

運動遊びと身体活動

Exercise play and physical activity

廣田 邦生

Kunio Hirota

はじめに

運動遊びは、年齢が進むにつれて身体活動の複雑さを獲得していく。それは、年齢とともに獲得していく遊びにおける動きの多様化と洗練化が進んでいると考えられる。

今日、科学技術や産業など、とどまることなく変化する社会において、生活全体は便利になってきたが、幼児の体力に関する身体活動の獲得は必ずしも十分とはいえない。このような状況の中で、子ども達は、運動あそびで自分が考えたことや感じたことを仲間と伝え合い、個々の内面にある「良さや可能性」を身体いっぱいに表示し遊んでいる。運動遊びで育まれるのは、遊びそのものだけではない。子どもは遊びにおいても身体全体を使って動くことから、運動遊びは骨形成や心肺機能の発達に大きく寄与していると言われる。特に幼児期においては神経機能の発達による運動の調整力等が発達し、多くの基本的な動きを獲得することが知られている。また、毎日元気よく遊ぶ運動遊びの習慣を身につけ、健康な身体や心を形成し、仲間との関わりによるコミュニケーション能力などの社会性も養うことができる。

本稿においては、運動あそびと身体活動の関係から、「体力と健康」「運動遊びと身体活動」の関連性について考察する。

I 体力と健康

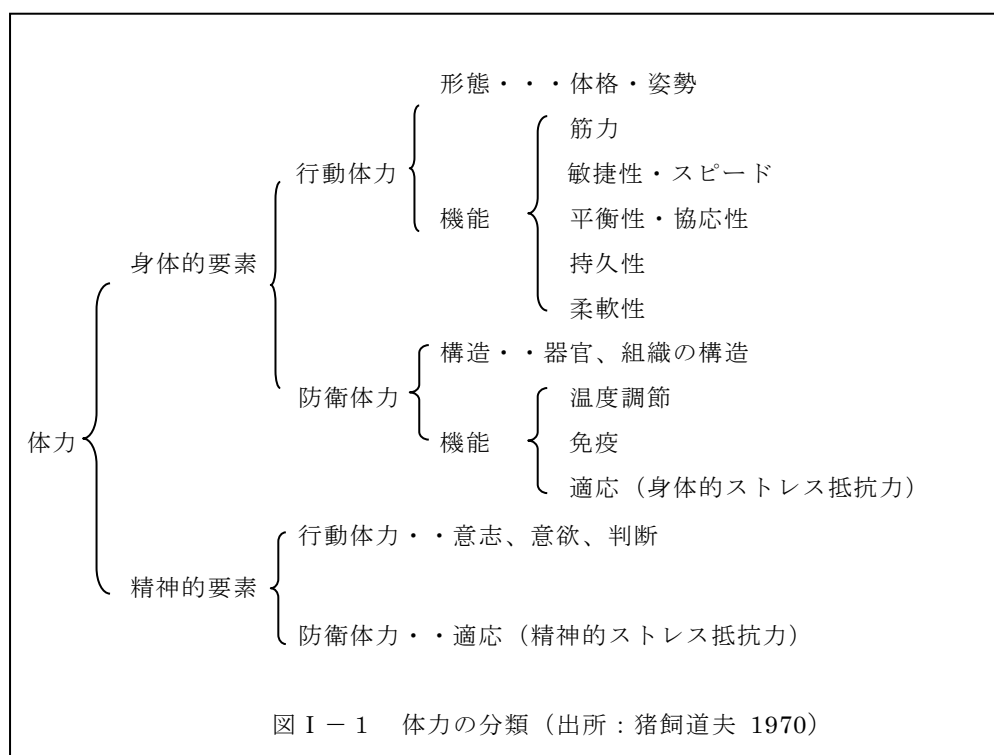
子どもの「体力」を考えたとき、園における運動会等で、活動的な子や、徒競走で足の速い子について、保護者から「あの子足速いね、運動神経いいね」など、また、風邪を引かなければ「体力がある」と言うことを耳にすることがある。体力は人が生きていく上での活動の源である。幼児期において体力をつけるには年齢の発達段階に応じた運動の刺激が必要であり、これを無視すると機能障害や運動障害を起こしてしまう。発達段階を踏まえた援助こそ、幼児期にふさわしい体力の向上と健康育成が期待できるのである。

1 体力について

元気に仲間と活発に遊ぶ子、ブランコ、ジャングルジム、シーソー遊びなど次々と遊び回る姿は、健康そのものを感じさせられる。健康と考えると体力とのつながりを考えるが、体力は広い意味を有する。

1) 体力の概要

体力については多くの研究者により様々な論議があり、体力に精神的要素を含むか否かによって、考え方も2つに分けられる。猪飼は「体力には精神と肉体の両者が含まれており、これを全く別々に論議することはあまり意味がない。肉体は精神があってこそその機能を発揮するからである」¹⁾と体力に精神的要素を含めて広義にとらえる考え方の定義と、石川による「体力とは人間活動の基礎となる身体的能力である」²⁾と精神的要素をなるべく含めないで狭義にとらえる考え方の定義がある。



広義の体力を猪飼は図 I - 1 のように身体的要素と精神的要素に分け、さらに、それを行動体力と防衛体力に分類している。行動体力とは、身体を持っている行動力を使って、能動的、積極的に外界に働きかける活動力のことであり、防衛体力とは、生体を取りまく外部環境からの様々なストレスに抵抗して、内部環境の恒常性を維持していくための体力をさしている。

狭義の体力について石川利寛は、行動力と抵抗力に分類し図 I - 2 のように位置づけている。ここでは、精神的要素を取除いて除外し、身体的要素のみを重視して、行動を起こす、持続する、コントロールする能力などの行動力と、ストレス等に耐える能力としての抵抗力に分けているが、抵抗力の一部に精神的要素を加えている³⁾。

文部科学省のスポーツテストや、その他の体力テストで取り上げている体力については、この狭義の体力のうちの行動力を測定していることになる。

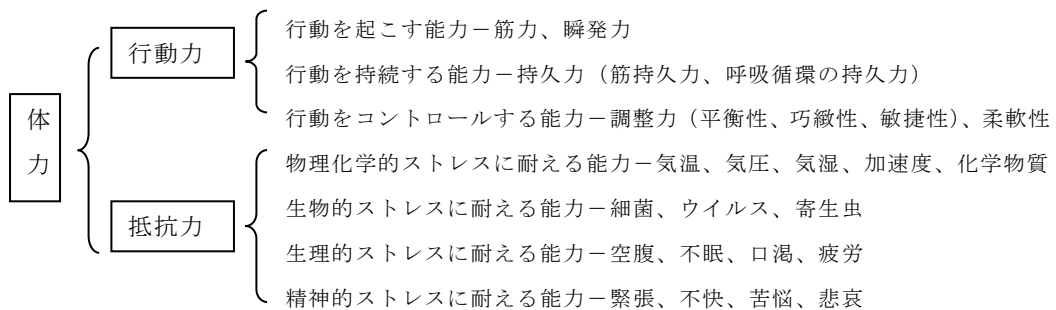


図 I - 2 体力の分類（出所：石川利寛 1971）

また、杉原は体力について⁴⁾、体力の内容について最も広く包括的にとらえる立場として、身体的な要素だけでなく知的能力や性格などの精神的要素も含め、人間のもつほとんど全ての資質を意味しており、運動を続けることは身体の機能と強い精神力がなければできないことから、人間を全体的、総合的に捉え、「生きる力」とほとんど同じであると述べている。さらに杉原は、心身の発達が未分化である乳幼児期においては、身体的要素と精神的要素をはっきり分けずに子ども全体として捉えることが重要な意味をもつことが多いと述べている。すなわち、乳幼児期においては、遊びなどにおいて多くの基本的な動作を獲得していく時期であり、それはもちろん一つの遊びに固執することなく多様な動きを取り入れた運動遊びをする環境を保育者は工夫することが大切である。また仲間との関わりや人間関係から、体だけでなく意欲や自我や社会性や知的能力などの精神面も同時に発達するということである。このことから、幼児期においては、体力について身体的要素と精神的要素をはっきり分けない「こころ」と「からだ」の両面から捉えた発達としての押さえが大切である。

2) 健康力としての体力

身体が丈夫である、風邪を引かない、行動力がある、など体力があるとよく言うが、幼児の場合「健康」と置き換えて使われることが多い。乳幼児期の健康を考えた場合、「からだ」だけでなく「こころ」との深いつながりも含まれることが分かっている。

「こころ」と「からだ」について猪飼は「スポーツ科学講座「第3章運動と神経」において、「こころ」と「からだ」は、人間のもって生まれた不可思議なものであり、「人間、未知なるもの」といわれるものの本態である。スポーツで「からだ」をきたえることが望まれることもあり、「こころ」をきたえることが望まれることもある。しかし、「こころ」だけがはなれてあるはずがなく、「からだ」の中にあってこそ意味があるのである。また「からだ」も「こころ」をもっていてこそ意味がある」⁵⁾。と言っている。これは運動と神経の関わりについてスポーツを通して述べている。子どもたちが運動遊びで、身近な環境に関わるとき、よりよい、よりおもしろい関わり方を見いだしたり、遊びの方法の関連性に気がついたり、それを試したり考えたりするなどして運動遊びを行ったとき、身体活動により「からだ」がきたえられ、仲間との関わりによる共同性、協力性、ルールへの遵守など、「こころ」の育成にも深く関わってくるなど、「こころ」も含めた意味での健康力として体力を押さえることも出来るだろう。

2 健康について

「健康」とは何かを考えたとき、その指標は「世界保健機関 (WHO : World Health Organization)」は、「健康」について次のように述べている。

「健康とは、身体的、精神的、社会的にも完全に良好な状態であって、単に病気や虚弱だけではない」と定義している⁶⁾。しかし、科学技術が振興し、年々医療の進歩は高度な発達をしている。また、「近年、健康とはその人の生き方や価値観が健康に関連してきていると考えられている。つまり、病気の存在は必ずしも健康の否定につながらず、個々人が活力を持って

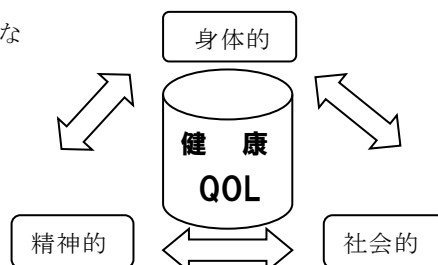


図 I - 3 健康成立の条件

物事に積極的に取り組むことができるのであれば、(出所：廣田・他 2020 参考にして作成)

障害のある人や、慢性的な疾病を有する人、文化活動をする人、スポーツをする人であっても健康を獲得することができるということである。このことから健康は、個々人の生活の質 (Quality of Life : QOL) や生きがいが重要な要因となるという考え方である」⁷⁾。(図 I - 3)

3 幼児期の健康成立の課題について

子どもにとっての健康も成人の健康と大きく異なるわけではない。「こころ」と「からだ」が関連し合いながら急速な成長を遂げていく幼児期の健康成立の課題を考えると、こどもの「身体的・精神的状態」や「遊びの実態」、さらに、子どもへの「食生活」の影響など、子どもを取り巻く環境に配慮しなければならない。

1) 健康成立の課題⁸⁾

①子どもの「身体的・精神的状態」

今の子どもたちは、体格は良くなったが、体力が低下しているといわれる。また、たくましさや意欲、積極性などに欠けるなどという特徴があげられている。現代社会は子どもにとってもストレスの多い社会であり、様々な心の病に伴う症状が見られることも多くなっている。さらに、少子化、核家族化に加え遊び場の減少なども遊びに影響している。

②子どもの「遊びの実態」

子どもの塾通いや兄弟の減少は、必然的に遊びの変化をもたらしている。また、外遊びの減少により仲間との関わりや、相手への思いやり、ところを学ぶ機会が少なくなっている。室内での情報器機による一人遊びは、即発達に影響するわけではないが、社会的不適応をもたらす傾向があるなど遊びの内容と発達段階を捉えていくことが必要である。

③子どもへの「食生活の影響」

新鮮でおいしい食材が手に入るようになったが、反面、伝統的な調理方法によってつくられる家庭料理は、レトルト食品、冷凍食品など即席に調理されるものが多くなっている。コンビニなど、どこでも手軽におかずや弁当を買うことができ、ファーストフードやファミリーレストランも増えている。このことから、外食やレトルト食品は、一般的に高カロリー、高タンパクで、戸外あそびや運動が不足しがちな子どもの肥満につながり、保存料、添加物の影響も心配になる。食生活の乱れは、アレルギー疾患や病原菌に対する抵抗力の低下など、新たな疾病を生み出すもととなる。

2) 乳幼児の健康を考える

(1) 乳幼児期の健康について

乳幼児の健康を考えた場合、活発に動いて元気よく遊び、たくさん食べて、全く異常が無く、よく眠る子は誰もが健康であると感じる。逆に、風邪をひきやすい、食欲がない、よく泣く、不機嫌不活発であり、下痢や便秘など身体症状を引き起こしたりする子は、健康でないのではないかと考える。しかし、このような症状を毎回起こすのはまれで、不健康と決めつけるのは尚早である。多くの子は、そのような状態をのり越えていくといわれる。むしろこの力のほうが将来にわたり「こころ」と「からだ」の健康を培っていくのに必要である。

(2) 乳幼児期の健康の意義

乳幼児期においては、運動（あそび）・食事（栄養）・睡眠（深い眠り・休養）・衛生の習慣など生命維持のために必要な生活の基礎が培われる時期である⁹⁾。そのため、一日の生活の中で身体を十分に動かす運動（あそび）習慣を定着させることや、栄養十分な食事と生活サイクルにあった十分な睡眠（深い眠り）、うがいや手洗いなどの衛生習慣を身に付ける一日の生活のリズム（図Ⅰ－４）が大切である。乳幼児期の場合、

これらの習慣を自ら身に付けていくことは難しいが、この時期は、生涯にわたって自己育成の基礎を形成していく大切な時期である。そのため、保育者は、乳幼児期の発育発達を正しく理解してこども一人一人の個人差や、それぞれが置かれている身の回りの環境に十分配慮しながら保育に、適切に関わっていくことが求められる。

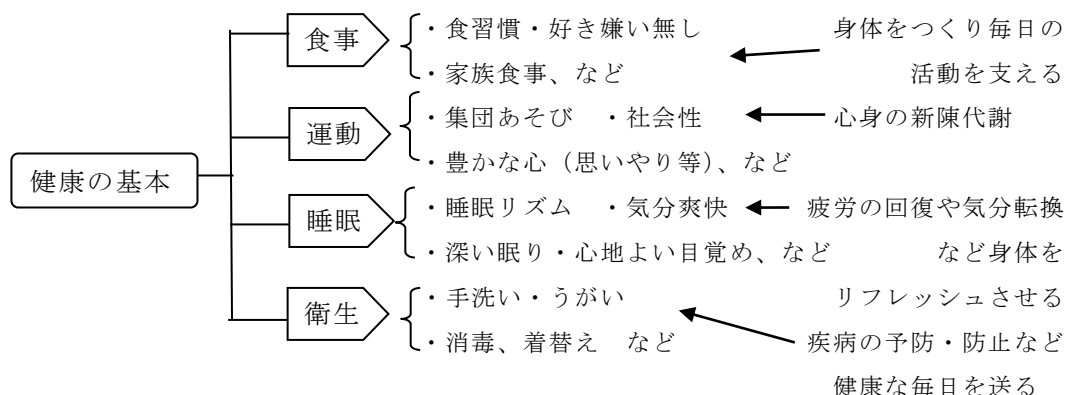


図 I - 4 健康を支えている一日の生活リズム（出所：廣田・他 2020 参考にして作成）

（3）感染症対策について

今年に入り新たな感染症（新型コロナウイルス）が発生し世界がその対応に追われている。子どもは感染症とはきつてもきれない関係にあるが、そのような感染症にもかからないようにしていくのも健康維持に大切なことである。子どものかかる感染症は、麻疹やはしか、風疹、それにインフルエンザなど多数あるが、現在、新型コロナウイルスによる感染は経路の分かるものと分からないものがあり、最近では経路の分からない状況が多くなっている現状がある。症状は、発熱や咳、倦怠感、頭痛があるが、その人によっては症状が出ない場合や、軽い症状の場合などもあり注意が必要である。

日本幼児体育学会会長、早稲田大学教授/医学博士：前橋 明氏は、園における新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策として、次のように述べている¹⁰⁾。

【感染を防ぐために】－ ①蜜を避ける外出を控え、密集・密接を回避する②手洗い、喚起を欠かさず行い、咳エチケットを行う。手洗いのタイミングは、「外から部屋に入るとき、咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、給食の前後、掃除の後、トイレの後、遊具や固定施設など、共有のものを触ったとき」③園内での感染を防ぐには、・毎日健康観察をする・家族に発熱や咳症状のある場合には、家族に対し、幼児の登園を控えてもらう。（外からウイルスを持ち込まないようにすることが基本）・感染が蔓延している地域では、幼児の登園を控えることが重要④休日は、感染が広がらないように、・不要不急の外出は控える・家族ぐるみの交流による接触を控え、家族を守る。

【感染症対策の基本を知ろう】－感染症対策の基本は、①感染源をたつこと、②感染経路を絶つこと、③自分たちの抵抗力を高めることが大切である。

【自分たちの抵抗力を高めること】

- ①生活習慣を整える（「食べて、動いて、よく寝よう！」運動の実行）
- ②からだ動かし（運動）を実行し体力をつけておく。
- ③運動の基本である「歩くこと」を、コツコツ行う。

【これからの生活に向けて】

休校や休園していた学校や施設の再開にあたり、地域の感染レベルが、

- レベル 1・・・「生活圏内の状況が感染観察を要する地域」
- レベル 2・・・「感染拡大注意地域（感染経路が不明な感染者がいたため、要注意の地域）」
- レベル 3・・・「特定警戒地域」

心がけとしては、レベル 1 の地域では、1m を目安に、クラス内や園内で最大限に、距離や間隔をとり、会話時は一定距離を保ち、からだが接する遊びや運動はしないようにする。食事は、衛生管理を徹底して

行う。保育活動や教育は感染対策をして行う。レベル 2 では、できるだけ 2m はとるようにする。レベル 3 の地域では、密集運動は行わないようにする。個人や少人数で、リスクの低い活動を短時間で行うようにする。また、密集する運動や接触の多い活動はしないようにすることが大切である。

新型コロナウイルスの感染傾向が緩んだとしても決して気が抜けない状況である。子どもたちは日々成長している。保育者や指導者は、感染状況を細かく分析し常に感染防止に配慮しながら生活の援助をしていかななくてはならない。また、感染防止のための予防が、子どものストレスを生むことのないような配慮も必要である。子どもがたくさん運動遊びをして、しっかり食べて、ぐっすり眠ることにより生活のリズムが作られ体力がつき健康育成にもつながる。家族も含めて、保育者、指導者は日頃から、子どもの健康育成に安全に関わり配慮して、子どもの成長を育んでいかななくてはならない。

II 運動遊びと身体活動

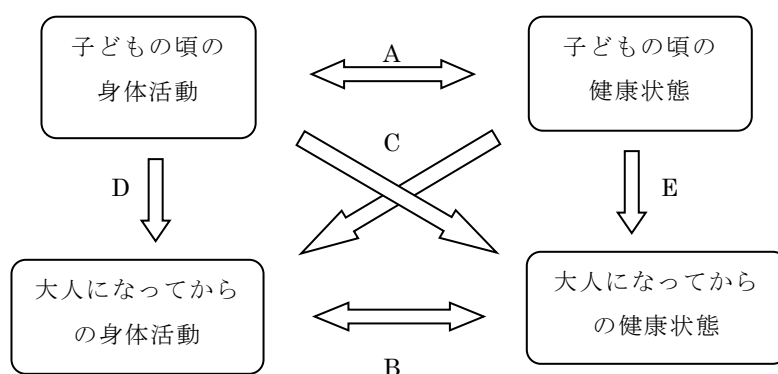
運動遊びによる身体活動はでは、創造性を働かせ子ども一人一人の良さや可能性を生み出す。「スーパーマンになる」「忍者に変身」などその遊びの表現は様々である。身体が動くということは筋肉が躍動するということである。筋肉が動くと基礎代謝が上がる。基礎代謝とは安静時の体内の代謝活動のことであり、呼吸、心臓を動かす、体温を保つなど様々な生命活動の営みに使っているエネルギーであり、古い細胞を新しい細胞に生まれ変わらせる働きをしている。幼児期においても、運動遊びによる身体活動は新陳代謝が活発になり身体の発育発達が促進される。

1 運動遊びと身体活動の関係

激しい社会環境の変化は、子どもたちの生活に大きな変化をもたらした。体力の低下や運動不足による運動量の減少、そこから来る仲間との関わりによるコミュニケーション不足、やる気の減少や心の問題などの様々な問題がある。幼児の運動遊びによる身体活動は、身体を動かす楽しさを知り身体を強くする、仲間とのコミュニケーション作りや、脳の発達を促す、やる気の向上など様々な面で効果をもたらす。

文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」¹¹⁾によると、「運動習慣を身につけると、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なる。そのことで、幼児期だけでなく、成人後も高血圧、脂質異常症、心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病になる危険性が少なくなる」と述べている。また、Boreham, C. and Riddoch, C による身体活動の「持ち越し効果」について記している(図Ⅱ-1)。これは、身体活動と健康の関係について、子どもの頃の身体活動が大人になってどのように効果があるのかを述べているものである。

身体活動と健康・体力状態には、「持ち越し効果」がある。一般的に、子供の頃に運動・スポーツを行うことは、その年代(発育発達期)における健やかな成長や体力の向上に貢献すると考えられる(Aの関係)。同様に、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・体力状態に貢献します(Bの関係)。さらに、子供時代の身体活動や健康・体力状態は、大人になってからの身体活動や健康・体力状態に影響を及ぼす(C、D、Eの関係)というものである¹²⁾。



図Ⅱ-1 身体活動と健康の関係 (Boreham, C. and Riddoch, 2001)

(出所：文部科学省幼児期運動指針ガイドブックより)

汗をかき、仲間と協調し、豊かな創造性を育てていく運動遊びで思いっきりからだを動かすことでお腹もすき食事もおいしく食べられる。また、夜もぐっすると眠ることができ

るなど健康づくりの基本である。

(※「運動」・「身体活動」・「生活活動」¹³⁾)

「運動」：身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施、継続性のある活動。

「身体活動」：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと。

「生活活動」：身体活動のうち、日常生活における労働、家事、通勤、通学、子どもとの遊びなど。

これらの関係は、身体活動＝運動＋生活活動とまとめることが出来る。

(厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト：澤田享・早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ疫学研究室教授 2019/7 月)

2 運動遊びをすることについて

乳幼児期では、多くの基本動作を身につけ洗練される時期である。従って、その援助では、一つの遊びの動作に固執することなく多くの動きを取り入れた運動遊びを援助することが大切である。乳幼児期においていろいろな遊びの中で様々な経験をさせることが心身の良好な発達を促し、その後の生涯にわたる学習の基礎を作り上げていくのである。

1) 運動遊びをすることについて

乳幼児期は、身体的にも機能的にも急激な変化を示す時期であり、特に身体的な「発育」や機能的な「発達」は、一定の原則やルールにしたがって進んでいく。アメリカの医学・人類学者スキヤモンは、人のからだの器官を4つに大別して、その発育の変化の様子について示している。特に、乳幼児期は、神経機能の発達が著しく6歳で成人の80%、12歳ではほぼ100%に達することを示している。これらのことから保育活動においては著しく進む神経機能に働きかける活動を積極的に導入する必要がある¹⁴⁾。

遊ぶことについて昔は、神社や野原で大勢の仲間と遊ぶことで、ルールの遵守や仲間との関わりなど、子ども同士のコミュニケーションを身につけ精神的な成長を得ていた。しかし、現代の子ども達は、情報機器の普及により、テレビゲームやタブレットの動画による動かなくても遊べる環境にあり、その結果仲間とのコミュニケーション不足や注意力の低下、やる気のなさを引き起こしている¹⁵⁾。今こそ、園において保育者や教員(援助者)による運動遊びの支援を行い、子ども達一人一人が体を動かす楽しさを知り、運動量やコミュニケーションを増やし、注意力・やる気の向上を図ることが大切である。

前橋明は、「からだを動かし、思いっきり遊ぶこと」について、次のように記している¹⁶⁾。

①健やかに成長・発達する「命を保ち、守るために必要な力」

②生活リズムを整える「食べて、動いて、よく寝よう」

③情緒が安定する「からだを動かすことは、心を動かすこと」

④考える力が育つ「遊ぶことは学ぶこと」

つまり、「命を保ち、守るために必要な力」は、遊びを通した身体活動で、幼児期、小学生、中学生それぞれでのからだの諸機能を向上させ、病気に対する抵抗力なども向上すること。「食べて、動いて、よく寝よう」は、昼間にしっかり遊んで運動することは、夜、よく眠れて、朝、自然と起き食事をして、またあそぶ、食べて寝ることを繰り返すことであり、生活リズムに問題を抱えていても、日中に運動遊びを取り入れることにより改善し好循環につながるということである。また、「からだを動かすことは、心を動かすこと」は、こども達は遊びを通して感情であるコミュニケーションを発達させる。友達と行う遊びは、快・不快・愛情・喜び・怒り・恐れ・嫉妬など様々な場面で経験する。からだを動かす遊びでは、言葉に頼らず表現で表すことが出来る。「運動遊び」による身体活動は、リフレッシュ効果をもたらし、心も落ち着くなど情緒が安定するのである。最後の「遊ぶことは学ぶこと」は、様々な「遊び」を通して、自分の知っている知識や技能をたくさん使い、思考力を働かせ判断し、創造する力を発揮する。そして、遊びで成功や失敗を繰り返し、自分で考えて工夫するなど粘り強く取り組む姿勢や仲間と協力する力など、知性や社会性を育んでいくということである。

運動遊びでは他にも、古くから伝わる伝承遊びとして、「お手玉遊び、おはじき、めんこ遊び、竹馬、缶蹴り、かごめかごめ、はないちもんめ」など、あそびが特徴的で、全身だけでなく指先も使った運動の要素などを有する身体活動がいくつもある。このような遊びは、古い遊びとしてではなく、遊ぶことにより新しい発見をし、創り上げ、仲間との絆を深めるなど「こころ」も「からだ」も成長していくのである。

おわりに

運動遊びによる身体活動は、健康な心と体を育成するばかりでなく、そこで遊ぶ他者との信頼関係を構築する。「幼児教育の父」と呼ばれたフレーベル (Friedrich Wilhelm August Fröbel, 1782-1852、ドイツの教育学者。幼児教育の祖) は、世界初の幼稚園として「一般ドイツ幼稚園」を開設したが、幼稚園の教育内容に、「遊び (自由な遊び) や作業 (自然な興味・自己活動) を中心にすべきものと考え、そのために遊具 (教育のための玩具: 恩物) を考案し、花壇や菜園や果樹園からなる庭を幼稚園に必ず設置すべきである」¹⁷⁾ と主張した。このようなことから、遊びは子どもが成長していく毎日の営みであり、子どもたちが直接関わっていく施設環境の充実が重要であることを述べている。すがすがしい気持ちのいい環境のもとで、興味を持った遊びを夢中で取り組み、積極的に心を動かし体を動かす。それは豊かな遊びとなり様々な身体活動を起こして体の諸機能の発達をみる。遊び (運動あそび) における身体活動は、肥満や痩身の防止、体の諸機能の向上、社会性の育成や

運動習慣を構築するなど成長過程における子どもの健全な発育発達を促すなど、体力向上や精神機能の発達にも大きな影響を及ぼし、大人になってからの健康の保持増進につながっていくのである。

引用文献

- 1) 猪飼道夫. (1967) *日本人の体力* (p.78). 日本経済新聞社.
- 2) 石川利寛. (1967) *体力について*. 朝比奈一男、猪飼道夫、石川利寛 (編). *スポーツと体力* (p.9). 大修館書店.
- 3) 石川利寛. (1971) : *スポーツとからだ* (p.22). 岩波新書.
- 4) 杉原 隆・河邊貴子 (編著者). (2018). *運動発達と運動遊びの指導* (p.4). ミネルヴァ書房.
- 5) 猪飼道夫・広田公一 (著者). (1972). *スポーツ科学講座 (第3章運動と神経)* (pp.74-75). 大修館書店.
- 6) 津金美智子・小野隆・鈴木隆 (編著). (2018). *新・保育実践を支える「健康」* (p.12). 福村出版.
- 7) 廣田邦生・泉一郎・城弘子・井上勝子・栗岡あけみ (編著者). (2020). *健康論* (p.3). 豊岡短期大学
- 8) 廣田邦生・泉一郎・城弘子・井上勝子・栗岡あけみ (編著者). (2020). *健康論* (pp.4-5). 豊岡短期大学
- 9) 廣田邦生・泉一郎・城弘子・井上勝子・栗岡あけみ (編著者). (2020). *健康論* (p.5). 豊岡短期大学.
- 10) 前橋 明. (2020) *日本幼児体育学会「ニュースレター」第14巻第2号* (p p.2-3). 日本幼児体育学会.
- 11) 文部科学省. (2012). *幼児期運動指針ガイドブック* web サイト
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm 閲覧日:2020/10/1
- 12) 公益財団法人日本体育協会. (2016). *スポーツ庁：「子どもの体力向上課題対策プロジェクト」アクティブ・チャイルド・プログラム* web サイト
https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/pdf/gakkyu/a4/A4_23pdf Boreham, C. and++Riddoch, C による身体活動の「持ち越し効果」 閲覧日:2020/10/1
- 13) 澤田享. (2019). *厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報「身体活動」* web サイト <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-031.html> 閲覧日:2020/10/1
- 16) 前橋 明 (監修). (2017). *保育の運動遊び* 450 (pp.2-3). 新星出版社.

参考文献

- 14) 柴田卓・石森真由子 (編) . (2017) . *楽しく学ぶ運動遊びのすすめ* サンメッセ株式会社.
- 15) 柳澤秋孝・柳澤友希 (共著) . (2017) . *0～5 歳児の発達に合った楽しい! 運動遊び*. ナツメ社.
- 17) 秋田喜代美 (監修) . (2019) . *保育学用語事典*: 早田由美子 (編著): 「人・フレーベル」中央法規.