

のめり込める遊びで 幼児の心と体は育つ

運動会シーズンが到来し、園の子どもたちはますます活動的になっています。幼児の成長には、体を動かす時間がとても重要です。心と体を育てる運動遊びについて考えます。

インタビュー

「遊びにのめり込む」中でこそ 豊富で多様な動きが可能になる

近年、子どもたちの体力、運動能力の低下が指摘されています。子どもたちの運動と遊びの環境は、どう変わってきたのでしょうか。幼児期の運動の重要性と運動遊びを行う際に知っておきたいポイントを山梨大学教授の中村先生にうかがいました。

運動能力の低下は幼児期から既に始まっている

家庭生活での 子どもの動きが減っている

子どもたちの運動能力の低下は、ずいぶん早くから指摘されています。ただ、それが小学生から始まっているのではなく、幼児期から既に始まっているとわかったのは、1980年代半ばになってのことです。そして、運動能力の低下の傾向には、今も歯止めがかかっていません。

走る、跳ぶ、投げるといった基本的な動作の発達を運動能力の一部と解釈すると、今と25年ほど前を比べると、最近の5歳児の運動能力は25年ほど前の3歳児とほぼ同じだということがわかっています（次ページグラフ参照）。そして、今の小学校3、4年生の運動能力は、25年ほど前の5歳児と同じです。

本来、子どもは年齢が上がるにつれて活動範囲も広がり、活動の量も増加します。そうして運動能力も高まっていくのです。しかし、最近の子どもはそうならないのです。

では、なぜ子どもたちの運動能力は低下しているのでしょうか。園のベテランの先生の中には「園での生活や遊びはそんなに変わっていないのに…」と思う方もいらっしゃるでしょう。そうです、原因は園ではありません。

この数十年、子どもたちの生活で劇的に変わったのは、家庭での過ごし方です。住環境の変化から見ても、例えば階段の上がり下り、布団の上げ下ろし、正座といった動きが激減しています。また、ゲーム機が普及する一方で、思う存分外遊びができる場所が地域からなくなるな



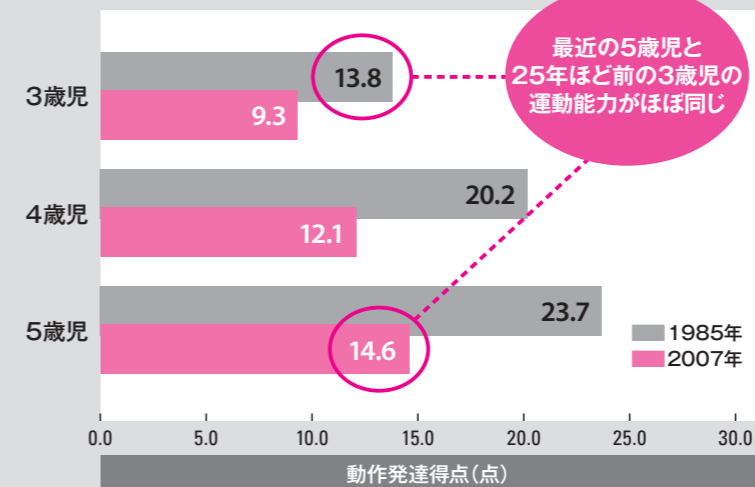
山梨大学教育人間科学部教授
中村和彦

なかむら・かずひこ

専門は発育発達学、運動発達学、健康教育。文部科学省中央教育審議会スポーツ・青少年分科会スポーツ振興に関する特別委員会委員などを務める。NHK教育テレビ番組「からだであそぼ」監修。著書に「子どものからだは危ない!」(日本標準)など。

子どもの運動能力 最近の5歳児の運動能力は25年ほど前の3歳児とほぼ同じ

●基本的な動作の得点の比較(男児)



最近の5歳児と
25年ほど前の3歳児の
運動能力がほぼ同じ

中村先生は2007年にある地方都市の公立保育所の3歳～5歳児の基本的な運動動作(走る、跳ぶ、投げるなど7項目)を撮影し、1985年に撮影した同様の記録と比較・評価しました。その結果、2007年の5歳児の基本的な動作は、25年ほど前の3歳児とほぼ同じレベルであることがわかったのです。生涯のうちで最も動作の習得に適した時期である幼児期に、運動能力が十分に伸ばせていない背景には、遊びの質と量の低下があると中村先生は考えています。

※中村先生の調査による

◎調査対象：2007年：地方都市Aの郊外に位置する公立保育所に所属する3～5歳児154人／1985年：地方都市Bの郊外に位置する公立保育所の3～5歳児123人

◎評価方法：走る、跳ぶなどの7項目について1～5点までの5段階の評価を行い、得点を比較。

ど、降園後の遊びの質も大きく変化しました。さらに、転んでケガをすることを「危険なこと」と考え、保護者が子どもの活動を制限していることもあるでしょう。

このような理由で、降園後の生活の中での子どもの動きが貧困化したと考えられます。

びっくりするような理由で ケガをする子どもも

子どもたちの運動能力が低下したことにより、びっくりするような理由でケガをする子どもたちが増えています。園で毎日子どもたちと

接する保育者のかたがたは、特に実感していることなのではないでしょうか。

例えば、ちょっとした段差からじょうずに飛び降りることができなかつたため、骨折のような大ケガをしてしまう子どもがいます。さらに、顔に向かって飛んできたボールを避けられないどころか、目をつぶることもできずにケガをしてしまう子どももいます。

「飛んできたボールが顔にぶつかってしまい、痛い思いをしてしまった。次はちゃんと避けよう」。

幼児期からそんな体験を積み重ねることで、目をつぶったり、顔を背けたりすることを自分の中に自然な動きとして獲得する。それができない子どもがいるのです。

もしかしたら「そんな当たり前のことができないなんて…」と驚かたもいらっしゃるかもしれません。しかし、当たり前に思える動きであっても、それを幼児期から生活の中で繰り返し経験しておかなければ、当たり前のものとして本人が身につけることは、実はできないのです。

遊びによって心身がバランス良く発達する

遊びの中には 多様な動きが満ちている

走る、跳ぶ、投げるといったさまざまな動きを身につけ、運動能力を

高めるのに適した時期は幼児期から小学生の間とされています。特に、幼児期に多様な動きを繰り返し経験しているかどうかは、その後の体の発達に重要な影響を与えます。

幼児期の子どもがさまざまな動きを身につけていくのは、日々の遊びを通してです。遊びの本質を考えれば、遊びを通してこそ、さまざまな動きを身につけ、運動能力を高め

られることがわかります。

子どもたちの遊びを観察すると、走ったり、跳んだり、引っ張ったり、投げたり、立ち止まったり……実にいろいろな動きがあります。しかもそれらの動きが予想できないような順番、ペースで出現します。

遊びをサッカーや野球、水泳のようなスポーツと比べてみればわかりやすいでしょう。スポーツは種目ごとに中心となる動きがあります。しかし、動きの多様さでは、鬼ごっこや缶蹴りに勝てるスポーツはそれほどたくさんはないでしょう。

幼児期はスポーツクラブなどに所属して特定のスポーツに取り組むよりも、遊びを通してさまざまな動きを経験していく方が、運動能力

をバランス良く養えるのです。

のめり込める遊びを紹介しても遊びの主役はあくまでも子ども

遊びの最大の特徴は、我を忘れてのめり込んでしまう楽しさです。運動能力を高めるうえで、「のめり込む」は重要なキーワードです。のめり込めば、遊びの時間が増えて自然と運動量が多くなりますし、結果的にいろいろな動きを繰り返し経験することができるからです。

子どもたちがのめり込める遊びには、私は三つの要素があると考えています（下記囲み参照）。

まず、その場で勝敗が決まるもの。伝承遊びで言えば鬼ごっこやゴム跳びがそうです。

次に、友だちと合わせて同じ動きをするもの。長縄跳びやまりつきなどがそうです。

そして、普段は感じられない感覚が味わえるもの。高いところからジャンプしたり、すべり降りたりする感覚が子どもは大好きです。

最近の子どもは、遊びの文化にふれる機会が少ないですから、のめり込める要素をもった遊びを、保育者は子どもたちに紹介することが必要です。ただしその際も、できるだけ子どもに任せて、保育者は見守りに徹します。

保育者が「遊ばせる」という気持ちのままでは、子どもは遊びにのめり込むことはできません。事実、遊びに保育者がかかわりすぎる園よ

りも、子どもが主体になって遊ぶ園のほうが運動能力が高いという調査データもあります。「ここまではやってみせるけれど、ここからは子どもに任せる」という「遊びの教材研究」が欠かせません。

遊びから考える力やコミュニケーション力を獲得

遊びは、体だけではなく、心の発達にもよい影響を与えます。例えば、認知する力や社会性などの力は、それ自体が単独で発達していくものではありません。周囲の人々と

のさまざまなかかわりの中で伸びていくものです。遊びの中で子どもは、友だちとのかかわりや行動への自信、さらに学びの意欲などを複合的に体験することができます。幼児教育の5領域のすべてが遊びの中にあるということは、園の先生方ならばよくご存じのはずです。

また、たくさん遊べば、おなかは減りますし、たくさん食べれば夜はすぐに眠くなります。遊びを軸にして、生活習慣を整えることもできるのです。



外部の専門家に任せきりにしない

子どもの専門家としての かかわりが必要

最近、体づくりへの意識の高まりから、スポーツインストラクターなど外部の講師を招き、運動遊びを行う園も増えています。運動遊びをより豊かなものにするための一つの手段ですが、外部の専門家に任せきりで、そこに保育者が積極的にかわらないのは問題だと思います。

スポーツの専門家であっても幼児期の心と体を正しく理解しているとは限りませんし、子どもとの信頼関係の構築には時間が必要です。自分のことをよく知っている保育者が一緒だから、子どもは安心して運動遊びを楽しめるのです。外部の専門家を招いている場合も、園の先生が主導権をもって計画を立て、その年齢の子どもたちの状況を外部講師に説明することで、園全体として遊

びへの考え方を統一していきたいものです。そうでないと、せっかくの取り組みも子どもの生活に根ざしたものにならず、子どもの育ちを阻害してしまうおそれもあります。

子どもの学力に対する関心に比べると、運動能力に対する関心はまだ低く、また誤解も多いように思います。「うちはスイミングクラブに通っているから大丈夫」と考え

ている保護者には、ひとつのスポーツだけで運動能力が身につくものではないこと、遊びの中でこそ多様な運動能力が養われることを伝えていただきたいと思います。運動会などのイベントや園だよりを通して、子どもの心と体の育ちの仕組みと、そこでの遊びの重要性を園が発信することで、大人の意識も変わっていくのだと思います。

現場の みなさんへ

園の先生の中には、ご自分が運動が苦手で、園での運動遊びにも不安を抱いているかたがいらっしゃるかもしれません。確かに外部の専門家は運動のことはよく知っているでしょう。しかし、子どもの育ちのことを一番よく知っているのは保育者です。運動がじゃょうずでなくても構いません。どうか自信をもって、子どもたちとの遊びを楽しみ、体を動かしていただきたいです。歌やお絵かき同様、子どもたちは運動遊びも大好きな園の先生と一緒に楽しみたいと思っているのですから。

中村先生が考える 幼児期に合った遊び

のめり込むことでいろいろな動きが経験でき、自然と運動量も増えるもの

では、どんな遊びの要素があると子どもはのめり込むのか

1 勝敗・順位

その場で勝敗や成否、順位がはっきりするもの
(例：鬼ごっこ、ゴム跳び)



2 協同性

友だちといっしょに力を合わせてできるもの
(例：長縄跳び、まりつき)



3 非日常の感覚

普段の生活では感じられない感覚を体験できる
(例：高いところからの跳躍、すべり降り)



▶▶▶ 中村先生の仮説を踏まえた遊びの例は、P6でご紹介します