

幼児体育指導における外部指導員の プログラムと指導方法の検討

－保育士による事後評価アンケートの分析を中心に－

高間 章・佐藤 浩明

(キャリア開発総合学科・郡山女子大学)

I. 目的

文部科学省の調査によれば、子どもの体力は1985年頃をピークに2000年頃まで低下し、現在は横ばい、あるいは向上傾向にあることが報告されている¹⁾。これを受け、同省は2012年に「幼児期運動指針」を策定し、「幼児は様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上、楽しく身体を動かすことが大切である」と提唱した。同指針では、①多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること、②楽しく体を動かす時間を確保すること、③発達の特性に合った遊びを提供すること、の3点が重要なポイントとして挙げられている²⁾。また、スポーツ庁は2022年に「幼児期からの運動習慣形成プロジェクト」を始動させ、運動習慣形成の重要性を普及している。特に、同指針が示す多様な動きには、体のバランスをとる動き、体を移動させる動き、用具などを操作する動きが含まれており、これらを包括的に提供することが指導者に求められている。同プロジェクトでは、幼児の習慣形成には周囲の大人による影響が大きいことから、保護者等の意識や行動変容を目的の一つとしている³⁾。吉田らは、幼稚園における健康・体力づくりの意識と運動指導の実態を調査し、調査対象園の60.5%に体育専門の指導者が導入されていることや、週1回30分から50分程度の頻度で指導が実施されていることを報告している⁴⁾。このように、外部

指導員による体育指導は専門的な技術提供が可能である一方、実施頻度が限られるため、その効果を定着させるには日常保育との連携が不可欠である。子どもと最も長い時間を共にする保育士が、外部指導員の提供するプログラムをどのように評価し、捉えているかを明らかにすることは、指導内容の改善のみならず、園全体での運動支援の質を高める一助となるだろう。さらに、指導員が意図した体力要素（筋力、瞬発力、巧緻性等）の向上という専門的ねらいが、保育士による園児の変容観察とどのように合致しているかを分析することは、今後のプログラム開発において重要な示唆を与えるものと考えられる。

これらの背景を踏まえ、本研究では筆者がこども園で実施している体育指導に対し、保育士による事後評価アンケートを実施・分析した。本稿の目的は、プログラムの適切性や指導方法における課題を浮き彫りにし、外部指導員と保育現場のより良い連携のあり方、および効果的なプログラム構築の方向性を検討することである。

II. 研究の方法

1. 調査対象および期間

本研究の調査対象はA認定こども園において幼児体育指導の補助を行う保育士とした。調査期間は2025年4月から12月までの9ヶ月間である。当該期間に指導に関わった保育

士6名（年少・年中・年長の各学年担当2名）を対象に、12月にアンケートを実施した。対象者の保育経験年数は4～6年1名、7～10年3名、11年以上2名であった。

2. 指導プログラムの概要

園における体育指導は月に2回の頻度で年少児、年中児、年長児に対して各30分ずつ実施された。プログラム内容は文科省の「幼児期運動指針」に基づき、「体のバランスをとる動き」「体を移動させる動き」「用具などを操作する動き」の3要素を組み合わせたものである。また、月ごとにマット運動、跳び箱、ボール投げなどのメインテーマを設定し、発達段階に応じた段階的な指導を行った。プログラムの構築にあたっては、単に動作を経験させるだけでなく、幼児期に発達が著しい体力要素の向上を意図している。

3. 調査内容と構成

アンケート調査は、外部指導員の指導を多角的に評価するため、以下の内容で構成した。なお、各項目は、5段階リッカート尺度（5＝非常にそう思う、1＝全くそう思わない）を用いて評価した。

（1）指導内容および指導方法の評価

指導内容への評価（9項目）は楽しさの享受、発達段階への適応、運動量、安全配慮、指導意図の明確性、および日常保育への応用可能性等とした。指導者の態度・関わり（7項目）は指示の明瞭性、個々の園児への配慮、雰囲気づくり、保育士との連携等とした。運動内容の3要素（平衡系・移動系・操作系）は実施した具体的な動作（回る、跳ぶ、投げる等）や種目（マット、サーキット、ボール等）に対する適切性の評価とした。

（2）子どもの変容に関する評価

子どもの変化と満足度（7項目）は運動への意欲、運動能力の向上に加え、ルール遵守や協調性といった社会性の発達、および自己肯定感（挑戦心・自信）の変容とした。

（3）自由記述

数値化できない現場のニーズや詳細な変化を把握するため、指導内容、今後取り入れたい種目、子どもの変化、指導全般への要望の自由記述欄を設けた。

4. 倫理的配慮

本研究の実施にあたり、対象となる認定こども園の園長に対して、口頭および文書にて研究の趣旨、方法、結果の公表方法について説明を行った。また、アンケートは無記名式で行い、得られたデータは個人および施設が特定されないよう配慮した。

Ⅲ. 結果および考察

1. アンケート調査の全体結果

保育士6名に対する事後評価アンケートの全項目および結果を表1に示した。全体として全ての項目において4.00以上の高い評価が得られた。

2. 指導プログラムの分類と評価

実施した主な運動種目と、それによって向上を期待した体力要素の関連について、平衡系動作を表1に、移動系動作を表2に、操作系動作を表3にまとめた。

（1）平衡系動作

平衡系動作においては、年少期にマット上での横転や前転を通じて平衡性の基礎を養い、年長期には側転等の高度な回転動作へと段階的に発展させるプログラム構成とした。

表1 アンケート調査結果

	評価項目	平均値	標準偏差
指導内容	安全面に十分配慮した指導が行われているか	4.83	0.41
	運動遊びのアイデアや技術を日常に応用できると感じる	4.83	0.41
	様々な動きがバランス良く取り入れられているか	4.67	0.52
	指導の目標や意図がわかりやすい	4.67	0.52
	子どもの体力向上に貢献していると感じる	4.67	0.52
	運動の楽しさが伝わっているか	4.50	0.55
	運動の量や強度は適切である	4.50	0.55
	満足感や達成感を得ている様子が見られるか	4.50	0.84
	子どもの発達段階（年齢・個人差）に応じた内容か	4.17	0.75
指導者の態度	指導者が熱意をもって、明るく、楽しそうに指導しているか	5.00	0
	声かけや指示が分かりやすいか	4.83	0.41
	一人ひとりに目を配り、適切な関わりができているか	4.83	0.41
	子どもたちに公平に、温かく接している	4.83	0.41
	個性や発達に合わせた声かけや指導を行っている	4.83	0.41
	主体的に取り組めるような雰囲気づくりができているか	4.50	0.55
	保育士への事前の説明や連携が適切に行われているか	4.17	0.75
平衡系動作	マット運動（前転、横転、開脚前転）	4.67	0.52
	支持する（跳び箱への跳び乗り、腕支持運動）	4.50	0.84
	渡る（平均台、ひもバンドの上を歩く）	4.33	0.82
	回る、転がる（横転、前転、後転など）	4.33	0.52
	ぶら下がる・引っ張る（棒、ひもバンド）	4.17	0.75
	巧技台・平均台（渡り歩き、上り下り）	4.17	0.75
移動系動作	はねる、跳ぶ（ジャンプ、スキップ、縄跳び）	4.67	0.52
	鬼ごっこ（追いかっこ、しっぽ取りゲーム）	4.50	0.55
	歩く、走る（かけっこ、リレー）	4.50	0.55
	よける、すべる（鬼ごっこなど）	4.33	0.52
	サーキット遊び（コースを回る）	4.17	0.75
	登る、下りる（巧技台）	4.00	0.63
	這う、くぐる（ハイハイなど）	4.00	0.63
	動物なりきり（模倣運動）	4.00	0.63
操作系動作	ボール遊び	4.83	0.41
	スカーフ遊び（キャッチやスローイング）	4.83	0.41
	投げる、捕る（ボール投げ、キャッチ）	4.67	0.52
	転がす、蹴る（ボール転がし、風船キック）	4.50	0.55
	持つ、運ぶ（ボール運びリレー）	4.17	0.75
	積む、押す、引く（巨大積み木、押しくらまんじゅう）	4.00	0.63
	縄遊び（縄跳びの真似事など）	4.00	0.63
子どもの変容	体を動かすことへの意欲が高まった	4.67	0.52
	社会性（ルールを守る、順番を待つなど）が身についた	4.50	0.84
	苦手なことにも挑戦しようとする姿勢が見られた	4.50	0.55
	自信をもって積極的に活動する子どもが増えた	4.50	0.55
	普段の遊びの中でも、活発に体を動かす機会が増えた	4.50	0.55
	友だちと協力したり、教え合ったりする姿が見られた	4.50	0.55
	基本的な運動能力が向上したと感じる	4.33	0.52

平衡系動作の指導は、バランス能力（平衡性）の向上のみならず、自分の体重を支える支持筋力（腕・体幹）の育成を意図しており、これが将来的な怪我の防止や運動技能の基礎となることを期待している。

保育士による評価において、「マット運動（前転、横転等）」が平均4.67と最も高い評価を得た。次いで評価が高かったのは「支持する動き（跳び箱への跳び乗り、腕支持運動）」であり、平均4.50であった。近年、転倒時

に手が出ない等の課題が指摘される中、指導員が意図した支持筋力の育成や怪我防止へのアプローチが、保育現場においても重要かつ効果的な指導として認識されていることがうかがえる。また、「渡る動き（平均台等）」についても平均4.33と良好な評価が得られており、平衡性と身体支持能力の両面がバランスよく育成されていると評価されたといえる。

表2 平衡系動作の指導内容と期待される体力要素の関連

具体的な動作	主な運動種目（プログラム例）	対象（目安）	期待される体力要素・能力
立つ・座る・回る・転がる	マット運動（横転、前転、後転）	年少・年中	平衡性、柔軟性
回る（高度）	側転	年長	平衡性、空間認知能力
渡る	平均台遊び（渡り歩き、カニ歩き）	全学年	平衡性、空間認知能力
ぶら下がる・支持する	跳び箱（腕支持、跳び乗り、前跳び）	全学年	支持筋力（腕・体幹）、空間認知
逆さまになる・支持する	リズム体操、体支持	全学年	平衡性、体幹筋力

（2）移動系動作

移動系動作の指導では単なる走力の向上に留まらず、鬼ごっこ等を通じて状況判断を伴う敏捷性の育成を図った。これは文科省の指針にある楽しく体を動かすことと、多様な動きの経験を両立させる有効な手段である。マット運動の這う・くぐるといった動作は、手足の連動（協応動作）と全身の支持筋力を養うものである。これらの動きを意図的に取り入れることで、基礎体力の底上げを狙いとした。走動作の指導においても、直線だけでなく曲線走行や方向転換を伴うプログラムを設定した。これにより、遠心力に抗うバランス能力や、足首・膝の柔軟な使い方の習得を促進した。

保育士による評価において、「はねる、跳ぶ動き（ジャンプ、スキップ等）」が平均4.67と最も高い評価となった。これは、リズム感を伴う動作が幼児にとって親しみやすく、か

つ「楽しさ」を感じながら取り組めた結果であると推察される。また、指導の主眼としていた「敏捷性」や「状況判断」に関わる「鬼ごっこ（追いかっこ、しっぽ取り等）」および「歩く、走る動き」についても、共に平均4.50という高評価が得られた。このことは、遊びの要素を取り入れたプログラムが、保育現場においても有効な運動指導として受け入れられていることを示している。一方、「這う、くぐる（ハイハイなど）」や「登る、下りる」といった全身を使う動作の評価は平均4.00であり、肯定的な評価を得つつも、他の項目と比較してやや値が抑制された。これらの動作は、今後も継続的にプログラムに組み込み、その内容や効果を保育士と共有しながら実践していく必要があると考えられる。

表3 移動系動作の指導内容と期待される体力要素の関連

具体的な動作	主な運動種目（プログラム例）	対象（目安）	期待される体力要素・能力
歩く・走る	かけっこ（直線・曲線）、リレー	全学年	瞬発力、下肢筋力、心肺持久力
跳ぶ・はねる	ジャンプ遊び（ケンケンバ）、縄跳び	全学年	瞬発力、敏捷性、平衡性
よける・走る	鬼ごっこ（タッチ鬼、しっぽ取り）	年中・年長	敏捷性、空間認知、持久力
這う・くぐる	マット運動（トンネル、ハイハイ）	全学年	全身筋力、協応動作、柔軟性
登る・下りる	巧技台、跳び箱	全学年	下肢・体幹筋力、巧緻性

（3）操作系動作

ボール投げやキャッチボールにおいては、飛来する物の速度や距離を測る空間把握能力と、それに応じて自分の体を動かす協応動作の向上が期待される。スカーフ遊びのような滞空時間の長い用具から、サッカーボールのような反発のある用具まで幅広く活用することで、幼児の触覚・視覚を豊かにし、手先の巧緻性を多角的に養うことを意図した。こうした意図に基づく指導への保育士による評価を確認したところ、操作系動作の中では「ボール遊び」および「スカーフ遊び」が平均4.83と最も高い評価を得た。この結果は、前述した「特性の異なる用具の活用」が、幼児の興味を惹きつけ、かつ技能習得に有効であると

保育現場で実感されていることを示唆している。また、「投げる・捕る」についても平均4.67と高い評価が得られた。これは、空間把握能力や協応動作を要する高度な動きに対し、指導員の専門的な介入が成功した結果であると考えられる。さらに、これらの種目は他者との関わりを前提とすることが多く、「社会性の変容（ルール遵守、協力）」に関する項目が高評価（4.50）であったことも整合する。一方で、「縄遊び（縄跳び等）」や「積む・押す動き」の評価は平均4.00に留まった。これらはプログラムで時間を多く配分できていない種目であり、自由記述からも要望があったため、今後のプログラム改善に向けた重要な示唆が得られた。

表4 操作系動作の指導内容と期待される体力要素の関連

具体的な動作	主な運動種目（プログラム例）	対象（目安）	期待される体力要素・能力
投げる・捕る	ボール投げ、キャッチ、的当て、スカーフ遊び	全学年	巧緻性、協応動作、空間把握
蹴る・操作する	サッカー、ドリブル、ボール転がし	年中・年長	協応動作（目と足）、空間把握
振る・回す	縄回し、ヘビ跳び、縄跳び	年中・年長	巧緻性、リズム感、持久力
運ぶ・積む・押す	ボール運び、雑巾がけ	年中・年長	全身筋力、協応動作
捕る（高度）	バレーボール、キャッチボール	年長	空間把握、協応動作、集中力

3. アンケート調査のまとめ

（1）高く評価された項目

指導者の熱意（5.00）は満点の評価を得ており、指導者の明るい態度が子どもや保育士の意欲を引き出しているといえる。安全への配慮（4.83）は最も大切な要素で高評価を得

ていた。日常保育への応用（4.83）は園にある道具を使う、段階的な指導など、保育士が身近に感じる内容を提供できたといえる。個への配慮（4.83）は一人ひとりへの声かけや、公平な態度が評価されたといえる。操作系動作（4.83）は特にボール遊び・スカーフ遊び

の評価が高かった。体操スペースの制約により日常保育では実施が難しいボール投げなどの遊びを、安全を確保した上で実施したことは、高い評価につながったと考えられる。

(2) 相対的に低かった項目（今後の課題）

保育士への事前の説明・連携（4.17）は、自由記述にも「事前に活動内容がわかると助かる」という意見があり、これが本研究により見いだされた最大の課題といえる。操作系動作の要素で「縄遊び」「積む・押す」（4.00）が相対的に低かった。自由記述で「縄跳びをもっと取り入れてほしい」という要望があることから、まだ十分に実施・習得できていないという評価の表れといえる。

(3) 自由記述からの分析

「いきなり前転ではなく、くま歩きから」という記述があり、段階的な指導が評価されたといえる。「鉄棒」「縄跳び」など、小学校体育を見据えた種目への要望が複数見られた。これは就学準備への意識を持つ保育士特有の視点であり、今後のプログラム開発における課題としたい。また、「話を聞くマナー」「自信」「見てもらいたいという意欲」など、身体能力以外の成長を感じている記述があり、体操の指導による子どもの変化の評価として「社会性（4.50）」や「自信（4.50）」の結果と関連している。身体的な指導に加え、非認知能力の向上にも寄与する指導のあり方を今後も探求していく必要がある。

V. まとめと今後の課題

1. 専門的指導の有効性と保育士との共通理解

本実践におけるアンケート調査の結果、指導内容、指導者態度、子どもの変容の全領域において高い評価が得られた。指導員が意図

した「平衡系・移動系・操作系」の各動作が高い評価を得たことも成果である。また、ボール遊びやスカーフ遊びなど、用具の特性を活かした指導が「日常保育への応用」という観点からも高く評価されたことは、外部指導員が単に子どもを指導するだけでなく、園全体の保育の質向上に寄与できる可能性を示唆している。

2. 今後の課題と展望

(1) 指導計画の可視化と事前の連携強化

本研究で明らかになった最大の課題は、保育士への「事前の説明・連携（4.17）」であった。自由記述に見られた「事前に内容を知りたい」という要望は、保育士が単なる補助者としてではなく、指導の意図を理解した上で子どもに関わりたいという意欲の表れと捉えることができる。今後は年間指導計画や月案を可視化し、指導日前に保育士と共有する仕組みを構築したい。指導の内容とねらいを事前に共有することで、指導員と保育士が一体となった質の高い指導体制が実現できると考えられる。

(2) 就学を見据えた個の技能向上へのアプローチ

アンケートおよび自由記述より、「縄遊び」や「鉄棒」といった個人の技能差が現れやすい種目、および就学後の体育を見据えた種目へのニーズが高いことが確認された。これらは集団指導の中だけでは習得が難しい側面があるが、保育士からの要望に応え、プログラム内での配分を見直す必要がある。具体的には、月2回の指導内でポイントを絞った技術指導を行うとともに、日常の自由遊びの中で継続できるような練習方法を保育士や子どもたちに提案することで限られた指導時間を補い、技能向上を図っていききたい。

(3) 非認知能力の育成と全人的な発達支援

「社会性」や「自信」の項目が高く評価されたように、幼児体育は身体能力のみならず、心の発達を促す重要な機会である。今後も話を聞く姿勢やルールを守る大切さを指導の中に組み込み、心身ともに健やかな子どもの育成を目指していきたい。

謝辞

本研究の実施にあたり、多大なるご協力をいただきました A 認定こども園の園長先生をはじめ、日常の業務でお忙しい中アンケート調査に快く応じてくださった保育士の皆様に、心より深く感謝申し上げます。

Ⅵ. 参考文献

- 1) 中央教育審議会 (2002). 子どもの体力向上のための総合的な施策について (答申).
- 2) 文部科学省(2012). 幼児期運動指針ガイドブック.
- 3) スポーツ庁 (2023). 令和4年度幼児期からの運動習慣形成プロジェクト報告書.
- 4) 吉田伊津美・杉原隆・森司朗 (2007). 幼稚園における健康・体力づくりの意識と運動指導の実態. 東京学芸大学紀要総合教育科学系. 58. 75-80.