

幼児期の「運動」は 体だけでなく、心も育てる

世界的に幼児期の運動遊びの大切さが見直されており、日本でも幼児期運動指針などを通し、運動遊びの実践がより求められるようになってきました。ところが、運動遊びの時間を十分に保証できていない園は少なくなく、以前に比べて子どもの運動量が減っているという現状があります。子どもの心身の育ちにおける運動遊びの大切さについて、今一度、見つめ直してみましょう。

インタビュー

幼児期における運動への関わり方が 心身や知的な成長を大きく左右する

幼児期の運動遊びは、子どもの心や体の発達にどのように結びつくのでしょうか。また、運動遊びを効果的に行うには、どのような点に気をつけるとよいのでしょうか。東京大学の秋田喜代美先生にうかがいました。

運動遊びは体だけではなく 心や感覚の育ちを支える

日本の保育は、伝統的に戸外遊びを大切にしてきました。児童心理学者の倉橋惣三が述べたように、戸外での運動遊びは体力・運動能力の向上に加え、心や感覚などの総合的な育ちにつながるという考えが根底にあります。海外では、運動は「～ができる」といった目に見える行動をベースに考える場合が多いのですが、日本では「心情・意欲・態度」につながる生活の基盤として捉えられてきたことが特徴でしょう。

もっとも、運動遊びの大切さを経験的に知っていても、その理由をはっきりと意識する機会はあまりないかもしれません。そこで体を動

かすことが子どもの育ちにどう影響するのかを考えてみましょう。

幼児期の成長は、認知的スキル・社会情動的スキル・運動スキル（体力・運動能力）の3つが相互に関連してもたらされると考えられます（P.19 図1 参照）（社会情動的スキルについては、P. 2～参照）。運動遊びが心の育ちや意欲の形成につながり、知的な発達を支えると考えられているのです。

幼児期に運動の喜びを知れば 生涯にわたり運動が好きになる

鬼ごっこを例に考えてみましょう。まず夢中で走り回ることで脚力や身のこなし、持久力などが育ちます。持久力は体力面だけではなく、がんばる力ややり遂げる力にも

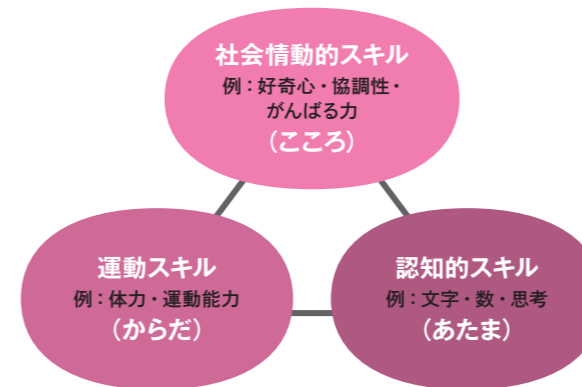


東京大学大学院教授
秋田喜代美

あきた・きよみ

東京大学大学院教育学研究科教授。日本保育学会会長。内閣府子ども・子育て会議委員。厚生労働省社会保障審議会委員。専門は保育学、発達心理学、教育心理学、教師教育。著書に、『保育の温もり』『続 保育のみらい』（いずれもひかりのくに）など。

図1 認知・社会情動・運動の関係図



なり、いろいろな活動に諦めずに取り組む力につながります。

鬼ごっこは、みんながルールを守らなくては成立しません。そのため、自分の気持ちを調整する力が求められますし、互いにルールを守って遊ぶ中で信頼感が育まれ、人間関係が培われていくでしょう。

大人も同じですが、体を動かすと気分転換になり意欲がわきます。生活リズムが整い、日常のあらゆる活動に前向きな気持ちが生まれます。また、運動遊びが楽しくなると、「もっとこうしてみたい」といった目当てが自然に生じます。新しいことができるようになったり、相手に勝ったり、運動遊びの結果は見えやすく、目当てをもつことの喜びを知り、有能感や自信にもつながります。

このように捉えると、運動遊びが子どもの心身、そして知的な発達に欠かせないということがご理解いただけるでしょう。特に幼児期は体の諸機能の調整力が最も大きく伸びるため、運動全般の基本的な動きを身につけやすい時期です。気持ちの面でも、幼児期に運動の楽しさや心地よさを実感すれば、生涯にわたって運動を好きになりやすいでしょう。

文部科学省の幼児期運動指針では、「身体活動の合計が毎日60分以上」を推奨しています。これには生活の中でのさまざまな動きも含まれます。

日本の保育は屋外遊びを重視してきましたが、現在、十分な運動遊びを保証できていな

い園も少なくありません。背景には、園庭の狭小化や遊び場の減少、少子化、遊びの質の変化などに加え、保護者の安全意識の高まりを受けて遊びを制限するケースも見られます。また、幼児期は自由な遊びの中で楽しく体を動かすことが大切ですが、「特定のスポーツをしていればよい」といった誤解が一部にあるように見受けられます。こうした状況は、保育にわかりやすい結果を求める風潮の表れとも言えるかもしれません。

保護者にも情報を発信して 全ての子どもの運動を保証

今後、運動遊びの重要性を見直し、どの園でも意識して体を動かす時間を確保することが望めます。その際に心がけたいのは、全ての子どもの運動遊びの時間を保証することです。屋内での遊びを好む子どももいますので、例えばみんなで屋外で遊ぶ時間を設定し、その中で意欲を引き出す言葉かけを行い、体を動かすことの楽しさを伝えるとよいでしょう。同時に、思い思いに体を動かす自由な遊びの時間も確保します。

マットがあっても、保育者がそこで遊びを示さない限り、遊びは広が

りません。しかし最初に、マットを使ったみんなで行う活動を設定すれば、自由遊びの時間にマットを使った遊びのアイデアが広がり、家庭でも布団を使って遊びたくなるかもしれません。

園庭が狭くて外遊びがしづらいついた声も聞きますが、屋内でも運動する工夫はできます。室内遊びに体を動かす要素を入れるほか、全身運動となる雑巾がけなど生活の中の動きを見直してみましょう。

子どもが意欲的に遊ぶためには、禁止事項を設けすぎないことも大切です。事前に園内の危険な箇所などをチェックし、事故を防ぐ安全管理をしたうえで、過度に制限を設けないようにします。自由さが確保された環境で、子どもは「これ以上の高さから飛び降りるのは危ない」「小さい子がいるから、こっちはボールを蹴らないようにしましょう」などと、自分で判断して遊ぶようになります。また、大きなケガをしないためには、ときには運動遊びの中でカスリキズにより危険を察知する意識を育てることも必要でしょう。

最近、休日に体を動かさないため、生活リズムが崩れ、月曜日に疲れを訴える子どもが増えています。屋外での遊びが総合的な育ちにつながることを保護者にも説明し、家庭で積極的に体を動かすように促すことも大切です。

幼児期の運動遊びを通して体を育てることが、生涯にわたる健全で幸せな生活につながることを園と家庭でも共有し、子どもが楽しめるかたちで運動遊びを充実させたいですね。

事例

一斉活動で体を動かす時間を確保しながら 生活の中にも運動の要素を十分に取り入れる

玉島幼稚園（大阪府・公立）

玉島幼稚園では一斉活動や自由遊び、さらに生活の中の運動遊びを充実させた結果、子どもたちは進んで体を動かすようになり、運動以外の活動にも集中して取り組む姿が見られるようになりました。

運動を通して体と心を育てることが前向きな気持ちを育む

到達目標を設定せず 個々の力を伸ばす援助

玉島幼稚園は辰本房江先生が園長に赴任した2012年から運動遊びを充実させています。子どもたちがよく転ぶ、疲れやすい、ケガをしやすいなどの課題を感じたためです。体を動かす経験が不足し、入園まですべり台やブランコで遊んだことがない子どももいたため、体力や身のこなし、集中してモノに関わる力などを育てるため、1日60分間を目標に体を動かすようにしました。

4歳児は体を育てることに重点を置き、5歳児は友だちと一緒に楽しんだり高め合ったり協同性を育てる活動を展開します。「いつまで

に〇〇をできるようにする」といった到達目標は設けていません。

「到達目標を設けると、運動が苦手な子どもにとってつらい時間となり、ますます運動嫌いになりかねません。『その子ができることを、もっとできるように』という気持ちでサポートをしています」(辰本先生) すべり台を怖がる子どもは、保育者が抱いてすべるなどして安心させて、「もっとやりたい」と思える援助を心がけています。また、がんばったとき、誰かに教えようとしたときなどはほめて、意欲を引き出しています。

「『やればできる』という気持ちが芽生えたらしめたもの。その後も小さな変化をほめて、徐々に自信を高



園長 辰本房江先生

めるように援助します」(辰本先生)

運動以外の活動でも 集中力が高まった

園では真夏を除く毎日、午前中にマラソン、体操やダンスをしています。マラソンは4歳児と5歳児の子どもが一緒になって自由なペースで走り、疲れたら歩く子どももいます。5歳児で5分間、休まずに走れることを全体の目安と考えています。

さらに週1~2回、雑巾がけとリトミックをしています。

「雑巾がけは、大人でも大変な全身運動ですので、初めは前に進めなかったり、顔を打ってしまったり、うまくできない子どももいますが、ほとんどの子どもができるようになります」(辰本先生)

廊下には、けんけんば遊びのマー



子どもにとってマラソンは楽しい時間。音楽が流れ始めると園庭に飛び出して走り始めます。トラックの内側を走る4歳児も夏休み明けからは5歳児と合流して一緒に走ります。



生活の中の運動遊び

↑多くの子どもがけんけんばをして廊下を通過していきます。

→トイレの順番は片足立ちで待ちます。強制ではありませんが、習慣になっている子どももいます。

←自分がねらった場所にまっすぐと手を伸ばして当てる練習。5歳になると、ジャンプしてタッチします。

→両足で思いきりジャンプしなければ届かない程度の高さに吊るしています。

↑跳んだ距離が数字で分かるので、目標をもってチャレンジする姿が見られます。

→廊下の端に巧技台が置いてあり、腕で体を支えるなどして遊んでいます。

クが書かれ、ジャンプするとタッチできる高さに目標物がつるしてあったり、立ち幅跳びを測定する線も書かれていたりして、子どもたちは移動中や自由遊びの時間に遊んでいます。トイレの前には片足の足跡マークが書かれており、片足立ちで順番待ちをする子どもが見られます。

また登園時は園長先生が門に立ち、一人ひとりの子どもと「おはようタッチ」をします。

「自分がねらった場所にまっすぐと手を伸ばして当てるのがねらいです。5歳になると、ジャンプしてタッチするようにします」(辰本先生)

運動を習慣化するために、保護者にも協力を求めています。運動能力調査の個人結果の返却時などに、体を動かすことの大切さを伝え、「買い物ときは子どもに荷物を持ってもらいましょう」「リュックを背負うと背筋が鍛えられます」といった

アドバイスをしています。「保護者は、運動を不要とまでは思っていないが、知育などに比べて優先順位を低く捉えがちです。しかし、運動が心や脳の発達と関連していることなどを伝えると重要性を理解してもらえます」(辰本先生)

運動遊びの充実を図ってから、体力や基本的な身のこなしが身についたことで、体を動かすことが好きな子どもが増えました。運動中に転ぶ姿が減ったほか、危険を察知し回避する力もついて、小さなケガが目に見えて減りました。

運動以外の活動に対する集中力も高まってきています。

「思いきり体を動かして部屋に入ると、落ち着いた気持ちで活動できています。『動』が満たされると、あわせて『静』も充実するようです」(辰本先生)

これからも一人ひとりのよさを伸ばす支援を大切にしながら、運動遊びを充実させていく方針です。

「運動遊びを通し、体とともに心を育てることが、小学校以降で運動だけではなく、いろいろなことにチャレンジする前向きな気持ちにつながると思っています。さらに幼児期に体を動かすことの喜びを知り、その気持ちを生涯もち続けてほしいと願っています」(辰本先生)

玉島幼稚園

○「一人ひとりが自分らしさを発揮しながら、仲間とともに育ち合う子どもを育てる」を目標に掲げている。思いきり体を動かす生活を習慣づけ、健康な心と体を育てる保育が特色のひとつに挙げられる。地元の保・幼・小・中との交流活動にも力を注ぐ。

園長 辰本房江先生
所在地 大阪府茨木市平田2-36-4
園児数 82人(4~5歳、定員175人)