



## ポイント

第2章には次のようなことが書かれています！

- 幼児期の子どもたちになぜ運動が必要なのでしょう？
- 運動遊びは体だけでなく、心も育てることを御存知でしょうか？
- 文部科学省が平成24年3月に公表した「幼児期運動指針」とは？
- 子どもたちはどれぐらいの時間、体を動かせばよいのでしょうか？
- 幼児期に適した運動とはどのような運動でしょうか？
- 幼児期の運動遊びを進めるうえで大切なことはどのようなことでしょうか？



興味がある方は、次のページ以降も読み進めてみてください。

## 第2章 子どもたちに豊かな心と健やかな体を育むために

### 1 幼児期の子どもたちになぜ運動が必要か？

(1) 幼児期は一生に一度の大切な時期

右図は人間の体の発育・発達の状態を示したモデル図です。幼稚園～小学校の間は、特に、脳や神経等の器官が著しく発達します。

5歳の頃までに大人の約80%、12歳ではほぼ100%ができあがります。したがって、右図の赤点線ではさまれた期間（5歳～12歳）は（脳や神経が最も発達する時期）に多様な運動に触れることは大変意味があることです。中学生を過ぎてから始めても、神経系の器官はほぼ完成していますので、いろいろな動きを身に付けようと思っても困難を伴うことがあります。

運動が得意な子どもを指して、「あの子は運動神経が良い。」と言うことがあります。運動神経は生まれつき発達しているのではなく、体への様々な刺激により、右図のような神経の回路がつくられていきます。刺激と言っても、2～3回といった回数ではなく、日常生活におけるあらゆる情報や動作が回路をつくるきっかけになるのです。

回路をつくる刺激は、目や耳からのものではなく、運動や動作は体を動かすという運動刺激です。

幼児期を「一生に一度の大切な時期」と考えるのは、以上のようなことからののです。

(2) 運動遊びは体だけでなく心も育てる  
幼児期の運動遊び体験は、子どもの情緒を安定させ、社会性を高めるとい

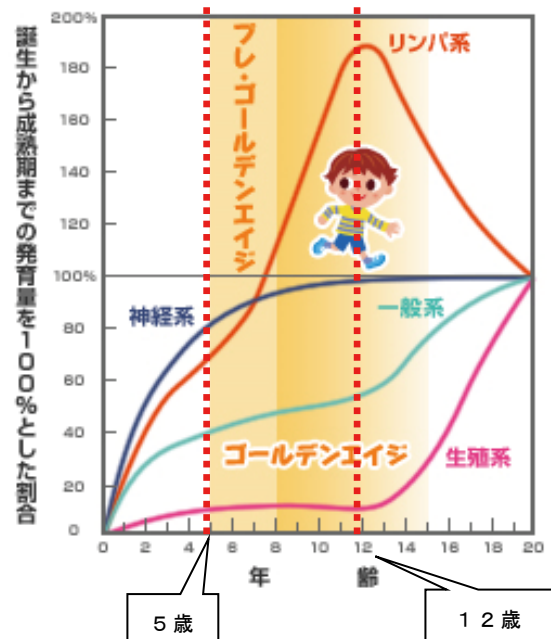


図6 スキャモンの発育曲線(特定非営利活動法人スポーツ塾 J.VIC ホームページより引用)

運動刺激が加わると、神経が樹の枝のように伸びていきます！

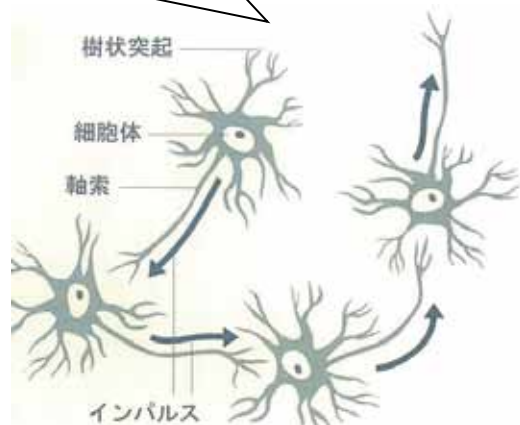


図7 神経細胞どうしがつながる仕組み (『「運脳神経」のつくり方』(深代千之著)より引用)

うことが数多くの研究結果で明らかにされています。

右図はウォーキングやランニングを行った時の脳の血流量（血液が流れる量）を表したものです。赤色で示した部分には、多くの血液が流れたことを意味しています。つまり、赤色の部分は活性化されたということです。

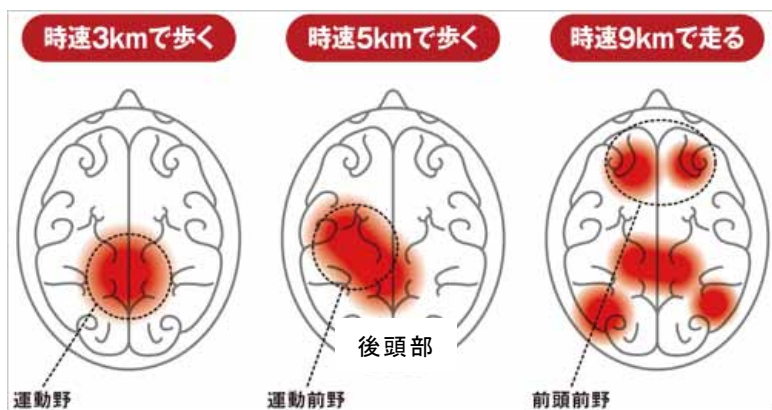


図8 「仕事に効く、脳を鍛える、スロージョギング」(久保田 競・田中宏暁著)より引用

注目すべき点は、ラ

ンニングを実施した時の一番右側の図です。額に近い部分の「前頭前野」という部分が赤く示されています。この「前頭前野」という部分は、思考、決断、記憶等を行ったり、情動をコントロールしたりする部分です。つまり、軽く走っている時は物事を考えている時と同じ脳の状態になっているということなのです。上図は、運動をしている時の脳の状態の一例ですが、子どもたちが楽しく体を動かしたり、友だちとルールを工夫して遊んだりしている時も同じように、脳の様々な部分が活性化されています。

以上のようなことから、体を動かすことは体だけでなく心や知性も育てることがお分かりいただけるとと思います。

## 2 幼児期の子どもたちはどれくらい体を動かせばよいか？

### (1) 「幼児期運動指針」とは？

幼児期の子どもたちは、体を動かす時間をどれくらい確保すればよいかということを考える際に、「幼児期運動指針」という冊子が参考になります。

これは、社会の変化により幼児期の運動量が減少していることを懸念した文部科学省が、平成24年3月に作成したものです。この冊子は、全国の全ての幼稚園や保育園に配布されています。この冊子の最初のページには、次のような指針が書かれています。

幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！

## (2) 「毎日、合計60分以上」の意味とは？

「幼児期運動指針」に示されている「毎日、合計60分以上」とはどのようなことなのかについて説明します。

まず「毎日」という言葉は、「身体活動には休日がない。」ということの意味しています。幼児期であれば、幼稚園や保育園で活動することが主となりますが、休日の過ごし方については保護者が直接関わることとなります。つまり、幼稚園・保育園任せにするのではなく、家庭も協力しながら、子どもたちが体を動かす時間を確保することが大切です。

次に、「合計60分以上」という部分です。これは60分以上のトレーニングメニューを作り、それに基づいて毎日トレーニングをこなさいということではありません。体を動かす様々な遊びをして、合計60分以上になれば望ましい運動量が確保されているという意味です。また、「毎日、合計60分以上」の後に「運動」ではなく「体を動かす」と書かれてあることも意図があります。子どもたちは遊び以外にも体を動かす機会があるのは、第1章でも紹介したとおりです。徒歩で登園や降園をしたり、放課後に保護者と散歩に出かけたり、あるいは体を使ったお手伝いをする等も「体を動かす」ことであり、このような活動を含めて「合計60分以上」になればいいのです。

### ◆なぜ、「合計60分以上」なのか？◆

幼児を対象にした全国調査において、外遊びをする時間が長い幼児ほど体力が高い傾向にありましたが、1日60分未満の外遊び時間の幼児が40%ほどいました。一日にどれだけ体を動かすと動きの獲得がスムーズにいくのかといった明確なデータを示すことは困難ですが、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間であり、なおかつ分かりやすい数値として「毎日合計60分以上」が目安に設定されました。

## 3 幼児期の子どもたちにはどんな運動が必要か？

### (1) 幼児期の運動における3つのポイント

先ほど紹介しました文部科学省の「幼児期運動指針」では、幼児期の運動を考える際に重要なポイントとして、以下の3つを挙げています。

- ① 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
- ② 楽しく体を動かす時間を確保すること
- ③ 発達の特性に合った遊びを提供すること

(2) 多様な動きを経験できる遊びを楽しく！

多様な動きについて考える際に、以下の図を参考にしましょう。特定のスポーツだけを続けると、多様な動きを経験できません。以下の動きが含まれた運動遊びを準備することが大切です。例えば、鬼ごっこを例に考えると「歩く、走る、止まる、くぐる、よける」等の動きが出てきます。楽しんで夢中になって遊んでいるうちに、多様な動きを経験できるということが理想的です。具体的な運動例については第3章で紹介します。



図9 「子どもが伸びる36の基本動作」(スポーツ・エンジェルホームページより)

(3) 幼児期の運動にふさわしい「コーディネーショントレーニング」

幼児期は脳や神経が急激に発育する時期であるので、様々な動きを経験することに適した時期、多様な動きを習得しやすい時期であることは、これまでも触れてきました。

この多様な動きは、体力に関する専門的な言葉で言い換えると「巧緻(こうち)性(=巧みさ)」と言います。欧米では、この「巧みさ」についての研究が以前から進んでおり、「巧みさ」を分解すると、7つの能力に分けら

れることが分かっています。これを以下に図示しています。

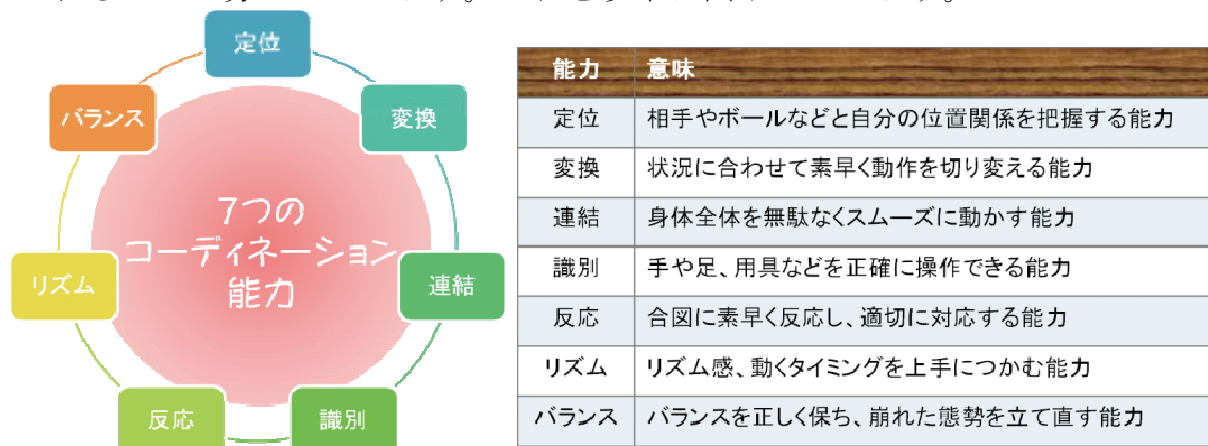


図10 コーディネーション能力について（スポーツメモリーズホームページより）

上の7つの能力は、まとめて「コーディネーション能力」と呼ばれています。（コーディネーションに関する研究はドイツが発祥です。）これまでも説明したように、幼児期はこのような能力を高める運動を行うのに非常に適した時期です。

平成25年度、奄美市内の各公立幼稚園で「ASA奄美スポーツアカデミー」の指導員による運動遊び指導を実施しました。指導内容の中には、このコーディネーション能力を高める運動（＝コーディネーショントレーニング）を意図的に多く導入しています。この運動については、第3章で具体的に示していますので、家庭でも是非行ってみてください。

#### （4）運動遊びを進める上で大切なこと

「幼児期運動指針」には配慮事項として以下の事が書かれています。

- ① いろいろな遊びの中で十分に体を動かすことができるように
- ② 自発的に体を動かして遊ぶことができるように
- ③ 安全に楽しく遊べる環境をつくることができるように
- ④ 保護者と幼稚園・保育園が連携し、共に育てることができるように

①については、様々な動きができるように、前のページの「36の基本動作」や第3章で紹介する運動遊びを参考にしてください。②については、幼児の興味や発想を大切にしてください。子どもの好奇心や探求心から始める様々な遊びも温かく見届けてください。③については、ルールを守ることの大切さや危険な遊びや場所について気付かせることが重要です。

最後に、④については第1章でも述べたように、周りの大人の意識が子どもたちに大きく影響します。大人も一緒に楽しく体を動かす時間を持つように心がけていきたいものです。