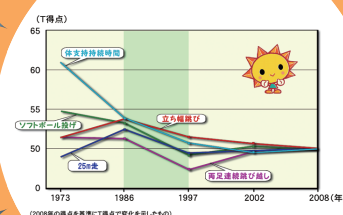


指導用
スライド教材
Ⅲ

「乳幼児期を大切に～心と体の基礎を育てるとき～」

「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～」

～スライド教材CDと指導の手引～



東京都教育委員会

乳幼児期からの
子供の教育支援プロジェクト

はじめに

少子化、核家族化、住環境の変化、メディアの普及、IT技術の進歩等により、子供を取り巻く状況は、保護者はもとより、子育ての先輩である支援者・指導者の皆さんの子供時代とは大きく変わりました。

それに伴い、遊び時間が減った、一緒に遊ぶ友達の数が減り一人での遊びが多くなった、戸外での遊びが少なくなり室内での遊びが中心になった等、子供の遊びも変化しています。

子供の遊びが変わったことの影響は様々なところで指摘されていますが、その一つに体力や運動発達への影響があげられています。

子供たちの運動能力が長期的に低下の傾向にあることは全国調査等から指摘されていますが、問題は小学生に限った話ではなく、すでに幼児期から始まっていることを示す調査報告もあります。

体力・運動能力は、スポーツ選手を目指す子供だけに必要な能力ではなく、全ての子供に関係する、人間のあらゆる活動の源です。日常生活で上手に動けることだけでなく、体を支え怪我や事故を避けることや、病気になりにくい等健康にも関係し、さらに意欲、気力、忍耐力等の精神面にも深くかかわっています。

乳幼児期は、歩く、走る、投げる、跳ぶ、転がる等基本的なたくさんの動きを獲得して行く時期です。また、動きは何度も繰り返して行うことで洗練されていきます。この時期に、多様な動きを経験し、繰り返して洗練させていくことができるのは、全身を使う色々な遊びです。

この時期に身につけた基本的な動きが、その後のより複雑で高度な動きやスポーツ活動へと発達していく土台となっているのです。

このスライド教材は、このような乳幼児期の子供の体力・運動能力や動きの発達に関する基礎知識と、体を使った運動遊びの大切さを保護者の方に伝えるときに活用していただくことを目的に作成しました。

科学的な観点からの根拠を示すことで保護者の理解も深まります。乳幼児期からの家庭教育を支援、指導する際に、ぜひご活用ください。

平成24年3月
東京都教育委員会

教材の活用にあたって

この教材は、乳幼児期の“運動遊び”の大切さを保護者に伝えるためのイラストや写真、図、グラフ等のスライド集です。保護者会や学習会等で、保護者の理解を助け、深める視覚教材としてご活用ください。

●教材の特徴●

1. 巻末のCD-ROMに32枚のスライドが、パワーポイント形式とPDF形式の2つの形式で保存されています。いずれの形式のデータも、プロジェクターを接続することで大きな画面やスクリーンに投影することができます。また、必要なスライドを印刷することもできます。

【1枚のスライドを選び使用する】

- PDF版では、必要なスライドだけを選んで使用できます。連続して投影はできません。

【スライドを連続して投影する】

- パワーポイントは、プレゼンテーション（発表・説明）用のソフトウェアで作成したスライドです。話の流れに沿ってスライドを順番に投影したい時に使用できます。「スライドショー」機能を使用すると、話の流れに沿って、必要なスライドを紙芝居のように連続して投影できます。スライドの順序の変更（入れ替え）も可能です。
2. この「指導の手引」には、スライドごとに、趣旨、解説、投げかけの例、関連事項や関連するスライド等を掲載しています。**投げかけの例**では、保護者に話し合いを促したり、考えるきっかけを提供する投げかけ方を例示しました。使用する際の参考にしてください。
 3. この教材は、東京都教育委員会発行の保護者向け資料「乳幼児期を大切に」（写真）を詳しく説明した内容です。

この資料を保護者に配布していただくと、話の内容を家庭でも振り返ることができます。この資料は東京都教育委員会「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」ウェブサイトからもご覧いただけます。



保護者向け資料「乳幼児期を大切に」
※主に0歳児の保護者に配付しています

〔乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト ウェブサイト〕

<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>

4. 東京都教育委員会では、このテーマの他に以下のテーマで指導用スライド教材を作成しています。いずれの内容も、本教材の内容と関連があるので、併せてご活用ください。すべての教材のスライドと「指導の手引」全ページを、東京都教育委員会「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」ウェブサイトで提供しています。

◆ 乳幼児期を大切に ～心と体の基礎を育てるとき～ 指導用スライド教材 ◆

- I 脳と心の発達メカニズム ～五感の刺激の大切さ～
- II 生活リズムの確立のために
- 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～(本教材)
- IV ふれあって、親子の絆を



教材 I



教材 II



教材 III



教材 IV

● スライドの動作環境について ●

- ・「PDF」のスライドを使用するには、パソコンに「Acrobat Reader」というソフトがインストールされている必要があります。※インターネット上から無料でダウンロードできます。
- ・「パワーポイント」で使用するには、パソコンに「パワーポイント」のソフト（Mac版又はWindows版）がインストールされている必要があります。「パワーポイント」は有料で販売されていますが、編集はせずに表示するのみであれば、「ビューア」をダウンロードすることにより表示が可能になります。「ビューア」はインターネット上のマイクロソフト「ダウンロードセンター」ホームページから無料でダウンロードできます。

● その他の注意 ●

- ・このスライドの著作権は東京都教育委員会にあります。スライドのイラストやグラフ等を許可なく加工することはできません。
- ・「私的使用のための複製」など著作権法で著作権者の権利の制限を受けている場合を除き、この著作物の無断複製・無断転載はできません。
- ・東京都内の幼稚園、保育所等が作成する「園便り」や保護者会資料等、配布の対象が限られている印刷物への掲載は、出典を明記し、スライドを加工しない限り、使用を許可します。使用の際は、東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課にご連絡ください。また、作成物を一部お送りください。

目 次

はじめに	i
教材の活用にあたって	ii ~ iii

第1章 運動能力・動きと遊びの基本的な考え方

1. 日常生活の中で身体活動していますか？「動き」が減っていませんか？	2
2. 子供は遊びの中で体を動かし、頭を働かせています	3
3. 運動遊びは心と体を元気にします	4
4. 幼児期は運動遊びの中で動きや対人関係の基礎が育ちます	5
5. 運動能力を2つに分けて考えてみましょう	6
6. 基本的な体力 ～体を支えたり動かす力～	7
7. たくさんの動きを身につけて上手に動くこと	8

第2章 幼児期の動きの発達

8. 生涯における動作の変容	10
9. 2歳になるまでの動きの発達 ～歩く前も大切です～	11
10. 幼児期の動きの発達	12
11. 幼児期の動きの発達 ～2つの側面〔動作の習得と動作の洗練〕～	13
12. 楽しく遊んで動きを身につけよう	14
13. 動きに豊かなバリエーションがある遊びを、子供たちに	15

第3章 子供たちの運動能力・動きの変化

14. 今の子供たちの運動能力は	17
15. なぜ子供たちの運動能力は低下したのだろうか？	18
16. 動きが未熟な子供が多い？	19
17. こんな場面、増えていませんか？	20

第4章 子供たちの運動遊びの変化

18. 子供の遊びが変わってきている	22
19. 運動遊び、していますか？	23
20. 外遊びをする時間が減っています	4
21. 遊びに必要な3つの「間」	25

第5章 運動遊びで学ぶこと

22. 遊びから学ぶことは統合的です	27
23. 運動遊びでルールを学ぶ	28
24. 遊びの中に学びが埋め込まれています	29
25. 運動遊びは心の育ちとも関係します	30
26. 子供のプロセスを認めましょう	31

第6章 保護者へのアドバイス

27. 何度でも“遊びこむ”経験をさせましょう	33
28. 楽しく遊ぶことが大切。遊びこんで動きを獲得します	34
29. 日常生活でもいろいろな動きを経験しよう	35
30. こんな動き、できるかな？	36
31. トップアスリートも小さい頃は	37
32. 遊びこむことで、安全・事故防止の判断ができる、知恵がつく	38

コラム

*「遊びの中でたくさんの動きを経験していますか？」（町山太郎さん）	16
*「夢中になって遊ぼうよ！」（松下浩市さん）	21
*「遊びこそが学習です」（今キヨ子さん）	26
*「親子で体を動かす生活のすすめ」（吉田伊津美さん）	32

参考資料・参考文献	39
-----------	----

第1章

運動能力・動きと遊びの基本的な考え方

現代は、自分が移動するには車・電車・飛行機があります。物を操作するには、使いやすいように日々改良され続けている道具があります。生活の中からは不安定や危険な要素はできるだけ排除され、砂利道は舗装され、生活環境はたいいていの場合、快適です。

わずか数十年の間に、日常の身体を使う作業や移動に関しては、驚くほど快適で便利で苦勞をしない時代になりました。

このような時代に運動能力が必要なのは、スポーツ選手だけでしょうか？

答えは「いいえ」です。

人間に運動能力が必要なのは、スポーツ選手になるためだけではありません。

生活そのもののの中にたくさんの動きがあり、人間が生きていく上で動きは欠かせないものです。

そして、その動きの基礎は、乳幼児期から培われるもののなのです。

この章では、運動の意義、運動能力とは何か？ なぜ運動能力が必要なのか？ ということを説明し、運動能力を育て高めるためには、幼児期には、様々な動きを身につけるための体を使った「運動遊び」が大切であることを説明します。

指導者向けメモ

●「体力」とは

一般的に、脳・神経、骨格と筋肉、感覚器、呼吸器、消化器、泌尿器等の様々な器官によって構成される人間の体の、総合的な力のことを言います。人間のあらゆる活動の源であり、精神面の充実にも深くかわり、人の成長・発達を支え、健康的で充実した生活を送る上でとても重要です。

この教材では、一般的な広義の意味で用いる場合は「体力」とし、狭義の意味で限定的に機能（筋力、敏捷性、平衡性、持久性、柔軟性等）について、スライド5で「基本的な体力」として説明しています。

●「運動能力」

走る、跳ぶ、投げる等の基本的な動きを行うための重要な要素である「基本的な体力」と、自分の体をコントロールして「上手く動く能力」という、2つの側面があります。

※第1章スライド5～7で説明しています。

●「基本的な動き」（基本動作）

「走る」「投げる」「転がる」等の動作を指します。

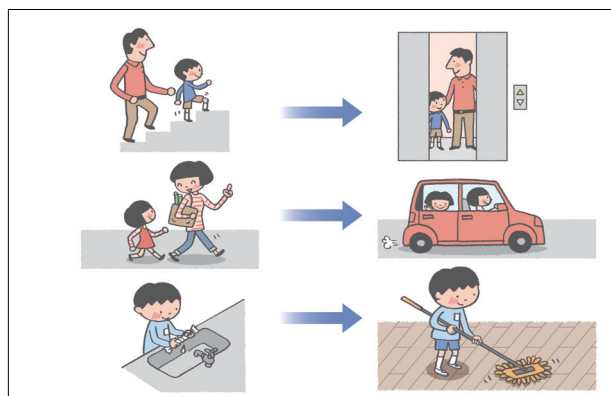
この基本的な動きの未習得が運動能力低下の一因として挙げられており、体力と運動能力は相互に密接に関連しています。

※2章スライド10、11で説明しています。

●「運動遊び」

体を使った遊びです。この教材では、集団で一斉に行う活動のみでなく、自由遊びも含め子供が主体的に行う体を使った全ての遊びを「運動遊び」としています。

1. 日常生活の中で身体活動していますか？「動き」が減っていませんか？



ポイント

- 人間が生きていく上で、動きは欠かせません。生活そのものの中にたくさんの動きがあり、自由に動けて活動できることにより生涯の生活が豊かになります。
- 身近な生活の中の動きについて、今と昔の違いを考えることで、現代の身体の「動き」の減少を意識するきっかけにします。

解説

- 運動能力は、スポーツが上手にできるためだけでなく、日常生活においてもいろいろな動きができ、上手に動けるために必要です。例えば、急いで階段を駆け上がる、転んだ時にとっさに手をつく、飛んできたものを上手く避ける等、生活のために、また体を守るために自然に行っている動きがたくさんあります。

生涯にわたって健康を維持し、勉強や仕事や社会活動を行って豊かな人生を送るためにも、幼児期に基本的な動きが身につく運動能力が育つことは大切です。

しかし、今の子供は昔と比べて運動能力（体力）が低下した、と言われます。

子供は、幼児期にいろいろな動きを経験し獲得して運動能力の基礎を作っています。昔と比べて、運動能力が低下していますが、昔と同じようにたくさん身体を動かさなくては同じようには運動能力が発達しないのです。

ライフスタイルや産業の変化、いろいろな分野での技術の進歩、住宅事情の変化（高層化等）により、ほんの数十年の間に日本人の生活は便利になりました。しかし、そのことによって日常生活の中で行われなくなった身体活動について考えてみましょう。

- イラストは、生活の様子が変わった3つの例を取り上げています。

- 1) エレベーターやエスカレーターの普及が進みました。階段を使わずに、早くて、楽に昇降できるようになりました。
- 2) 車社会の到来といわれて久しいです。車は私たちの生活にすっかり定着し、自家用車を所有する世帯も増えました。生活のスタイルの変化も伴って、ちょっとした買い物や、駅・園への送迎等にも車が使われることがあります。
- 3) 住宅もライフスタイルも変わりました。床の掃除で雑巾がけをすると、雑巾を絞る時の動き、床に雑巾をかける時の動きを経験していました。今は、掃除機やモップを使う家庭が多いのではないのでしょうか。

- 例えば、雑巾絞りの「ひねる」動きは腕や手首の複雑な動きの経験になります。また、雑巾がけの「四つん這い」の動きは、手足を始め体全体を使います。このように日常生活の中にもたくさんの「動き」を経験する機会がありました。今でも、動きの経験になり、よく運動することにもなるので、清掃する時に子供に雑巾がけをさせる幼稚園や保育園もあります。
- 通園や買い物等に車を使用せざるを得ない地域事情や、住宅の高層化等変えられない状況もありますが、子供の運動能力の発達や動きの経験という視点から考えると、意識的に、たくさん身体を動かすように変えられることもあります。

投げかけ例

- ◆他に、生活の様子が変わることによって減った身体の動きには、どんなものがあるでしょう？
- ◆あなたの生活の中で、意識的に身体を動かすように変えられることは、どんなことがあるでしょう？

関連スライド

- ◆スライド5「運動能力を2つに分けて考えてみましょう」（P6）
- ◆スライド8「生涯における動作の変容」（P10）
- ◆スライド14「今の子供たちの運動能力は」（P17）

2. 子供は遊びの中で体を動かし、頭を働かせています



ポイント

- 子供がいろいろな動きを経験し、獲得していくために最も適していることは、体をつかった遊び（運動遊び）です。
また、遊びの中では、体だけでなく知的にも発達します。
- ここでは、運動遊びのイメージをつかみ、その中にどのような成長・発達の要素があるのかを概観します。

解説

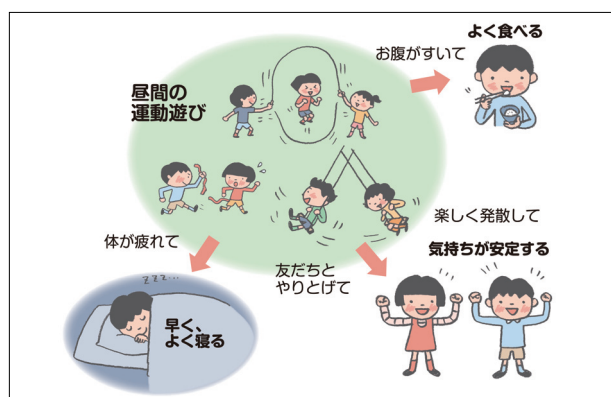
- 運動遊びの中には、体を動かし、頭を働かせている場面がたくさんあります。
- イラストは、鬼ごっこをしている子供たちです。
 - 走ることは移動系の基本的な動きの一つで、生涯にわたって必要な動きです。
 - 追いかけている鬼の子も、逃げている子も、走りながら体を思い切り伸ばしたり捻ったりして、いろいろな動きを経験しています。
 - 左側の子供は、鬼の進行方向を見て、素早く体の向きを変えています。バランスをとることが必要な動きです。また、このとき、仲間が捕まりそうな様子を見て、反対方向に逃げようと判断しています。
 - 子供たちが走っている地面は、でこぼこして石が転がっています。こういう場所を走ること、上手く走ったり、バランスをとることにつながる動きの経験になります。また、危険を推測して、ケガや事故を避ける身のこなしなども経験的に学んでいます。
- 子供たちは、夢中になって楽しく遊んでいる中で、このような「動き」や「知恵を働かせること」を自然に経験しています。子供は楽しければ何度でも繰り返します。そうして遊びこむことで、動きがスムーズになり、捕まえる・逃げるための工夫をする（＝知恵を働かせる）ことを繰り返し、動きや知識が身についていきます。ぜひ、たくさんの体を使った遊びをさせてあげてください。
- 「鬼ごっこ」は、ルールにしたがって鬼が敵方を捕まえるというシンプルな遊びですが、そのルールの工夫により「たか鬼」「いろ鬼」「しっぽとり」「陣取り鬼」など多様なバリエーションがあり、子供たちの大好きな遊びの一つです。何度でも繰り返して遊びこんで、動きや知恵を働かせることを経験するのに適しています。

関連スライド

- ◆遊びを通して知・徳・体を育む→スライド22「遊びから学ぶことは統合的です」（P27）
- ◆動きが未発達なために起るケガ→スライド17「こんな場面、増えていませんか？」（P20）
- ◆遊びを通して危険を知る→スライド32「遊びこむことで、安全・事故防止の判断ができる・知恵がつく」（P32）
- ◆動きが豊かな“鬼ごっこ”→スライド13「動きに豊かなバリエーションがある遊びを、子供たちに」（P15）
- ◆楽しく遊びこんでこそ身につく→スライド28「楽しく遊ぶことが大切。遊びこんで動きを獲得します」（P34）



3. 運動遊びは心と体を元気にします



ポイント

- 健康な心と体を培うためには、生活習慣の確立と生活リズムの形成が必要です。これらの形成のためには運動遊びが関連しています。
- このスライドは、運動遊びで心と体の基礎が育つことを、生活との関連で説明する時に使います。

解説

- 昼間の元気な運動遊びは、心と体の基礎を作る大切な要素の一つです。
- 昼間に運動遊びをすることで、お腹が空いて、よく食べます。

子供の成長・発達のためには食事が欠かせません。乳児期は昼夜問わずおっぱいやミルクを飲んでいますが、幼児期にはお腹が空くリズムをつくるのが、食育としてとても大切なことです。活発に動いてエネルギーを使うことでお腹が空いてしっかりと食べるし、食事もしみになります。

- 昼間に運動遊びをすることで、体が疲れるので早く、よく寝ます。(※1)

昼間にエネルギーを使うので夜は十分な休息が必要です。活発に動いてたくさんエネルギーを使うと、体が心地よく疲れて、早く寝ます。十分な時間眠れば、次の日にまた元気に体を動かして遊ぶことができます。

夜更しは、早起きして午前中から元気に過ごすという生活リズムを崩すだけでなく、「メラトニン」という大切なホルモンの分泌に影響したり、睡眠時間が短くなったり、運動不足を招いて生活習慣病にかかるリスクが高いなど、子供の成長発達に悪影響ばかりです。

- 遊びの中で発散し、達成感を得たり、友達ができるなど、気持ちが安定します。(※2)

脳科学の研究者は「心は脳にある」と考えています。怒りや恐怖・快・不快等の原始的な感情や、判断・思いやり・安心・信頼などの高度な精神活動は、どちらも脳が行っているからです。ところで、人の脳は、生まれてから5年くらいの間が著しく発達する時期です。いろいろな刺激を受けて神経のつながりがぐんぐん伸びて広がることが脳の発達です。ですから、空気、風、土、運動、友達との会話等いろいろな刺激を受ける「遊び」は、「心」を育てているとも言えます。

気持ちが安定していると、好奇心をもって新しいことに挑戦したり、新しいことを覚えたり、他人を思いやる余裕を持つなど、生き生きと元気に過ごせます。

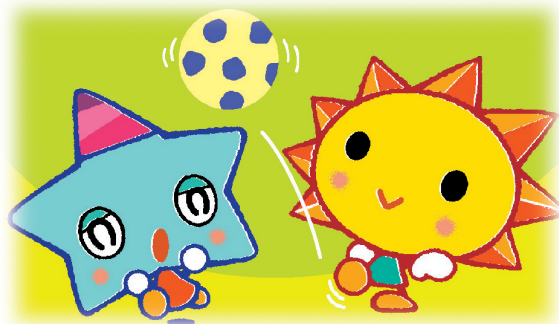
- このように、昼間の運動遊びは、生活リズムの一環であり体や心の調子に関連しています。

昼間にたっぷり運動遊びをして、生活リズムを整えましょう。

関連教材紹介

子供の発達や生活リズムについての説明は、指導用スライド教材のシリーズⅠ・Ⅱを使用できます。

- ◆(※1) 早起き・早寝等、生活習慣について→教材Ⅱ「生活リズムの確立のために」
- ◆(※2) 脳と心の発達について→教材Ⅰ「脳と心の発達メカニズム ～五感の刺激の大切さ～」



4. 幼児期は運動遊びの中で動きや対人関係の基礎が育ちます



ポイント

- 運動遊びを通して育つことや身に付くことを挙げて、運動遊びの大切さを説明します。
- いろいろな動きを経験し、獲得します。
- 精神面でも多様な経験をして、対人関係の基礎が育ちます。
- 言葉やルールも自然に経験しています。

解説

- 幼児期には、なぜ運動遊びが大切なのでしょう。

運動遊びは、運動能力や、知力、判断力、集団行動、ルールを守ること、創造すること等、多様なことと関わっています。ここでは、運動遊びを通して育つことや身につくことをいろいろ挙げて、その大切さを説明します。

- このスライドは、運動遊びの例をイラストで示し、それを通して経験し獲得する身体的な要素（動きの基礎）や、対人関係の基礎等の精神的な要素（心の経験）を文字で挙げています。
- 動きの基礎は、幼児期の遊びの中で身につけていきます。遊びを通して基本的な「動き」を獲得し、徐々にスムーズに滑らか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。それが、「動きが育つ」ことです。

たくさんの基本的な動きを身につけるためには、たくさん遊びこむことです。子供たちは、夢中で遊ぶ中で繰り返し動いて、動きを身につけています。

- 経験することの例

イラストでは、外側の黒い文字が〔動き〕の例、中心付近の赤い文字が〔精神的な要素〕の例です。

- **友達と縄跳び**…跳ぶ、回す、動きのタイミングをとる／力を合わせる、友達を作る、真似をする
- **鬼ごっこ**…走る、かわす（避ける）、判断して動く／ルールを守る、一緒に楽しむ、競う
- **ブランコ**…蹴る、こぐ、伸びる、体を支える、バランスをとる／順番を守る、挑戦する
- **棒のぼり**…登る、握る、体を支える、ぶらさがる／挑戦する、工夫する、集中する
- **ボール遊び**…投げる、捕る／一緒に楽しむ、友達を作る
- **電車ごっこ**…歩く、動きを合わせる、走る／力を合わせる、一緒に楽しむ
- **綱引き（ヒモ引き）**…引く、握る、体重をかける、バランスをとる／競う、ルールを守る、工夫する
- **木登り**…登る、バランスをとる、体を支える／挑戦する、集中力、真似をする
- 一人での遊びや集団での遊び等、運動遊びは多様で、身につくこともさまざまです。

見た目にはそれぞれ一人で遊んでいるようでも、お互いに一緒にの空間にいることで真似をしたり、見合うことで工夫したり競い合うなど、他の子との関係が遊びを豊かにしていきます。

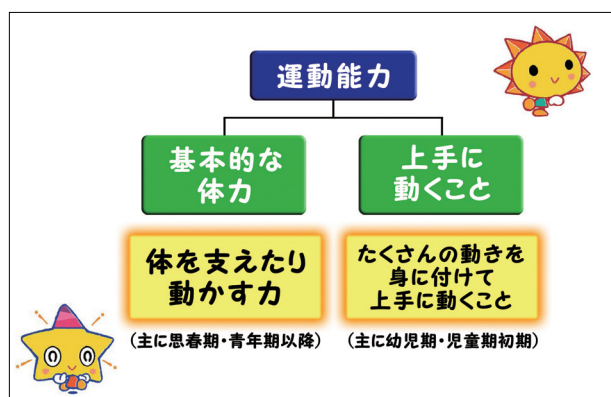
投げかけ例

- ◆ どれも、子供たちが好きな遊びですね。ここに書いてあることのほかに、子供たちが経験する動きや、心で感じることは、どんなことがあるでしょうか？
- ◆ お子さんが好きな遊びでは、どんな動きや気持ちを経験することが挙げられますか？

5. 運動能力を2つに分けて考えてみましょう

ポイント

- 運動能力を、2つに分けて説明します。
- 2つの能力は、よく伸びる時期が異なりますが、幼児期は、たくさんの動きを身につけて上手に動くことが最も高まりやすい時期です。



解説

- 運動能力には2つの側面があります。
 - ①「基本的な体力」とは、走る、跳ぶ、投げるなどの基本的な動きを行うための重要な要素である筋力や持久力等の、体を支えたり動かす力です。
 - ②「上手に動くこと」とは、感覚を手がかりにして目的に合うように自分の体をコントロールして上手く動く能力です。バランスをとる、敏捷に動く、いろいろな基本的な動きが相互にかみ合う動きなど、調整する能力です。

この2つは、それぞれ最もよく伸びる時期が異なります。幼児期には「上手に動くこと」が急激に伸び、身につけやすい時期です。一方、「基本的な体力」はある程度体がしっかりしてくる思春期、青年期以降に高まりやすいとされています。

関連スライド

2つの「運動能力」について、それぞれに詳しく説明できます。

- ◆スライド6「基本的な体力 ～体を支えたり動かす力～」(P7)
- ◆スライド7「たくさんの動きを身につけて上手に動くこと」(P8)
- ◆スライド10「幼児期の動きの発達」(P12)

× モ

6. 基本的な体力 ー 体を支えたり動かす力



ポイント

- スライド5で説明している運動能力のうち、「基本的な体力」についての説明です。
- 基本的な体力は、思春期・青年期以降に最も高まりやすい能力です。これを高めるための特別なトレーニングは、幼児期の運動発達特性から、子供に適した運動とは言えず、日常生活での動きの経験の積み重ねが大切であることを説明します。

解説

- 基本的な体力は、体を支えたり動かす力あるいは、力を発揮したり運動をし続けたりする力と言えます。筋肉や呼吸・循環器系の働きによる筋力、筋持久力、瞬発力、全身の持久力等のことで、多くの運動に共通の基盤になる体力です。“共通の基盤になっている”とは、例えば筋力のある人は、どのスポーツでもその筋力を使って運動することができると同時に、ある運動でほかの運動に必要な筋力を高めることができることを言います。
- この基本的な体力を向上させるために、例えば特定のトレーニングで筋力や持久力を向上させることに大きな効果があるのは青年期です。ですから、大人は、筋力作りやジョギングなど個別にトレーニングを専門的な運動を身につけることに効果があります。

しかし、幼児期は発達が未分化なので、例えば、幼児が腹筋トレーニングをしたり、ジョギングをすることの効果は限定的で意味がないと考えられています。それは、筋力や持久力等がそれぞれに独立しておらず、総合的に発達するからです。

- 日常生活の中で、基本的な体力の基礎をを培うことができる場面の例をイラストで見てみましょう。

● おもちゃの箱を運ぶ

→ 荷物を持ち、歩くことで、腕の筋力がつきます。物を持って歩くことにはバランス力も必要です。

● 体育座り

→ 姿勢を維持する筋肉を使っています。

● 歩いて買い物に行く

→ 歩いたり走ったりすることは筋力やバランス力、持久力につながります。

● 起き上がる

→ 腹筋を使っています。



7. たくさんの動きを身につけて上手に動くこと



ポイント

- スライド5で説明している運動能力のうち、たくさんの動きを身につけて「上手に動くこと」についての説明です。
- この能力は、特に幼児期に高まりやすいことがポイントです。
- イラストで、具体的にどのような能力かについて説明します。

解説

- 「運動能力」のもう一つの側面は、「上手に動くこと」です。たくさんの動きを身につけて、上手に動く能力（運動コントロール能力）とは、感覚を手がかりにして、目的に合うように身体の運動をコントロールする能力です。
- 幼児期は、骨や筋肉等の体やリンパ系、生殖系と比較して、神経系の発育の割合が高く、いろいろな神経回路が作られる時期です（※1）。中枢神経系の機能である「上手に動く」能力（身体の運動をコントロールする能力）も、乳幼児期から児童期前期が高まりやすい時期（敏感期）とされています。
- 幼児期は、この「上手に動くこと」（たくさんの動きを身につけて体の動きをコントロールする能力）が高まりやすく、身につけるのに適した時期ですが、それぞれの動きを一つ一つトレーニングすればよいということではありません。この時期にふさわしい経験は、様々な動きを幅広く経験できる「遊び」です。
- 「上手に動くこと」（身体の運動をコントロールする能力）とは具体的には、どのようなことでしょうか？ また、どのような動きの経験で伸びるのでしょうか？

公園で遊んでいる子供たちのイラストで説明しましょう。

- 砂場の遊具に片足で乗って、どちらが落ちないで長く乗ってられるか競争して遊んでいます。
砂場の細い縁石の上を歩いている子供もいます。子供はちょっとした段差に登るのが大好きですね。
不安定になる体の動きをコントロールして、上手にバランスをとる経験をしています。
- 遊具から落ちてしまった子供がいます。こんな時に大きな怪我をしないように転ぶことも上手な動きの一つです。
また、友達との競争の要素は子供を夢中にさせますから、きっと何度も挑戦することでしょう。そのうちに動きを工夫して、徐々にうまくバランスをとれるようになっていくでしょう。
- 奥に、ボールを投げている2人の子供がいます。
手前の小さな子は、両足を揃えたまま、体も棒立ちで、腕だけで投げましたが、遠くまで飛びません。
奥の子供は、ボールを投げる腕と反対側の足を踏み出して、腕も大きく振り上げ、体も全体を大きく使って投げて、ボールはだいぶ遠くまで飛んでいるようです。
- 実は、この二人の動きの違いのとおり、動きの発達には、いくつかの段階があることがわかっています。

関連スライド

◆スライド11「幼児期の動きの発達 ～二つの側面〔動作の習得と動作の洗練〕～」（P13）

指導者向けメモ

※1 スキャモンの発達曲線（発育曲線ともいいます）：体の組織を、その成長パターンから4つに分類し、誕生から成熟（20歳）までの発育の量を100%としたときに、どの機能がどのような時期に、どのようなスピードで成長するのかをグラフで示したものです。一生のうちで特にその能力などが著しく発達する時期を「敏感期」といいます。「スキャモンの発達曲線」は、教材Ⅰ「脳と心の発達メカニズム」スライド5「脳（神経系）は、生まれてからおよそ5歳くらいまでに急激に発達します」に掲載しています。

第2章 幼児期の動きの発達

「あの人は運動神経がいい」「私は運動オンチでして…」などと話をしたことがあると思います。子供の運動神経の良さ・悪さは親としては関心のあることではないでしょうか。

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。生まれつきのものなのでしょうか。その答えの一つは、幼児期の動きの発達の特徴を踏まえた、多様な動きの経験をしているかどうかにあります。

この章では、人の生涯を見通した上での幼児期の動きの発達に関する知見を説明し、多様な動きを経験することの大切さと、その具体的な方法、すなわち「遊び」の大切さを伝えます。

指導者向けメモ ※スライド8～12に関係する資料です。

●幼児期の「基本的な動き」について

①基本的な動きとは

近年の発育、発達、体育教育、幼児教育等領域における多くの研究により、「動き」をスポーツだけでなく「日常や仕事の場で用いられている動き」「昔であれば誰もができた動き」「人間が本来持っている基礎的な動き」ととらえて、幼児期に習得する多様な動きは、行動する力の基盤となり、人間の生涯にわたる日常生活での動作や作業等の動き、スポーツの運動の基盤であるという認識が定着してきています。この意味において、幼児期に習得する、生涯の行動の基盤になる動きを「基本的な動き」と言っています。

この「基本的な動き」については、多くの研究者・機関が、具体的な内容や分類について提案しています。

- ・文部科学省が所管する体育科学センターは、幼児期に習得する「基本的動作」として、安定性、移動動作、操作動作の3つのカテゴリー、84種類の動きを明らかにしました。(1980年)
- ・ガラヒュー (Gallahue) という研究者は、基本的な動きを「姿勢制御」「移動」「操作」の3つの系統に分けられるとしました。(ガラヒュー 杉原隆 (監訳)『幼少年期の体育』大修館書店1999年)
- ・日本体育協会の研究プロジェクトでは、幼少年期に身につけておくべき基本運動(基礎的動き)について、日常生活、生存・危機の場、スポーツの3つに着目して計29種類の動きをとりあげました。(2006年)

②幼児期の基本的な動きの発達

基本的な動きは、2・3歳の幼児期の未熟な段階から様々な身体活動の経験や学習を通して、およそ11・12歳の少年期の頃までに大人の動作に近い成熟したレベルまで発達していくと考えられています。

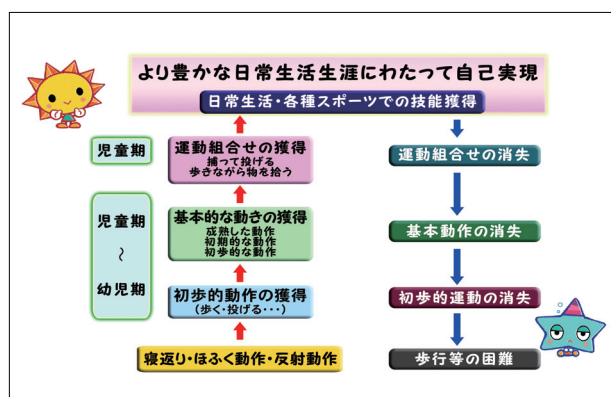
また、その後、生活や職業、更にスポーツの中に現れるより専門的な動作を獲得していきます。すなわち幼児期は、人間の生涯にわたる運動全般の基本となる動きが急激に、また多彩に習得される時期なのです。

特に幼児期の基本的な動きの動作様式の質的な変容に着目すると、①2～3歳ごろの基本的動作が未熟な初期段階、②4～5歳の基本的な動きが定着する初歩的段階、③6～7歳の基本動作が成人のレベルに近づく成熟段階の3つに区分することができるといわれています。

またこのような基本的な動きの習得には、様々な動きの種類を拡大させていく「動作の多様化」と、それぞれの動作様式(運動のしかた)を上手に、より合理的・合目的な動作に変容させていく「動作の洗練化」という2つの方向性があります。

●「基本的な動き」ということは、幼児期は発達途上だから単純な動作しかできないとか、その後の段階のより洗練され複雑な動きに比べて劣っているということではありません。基本的な動きを獲得することと、スポーツの技能が上達することでは、発達の性質が異なっていて、幼児期の運動能力の発達の特徴があるのです。したがって、幼児期の運動は、その後の段階での運動を小規模にしたり簡単にしたり量を減らせばよいというわけではないのです。

8. 生涯における動作の変容



ポイント

- このスライドは、人の一生涯の動作の変容を説明する図です。
- 一生涯、生活に欠かせない動きの〔獲得〕から〔消失〕までを通して考えることで、乳幼児期の段階での動きの〔獲得〕が重要であることを説明します。

解説

- スライドの図の一番上の部分の「より豊かな日常生活」「生涯にわたる自己実現」が目標です。
- 幼児期にたくさんの動きを身につけ、獲得した基本的な動きを成熟させ、組み合わせたりして、青年期以降のスムーズな日常生活の動きができ、また、スポーツを楽しむ等で、より豊かな日常生活を送ることができます。
- 図の矢印は、加齢に伴う動作の変容の方向です。人の一生の流れを追いながら動作の変容を説明します。

左下から…まだ歩けない赤ちゃんは寝返りやははいで動き始めます。



一つ上へ…最初に、歩く・投げるなどの初歩的な動きができるようになります。



一つ上へ…基本的な動きを獲得し、その動きが成熟していきます。(うまく「投げる」ことができる等)
ただし、経験していない動きは獲得できません。



一つ上へ…運動の組み合わせで複雑な動きができるようになります。(捕って投げる、歩きながら物を拾う等)



てっぺん…こうして身についたスムーズな動き、巧みな身のこなしが日常生活を豊かにします。



より高次のスポーツを楽しむこともできます。



一つ下へ…(折り返す) 加齢等に伴い、高度な動き、複雑な動き、スムーズな動きが徐々にできなくなります。
動きの獲得から消失へと向かいます。



一つ下へ…基本的な動きがぎこちなくなり、次第にできなくなってきました。ちょうど、幼児期から児童期にかけていろいろな基本的な動きをどんどん獲得していくことの逆で、残念なことに、できなくなることが増えていきます。



一つ下へ…歩く等の初歩的な運動も消失します。杖をついたり何かにつかまって歩くお年寄りがそうです。



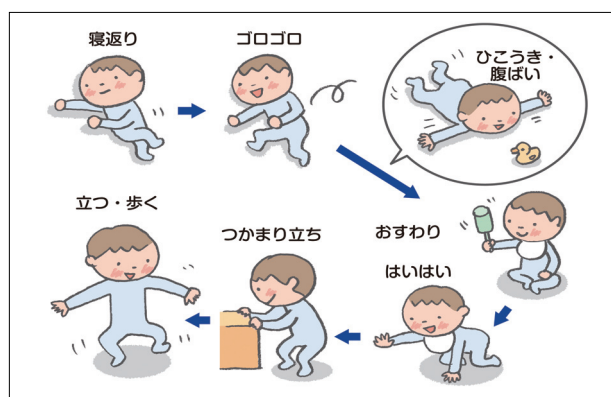
右下へ…最終的に、歩行不能、寝たきり等、動きは困難な状態になります。

- スポーツをはじめ豊かで充実した日常生活をできるだけ長く過ごすためにも、たくさんの動きを獲得し、体力を含めた運動能力を高めることが大切です。そのためには、幼児期に、日常生活や運動遊びの中で、いろいろな動きを経験し、獲得することが大切です。子供は、楽しく遊ぶ中でそれらを経験し身につけます。
- 図：「生涯における動作の変容モデル」(中村和彦2007 改変)

関連スライド

- ◆ 遊びを通して動きを身につける→スライド12 (P14)、スライド28 (P34)
- ◆ 日常生活の中で体を動かす→スライド1 (P2)、スライド15 (P18)、スライド29 (P35)
- ◆ スライド30「こんな動き、できるかな？」(P36)

9. 2歳になるまでの動きの発達 ～歩く前も大切です～



ポイント

- このスライドでは、生まれてから2歳頃までの乳児期の動きの発達をたどってみます。
- まだ歩けない赤ちゃんから、ようやく歩く頃の様子ですが、運動発達、動きの成長・発達はすでに始まっていて、この頃の動きもとても大切であることを説明します。

解説

- イラストは、寝返りができるようになってから、動きがどんどん変化して、やがて歩くようになるまでの動きの変化です。運動の発達は、歩きだす前から始まっていることがわかります。

住宅の事情もあり、はいはいができない等、昔のようにはいかないかもしれませんが、一つ一つの段階（ステップ）をしっかりとどって、それぞれを十分に経験できるようにすることが大切です。

- ①寝返り…寝返りをするためには、その準備段階で、横向きになり、下の手を抜く動作があります。これも、次のステップに移るための大切な動きです。

- 仰向けに寝ている赤ちゃんの右や左におもちゃを置いて、手を伸ばすように誘導するのもいいですね。
- 寝返りは、腰をひねり、体の重心を移動させるという難しい動作ですから、できるようになる早さも順番も、子供によってそれぞれです。

- ②ゴロゴロ…全身の筋肉の発達とともに自由に寝返りができるようになると、顔や手、足を動かすことで全身をゴロンと動かせることが楽しくなり、ゴロゴロと何度も寝返りをすることもあります。重心の移動を楽しんでいるのです。

- ③腹ばいで「ひこうき」…うつ伏せの状態で背筋を使って顔を起こすことを楽しむ様子が見られます。これは、体を支える筋力や姿勢の基礎にもつながります。

- イラストでは、ほんの少し離れたところにおもちゃを置いてあります。少し離れたところで声をかけたり赤ちゃんの興味のあるものを示すと近寄ってきます。これは、次のステップ「はいはい」への準備にもなりますから、しっかり経験したいですね。
- 他にも、腹筋がついてきて足を持ち上げられるようになると自分の足をつかもうとする様子も見られます。赤ちゃんには、こうした動きも遊びの一つです。

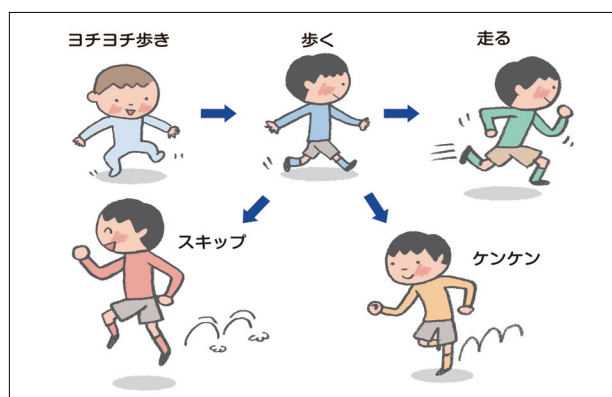
- ④おすわり・はいはい…支えがなくても座れる「おすわり」ができるようになると、目線が高くなり視野も広がります。すると、いろいろなものに興味を持ったり、一つのものに集中したり、両手を使って物を持てるようになり、また一つ、成長・発達します。

「はいはい」は、手足の筋力、上体のバランス、重心移動と、ものへの興味関心、探索しようとする意思が整ってきたということです。はいはいで、重心を移動させる感覚、移動することの楽しさを経験し、手足や指の力、腹筋・背筋など筋力が発達し、やがて両足で立つための上体を支える力がついていきます。

- ⑤つかまり立ち、立ち上がる、つたい歩き…筋力だけでなく、バランスや重心移動のタイミングが身についてきます。これができるようになると、片足を上げたり、音楽に合わせて体を動かしたりもします。

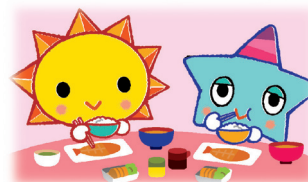
- ⑥歩く…「あんよ」はあせらず、一つ一つのステップの動きをしっかりと経験しましょう。一人でしっかり歩けるようになり、徐々に自分で自分の体をコントロールできるようになると、歩きや遊びのバリエーションが増えて、いろいろな動きを獲得していきます。

10. 幼児期の動きの発達



ポイント

- このスライドでは、幼児期の動きが、初歩的な動きから段階を経てより高次で多様な動きへと発達することを説明します。



解説

- 幼児期は、運動能力のうち「上手に動くこと」（身体の運動をコントロールする能力）が著しく発達します。（※スライド5）

この発達の特徴として2つのことがあります。

①「いろいろな動きができるようになる」こと（＝基本的な動きの〔習得〕）

いろいろな種類の動きをたくさん経験し、身につけます。

②「動きの“質”が向上する」こと（＝基本的な動きの〔洗練〕）

一つ一つの基本動作が質的に向上し、組み合わせた動きができるようになります。

この①②が、それぞれに変化、上達して、より複雑な動きができるようになります。これが幼児期の動きの発達の特徴です。

- イラストでは、「移動系」の基本的な動きを例に、初歩的な「歩く」という動きが、より高次で多様な動きへと発達することを表しています。

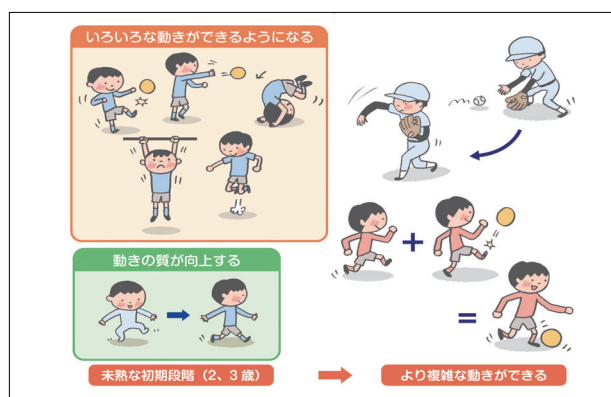
1歳前後の頃はまだヨチヨチ歩きですが、徐々にスムーズに歩くようになり、大人と同じように滑らかに歩けるようになります。また、動きのバリエーションを増やして、走る、ケンケン、スキップ等複雑な動きができるようになります。このプロセスの中で、まっすぐ歩く・手を振って歩く、リズムをとる、等様々な体の調整（コントロール）をしています。

※P9指導者向けメモ「幼児期の基本的な動きについて」も参考にしてください。



メモ

11. 幼児期の動きの発達(2) 2つの側面(動作の習得と動作の洗練)



ポイント

- 動作の習得、動作の洗練は、それぞれが、2、3歳の未熟な段階から、11～12歳頃に成熟していくことを説明します。



解説

- 幼児期の運動能力の発達の特徴として2つのことがあります。

①「いろいろな動きができるようになる」こと(=基本的な動きの〔習得〕)

いろいろな種類の動きをたくさん経験し、身につけます。

②「動きの“質”が向上する」こと(=基本的な動きの〔洗練〕)

一つ一つの基本動作が質的に向上し、組み合わせた動きができるようになります。

- イラストで具体的に説明します。

①いろいろな動きができるようになること〔動作の習得〕

- 幼児期は、歩く、走る、投げる、跳ぶなど基本的な動きを経験して身につけ(習得し)、動きの種類がどんどん増えます。動きのレパートリーやバリエーションが増えるということです。
- イラスト左上では、蹴る、投げる、転がる、跳ぶ(跳ねる)、つかまる・ぶら下がる という基本的な動きの例を挙げています。
- 一般的に経験していない動きは獲得できません。この時期に習得する動きが、生涯の運動能力の基礎になるので、より多くの動きを経験することが大切です。

②動きの質が向上すること〔動作の洗練〕

- 基本的な動きの一つを見てみると、幼児期は、最初はぎこちなさや力みすぎる様子が見られますが、洗練されてくると滑らかになり、組み合わせた動きもできるようになります。
- イラスト左下では、歩きはじめにはヨタヨタとしていた子供が、大人と同じようにスタスタと滑らかに歩けるようになっています。「歩く」という動きの質が向上しています。

③11～12歳頃には動きが成熟して、完成に近づきます。

- 同時にいくつかの動きを組み合わせた動きができるようになります。
例(右上) 野球の野手は、捕球して投げる動きが、なめらかにスムーズに一連の動きとして行えます。
(右下)「走る」という動きと「蹴る」ことが組み合わされて、サッカーの「ドリブル」になります。

関連スライド

- ◆スライド8「生涯における動作の変容」(P10)
- ◆スライド10「幼児期の動きの発達」(P12)

※P9 指導者向けメモ「幼児期の基本的な動きについて」も参考にしてください。

12. 楽しく遊んで動きを身につけよう



ポイント

- 幼児期の動きの発達の特徴（①いろいろな動きができるようになる、②動きの質が向上〔スライド11参照〕と、成長発達の段階をふまえて、幼児期は、特定の運動やトレーニング、やらされる運動ではなく、楽しくて夢中になる遊びを通していろいろな動きを身につけることを説明します。
- このスライドでは、親子で触れあう遊びを取り上げています。

解説

- 幼児期は、特定の運動やトレーニング、やらされる運動ではなく、楽しくて夢中になる遊びを通していろいろな動きを身につけます。
- スライドでは、特別に指導される運動ではなく、日常生活の中で楽しめる遊びとして、家庭で簡単にできる親子のじゃれつき遊びをイラストにしました。親子でふれあい、スキンシップのあるコミュニケーションをとりながら、楽しく体を動かすことができます。親の楽しそうな様子が伝われば子供の楽しさも一層増すでしょう。
- イラストの説明
 - （左） お父さんの膝に子供が乗っています。不安定でユラユラするので、お父さんと手をしっかり握り合わないと、バランスを崩します。腕の力を入れたり抜いたり加減が難しいですね。不安定なものの上でうまくバランスをとること、重心をとることも経験しています。お父さんの方も、子供が落ちないように、手や足、腹筋を使ってバランスをとらなくてはなりません。お父さんの体の上にドサリと落ちれば、それも楽しいでしょう。
 - （下） お母さんと子供がじゃれあって遊んでいます。お母さんは、こちょこちょと少し刺激を加えてあげます。お母さんと一緒に転がったり、足を高く上げて逆さ感覚を味わったり、手足を思い切り伸ばしたりできます。
 - （右） 子供がお父さんの腕につかまり、足を上げてぶら下がっています。お父さんの腕の力が必要なのももちろんですが、足を上げてぶらさがると子供のほうも腕や体に力を入れてバランスをとります。そうしなくては、だらんとして足が床についてしまいつまらないのです。
- 幼稚園・保育園であれば、「リズム遊び」もいいですね。楽しい中で、たくさんの基本的な動きを身につけたり、上手に動く能力を高めることができます。

指導者向けメモ

幼稚園や保育園での保育活動における、特別な運動指導の頻度と子供の運動能力との関係を調査した研究があります。この調査では、体操やサッカーなど特別な運動指導を多く行っている園の子供よりも特別な運動指導を全く行っていない園の子供の方が運動能力が高いということが示されました。これは特別な運動指導のやり方に問題があると考えられます。整列や説明、順番待ちに時間を費やし、子供が動く機会が制限されていないでしょうか。単に活動を与えるだけでなく、子供が主体的に楽しく存分に体を動かすような工夫が必要であると言えます。

なお、特別な運動指導を全く行っていないというのは、運動遊びを行っていないということではなく、子供が主体的に遊びに取り組める環境を構成し、子供の興味に基づく指導を行っているということです。

13. 動きに豊かなバリエーションがある遊びを、子供たちに



ポイント

- 幼児期の動きの発達の特徴（①いろいろな動きができるようになる、②動きの質が向上〔スライド11参照〕と、成長発達の段階を踏まえた、楽しくて夢中になって繰り返す中で多様な動きを身につけることができる遊びについて考えます。

解説

- 幼児期の動きの発達の特徴や発達の段階を踏まえた、いろいろな動きの習得と洗練のための最適な方法は、運動遊びです。子供が楽しいと思って自発的に、何度も繰り返す遊びでは、子供たちは自然な形でいろいろな動きをしています。いろいろな動きを経験できる運動遊び。それを子供が存分に楽しめるような環境を整えることが大人の役割です。
- 例えば鬼ごっこ
 - 手前の子供たちは鬼ごっこをしている様子です。
 - 「鬼ごっこ」の中には、「走る・歩く・避ける・逃げる・しゃがむ…」など、様々な動きが含まれていて、幼児期の動きの発達の特徴である「多様な動き」を経験できます。もちろん子供自身は「動きの獲得」などとは意識することなく夢中になって動いているのですが、楽しいからこそ夢中になって何度も動きを繰り返します。そのようにして、子供はたくさんの動きを身につけていきます。
 - 左側の子は、つかまりそうになってくるりと体の向きを変えました。
 - また、「鬼ごっこ」と一言と言っても「いろいろ鬼」「たか鬼」「手つなぎ鬼」などパターンも多様で、その分だけ動きのバリエーションも豊かです。「鬼ごっこ」にはこのような良さがあります。
- ツリーハウス風の遊具
 - 特別なしかけがなくても、自然の木、ちょっとした台、トンネルのようなくぐるもの、ぶら下がる棒、登るはしご、とび降りる高さなどがあれば、子供はどんどん遊びを作り出すでしょう。
 - このイラストの遊具は仮想のものですが、子供たちは、そこにある棒につかまる、ぶらさがる、土管のようなトンネルの中を這って通り抜ける、台の上に乗ったり、飛び降りたりする、不安定な梯子をよじ登る、などで遊んでいます。この遊具での遊びも、動きのバリエーションが豊かです。
- 一方、特定のスポーツ・競技では、動きが単調、あるいは均一になりがちです。例えば徒競走ではもっぱら「走る／歩く」という動きになります。これは、遊び・活動の中に含まれる動きとは「質」が違います。

投げかけのヒント

◆ 鬼ごっこについて

住んでいる地域ならではの鬼ごっこや、保護者が思い出のある鬼ごっこ遊びを出し合ってはどうか。大人も、自分が楽しく夢中になって遊んだことを思い出すことでしょ。

◆ ツリーハウス風な遊具

このイラストにある遊具は仮想のものですが、もしもこんな遊具があったら、子供はどんなことをして遊ぶでしょう？ 皆さんで考えてみてください。

第3章

子供たちの運動能力・動きの変化

この30年来、子供を取り巻く環境は変化しました。子供たちの体格は良くなっているのに、体力・運動能力は低下しました。

この章では、子供たちの体力や運動能力の調査結果から、現代の子供の状況を知り、子供たちが十分に運動遊びができるような豊かな環境を作るための大人の関わり、役割について考えます。

コラム 遊びの中でたくさんの動きを経験していますか？

学校法人町山学園 まどか幼稚園（東京都葛飾区） 副園長 町山太郎さん

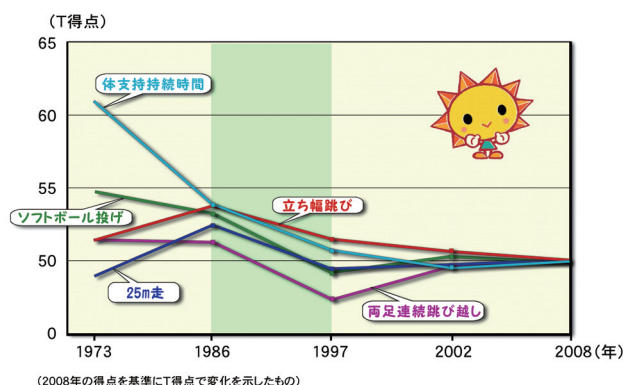
園で運動能力テストをしたところ、全国平均よりも「25m走」の評定点が高く、「ソフトボール投げ」の評定点が低いという結果が得られたことがあります。子どもの遊びを改めて見直したところ、リレーや鬼ごっこなどたくさん「走る」遊びは親しまれていましたが、ボールを使った遊びなど何かを「投げる」遊びは少なかったことに気付きました。そこでボールをすぐ手に取れるように物的環境を工夫したり、保育者が人的環境としてドッジボールを盛り上げていくといった工夫で子どもの「投げる」経験を増やすようにしました。また他にも「紙飛行機を飛ばす」といった「投げる」動きを含んだ遊びが必要だと感じました。子どもの経験する動きを意識して、多様な動きが経験できるように保育環境を整え、遊びを盛り上げることも大切な保育の視点ではないでしょうか。

また個々に目を向けると、体を使った遊びを好む子と、静的な遊びを好む子が見られます。同じ「走る」姿を見ても戸外遊びを好む子の方が、静的な遊びを好む子よりも力強くうまく走れます。これは遊びの中での運動経験の差の表れです。この運動経験の差は何も遊ぶ姿だけに関わるわけではありません。特に静的な遊びを好む子からは、いざ走って転んだときに咄嗟には手が出ずに顔を地面に打ちつけてケガをする姿がみられます。様々な遊びの中で運動経験を積むことは、大きなケガを防ぐことにも繋がりととても大切です。子どもが遊びに主体的に関わるように援助することは何よりも大切ですが、子どもごとに遊びの嗜好が異なることを理解し、どの子どもも体をつかった遊びを楽しむことができるように配慮したいものです。

自由遊びで保育者が誘ってもなかなか体を使った遊びに関わろうとしない子どももいますので、クラスでかくれんぼや鬼ごっこをしてみたりと皆で体を使った遊びを経験する機会を設けても良いでしょう。特別な遊びをするのではなく、「楽しい」「面白い」と感じたら、自由遊びでも子ども自身が行える遊びを提案することが大切です。

子どもの遊びを、動きの多様さという視点から見ると、園全体もしくは個人的に経験されにくい動きというものが見えてくるのではないのでしょうか。どの子どもも多くの動きを経験できるように、体を使った遊びを考えていきましょう。

14. 今の子供たちの運動能力は



ポイント

- 幼児の運動能力調査の時代推移を示したグラフです。
- 1986 (S61) 年から1997 (H9) 年にかけてすべての種目で低下し、その後、低下したまま停滞していることから、1986 (S61) 年以前とそれ以降の子供を取り巻く環境の変化を考え、遊びや生活の中の身体活動を見直すきっかけにします。

解説

- このグラフは「幼児の運動能力の時代推移」の調査研究結果です。
 - 運動能力測定5目の結果を2008 (H20) 年を基準にT得点にして示したものです。

※ T得点とは、基準とした2008 (H20) 年の数値を「50」としてその他のデータを偏差数値に置き換えた得点です。

このグラフでは、時代による変動をみます。
- この調査は、1966 (S41) 年から2008 (H20) 年にかけて6回行われています。

ちょうど現在の保護者が子供だった1960年代、1970年代と、最新の2008 (H20) 年の運動能力の違いや、その推移を見ることができます。
- これは男児のデータですが、女児でもほぼ同じ傾向です。
- このグラフから言えることは、1986 (S61) 年から1997 (H9) 年にかけて、すべての種目で男女児ともに低下が見られたということです。その後、2008 (H20) 年にかけて、低い状態ではほぼ横ばいで推移しています。
- これは小学生と同様の傾向です。

最近、小学生の運動能力の低下が問題にされニュースなどでも目にすることがありますが、運動能力の低下は、すでに幼児期から始まっていると言えるのです。
- 一方、子供の体が伸び盛りの小学生の平均身長について学校保健統計調査で1975年と2008年を比較してみると、女子も男子も8歳で約2センチ伸びています。

ですから、運動能力が低下した原因は、体格が衰えてきたということではありません。

投げかけの例

- ◆ 1986 (S61) 年から1997 (H9) 年にかけて、運動能力が低下した原因として何が考えられるでしょう？ 子供の生活環境や遊びの変化から考えてみましょう。
- ◆ 運動能力が低下すると、子供にはどのような影響があるでしょうか？

関連スライド

- ◆ スライド15「なぜ子供たちの運動能力は低下したのだろうか？」(P18)
- ◆ スライド16「動きが未熟な子供が多い？」(P19)

グラフ出典

「幼児の運動能力における時代推移と発達促進のための実践的介入」 森司朗、吉田伊津美他
(H20～22年度文科省科学研究費補助金 研究成果報告書 2011年3月)

15. なぜ子供たちの体力・運動能力は低下したのだろうか？



ポイント

- イラストは、様々な要因での生活の変化により子供の生活や遊びが昔と変わり、運動的な遊びや、生活の中での身体活動が減少していることを、対比して表しています。
- なぜ今の子供たちの体力・運動能力が低下したのか、生活の中で見直せることはあるか等を考えます。

解説

- 生活環境が変化しているので、単に「昔の生活に戻しましょう」とだけ言うのは、今の時代に子育てをする保護者には現実的とは思えず難しいと感じてしまうかもしれません。

居住環境やライフスタイル等も変化しているので、一概に現代の生活を否定することはできませんが、少し立ち止まって、「便利」なことが子供たちの「身体の動き」を減少させていること、そして動きの減少が子供の発達に与える影響を考え、生活の習慣や様式（生活スタイル）を見直したり、変える工夫をするきっかけを作しましょう。

イラストをヒントに、みなさんで考えてみてください。

- イラストの説明
 - 左側のイラストは、外で、集団で体を動かして遊んでいる子供たちです。友達と楽しく思い切り体を動かしています。活発に動いているので汗もかいていることでしょう。
DVDやビデオ、テレビゲーム等が子供の身近になかった頃の子供たちは、天気が良ければこうした運動遊びをしていたと想像できます。
 - 右側のイラストでは、子供たちは、天気が良いのにエアコンの効いた室内でテレビゲームで遊んでいます。それぞれが、テレビ画面に向いて座っています。画面を見つめて、どれくらいの時間が経っているのでしょうか。

投げかけ例

- 保護者にとって、生活の見直しや行動の変化につながるように、
「子供の体力や運動能力が低下している現状で、生活の中で見直せるところはどこでしょう？」
「運動しなくなった（身体活動が減った）ことを補うとしたら、まずはどんなことができるでしょう？」
等と質問を投げかけて、一人一つずつ出し合う等、グループで話し合ってみてください。

関連スライド

- ◆スライド1「日常生活の中で身体活動していますか？「動き」が減っていませんか？」（P2）
- ◆スライド14「今の子供たちの運動能力は」（P17）
- ◆スライド18「子供の遊びが変わってきている」（P22）
- ◆スライド20「外遊びをする時間が減っています」（P24）



16. 動きが未熟な子供が多い？

ポイント

- 1985（S60）年と2007（H19）年の子供の基本的な動きの調査結果の比較から、今の子供の動きの質的な低下の実態を知ります。
- 参考：「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」文部科学省平成23（2011）年、「観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達」中村和彦他 発育発達研究第51号 平成23（2011）年



解説

- 1985（S60）年と2007（H19）年の子供の運動能力について、7種類の基本的な動きの発達を調査し、その発達度合いを経年比較をした研究から、今の子供の運動能力が低下していることがわかります。
- イラストは、その運動能力調査で、子供たちが行った7種類の動きです。
移動系の動きとして「走る（25m走）」「跳ぶ（立ち幅跳び）」、道具を使う操作系の動きとして「投げる（遠投）」「捕る（ゴムボールを捕る）」「ボールをつく（ゴムボールのまりつき）」、バランスの必要な動きとして「転がる（マットで前転）」「渡る（平均台を歩く・走る）」、これら7種類の動きの発達ステップのどの段階ができているかを得点にして、発達度合いを見ます。
- 幼児の運動能力がまだ高いレベルで維持されていたと考えられる1985（S60）年の調査結果と、2007（H19）年、同じ7種類の動きの調査結果を比較しました。
- それによると、2007（H19）年の子供は、年少・年中・年長全ての年齢で男女とも、動作の得点が1985（S60）年の同じ年齢の子供の得点を下回っていました。7種類の基本的な動きについて未熟な段階の子供が多く、上手にできるようになるのが1985（S60）年の子供よりも遅くなっているということがわかります。例えば、「走る」という動きの質の発達では、両腕に対称の積極的な振りが見られない、足の蹴り上げが小さい、「投げる」という動きの質の発達は、足を前に踏み出す動きが見られない、等です。
- 更に分かったことは、2007（H19）年時点で5歳児（年長児）の子供の動きの発達段階は、その22年前、1985（S60）年の3歳児（年少児）と同じレベルであったということです。
- これらの結果を見ると、近年は動きが未熟な子供が多いと言えます。

これにはやはり、生活様式や子供を取り巻く環境の変化に伴い、運動能力の基礎になる遊びを通した多様な動きの経験が少なくなっているということが関連していると考えられています。

●参考●

次の図は、「投げる動作」の動作様式の発達をとらえるために類型化した動作パターンです。

幼児期初期の未熟な動作パターンから、洗練された成人に近い動作パターンまでの5つの典型的な動作パターンに分類し、「投げる」動きの発達段階を表したものです。

（「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冠する調査研究報告書」（平成23年文部科学省）を改訂）

「投げる動作」の動作発達段階の特徴	動作パターン
パターン1： 上体は投げる方向に向いたままで、足は踏み出さず、腕を伸ばすことだけで投げています。体重の移動は見られません。	
パターン2： 両足は動いていませんが、投げる腕や肩を後ろに引き上げて反対側へひねる動作によって投げています。	
パターン3： 投げる腕と同じ側の足のステップがあります。体を反対側へひねる動作によって投げています。	
パターン4： 投げる腕と反対側の足のステップがあります。体を反対側へひねる動作によって投げて、腕の振りがフォロースルーを伴っています。体重は後ろ足から前足へ移動します。	
パターン5： 投げる準備動作が伴います。腕と反対側の足が引き上げられ、体のひねりや足のステップによる回転があり、体重は後ろ足から前足へ移動します。	

17. こんな場面、増えていませんか？



ポイント

- 動きが未熟であるがゆえに危険がある場面や上手く動けていない場面のイラストです。
- いろいろな動きを経験していると、判断できたり、とっさの動きで防げるケガもあります。
遊びの中では、小さな失敗はつきものですが、大きなケガや事故を未然に防ぐという観点からも、いろいろな動きの経験することが大切であることを伝えます。

解説

- このイラストは、子供の動きが未熟であるがゆえに危険がある場面や、上手く動けていない場面の例です。
- 「子供たちの動き方が昔と変わったな」「子供の動きがおかしいな」と思うことや、とっさの動きができない子供を見てヒヤとした経験はありませんか？
- 例えば
 - ・(左上の絵) 滑り台で、まだ下に人がいるのに滑り降りて、とっさに止まれず、ぶつかってしまう
 - ・(左下の絵) 目の前の標識のボールを避けられない
 - ・(中央の絵) 走り方がおかしい。体が傾いて、目標に対してまっすぐ歩けず、斜めになってしまう
 - ・(その右絵) よく転ぶ、転んだ時に手が出ず、顔面に怪我をする
 - ・(右下の絵) 縄跳びの縄を跳ぶタイミングがとれない など
- これらの原因は簡単に特定はできませんが、遊びの中でいろいろな動きを経験していれば、難なくできる動きであったり、判断できること、とっさの動きで防げるケガもあります。

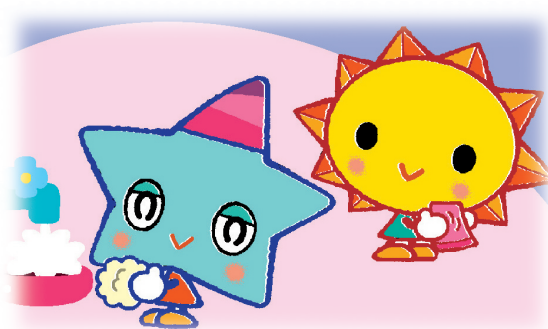
日常生活や遊びから過度に失敗や危険を排除して、いろいろな動きや遊びの経験が少ないと、動きが未熟なままあるいは未発達なままの動きが多くなります。そのため、瞬間的に判断して動くことができない、目的物や危険物は認知していても体が思うように動いていない、等、自分の体を守る身のこなしが育たず、場合によっては大きなケガや事故につながってしまうことがあります。

いろいろな動きや遊びを経験していると、安全に対する認識や判断、危険を回避する能力が養われ、危険を判断できたり、怪我を防ぐとっさの動き・身のこなしができるようになります。

- 遊びの中では、小さな失敗はつきものですが、大きなケガや事故を未然に防ぐという観点からも、いろいろな動きの経験をし、遊びの中で小さな失敗をしてとっさの動きを身につけることも、大切な経験になります。

関連スライド

- ◆スライド32「遊びこむことで、安全・事故防止の判断ができる、知恵がつく」(P38)



第4章

子供たちの運動遊びの変化

現代の社会においては、都市化による自然環境の喪失や地域コミュニティの形態の変化、情報技術の急速な進展等、子供をとりまく身近な環境が大きく変容しています。

さらに、現代のように、子供がテレビ等の映像メディアやゲーム等電子メディアに接触する時間が長いという状況は、過去に経験のないことです。

そうした社会の変化に伴い、子供たちの動きや運動能力の成長・発達に大きく関係する遊びも変化しています。

この章では、今の大人が子供だった頃との違いや現状を知り、幼児期の動き、運動能力の成長・発達のために現代の大人ができることを考える手がかりとします。

コラム

もっと夢中になって遊ぼうよ！

財団法人児童育成協会 こどもの城 事業企画部 松下浩市さん

その昔、「あそびは子どものごはんだ！」という児童福祉週間の標語がありました。子どもにとって遊ぶことは、ごはんを食べて栄養をとるのと同じ位に大切だということをよく表現した言葉です。子どもは、さまざまな事柄に興味・関心を持って、遊ぶことを通して体験として吸収して育っていきます。

子どもは何でも遊びにしまいます。生活そのものが遊びだと言っても過言ではありません。キッチンに立つお母さんをみつめ「やってみたーい！」という姿やお父さんがお風呂を洗う姿を「おもしろそー！」と興味深々に見つめる目など、やったことのないことや大人の行動に興味を示し、自分もしてみたいと思うのです。道端でも道路に引いてある線に沿って歩いたり、横断歩道の白いところを跳んでみたり、公園の棒っ切れをみつけては物を突っついたり、楽しいことをみつける天才です。決められた遊びをするだけではなく、自分で遊びを作り出し、大人からは面白く見えないことでも、子どもにとっては楽しく、また経験をすることで、自然に体を動かし、言葉を学び、物事を感じていくのです。そして、遊びはすべてが自発的に行われています。例えば、おもちゃ箱をひっくり返して遊ぶ時には、一生懸命きれいにおもちゃを並べて遊んでいます。しかし、「片付けなさい！」の一言で「えー」ということになってしまいます。この時も、片付けまで遊びにしまうと、どうでしょう。ロボットに変身して片付ける、どれだけいっぺんに持てるか競争するなど、遊び心を持って一緒に取り組むことが、楽しい中できれいになったことの小さな充実感や達成感を感じることに繋がっていきます。

最近は「カラスが鳴くから帰ろう」という言葉も聞かなくなりました。これは時間を忘れて日暮れまで過ごすという遊びの量だけではなく、その言葉を交わす仲間もない状態を表しています。経験的に今の子どもを見てみると、昔から本質的に変わっていないと思います。けれど、育つ環境が変化しているのです。こんな今だからこそ、昔なら自然に放っておいても地域や子ども同士の力で育ったところを補っていく必要があります。大人から遊ぶ機会を意識してつくっていくことが健全な育ちに必要になっているのです。遊びは体にとって複合的な全身運動であり、遊びで考えることは頭や心を育てる総合的な活動です。そして、人とうまくやっていく「生きる力」や「活きたチカラ」を身につけ、少しずつ大人に育つ魔法の活動だと思います。もう少し大きくなっても「勉強しなさい！」でなく「外で遊んでらっしゃい！」とお子さんを見守れる関係を、ぜひつくっていったらいいと思います。

18. 子供の遊びが変わってきている

年代別にみた子どもの遊びベスト5					
男子					
小学生(低～高学年)	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
①テレビゲーム	①野球<	①野球<	①メンコ<	①メンコ<	①メンコ
②サッカー	②缶けり	②メンコ	②ビー玉<	②ビー玉	②野球
③野球<	③メンコ	③ソフトボール	③野球<	③野球<	③かくれんぼ
④自転車	④サッカー	④缶けり	④ソフトボール	④競争ごっこ	④ビー玉
⑤カード遊び	⑤かくれんぼ<	⑤かくれんぼ	⑤チャンバラ	⑤かくれんぼ	⑤隠取り
女子					
小学生(低～高学年)	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
①テレビゲーム	①かくれんぼ	①ゴム跳び	①缶けり	①お手玉<	①お手玉
②一輪車	②缶けり	②かくれんぼ	②かくれんぼ	②なわとび<	②なわとび
③お絵かき	③ゴム跳び	③缶けり	③なわとび<	③かくれんぼ<	③かくれんぼ
④バレーボール	④ままごと	④なわとび	④おはじき	④石取り	④まりつき
⑤なわとび	⑤なわとび	⑤競争ごっこ	⑤ゴム跳び	⑤競争ごっこ	⑤おはじき

ポイント

- 年代別に見た子供の遊びベスト5の変遷です。(中村和彦 平成11(1999)年)
- 子供の代表的な遊びの変化から、遊びを通して経験し身につくこと―「体を動かす」「仲間作り」「想像・創造」の機会等―が減少していることを伝え、子供たちに与えたい遊びの環境について、話し合ったり、考えるきっかけにしましょう。

解説

- 小学生と30歳代～70歳代の各世代が、子供の頃に何をして遊んだかという調査の結果、各世代の遊びのベスト5です。遊びの内容がどのように変わっているかを比較できます。

●このリストから言えることは…

- 30歳代から60、70歳代までは、継続されている遊びがいくつかあります。
メンコ、かくれんぼ、野球、ビー玉、なわとび、缶けりなどです。
- しかし、このうち小学生にも継続されている遊びは、男子では「野球」だけ、女子は「なわとび」だけで、その他の遊びはすべて姿を消しています。遊びが伝承されていないと言えます。
- 野球についても、50歳代以上は、おそらく三角ベースや手打ち野球など、「野球遊び」を指していると思われますが、小学生の「野球」は少年スポーツ(競技)としての野球が多いと考えられるので、純粋に継承されているとは言えません。
- 小学生の遊びでは、男女ともテレビゲームが1位です。
30歳代以上の人の子供の頃の遊びとの大きな違いの一つは、集団での遊びが減っているということです。
小学生男子のサッカーは集団ですが、野球と同じく少年スポーツを意味していると思われるので、純粋な遊びとは分けて考えた方がよいでしょう。

投げかけ例

親自身が子供の頃に遊んでいたことを思い出すような投げかけは、考えるきっかけとして効果的です。

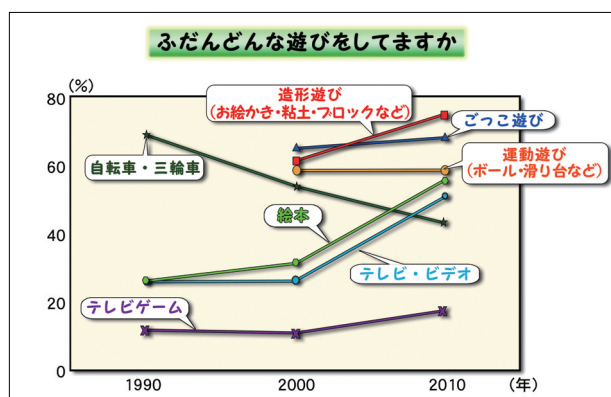
- ◆「このリストの中にあなた自身が経験した遊びはありますか？ 今、子供はその遊びをしているのでしょうか？」
- ◆「それぞれの世代の、遊んでいる場所はどこでしょうか？」
- ◆「昔の遊びに含まれていて、今は減ってしまった、なくなってしまったことは何でしょうか？」

関連スライド

- ◆スライド20「外遊びをする時間が減っています」(P24)



19. 運動遊び、していますか？



ポイント

- 2歳から6歳の子供が「ふだんしている遊び」の、20年間の比較です。
- この調査の分析報告を参考に、運動遊びができる環境を大人が作ることの大切さを伝えます。

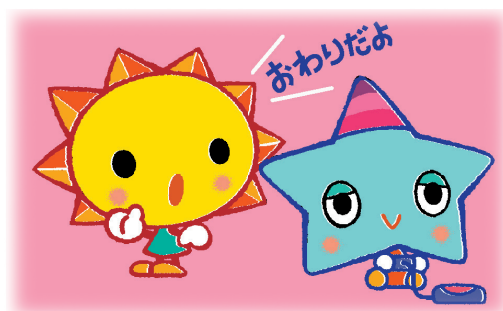
解説

- このスライドは、日本小児保健協会が平成2年から10年おきに実施している「幼児健康度調査」から、2歳から6歳までの子供が「ふだんしている遊び」についての回答を抜粋して、20年間の比較ができるようにグラフにしたものです。保護者が複数選択で回答しています。

● この調査結果からわかること

- 「ボールや滑り台などの運動遊び」の項目は、平成2年にはないのですが、平成12年が58.5%、平成22年が58.8%で、割合としては決して減ってはいません。
- 「自転車・三輪車」は大幅に減少しています。これは、「交通事情や外遊びの減少などが考えられる」と分析されています。
- 一方で、この10年間で急激に増えたのが、「テレビ・ビデオ」と「絵本」です。絵本の増加は、「ブックスタート」事業の影響が考えられるとされています。最も大きく増加したのは、「テレビ・ビデオ」です。
- 同じ調査で、「いつも遊ぶ場所はどこですか？」という質問に対して「家」と回答した割合は、(H2) 66%→(H12) 75%→(H22) 84%と徐々に増加しており、子供の遊びが「家」中心になっています。
- また、平成22年の調査では、テレビ・ビデオの視聴について、忙しい等何らかの理由で「よく見せている」44%、「ときどきそうしている」46%、合わせると90%以上でした。調査を行った日本小児保健協会は、テレビ・ビデオの長時間視聴と、「テレビ・ビデオによる子守」には保健指導の際の留意事項としています。
- 「運動遊び」をしている割合は減ってはいないものの、複数回答でテレビ・ビデオが大きく増加しています。この調査からは、それぞれの遊びの時間などはわかりませんが、体を使った遊びをする時間や場所など、運動遊びのできる環境を大人が作り続けていくことは、変わらずに大切なことです。

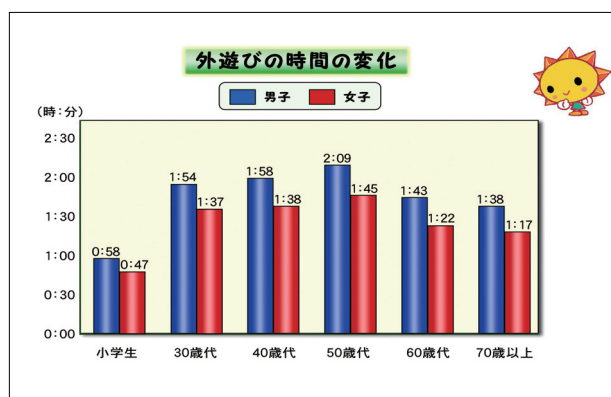
※なお、平成2年には「鬼ごっこ (27.2%)」「かくれんぼ (25.7%)」「なわとび (13.8%)」という項目がありました。



20. 外遊びをする時間が減っています

ポイント

- 子供の外遊びの時間が減少していることを示すグラフから、日常生活で子供が動きを経験できているかを大人の問題として考えます。(グラフ 中村和彦 平成11 (1999)年)



解説

- 現代の子供の外遊びの時間は、30歳代以上の子供の頃のそれと比較して少なく、30歳代～50歳代の人の半分程度です。また、1日の歩数も、昭和40年代・50年代の小学生の歩数と比較すると、この30～40年の間に半減しています。

子供の体力・運動能力の低下の傾向は、すでに幼児期から始まっていることが報告されています。小さい頃に体を動かして遊ぶ機会の減少は、動きの経験の減少にもなります。近年、「転んでも手をつけずに顔面に怪我をする」「ボールが顔面に当たっても目を閉じることができる眼球を傷つける」などの怪我が発生しています。転び方、よけ方などの動きを学ぶ機会が少ないことが理由にあげられています。

いま、日本の多くの子供の発育・発達に関する研究者が、自分の体を自分でコントロールできない、動きが不器用な子供が増加している状況を心配しています。

- 「大人の問題」という意識が必要です

子供の頃の外遊びが減り、運動が不足している状況は、子供が成長してから、日常生活における動きが未熟だったり、生活習慣病のリスクがあるなど、発達や生活全般に大きな影響があります。

このような状況は、近年の子供を取り巻く状況の変化に原因があると考えられます。

便利な社会を目指してきた結果、生活の効率化、自動化、情報化が著しく進歩して、とても快適な生活を送ることができています。その中で、昔から変わらず子供の発達に必要な生活環境も変わってしまいました。

大人の生活に子供を引き込んではいないでしょうか？

昔の大人は「遊びは子供の仕事だよ！」と言っていました。子供が、思う存分体を使った遊び・運動を楽しめるように、食や睡眠等、子供の生活全体を見直し、子供だけを変えようとするのではなく大人も一緒に取組んでいくことが大切です。

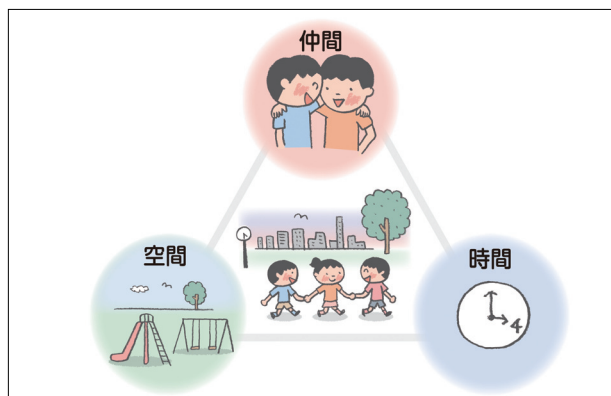
投げかけ例

- ◆ 急に今の生活スタイルを変えることは難しいですね。昔に戻ろうと言っているのではありません。体を動かすこと、子供にとって楽しいことで、とにかくできることから始めてみませんか？
- ◆ 日常生活の中で体を動かせることを、何か一つ目標にして、小さなことでも実践してみましょう。
例) エスカレーターのかわりに階段を上るように頑張る！など

関連スライド

- ◆ スライド1 「日常生活の中で身体活動していますか？「動き」が減っていませんか？」

21. 遊びに必要な3つの「間」



ポイント

- 遊びの大切な要素「時間、空間、仲間」を説明し、それらを子供が持つことができているかを考えます。
- それらが減少しているならば、これから作り出していくための大人の関わり、環境づくりについて考えます。

解説

- 遊びには、「時間」「空間（場所）」「仲間（友達）」この三つの「間」があることが大事です。外遊び・運動遊びには不可欠ともいえます。

しかし、近年の子供を取り巻く環境の変化により、この三つの「間」が減少しています。

【仲間】について…「集団遊び」から「個・孤の遊び」へ

少子化により、兄弟・姉妹、近隣の同年代の友達が減少しました。

【空間】について…「戸外の遊び」から「室内の遊び」へ

都市化や自動車の普及により、遊べる空き地や生活道路が減少しました。

また、住宅の高層化が進み、室内遊びが増えています。

【時間】について…「時間たっぷり」から「時間がない！（忙しい）」へ

また、幼児もお稽古事・習い事が増えています。

投げかけの例

◆現代の状況はどうですか？揃っているでしょうか？

- どこかが足りなければ、大人や地域社会が補完していくことができるのではないのでしょうか。
- 環境によってこれらの確保が難しくても、遊びを工夫してみましょう。

指導者向けメモ

●遊びの工夫

- 「まずは、一緒に歩いて街探検！」…身近な公園や神社など、一緒に散歩を楽しむのは「歩く」という運動につながります。途中の道端で、四季折々意外なところに花が咲いていたり、犬に出会ったりと変化に富んだ出会いもあるでしょう。途中のお菓子屋さんに寄って、ちょっとおやつを食べるのも楽しいひと時です。また、時間があれば少し遠出をして公園のハシゴも新しい出会いがあると思います。たくさん歩いて距離があるようでしたら、帰りはバスや電車で帰ってくるのも一つの方法で子どもたちの魅力になるでしょう。
- 「学校の遊び場開放や保育園の園庭開放を利用する」…小学校の校庭開放は小学生のための開放が中心ですが、場所により幼児も受け入れてくれるところがあります。また保育園も子育て支援の一環で一般の幼児の受け入れを曜日と時間の限定はありますが、受け入れてくれるところがあります。自治体の子育て情報などをチェックして活用しましょう。
- 「屋外ばかりでなく、身近な場所を利用しよう！」…「都会には遊ぶ場所がない！」となげく前に、身近な場所はありませんか？ 子どもの頃を思い出してみましょう。今は狭く見える路地も、子どもの時には広く感じたはず。家の前のちょっとしたスペースや路地、いろいろな場所が遊び場になるはず。どうしてもなければ家の中でも良いと思います。少しでも体を使って遊べる工夫をしてみましょう。例えば、お父さんアスレチック！お父さんにいろいろなポーズをしてもらい、その体をよじ登っていく（まだできない子は、だっこから手を離し、ぶら下がる）だけでも、よい運動になります。

（教材作成委員 松下浩市さん・こどもの城）

第5章

遊びから学ぶこと

乳幼児期は遊びを通して多くのことを学びます。

体や運動能力の発達だけでなく、思考・言葉・創造等、学力につながる基礎や、協同・信頼・規範等、豊かな人間性につながる対人関係、社会性の基礎を、遊びを通して身につけていきます。

例えば、「なんだろう?」「あれ?」と新しいことに気づいたり、疑問を持ちます。

「〇〇なのかな?」「こうしたらどうかな?」と考え、試しにやってみます。

上手くできたり、理解できると満足感を得ますし、失敗したり上手くできなかったときは自分のテンポで繰り返しやってみたり、工夫したりもします。

友達と仲良く遊べれば遊びの楽しさも増し、「仲間に入れて」「貸して」「ありがとう」等、会話も経験します。

この章では、幼児期の子供が、遊びを通して感じ、経験し、自然な形でいろいろなことを学んでいることを伝えます。

コラム

遊びこそが学習です

秋川あすなろ保育園（東京都あきる野市） 園長 今 キヨ子さん

乳幼児期の遊びは、遊びそのものが運動機能と知恵を育むことにつながります。体を動かして遊び、達成感、充実感を肌で感じ、次への意欲へとつながります。

寝返りで視野が拡がり、見えてくる物に興味、関心を示す気持ちが始まります。ごろごろできるようになると興味ある物、場所へと転がっていきます。両手、両足、指先まで体全体を使っての移動…赤ちゃんはどんなにか満足のことでしょう。

歩くようになるとますます視野が拡がり、意欲を持って物、場所、人を求めて動きまわり、その動きは早くなります。走るということを体感します。目的達成、快感を味わい、運動量が増えていきます。こうして、人、物、場所などの影響を受け、心も体もぐんぐん成長し、自ら工夫する知恵も話し合う力も育っていきます。多くの友達と遊ぶ喜びや難関を乗り越える力も生まれます。

子どもは遊びの天才です。遊びを通じて運動機能が発達し、生きる力を育む基礎期と言えます。

22. 遊びから学ぶことは統合的です

ポイント

- 幼児期の子供は、遊びを通して「知・徳・体」の多様な要素を統合的に経験し、学んでいます。
- 遊びを経験する中で、子供が学んでいること、身につけていることを、「鬼ごっこ」を例にして、心と体の多様な側面から伝えます。



解説

- 幼児期の子供は、遊びを通して、体や運動能力、思考・会話（言葉）・創造等の学力の基礎、協同・信頼・規範等、豊かな人間性につながる対人関係や社会性の基礎等、いろいろなことを学び、身につけます。これらの学びは、遊びの様々な場面にちりばめられていて、分けて考えることは困難です。言い換えれば、特定の学習目的のために遊んでいるわけではないので、学びの要素を分けて考える必要がないのです。
- イラストは、鬼ごっこの一つ、「しっぽとり」をしている子供たちです。
ここで、子供たちがどのようなことを経験し、学び、身につけているか考えてみましょう。
※「しっぽとり」は、ズボンやスカートの背中側に、しっぽに見立てたヒモをはさみ、鬼にしっぽをとられないように逃げます。鬼は追いかけてしっぽをとります。鬼にしっぽをとられたらアウトです。

この遊びの中で、子供たちが経験していることの例

- 人数合せや、鬼が待つ時間を数えることで、〔数〕を経験的に学びます
 - 捕まらないために逃げ、捕まえるため追う中で、多様な〔動き〕を経験します
 - 鬼の動きを見ながら〔判断〕したり、自分の動きを調節するような〔体のコントロール〕をしています
 - 捕まえる作戦、逃げる作戦など、〔知恵〕を使い、〔工夫〕します
 - 友達と〔協力〕して逃げたり、捕まえたりして、〔仲間〕を意識します
 - 時には仲間との〔葛藤〕の場面もあり、他人の意見を聞いたり、〔我慢〕の経験もします
 - 〔ルールを理解〕し、決めたルールを守ります〔ルールの順守〕
- 「鬼ごっこ」は、他にも、「手つなぎ鬼」、「たか鬼」、「いろ鬼」などバリエーションが豊富で、ルールも子供の発達段階によって工夫することができます。例えば「いろ鬼」では、指示された色を探し、色の名前を学びます。
 - 様々な遊びの中では、他にも、いろいろなことを経験、体感します。
 - 並べる、数える、比べる、分ける、揃えるなどの経験をします。
 - 多い／少ない、重い／軽い、長い／短い、暑い／寒い、明るい／暗い、高い／低いなども、感覚的に経験してその言葉を学びます。
 - 道具を使った遊びでは、技術や細かな動きを経験します。
 - 水を使えば、水の感覚や水の性質を体験的に学びます。

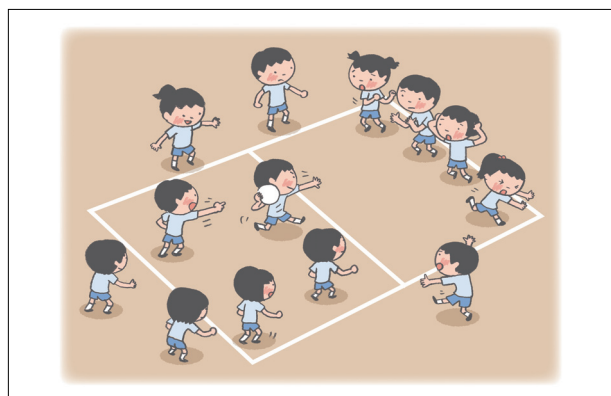
投げかけ例

- ◆ この遊びの中で子供たちはどんな経験をしているでしょう？

関連スライド

- ◆ スライド2「子供は遊びの中で体を動かし、頭を動かしています」(P3)
- ◆ スライド4「幼児期は運動遊びの中で動きや対人関係の基礎が育ちます」(P5)
- ◆ スライド23「運動遊びでルールを学ぶ」(P28)
- ◆ スライド24「遊びの中に学びが埋め込まれています」(P29)

23. 運動遊びでルールを学ぶ



ポイント

- 3歳頃には簡単なルールがわかるようになり、友達と一緒に遊ぶことを楽しめるようになります。
- 集団で行う勝ち負けのある運動遊びを通して、ルールを守ることの必要性を実感し、学びます。

解説

- ルールは、集団での遊びだからこそ学べることです。

子供は集団でのルールのある遊びの中で、みんなで遊ぶ楽しさ、友達になっていく嬉しさを感じます。そして、遊びをもっと楽しくするために、みんなで相談して遊びのルールを変えたり、新しく作ったり、付け加えたりもします。そうした経験を通して、子供は、集団で遊ぶ時のルールの意味、ルールを作ることの必要性、ルールを守ることの大切さを実感していきます。

このことは、児童期以降に、仲間と共に活動したり学び合う「協同」の基礎になります。

- イラストは、ドッジボールの様子です。ルールを工夫することができるので、4歳児、5歳児の子供であれば楽しめます。

- ルールを守らないと長続きせず、面白くありませんから、楽しく遊ぶためにもルールを守ることを経験します。
- 「線から出たら無効」「外野から当ててもよい」など、遊び方やルールを工夫できます。
- (例)「点数ドッジボール」

ボールを相手チームに当てたら加点し、点数が多い方が勝ちです。ボールに当たってもアウトはなし、外野も作らないので、4歳くらいの子供に向いています。

- 3歳児では、円の中に子供たちが入って外から大人がボールを転がし入れ、ボールに当たらないように逃げたりよけたりさせる遊びもできます。
- ドッジボールは、いろいろな動きも経験できる運動遊びでもあります。「投げる」「ねらって当てる」「ボールを受け止める」「よける」等の動きに親しむきっかけになります。

- 4歳頃で、文法の仮定法（○○したら△△）が分かるようになると、「タッチされたら鬼になる」等のルールが理解でき、ルールのある鬼ごっこ遊びができるようになります。さらに「缶けり」や「ドロケイ」など、かくれんぼや鬼ごっこ遊びのバリエーションでは、「陣地や逃げてよい範囲を決める」「見つけたら○○する」「鬼が入ってはいけない安全地帯をつくる」など、より複雑なルールを自分たちで考えられます。ルールを決め、それに沿って遊ぶからこそ楽しいという経験が続いていきます。

指導者向けメモ

- [ルール] と [組織性] は相関関係が高い事項です。ルールが複雑になると役割分担など組織性が増し、組織性が高まるとルールも高度になります。たとえば、鬼ごっこ遊びでは、「いろ鬼」などよりもドロケイ、カンケリなどの方がルール、組織性共に高いと言えます。

24. 遊びの中に学びが埋め込まれています



ポイント

- 幼児期の心身の発達の独自性と、多様なことを統合的に経験し学んでいる「遊び」の大切さを説明します。

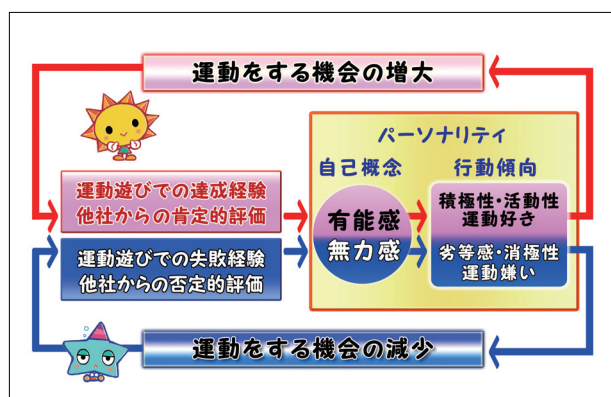
解説

- 幼児期は、遊びを通していろいろなことを学んでいます。
この時期のいろいろな経験が、小学校での学習の基礎にもなっています。
- 小学校への基礎というと、机に向かい数や文字を覚えるようないわゆる「勉強」を想像してしまいがちですが、実は、遊びの中で、場面や必要に応じて体験的に、小学校での学習に関連していることを学んでいるし、小学校での生活につながることを身につけています。
何より、遊びは子供にとって楽しいことです。楽しいことは何度も繰り返しますし、自発的に覚えようとするものです。遊びは自然な形で学習活動とも言えます。
- 例えば、このイラストの中にある、学びにつながる経験・体験は・・・
 - 「つぎ、わたしのばんね」等、仲間と遊ぶと会話をします。〔言葉〕を学びます。
 - 縄跳びの回数を数えています。他にも「はないちもんめ」の人数あわせや、「だるまさんがころんだ」等で〔数〕を体験します。
 - バッタを追いかけています。本物の昆虫に触れることが〔生き物〕への関心の基礎になります。
 - 影ふみで追いかけて、高い所に上る、暗いトンネルにもぐる等では、高い／低い、広い／狭い、明るい／暗い、長い／短い、重い／軽い、太陽と光と影等、教科学習の基礎になることを経験します。
 - 木で遊んでいます。葉の色の変化や落葉、若葉の様子など、〔自然〕の営みや、四季を感じます。
- 教科につながる学習の他にも、小学校以降の生活に必要な学びはたくさんあります。
 - 縄跳びは友達とタイミングを合わせなくては上手く回せません。仲間との協調を経験します。
 - 「だるまさんがころんだ」や「はないちもんめ」は決まりごとを守らないと成立しない遊びです。楽しく遊ぶためにルールを守ることを経験します。

投げかけの例

- ◆ このイラストの中で、子供たちはどのようなことを経験しているでしょう？
例) 数を数えている、高いところに登っている、影を追いかけている、バッタを追いかけている等、挙げてみましょう。

25. 運動遊びは心の育ちとも関係します



ポイント

- 運動遊びと心の成長・発達との関係について説明します。
- 運動遊びの経験の仕方により自己概念への影響が変わってくることを説明し、肯定的な自己概念が形成されるための配慮を伝えます。

解説

- スライドは、幼児期に運動遊びが心の成長・発達に影響し、かつ運動遊びをどのように行ったか、どうかかわったかによって大きく左右され、その影響が全く異なることを表した図です。

- 幼児の生活において、運動行動は中心的で重要な位置を占めています。

その運動遊びで、「できたー」「やったー」等の達成感、他者からほめられた（肯定的評価を得た）子供は、自分について有能感（自信）を持ち、肯定的な自己概念（自分自身に対するイメージ）を形成していきます。肯定的な自己概念をもった子供は、行動傾向が積極的、活動的で運動的で、運動する機会も増えていきます。また、他者への興味、思いやり、やる気、挑戦する気持ちなどにもつながります。

- これに対し、運動遊びで「だめだ」「出来ない」等の失敗経験や無力感を持ってしまい、他者からも否定的評価をされた子供は、劣等感を持ち、否定的な自己概念を形成してしまいます。否定的な自己概念をもった子は、行動も消極的な傾向になります。運動が嫌いになり、体を動かす機会が減少し、動きの経験がないのでますます運動が苦手になり、運動遊びでも失敗してしまう…という悪い循環になってしまいかねません。大人でも苦手だ、出来ないと思っているものに対しては積極的に関わろうとはしないのと同じです。健康や生涯スポーツの観点からも、運動遊びで無力感を形成してしまうことは避けなければなりません。

- このように運動遊びは子供の自己概念の形成に大きく関係し、それによるその人のパーソナリティ、ひいては将来の生活にも影響すると言えます。

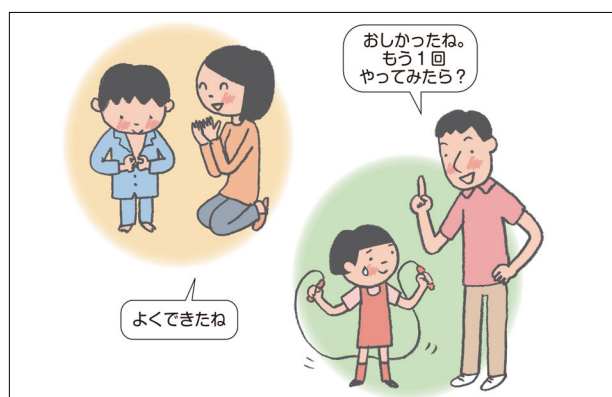
したがって、幼児期の運動遊びは、運動能力の向上のみを目的として特定のトレーニングばかりしたり、運動の結果だけで評価をするのではなく、情緒や社会性、自己概念の形成等心の発達にも影響することをふまえて、「遊び」部分の良さを生かし、一人ひとりの子供が自分を肯定的にとらえることができるよう、言葉かけや関わり方に十分な配慮をする必要があります。

関連スライド

- ◆ スライド26「子供のプロセスを認めましょう」（P31）



26. 子供のプロセスを認めましょう



ポイント

- 動きや運動遊びと心の成長・発達との関連を踏まえて、ほめる・認めるときに必要な配慮について説明します。

解説

- 動きや運動遊びの中で、心を育てるためのほめ方のコツは“プロセスを認めよう”です。これは、大人の側の受止め方、認め方の問題でもあります。結果で他人と比較したり、結果を評価するのではなく、その過程をよく見て、「自分なりの課題をやり遂げた」ことを認めましょう。頑張る子供の姿を認めることが、子供の意欲に、次のステップにつながります。

また、何でもかんでもほめるのではなく、子供自身が「頑張った」「認めて欲しい」と思っている適切な場面での認める声かけが大切です。

- イラストでは、2つの場面を紹介しています。

【右の絵】5歳くらいの子が縄跳びに失敗してしまったようですが、本人は「もう少しで跳べそうだった」と思っているようです。はたから見ると失敗しているようでも本人は達成感があります。それを大人が認めてあげて、頑張ったことをほめたり、どうしたら上手くいくかのアドバイスをしたり、もう一回挑戦するように励ましたりします。

【左の絵】もう少し小さな子供であれば、パジャマのボタンを1つとめることができたなら「よくできたね」と声をかけてあげます。自分でやってみたくなったこと、初めてのことに挑戦したこと、頑張ったことをほめてあげます。

- 「〇〇ができて、すごいね」というほめ方はどうでしょうか？

結果として「できた」時しか評価されなかった、できたところだけしかほめられなかった子供は、そのような評価のされ方を学習してしまいます。できた・できない、でほめるよりも、その過程での頑張りのや、やりとげたことを認めるように心がけてはどうでしょうか。

- ここでは、子供のプロセスを認めることの大切さを伝えますが、子供にとっての「できた」ことの喜びも大切にしたいものです。この時、注意してほしいことは、この「できた」というのが、子供自身の基準であり、子供自身が自分なりにやり遂げ「できた」と思っているということです。大人から見た出来栄や他の子供との比較により「できた」「できない」を評価するのではないということに注意してください。
- 他の子供と比較をしないことも大切です。かけっこで1番でなくても、「まっすぐ走れたね」「ゴールまでよく走ったね」等、その子自身の成長を認めて声をかけましょう。
- 集団でいるときには、仲間からのネガティブな発言があった場合、適切な援助が重要です。

投げかけの例

- ◆【右の絵】5歳くらいの子供が縄跳びに失敗してしまったようです。もう少しで跳べそうだったようです。あなたなら何と言いますか？
- ◆【左の絵】3歳くらいの子供が、パジャマのボタンを自分で留めようとしています。自分でやってみたくなったようです。お母さんがやってあげたら早く済むけれど…あなたならどうしますか？ どんな言葉をかけますか？

第6章

保護者へのアドバイス

遊びを楽しんでその世界に入り込むと、遊びは深まり、さらに経験が増え、動きが身につき、学びが生まれます。

繰り返し遊びを楽しみ、その世界に入り込んで夢中になる様子を“遊びこむ”と表現しました。幼児期の運動遊びの大切さを多様な側面から伝えてください。

コラム

親子で体を動かす生活のすすめ

東京学芸大学 総合教育科学系幼児教育学分野 准教授 吉田 伊津美さん

乳幼児期は、歩く、走る、投げる、跳ぶ、転がるなどたくさんの種類の基本的な動きを身につけていく時期です。この時期に身につけたたくさんの種類の基本的な動きが土台となり、その後の生活の中での身のこなしやスポーツでの複雑で高度な動きへと発達していきます。

したがって、乳幼児期にいろいろな種類の動きが身につけていないと、大きくなってからしなやかな身のこなしがスムーズにできなかったり、ちょっとしたつまずきでも転倒したりするなど、自分の体を場に応じてコントロールすることが上手にできなくなってしまいます。

乳幼児期に獲得する基本的な動きは80種類以上あると言われています。こんなにたくさんの動きを身につけるには、親にどのようなアドバイスをすれば良いのでしょうか。

答えは簡単です。全身を使ったいろいろな遊びをたくさん行なうことです。体を思いきり動かして遊ぶこと、そして特定の運動だけでなく、いろいろな種類の遊びをたくさんするのが良いのです。動きを身につけるための訓練ではなく、子供が楽しんで取り組むことでその動きが繰り返して経験され、結果的に動きが獲得されるのです。

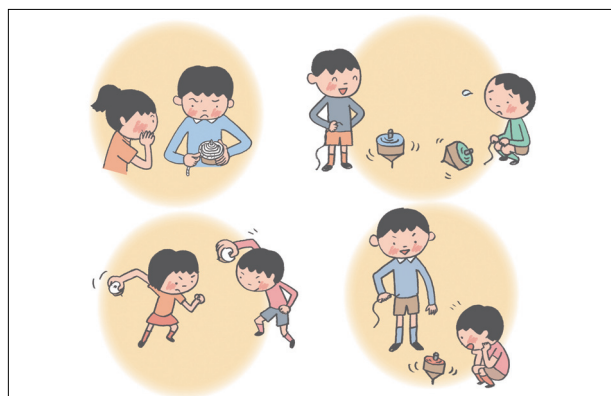
まずは、子供と一緒に外に行く機会を作る提案をしてみましょう。鬼ごっこやボール遊び、水遊びなど戸外での遊びにはいろいろな動きがたくさん含まれています。偏った活動ばかりしていたのでは動きの経験が偏ってしまうことが考えられます。幅広くいろいろな遊びすることで自ずといろいろな動きを経験することにつながります。

乳幼児期は、身近な親やきょうだいの影響が大きいので、親がその気になればもともと活動欲求の高い子供は夢中になって遊び、体を動かすでしょう。難しいことはありません。公園などの広い場所に連れて行ったり、親子で一緒に遊べばたっぷり体を動かせることを伝えましょう。親が子供と一緒に遊べる機会は、親子のコミュニケーションやスキンシップを図る機会にもなります。子供にとっては親と一緒に遊べることは何より嬉しく楽しい経験です。

動くことが好きではない親でも、子供を外に連れ出してあげることが大切です。誰かが近くで見守ってくれるだけで子供は安心して遊べるはずです。外に行くことができない時は、室内でも親子でスキンシップをはかりながら遊ぶことができます。

また、普段の生活の中での身体活動を見直すきっかけを作ることも有意義です。階段を使ったり、自転車をやめて歩いてみたり、荷物を運ぶなど、動ける機会は身近にたくさんあるものです。日々の小さな積み重ねが体力を養うことになるとともに、小さな積み重ねはその後大きな差となってあらわれてきます。大人が意識して子供の身体活動を豊かにしてあげることこそが子供の健康な体を育てることになるのです。

27. 何でも“遊びこむ”経験をさせましょう



ポイント

- 遊びこそ、子供が自発的に、熱中して行う活動であり、知・徳・体を統合的に、体験的に学ぶ機会です。
- 楽しくて繰り返し遊ぶ、すなわち「遊びこむ」ことが大切であることを伝えます。

解説

- 遊びこそ、子供が自発的に、熱中して行う活動であり、知・徳・体を統合して学ぶ機会です。
ポイントは、やらされているのではなく、遊びとして楽しんで続けていることです。楽しい遊びであれば繰り返します。繰り返し「遊びこむ」ことで、動きは獲得され、洗練されていきます。また、精神面でも工夫、努力、研究、達成感等、様々な心の成長があります。
- イラストのコマ遊びのようにすぐに勝負がつく遊びは、「勝とう!」と意欲的になり、そのために練習に熱中する子供が多いです。なかなか回らず悔しい思いをしたり、ヒモが手に擦れて痛くても、自分からやる気になっているうちは、何度も繰り返し挑戦する姿がみられます。長時間取組むうちに、手先を使った巻き方が上手になる、投げ方のコツをつかむ（体得する）ようになります。
 - 左上**の子供たちは、回せなかったのでしょうか、巻き方を考えながら真剣に紐を巻いています。
 - 右上**の子供たちは、投げゴマで対戦しています。負けてしまった子供が悔しそうです。
 - 左下**の子供たちは、今まさに投げるところ。手の上げ方、足の開き方、投げ方等、いろいろな体の使い方をします。
 - 右下**の子供は、上手にコマを回している子供のやり方をじっとみて研究しています。
- 鉄棒やうんてい等の運動が中心の遊びでも、できるまでやり続ける子供もいます。平均台のような高さのある狭いものの上をバランスをとりながら歩くことが好きな子供も多いです。
- 0～2歳頃の小さな子供でも、面白ければ同じ動きを何度も繰り返してやります。次のように、発達段階に則したアドバイスをしましょう。
「愛着が形成される時期なので、親子でスキンシップのある遊びもいいですね」
「声をかけながら遊んでみましょう」
「ちょっと離れたところにいるとハイハイしてきますよ（7～8ヶ月）」
「（1歳以上なら）お子さんの好きな「じゃれ遊び」を楽しみましょう」
- 保護者には、「きっかけをあげてください」とアドバイスしましょう。
「イベントでなくてもよいのです。好きな遊び、好きな動きを見つけて、日常的に遊ぶ機会を作ってあげましょう」

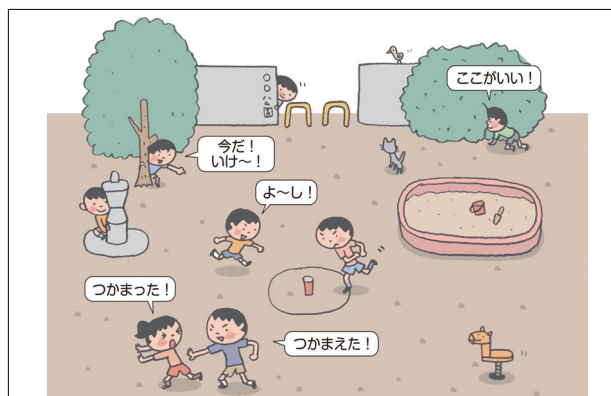
投げかけ例

- ◆お子さんが、熱中して何でも続ける遊びには、どんなものがありますか？

関連スライド

- ◆スライドNo22～25（遊びから学ぶこと）
- ◆スライドNo28「楽しく遊ぶことが大切。遊びこんで動きを獲得します」

28. 楽しく遊ぶことが大切。遊びこんで動きを獲得します



ポイント

- 動きはいろいろなやり方で繰り返すことで洗練されます。子供が繰り返しやることは、楽しい遊びです。子供が熱中して繰り返し遊ぶ、すなわち「遊びこむ」ことが、動きを洗練させ、やがて滑らかな動きができることにつながることを説明します。

解説

- イラストは、缶けりをしている子供たちです。
 - 決められたコースを走る運動とは違い、しゃがんで隠れている姿勢から走ったり、一瞬でダッシュしたり止まったり、逃げながら走るなど、複数の筋力を使い、時間的・空間的な変化やスピードに変化のある走り方で、多様な動きを経験しています。
 - 知的な面では、五感を研ぎ澄まして判断力、観察力等を使い、時に仲間を思いやること等も経験します。
 - 何より、仲間がいて勝ち負けがある遊びなので、子供にとっては繰り返したくなる楽しい「遊び」です。
- 「この動きを経験するために」と、やらされているのではなく、子供自身がやりたくて、勝ったり負けたりしながら何回でも繰り返して遊んでいます。この夢中になって繰り返すことが「遊びこむ」ことです。

興味のあること、楽しいことは、子供は何度も何度も繰り返します。これこそが、幼児期の発達の特徴である、動きを洗練させていくことになっています。
- 子供が夢中になる遊びの要素は、
 - 単一の動きでないこと
 - 競い合いがある
 - 技のコツをつかみ、上達できる
 - 仲間と同じ動きがある
 - 普段と違う感覚が得られる等が挙げられます。

参考・指導者向けメモ

● 特定の遊びにこだわる子供もいます

毎日「戦いごっこ」をしたがる男児がいるように、特定の遊びにこだわる子供もいます。自分の好きな遊びに夢中になり遊びこむことは大切なことですが、あまりにも遊びが偏ってしまうと経験する動きや仲間関係も限定的なものになってしまいます。適度に保育者が他の遊びに誘ってみることも必要です。気の合う仲間がいるようであれば、その子も巻き込んで遊びに誘うと保育者のみが誘うよりも進んで新たな遊びに挑戦することもあります。

(教材作成委員 町山太郎さん・まどか幼稚園)

29. 日常生活でもいろいろな動きを経験しよう



ポイント

- 日常生活の中で、大人がきっかけをつくることで、いろいろな動きを体験している様子を写真で紹介します。
- 子供たちはいろいろな動きを経験して身につけていくとともに、筋力や持久力など運動能力の基礎も高めます。

解説

- 写真は、東京都あきる野市にある「秋川あすなろ保育園」での日常的な園内・園外での活動の様子です。いろいろな動きができていますね。
 - **木の根っこくぐり**…根っこにつかまりながら大きな木の根っこをくぐります。足元がすべるので注意が必要です。
 - **原っぱでかけっこ**…3歳児のお子さんです。みんな上手に走っています。
 - **沢歩き**…平らではない不安定な石の上を、足を乗せる場所を選びながら歩いていきます。
 - **しっぽ取り**…斜めになったり振り返ったりしながら走っています。
 - **園庭の木登り**…5歳児のお子さんたちです。つかまるところや足を乗せるところをよく見極め、上手にバランスを取りながら、かなり高いところまで登っていますね。
 - **園でこぼこ山道**…遠足で山道を歩きます。石、岩、木の根っこ…自然の道はでこぼこで、集中して注意力を働かせながら、バランスよく歩きます。
- **他にも、子供たちはこんな経験をしています**
 - でこぼこ道や砂利道、川の土手の斜面など、整備されていない道を歩きます。不安定な場所でもそれなりに自分の足場を確かめてバランスをとって歩けることができるようになり、体をコントロールできています。
 - 虫を追いかける、木に登る、倒木を動かすなど自然の中ならではの経験もしています。

写真提供：社会福祉法人あすなろ会 秋川あすなろ保育園（東京都あきる野市）

- **近隣にこんなに自然があふれていない地域に住んでいても、次のような動きの経験ができます**
 - 堤防や土手の斜面歩き、砂利道・でこぼこ道、近場の山道などを歩く
 - 水溜りを跳び越える…ジャンプする足の筋力の使い方を経験して、だんだん上手に跳べるようになります
 - 公園で木登りやトンネルくぐり【スライド13、24、32】
 - 縁石などでバランス遊び【スライド7】
 - 斜面をよじ登る【スライド24】
- **日常生活の中でも、いろいろな動きの経験ができます**
 - 階段を昇る・降りる
 - 信号や車の動きを見ながら素早く横断歩道を渡る
 - 荷物を運ぶ
 - 人の流れに合わせて歩く
 - 障害物をよける
 - など

30. こんな動き、できるかな？



ポイント

- 日常生活の中で、大人がきっかけをつくることで、いろいろな動きを体験している様子を写真で紹介します。
- 子供たちは多様な動きを経験して身につけていくとともに、筋力や心肺機能など体力・運動能力の基礎も高めます。

解説

- 東京都あきる野市にある「秋川あすなろ保育園」での遠足や日常的な活動の様子です。
- **木登り**…園庭の大きな木で遊ぶ5歳のお子さんです。体のバランスをとり、手や足の力を使っています。また、つかまるところや足を乗せるところをよく見極めなくてはなりませんから、集中して知恵を働かせます。弱い枝に乗ったら危険だということも体感します。
- **石垣よじ登り**…園の近くの神社の石垣をよじ登る3歳児のお子さんです。手の力、足の力をフル稼働ですね。どこに力を入れれば体がどんな風に動くのか体感しています。その前に、どこに手を掛ければいいのか、頭もフル回転です。もちろん、神社の長い階段も自分で上ります。
- **竹登り**…つるつるの竹の棒に登るには、手足の力（腕力脚力）に加えて、足の指にも力を入れて、しっかりとつかまなくてはなりません。
- **追いかけて**…子供たちが大好きな追いかけて。走りなれてくると、全身を使って上手に走ります。手を振り、足を大きく踏み出して、軽やかでまるで跳びはねているようです。

写真提供：社会福祉法人あすなろ会 秋川あすなろ保育園（東京都あきる野市）

コラム

今も変わらず楽しい！昔ながらの遊び

まりつき「あんたがた どこさ」

歌 ♪あんたがたどこ⑤ ひこ⑤ ひこどこ⑤ くまもと⑤ くまもとどこ⑤ せんば⑤
せんばやまにはたぬきがおって⑤ それをりょうしがてっぽうでうって⑤
にて⑤ やいて⑤ くって⑤ それをこのはでちょいとかくせ

- やり方…「あんたがたどこさ」を歌いながら、まりつきをします。歌の「⑤」の拍では、まりを両手に持ちます。
- 上手になってきたら、難度を上げたりグループ対抗で競ったりします
- ①「⑤」の難度を上げる
「⑤」の拍のときに、片足を上げ気味にしてまりをくぐらせます。
もっと上手になったら、片足の甲にまりを乗せる等にも挑戦します。
- ②みんなができるようになってきたらグループ対抗戦にする
グループを作り、全員で「あんたがたどこさ」を歌いながら、「⑤」の拍で、決めた動きをします。失敗した人はその場に座って終わりまで待ちます。残った人数が多いほうが勝ちです。
- 一人でも上達を楽しめるし、数人でも遊べます。
大勢の時は、まりをつきながら「⑤」で入れ替わるリレー方式など、工夫して遊びます。

（教材作成委員 今 キヨ子さん・秋川あすなろ保育園 園長）

31. トップアスリートも小さい頃は…



ポイント

- オリンピックや世界選手権の代表選手になったことのある日本のトップアスリート32人の、幼少年期の運動経験についての調査があります。
- その結果から分かった、幼少年期には豊かな運動遊びを経験し、多様な動きを獲得することの大切さを伝えます。

解説

- 世界の舞台で活躍している日本人スポーツ選手は、どうやって強く、早く、上手くなっていったのでしょうか？ 小さい頃から競技のトレーニングをしてきたのでしょうか？ そんなことを調査した研究があります（※）。

北京オリンピック陸上（男子4×100mリレー）銅メダリストの朝原宣治さん、トリノオリンピックフィギュアスケート（女子シングル）金メダリスト荒川静香さん、元プロテニスプレーヤーの杉山愛さんなど、32人のトップアスリートが、幼少年期にはどのような運動の経験をしていたのかを調べました。その結果、調査したトップアスリートの半数以上（56.2%）が、子供の頃は、1日2～3時間遊んでいて、その内容は戸外の遊びがほとんどだったそうです。また、全体の31.2%が、専門とする種目と並行して別のスポーツを経験していました。

（※中村和彦他「トップアスリートの幼少年期における運動・スポーツ経験」（平成23（2011）年）

- 多くのトップアスリートが、幼少年期には豊かな運動遊びを経験し、また、専門のスポーツ種目以外の複数の種目を経験していたということは、屋外での体を使った遊びや、特定の動きだけでなくいろいろな動きを経験し獲得することの大切さを教えてくれています。
- 写真は、オリンピック4大会に連続出場し、2008年北京オリンピック・陸上男子4×100mリレーの最終走者として銅メダルを獲得した朝原宣治さんです。日本男子のトラック種目で初めてのメダル獲得でした。

朝原さんは、現在「NOBY(ノビィ) T&F CLUB」というスポーツクラブを主宰し、所属している大阪ガス株式会社の社会貢献活動の一環で小学生からの青少年のための講習会を開催しています。ここでの運動指導のプログラム「NOBYメソッド」には、子供に意欲を持たせ多様な動きを経験することが組み込まれています（このプログラムの監修には、本教材作成委員でもある山梨大学教授の中村和彦さんも参加しています）。日本を代表するトップアスリートも、子供の運動能力の発達については、この教材と同じメッセージを伝えています。

関連スライド

- ◆ スライド8～13「第2章 幼児期の動きの発達」（P10～15）

指導者向けメモ

アメリカ、ヨーロッパやオーストラリアでも、幼少期からひとつの競技スポーツをさせる流れがありました。しかし、これではいろいろな動作が身につかないこと、ケガが増えること、そして子どもの心身の健全育成が果たせないことに気づき、子供の運動についての考え方が変わってきています。

これらの国の現在の子供向けのスポーツ組織では、おもしろい・のめりこめる・楽しいなどがキーワードになっており、勝つ・うまくなるという言葉は重視されない傾向があります。

アメリカでは、子供のスポーツクラブは3種以上の競技がそろわないとクラブとして認めない州が10州以上あります。またオーストラリアでは、放課後の学校を開放して子供たちを遊ばせるプログラムを国家レベルで展開しています。

32. 遊びこむことで、安全、事故防止の判断ができる、知恵がつく



ポイント

- 遊びを通して身につくことのひとつとして、体を使った遊びを繰り返す中での小さな失敗は、大きな怪我や事故の予防、危険を回避する身体的な能力を身につけることになっていることを伝えます。

解説

- 遊び慣れている子供は、遊びの中での小さな失敗を経験して、「危ない」ことに対してまず試してみることができるようになります。経験を応用しているのです。

- このことを、イラストの木登り遊びを例に考えてみましょう。

木登りは、登れると達成感や充足感等の快の気持ちが得られますし、普段と違った高い視点から景色を見ることができることも楽しさのポイントです。

しかし、手でつかむ所や足をかける所は自分で考えて見つけながら登る、登る途中では体のバランスをとらなくてはいけないなど、体を使った遊びとしてはとても高度なもので、最初から上手く登れる子供はほとんどいないでしょう。

細い枝に足を乗せて折れてしまったり、また、「見通し」を立てられないのでどんどん登って降りられなくなったり、明らかに怪我をするような高いところから飛び降りようとする場合があります。

しかし、一度小さな失敗を経験していると、次は降りられるかどうか確かめながら登ります。

このように、試行錯誤や小さな失敗を繰り返し経験することで「何が危ないか」を体感し、次にやる時に生かしています。

- 同様のことは、跳び箱の上や、ちょっと高い台に乗っても起ります。
- 体を使って遊んでいれば小さな失敗は起ることですが、これを経験していることで「何が危ないか」を体感し、学ぶことになるので、大きな怪我や事故の予防になります。また、体を使って遊ぶ経験は、危険を回避する身体的な能力を身につけることにもなっています。

幼児期に遊びを通して体感し、身につけることの中には、このような自分の体を守ることも入っているのです。幼児期は、たくさん体を使って遊びこんでください。



参考資料・参考文献

《論文等》

- 阿江通良他「幼少年期に身につけておくべき基本運動（基礎的動き）に関する研究」（平成17年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅰ）（平成17（2005）年）
- 衛藤隆他「幼児健康度に関する継続的比較研究」（平成22年度厚生労働科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 平成22年度総括・分担研究報告書 平成23年3月）
- 中村和彦他「観察的評価方による幼児の基本動作様式の発達」（発育発達研究. 第51号, 2011; 51; 1-18 平成23（2011）年）
- 中村和彦「『子どもの育ち』のリテラシー」（「健康づくり」平成23年（2011）年4月）
〃 「子どもの体の危機①体力・運動能力の低下とその背景」（「健康づくり」平成23年（2011）年5月）
- 中村和彦他「トップアスリートの幼少年期における運動・スポーツ経験」（平成23（2011）年）
- 森司朗他「幼児の運動能力における時代推移と発達促進のための実践的介入」（平成20～22年度文部科学省科学研究費補助金（基礎研究B）研究成果報告書 平成23年3月）
- 吉田伊津美「豊かな人間性の基礎を培うために重要なこと 運動・あそび」（「乳幼児期を大切に 子供の発達の科学的知見と親の学習支援」平成21年3月東京都教育委員会）
- 日本学術会議 子どもの成育環境分科会「我が国の子どもの成育環境の改善に向けて ー成育方法の課題と提言ー」（提言）（平成23（2011）年4月28日）
- 日本学術会議 子どもの成育環境分科会「我が国の子どもの成育環境の改善に向けて ー成育空間の課題と提言ー」（提言）（平成20（2008）年8月28日）
- 日本学術会議「我が国の子どもを元気にする環境づくりのための国家的戦略の確立に向けて」（対外報告）（平成19（2007）年7月13日）
- 日本学術会議「子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備」（提言）（平成20年8月28日）

《調査報告等》

- 「幼児健康度調査 平成2年、平成12年、平成22年」特例社団法人 日本小児保健協会

《行政資料》

- 「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」（文部科学省 平成23年3月）
- 「幼児期から児童期への教育」（国立教育政策研究所 教育課程研究センター 平成17年2月）
- 「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」（中央教育審議会 平成14年9月）
- 「子供の体力向上推進本部 総合的な子供の基礎体力向上方策 第1次推進計画」（東京都教育委員会 平成22年7月）
- 「就学前教育カリキュラム」（東京都教育委員会 平成23年3月）

乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト



指導用スライド教材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～

—スライド教材CDと指導の手引—

平成24年3月 発行 東京都教育委員会

【作成・監修】乳幼児期からの子供の教育支援「教材Ⅲ作成委員会」

委員

今 キヨ子（社会福祉法人秋川あすなろ会 秋川あすなろ保育園 園長）

中村 和彦（国立大学法人山梨大学 教育人間科学部生涯学習課程 教授）

町山 太郎（学校法人町山学園 まどか幼稚園 副園長）

松下 浩市（財団法人児童育成協会 こどもの城 事業企画部研修課 課長）

吉田 伊津美（国立大学法人東京学芸大学 総合教育科学系幼児教育学分野 准教授）

（五十音順）※委員の所属等は平成24年3月現在

【イラスト作成】森 佳世（まちとこ出版社）

【スライド等作成】株式会社ジャパックス

【編集・発行】東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5320)6859 ファクシミリ 03(5388)1734

東京都「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」ウェブサイト

<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>

携帯電話用サイト

<http://www.nyuyoji-tokyo.jp/>

