

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード

<生活習慣病予防分野>

※受賞者候補者にノミネートされた取組はWEB上や表彰式当日に公開・活用いたします。  
※文字ポイントは「12pt」以上にしてください。

企業・団体・自治体等の名称： 愛知県東郷町

取組・活動名：

幼児期から始める「生涯健康習慣」づくり

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

プロジェクトウェブサイトURL <https://www.town.aichi-togo.lg.jp/hoiku/hoiku/kenkou/kosodate/hoikuen/undouasobi.html>

## 【目的・背景】

平均寿命が愛知県内でもトップレベルを誇る東郷町では、「子どもが健康で元気になるれば、50年60年先に東郷町が元気に活力ある町となる」という想いのもと、健康寿命の延伸に向けて町全体で健康づくりに取り組んでいます。その背景には、「幼児期は神経機能の発達が著しく、5歳ごろまでに大人の約8割程度まで発達する」とする文部科学省「幼児期運動指針」にも示されたとおり、生活習慣病や介護予防など“健康寿命の延伸の基盤は幼児期”との考えがあります。その考え方の下、子ども達に対し将来大人や高齢になった時に備え“あそびを通して”運動好きな子どもを育む必要性を痛切に感じ、「幼児期の運動指導」を積極的に推進することとしました。

また、現代社会における生活習慣の変化や遊び場の縮小などから、こどもの周りでは身体を使う機会が減少し、保育園では園児の体力低下や予期せぬケガの増加に危機感を抱いていました。その対策として、平成23年度からこども達への運動指導について、進め方や技術などを東郷町100%出資の東郷町施設サービス株式会社(TIS)のインストラクターより指導を受け、翌24年度からは、4・5歳の園児にTISによる運動指導や保護者も参加して行う「親子体操」のほか、保育士自身が指導できるようスキル習得に向けた保育士研修などを行ってきました。

この事業を効果的に高めていくため、TISと順天堂大学スポーツ健康科学部との産官学での健康づくり等に関する包括的な連携協力協定を締結し、幼児期の運動指導事業を推進するにあたり、幼児期の運動指針会議(年3回)など順天堂大学より協力やアドバイスを受けており、運動能力測定や身体活動量測定、筋厚測定などのデータを活用した科学的な分析やフィードバックなど、生涯健康に向けた幼児期運動指導に取り組んでいます。

## 【実施方法】

### 1 幼児期の運動指導「運動あそび」

- (1) 保育園4・5歳児の運動あそび指導
  - ・ 遊びを通し「心地よさ」「多様な動きづくり」「コミュニケーション」に重点を置いた運動指導

### (2) 日々の保育にて

- ・ 東郷町独自の健康づくり体操「とうごう体操」の幼児版「げんき体操」を日々の保育の中で実施
- ・ 各保育園で工夫した園独自の運動あそびを实践

### 2 親子運動あそび「親子体操」

### 3 運動能力測定、ライフコーダによる子どもの身体活動量計測、筋厚測定(年一回)

### 4 アンケート(保護者、園児、保育士)

### 5 保育士研修(年二回)

### 6 幼児期の運動指針会議(年3回)

## 【成果】

- ・ 運動好きな子どもの増加と運動能力の向上
- ・ 予期せぬケガや大ケガなどの減少と集中力の向上
- ・ 保護者の理解と意識変容
- ・ 保育士の指導技術アップと意識変容

## 【意義】

- ・ 「何故、こどもか？」⇒ 子ども時代に運動習慣付け ⇒ 大人になっても継続して“生活習慣病知らず”
- ・ 子どもが運動に関心を持つ ⇒ 周囲の成人に対しても力強い啓発 ⇒ 町民全体に運動習慣が浸透

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

### ■ 幼児期の運動指導「運動あそび」

運動好きな子どもを育むことを目的に、「心地よさ」「多様な動きづくり」「コミュニケーション」に重点を置いた幼児向けの運動指導。

回数：各園年長クラス/年中クラス 隔月1回  
時間：1回 45分

### ■ 日々の保育に運動あそび導入



### ■ 親子運動あそび「親子体操」

子どもや家族の運動習慣が身につくよう、家庭でできる動きを楽しく紹介する。

時間：1回 50分



### ■ 運動能力測定

走・跳・投の測定 動作パターン評価

回数：各園年長クラス/年中クラス 年1回

### ■ 日常身体活動調査(歩数計)

### ■ アンケート(保護者、園児、保育士)

### ■ 保育士研修(初任者研修2回・保育士研修4回)

### ■ 幼児期の運動指針会議(年3回)