

幼児期の運動に関する指導参考資料の各地域・保育施設での活用について

はじめに

文部科学省では、平成24年3月に「幼児期運動指針」を取りまとめました。

この冊子は、これまでの事業効果を高め、幼児期運動指針の着実な定着、保育施設などの関係者の実践を促進するために保育施設における幼児期運動指針を踏まえたプログラムの研究開発およびその成果を指導参考資料としてまとめたものです。

幼児期運動指針のポイント

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって、動き方が上手になる洗練化も図られていきます。また、意欲をもって積極的に周囲の環境に関わることで、社会性の発達や認知的な発達が促され、心と体が相互に密接に関連し合いながら総合的に発達していく時期です。幼児期における運動については、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基盤を培うことが大切です。

そこで、次の3つのポイントが大切になります。

●多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること

幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期には、多様な運動刺激を与えて、体内に様々な神経回路を複雑に張り巡らせていくことが大切です。それらが発達すると、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高まり普通の生活に必要な動きを始め、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結び付く動きなど基本的な動きを多様に身に付けやすくなります。

基本的な動きには、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなど「体のバランスをとる動き」や、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、はう、よける、滑るなど「体を移動する動き」、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどの「用具などを操作する動き」があります。

体を動かす遊びには、特定のスポーツ(運動)のみを続けるよりも多様な動きが含まれます。例えば、鬼ごっこをすると「歩く、走る、くぐる、よける」などの動きが含まれます。幼児が楽しんで夢中になって遊んでいるうちに多様な動きを総合的に経験することになります。ですから、様々な遊びをすることで、中には複合的に動きが含まれ、結果的に多様な動きを経験し、それらを獲得することができるのです。

なお、幼児の場合は、自発的に様々な遊びを体験し、多様な動きが獲得できるようにすることが大切です。ですから、幼児期において動きを身に付けていくにあたっては、トレーニングのように特定の動きばかりを繰り返したり、運動の頻度や強度が高過ぎ、特定の部位にストレスが加わるけがにつながったりしないよう注意が必要です。遊びが楽しく、自ら様々な遊びを求めるようになれば、遊びもさらに広がり、一層、多様に動きを獲得できるようになります。

●楽しく体を動かす時間を確保すること

多様な動きの獲得のためには、量(時間)的な保障も大切な視点です。一般的に幼児は、興味をもった遊びに熱中して取り組みます。しかし、友達が他の遊びをしていたり、新しい遊具に関心をもったりすると自発的に遊びを次々と変えていく場合も多く見られます。ですから、楽しい遊びが提供された上にある程度の時間を確保すると、幼児は其中で様々な遊びをし、結果として多様な動きを獲得することにつながります。

前述の文部科学省調査では、外遊びをする時間が長い幼児ほど、体力が高い傾向にありましたが、4割を超える幼児の外遊びをする時間が1日1時間(60分)未満でした。1日にどれだけ体を動かすと動きの獲得がスムーズにいくのかといった明快なデータを示すことは困難ですが、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として、わかりやすい指標を立てる必要があることから「毎日、合計60分以上」体を動かすことが望ましいことを目安として示しました。ただし、時間だけが問題なのではなく、様々な遊びを中心として、散歩やお手伝いなど、多様な動きの経験が大切です。

幼児にとっては、保育施設に登園しない日でも体を動かす必要がありますから、保育者だけでなく保護者も共に体を動かす時間の確保について工夫することが望まれます。

また、本来ならば、幼児が力いっぱい体を動かして遊びをする上では、外でのびのびと遊ぶことが望ましいのですが、施設などの環境や天候、季節などの影響があることから、幼児が体を動かす時間は、屋内も含め1日の生活の中での時間として設定しています。

なお、世界保健機関(WHO)をはじめとして、多くの国々では、幼児を含む子供の心身の健康的な発達のために「毎日、合計60分以上の中強度から高強度の身体活動」を推奨しており、この目安は現在の世界的なスタンダードといえることができます。

●発達の特性に合った遊びを提供すること

幼児期の運動は、体に過剰な負担が生じることのない発達の特性に合った遊びを中心に展開することで、無理なく多様な動きを身に付けることができます。幼児は、一般的にその時期に発達していく体の諸機能を使って動こうとしますから、発達の特性に合った遊びをすることは、それらの機能が一層、促進されるとともにけがの予防にもつながります。幼児の身体諸機能を十分に動かし活動意欲を満足させることは、幼児の有能感を育むことにもなり、体を使った遊びに意欲的に取り組むことにも結び付きます。

なお、幼児期は心身の発達が著しい時期ですが、その成長は個人差が大きいため、幼児に体を動かす遊びを提供するに当たっては、一般的な発達の特性の理解だけでなく一人ひとりの発達に応じた配慮が必要です。

まとめ

以上、これらのポイントに配慮しながら、幼児が自発的に楽しく体を動かすことができる環境を整えましょう。

なお、今回の冊子で紹介する事例は日頃の保育活動の一部を切り取ったものです。紹介する遊びを参考に、それぞれの保育施設の実態に合わせて工夫してみましょう。

[参考] 幼児期運動指針

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm

幼児期運動指針ガイドブック

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm