 励ましの声をかけて、できるだけがんばらせる。
- ② 応援は計時の妨げにならないようにする。
- ③ ストップウォッチを幼児に見せない。また、「1、2、3…」のように数をかぞえない。
- ④ 体が揺れる場合には、腰のあたりを軽く押さえて揺れを止めてやる。

【記録】

- ① 足が床（または台）から離れてから、再び着くまでの時間を測定する。
- ② 秒単位で測定する。（秒未満は切り捨て）
- ③ 1回だけ行う。

実施日	月	日	月	日
25m走（秒）	立幅跳（cm）	ボール投（m）	体支持（秒）	連続跳（秒）
			1分12秒	
			72.	
			72	

記録は秒単位

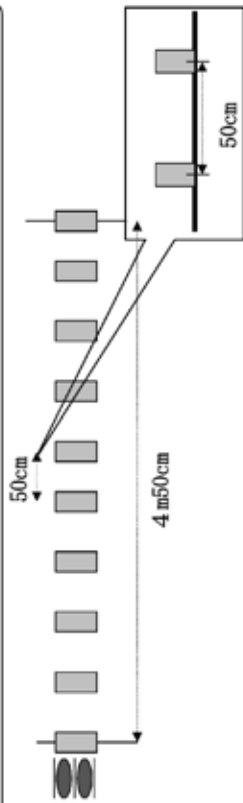
⑤ 両足連続跳び越し

④ 両足連続跳び越し (調整力・敏捷性) ◆屋内または屋外で実施◆

Q 適当な大きさの積み木がない時は？
A 規定の大きさであれば、段ボール箱などの代用品でも構いません。

【準備】

- ① メジャー
- ② 積み木 (およそ縦 5 cm × 横 10 cm × 高さ 5 cm) 10 個
- ③ 屋内の床に 4 m 50 cm の距離をとり、50 cm ごとにビニールテープ (又は白線等) で印をつけ、10 個の積み木を並べる。
- ④ ストップウォッチ (必要個数)



【方法】

- ① 最初の積み木の前に立たせる。
- ② 「始め」の合図で 10 個の積み木を一つ一つ正確にかつ迅速に連続して跳び越させる。
- ③ 次の場合は、失敗であることをお手本で示す。
 - ・両足を揃えて跳ばないとき。
 - ・積み木を 2 個以上一度に跳び越したとき。
 - ・積み木の上に乗ったり、蹴飛ばしたりして散乱させたとき。

Q 決められた跳び方と異なる方法で跳んだり、積み木がたくさん散乱して、続けられなくなったりした時は？
A 記録に影響が生じたと考えられる場合等、状況に応じてやり直すようにしてください。

【説明 (例)】

- ① 両足をそろえて立ちましょう。
- ② 積み木を一つずつ、お休みなしで、次々と跳び越しましょう。
- ③ 片足で跳び越さず、両足で跳び越しましょう。
- ④ 二つ一緒に跳び越してはいけません。一つずつ跳び越しましょう。
- ⑤ 積み木の上に乗ったり、蹴飛ばしたりしないようにしましょう。

【その他の注意】

- ① 速さだけを強調せず、一つずつきちんと跳び越すことを強調する。
- ② 両足が少し離れている (積み木の幅) 程度はよいが、大きく離れたり、バラバラになったりした場合には、やり直しをさせる。
- ③ 「お休みなしで跳ぶ」「うさぎさんのように跳ぶ」などの表現でお手本を示してもよい。
- ④ 計時する際には、幼児の横について行うと励みになる。

【記録】

- ① 「始め」の合図から、失敗せずに 10 個の積み木を跳び終わるまでの時間を測る。
- ② 1/100 秒は切り捨て、1/10 秒の単位を記録とする。
- ③ 2 回行い、よい方を記録とする。(2 回続けて計測可。2 回目は反対方向から行うとよい)

実施日 月 日 ~ 月 日			
25m 走 (秒)	立幅跳 (cm)	ボール投 (m)	体支持 (秒)
		記録は 1/10 (10 分の 1) 秒単位	連続跳 (秒)
			15.28
			15.2

○ 参考資料(3)「幼児の遊び、健康・体力づくりに関する取組の調査」

回答日 平成28年 月 日

東京都公立幼稚園 5 歳児の運動能力に関する調査研究

幼児の遊び、健康・体力づくりに関する取組の調査

立 園 園長名

このアンケートは、5 歳児の運動能力調査実施と同時に、以下の目的で各園より御提出いただくものです。

【目的】
幼児が楽しんで体を動かしている遊びや幼稚園で工夫している遊び、健康・体力づくりについて小学校と連携した取組等の調査を行い、効果的な取組事例に関する資料を作成・提供する。

※ 「動き」について
本調査における動きは、幼児の自由遊びや運動・遊戯の結果から、幼稚園・保育所が提案した基本的動作及び「平成17年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告1 幼少期に身につけておくべき基本運動（基礎的動き）」に照する研究、NHK「からだであそぼ」において使用された基本動作のそれぞれを参考に作成した。

◎貴園の5歳児について、以下の質問にご回答ください。

1 今回の調査において運動能力調査5種類の全ての結果が、平均より上位に位置する幼児2名の傾向について御記入下さい。

※ 御記入いただく対象の幼児は、運動能力調査を実施していただき、動画を電子データで入力していただくこと、候補となる幼児が表示されますので、その中から抽出してください。

※ 対象となる幼児がいない場合は、記入の必要はありません。

※ 原則として、性別の異なる幼児1名ずつを抽出してください。（難しい場合は、幼児の性別は同じでも可）

※ それぞれの項目は、担任が把握している範囲で御記入ください。不明の点は空欄で構いません。

2 貴園で、幼児が体を動かすことを楽しむために工夫をしている遊びがありましたら、2つ以内でその内容を御記入ください。

遊び	含まれている動き (複数回答可)	環境の工夫 (機、遊具、用具等の工夫)	遊び方の工夫 (設定、ルール等の工夫)	その他の工夫

(動きは、1の項目と同じ番号でお答えください。)

3 「幼児の日常生活に必要な動作や身のこなしなど」について、下記のよう感じられる事例がありましたら3つ以内でOをつけてください。(5歳児の全体的な印象でお答えください。)

() 転びやすい	() 階段の昇降がぎこちない
() 立ったまま靴などがはけない	() 物や人にぶつかりやすい
() はさみ等の道具がうまく使えない	() 同じ姿勢が保てない
() 歩くとすぐ疲れてしまう	() 立っているときの姿勢が悪い
() ボールがうまく投げられない	() 座っているときの姿勢が悪い
() 敏捷に動けない	() 歩いているときの姿勢が悪い
() その他 ()	

4 質問3で回答した事例を解決するために、貴園で工夫されていることがあれば、御記入ください。

園で行っている具体的な取組	

5 幼児の健康増進・体力づくり等について小学校と連携して取り組み、成果をあげている事例があれば、御記入ください。

取組事例 (指導・援助の工夫等を含む)	成 果

6 その他、幼児の健康増進・体力づくりや本調査についての御意見があれば御記入ください。

園名

立 園 園長名

このアンケートは、5 歳児の運動能力調査実施と同時に、以下の目的で各園より御提出いただくものです。

【目的】
幼児が楽しんで体を動かしている遊びや幼稚園で工夫している遊び、健康・体力づくりについて小学校と連携した取組等の調査を行い、効果的な取組事例に関する資料を作成・提供する。

※ 「動き」について
本調査における動きは、幼児の自由遊びや運動・遊戯の結果から、幼稚園・保育所が提案した基本的動作及び「平成17年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告1 幼少期に身につけておくべき基本運動（基礎的動き）」に照する研究、NHK「からだであそぼ」において使用された基本動作のそれぞれを参考に作成した。

◎貴園の5歳児について、以下の質問にご回答ください。

1 今回の調査において運動能力調査5種類の全ての結果が、平均より上位に位置する幼児2名の傾向について御記入下さい。

※ 御記入いただく対象の幼児は、運動能力調査を実施していただき、動画を電子データで入力していただくこと、候補となる幼児が表示されますので、その中から抽出してください。

※ 対象となる幼児がいない場合は、記入の必要はありません。

※ 原則として、性別の異なる幼児1名ずつを抽出してください。（難しい場合は、幼児の性別は同じでも可）

※ それぞれの項目は、担任が把握している範囲で御記入ください。不明の点は空欄で構いません。

項目	傾向
対象幼児の年齢 () 歳 () 月 性別 ()	
幼児が楽しんで体を動かしている遊び	
上記の遊びで見られる動き (複数回答可) ※1～30より選択	

(動き)

1. たつ・しゃがむ	2. おきる・ねる	3. まわる	4. ころがる
5. ぐむ・つかみさなる	6. わたる	7. ぶらさがる	8. のぼる
9. おりる	10. とびおる	11. はう	12. あるく
13. はしる	14. とぶ・はねる	15. かむす	16. くぐる
17. もつ・ほこぶ	18. おす	19. ひく	20. つかむ
21. ながる	22. うける・うけとめる	23. わたす	24. ぶる
25. まわす	26. つむ・つまあげる	27. ころがす	28. ほる・ける
29. うつ・たたく	30. ける		

- 144 -