

親子で楽しく 運動遊びをしてみよう！

人間お好み焼き



タッチミー



お座りバレー



からだじゃんけん



家庭で運動能力の簡単チェック!(3.5歳～6.5歳)



立ち幅跳びの計測方法

- ①はだしにして、踏切線に立たせます(上図)。
- ②両足を揃えて思いっきり前にジャンプさせます。
- ③踏切線から着地した足のかかとまでの距離をメジャーや定規で計測します。
- ④右図の評価票(性別・年齢別)で発達状況を確認してみましょう。

年齢	男児					女児				
	がんばろう	もう少し	順調	すこーい	すばらーい	がんばろう	もう少し	順調	すこーい	すばらーい
3.5	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→
3.5	39	55	72	89	38	52	66	80		
4.0	48	65	83	100	44	59	74	89		
4.5	58	76	93	111	54	70	87	103		
5.0	71	88	105	122	66	80	95	109		
5.5	81	97	123	129	72	89	105	121		
6.0	88	106	128	141	78	95	111	128		
6.5	99	116	133	150	85	102	119	136		

注) 単位は cm.

〔春日晃章: 体力・運動能力測定の実際. 村瀬智彦, 他(編). 幼児のからだを測る・知る一測定の留意点と正しい評価法一. 杏林書院, 51-52, 2011〕

(春日晃章)