

# 幼児期の運動における身体活動の一考察

廣 田 邦 生

A Study on Physical Activity in the Exercise of Pre-school Children

Kunio Hirota

豊岡短期大学 論集

第 13 号 別 冊

平成 28 年 12 月 20 日 発 行

# 幼児期の運動における身体活動の一考察

## A Study on Physical Activity in the Exercise of Pre-school Children

廣 田 邦 生

Kunio Hirota

### はじめに

幼児期における運動（遊び）の効果は、生涯にわたり健康を維持し、行動能力を高め、何事にも積極的に取り組む意欲を醸成するなど極めて重要な意義がある。しかし、近年における子どもたちの身体の特徴は、過去と比べ体格的には向上している面が見られるが、その一方で子どもの体力・運動能力などの身体活動機能は低下していることが指摘されている。その現状は、科学技術の飛躍的な発展による生活の利便化や交通機関における移動手段の容易化など身体を動かす機会を減少させた。文部科学省では、平成19年年度から21年度に実施した「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」においても体を動かす機会の減少傾向がうかがえる結果であったことから、このような社会の変化は幼児においても同様の影響を与えていると考えられ、結果的に幼児期からの多様な動きの獲得や体力・運動能力に大きく影響していると述べている。<sup>1)</sup>

環境的变化はこれだけではない。都市化による遊ぶ場所の減少からくる身体活動の減少、核家族化による兄弟姉妹との遊びの減少、情報機器の普及による体を使わない遊びの実施など、子どもたちを取り巻く社会的環境の変化は、身体活動に大きく変化をもたらしている。このことは、子どもの運動の機会を確保する外遊びのための「時間と空間と仲間の3つの間」が著しく減少したと中村<sup>2)</sup>『(子どものからだが危ない) 2004』は述べている。

幼児期は、さまざまな活動を行うとき、からだ全体を使い動くことにより、心身のあらゆる側面の発達にいろいろな部位が相互に関連していく。このことから、幼児期の遊びは、からだの運動能力の発達だけではなく、心肺機能や骨形成にも効果をもたらすだけでなく、健康を維持し、何事にも積極的に取り組み、豊かな人生を送る基盤づくりとなる。

本稿は、健康の考え方、幼児の生活習慣と健康課題、体力と幼児期の身体活動、幼児期における身体活動の重要性を述べ、専門学校生が体験した幼児の遊びの内容について種類を挙げながら照会する。

### 1 健康の考え方

1946年、WHO（World Health Organization：世界保健機関（ジュネーブ））は、『Health is a

state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity". (健康とは、完全な身体的、精神的、社会的に良い(安寧な)状態であることを意味し、単に病気でないとか、虚弱でないということではない。)<sup>3)</sup>と定義している。健康をこの定義に当てはめて考えると簡単だが、アメリカにおける児童健康保護白亜会議の草案による「健康な精神とは、明らかな精神病に現れてくるような症状を示さないこと。最高の能率を発揮し、満足を得、愉快を感じる精神の状態、および社会的に慎重な行動をなし、人生の実現にあたって受容する能力となっていること」をいい、これを通じて、「自分自身に対して適応し、広く世の中のことに適応する状態」<sup>4)</sup>をいう。そのほかにも、沢潟久敬は、「健康とは生命力が充実し、そのはたらきが十分に発揮されている状態をいう。」<sup>5)</sup>など、さまざまな学説があるが、健康とは一口では言い表せないほどその幅は広く、同時に、表現されたものは理想的な目標になりかねない。現に、健康という言葉が日常的に常用語化され、そのつど考えなくても共通理解を持っている人が多い。

幼児期の場合、具体的には、生き生きと何事にも意欲的に取り組み活動的で、よく食べよく眠り、いろいろな人と積極的に関わっていける幼児らしい生活を送ることが健康であると言えるだろう。

### (1) 幼児の生活習慣と健康課題

乳幼児期は、心身発達の初期における最も成長著しい時期であり、この時期の過ごし方は、その後の生活習慣の形成に大きな影響を及ぼす。特に近年、生活の利便化に伴う社会環境や生活様式の変化、情報化および高齢化は、子どもたちの遊び(特に外での運動遊び)の減少、食生活の変化や保護者も含めた生活習慣の不規則による生活時間の夜型化、そこからくる精神的ストレスの増大など人間関係の希薄化は子どもたちの心身の健全な発達にも深刻な影響を及ぼしてきている。子どもも大人も健康の基本は、(ア)食事、(イ)睡眠、(ウ)適度な運動である。この生活習慣の中で最も基本とすることが、すべてにおいて現代の子どもたちに大きな課題を抱えている。

#### ー考えられる対策ー

##### (ア) 食 事

栄養の摂取は、子どもの遊びエネルギーである。家庭においては、3食をきちんととらせ、バランスのとれた献立に心がけ、脂肪分・塩分の多い内容は避ける。また、炭酸飲料、インスタント食品、ファーストフードに頼らず子どもの孤食・偏食に留意し肥満の防止を図る。

食生活の重要性は、平成20年から食育の内容が保育所保育指針、幼稚園教育要領に加えられている。

##### (イ) 睡 眠

「眠りは心と身体の大事な栄養」と言われる。古くから「眠食」という言葉がある。神山は「眠ることと食べることは、生命にとって最も基本的なことであり、特に子どもにとって眠りと食事は、体を成長させるだけでなく脳(心)の成長・発達のために欠かせない事柄である。」

と言っている。また、神山は「遅寝で睡眠時間が減るとステロイドホルモンの夕方の減りが悪くなり肥満を招く。睡眠は眠っている間に、成長ホルモンが分泌され身体の成長を促し、脳は成長する。これは、レム睡眠中、脳は体の点検をし、ノンレム睡眠中脳は休んでおり、どちらも脳の成長には大切である。その他、慢性的な時差ボケ状態を招き（生体リズムの乱れ）そのため、日中からボーとして運動量が減り、セロトニンの分泌が減少しイライラ感が出て攻撃性を増す結果となる。（セロトニンは運動により多く出て、脳の神経活動の微妙なバランスをとる）など様々な影響がある」<sup>6)</sup>とその著である子どもの睡眠の中で述べている。

睡眠不足が、子どもの日常における活発な運動に支障をきたすことは、様々な学説から明らかである。子どもの発育発達に睡眠は極めて大切であり、就寝時間が遅くなると生体リズムの乱れを引き起こすばかりでなく、不定愁訴などの身体の不調をきたすもととなる。心地よい睡眠は心地よい目覚めを誘い、仲間と仲良く活発に活動する基本である。保護者は、子どもの生活習慣の確立のために、日ごろから睡眠不足にならない基本的な生活習慣を築き上げることが大切である。

#### (ウ) 運動

幼児は運動をするとき、身体全体を働かせて様々な活動を行うので、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられていく。このため、幼児期において、遊びを中心とする身体活動を十分行うことは、多様な動きを身につけるだけでなく心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持し、何事にも積極的に取り組む意欲を育くむなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなる。しかし今日、生活環境の変化による運動刺激の減少、それに伴う外遊びの減少、そして運動不足からくる小児肥満の増加、心の問題、また、運動能力の低下等様々な影響が表れている。

運動に積極的に参加させるために、保育者の役割は大きい。子どもを引き付け魅力ある環境を意図的に構成することが求められる。平成元年の幼稚園教育要領改定以来、これまで保育者は子どもの主体性、自主性を重んじ、運動遊びを見守る傾向にあったが、見守るだけでは子どもの遊びは十分に発展がしないことと、運動能力も十分に獲得できないことから保育者の役割が見直された。子どもの運動遊びの環境をとらえたとき、保育者の役割、友達、クラスの雰囲気は大切である。保育者の運動に対する捉え方は、子どもの運動遊び環境に大きく影響を及ぼす。杉原らの研究<sup>7)</sup>では、「保育者の運動が得意、不得意により、運動が得意な保育者のクラスでは、運動能力が高く、不得意な保育者のクラスでは、運動能力が低かった」<sup>9)</sup>という報告がある。保育者の運動に対する得意、不得意で子どもの外遊びの活発化、不活発化がうかがえる。そのために、保育者は、次のように運動遊びの重要性をしっかりと認識し、積極的に子どもと遊ぶ事が求められる。

- ・保育者は運動の得意不得意にかかわらず、子どもと一緒に運動を楽しむ姿勢と共感力が大切である。

- ・保育者は、子どもたちの発育・発達状況を日ごろから観察し、把握している。
- ・子どもが積極的に動く実質的な活動量と、自発的な活動を大切にする指導方法の重要性の認知力を大切にする。
- ・幼児期に獲得しておかなければならない基本的な動きを、いろいろな動きを幅広く経験させ遊びの中で体得させる。
- ・保育者は、子どもたちが、「もっとやりたい」「できるようになりたい」「また遊びたい」という魅力ある環境づくりを行うことが大切である。
- ・子どもへの言葉かけは、運動を好きにもするし嫌いにもすることを保育者は認識すべきである。
- ・一人ひとりの個性を尊重し、競争的ではなく、その子の発達状況をしっかりと把握し、日々の進歩を認めてやることが大切である。<sup>8)</sup>

## (2) 体力と幼児期の身体活動

昭和39年から実施している文部科学省の体力・運動能力調査では、児童・生徒の体力・運動能力の現状は、昭和60年頃から現在まで、長期的な低下傾向が続いていることが分かっている。最近の子どもは、転んだときに上手く自分の体を、コントロールできず怪我につながる傾向がある。また、スキップができないなど、うまく体を操作する能力が低下しているという報告がある。また、文部科学省の「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究報告書」の概要において、「生涯にわたって、健康を維持し積極的な学習活動や社会的な活動に取り組み、豊かな人生を送るためには、幼児期に望ましい生活習慣や運動習慣を身につけ、体力を培うことが重要であり、そのためには、幼児期における身体を動かす機会や環境を充実させていくことが不可欠である。」<sup>9)</sup>としている。

さらに、文部科学省では、毎日1時間以上運動をするよう呼びかけを始めている。その理由は幼児期ではタイミングよく動いたり、力を加減したりする脳の運動コントロール機能が最も成長する時期だからである。この時期の運動が少ないと、転んだ時に手が出ずに顔をケガしてしまう、すぐ疲れてしまうといったことにつながるからである。脳の運動コントロール機能は5歳ごろまでに大人の8割程度まで発達すると言われていて、この時期を過ぎてしまうと、この機能を高めることができないわけではないが、難しくなると考えられているとしている。

## 2 幼児期における身体活動の重要性

幼児期の運動遊びにおける身体活動は、身体を動かすこと事態が楽しみであり、その結果として、体格の向上や運動機能の発達などの身体的発達に役立つ。文部科学省では、「幼児は心身全体を働かせて様々な活動を行うので、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられていく。このため、幼児期において、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持した

り、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなることから、以下（１）～（８）のような様々な効果が期待できる。」<sup>10)</sup>

### （１）体力・運動能力の向上

体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっており、人が生きていくために重要なものである。特に幼児期は、神経機能の発達が著しく、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が顕著に向上する時期である。この能力は、新しい動きを身に付けるときに重要な働きをする能力であるとともに、周りの状況の的確な判断や予測に基づいて行動する能力を含んでおり、けがや事故を防止することにもつながる。このため、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動機能の基礎を形成するという重要な意味を持っている。

また、日ごろから体を動かすことは、結果として活動し続ける力（持久力）を高めることにもつながる。

### （２）健康的な体の育成

幼児期に適切な運動をすると、丈夫でバランスのとれた体を育みやすくなる。特に運動習慣を身に付けると、身体の諸機能における発達が促されることにより、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高く、肥満や痩身を防ぐ効果もあり、幼児期だけでなく、成人後も生活習慣病になる危険性は低くなると考えられる。また、体調不良を防ぎ、身体的にも精神的にも疲労感を残さない効果があると考えられる。

### （３）意欲的な心の育成

幼児にとって体を動かす遊びなど、思い切り伸び伸びと動くことは、健やかな心の育ちも促す効果がある。また、遊びから得られる成功体験によって育まれる意欲や有能感、体を活発に動かす機会を増大させるとともに、何事にも意欲的に取り組む態度を養う。

### （４）社会適応力の発達

幼児期には、徐々に多くの友達と群れて遊ぶことができるようになっていく。その中でルールを守り、自己を抑制し、コミュニケーションを取り合いながら、協調する社会性を養うことができる。

### （５）認知的能力の発達

運動を行うときは状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用する。すばやい方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・予測などの思考判断を要する全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達促進に有効であると考えられる。

幼児の身体活動による遊びは、人間形成に大きな影響を与える。幼児は、毎日の生活のなかで様々な身体活動による遊びを通して成長し発達していく。自分たちの遊びに合わせてルールを変化させ、新しい遊び方を創り出すなど、遊びを質的に変化させ、豊かな創造力を育むことで様々な効果が期待される。そのためにも、保護者や、幼稚園、保育所における保育者をはじめ、幼児に関わる人々が運



動遊びの環境を整えていくことが重要になってくる。

### 3 専門学校生が体験した幼児の遊びの内容

教育実習期間中に専門学校生が体験した、幼児の遊びの身体活動の内容について照会する。

(学生32名に、自由記述で回答してもらった。統計学的に調査したものではなく、内容の照会に留めたことを書き添える)

○0～2歳児の遊びでは、次のような遊びがよく行われていた。(太字は多く遊ばれていた内容)

「ハイハイ遊び、音のなるボール遊び、散歩、保育士触れ合い遊び、三輪車、砂遊び、ままごと遊び、ジャングルジム(室内)、かくれんぼ、ごっこ遊び、積み木、風船遊び、絵本、パズル、ブロック遊び、鬼ごっこ、リズム遊び」他

○3～4歳児の遊びでは、次のような遊びがよく行われていた。(太字は多く遊ばれていた内容)

「縄跳び、ボール遊び、かくれんぼ、砂遊び、ごっこ遊び、鉄棒、跳び箱、サッカー遊び、フラフープ、積み木遊び、パズル、ブランコ、ままごと遊び、雲梯、紙飛行機、折紙、すべり台、アスレチック遊具、園内冒険、ブロック遊び、なりきり遊び、マット遊び」他

○5～6歳児の遊びでは、次のような遊びがよく行われていた。(太字は多く遊ばれていた内容)

「縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこ、竹馬、平均台、砂遊び、木登り、じゃんけん列車、パズル、サッカー、跳び箱、マット、ドッチボール、かけっこ、探検、鉄棒、砂遊び、小さいブロック遊び、ジャングルジム、雲梯、フラフープ、園庭登りロープ、園庭遊具の遊び、ブランコ、シーソー」他  
遊びは、年齢が高くなるに従い、高度で精密かつ複雑な動作となっていくことが考えられる。例えば、ボール遊びを見てみると、0～2歳児においては、音のなるボール遊びとなっているが、3～4歳児では、ボール遊び、サッカー遊びとなったり、5～6歳児では、サッカー、ドッチボールと高度で複雑な動作の遊びとなっている。このように、遊びは年齢とともに変化し、対応する身体活動もコントロールする調整力の発達へと進んでいくことが分かる。

### まとめ

幼児期は、人間が生活のなかで使う基本動作(80数種以上)すべてにおいて、習熟していく時期である。自分の身体を操作することを様々な体験から失敗し、成功することを繰り返していくうちに、より高度で複雑な動作を修得していく。ここに関わるのが、保育者である。特に幼児は、保育者や仲間と接することにより、社会性を身につけ仲間との協調心を培っていく。幼児は、一般的に、その時期に発達する身体の諸機能をいっぱいに使って動こうとするが、そのうえで大切なことは、保育者が一人ひとりの発達に応じた援助の関わりである。また、その発育発達には、個人差があることに留意すべきである。幼児期の年齢別遊びにおいても保育者が必要に応じて手を添え援助し関わり、見守り、安全を確保することがより幼児の身体的活動能力の向上に欠かせないのではないかと考える。また、

遊びの内容は固定せずに、広いバリエーションの中で身体各機能を活動させる運動を、保育者は考案・計画し取り入れることが必要であると考ええる。

#### 引用文献

- 1) 文部科学省：体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する研究，2007-2009
- 2) 中村和彦：(『子どものからだが危ない』) ベネッセ教育総合研究所，2004
- 3) 世界保健機関WHO (World Health Organization)：1946年，ジュネーブ
- 4) アメリカ：児童健康保護白亜会議の草案，1909年
- 5) 沢潟久敬：健康を考えるその他、レグルス文庫 第三文明社，1976/09.
- 6) 神山 潤：「子どもの睡眠－眠りは脳と心の栄養」芽ばえ社，2011年
- 7) 杉浦隆他：「幼児の運動能力の年次推移と運動能力発達に関する環境要因の構造分析」，平成14～15年度文部科学省科学研究費補助金（基礎研究B）研究報告書，2007
- 8) 青野光子・松本紀子、他：「幼児体育」建帛社，2011
- 9) 文部科学省：体力向上の基礎を培うための幼児期に於ける実践活動の在り方に関する調査研究報告書，スポーツ・青少年局，平成19～21年
- 10) 文部科学省：「幼児期運動指針」，幼児期運動指針策定委員会，平成24年3月



