

0-11 口頭発表（動画）

「幼児の身体活動量の増加を目的としたトランポリン遊びの効果の検討」（発表者：青木好子）につきまして、ご質問をありがとうございました。大変勉強になりました。

以下のように回答させていただきます。引き続き、ご指導いただければ幸いです。

◆なぜ、トランポリンなのか？

木村先生からご回答くださいました現場での介入のしやすさの点

- ・短時間での実施が可能であり、保育士や他の保育内容への負担や影響が少ないこと。
- ・個人間の運動負荷のばらつきが比較的小さいこと。
- ・実施手順が一定にしやすいこと。

上記の点に加えて、以下の点があります。

- ①実施時間が比較的短時間であり、日課への組み込みが容易であること。
- ②依頼した園にはすでにトランポリン運動を遊びに取り入れていたことがあつ

たことで、先生方の理解が得やすかったこと。

③子どもたちに3週間無理なく楽しく実施できること。

④最後に、特別支援学級の担任をしていた時期の経験も一つのベースになっています。トランポリンで活発に動いた後の授業はぐっと集中ができ、その後の休憩時間には外に遊びに行くという、メリハリのある過ごし方ができやすいように感じていたこと。

◆介入時期に運動会の練習とかのような、園の行事は？

運動面での行事については、

対象園では運動会を実施していないため、本トランポリン介入およびその前後の体力測定が、当該年度における主要な運動関連活動として位置づけていただきました。

その他は、体育遊び、毛筆で制作、園庭で栗拾い体験、お話会、お誕生会、かぼちゃでジャックオーランタン作り、ハロウィンパーティーなどがあったようです。体育遊びの内容は玉入れ、昆虫太極拳、積み木遊びなどだったようです。

◆トランポリンをした後、どの時間帯で活動量が増えているか？

活動量計のデータに、1 分ごとの METs が記録されていますので、1 日のうち以

下の①か②かの分析を進めたいと考えています。まだ検討中です。

①10:00 から 17:00 まで、1 時間ごとの METs の平均の変化

②園にいる間の、比較的活動している時間について平均 METs の平均の変化

1)10:00 から 11:30 （トランポリン後から昼食準備前）

2) 15:30 から 17:00 （午睡・捕食後から降園まで）