

親子体操普及員養成講座 確認テスト 解答用紙

テスト実施日 令和6年2月25日(日)

2	親子体操の目的	
選択肢	①親と子の健康度の向上 ②運動習慣を身につける ③健康寿命の延伸 ④生活習慣病の発症を遅らせる	正答 ①②③④
3	体操（運動）で向上できる能力について、適切なものをすべて選んでください。	
選択肢	①柔軟性 ②敏捷性 ③平衡性 ④筋力 ⑤持久力	正答 ①②③④⑤
4	親子体操に関して、誤っているものを1つ選んでください。	
選択肢	①お互いに触れ合う機会を作る ②親子でけんかをする回数を増やす ③親子の絆を深める ④心身の健康度を上げる	正答 ②
5	親子体操の効果について、適切なものをすべて選んでください。	
選択肢	①親子の絆（愛情）を育む ②親子の健康づくり ③少子化の解消 ④親子で運動の楽しさを実感してもらおう	正答 ①②③④
6	親にとって親子体操の効果として、適切なものをすべて選んでください。	
選択肢	①血圧が低下する ②ストレス度が低下する ③抑うつ度が減少する ④睡眠の質が向上する	正答 ①②③④
7	子どもにとって親子体操の効果として、誤っているものを1つ選んでください	
選択肢	①体を動かす楽しさを実感できる ②丈夫な体を作る ③「巧みな動き」を身に付けることができる ④自分勝手な行動が増える	正答 ④
8	子どもの楽しいを引き出す方法について、適切なものを2つ選んでください。	
選択肢	①ワクワク、ドキドキさせる ②できないことに対して、強く注意する ③ 冷たい声掛けに徹する ④できた！をたくさん体験させる	正答 ①④
9	体操（運動）の指導のポイントについて、誤っているものを1つ選んでください。	
選択肢	①おもいっきり遊ばせる ②バランスのとれた全身運動を意識する ③説明に多くの時間費やす ④安全面の確保に注意する	正答 ③
10	親子体操指導で親に伝えてほしい事で間違っているものを選びなさい。	
選択肢	①今しかできないことを伝える ②目と目を合わせ会話をしながら体を動かす ③コンピュータではできないことを伝える ④おじいちゃんおばあちゃんに全てまかせてよいと伝える	正答 ④
11	親子体操を実施するための適切な隊形を1つ選んでください。	
選択肢	①整列隊形 ②円隊形 ③自由隊形 ④状況に合わせて隊形をつくる	正答 ④
12	スキャモンの発育・発達曲線において、幼児期にもっとも発達する器官について、適切なものを1つ選んでください。	
選択肢	①生殖型 ②一般型 ③神経型 ④リンパ型	正答 ③
13	幼児期運動指針に示されている、身に付けておきたい基本動作パターン数として、適切なものを1つ選んでください。	
選択肢	①2パターン ②36パターン ③50パターン ④70パターン	正答 ②

14	ロッククライミングは親の身体をまわる体操です。期待できる効果として、適切なものを1つ選んでください。	
選択肢	①親：筋力の向上が期待できる ②親：腰痛を引き起こす ③子：高いところへの恐怖心をうえ付ける	正答 ①
15	ロッククライミングの指導ポイントとして、適切なものを1つ選んでください。	
選択肢	①親は全く動かないように指導する ②体のまわりを親の力で動かすように指導する ③子どもは親につかまるだけで良いと指導する ④子どもは手足をたくさん使ってまわるように指導する	正答 ④
16	タクシーは写真のように、子どもを乗せて、動き回る体操です。期待できる効果として、適切なものを1つ選んでください。	
選択肢	①親：柔軟性の向上が期待できる ②子：平衡性の向上が期待できる ③子：筋力の向上が期待できる ④親：肩痛を引き起こす	正答 ②
17	タクシーの指導ポイントとして、適切なものを1つ選んでください。	
選択肢	①上下に激しく揺らす ②子どもを膝に乗せる ③おしりを持ち上げて進む ④子どもは足を着く	正答 ③
18	逆さまこうもりは、写真のように子どもを逆さまにする体操です。期待できる効果として、適切なものを2つ選んでください。	
選択肢	①親：筋力の向上が期待できる ②親：腰痛を引き起こす子 ③子：柔軟性の向上が期待できる④子：恐怖心をうえ付けさせる	正答 ②④
19	体操（運動）指導に求められることをすべて選んでください	
選択肢	①動作を言葉に置き換える ②楽しく指導する ③安全に指導する ④効果的に指導する	正答 ①②③④
20	逆さまこうもりの指導ポイントとして、適切なものを2つ選んでください。	
選択肢	①親は足をそろえて立つように指導する ②子どもは手足を脱力させるように指導する ③親は子どもの背中と腰を支えながら頭を下ろすように指導する ④親は足を1歩前に踏み出すように指導する	正答 ③④
21	体操（運動）指導者として、適切なものをすべて選んでください。	
選択肢	①相手のことを良くしてあげたいと思っている ②最新の情報や最善の指導方法を日々研究している ③自分の思いばかりを伝える ④運動指導のポイントを理解し、相手に的確に伝える	正答 ①②④
22	「小学生の遊び」について近年の状況として誤っていることをあげよ	
選択肢	①外遊びの時間が増加している ②身体活動が減少している ③視聴覚での遊びが増加している④室内での遊びが増加している	正答 ①
23	身体活動と健康の関係で誤っていることをあげよ	
選択肢	①子どもの頃の身体活動は大人になってからの身体活動に影響がある ②子どもの頃の身体活動は大人になってからの健康に影響はない ③子どもの頃の身体活動は子どもの頃の健康状態に影響がある ④大人になってからの身体活動は大人になってからの健康状態に影響がある	正答 ②
24	発達の段階と身体運動のステージで誤っていることをあげよ	
選択肢	①4ヵ月～1歳の子どもは、反射的な運動の段階といえる ②1歳～2歳の子どもは、初歩的な運動の段階といえる ③4歳～5歳の子どもは、基礎的な運動の段階といえる ④5歳～6歳の子どもは、専門的な運動の段階といえる	正答 ④

25	運動のコントロールの3つの要素といえないものはどれか	
選択肢	①空間的コントロール ②時間的コントロール ③力量的コントロール ④精神的コントロール	正答 ④
26	基礎的運動パターンの操作系といえないものはどれか	
選択肢	①なげる ②とる ③はう ④ける	正答 ③
27	幼児期における心理的発達の特徴の説明として、間違っているものを以下の選択肢の中から1つ選びなさい。	
選択肢	①象徴機能が発達し、対象を別の様々な物を用いて表すことができるようになる ②自己中心性を持っており、自分以外の立場に立って考えることが難しい ③4歳頃になると、心の理論を獲得し始め、他者の心の状態について推測できるようになる ④保存の概念を獲得し、数量について論理的に考えることができるようになる	正答 ④
28	パートンによる遊びの分類にある「連合遊び」の説明として、正しいものを以下の選択肢の中から1つ選びなさい。	
選択肢	①集団で一緒に遊んでいるが、役割分担や共通の目的・ルールなどはまだ見られていない状態のこと ②集団で一緒に遊んでおり、役割分担や共通の目的・ルールなどが見られ、組織的に活動している状態のこと ③同じ場所で同じ道具を使って遊んでいるが、子どもの同士の関わりはなく、それぞれが独立して遊んでいる状態のこと ④他の子どもが遊んでいるのを近くで眺めているが、関わってはいない状態のこと	正答 ①
29	「愛着」の説明として、間違っているものを以下の選択肢の中から1つ選びなさい。	
選択肢	①子どもは養育者と愛着を形成し、養育者との関わりを通じて、内的作業モデルを形成していく ②安定した愛着の対象は母親一人であるとされている ③乳児期に安定した愛着を形成している子は、幼児期において高い社会性を示すようになる ④安定した愛着を形成するためには、敏感性とスキンシップが重要であるとされている	正答 ②
30	「動機付け」の説明として、正しいものを以下の選択肢の中から1つ選びなさい。	
選択肢	①内発的動機付けは、深く、持続する学習を導く ②動機付けを下げないためには、失敗した原因を才能のせいにするとうい ③ごほうび（報酬）は、内的動機付けを阻害するので与えない方がよい ④言語的報酬も金銭的報酬と同じ効果があり、与えると内的動機付けを阻害してしまう。	正答 ①