

幼児期は動きの基礎が育つとき

～運動能力の発達の特徴と遊び～

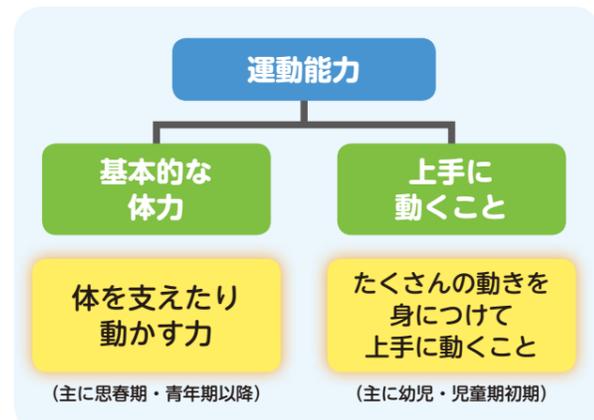


2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が決まり、様々なスポーツへの関心が高まっています。競技に挑む選手を見て「あんな風に体を動かしたらカッコイイな！」と憧れてスポーツを始め子供も多いのではないのでしょうか。

スポーツをするには体力や運動能力が必要ですが、これはスポーツ選手を目指す子供だけに必要な特別な能力ではありません。日常生活で上手に動けることや体を支えてけがや事故を避けること、病気になりにくい等健康にも関係し、更に精神面にも深く関わり、人間が生きていく上で欠かせない能力なのです。

今号は、運動能力の発達において大切な「幼児期に動きの基礎を身に付けること」と幼児期の遊びについて特集します。

幼児期は「体を上手に動かす」能力が向上しやすい時期



運動能力を、①筋力や持久力、瞬発力等、運動の基盤になる「基本的な体力」と、②「上手に動くこと」の二つの側面に分けて考えてみましょう。この二つの能力は、それぞれ最もよく向上する時期が異なります。

幼児期は骨や筋肉等と比較して神経系の発達割合が高く、いろいろな神経回路が作られるので、中枢神経系の機能である「**身体をコントロールすること**」「**いろいろな動きを身に付けて上手に動くこと**」が伸びやすい時期(敏感期)だとされています。

この時期に「走る」「跳ぶ」「投げる」「転がる」「つかまる」「ぶら下がる」等、たくさんの種類の**基本的な動き**を経験し身に付けることが大切です。最初はぎこちない動きでも**洗練され滑らか**になり、小学生以降には、幼児期に経験し身に付けた動きを組み合わせた動きができるようになります。11～12歳頃には動きが成熟していきます。例えば、右のイラストのように、「走る」と「蹴る」という動きが組み合わされてサッカーのドリブルができるようになります。

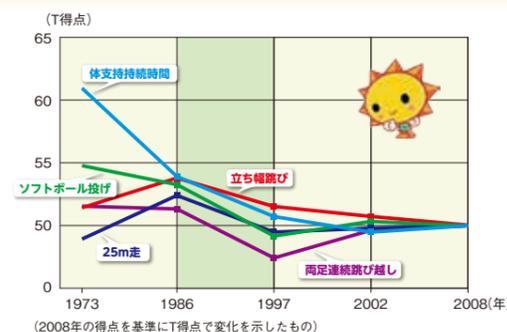


一般的に、経験していない動きは身に付けることができないので、幼児期にたくさんの動きを経験することが大切です。

一方、総合的な発達である筋力、持久力等の「基本的な体力」は、発達が未分化な幼児期よりも、ある程度体がしっかりしてくる思春期・青年期以降に向上させやすいと考えられています。

◆今の子供の体力・運動能力の現状は？◆

幼児の運動能力の全国的な調査によると、昭和61(1986)年から平成9(1997)年にかけて、「ソフトボール投げ」「25m走」「立ち幅跳び」等すべての種目で運動能力の低下がみられ、その後低下したまま、平成20(2008)年の時点まで停滞しているという結果が出ています(右図)。最新の調査は平成28(2016)年に実施される予定です。



楽しく遊んで、たくさんの動きの経験を！

「あの人は運動神経がいい」「私は運動オンチで…」などと話をすることがあると思います。なぜ運動が得意な子と苦手な子ができてしまうのでしょうか？その答えの一つは、幼児期の多様な動きの経験です。

幼児期の子供にとって多様な動きを身に付けるために最適な方法は、子供が楽しいと感じて自発的に何度も繰り返す運動遊びです。

●親子で触れ合って楽しく遊ぼう

親子の「じゃれつき遊び」は、家庭で簡単にできます。膝に子供を乗せて不安定なユラユラを楽しむ、一緒に転がってコチョコチョ刺激で手足を伸ばす、腕にぶら下がってバランスをとる…スキンシップのあるコミュニケーションを楽しみましょう。親の楽しい様子が伝わると子供の楽しさも一層増します。



●動きに豊かなバリエーションがある遊びを

・「鬼ごっこ」や「缶けり」では、走る・かがむ・しゃがむ・体をひねる等、様々な動きを経験できます。「いろ鬼」「たか鬼」「手つなぎ鬼」等パターンも多様で、動きのバリエーションも豊かです。

・競い合いがあるので子供にとって楽しく、何度も繰り返して遊びこむことを通して、徐々にスムーズに動けるようになり、やがて複雑な動きもできるようになります。

これが「動きが育つ」ということです。



ほかにもボール遊びや水遊び等、屋外での遊びにはいろいろな動きが含まれています。特別な仕掛けがなくとも、自然の木、飛び降りる高さ、くぐるもの、ぶら下がる棒、登る棒等があれば、子供はどんどん遊びを創り出すでしょう。好きな遊びを見つけて、日常的に体を動かして遊ぶ機会を作ってあげましょう。

心も育つ、学びもある「運動遊び」

遊びから学ぶことは統合的です。子供は運動遊びを通して、言葉(会話)、知力、判断力、集団行動、仲間との協調、ルールを守ること、創造等、人間関係の基礎になる心の経験もしています。また、数を数えることや生き物に触れること、水・太陽・土等の自然に触れること等を通して、小学校以降の教科学習につながることを経験し、学びます。



もっと詳しく！

「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」の資料や教材

1 乳幼児の保護者のみなさんに

- 資料「乳幼児期を大切に」
- ウェブサイト「教えて、先生！」



2 家庭教育支援者の方に

- スライド教材Ⅲ「運動能力の発達と『遊び』の大切さ～運動遊びを通して育つもの～」(※2～3ページの内容とイラストは、このスライド教材のもです)



3 こちらからダウンロードできます

- ウェブサイト「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」
<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>

