文部科学省委託事業

平成 25 年度 東日本大震災からの復興を担う専門人材育成支援事業

福島の子ども達を健康に導く
運動プログラム開発と指導者育成事業
成果報告書

学校法人　新潟総合学院　郡山情報ビジネス専門学校

目次

Ⅰ．事業の背景と目的

… 4

Ⅱ．事業概要

… 5

Ⅲ．成果報告

A．運動プログラム開発

… 7

B．　実証講座

… 9

C．アンケート

…25

D．運動テキスト作成

…42

Ⅳ．成果の普及（平成 26 年度以降の事業展開の予定）

…45

Ⅰ．事業の背景と目的

本事業は、平成 25 年度より新たな取り組みとしてスタートするものである。

東日本大震災後、福島県では肥満傾向の子どもの増加が問題となっている。文部科学省が 2012 年 12 月に発表した学校保健統計調査の結果によると、都道府県ごとの肥満傾向の子の割合において、福島県の 5～9 歳と 14、17 歳が全国最多となり、震災前の調査とは一変した結果となった。

また、2013 年 3 月に発表された平成 24 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果においても、福島県の小学 5 年生の男子が前回の平成 22 年の 32 位から 45 位へ、同学年女子が前回の 19 位から 30 位へと、大きく順位を下げている。

これらの結果は、東京電力福島第一原子力発電所における事故の影響を強く受けているからであり、実際、いまだに放射線量の影響で校庭の使用に制限のある学校、保護者からの強い要望により、児童の校庭の使用時間を制限している学校、また、地震の大きな揺れによって体育館が使用不能になり、体育の授業の場所と時間の確保に苦慮している学校などが存在する。

福島の子どもの肥満と運動不足を解消するためには、福島県教育委員会が指摘するように、スポーツ少年団や地域スポーツ活動への積極的な参加が求められるところだが、一方で、誰もが楽しみながら屋内で運動できる、比較的容易な、新たな運動プログラムの開発と普及も課題である。運動の苦手な子ども達にとっては、スポーツ少年団などでの本格的な運動への取り組みはハードルが高いからだ。

本校にはスポーツインストラクターやスポーツビジネスについて学ぶ『スポーツビジネス科』という学科があるが、上記の問題に対処できるスキルを身に付けさせ、福島県に必要な人材として育成していくためには、児童の肥満解消・健康増進のための運動プログラムの体得・普及を可能とするスキルを身に付けさせる新たな学習カリキュラムを開発する必要がある。

本事業ではまず、株式会社日本プロバスケットリーグ（bj リーグ）の協力を得て、バスケットボールの基本動作等を取り入れながら、屋内で子ども達が楽しく運動不足を解消できる、効果の高い運動プログラムの開発に着手する。次に、子どもを対象とした実証講座によってその効果を測定するとともに、保護者に対して適切な指導方法をレクチャーし、指導者として育成する。その一連の活動に本校スポーツビジネス科の学生を関わらせ、開発した運動プログラムの指導者に対するアドバイザーとして、本プログラムの普及に貢献できる人材に育成する。また、運動プログラムのテキスト及び指導者育成のためのテキストを完成させ、次年度以降のスポーツビジネス科のカリキュラムに導入する。福島の子ども達の肥満や運動不足の問題の解消と人材育成の 2 点に寄与することにより、福島県の復興に貢献する。

Ⅱ．事業概要

本事業の目的は、バスケットボールの基本動作等を取り入れた、屋内で子ども達が楽しく運動不足を解消できる、容易ではあるが効果の高い運動プログラムの開発と、その運動プログラムの普及にあたる人材の育成である。本事業では、株式会社日本プロバスケットリーグ（bj リーグ）の協力の下で開発を行い、効果については、子どもを対象とした実証講座の実施を通して測定する。

地域のスポーツ活動等において、福島県内にも、50 以上のスポーツ少年団が存在する。しかしここ数年、それぞれのチーム単独でメンバーを確保するのが難しい状況が続いており、特に野球やサッカーのチームでは、複数の少年団が合併する形でようやくチームを編成している例が多く存在する。また、練習会場への送迎や遠征試合に掛かる費用面の問題等、保護者の事情によって参加できない児童も多いという。さらに、放射線の問題から我が子に外遊びをさせない保護者が多いというのが現在の福島県の状況である。このままでは、運動不足の子どもの更なる増加、運動量における格差の更なる助長が懸念される。

本事業で開発を目指すプログラムは、①保護者の意向に配慮し、屋内の小さなスペースでも取り組める、②運動の苦手な子どもにも継続して取り組んでもらえる、③危険を伴わない、内容である。したがって、本プログラムは、保護者も家庭で子どもに指導できるような簡易なものにする。

開発したプログラムについては、県内の多くの子ども・保護者を対象として普及に努めることが重要となる。よって、本校スポーツビジネス科の学生が中心となって普及活動に携わり、保護者に対してその効果的な運用方法をアドバイスできる人材となれるように、指導者育成のためのテキストも併せて開発し、本校スポーツビジネス科のカリキュラムに試行導入する。また、本事業で開発したテキストは、次年度以降のスポーツビジネス科の授業にも導入し、本プログラムの伝承者として、福島の子ども達の健康に貢献できる人材の輩出に努める。

また、事業運営の過程で、運動や肥満に関する意識調査（アンケート）を実施し、県内の保護者の潜在的なニーズの確認も行う。福島の子ども達の肥満や運動不足の問題の解決に向けて貢献できるよう、本事業の充実した運営を心掛けたい。

【具体的な事業内容】

①　運動プログラム開発

保護者の意向に配慮し、屋内の小さなスペースでも取り組め、運動の苦手な子どもにも継続して取り組んでもらえる運動プログラムの開発。

② 実証講座（幼児・児童とその保護者を対象）

開発した運動プログラムによる実証講座を特定の施設で 3 回、その後大きな規模で 1 回実施。プログラムの活用方法を伝え、普及に努める。なお、講座運営の際は本校スポーツビジネス科の学生にも指導者の補助を担当してもらい、運動プログラムへの理解を深めさせる機会とする。

③ アンケートの実施

子どもの健康状態、食生活の状態、震災前後での生活の変化、現在のスポーツへの取り組みに関するアンケート調査。

④ 開発プログラムのテキスト及び、指導者育成のためのテキスト作成

運動プログラム普及のためのテキスト、効果的な運動の仕方などを解説した、指導者育成のためのテキストの作成

※将来的には本校スポーツビジネス科の授業にそのテキストを導入して授業を実施し、県内の子どもの健康維持に貢献できる人材育成を果たす。

【本事業における推進協議会のメンバー】

郡山市教育委員会生涯学習部生涯学習スポーツ課　課長　　鈴木　弘幸 様
株式会社日本プロバスケットボールリーグ　取締役　　東　英樹 様
一般社団法人 bj リーグアカデミー　代表理事　　山根　謙二 様
福島県ミニバスケットボール連盟　副理事長　　高橋　智幸 様
特定非営利活動法人エストレージャス　理事　　大内　郁弥 様
盛岡医療福祉専門学校　副校長　　児玉　義輝 様
盛岡医療福祉専門学校　統括部長　　菊池　裕生 様
専門学校アップルスポーツカレッジ　副校長　　石井　和昭
FSG カレッジリーグ　常務理事　　双石　茂
一般社団法人福島スポーツアカデミー　理事長　　宮田　英治
FSG 生涯学習事業部　部長　　柳沼　信之
一般社団法人生涯学習アカデミア　理事　　松崎　聡
郡山情報ビジネス専門学校　学校長　　小林　一雄
郡山情報ビジネス専門学校　教務部長　　岡崎　史紹
郡山情報ビジネス専門学校　スポーツビジネス科担任　紺野　美紗
郡山情報ビジネス専門学校　スポーツビジネス科担任　菅野　浩二

Ⅲ．成果報告

A．運動プログラム開発

1．開発する運動プログラムの内容

開発する運動プログラムは、屋内の小さなスペースでも取り組め、運動の苦手な児童にも継続して取り組める、肥満と運動不足の問題に直面している福島県内の子ども達に取り組んでもらえる内容という点を考慮すると、保護者の指示・監督が必要である。よって、親子で一緒に取り組める内容を盛り込むこととした。

2．開発するプログラムの詳細の確認

①開発プログラムの対象年齢

運動の習慣は幼児期の頃から身に付けていくべきである。また、親子一緒での運動に抵抗なく取り組めるのは小学生低学年までである。よって、本事業で開発するプログラムは、5歳から9歳までの幼児・児童を対象として開発することとした。なお、幼児に児童と同じ量の運動を課すことはできないが、その点は運動を繰り返す回数を調整することで対処することとした。

②コンセプト

肥満児への対応を考える際は、運動と食事の両方からの検証が本来は必要であるが、運動プログラムを開発・検証していく際に、以下の3点は考慮する必要があると、協議会のメンバーからご意見をいただいた。

・痩せるためは、運動量と食事制限の両方が必須である。したがって、開発した運動プログラムの効果を検証する際、成功事例が運動への取り組みを要因とするのか、各家庭における食事制限を要因とするのか、判別が難しい。

・小さい頃は肥満体系でも、成長して身長が伸びるにつれて標準体型になる例は多い。また、幼い頃にダイエットを気にしすぎるのも成長に良い影響を与えない可能性がある。

・福島県内で児童を対象にバスケットボールの指導をしているが、運動不足のためにストレスを溜めている児童が、他県に比べて非常に多いことを実感する。

以上の意見を踏まえ、開発する運動プログラムは、有酸素運動等を多く取り入れた痩せるための運動よりも、筋力をアップさせる運動を多く取り入れ、子ども達のストレス発散にも効果のあるものにするとコンセプトを定めた。また、『運動』というより『遊び』の要素を重視し、子供達が楽しく運動できる内容にしていくこととした。

③具体的な内容

上記コンセプトを踏まえ、開発プログラムの内容は以下の通りとした。

・対象：5 歳～9 歳
・バスケットボールの手わざとサッカーの足技を盛り込む
・ひとりでできる運動と親子で取り組む運動を盛り込む
・柔らかいボールを活用した運動とボールなしの運動を盛り込む
・毎日の運動量を増やすことを主眼としたプログラムにする

3. 開発した運動プログラム一覧

A. ボールを使用しない運動	B. ボールを使用した1人で行う運動	C. ボールを使用した複数人で行う運動
① ぐーぱージャンプ	① かべぶつけトンネル	① かにかにキャッチ
② けんけんジャンプ	② すべりだいキャッチ	② トンネルくぐり
③ けんぱージャンプ	③ カニドンバン	③ ボールバリア
④ バランスタッチ	④ クロスキャッチ	④ ボールいれかえ
⑤ ケンケンすもう	⑤ カエルぴょーん	⑤ ボールとり①
⑥ コアラ	⑥ どかーんドリブル	⑥ ムカデうごき
⑦ さかあがり	⑦ ボールどんどん	⑦ ジャンプボールとり
⑧ うまとびトンネル	⑧ むきむきマッチョ	⑧ かにかにシュート
⑨ タッチぎょうそう	⑨ てのひらテーブル	⑨ ぱちんキャッチ
⑩ ミラーリング	⑩ ボールタッチ	⑩ かいてんパス
⑪ あしじゃんけんぽん	⑪ ドリブル	⑪ ターンダッシュ
⑫ はたあげ	⑫ リフティング	⑫ ボールストップ
⑬ ぐるぐるおに	⑬ ボールダッシュ	⑬ ボールキャッチ
		⑭ だるまさんがころんだ
		⑮ ボールとり②
		⑯ ボールおとし

B. 実証講座

1. 実証講座の実施について

事業概要でも述べた通り、東日本大震災後、福島県では原発事故による高い放射線量の影響もあり、保護者等から外遊びを制限される子どもが増えている。そのため、肥満傾向の子どもや運動不足の子どもの増加が問題となっている。

本事業では、福島の子どもの肥満と運動不足を解消すべく、運動の苦手な子ども達も含めて誰もが楽しみながら屋内で運動できる、比較的容易な、新たな運動プログラム開発を目的のひとつとしているが、その開発した運動プログラムの普及も目的のひとつとして位置づけている。

当初の計画では、運動プログラムの普及を目的として、実証講座は 2 回実施する計画であった。しかし、実証講座運営分科会にて、同じ参加者が複数回参加する講座を通して、運動プログラム自体をブラッシュアップできる機会も必要であろうとの結論に到った。よって、3 回の特定施設での講座を経て、普及を目的とした講座を 1 回実施することとした。

特定施設での講座については、郡山市内の学校法人聖公会頌栄学園セントポール幼稚園様のご協力を得て、以下の通り 3 回の講座を実施させていただいた。

第 1 回…平成 25 年 11 月 22 日（金）
（目的）①開発した運動プログラムの検証
⇒ 講座後でのブラッシュアップ

第 2 回…平成 25 年 12 月 5 日（木）
（目的）①改善した運動プログラムの確認と保護者様へのアドバイスの検証
②本校スポーツビジネス科学生の本プログラムの体験
⇒ 本講座までの検証をもとに、テキストの開発に着手

第 3 回…平成 26 年 1 月 21 日（火）
（目的）①開発プログラムの最終確認
②保護者様へのアドバイス方法の最終確認
③本校スポーツビジネス科学生による指導補助
⇒ 指導者育成用のテキストの内容へのフィードバック

各講座の様子は、以下に写真を掲載したのでご確認いただきたい。また、第 2 回と第 3 回の講座終了後に、参加した保護者を対象としたアンケート調査についても掲載した。

なお、運動プログラムの普及を目的とした第 4 回目の実証講座は、平成 26 年 2 月 15 日に行う予定であったが、実施会場が大雪の影響で停電し、残念ながら中止となってしまった。この講座の代わりとして、平成 26 年 3 月 9 日に講座を実施するが、今後は、学生主体による普及活動が求められるところである。

2. 第１回実証講座の様子

3. 第 2 回実証講座の様子

4. 第 2 回実証講座に参加した保護者へのアンケート

A. アンケート内容

平成 25 年度　文部科学省　東日本大震災からの復興を担う専門人材育成支援事業
『福島の子ども達を健康に導く運動プログラム開発と指導者育成事業』
第 2 回実証講座アンケート

本日は、第 2 回実証講座にご参加いただき誠にありがとうございます。

本日の講座の内容に関しまして、アンケートのご協力をお願い申し上げます。実際に運動プログラムを体験してみての感想やアドバイスなどを、次回の実証講座や運動プログラムのブラッシュアップに活かしていきたいと考えております。ご多忙のところ誠に恐縮ですが、何卒ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

① 差し支えがなければ、お子様の現在の身長と体重、性別を教えてください。

身長：(　　) cm ,　体重：(　　) kg ,　性別：　男　・　女

※性別は○で囲んでください。

② 本日の講座に参加された感想につきまして、簡潔にご記入ください。

感想：

③ 本日の運動プログラムは、お子様の運動不足解消に役立つと思いますか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。また、その選択肢を選んだ理由を簡潔にご記入ください。

a とても役立つ　b. まあまあ役立つ　c. どちらともいえない
d. あまり役に立たない　e. 全く役に立たない

理由：

④ 本日の運動プログラムをご家庭で継続的に実践してみようと思いますか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。また、その選択肢を選んだ理由を簡潔にご記入ください。

a.毎日実践したい　b. 週に 5 日程度　c. 週に 3～4 日程度
d. 週に 1～2 日程度　e. 実践しない

理由：

⑤ 運動プログラムにつきまして、ご意見等がありましたら、ご自由にご記入ください。

改善案：

⑥ 実証講座の運営等に関しまして、ご意見等がありましたら、ご自由にご記入ください。

ご意見等：

ご協力ありがとうございました

B. アンケート集計結果（回答数 13 件）

① 差し支えがなければ、お子様の現在の身長と体重、性別を教えてください。

	身長	体重	性別
A	109 ㎝	19 ㎏	男
B	110 ㎝	20 ㎏	男
C	119 ㎝	21 ㎏	男
D	113 ㎝	19 ㎏	男
E	115 ㎝	22 ㎏	女
F	108 ㎝	20 ㎏	女
G	108 ㎝	16 ㎏	女
H	106.5 ㎝	16 ㎏	男
I	104.5 ㎝	17.5 ㎏	女
J	118 ㎝	19 ㎏	女
K	115 ㎝	21 ㎏	男
L	110.7 ㎝	21 ㎏	男
M	100 ㎝	18 ㎏	女

② 本日の講座に参加された感想につきまして、簡潔にご記入ください。

A. ふだんしない動きなので新鮮で楽しかったです。

B. 楽しく運動ができてよかった。

C. 子供が楽しく運動してるのが良いと思う

D. 普段とは違う動きをするので、自分の子供が出来るのか出来ないのかが見れて良かった

E. 楽しかったです！ 前回より運動も子供達にあっていたと思います。

F. 子供達だけでなく親子いっしょに体を動かせるので、安全だし効率もいいと感じました。楽しかったです。

G. 家でもできそうな運動なので家でやってみようと思います。

H. 楽しかったです

I. 子供と一緒に参加できて楽しく過ごしました

J. 子供と一緒に楽しく体を動かすことができてよい機会でした。

K. 親子で運動する機会が持ててよかったと思います。

L. 家ではあまり体を動かさないので良いと思う

M. 短い時間でも楽しめたと思います。サッカーの的あては少し難しいように思った。学生さんは恥ずかしがらずにやってほしい

③ 本日の運動プログラムは、お子様の運動不足解消に役立つと思いますか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。また、その選択肢を選んだ理由を簡潔にご記入ください。

a とても役立つ　b. まあまあ役立つ　c. どちらともいえない
d. あまり役に立たない　e. 全く役に立たない

a．８名（61.5%），b．５名（38.4%），c．０名（0%），d．０名（0%），e．０名（0%）

A. 選択：b
理由：ふだんしない動きなので新鮮で楽しかったです。

B. 選択：b
理由：スペースがないところでもできそうなため。

C. 選択：a
理由：ボールを使ったプログラムなので、とても楽しく運動できてる感じがとても良い

D. 選択：a
理由：日常には使わない動きなので

E. 選択：a
理由：屋内でもできる

F. 選択：a
理由：自分からはあまり動きたがらない子なので、“みんなで楽しく”というのが良かった

G. 選択：a
理由：動きが簡単でやりやすい，意外と全身を使う運動だった

H. 選択：b
理由：家庭でもできる内容でした

I. 選択：a
理由：日頃やらない運動（動き方、ボールの使い方など）が刺激になる

J. 選択：b
理由：手足や体全部を動かすことができたので

K. 選択：a
理由：今日のように指導されながら楽しく運動する機会はないから。

L. 選択：b
理由：ボールを使うことがあまりないので、いいと思う

M. 選択：a
理由：家の中でもすぐにできそうなので。

④ 本日の運動プログラムをご家庭で継続的に実践してみようと思いますか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。また、その選択肢を選んだ理由を簡潔にご記入ください。

a.毎日実践したい　b. 週に 5 日程度　c. 週に 3～4 日程度
d. 週に 1～2 日程度　e. 実践しない

a．1 名（7.6%），b．1 名（7.6%），c．2 名（15.3%），d．9 名（69.2%），e．0 名（0%）

A. 選択：b
理由：

B. 選択：c
理由：毎日実践したいところだが、時間がとれない時もあるため。

C. 選択：d
理由：家の中ではなかなか難しいかな?! と思います。

D. 選択：d
理由：時間があまりない

E. 選択：d
理由：家でもできるポイントを教えてほしい（これだけでも何回くらい、とか）

F. 選択：c
理由：子供があきない程度にやってみようと思います。

G. 選択：a
理由：動きが簡単でやりやすい，意外と全身を使う運動だった

H. 選択：d
理由：あまり意欲的でなかったので

I. 選択：d
理由：親が仕事をしているので、外遊びの自由時間は土日中心になるので。

J. 選択：d
理由：家では充分なスペースが確保できないので、園の開放日などを利用して実践したい

K. 選択：d
理由：家で運動などやろうと誘っても親と 2 人だとあまり乗り気でないから

L. 選択：d
理由：

M. 選択：d
理由：飽きずに続けるのにはこのくらいかと

⑤ 運動プログラムにつきまして、ご意見等がありましたら、ご自由にご記入ください。

A. 未記入

B. とくになし

C. 家の中でも（広い場所ではなく）出来る運動があれば…と思う
D. 未記入
E. 未記入
F. 今日のプログラムでも、苦手な子は途中であきらめてしまうかもしれません。子供達の能力にあわせて、グループ分けをするなども、いいかも。
G. 特になし
H. 未記入
I. 今後も続けてほしい
J. 鉄棒や縄跳びが出来ないので、取り入れてほしい
K. 子供の楽しめる内容で今後も続けてほしいです
L. 未記入
M. 未記入

⑥ 実証講座の運営等に関しまして、ご意見等がありましたら、ご自由にご記入ください。
A. 未記入
B. とくになし
C. 子供にとっては、この実証講座はとても楽しみになっている。
D. 未記入
E. 今日はなぜやるのか等、説明があったのがよかった。学生さんのサポートも良かったです。
F. とても良い事業だと思います。これからもよろしくお願いします。
G. 時々このような講座を幼稚園や小学校で行ってほしいです
H. 未記入
I. 未記入
J. 学生さん達も道具の移動など手伝ったほうがスムーズかも。ルールを理解していない子にアドバイスしてほしい。
K. 特になし
L. 未記入
M. 一時間はちょうど良いと思います。子供たちが集中して取り組めるのには良かった。コーチが子供達の注意をひくのにホイッスル等を鳴らすことや手を叩いて注目させるのはとても良かった。

5. 第 3 回実証講座の様子

6. 第 3 回実証講座に参加した保護者へのアンケート

A. アンケート内容

平成 25 年度　文部科学省　東日本大震災からの復興を担う専門人材育成支援事業
『福島の子ども達を健康に導く運動プログラム開発と指導者育成事業』
第 3 回実証講座アンケート

本日は、第 3 回実証講座にご参加いただき誠にありがとうございます。

本日の講座の内容に関しまして、アンケートのご協力をお願い申し上げます。実際に運動プログラムを体験してみての感想やアドバイスなどを、2 月 15 日に実施予定の実証講座（親子で遊ぼう!!　運動プログラム体験フェア）に活かしていきたいと考えております。ご多忙のところ誠に恐縮ですが、何卒ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

①　3 回の実証講座のうち、参加していただきました講座すべてを〇で囲んでください。

第 1 回　・　第 2 回　・　第 3 回

②　本日の講座に参加された感想につきまして、簡潔にご記入ください。なお、以前の講座に参加されている方は、前回までと比べての感想をご記入ください。

本日の講座の感想：

③　現在、お子様の健康について悩んでいることがあればご記入ください。

悩み：

④　お子様の幼稚園以外での運動量について、当てはまるものを以下より選択し〇で囲んでください。

・ほとんど運動しない　・週に 1～3 時間程度　・週に 3～5 時間程度
・週に 5～7 時間程度　・週 7 時間以上

⑤　お子様の運動量に関してどのようにお考えですか。当てはまるものを以下より選択し、〇で囲んでください。

・現状維持でよい　・もっと増やしたい　・もっと減らしたい

⑥　お子様の外遊びについてお尋ねします。現在の外遊びの量について当てはまるものを以下より選択し、〇で囲んでください。

・外では遊ばない　・週に 1～3 時間程度　・週に 3～5 時間程度
・週に 5～7 時間程度　・週 7 時間以上

⑦ お子様の外で遊ぶ時間と場所に、制限を設けていますか。それぞれに当てはまるものを選択して〇で囲み、その理由をお書きください。また、『制限している』を選択した方は、その具体的内容をお書きください

時間 ⇒ ・制限している ・制限していない

場所 ⇒ ・制限している ・制限していない

理由：

制限内容：

⑧ 実証講座に関しまして、ご意見等がありましたら、ご自由にご記入ください。

ご意見等：

ご協力ありがとうございました。

B. アンケート集計結果（回答数 10 件）

① 3回の実証講座のうち、参加していただきました講座すべてを〇で囲んでください。

第1回のみ	第2回のみ	第3回のみ	第1回&第2回	第1回&第3回	第2回&第3回	すべてに参加
0名	0名	2名	0名	1名	1名	6名

② 本日の講座に参加された感想につきまして、簡潔にご記入ください。なお、以前の講座に参加されている方は、前回までと比べての感想をご記入ください。

・とっても楽しかったし、我が子の運動能力の無さに気づきました。
・回数を重ねるごとに、子供もより楽しんでいるようでした。よかったです。
・体を動かす機会がないので、今回も親子で運動できて良かったです。前回と内容がほとんど一緒だった様なので、ステップアップした内容でも良かったと思いました。
・サッカーとしての運動、バスケとしての運動、とわかれているより、より遊びに近く良かったと思います。
・今回も楽しくあそべました。
・短時間でも十分な運動ができたと思います。
・生徒さんがたくさんいたので、お手伝いされていて助かりました。
・子供の能力に合わせた内容で良かったと思います。
・たのしかった。
・とても楽しく参加させていただきました。

③ 現在、お子様の健康について悩んでいることがあればご記入ください。

・時おり、ぜんそく、じんましんが出る。
・運動不足、体の使い方がよくわからないようです。
・特になし。
・運動不足で、足腰がよわい。
・長時間の運動に耐える体力、筋力がない。すぐ疲れたという。
・自転車の練習の機会を失っているので、自転車に乗れるようにしたい。
・アレルギー
・未回答 3 名

④ お子様の幼稚園以外での運動量について、当てはまるものを以下より選択し○で囲んでください。

ほとんど運動しない	5 名
週に 1～3 時間程度	3 名
週に 3～5 時間程度	1 名
週に 5～7 時間程度	0 名
週 7 時間以上	0 名
未回答	1 名

⑤ お子様の運動量に関してどのようにお考えですか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。

現状維持でよい	0 名
もっと増やしたい	10 名
もっと減らしたい	0 名

⑥ お子様の外遊びについてお尋ねします。現在の外遊びの量について当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。

外では遊ばない	4 名
週に 1～3 時間程度	6 名
週に 3～5 時間程度	0 名
週に 5～7 時間程度	0 名
週 7 時間以上	0 名
未回答	0 名

⑦ お子様の外で遊ぶ時間と場所に、制限を設けていますか。それぞれに当てはまるものを選択して〇で囲み、その理由をお書きください。また、『制限している』を選択した方は、その具体的内容をお書きください

		場所	
		制限している	制限していない
時間	制限している	5名	1名
	制限していない	0名	4名

【理由】
・線量がやはり心配。
・線量。
・土や草花に触れたがるので。
・体質の問題です。ぜんそくがあるため。
・放射線の影響を気にしているため、長時間はさけている。
・なんとなく、やはり除染している所では遊ばせたい。
・未回答4名

【制限内容】
・時間、線量を計っている。
・寒い日はできるだけ外に出ない。はげしい運動をひかえる、等。
・1時間から2時間。
・福島県中通りではまだ外遊びさせてもいいものかまだ悩んでいます。
・制限はないが自宅周辺で遊ばせる事が多い。
・未回答5名

⑧ 実証講座に関しまして、ご意見等がありましたら、ご自由にご記入ください。
・今回の3回目の講座が子供と一緒に活動でき、一番楽しかったです。
・運動する機会が持てました。ありがとうございました。
・子供も親も楽しめました。ありがとうございました。
・学生さんもっと元気だと良いですね。
・子供達のための講座を実施して頂きありがとうございました。
・限られた場所でも楽しく遊びながら運動できたので大変よかったです。ありがとうございました。
・楽しかったです。これからもあればいいなあと思います。
・未回答3名

C. アンケート

1. アンケートの目的と質問内容

子どもの健康状態、食生活の状態、震災前後での生活の変化、現在のスポーツへの取り組みなど、福島県の子どもの運動に関する実態調査を行うため、アンケートを実施した。

アンケートの作成にあたっては、アンケート実施分科会にて検討し、以下の点に留意して作成することとした。

①具体的な数値等を列挙して選択肢から選ぶ方法を多く採用し、答えやすい内容にする。
②質問項目を極力減らし、多くの人に回答してもらえる簡潔なものにする。
③余暇での時間の使い方を、運動以外の内容で具体的に確認していく。
④子どもが取り組んでいる競技や球技が具体的に判別できる質問を盛り込む。

上記の点を踏まえ、確定した質問項目は以下の通りとした。

・在住の市町村
・子どもの年齢と学年
・子どもの現在の身長と体重 ⇒ BMI の数値化
・子どもの現在の体型に対する改善願望の有無とその理由
・子どもの学校の授業以外での具体的な運動量
・子どもの運動量に対する改善願望の有無
・子どもの運動量を増やそうと考える場合に検討する具体的方法
・スポーツに関する習い事やスポーツジム、スポーツ少年団への参加状況
・現在の、子どもの外遊びの量の確認
・子どもの外遊びの時間と場所に対する制限の有無とその理由
・運動や体を動かす遊び以外に子どもが時間をかけているものの調査
・東日本大震災以後、子どもの運動や遊びの環境における変化の有無とその事柄
・子どもの健康に関して、現在最も気をつけていることについての調査
・子どもの運動量を増やすために運動や工夫していること

なお、アンケート回収後の集計については、BMI 値や普段の運動量、外遊びの時間などの状況別に保護者の意識を確認できるよう、クロス集計を実施することとした。

2. アンケートの結果分析

本アンケートの依頼は、郡山市内の企業やスポーツ少年団等を中心に依頼し、最終的に 59 件の回答を得た。

注目すべきは、78%の保護者が、高い放射線に対して懸念を抱き、子どもの外遊びを制限しているという点である。回答者のほとんどが福島第一原子力発電所から 50km 以上離れた郡山であるにもかかわらず、放射線量に対する保護者の心配は深刻であった。

サンプルが少数なため、BMI 値で肥満を示す子どもを持つ親は本アンケートの回答者にはおらず、現在の子どもの体型を改善したいと考えている保護者は 28%程度だった。しかし、子どもの運動不足については、100%の保護者が改善を希望している。

子どもの運動不足については全国的な問題ではあるものの、福島の子どもにおいては、外遊びや運動量に制限がかけられている原因として、いまなお放射線量の問題は根深いということを浮き彫りにした。

実際、2013 年 12 月に公表された平成 25 年度学校保健統計調査速報においても、肥満傾向にある福島の子どもの割合は、若干の改善はあるものの、全体として深刻な状況を脱していないことが証明されている。

なお、外遊びの制限に関する調査で、小学生高学年よりも低学年、幼児のほうが制限を受けている割合が高いことが判明した。外で遊ばせないという回答は、幼児で 26.3%、小学生低学年で 31.3%、小学生高学年で 12.5%となっている。また、公園や草むら、河川敷などの放射線量に対する懸念の声が多いことも判明した。結果的に、本事業で開発してきた運動プログラムを、5 歳から 9 歳をターゲットとして屋内用の運動に仕上げたことは、福島県の現状の改善に貢献するツールとしては正しいコンセプトであったということが客観的に証明されることとなった。

アンケート結果の詳細については、次ページ以降のデータを参照いただきたい。

	25		24		22	
5 歳	4.7	2 位	4.9	1 位	4.6	3 位
6 歳(小 1)	7.6	1 位	9.7	1 位	5.0	18 位
7 歳(小 2)	8.8	3 位	9.9	1 位	6.9	13 位
8 歳(小 3)	11.7	1 位	13.5	1 位	8.4	15 位
9 歳(小 4)	12.8	2 位	14.0	1 位	11.2	8 位
10 歳(小 5)	16.7	1 位	14.0	2 位	11.1	11 位
11 歳(小 6)	14.0	2 位	14.5	2 位	13.8	2 位
12 歳(中 1)	13.7	2 位	12.4	5 位	14.0	3 位
13 歳(中 2)	13.3	1 位	9.7	16 位	12.1	4 位
14 歳(中 3)	12.0	2 位	11.5	1 位	10.9	6 位
15 歳(高 1)	15.5	1 位	13.2	5 位	14.9	1 位
16 歳(高 2)	12.4	4 位	9.1	26 位	12.0	7 位
17 歳(高 3)	14.1	1 位	14.1	1 位	12.7	2 位

学校保健統計調査結果の変遷
（平成 23 年度は震災の影響で実施していない）

3. アンケート質問内容

平成 25 年度　文部科学省委託　東日本大震災からの復興を担う専門人材育成支援事業
『福島の子ども達を健康に導く運動プログラム開発と指導者育成事業』アンケート調査

このアンケートは、福島県に在住の子ども達の、現在の健康状態・震災前後での生活の変化・スポーツへの取り組みなどについての実態調査が目的です。調査結果は HP 等で広く公開するとともに、本事業の目的のひとつである、福島の子ども達を健康に導く運動プログラムの開発に活かしていきます。

① お住まいの市町村、お子様の年齢と学年を教えてください。また、お子様の学年に該当するものをひとつ選び、○で囲んでください。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿市・町・村　年齢：(　　) 歳，性別：男・女

※学年：幼稚園児 ⇒ 年少・年中・年長
小 学 生 ⇒ 小学 1 年生，小学 2 年生，小学 3 年生，
小学 4 年生，小学 5 年生，小学 6 年生，

② 差し支えがなければ、お子様の現在の身長と体重を教えてください。

身長：(　　) cm ，　体重：(　　) kg

③ お子様の現在の体型に対して日頃どのようにお考えですか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。

・現状維持でよい　　・改善したい

④ ③の質問で選んだ選択肢について、なぜそうお考えなのか、簡単に理由をお書きください。

理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑤ お子様の学校の授業以外での運動量について、当てはまるものを以下より選択し○で囲んでください。

・ほとんど運動しない　・週に 1～3 時間程度　・週に 3～5 時間程度
・週に 5～7 時間程度　・週 7 時間以上

⑥ お子様の運動量に関してどのようにお考えですか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。

・現状維持でよい　・もっと増やしたい　・もっと減らしたい

⑦ 仮に、お子様の運動量を今よりも増やそうと考える場合、以下の選択肢のどれに取り組ませたいと考えますか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください（複数選択可）。また、具体的な競技や球技等の運動名を具体的に（サイクリング、週末の山登り、ジョギング等）お書きください。

・スポーツスクールやスポーツ少年団（屋内での球技や競技）
・家庭で工夫する（屋内で取り組む）
・スポーツスクールやスポーツ少年団（屋外での球技や競技）
・家庭で工夫する（屋外で取り組む）
・その他：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※取り組ませたい競技や球技名を具体的にお書きください。 ⇒ 運動名：＿＿＿＿＿＿＿＿

⑧ 現在、スポーツに関する習い事やスポーツジム、スポーツ少年団の活動などに参加していますか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。また、『参加している』を選択した方は、その競技名や球技名、参加理由を教えてください。

・参加していない
・参加している ⇒ 競技名・球技名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

参加理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑨ お子様の外遊びについてお尋ねします。現在の外遊びの量について当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。

・外では遊ばない ・週に 1～3 時間程度 ・週に 3～5 時間程度
・週に 5～7 時間程度 ・週 7 時間以上

⑩ お子様の外で遊ぶ時間と場所に、制限を設けていますか。それぞれに当てはまるものを選択して○で囲み、その理由をお書きください。また、『制限している』を選択した方は、その具体的内容をお書きください

時間 ⇒ ・制限している ・制限していない
場所 ⇒ ・制限している ・制限していない

理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

制限内容：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑪ 運動や体を動かす遊び以外に、お子様が多くの時間をかけているものを以下から選択（複数選択可）し、○で囲んでください。

・勉強（塾への通学等も含む） ・読書 ・ピアノ（音楽教室への通学等も含む）
・インターネット ・テレビゲームや携帯ゲーム ・テレビ観賞 ・プラモデル作り
・人形遊び ・ままごと ・音楽鑑賞 ・その他：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑫ 3.11 の東日本大震災の前後で、お子様の運動や遊びの環境に変化はありましたか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。また、『変化あり』を選択した方は、変化した事柄を具体的にお書きください。

・変化なし
・変化あり ⇒ 変化した事柄：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑬ お子様の健康に関して、現在最も気をつけていることを教えてください。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑭ 現在、子どもの運動量を増やすために親子で取り組んでいる運動や工夫している遊び等がありましたら、以下にお書きください。特にない場合は未記入で結構です。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ご協力ありがとうございました

4. アンケート集計結果

①　お住まいの市町村、お子様の年齢と学年を教えてください。また、お子様の学年に該当するものをひとつ選び、○で囲んでください。

	幼稚園児						小学生												計
	年少		年中		年長		1		2		3		4		5		6		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
郡山市	3	2	2	3	2	1	2	2	3	4	2		2	1	2	2	4	4	41
田村市			1												2				3
福島市								1							2	1	1		5
三春町																			0
須賀川市	1	1		1			1				1				2				7
白河市																			0
矢吹町																			0
本宮市			1	1												1			3
計	4	3	4	5	2	1	3	3	3	4	3	0	2	1	8	4	5	4	59

②　差し支えがなければ、お子様の現在の身長と体重を教えてください。

	～15kg		～20kg		～25kg		～30kg		～35kg		～40kg		～45kg		～50kg		55kg以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
～80cm																			0
～85cm																			0
～90cm																			0
～95cm	1		1																2
～100cm				1															1
～105cm	1			1															2
～110cm	1		2	3															6
～115cm				1															1
～120cm				1	3	2	2												8
～125cm					1	3													4
～130cm					2	1	1	1	1										6
～135cm																			0
～140cm								1	2	3	2		1		1				10
～145cm								1	1		2	1		1					6
～150cm							1		1		1	1							4
～155cm																			0
～160cm													1		1	1			3
160cm以上																			0
計	3	0	3	7	6	6	4	3	5	3	5	2	2	1	2	1	0	0	53

※未回答者6名

	幼稚園児						小学生												計
	年少		年中		年長		1		2		3		4		5		6		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
18.5未満	4	1	3	4	2	1	2	3	1	4			1	1	4	3	3	2	39
18.5以上25未満		1					1		2		2		1		3	1	1	2	14
25以上30未満																			0
30以上35未満																			0
35以上40未満																			0
40以上																			0
計	4	2	3	4	2	1	3	3	3	4	2	0	2	1	7	4	4	4	53

③ お子様の現在の体型に対して日頃どのようにお考えですか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。

	幼稚園児						小学生												計
	年少		年中		年長		1		2		3		4		5		6		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
現状維持でよい	1	3	4	4	2	1	2	2	1	4	2			1	7	2	4	4	44
改善したい	3			1			1	1	2		1		2		1	2	1		15
計	4	3	4	5	2	1	3	3	3	4	3	0	2	1	8	4	5	4	59

BMI	～18.5未満		～25未満		～30未満		～35未満		～40未満		～40以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
現状維持でよい	14	16	5	3									38
改善したい	6	3	5	1									15
計	20	19	10	4	0	0	0	0	0	0	0	0	53

④ ③の質問で選んだ選択肢について、なぜそうお考えなのか、簡単に理由をお書きください。

★現状維持でよい理由
- 体格も標準的で、食事も比較的バランスよくたべているので
- 特に問題がないと思われる為
- 肥満では無い為
- ちょうど良い
- 標準だから
- 身長、体重とも平均なので
- ちょうど良いとおもうので
- 問題なし
- 外で遊ばせていない
- 適宜だから
- 一日３食分好き嫌いなく食事ができているので問題としていない
- ソフトボールをしているので特に問題はない
- スポーツ少年団で運動しているから
- 身長、体重とも平均であると思われる
- 年齢に応じた成長をしているから

★改善したい理由
- 肥満
- 肥満ではないが、ふっくらしているため
- 少しふっくらしてきたようで、本人も気にしているので
- 太っている
- やせすぎ
- ちょっと太り気味
- 思うように屋外での運動が出来ないので
- 肥満になってきた為
- 少しぽっちゃりしている。スイミングは行っているが体力有り余っている。
  まだ運動不足。

⑤　お子様の学校の授業以外での運動量について、当てはまるものを以下より選択し○で囲んでください。

	幼稚園児						小学生												計
	年少		年中		年長		1		2		3		4		5		6		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
ほとんど運動しない	3	2	1	1			1	1	2	1						2		1	15
週に1～3時間程度	1		1	2	2		2		1		2		1	1	2	2		2	19
週に3～5時間程度		1	2	1				2		2					2		1		11
週に5～7時間程度				1		1					1		1		2				6
週7時間以上										1					2		4	1	8
計	4	3	4	5	2	1	3	3	3	4	3	0	2	1	8	4	5	4	59

BMI	～18.5未満		～25未満		～30未満		～35未満		～40未満		～40以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
ほとんど運動しない	5	6	2	1									14
週に1～3時間程度	7	6	5	1									19
週に3～5時間程度	3	5		1									9
週に5～7時間程度	3	1											4
週7時間以上	2	1	3	1									7
計	20	19	10	4	0	0	0	0	0	0	0	0	53

⑥　お子様の運動量に関してどのようにお考えですか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。

	ほとんど運動しない		週に1～3時間程度		週に3～5時間程度		週に5～7時間程度		週7時間以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
現状維持でよい		2	1	1	2	3	3	2	6	2	22
もっと増やしたい	7	6	11	6	3	3	1				37
もっと減らしたい											0
計	7	8	12	7	5	6	4	2	6	2	59

BMI	～18.5未満		～25未満		～30未満		～35未満		～40未満		～40以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
現状維持でよい	6	5	3	3									17
もっと増やしたい	14	14	7	1									36
もっと減らしたい													0
計	20	19	10	4	0	0	0	0	0	0	0	0	53

⑦ 仮に、お子様の運動量を今よりも増やそうと考える場合、以下の選択肢のどれに取り組ませたいと考えますか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください（複数選択可）。また、具体的な競技や球技等の運動名を具体的に（サイクリング、週末の山登り、ジョギング等）お書きください。

	ほとんど運動しない		週に1～3時間程度		週に3～5時間程度		週に5～7時間程度		週7時間以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
ｽﾎﾟ少等屋内	2	2	6	2	1	5	1		2		21
ｽﾎﾟ少等屋外	1	1	4	2	4		1		3	1	17
家庭屋内	5	3	6	2	1	1	3	1			22
家庭屋外	2	4	4	4	3		4	2		1	24
その他											0
計	10	10	20	10	9	6	9	3	5	2	84

BMI	～18.5未満		～25未満		～30未満		～35未満		～40未満		～40以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
ｽﾎﾟ少等屋内	7	8	5	1									21
ｽﾎﾟ少等屋外	8	3	2	1									14
家庭屋内	8	4	3	1									16
家庭屋外	7	8	2	1									18
その他													0
計	30	23	12	4	0	0	0	0	0	0	0	0	69

★取り組ませたい競技・球技名

- 野球 9
- 水泳 7
- サッカー 6
- サイクリング 5
- 鉄棒 4
- ジョギング 3
- ソフトボール 3
- テニス 3
- 登山 3
- 縄跳び 3
- バドミントン 3
- 器械体操 2
- バスケットボール 2
- バレーボール 2
- マラソン 2
- 空手 1
- 筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 1
- スケート 1
- ストレッチ 1
- 短距離走 1
- ダンス 1

⑧ 現在、スポーツに関する習い事やスポーツジム、スポーツ少年団の活動などに参加していますか。当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。また、『参加している』を選択した方は、その競技名や球技名、参加理由を教えてください。

	ほとんど運動しない		週に1～3時間程度		週に3～5時間程度		週に5～7時間程度		週7時間以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
参加していない	6	8	5	3		5		1	3		31
参加している	1		7	4	5	1	4	1	3	2	28
計	7	8	12	7	5	6	4	2	6	2	59

BMI	～18.5未満		～25未満		～30未満		～35未満		～40未満		～40以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
参加していない	9	13	3	2									27
参加している	11	6	7	2									26
計	20	19	10	4	0	0	0	0	0	0	0	0	53

★競技名・球技名

・ スイミングスクール

※参加理由⇒
- 学校で水泳を教えてくれない。スイミングクラブに行く子が多い
- 全身運動でバランスのとれた体を作るため。気管支を鍛える為
- 震災の年にプールの授業がほとんどなく、通わせ始めて以来、本人が継続を希望しているため

・ ソフトボール

※参加理由⇒
- 本人の希望
- 中学・高校に向けて
- 体力向上
- 本人の希望
- 自分も小学校のころからやっていたから
- スポーツで団体競技に参加させたかったから
- 兄がやっていてそのつながりで

・ 野球

※参加理由⇒
- 震災前から続けて活動している
- 本人がやりたいから（野球）
- 子どもが小さい頃からプロ野球選手を目標としているから（少年軟式野球）

⑨ お子様の外遊びについてお尋ねします。現在の外遊びの量について当てはまるものを以下より選択し、○で囲んでください。

	幼稚園児						小学生												計
	年少		年中		年長		1		2		3		4		5		6		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
外では遊ばない	1	1	1	1	1		1		3	1						2		1	13
週に1～3時間程度	2	1	2	2			1	2		2	1		1	1	4	1	2	2	24
週に3～5時間程度	1	1	1	2	1	1	1	1		1	2				3	1	1		17
週に5～7時間程度													1						1
週7時間以上															1		2	1	4
計	4	3	4	5	2	1	3	3	3	4	3	0	2	1	8	4	5	4	59

	ほとんど運動しない		週に1～3時間程度		週に3～5時間程度		週に5～7時間程度		週7時間以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
外では遊ばない	5	3	2	3							13
週に1～3時間程度	1	4	5	3	2	1	3	2	2	1	24
週に3～5時間程度	1	1	5	1	3	5			1		17
週に5～7時間程度							1				1
週7時間以上									3	1	4
計	7	8	12	7	5	6	4	2	6	2	59

BMI	～18.5未満		～25未満		～30未満		～35未満		～40未満		～40以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
外では遊ばない	5	4	2	1									12
週に1～3時間程度	8	9	3	1									21
週に3～5時間程度	6	6	4	1									17
週に5～7時間程度	1												1
週7時間以上			1	1									2
計	20	19	10	4	0	0	0	0	0	0	0	0	53

⑩　お子様の外で遊ぶ時間と場所に、制限を設けていますか。それぞれに当てはまるものを選択して〇で囲み、その理由をお書きください。また、『制限している』を選択した方は、その具体的内容をお書きください。

	場所制限（有）	場所制限（無）
時間制限（有）	A.	B.
時間制限（無）	C.	D.

	外では遊ばない		週に1～3時間程度		週に3～5時間程度		週に5～7時間程度		週7時間以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
A	2	5	6	4	5	3	1				26
B	1		1	1	3	1			1		8
C	3		4	3	1	1					12
D	1	1	2	3	1	2			2	1	13
計	7	6	13	11	10	7	1	0	3	1	59

★理由と制限内容

	理由	⇒	制限内容
A	除染されていても放射線量たかい所あり　まだ小さいので	⇒	未回答
A	まだ幼稚園生なので	⇒	幼稚園の園庭や除染している公園のみ等
A	震災から3年も経過した現在も線量が高いので長時間の外遊びは制限している	⇒	外遊びは１H程度。側溝や除染されていない公園には近づかない
A	まだ１人や子どもだけでは外で遊ばせられないので	⇒	安全な場所
A	放射能問題	⇒	未回答
A	放射能問題	⇒	未回答
A	小さいから	⇒	暗くならないように！
A	小さい	⇒	２時間も遊ばせていない
A	学校で帰る時間が決められているため、放課後１～２時間	⇒	放射線量が高い、高いと思われる場所に近づかない
A	女子であり、体力もないため	⇒	放射線量が高い場所には近づかない
A	放射能のため	⇒	未回答
A	放射能	⇒	なるべく外に出ない　マスク着用
A	放射能の影響	⇒	放射能数値の高い所へは絶対行かない
A	放射能	⇒	１日３０分以内
A	今の福島では当然	⇒	放射能の高いところには近づかない
A	危険だから	⇒	午後５:３０門限　学区外へ行かない
B	けじめのため（時間帯を区切って遊ぶという意味）	⇒	「遊びは宿題の前に、時間を決めて」というルール
B	学校で決められた時間	⇒	学校で決められた時間
B	夕方遅くなると事故・ケガにつながるので	⇒	未回答
B	放射能やPM2.5	⇒	短い時間で
B	放射能のため	⇒	未回答
C	除染されてもたかい（放射線量）	⇒	未回答
C	あまり遊ぶ時間も無いので	⇒	放射線の影響を考えると、草むら等は行かせたくない
C	放射線量が気になる	⇒	公園等に表示されている放射線量を確認し、少しでも低い箇所を選ぶ
C	公園は数値が高く、草刈り等もしていないので	⇒	未回答
C	道路の近くや、線量が高そうな所はさけたいから	⇒	未回答

C	未回答	⇒	河川敷には行かない様に
C	放射線量が高い所をさけて遊ばせている	⇒	線量の高い場所で遊ばないように（つれていかない）している
C	たまに遊べる日にめいっぱい遊ぶしか時間がないので制限はしていません	⇒	放射線量のあやしいところはだめにしています
C	放射線量が高い場所や、除染していない場所があるため	⇒	なるべく校庭や公園など、除染の終了した場所で遊ぶようにしている
C	放射能	⇒	未回答
D	友達と外で遊ぶのが大好きです	⇒	未回答
D	学校で帰宅時間が季節により決められ、子供達が守っているため	⇒	未回答
D	制限しても勝手に外で遊んでいる。線量もさほど気にしていない	⇒	未回答
D	親が付いて大丈夫な場所で遊びたいだけ（１時間位で十分ですが）遊ばせています	⇒	除染されていない所では遊ばせていません
D	震災後に建てた自宅の庭で遊んでいます。線量も低く問題ないと考えました	⇒	未回答
D	放射線量も測って、安心な値だと考え、自宅の庭で遊んでいる（震災後に整地）	⇒	未回答

⑪　運動や体を動かす遊び以外に、お子様が多くの時間をかけているものを以下から選択（複数選択可）し、〇で囲んでください。

	幼稚園児						小学生												計
	年少		年中		年長		1		2		3		4		5		6		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
勉強（含塾通学）		1		2	1	1	2	2	3		2		1	1	2	1		4	23
読書		1	2	1	1			2	1	2	1			1	1			1	14
ピアノ（含教室通学）		1					1	2		2						2		3	11
インターネット	1		1	1			1				1					1	1	1	8
TVｹﾞｰﾑや携帯ｹﾞｰﾑ	2		1	1	3	1	1	2	2	1	2		2		6	2	5	2	33
テレビ観賞	1		4	4	1	1	1	2	2	2	2		2	1	5	1	3		32
プラモデル作り											1				1				2
人形遊び		2		2		1		2		1			1						9
ままごと	1	2		3		1		2		1									10
音楽鑑賞								1										1	2
その他	1	1	2	1						2									7
計	6	8	10	15	6	5	6	15	8	11	9	0	6	3	15	7	9	12	151

	ほとんど運動しない		週に1～3時間程度		週に3～5時間程度		週に5～7時間程度		週7時間以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
勉強（含塾通学）	3	3	6	4		3	2	1		1	23
読書		2	2	3	2	2	2	1			14
ピアノ（含教室通学）		4	1	2		3				1	11
インターネット	1		2	3	2						8
TVｹﾞｰﾑや携帯ｹﾞｰﾑ	3	2	9	4	3	1	3	1	6	1	33
テレビ観賞	2	3	8	3	5	3	2	2	4		32
プラモデル作り					1		1				2
人形遊び		3	1	1		1		2		1	9
ままごと		4	1	1		2		2			10
音楽鑑賞		1		1							2
その他	1	1	1	1	1	1				1	7
計	10	23	31	23	14	16	10	9	10	5	151

BMI	～18.5未満		～25未満		～30未満		～35未満		～40未満		～40以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
勉強（含塾通学）	6	8	5	4									23
読書	3	8	1										12
ピアノ（含教室通学）		8	1	3									12
インターネット	3	3	2										8
TVｹﾞｰﾑや携帯ｹﾞｰﾑ	15	8	8	2									33
テレビ観賞	11	10	8										29
プラモデル作り	1												1
人形遊び		6	1										7
ままごと	1	7											8
音楽鑑賞		2											2
その他	2	3											5
計	42	63	26	9	0	0	0	0	0	0	0	0	140

	外では遊ばない		週に1～3時間程度		週に3～5時間程度		週に5～7時間程度		週7時間以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
勉強（含塾通学）	4	1	1	4	5	6	1			1	23
読書	2	1	2	4	2	3					14
ピアノ（含教室通学）		2	1	5		2				1	11
インターネット	1	1	2	2	2						8
TVｹﾞｰﾑや携帯ｹﾞｰﾑ	5	2	9	4	7	2	1		2	1	33
テレビ観賞	4	1	8	6	7	4	1		1		32
プラモデル作り			1		1						2
人形遊び		1	1	4		3					9
ままごと		2	1	4		3					10
音楽鑑賞				2							2
その他			1	3	2	1					7
計	16	11	27	38	26	24	3	0	3	3	151

外遊び制限	A		B		C		D		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
勉強（含塾通学）	3	3	1		2	1	5	8	23
読書	1	3	1	2	3	2	1	1	14
ピアノ（含教室通学）	1	4		1		1		4	11
インターネット	3	2			2			1	8
TVｹﾞｰﾑや携帯ｹﾞｰﾑ	7	2	2		6	1	9	6	33
テレビ観賞	5	2	2		7	3	7	6	32
プラモデル作り					2				2
人形遊び		3		1	1	2		2	9
ままごと	1	4				3		2	10
音楽鑑賞		1				1			2
その他	1			1	1	2	1	1	7
計	22	24	6	5	24	16	23	31	151

A　時間制限有，場所制限有
B　時間制限有，場所制限無
C　時間制限無，場所制限有
D　時間制限無，場所制限無

★その他
・ミニカー　・工作　・戦隊ごっこ　・おえかき　・電車あそび
・つみき　・絵本　・学校の合奏部　・ブロック　・おりがみ

⑫　3.11の東日本大震災の前後で、お子様の運動や遊びの環境に変化はありましたか。当てはまるものを以下より選択し、〇で囲んでください。また、『変化あり』を選択した方は、変化した事柄を具体的にお書きください。

	幼稚園児						小学生												計
	年少		年中		年長		1		2		3		4		5		6		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
変化なし	1	2	1	4		1	2		1				1	1	3	1	1		19
変化あり	3	1	3	1	2		1	3	2	4	3		1		5	3	4	4	40
計	4	3	4	5	2	1	3	3	3	4	3	0	2	1	8	4	5	4	59

	ほとんど運動しない		週に1～3時間程度		週に3～5時間程度		週に5～7時間程度		週7時間以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
変化なし	2	3	2	2	1	3	3	1	2		19
変化あり	5	5	10	5	4	3	1	1	4	2	40
計	7	8	12	7	5	6	4	2	6	2	59

BMI	～18.5未満		～25未満		～30未満		～35未満		～40未満		～40以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
変化なし	8	6	2	1									17
変化あり	12	13	8	3									36
計	20	19	10	4	0	0	0	0	0	0	0	0	53

	外では遊ばない		週に1～3時間程度		週に3～5時間程度		週に5～7時間程度		週7時間以上		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
変化なし	2	1	4	2	4	3	1		1	1	19
変化あり	5	5	9	9	6	4			2		40
計	7	6	13	11	10	7	1	0	3	1	59

外遊び制限	A		B		C		D		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
変化なし	2	2	2	1	3	2	3	4	19
変化あり	12	10	4	1	5	2	3	3	40
計	14	12	6	2	8	4	6	7	59

A　時間制限有，場所制限有
B　時間制限有，場所制限無
C　時間制限無，場所制限有
D　時間制限無，場所制限無

★変化した事柄
- 外で遊ばない
- 公園等での遊び時間、回数が減った
- あそび
- 近くの公園が使用できなくなった
- 外に出なくなった
- 遊ぶ場所が減った
- 他の友人と外で遊ばなくなった
- 新潟に避難
- 外に出たがらない
- 外での遊びを制限
- 常に放射能を気にして生活
- なるべく外に行かないように
- 外にできるだけ出さない
- 外で遊ばせていない
- 時間・場所
- 外遊びを少なくした
- 屋外での遊び方が変化した
- 当時は外遊びは控えていた
- 室内での活動が比較的多くなった
- 震災後は１年間外で遊ばなかった
- （震災後１年ぐらい）多少外遊びを制限した
- 一時的にプールの授業が減ったが、現在は変化なし
- 震災後、子ども達自身が内向的になり外遊びをしないことが定着してしまった
  （放射線から避難させたことが原因ではないかと考えている）

⑬ お子様の健康に関して、現在最も気をつけていることを教えてください。

・ 定期的な被ばく検査は必ず受け、それ以外は子供のストレスにならないようにしている
・ 食べ過ぎないこと
・ 栄養バランス
・ 体力が落ちている
・ 食べ物　　食料品選び
・ 飲料水
・ 食事のバランス
・ 早く寝るようにしている
・ 就寝時間が遅くなりがちなので、早く寝るようにきにしている
・ 全て(水・食事・洗濯物など)
・ 太らないように
・ 食事
・ 外の環境と食事
・ 出来る限り放射能を避ける、食事・水など
・ 被ばくさせない
・ 食品の産地、洗濯物・布団は外に出さない
・ 水道水は飲まない
・ 食事・水
・ 食事！内部被ばくの防止
・ 放射能
・ 特になし
・ 風邪など感染症
・ 運動不足にならずにバランスの良い食生活をおくること
・ 肥満
・ 放射能、アレルギー
・ 食べ物の原産地に注意する。肥満にならないような適度な運動量
・ 食（野菜等の産地を選んで購入すること）
・ 食事の量など

⑭ 現在、子どもの運動量を増やすために親子で取り組んでいる運動や工夫している遊び等がありましたら、以下にお書きください。特にない場合は未記入で結構です。

・ 室内にジャングルジムを置いたり、屋外には鉄棒を購入する予定です。
・ 室内で動き回れる空間を作ったり、屋外は鉄棒を設置する予定。
・ 一緒に遊ぶ時間を増やす。
・ 休日にスキー等、外に出る工夫をしている。
・ 運動量が減ったとは感じていないので特にありません
・ 休日の過ごし方
・ 縄跳びをさせている
・ 休みは県内か屋内施設で遊ぶ
・ なるべく室内で体を動かせるように工夫
・ なるべく県外へ！
・ 屋内プール（スイミングスクール）の活用

D. 運動テキスト作成

1. テキスト作成の目的と活用方法

開発した運動プログラムの普及には必須のツールとして、本事業では当初以下の 3 点の作成を計画した。

①運動プログラムの紹介テキスト
②運動プログラムの紹介テキスト（簡易版）
③運動プログラムの指導者育成用テキスト

①と②については各家庭に配布を目的としたものである。開発した運動それぞれに対する取り組み方の説明と連続写真等による図解を掲載し、誰が見てもすぐに運動できるものにした。

まずは①の制作に取りかかったが、ページ構成を検討した際、運動ひとつひとつの説明を A5 用紙程度の大きさで作成することとした。そうすると、テキストに掲載する運動の数から①のページ数を想定した際、分量的にそう多くならない。したがって、わざわざ②を作成しなくても、①を増刷して配布するほうが良いのではないかということになり、②の作成は見送り、②の制作費用を①の増刷に充てることにした。

幼児や児童を対象とした運動を紹介するテキストは各団体から出版されている。ただ、本事業において開発したプログラムは、運動の苦手な子どもにも取り組んでもらえるもので、当然、運動のあまり得意ではない保護者が活用する場合が想定できる。したがって、それぞれの運動を活用するためのアドバイスは必須である。

文部科学省がまとめた幼児期運動指針では、毎日合計して 60 分以上体を動かすことを推奨しており、その点にも配慮し、どの運動をピックアップしてどのように 60 分程度の構成にしていくのか、そのアドバイスも掲載した。

③の指導者育成用テキストについては、①の完成後、①の各ページに解説を加えていく形で作成することとなり、教科書の指導書のようなページ構成にした。

次のページに、①のテキストより数ページをピックアップし、掲載した。ご確認いただきたい。

なお、今年度作成したテキストは、郡山市内の各幼稚園・小学校に配布し、運動プログラムの普及に努める。また、③については、次年度より本校スポーツビジネス科の授業に集中講義として導入し、授業終了後には親子を対象とした実証講座で指導員を務められる人材に育成していく予定である。

2. 運動テキストより

プログラムの活用方法

本書で紹介している運動に取り組む際は、そのい（つかをピックアップし、それらを段階のプログラムとして組み合わせて活用することをお勧めします。さまざまなプログラムが作成可能ですが、本書ではそのい（つかを紹介したいと思います。

プログラム活用例（４５分～６０分）

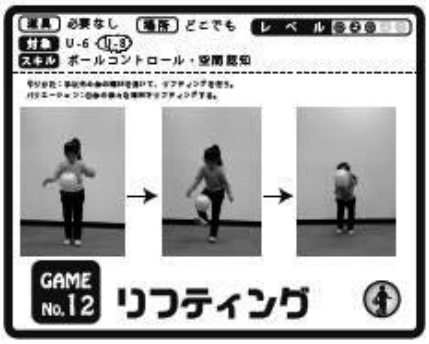
◆Ｕ８の場合

[ボールを使用しないゲーム] ・ぐーぱージャンプ ・バランスタッチ ・でるでるおに	１０分	４５分
[ボールを使用した１人でできるゲーム] ・ボールタッチ ・トカーンドリブル ・かべあてトンネル ・ボールダッシュ	１５分	
[ボールを使用した複数人でできるゲーム] ・トンネルくぐり ・ボールとり ・ふたりドリブル ・だるまさんがころんだ	２０分	

◆Ｕ１０の場合

[ボールを使用しないゲーム] ・けんけんジャンプ ・けんけんすもう ・コアラ ・でるでるおに	１５分	６０分
[ボールを使用した１人でできるゲーム] ・カホトンペン　・８の字ノジグザグドリブル ・カホルびょーん　・ドフティング ・ボールびんびん	２０分	
[ボールを使用した複数人でできるゲーム] ・ボールバリア　・ボールおとし ・ボールいれかえ　・ターンダッシュ ・とびばこキャッチ　・タッチ＆ボールとり	２５分	

-18-



-20-

BALL GAME
- ボールゲーム -

-26-

-31-

Ⅳ成果の普及（平成 26 年度以降の事業展開の予定）

1. 指導者の育成

開発した運動プログラムを普及させるために、指導者の育成は不可欠である。

今年度、本校スポーツビジネス科の学生は、実証講座におけるアシスタントとして保護者の参加できない子どもの親の代役を務めてもらうまでで留まっていたが、次年度は前述の通り、指導者育成を目標として、作成したテキストを活用して集中講義を行う予定である。株式会社日本プロバスケットボールリーグ様や一般社団法人 bj リーグアカデミー様、特定非営利活動法人エストレージャス様のご協力を得ながら、学生を本プログラムの指導者として育成し、実際に指導者として、親子対象の運動プログラム講座を運営してもらう。

なお、第 3 回実証講座において、本校学生のうちのひとりが、幼児達から敬遠されてしまい、講座中ひとりだけ何も活動できずにふて腐れてしまうという一幕があった。運動プログラム自体の指導書は作成できたが、指導者育成の講義を運営する際は、幼児とのコミュニケーションの取り方など、運動面以外に注意しなければならない側面もあり、次年度はその点にも配慮したシラバスの検討が必要である。

2. 運動プログラムの普及

運動プログラムの普及を目的として、今年度は県内の保護者や各学校に運動プログラムのテキストを配布した。次年度も継続して、各地での講習会の実施、参加者へのテキスト配布を行い、普及に努めたい。

すでに、本事業で開発した運動プログラムに高い関心を持っている幼稚園がいくつか存在するという事実もあり、そのような教育機関と連携して実証講座を行うことで普及は実現できると考える。

また、第 3 回推進協議会にて、開発した運動プログラムの活用方法として、

①運動不足の全国の子ども達にも普及させる
②テキストをカスタマイズして老人の運動不足解消のツールとして使用する
③いまだに仮設住宅で暮らしている方々を対象としたイベントに活用する

というご意見をいただいた。運動プログラムの指導者育成のためには、指導者の立場を経験できる実習の機会が不可欠であり、その点からも講座の実施回数は増やしていく必要がある。上記の点も含めて、数多くの講座を運営し、普及と指導者育成の促進を図ることが、次年度の課題であるとも言える。

3. 成果の公開について

本事業の今年度の成果については、HP 上で公開し、情報を発信する予定である。また、成果報告書としてまとめた本冊子も、県内外の専修学校や県内市町村、スポーツ団体等に送付し、取り組み事例の共有化を図る。

4. 最後に

指導者育成という観点から本事業を顧みると、テキストの完成が年度末になってしまったこともあり、本校スポーツビジネス科の学生に対する指導は、実証講座前後におけるプロ指導者からのアドバイスと、講座中の指導者補助に留まっている。

次年度は、この指導者育成という視点に重点を置き、活動を継続する必要がある。ノウハウが蓄積していけば、指導者育成のカリキュラムは、他の都道府県の専修学校での導入や一般の社会人等への提供を可能にするはずである。

開発した運動プログラムの指導者を増やしていくことが、本事業の真の目的である『東日本大震災からの復興を担う専門人材育成』につながることを確信しながら、引き続き本事業を継続していきたい。

文部科学省委託事業
平成 25 年度 東日本大震災からの復興を担う専門人材育成支援事業
≪福島の子ども達を健康に導く運動プログラム開発と指導者育成事業≫
成果報告書

平成 26 年 3 月

学校法人　新潟総合学院　郡山情報ビジネス専門学校
連絡先：〒963-8002　福島県郡山市駅前 1-12-2
電話：024-934-4405　　FAX：024-922-4167

※本書の内容を無断で転記・記載することを禁じます