

研究論文

保育者養成校学生の体力とこれまでの運動状況との関係性について —領域「健康」の視点を踏まえて—

竹森 裕高

(西九州大学短期大学部 幼児保育学科)

(令和5年1月10日受理)

Relationship between Physical Fitness and Exercise Situation of Students of Childcare Providers Training School —from a Viewpoint of Area Health—

Hiroataka TAKEMORI

(*Department of Early Childhood Education and Care, Nishikyushu University Junior College*)

(Accepted January 10, 2023)

Abstract

Various efforts have been made to address the longstanding issue of children's declining physical fitness. Physical exercise is important in early childhood, and caregivers play a role not only in creating an environment for children's physical activity in preschool life, but also in moving and playing together with them in the course of their interactions. The purpose of this study was to gain an understanding of the physical fitness and previous physical activity status of childcare training school students and to gain some insight into the nature of early childhood physical activity and play. The physical fitness of our childcare students was below the national average, and their past exercise status and awareness of exercise tended to be slightly lower than that of students in other departments. However, they are not necessarily negative about physical activity, and it will be necessary to create classes that encourage students to become more aware of the importance of physical activity with preschool children.

Keywords: 保育者養成校学生 : students of childcare providers training school
体力 : physical fitness
領域「健康」 : area health

1. 研究背景と目的

子どもの体力低下については長年健康課題として掲げられ、これまでも様々な取り組みが行われてきた。

幼児期に目を向け、幼稚園教育要領¹⁾をみると、領域「健康」のねらいとして、「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。」が示され、「いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。」や「進んで戸外で遊ぶ。」、「様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。」といった内容が示されており、保育者は子どもたちが園生活の中で、楽しさを味わいながら、体を十分に動かして遊べるような環境づくりが求められている。

さらに、幼児運動指針ガイドブック²⁾では、「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です」と示され、「幼児期における運動については、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基盤を培うことが大切です。」と述べられている。

それらを踏まえ、保育現場では運動遊びや幼児体育に関する様々な取り組みが行われ、子どもたちが園生活の中で十分に体を動かす遊びができるための環境づくりが行われている。その中で外部講師による体育活動を行う保育現場もあるが、保育者が運動遊びをとおして子どもたちと関わる場面も多くみられる。保育者は子どもたちと楽しさや喜びを共有したり、共感したり、子どもたちのモデルとなることが求められ、見守りだけでなく、子どもたちと一緒に遊ぶ役割も担っている。

実際に、実習巡回などで保育現場に訪問すると、現場からは「保育者は体力が必要である」との声も聴かれ、「今どきの学生は体力がない」「もっと子どもたちと一緒に遊んでほしい」との指摘をも受けたこともある。

学生に目を向けると、高校の時と比べ、運動する機会が減る傾向にある。実際、本学でも一般体育科目は卒業必修ではあるものの、1年時に1科目開講しているのみである。さらにここ数年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、手指消毒やマスクの着用、三密の回避など、日常生活の過ごし方が大きく変わり、身体活動量にも影響がみられている。短大の授業では遠隔授業による対応が求められ、専門体育科目や一般体育科目といった実技科目でも同様で、本来の活動量を確保することの難しさを痛感し、少なからず学生の体力にも影響を及ぼしたのではないかと考えられる。

そこで、本学学生を対象に体力テストの実施とこれまでの運動状況に関するアンケート調査を実施し、学生の体力の特徴を把握するとともに、保育を学ぶ学生が運動・スポーツに対する意識についても把握したいと考えている。

本研究では、体力測定とこれまでの運動状況を調査することで、本学保育学生の体力の特徴とこれまでの運動状況について把握し、幼児期の運動遊びのあり方の一考察が得られることを目的とする。また、ここで得られた結果は領域「健康」に関する授業づくりへの基礎資料として、授業改善に役立つことも期待される。

2. 研究方法

(1) 調査対象

N大学短期大学の女子学生のうち、共通教育科目「健康スポーツ」を履修する学生を対象に調査を実施した。履修者のうち、幼児保育学科女子学生（保育学生）58名、地域生活支援学科女子学生（他学科学生）29名を対象とした。男子学生は対象人数が少なかったため、分析対象から外した。

(2) 調査方法

調査方法は体力テストとアンケート調査を実施した。体力テストに関しては、新体力テスト実施要項（12歳～19歳対象）³⁾に沿って、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げの8種目を実施した。また、アンケート調査については、現在の運動実施状況と就学前、小学校時代、中学・高校時代の運動・スポーツ、体育への意識や実態に加え、各時代での運動の必要性について調査した。

(3) 分析方法

分析方法は統計ソフトSPSS19を用いて、t検定やカイ2乗検定による分析を行った。

3. 結果および考察

(1) 体力テスト結果

表1 体力テストの結果

測定種目	保育学生 (n=58)	他学科学生 (n=29)	R3全国平均 (18歳)
握力 (kg)	26.02	25.41	25.70
上体起こし (回)	20.10	20.55	23.07
長座体前屈 (cm)	46.36	44.41	48.31
反復横跳び (点)	45.55	45.76	47.99
20mシャトルラン (回)	30.36	34.54	41.70
立ち幅跳び (cm)	159.72	162.69	168.93
ハンドボール投げ (m)	14.79	13.62	13.91
50m走 (秒)	9.80	9.51	9.09
合計得点	44.07	44.17	49.89

保育学生の体力テストの結果をみると、表1の通りとなった。R3年度の全国平均⁴⁾と比較すると、両学科の平均はほとんどの種目で下回り、保育学生の握力、ハンドボール投げの2種目のみ上回ったが、測定し

た8種目を10点満点で得点化した際の合計得点は両学科とも5点以上も低い結果となった。学生個人の結果をみてみると、全国平均を上回った学生は、保育学生は31.0%、他学科学生は34.5%とほとんどの学生が全国平均を下回った。

次に、学科別に比較してみると、保育学生が他学科学生を上回った種目は3種目あったものの、合計得点は0.1点下回る結果となった。

また、合計得点をA～Eの5段階評価する総合評価をみてみると、図1の通りとなった。両学科ともに同じような分布傾向がみられ、有意差はみられなかった。C判定とD判定の割合が高く、保育学生は75.8%、他学科学生は86.2%を占めている。保育学生をみてみると、A～E判定全てに学生が属しており、他学科学生と比べ、個人差がやや大きいと思われる。これらを踏まえ、保育学生の中には、体を動かすことに自信がある学生と自信

のない学生がいることが伺える。

体力テストの結果について、保育学生と他学科学生に大きな差はみられなかったが、全国平均よりも低い結果となった。この結果は本学学生の運動実施状況やこれまでの運動経験等が影響していることが考えられる。

(2) 学科別にみるアンケート結果

アンケート結果を保育学生と他学科学生で比較してみると、全ての質問項目において、有意差はみられなかったが、現在の状況、就学前、小学校時代、中学・高校時代を踏まえながらみていくこととする。

「体を動かすことの好き嫌い」についてみてみると、図2の通りとなった。「とても好き」「好き」と回答した割合は、全ての時代において、他学科学生の方が高い傾向がみられた。

保育学生においては学年が上がるにつれて、体を動かすことが好きな割合が低下しており、現在の割合は50%となり、体を動かすことの好き嫌いが二極化していることが伺える。

また、その理由を聞いてみると、好きな理由としては、「運動が楽しいから」、「スポーツが好きだから」、「ストレス発散になるから」などの肯定的な理由が挙げられたが、嫌いな理由としては、「運動が苦手だから」、「きついから」、「体力がないから」などの否定的な理由が挙げられた。

「現在の運動実施状況と過去の運動部所属歴」についてみてみると、図3の通りとなった。両学科とも中学校時代が運動部所属経験の割合が最も高い結果となり、現在の運動実施状況が最も低い結果となった。保育学生をみてみると、高校時代から急に所属経験の割合が低下し、現在の運動実施状況は13.8%とほとんどの学生が運動をする機会がないことが伺える。

「活発的な体を動かす遊びの経験」についてみてみると、図4の通りとなった。「よく遊んだ」「遊んだ」と回答した割合は、両学科とも小学校時代が最も高く、他学科学生は93.1%が活発的に体を動かす遊びを行っていたと回答した。就学前においても70%前後の学生が活発的に遊んでおり、幼児期や児童期において、特に体を動かす遊びを行っていたことが伺える。

「体育の授業(園での運動活動)の好き嫌い」についてみてみると、図5の通りとなった。「とても好きだった」「好きだった」と回答した割合は、どの時代も高い結果となった。両学科とも就学前が最も高かったが、幼児体育や

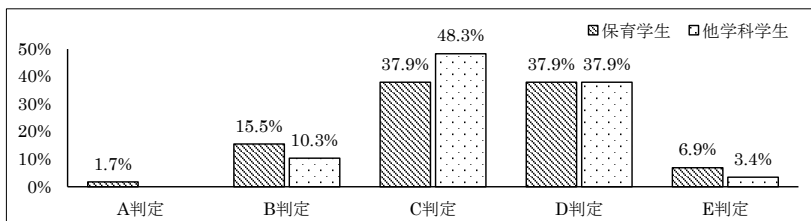


図1 体力テスト結果判定

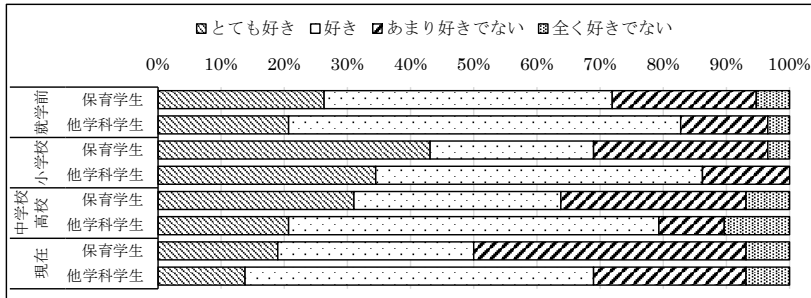


図2 体を動かすことの好き嫌い

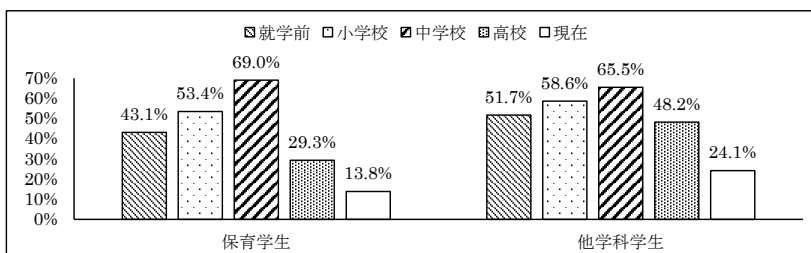


図3 現在の運動実施状況と運動部所属歴

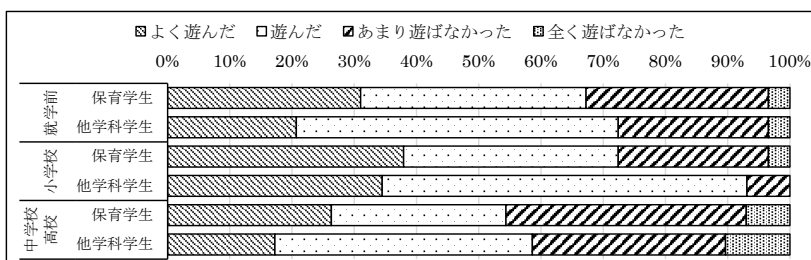


図4 過去の活発的な体を動かす遊びの経験

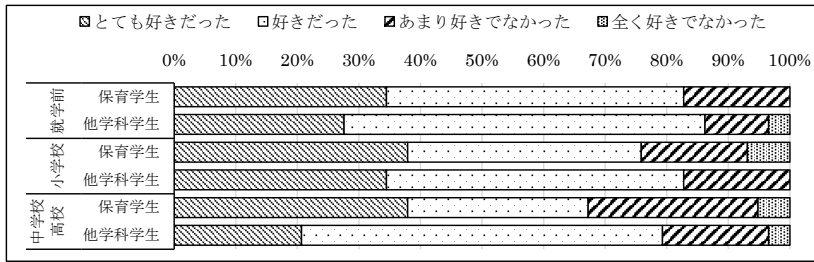


図5 体育の授業等の好き嫌い

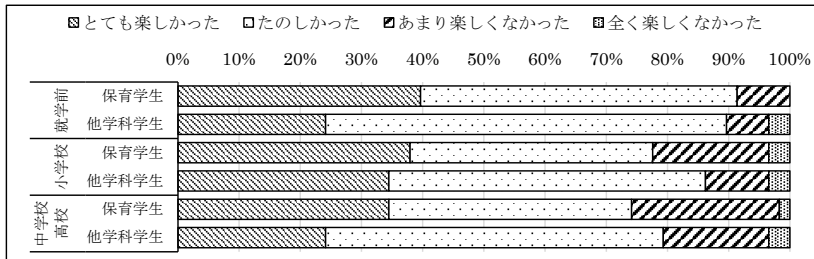


図6 体育の授業等の楽しさ

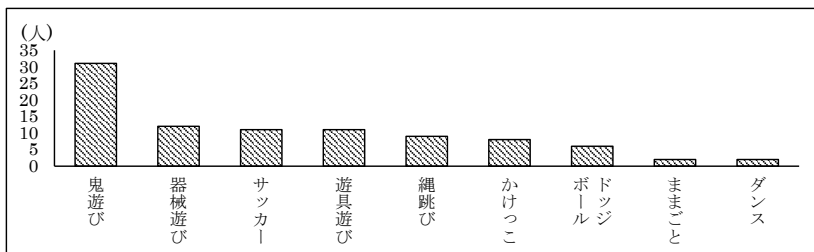


図7 園生活で経験した体を動かす遊び（上位のみ抜粋）

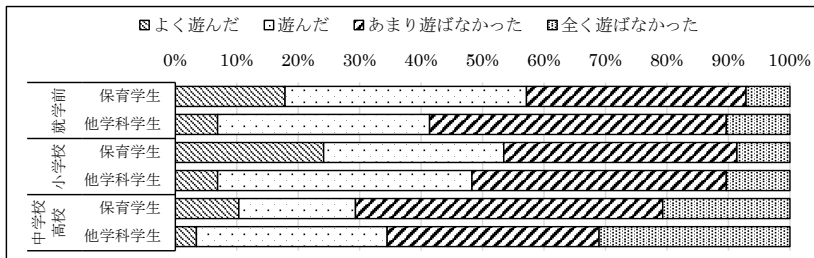


図8 家族と体を動かす遊びの経験

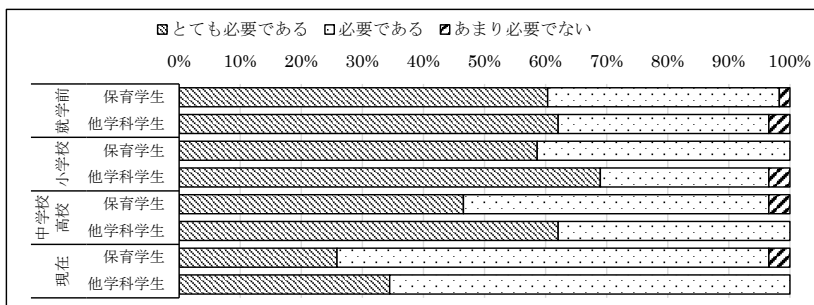


図9 体を動かすことの必要性

運動遊びは学校体育の授業と比べ、遊びの要素を含む活動が多いことから好意的な印象につながったのではないかと考えられる。

「体育の授業（園での運動活動）の楽しさ」についてみてみると、図6の通りとなった。「とても楽しかった」「楽しかった」と回答した割合は両学科とも全ての時代

で70%以上となった。体育の授業に対して肯定的に捉えており、図5を踏まえると、好意的でない学生も楽しさを感じていたことが伺える。

また、幼稚園、保育園の頃に経験したことのある体を動かす遊びについて聞いたところ、図7の通りとなった。鬼ごっこやかくれんぼなどといった「鬼遊び」が最も多く、次にマットや跳び箱などといった「器械遊び」が続いた。その他には「サッカー」、「遊具遊び」、「縄跳び」、「ドッジボール」、「かけっこ」といった遊びが挙げられた。

「家族と体を動かす遊びの経験」についてみてみると、図8の通りとなった。「よく遊んだ」「遊んだ」と回答した割合は、保育学生は就学前と小学校時代で50%を上回ったが、それ以外では下回った。また、学年が上がるにつれて家族で体を動かす遊びを行う機会が減る傾向がみられた。これらは、共働きの家庭が増えたことや部活動や習い事などで家族と一緒に過ごす時間の確保が難しくなっていることが要因と考えられる。

「体を動かすことの必要性」についてみてみると、図9の通りとなった。「とても必要である」「必要である」と回答した割合は、両学科とも95%以上であり、ほとんどの学生がどの時代においても体を動かすことの必要性を感じていることが分かる。

これまで学科別にみてきたが、有意差はみられなかったものの、保育学生が他学科学生よりも体を動かすことや体育の授業などに対しての意識がやや低い傾向がみられた。また、これまでの経験を踏まえ、体を動かすことの必要性は感じているものの、短大の授業やアルバイトなど、自分の時間を確保することが困難なことも、現在の運動実践につながっていない要因と考えられ、特に保育学生では顕著にみられる。

(3) 保育学生の体力テスト結果とアンケート結果

表2 保育学生の体力テスト得点グループ

	上位群	下位群
保育学生 (n=58)	28名	30名

次に、保育学生の体力テスト結果別にアンケート結果をみてみる。合計得点の平均より高い学生を上位群、低い学生を下位群の2群に分けた。グループの詳細は表2の通りである。

表3 保育学生体力テスト GP との相関

質問項目	相関
現在、体を動かすことは好きですか。	.343**
就学前は、体を動かすことが好きでしたか。	.459**
小学校時代、体を動かすことが好きでしたか。	.512**
中学・高校時代、体を動かすことが好きでしたか。	.385**
就学前は、活発的に体を動かす遊びをしていましたか。	.339**
小学校時代、活発に体を動かす遊びをしていましたか。	.559**
中学・高校時代、活発に体を動かす遊びをしていましたか。	.345**
就学前、園生活での体を動かす活動は楽しかったですか。	.239
小学校時代、体育の授業は楽しかったですか。	.440**
中学・高校時代、体育の授業は楽しかったですか。	.345**
就学前、園生活での体を動かす活動は好きでしたか。	.404**
小学校時代、体育の授業は好きでしたか。	.421**
中学・高校時代、体育の授業は好きでしたか。	.297*
就学前、家族で体を動かして遊んでいましたか。	.239
小学校時代、家族で体を動かして遊んでいましたか。	.433**
中学・高校時代、家族で体を動かして遊んでいましたか。	.262*

** : p<0.01、* : p<0.05

保育学生の体力テスト得点グループとの相関をみると、表3のとおりとなった。「体を動かすことの好き嫌い」や「活発的な体を動かす遊びの経験」に関しては、全ての時代において1%水準で有意差がみられた。また、体育の授業に対する好き嫌いや楽しさ、家族との運動遊びにおいても有意差がみられ、現在の運動に対する意識や経験であったり、これまでの体を動かす遊びや体育の授業などに対する意識や経験が今回の体力テストに影響を及ぼしていることが考えられる。

「保育学生の現在の運動実施状況と過去の運動部所属歴」についてみると、図10の通りとなった。全ての時代で上位群の方が下位群よりも上回り、これまでの運動経験や現在の運動実施状況が体力テストの結果に影響を及ぼしていることが伺える。

保育学生が体を動かすことにおける「好き嫌い」や「活発的な遊び」についてみると、図11、図12の通りとなった。いずれにおいても、全ての時代で上位群の方が体を動かすことに好意的な学生が多くみられ、活発的に体を動かす遊びの経験がある学生も多くみられた。

これらを踏まえると、体を動かすことに対する意識が実際の活動に影響を及ぼすことが考えられる。特に小学校時代は上位群においては全ての学生が遊んだ経験があり、活発的に体を動かす遊びを行っていたことが伺える。下位群においては、図10も踏まえ、体を動かすことが好きではないことから、活発な活動にはつながらなかったの

はないかと考えられる。

保育学生の体育の授業(園での運動活動)における「好き嫌い」や「楽しさ」についてみると、図13、図14の通りとなった。いずれにおいても、全ての時代で上位群の方が体育の授業に対して好意的な学生が多くみられ、体育の授業を楽しく感じていた学生も多くみられた。

これらを踏まえると、上位群の方が体育の授業などを動かす活動に対して好きという気持ちや楽しいという気持ちが強く、積極的に授業に参加していただいているのではないかと考えられ、その結果、体力テストも良い結果が得られたと考えられる。

(4) 領域「健康」の視点から

体力テスト結果やアンケート結果を踏まえ、領域「健康」の視点から考えてみる。平成30年に改訂され、幼稚園教育要領、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育保育要領の整合性を図り、「ねらい及び内容」も整理された。幼稚園教育要領第2章「ねらい及び内容」をみると、領域「健康」1)では、ねらいに「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。」と示され、「いろいろな遊びの中で十分に体を動かす」や「進んで戸外で遊ぶ」、「様々な活動に親しみ、楽しんで取り

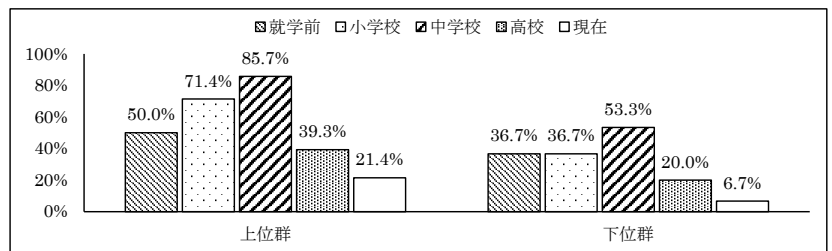


図10 保育学生の現在の運動実施状況と運動部所属歴

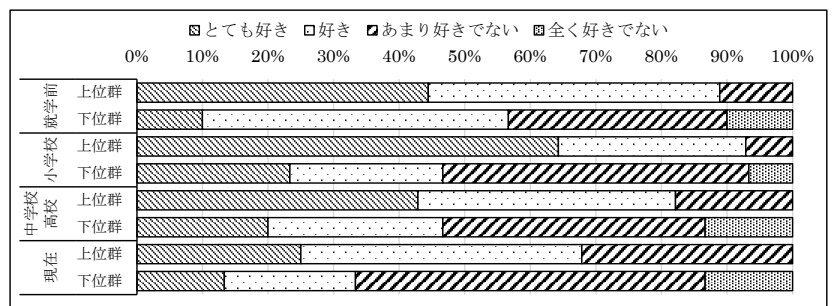


図11 保育学生の体を動かすことの好き嫌い

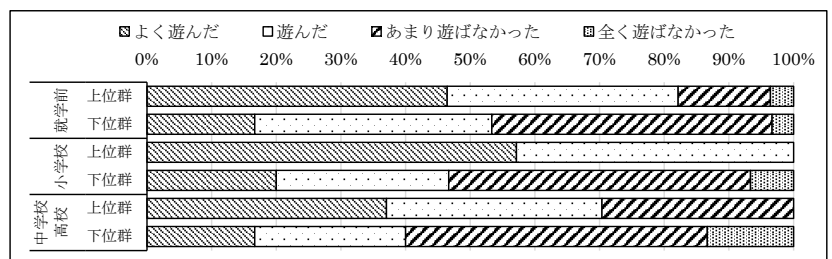


図12 保育学生の活発的な体を動かす遊びの経験

4. まとめ

今回の研究では、保育者養成校学生の体力の状況の把握とこれまでの運動状況がどのように関連しているのかをみてきた。

保育学生の体力については、体力テスト結果の平均値は、測定種目によっては上回った種目があったものの、合計得点では全国平均値よりも5点以上低い結果となり、本学保育学生は運動が得意ではない学生が多い傾向がみられた。

また、これまでの運動状況をみてみると、他学科学生と比べ保育学生の方が、現在運動を実施している割合が低く、この現状が体力テストの結果に影響したと考えられる。

また、保育学生は体を動かすことや体育の授業に対して、他学科学生と比べ、有意差はみられなかったものの、やや意識が低い傾向がみられた。

保育学生を体力テスト結果の上位群と下位群の2群で比較した場合、上位群の方が体を動かすことへの意識や体育の授業に対する意識が下位群よりも高い結果となったことから、これまでの運動状況が体力テストに影響を及ぼす可能性があることが示唆される。

これらの結果をもとに、領域「健康」の視点から考えると、ねらいや内容にも示されているように、幼児期に体を動かして遊ぶことは非常に重要な活動であり、共働きの家庭が増え、家族と一緒に過ごす時間の確保が困難なことを踏まえると保育現場での役割は大きい。

保育者は環境づくりだけでなく、園児と一緒に体を動かすことも求められ、保育学生にもそのような意識が必要となる。

我々、教員は領域「健康」に関連する授業科目や一般体育の授業などをとおして、幼児期に体を動かすことの大切さや重要性を伝えていくとともに、学生自身の運動への意識を高めることや体力づくりにつながる授業づくりをしていくことが、保育現場での積極的な園児との関わり方につながっていくと考えられる。

今回の研究では、1学年分のデータでの検討となったが、保育学生の体力や運動意識の傾向を継続的に把握していくことで保育学生の現状がより明確にできると思われる。また、それらを踏まえた授業計画の再構築が今後の課題となる。

参考文献、引用文献

- 1) 文部科学省：幼稚園教育要領（2017）
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/

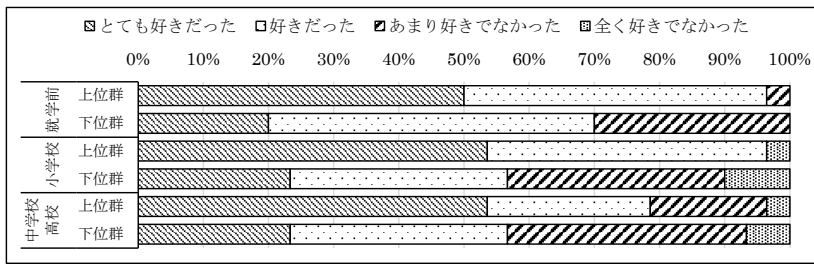


図 13 保育学生の体育の授業等の好き嫌い

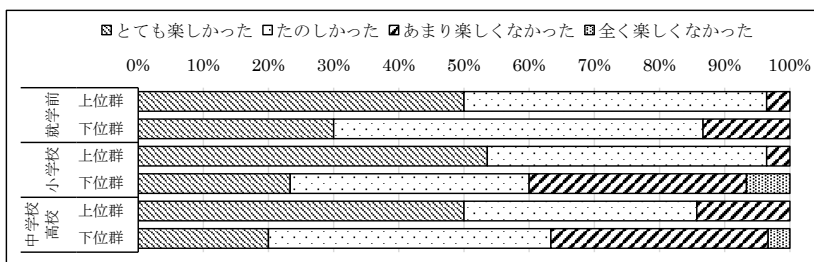


図 14 保育学生の体育の授業等の楽しさ

組む」といった体を動かす遊びに関係する内容が示されている。また、内容の取扱いをみてみると、「(2) 様々な遊びの中で、幼児が興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かす楽しさを味わい、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。その際、多様な動きを経験する中で、体の動きを調整するようにすること。」と示されているように、保育者は多様な動きが経験できるような環境や子ども自身が体を動かす楽しさを味わうことができるような環境構成、保育計画が求められてくる。また、幼児期の終わりまでに育ててほしい姿として、「健康な心と体」といった具体的な姿も示されている。

保育学生の体力テスト結果やアンケート結果を踏まえると、全国平均を上回った学生は31.0%と少なく、体力に自信がない学生が多くみられ、短大生活の中での運動実施状況においても消極的な学生が多いのが現状である。また、体を動かすことが好きな学生と好きではない学生が二極化の状態になっている。しかしながら、体育の授業や園での運動活動においては好きな学生、楽しさを感じている学生は多く、幼児期に体を動かして遊ぶことの必要性を95%以上の学生が感じていることから、幼児期における運動や身体活動の重要性は認識していることが伺える。

このような現状を踏まえ、保育者養成校として授業づくりを行う必要がある。領域「健康」に関連する授業科目をとおして、学生に対しては体を動かす遊びの環境構成だけでなく、園児と一緒に活動する意識が高まるような授業づくりが必要になると考えられる。

- education/micro_detail/___icsFiles/afieldfile/2018/04/24/1384661_3_2.pdf（最終閲覧日：2022年12月13日）
- 2) 文部科学省：幼児期運動指針ガイドブック（2012）
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm（最終閲覧日：2022年12月13日）
- 3) スポーツ庁：新体力テスト実施要項(12歳～19歳対象)（2022）
https://www.mext.go.jp/sports/content/20220517-spt-kensport01-300000771_2.pdf（最終閲覧日：2022年12月13日）
- 4) スポーツ庁：令和3年度体力・運動能力調査報告書～Ⅲ統計数値表～（2022）
https://www.mext.go.jp/sports/content/20221011-spt-kensport01-000025410_6.pdf（最終閲覧日：2022年12月13日）
- ・厚生労働省：保育所保育指針（2017）
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000160000.pdf>（最終閲覧日：2022年12月23日）
 - ・内閣府／文部科学省／厚生労働省：幼保連携型認定こども園教育・保育要領（2017）
<https://www8.cao.go.jp/shoushi/kodomoen/pdf/kokujibun.pdf>（最終閲覧日：2022年12月23日）
 - ・多胡綾花：保育学生における体力テスト結果とこれまでの運動状況との関係について，湘北紀要，41，61 - 73（2020）
 - ・中村真由美：保育者養成校学生の体力に関する調査～領域「健康」の視点から～，清泉女学院短期大学研究紀要，39，55 - 62（2021）
 - ・川上暁子，増田未来，竹内秀一：保育者養成のための身体を動かす授業を考える1：保育学生の体力・運動能力調査に関する先行研究の把握，武蔵野教育學論集，1，21 - 31（2017）
 - ・松本 希，高田哲史，飯田智行：保育学生の体力テストの結果－2014年度の結果と過去の報告との比較－，就実教育実践研究，12，93 - 102（2019）