

# 保育者養成における体育教育プログラムについての考察

－日本サッカー協会公認「キッズリーダー養成講習会」アンケート調査結果を通して－

Consideration of physical education training program for child care workers

－ The report from questionnaire of “Kids Leader Training Course” officially recognized by Football Association of Japan －

橋本 妙子 (八戸短期大学 幼児保育学科)

**要訳** 本稿は、保育者養成における体育教育プログラムとして実施した「日本サッカー協会公認、キッズリーダー養成講習会」の教育的効果を、講習会受講後に実施したアンケート調査結果に基づいて考察し報告するものである。調査結果からは、学生の指導者としての意識の向上や運動遊びに対する知識の習得等の学習効果が明らかになり、学生の実践的指導力の向上に有効であったことを示唆する結果を得ることができた。保育の専門性と実践的指導力を兼ね備えた保育者養成へ繋がる取り組みとして今後も検討していきたい。

## I. はじめに

平成22年度、本学幼児保育学科「健康科学 I」の講義において、日本サッカー協会公認「キッズリーダー養成講習会」を青森県サッカー協会の協力を得て実施した。

キッズリーダーとは幼児や小学校低・中学年の子ども達を対象にした日本サッカー協会公認の指導者のことで、6歳以下(U-6)、8歳以下(U-8)、10歳以下(U-10)の2歳ごとに講習会を分けて実施し、指導者を養成している。今回の講習会は6歳以下を対象としたもので、所定の講義と実技を受講することに

より日本サッカー協会公認のキッズリーダー(U-6)の資格が取得でき、この資格は一度取得すると更新すること無く永久的に資格を保持することができるものである。

近年子どもの体力が長期的に低下傾向にあることが報告され、社会環境の変化や少子化による遊び相手の減少など様々な要因が指摘され、日常生活において子どもが体を動かす機会が減少していることが憂慮されている。今回の取り組みは、学生の実践的指導力向上を目的として計画したものであり、保育の中

で積極的に運動遊びを展開することは、子どもも基本的な運動能力の獲得や体力向上に大きく影響を及ぼし、積極的な運動不足解消の対策ともなるものである。キッズリーダー(U-6)の講習は、幼児期に必要な遊びを通して子どもが体を動かすことを思う存分楽しんだり自発性を促したりする活動が中心になっていることから、健康科学Ⅰのねらいの一つである「保育者として必要な体力や運動能力の向上を図り、子どもの健康への取り組みと積極的な運動遊びの実践ができる能力を身に付ける。」を達成するための講義の一環として位置づけ、今年度初めて計画に組み入れたも

のである。今年度は幼児保育学科1年生100名が受講し、全員資格を取得した。

外遊びが少なくなったといわれる現代の子ども達にとっては、夢中でボールを追いかけ仲間とボールを蹴り合うサッカーは保育の中でも積極的に取り組んで欲しい運動遊びであり、身体づくり、仲間づくり等の教育的効果が期待できる教材である。

そこで本稿では、講習会受講後に実施した学生のアンケート調査結果を基に、キッズリーダー養成講習会の学習効果を明らかにし、保育者養成における体育教育プログラムとして考察を深めここに報告する。

## Ⅱ. 講義内講習計画

キッズリーダー資格を取得するためには、基礎理論(講義)90分×1コマ、実技講習90分×1コマの2コマを受講しなければならない。今回は資格取得の講習会のために2コマ、そして講習会欠席者への対応日として、また、学生の実践指導力をより高めるための時間として2コマを計画し、合計90分×4コマで実施した。

表1は2010年度八戸短期大学幼児保育学科「健康科学Ⅰ」の講義概要である。

キッズリーダー養成講習会は、講義計画4回目からの実施で、サッカー①において基礎理論(講義)。サッカー②においてアイスブレイク、動きづくり系、鬼ごっこ系、ボールフィーリング系、ゲーム系の実技講習。サッカー③では実際に学生がリーダーになって動きづくりの遊びを計画し、子ども役の他のグループを指導するという実践的活動。サッ

表1 平成22年度「健康科学Ⅰ」講義概要

■平成22年度 講義概要			
講義科目名	健康科学Ⅰ(実務)		
担当教員名	橋本妙子		
記号年次	1年次記号(時期)	必修・選択の区別	選択
単位数	1単位	講義・実習・実習の区別	実技
<p>1. 講義科目の概要・ねらい スポーツを通して体を動かすことの楽しさや爽快感を体感し、生涯にわたって運動やスポーツを継続するための基礎を築くことをねらいとする。また、保育者として必要な体力や運動能力の向上を図るとともに、子どもの健康への取り組みと積極的な運動遊びの実践ができる能力を身につける。</p> <p>1. オリエンテーション 2. 基本の運動① 3. 基本の運動② 4. サッカー① 5. サッカー② 6. サッカー③ 7. サッカー④ 8. レクリエーションスポーツ① 9. レクリエーションスポーツ② 10. 体力測定① 11. 体力測定② 12. テニス① 13. テニス② 14. テニス③ 15. まとめ</p> <p>3. 評価方法 出席率、学習態度、課題等を総合的に判断する。</p> <p>4. 講義以外の学習上のアドバイス 学習施設を有効に活用し積極的にスポーツに親しみ姿勢を持つことが大切である。運動習慣を身につけ、体力向上や健康の自己管理に努めて欲しい。</p> <p>5. 使用テキスト等(参考文献含む) テキスト： 無し 参考文献： 無し 備 考： 体育実務にふさわしい服装・身だしなみで出席する。(運動着・運動靴の指定無し)</p>			

カー④ではアイスブレイクゲーム集の中から抜粋したゲームの実施とサッカー③でチームごとに指導したゲームの反省を行った。

サッカーを計画した4コマ全ての講義日において、青森県サッカー協会キッズ委員会指導員の指導協力を得ることができた。

### Ⅲ. 講 習 内 容

#### 1. サッカー①（1日目） 基礎理論（講義） 90分×1コマ

##### ①テキスト

- ・財団法人 日本サッカー協会「キッズ（U-6）指導ガイドライン」
- ・JFAキッズ（U-6）ハンドブック：6歳以下の子ども達をサポートするサッカーガイド
- ・JFAキッズ（U-8, U-10）ハンドブック：8歳、10歳以下の子どもたちをサポートするサッカーガイド
- ・めざせ！ベストサポーター：サッカーに夢中な子どもたちのケアのためのハンドブック
- ・子どものサッカーに関わる大人の皆さんへ：子どものサッカー環境をよくする仲間として

##### ②ビデオ視聴 「JFA Kids Project Coaching Guideline」

#### 2. サッカー②（2日目） 実技講習（体育館） 90分×1コマ

- ・アイスブレイクゲームを行う。  
アイスブレイクとは、緊張をほぐして心を開いてうちとけコミュニケーションを促進するために行うゲーム等の総称である。

- ・動きづくり系、鬼ごっこ系、ボールフィーリング系、ゲーム系の実技を行う。

1クラス25名を4チームに分け、チームでの活動を行う。

子どもが自ら創意、工夫をして遊ぶゲーム、達成感が味わえるゲーム、子どもの自発性を促すゲームなど、さまざまな遊びやゲームを体験する。

#### 3. サッカー③（3日目） 実技（グラウンド） 90分×1コマ

- ・チームごとにゲームを考え、実際にリーダーになって他のチームの学生を子どもに見立ててゲームの指導をする。
- ・学生は自分達が指導したゲームの導入、展開、まとめについてのアドバイスをコーチから受ける。

#### 4. サッカー④（4日目） 実技（グラウンド） 90分×1コマ

- ・前回自分たちが指導したゲームについて、チームごとに反省の時間を持つ。
- ・アイスブレイク集の中から抜粋したゲームを実施する。

## IV. アンケート調査の実施

今回講習会を受講した学生は幼児保育学科1年生100名で、内訳は女子91名、男子9名であった。講習会終了後に受講者100名に無記名でアンケート調査を実施した。アンケートの回収率は98%であった。

アンケート内容は1)～9)は青森県サッカー協作成のものであり、10) 11)は筆者が追加した設問である。

表2は今回実施したアンケートである。

表2 キッズリーダー養成講習会アンケート

キッズリーダー養成講習会アンケート	
1) 公認キッズリーダーを知っていましたか？	
<input type="checkbox"/> 知っていた	<input type="checkbox"/> 知らなかった
↓	
知っていた人は、どこから知りましたか？	
<input type="checkbox"/> 協会ホームページ	<input type="checkbox"/> 学校
<input type="checkbox"/> 友達から聞いた	<input type="checkbox"/> 広告など
<input type="checkbox"/> その他	( )
2) キッズリーダー講習会を受講して、いかがでしたか？	
<input type="checkbox"/> とてもおもしろかった	<input type="checkbox"/> おもしろかった
<input type="checkbox"/> おもしろくなかった	<input type="checkbox"/> とてもおもしろくなかった
<input type="checkbox"/> どちらでもない	
※ 具体的に、どんな部分ですか？	
(	)
3) キッズリーダー講習会を受講して、参考・勉強になった部分がありましたか？	
<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> なかった
※ 具体的に、どんな部分ですか？	
(	)
4) 受講する前と、受講後の意識の変化は、ありますか？	
<input type="checkbox"/> 変化がある	<input type="checkbox"/> 変化がない
<input type="checkbox"/> どちらでもない	
※ 具体的にどんな部分ですか？	
(	)
5) インストラクターの接し方・話し方・教え方などは、どうでしたか？	
(	)
6) インストラクターの講習内容はどうでしたか？	
<input type="checkbox"/> わかりやすかった	<input type="checkbox"/> わかりにくかった
<input type="checkbox"/> その他	
※ 具体的に、どんな部分ですか？	
(	)
7) キッズ委員会では、保育園・幼稚園・児童館などへ巡回指導を行っています。実際に巡回指導に行ってみたいですか？	
<input type="checkbox"/> 参加してみたい	<input type="checkbox"/> 参加したくない
<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> その他
8) 青森県サッカー協会キッズ委員会の活動で知っているものをお知らせ下さい。	
<input type="checkbox"/> 巡回指導	<input type="checkbox"/> キッズフェスティバル
<input type="checkbox"/> キッズリーダー講習会	
<input type="checkbox"/> A-Kids スクール (キッズエリートプログラム)	
9) その他、ご要望・ご意見がありましたら、お願いします。	
(	)
10) キッズリーダー講習会で学んだことは保育に役立つと思いますか？	
<input type="checkbox"/> とても役立つと思う	<input type="checkbox"/> 役立つと思う
<input type="checkbox"/> 役立たないと思う	<input type="checkbox"/> その他
※ 具体的に、どんな部分ですか？	
(	)
11) 保育者になった時に講習会で学んだことを積極的に保育に取り入れてみようと思いますか？	
<input type="checkbox"/> とても思う	<input type="checkbox"/> 思う
<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 思わない
<input type="checkbox"/> その他	
※ 具体的に、どんな部分ですか？	
(	)
アンケートへの御協力、大変ありがとうございました。	

## V. アンケートの集計

### 1. 集計方法

具体的な意見を記述する自由回答の分類は、記述内容によって6項目に分類して集計した。記述内容が子どもの対応の仕方や発育発達に対する理解については「子ども理解」、子どもへの言葉掛けや説明の仕方、子どもと楽しく接する方法についての理解は「コミュニケーション力」、基本的な運動の知識や自

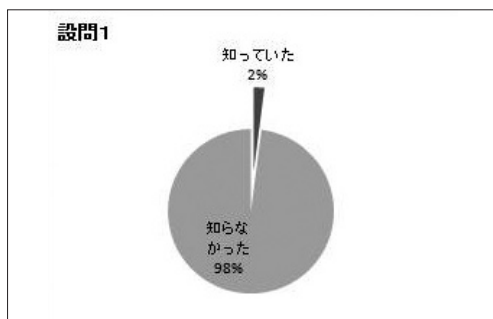
分自身の技能の向上についての記述は「知識・技能」、子どもの運動遊びや指導法についての理解は「指導内容・指導法」、保育の中の健康指導や運動遊びの必要性についての理解は「教育についての理解」、サッカー協会の指導員に関する記述は「サッカー協会指導員」にそれぞれ分類し、回答者98名を100としてそれぞれの割合を示した。

これらの6項目に分類できない設問5と設問9の自由回答は記述をそのまま項目立てて集計した。自由記述の集計は複数回答を含んでいる。

## 2. 集計結果

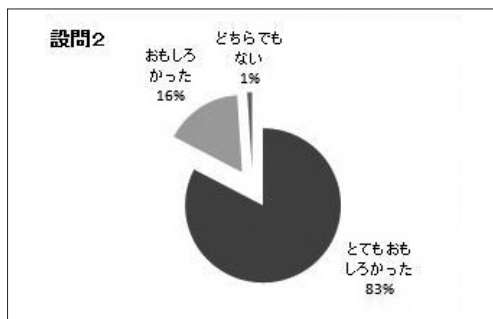
### 1) 公認キッズリーダーを知っていましたか？

学生の98%が「知らなかった」と回答している。知っていた学生は2名で、広告を見て知っていたもの1名、弟から聞いていたもの1名であった。



### 2) キッズリーダー講習会を受講して、いかがでしたか？

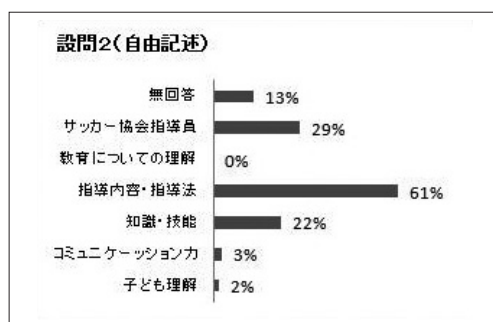
「とてもおもしろかった」83%、「おもしろかった」16%で、合わせると99%の学生が講習はおもしろかったと回答している。



※ 具体的に、どんな部分ですか？

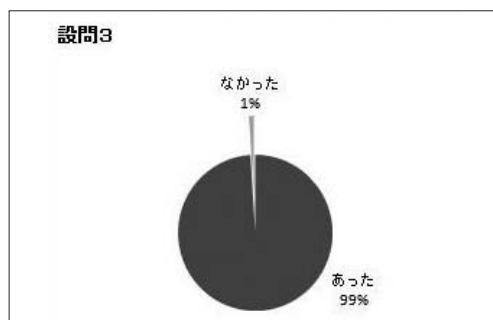
鬼ごっこ、ゲーム、サッカー、楽しい遊び

などの「指導内容・指導法」についての回答が61%と一番多く、コーチの指導技術やコーチの人柄など「サッカー協会指導員」についての記述が29%、自分自身の知識や技術の向上について回答した「知識・技能」が22%、子どもへの言葉掛けや分かりやすい説明の仕方などを理解した「コミュニケーション力」を挙げた者が3%、子どもへの対応の仕方、接し方など「子ども理解」を挙げた者が3%、無回答は13%であった。



### 3) キッズリーダー講習会を受講して、参考・勉強になった部分がありましたか？

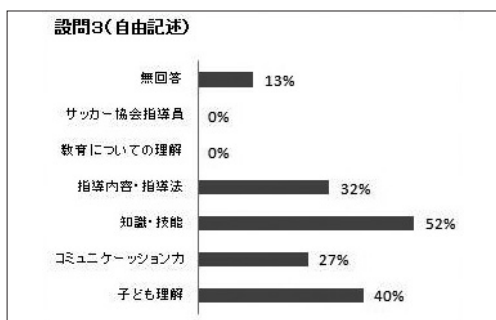
99%の学生が参考・勉強になった部分が「あった」と回答している



※ 具体的に、どんな部分ですか？

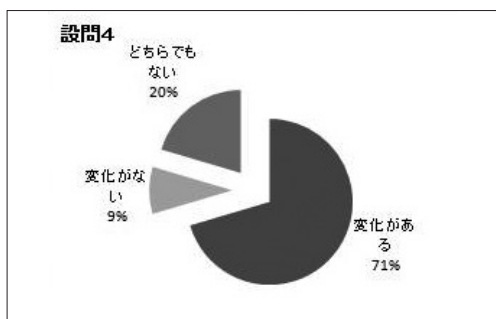
「知識・技能」についての記述が52%と一番多く、「子ども理解」40%、「指導内容・指導法」32%、「コミュニケーション力」27%、無

回答は13%であった。



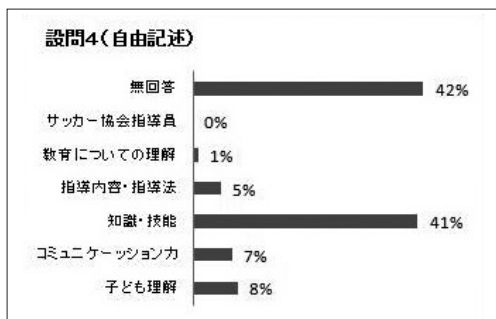
4) 受講する前と、受講後での意識の変化は、ありますか？

「変化がある」が71%で一番多く、「変化がない」9%、「どちらでもない」20%であった。



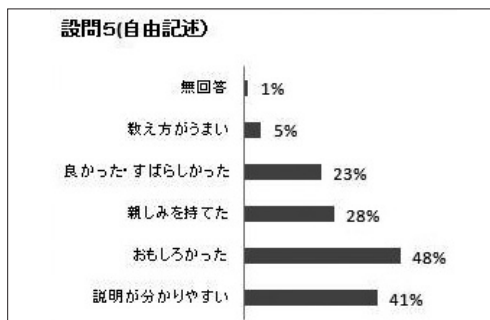
※ 具体的にどんな部分ですか？

無回答が42%、「知識・技能」の変化を挙げた者が41%、「子ども理解」8%、「コミュニケーション力」7%、「指導内容・指導法」5%、「教育についての理解」1%であった。



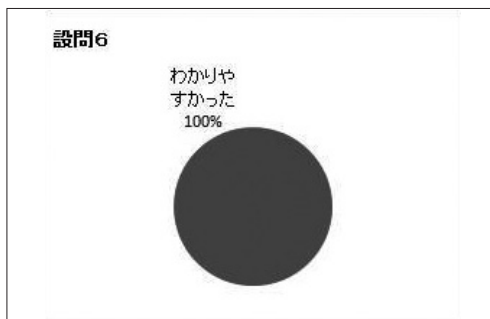
5) インストラクターの接し方・話し方・教え方などは、どうでしたか？

「おもしろかった」48%、「説明が分かりやすい」41%、「親しみを持てた」28%、「良かった、すばらしかった」23%、「教え方がうまい」5%、無回答1%であった。



6) インストラクターの講習内容はどうか？

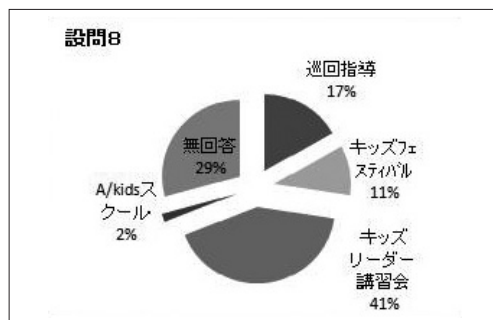
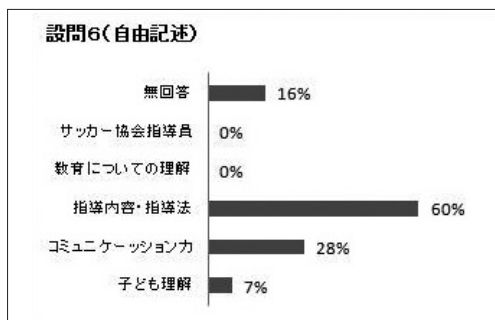
100%の学生が「わかりやすかった」と回答している。



※ 具体的に、どんな部分ですか？

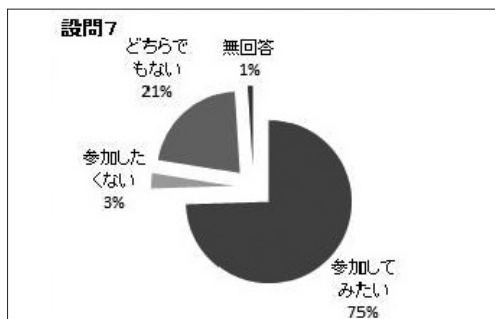
「指導内容・指導法」が分かりやすかったが60%と一番多く、説明が分かりやすかったという「コミュニケーション力」を挙げた者が28%、子どもへの対応、接し方が分かりやすかった「子ども理解」を挙げた者が7%、無回答は16%であった。





7) キッズ委員会では、保育園・幼稚園・児童館などへ巡回指導を行っています。

実際に巡回指導に行ってみたいですか？  
「参加してみたい」73%、「参加したくない」3%、「どちらでもない」21%、無回答1%であった。

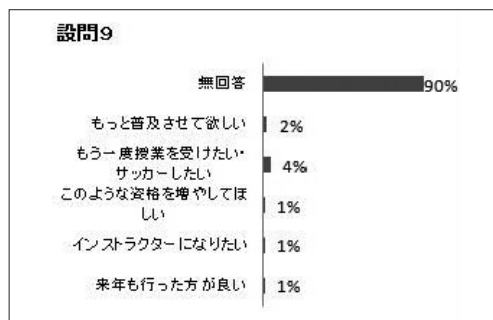


8) 青森県サッカー協会キッズ委員会の活動で知っているものをお知らせ下さい。

「キッズリーダー講習会」41%、「巡回指導」17%、「キッズフェスティバル」11%、「A/kidsスクール」2%、無回答29%であった。

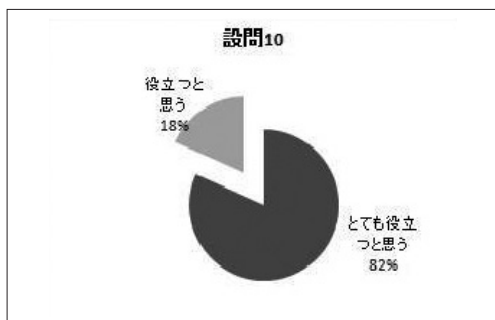
9) その他、ご要望・ご意見がありましたら、お願いいたします。

90%が無回答であったが、「サッカーがしたい」4%、「もっと普及させて欲しい」2%、「来年も行った方が良い」1%、「このような資格を増やして欲しい」1%、「インストラクターになりたい」1%の記述がみられた。



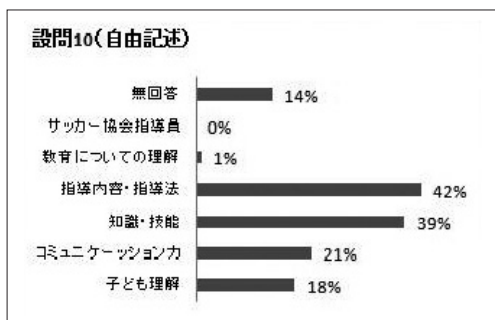
10) キッズリーダー講習会で学んだことは保育に役立つと思いますか？

「とても役立つと思う」82%、「役立つと思う」18%で、受講者全員が「役立つ」と回答している。



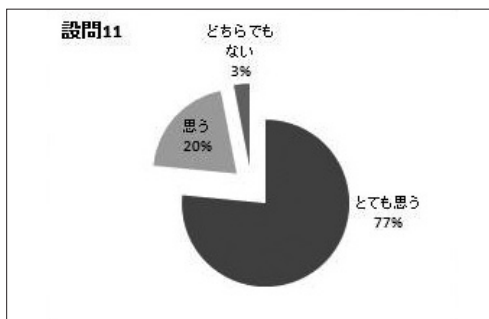
※ 具体的に、どんな部分ですか？

「指導内容・指導法」42%、「知識・技能」39%、「コミュニケーション力」24%、「子ども理解」18%、「教育についての理解」1%、無回答は14%であった。



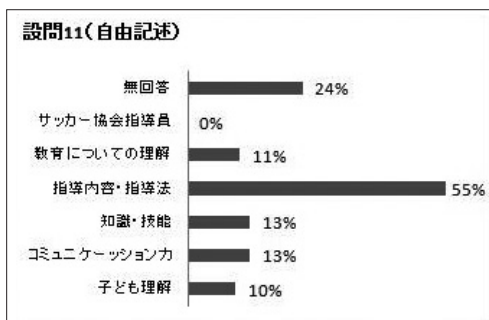
11) 保育者になった時に講習会で学んだことを積極的に保育に取り入れてみようと思

いますか？  
「とても思う」77%、「思う」20%、「どちらでもない」3%であった。



※ 具体的に、どんな部分ですか？

「指導内容・指導法」55%、「知識・技能」「コミュニケーション力」が共に13%、「教育についての理解」11%、「子ども理解」10%、無回答は24%であった。



## VI. 考察

### 1. 講習内容は学生に適していたか。

学生は講習を通して幼児期に適した遊びとはどのようなものか、遊びを楽しく展開するためにはどのような指導法や子どもへの接し方が良いのかなど、子どもの運動遊びを展開するための知識を身に付けるとともに、学生自身も楽しく身体を動かして講習を受けたこ

とが分かった。

また、講習でサッカー協会指導員の人柄や指導力に触れたことで、指導者によって遊びがより楽しく展開することへの気付きがみられ、子どもを指導する際の子どもへの言葉掛けや対応の仕方など、子どもを理解するために必要な基本的な知識を学んだことが分かっ



た。学生自身が楽しく体験した鬼ごっこ、ゲーム、ボールフィーリング、動きづくりなどの指導内容は、子どもの運動遊びへの導入や展開の仕方の理解、また学生自身の知識や技能の向上など、保育者として必要な実践力、指導力を高める結果を得ることができた。

今回の講習内容は、子どもたち一人一人の個人差や年齢差による発達を考慮し、ルールを柔軟に変更したり、動きを制限したり加えたりしながら、さらに子どもたちの自主性を引き出し、遊びをより楽しくしていくための指導方法を学ぶことができ、将来保育者となる学生に大変適していたといえる。

## 2. 講習を受講したことで学生の意識の変化はあったか。

「ボール運動は苦手だったが楽しいと思えるようになった」「サッカーに興味なかったが興味を持つことができるようになって良かった」「具体的に内容を伝えるにはどうしたら良いのかを考えるようになった」など、自由回答の中には運動を苦手としていた学生が運動に興味を持ち積極的になった記述や、具体的に指導内容を考える記述がみられた。

また、「子どもに早く実際に指導してみたという気持ちが生まれた」「スポーツの楽しさや教えることの楽しさがわかった」など、子どもに運動遊びを指導することへの積極的な姿勢もみられ、学生は講習を受けたことにより、子どもの運動遊びに対する取り組みや子どもへの指導に対する具体的なイメージを持つことができ、指導者としての意識が積極的になっていることが分かった。

## 3. キッズ委員会指導員から何を学んだか。

キッズ委員会指導員の指導については、学生全員が「わかりやすかった」と回答し、声の大きさや分かりやすい説明の仕方、丁寧な指導や優しさなど、ほとんどの回答が指導員に対して非常に高い評価であった。

また、実際に子どもと関わりを持ち、子どもを指導しているコーチから講習を受けたことによって、学生は子どもへの対応の仕方、遊びの指導法、わかりやすい説明の仕方などの具体的なイメージを持つことができ、子どもの発達に適した遊びを展開する上で必要な知識や技術を学ぶことができた。

サッカー協会キッズ委員会に対しての知識が無い学生が多かったが、今回学んだ知識や技術を生かしてサッカー協会主催の巡回指導に参加してみたいという回答が多くみられ、講習を受けたことによりボランティアや地域貢献などへの意識が高まっていることが分かった。

## 4. 講習を受講したことは保育に役立つか。

学生全員が保育に役立つと回答している。

たくさんの運動遊びやゲームを自ら楽しく実践できたことが何よりの学びであり、遊びへの導入や展開の仕方、知識や技能の向上が保育の場で役立つと感じている学生が多いことが分かった。

子どもを楽しく集中させる方法や褒めることの大切さなどの子どもへの対応、言葉掛けや子どもが理解しやすい説明の仕方など、実践の場で役立つことを挙げた回答も多くみられ、学生は講習で多くを学び、積極的に保育の場でそれを役立てようとしていることが分かった。

保育で積極的に取り入れたいものとして一番多く回答があったものは、実践指導を受けた運動遊びや指導法であり、なかでも、アイスブレイクを挙げた回答が一番多かった。

アイスブレイクゲームは緊張をほぐして仲間や指導者とうちとけるために行うもので、「今まであまり話をしたことが無い人と話することができた」「話したことが無い人と仲良くなれた」などの記述からも、学生自身がクラスメイトと楽しく親睦を図ることができた体験を通して、人との関わりを持つことの楽しさが特に印象深かったのではないかと考えられる。

鬼ごっこやゲームもアイスブレイクと同様に保育に取り入れたいという回答が多く、キッズリーダー U-6講習会の指導理念である「体を動かすことが大好きな、元気なたくましいこどもを育てる」ことや、「次の段階へと成長していく大事な基礎をつくる時期」であるという保育に共通する理念が学生にしっかりと伝わっていることが分かった。

## Ⅶ. ま と め

今回のキッズリーダー養成講習会は、青森県サッカー協会キッズ委員会より3名の指導員の協力を得て実施することができた。

幼児保育学科「健康科学Ⅰ」の講義目標は、「生活の中に運動習慣を持つことで自分自身の健康に対する意識を高め、健康の自己管理ができるようにする」とともに、「保育者として子どもの心身の発達を促す運動遊びを積極的に計画し実践する指導力と体力を身に付ける」という二つのねらいを持って計画してい

### 5. 講習は保育者養成の教育実践プログラムとして適していたか。

キッズリーダーは子ども達が最初に出会う指導者であり、保育者もまた子ども達が社会に出て初めて出会う指導者である。

キッズU-6指導ガイドラインでは、「好き!」「楽しい!」「もっとやりたい!」という子どもの気持ちを大事にして子どもの自主性を引き出していくための基本的な考え方や指導法が示されている。また、時代と子ども環境の変化、子どもの発育発達概観などの理論に加えて、遊びの延長であるサッカーを楽しむための指導ガイドラインや子どもたちへの接し方が示され、理論が実践の中で更に深められるような講習内容になっている。

保育者養成の取り組みとして計画した今回の教育実践プログラムは、学生の意識の向上や運動遊びに対する知識や技術の習得がみられ、保育者としての指導力、実践力を高める効果があったことが明らかになった。

る。

保育の中で子ども達が体を動かすことの楽しさを実感できる遊びを計画していくには、何よりも保育者自身がスポーツや様々な活動を通して楽しさを体験することが大切であり、指導力や実践力も自身の体験を通して更に深められていくのである。

キッズリーダー養成講習会を受講したことで、学生は保育者としての多くの学びを得ることができたことをアンケート結果から明ら

かにすることができた。

現在保育の場では、多様な動きのある遊びを通して子どもの発達の視点に立った保育活動の展開が求められている。

子どもを取り巻く生活環境の変化により子どもの外遊びの減少が危惧されている今、保育の中での積極的な運動遊びの取り組みは、子どもの発育発達を保証する非常に大きな役割を担っている。親や保育者がしっかりとした意識を持ち、子ども達の発達を保証していくことが今こそ必要とされているのである。

キッズリーダー U-6の資格は、特に運動に対して苦手意識を持っていた学生にとっては、スポーツへの積極的な取り組みのきっかけとなり、保育者としての意識や指導力を押し上げた形となった。

講義（基礎理論）で学んだことをどのように実践するのか、実際に子どもたちの指導に関わっているキッズ委員会指導員から受けた実技指導は、子どもをイメージしやすいことから学生にとっては大変わかりやすく、理論を実践の場で生かす学びができ、学生の保育に対する自信にも繋がる活動であった。

初めての取り組みである日本サッカー協会公認「キッズリーダー養成講習会」受講は、学生の実践力、指導力を高め、何よりも学生の保育者としての意識を高めるといった成果が明らかになったことから、保育者養成の体育教育プログラムとして今後も継続して計画していきたいと考える。

今後の課題としては、1年生前期に講習を計画しているために、学生の意識を継続させ更に実践力を高めるための機会を計画することが必要である。

キッズリーダーの資格を有効に活用できる取り組みとして、サッカー協会の巡回指導などのボランティア参加は、子どもと関わりを持てる良い機会であり、学生の積極的なボランティア活動における地域貢献を実現できるものである。

今回、キッズリーダー（U-6）の資格を取得した学生の中から、8月に開催されたキッズ委員会主催「キッズフェスティバル」に11人がボランティアとして参加した。

キッズ委員会指導員からは「ボランティア学生は、リーダーとして活動していくうちに徐々に緊張がほぐれ、良い指導ができるようになった」と、学生が子どもとの実践を通して指導力をつけていった様子を聞くことができた。このように、学生が子どもと積極的に関わることでできる機会を更に充実させ、指導体験を積み重ねることのできる場を整備していくことが、保育の専門性と実践的指導力を兼ね備えた保育者養成へ繋がるものであると考える。

最後になりましたが、今回の講習会開催をお引き頂いた青森県サッカー協会並びにキッズ委員会の皆様に心より感謝申し上げます。

### 引用・参考文献

1. 財団法人 日本サッカー協会 「キッズ (U-6) 指導ガイドライン」
2. 財団法人 日本サッカー協会 「JFAキッズ (U-6) ハンドブック」
3. 文部科学省 体力、運動能力調査