

# 東京都公立幼稚園・こども園

## 5歳児の運動能力に関する調査研究（その15）

### 運動能力調査実施の手引

1	調査概要	1
2	運動能力に関する調査	
(1)	各種目の調査方法	
(ア)	25m走	2～3
(イ)	立ち幅跳び	4～5
(ウ)	ソフトボール投げ	6～7
(エ)	体支持持続時間	8～9
(オ)	両足連続跳び越し	10～11
(2)	実施上の留意点	12

東京都教職員研修センター

# 1 調査概要

## (1) 調査目的

東京都公立幼稚園・こども園に在籍する5歳児を対象に、昭和55年から3年ごとに実施しているもので、本調査結果と過去の調査結果とを比較・分析して運動能力の実態を明らかにする。

## (2) 調査概要

### ア 調査内容

#### 運動能力に関する調査

都内公立幼稚園・こども園に在籍する5歳児の運動能力の実態を捉えるための調査を実施し、過去の調査結果と比較・分析する。

### イ 運動能力に関する調査

- ・ 調査項目 (ア) 25m走 (主として敏捷性・瞬発力)  
(イ) 立ち幅跳び (主として瞬発力)  
(ウ) ソフトボール投げ (主として瞬発力・調整力)  
(エ) 体支持持続時間 (主として筋力・持久力)  
(オ) 両足連続跳び越し (主として調整力・敏捷性)
- ・ 方法 過去14回の調査と同様にMKS幼児運動能力検査の方法を参考に測定する。
- ・ 対象 都内公立幼稚園・こども園に在籍する5歳児
- ・ 期間 令和4年9月当初から10月末までの間で連続する2週間

### ウ 調査中に使用する送付資料

「02 記録用紙及び記入例.xls」

※調査時にデータを記入する際、紙で印刷して使用してください。

## (3) 研究結果の普及・活用

東京都教職員研修センター発行の紀要やホームページへの掲載を通して、各園・学校に情報提供するとともに、東京都幼稚園・こども園教育研究会及び教育課題研究発表会において報告する等、研究結果の普及・啓発を図る。

## 2 運動能力に関する調査

### (1) 各種目の調査方法

#### (7) 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。

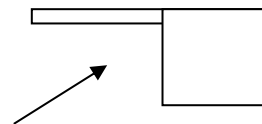
2 ストップウォッチ(25m地点。測定用。必要個数)

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、静止し、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、「ようい」の姿勢をとらせる。

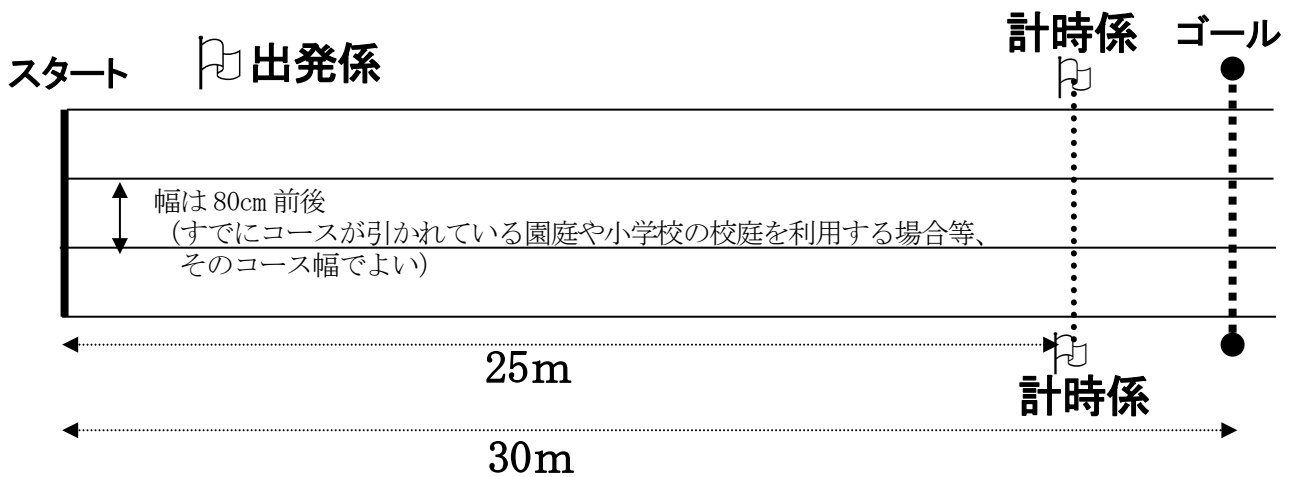
2 出発係は、スタートラインの3～5m斜め前方に立つ。「ようい・どん」の合図と同時に、小旗を下から上に素早く上げてスタートさせる。

3 ゴールテープを30m地点に張り、そこまで疾走させる。

4 男児同士、女児同士、2～3人ずつ走らせる。

Q コースをはみ出たり、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。



**【説明 (例)】**

- 1 線を踏まないようにして立ちます。
- 2 「ようい」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

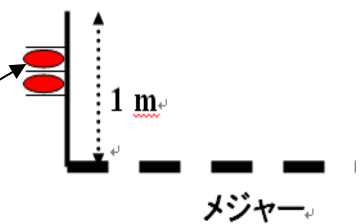
25m走 (秒)	立幅跳 (cm)	ボール投 (m)	体支持 (秒)	連続跳 (秒)
6. 28				
6. 2				

記録は 1/10 (10分の1) 秒単位

(1) 立ち幅跳び (瞬発力) ◆屋内で実施◆

【準備】

- 1 メジャー (1.5～2 m)
- 2 床に幅 2 cm の踏み切り線 (ビニールテープ) を 1 m 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貼る。
- 4 幼児はくつ下などを脱ぎ、はだしになる。
- 5 踏み切り線には、10cm 間隔で足を置く場所をテープで示す。

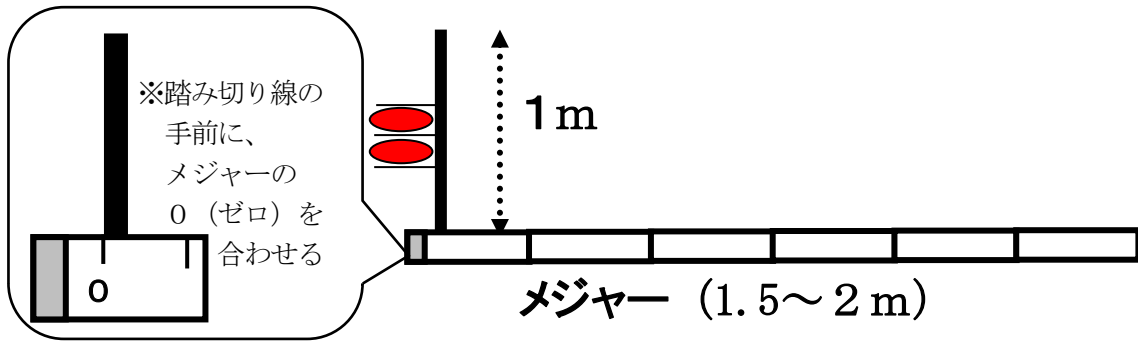


【方法】

- 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）やり直しです。

**【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 着地では、静止させる必要はない。

**【記録】**

- 1 着地点を確かめ、踏み切り線からの最短距離を測定する。
- 2 cm（センチメートル）単位で測定する。（cm未満は切り捨てる）
- 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）
	1 m24			
	124			

記録は cm（センチメートル）単位

(ウ) ソフトボール投げ（瞬発力・調整力） ☆屋外で実施☆

Q ソフトボールが園にない場合は？

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1号（周囲26.2～27.2cm、重さ136～146g）2個以上
- 2 メジャー
- 3 制限ラインから、1m間隔、幅6mの線を引き、（15～20本程度）、間の0.5mのところに印をつける。

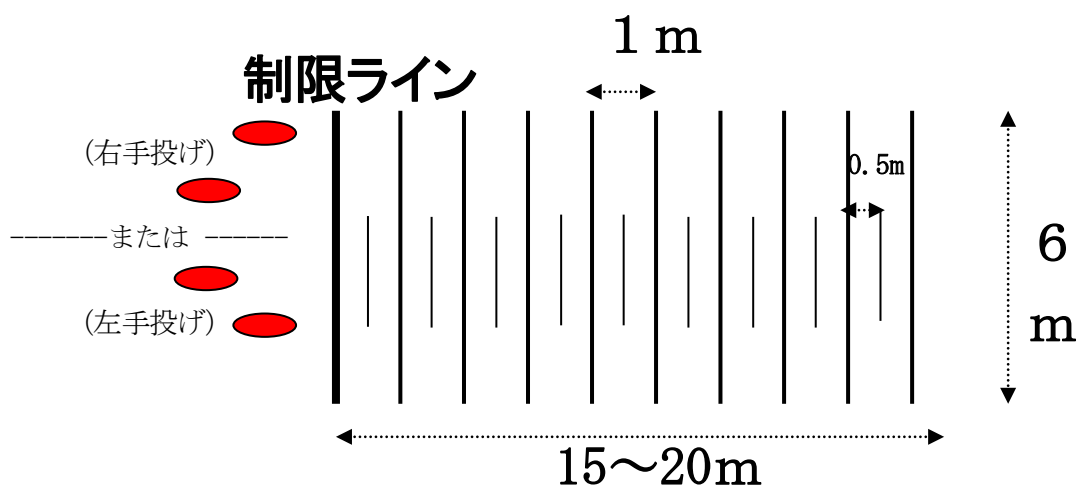
【方法】

- 1 投げる手と反対の足が前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 落下地点が引いてある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6m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。

また、上に高く投げるように促すとよいでしょう。



**【説明 (例)】**

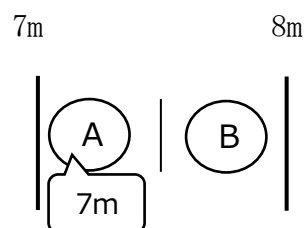
- 1 線を踏まないようにします。
- 2 ボールを持っている手と同じ方の足を後ろに引きます。
- 3 そして、できるだけ高く遠くへ、上から投げましょう。
- 4 (制限ラインを踏んだり、踏み越したりして見せて) このようになったらやり直しです。

**【その他の注意】**

- 1 その場で片足をあげて投げてもよい。
- 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 待っている子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 0.5m (50cm) 単位で測定する。(0.5m 未満は切り捨てる)
  - ※ 7mと7.5mの間に落下した場合、記録は7m (A)
  - ※ 7.5mと8mの間に落下した場合、記録は7.5m (B)
- 3 2回測定し、よい方を記録する。記録は、m (メートル) で記入する。



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)
		7 m50cm		
		7.5		

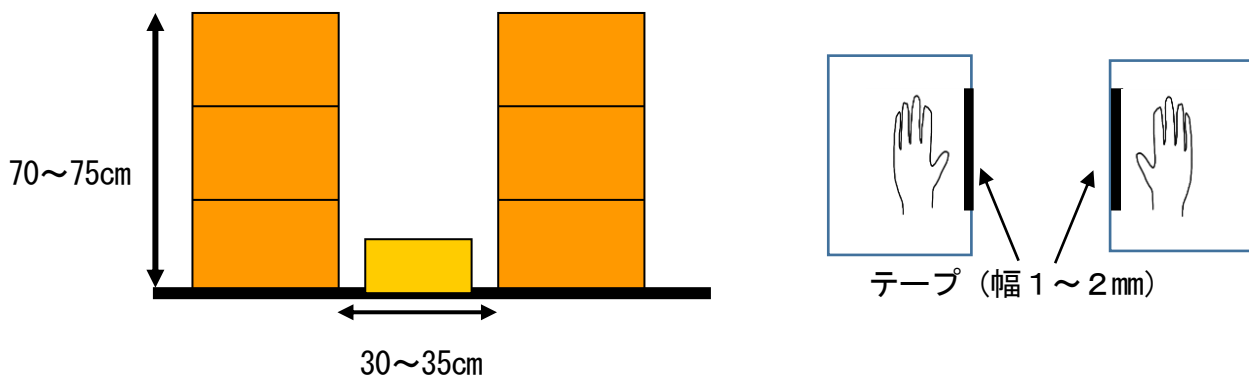
0.5m (50cm) 単位で測定し、  
記録はm (メートル) で記入する。



(I) 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 両手を置いて肘を伸ばしてぶら下がったときに足が床につかないくらいの高さ (およそ 70～75cm) 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 [図] のように、机 (または巧技台) の端から 1～2mm 出るようにビニールテープを貼る。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、「よい」の姿勢がとれるような高さの足をおく補助台 (10～20 cm くらい) を、幼児の体格に合わせて準備する。
- 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、適当な高さの補助台の上に立たせる。
- 2 「よい」の合図で、両手を机の上に置き、両肘を伸ばす。このとき親指が机の上に貼ったビニールテープから出ないようにする。
- 3 「はじめ」の合図で、両足を床 (または台) から離してぶら下がらせる。
- 4 両腕で体重を支えられなくなるまで続ける。3分を上限とし、それ以上になったらやめさせる。
- 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ったとき。
  - ・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、競争にならないよう、場所を離したり、計測のスタートをずらしたりするなどして同時に行わず、別々に測定してください。

### 【説明（例）】

- 1 最初に台の上に乗って、「よい」の合図で両腕を伸ばしたまま、両手を机の端の所に置きます。
- 2 「はじめ」の合図で両腕を伸ばして、足を床から離します。
- 3 そのままたくさんぶら下がっていきましょう。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。
- 4 このようになったら（足が床に着く、腕が曲がって体を支えられなくなる、手のひら以外の体の一部分が机や床に触れる）おしまいです。

### 【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 「よい」時に肘が入って両腕がしっかりと伸びるようにする。
- 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 体が大きく揺れる場合には、腰のあたりを軽く押さえて揺れを止めてやる。
- 5 ひざは曲げていても伸ばしたままでもよい。

### 【記録】

- 1 足が床（又は補助台）から離れてから、体重を支えられなくなる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。
- 4 最高3分（180秒）とする。

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）
			<del>1分12秒1</del>	
			72.1	
			72	

記録は秒単位

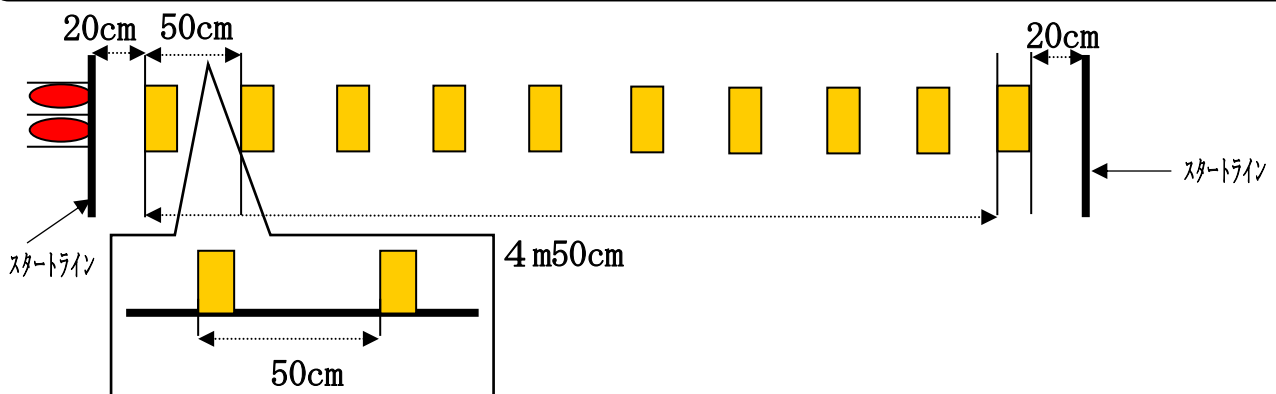
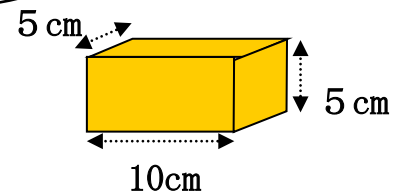
(オ) 両足連続跳び越し (調整力・敏捷性) ◆屋内または屋外で実施◆

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5cm×横10cm×高さ5cm) 10個
- 3 屋内の床に4m50cmの距離をとり、50cm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 スタートラインに立たせる。
- 2 「はじめ」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。
  - ・両足をそろえて跳ばないとき。(両足が積み木の幅以上に離れたとき、両足がバラバラのとき)
  - ・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1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 （両足をそろえない、積み木を2つ一緒に跳び越す、積み木を踏んだり蹴とばしたりして見せて）このようになったらやり直しです。

**【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くと励みになる。

**【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）	連続跳（秒）
				15.28
記録は1/10（10分の1）秒単位				15.2

## (2) 実施上の留意点

### ア 調査にあたって

この調査は、運動能力の実態を把握するための調査ですので、事前の練習などは行わないでください。

### イ 実施時期・時間について

調査を行う時期については、各園の行事予定等を考慮していただき、無理のない時期に実施してください。また、実施時間については、できる限り幼児が疲れていない午前中に実施してください。数日にわたって実施する場合、できるだけ同じ時間帯で行っていただきますようお願いいたします。

### ウ 先生が示すお手本について

調査の方法について、先生方の説明やお手本を通してできる限り園児に理解をさせるようにしてください。例えば、立ち幅跳びなどの種目では、先生方のお手本はできるだけ大きく、力強くやったり、体支持持続時間ではできるだけ長く行ったりするようにしてください。

### エ 応援について

周囲の子からの応援が励みになります。各園の状況に合わせて行わせてください。

ただし、待っている場所での過ごし方や応援の仕方等について、各園での御指導・御配慮をお願いいたします。

また、体支持持続時間では、「1、2、3…」のように経過時間を数えない等、応援の仕方に気を付けていただくよう御注意ください。

### オ 実施方法について

種目ごとの実施方法に基づいて行ってください。

実施する種目は、どの順番で行っても構いません。実施場所等を考慮して行ってください。

複数のクラスがある園については、クラスごとの実施又は複数クラス合同での実施等が考えられます。また、名簿については、男児・女児別、男女混合などは問いません。各園の裁量で実施してください。

### カ 欠席、体調不良、特別な支援が必要等の理由で実施が困難である場合

欠席の場合は、測定できた項目のみ回答してください。体調不良や特別な支援が必要等の理由で実施が困難な場合は、各園で御判断いただき、測定結果を報告しなくても結構です。

### キ 調査に必要な物品について

安全上問題がなければ、一部種目について代替品や同等品での実施が可能です。

ただし、ソフトボールについては、記録に影響が出るため同じ物が必要です。各園で用意できない場合、近隣の園や学校等から借りるなどして実施してください。