

## 第 2 章

# 幼児期における 身体活動の課題と 運動の意義



## 1. 幼児期における身体活動の現状と問題点

多様な動きの獲得の遅れや体力や運動能力の低下が指摘されています。

ここでは、その直接的な原因である最近の幼児の遊びや運動の現状やそこから見えてくる問題について説明します。

### (1) 多様な動きを含む遊びの経験が少なくなっている

活発に体を動かす遊びが減っている



現代の幼児の遊びは、活発に体を動かすものが少なくなっているようです。日本小児保健協会の調査によると、よく行う遊びについて「お絵かき・粘土・ブロックなどの造形遊び」が平成12年の調査では62%だったものが、平成22年では75%で1位となるなど体を動かさない遊びの割合が高く、特に遊びに占める「絵本」「テレビ・ビデオ」の割合は、10年前に比べて約2倍に増えていることもわかりました。逆に「ボール・すべり台などの運動遊び」は59%で変化がなかったものの、「自転車・三輪車など」は、平成2年69%、平成12年54%、平成22年43%と減少傾向にあります。

このようにあまり体を動かさない遊びが増加し、活発に体を動かす遊びの機会は少なくなりがちです。文部科学省調査によると、約2割の子どもは3歳くらいまでの時期に積極的に体を動かす遊びをたくさんしていないことが報告されています。

体の操作が未熟な幼児が増えている

5歳児になっても、一段ごとに足を揃えなければ階段を降りられない幼児や、座らなければ靴を履き替えられない幼児がいるということを聞きます。このことは、かつては幼児期に身に付けていた動きが十分に獲得できておらず、その結果、自分の体の操作が未熟な幼児が増えていることの表れと言えます。

体の操作が未熟であると、安全に関する能力も十分に発達していないことが心配されます。多様な動きを身に付けることで、自分の体を操作できるようになることは、健康で安全な生活を送る上でとても大切なものです。

## 自発的な運動の機会が減っている



体操、水泳、サッカーなどの習い事が盛んになっています。これらに取り組むことは、活発に体を動かす機会となります。

しかし、実施頻度にもよりますが、遊びではなく特定の運動ばかり行うとしたら、多様な動きを身に付けていくことには適していませんし、自発的な遊びにもつながらない可能性があります。幼児期に様々な運動（遊び）をする大切さは、単に活動する機会を与えればよいのではなく、幼児が興味をもって遊びに自発的に関われるかどうかも重要です。

また、発育期の幼児にとって適切ではない頻度や強度の運動を行うことは、使いすぎによるけがを起す引き金となります。限られた運動だけを継続的に行うことは、多様な動きを身に付けにくく、特定の部位が繰り返し同じストレスを受けることにもなります。

## (2) 体を動かして遊ぶ時間や環境が少なくなっている

### 体を動かす機会が少なくなっている

文部科学省調査の結果から、外遊びの時間が多い幼児ほど運動能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の時間が1日1時間（60分）未満であったことがわかっています。

小学5年生を対象にした文部科学省の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果では、1週間の総運動時間が60分未満の児童が男子で約10人に1人、女子で約4人に1人いることがわかりました。この調査では、1週間の総運動時間が420分（1日平均60分）以上の児童と420分未満の児童の間では体力テストの結果に差があることもわかっています。つまり、体を動かす時間と体力及び運動能力の発達の状況について、小学生と似た傾向が幼児期から見られることがわかったのです。特に幼児においては、体を動かす時間が少ないと多様な動きの獲得にも影響します。

また、体を活発に動かして遊ぶ機会の減少だけでなく、移動のための歩行をはじめ、ドアの押し引きや蛇口をひねるなどの動きも少なくなるなど、生活全般において体を

動かす機会が減少しています。

さらに、日本小児保健協会の調査から、約4割の幼児が近所に安心して遊ぶことのできる環境がないことがわかりました。幼児期には大人の管理下でのびのびと遊べるようにすることが望ましいのですが、核家族化の進行や、共働き家庭の増加により、大人が子どもと一緒に遊ぶ時間がとりにくくなったことも、遊びの減少の一因として考えられます。

遊び相手を見ると、文部科学省調査によれば、家庭では2人以上の友達と遊んでいる幼児が多くなっていますが、一人で遊ぶことが多いという幼児も約1割います。園での活動が唯一複数の友達と遊ぶことができる機会になっているという幼児もいるといえます。

こうした環境が結果として運動量の低下にも影響しています。一日の平均歩数を比較してみると、文部科学省調査では、体力向上のための実践プログラムに取り組んだ園では約14,000歩、特別な取組を行わなかった園では1,000歩以上少ない約12,500歩でした。普段から歩いたり動いたりする機会が少なくなっていることがうかがえます。

体を動かす機会が少なくなれば、結果的に、遊びを通して経験する動きの量も減少します。遊びの経験の違いは、動きの獲得や心身の発達にも差をもたらすことが考えられます。

## 2. 幼児期における運動の意義

幼児が毎日、体を動かして遊ぶことは、身体的な側面だけでなく、精神面を含めた社会性の発達や認知的能力の発達などに対するよい影響も報告されています。

ここでは、幼児の体を動かす遊び（以後、遊びという。）は具体的にどのような効果をもたらすのか、またそのポイントについて説明します。

### (1) 体力・運動能力の基礎を培う！

運動を調整する能力や危険回避の  
基礎となる能力が向上する



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います。ですから、体力は、人が生きていくために重要なものであり、幼児期であっても同様です。しかし、体力は画一的にとらえるべきではありません。発達の特性に合った高め方をしなければ効果がないばかりか、逆効果になることさえあり得ます。

幼児期は、神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の約8割程度まで発達するといわれています。そのため、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す。運動を調整する能力は、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り、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動発達の基盤を形成するという重要な意味を持っています。

文部科学省調査では、幼児に望ましい生活習慣、運動習慣の定着を図るための実践活動を行った幼稚園、保育所（以後、実践園という。）においては、基本的動作（走る、跳ぶ、投げる、まりをつく、捕る、転がる、平均台を移動する）の得点が、毎年その取組を重ねるにつれていずれも高まっています。

このことは、幼児期に体を動かす遊びなどを通じて多様な動きを経験し、それを長年にわたって継続することにより、基本的な動きがより洗練されていくことを示唆しています。この時期に培われる基本的な動きは、より複雑な遊びや運動（スポーツ）の基礎を育むだけでなく、様々な危険から身を守るための基礎を育むことにもなるものです。幼児は、安全が確保された低い平均台などの不安定な場所を移動したり、姿勢を変化させたりして遊ぶ中で、バランスを維持する身のこなしを体得するとともに、周囲の状況を予測することも可能になっていきます。幼児の安全を確保した上で、幼児が持っている冒険心を生かしながら、楽しく体を動かす遊びを通して、脳と筋肉を繋ぐ神経系のネットワークが適切に構築されるよう促すことが大切です。

## 姿勢を維持し体を支える力や 運動を続ける能力が向上する



最近、すぐに「疲れた」「もう動けない」などと訴える子どもが増えたと実感している大人が少なくないようです。

自分の体を支える筋力（筋持久力）の指標とされる「体支持持続時間」は、園で活発に体を動かしている幼児ほど高い傾向にあります。また、積極的に体を動かすプログラム（遊び）を取り入れている実践園の幼児は、特別な実践活動を行わずデータ提供をする協力園（以後、協力園という。）の幼児と比べて、最大酸素摂取量（全身持久力の指標）の値が高いという報告もあります。

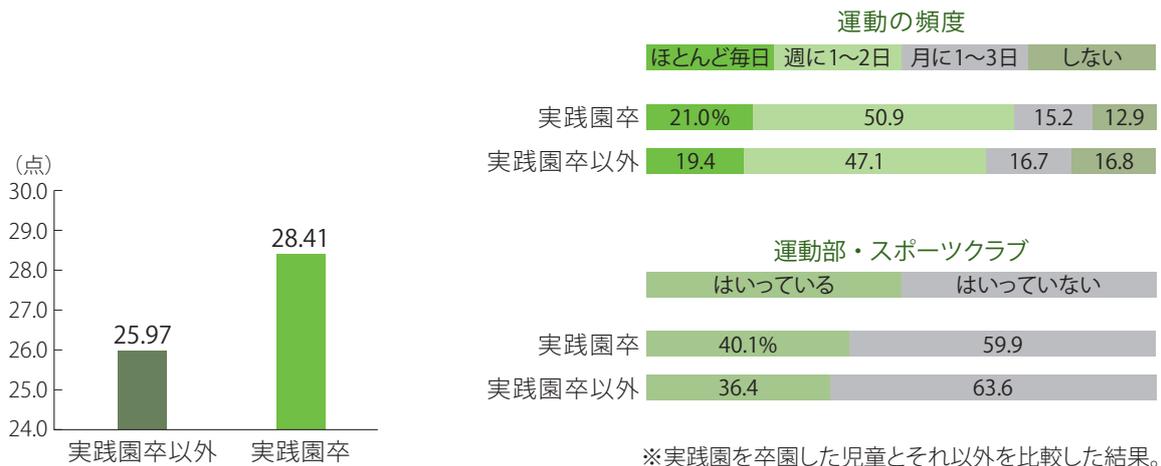
これらのいわゆる筋力や持久力は、遊びや運動をより活発に行うために重要な機能であるだけではなく、体力の重要な要素でもあります。幼児期は、これらの筋力や持久力（活動し続ける力）が著しく発達する時期ではありませんが、日頃から体を動かすことは、結果として穏やかに持久力や心肺機能を高めることにもつながります。力いっぱい体を動かして遊んだり、続けて体を動かして遊んだりする中で、筋力や持久力の発達に対する適度な刺激を与えることが大切です。日頃の生活の中では、自分の物は自分で持ったり、できるだけ自分の足で歩いたりするように促すことも大切です。

## 卒園後も活発に 運動するようになる



文部科学省調査において、実践園と協力園を卒園した児童の追跡調査によると、卒園後（小学1年生）の運動の頻度や運動部の活動・スポーツクラブへの加入率および新体力テストの総合得点は、実践園卒の児童の方が高い傾向にありました。これらの結果は、幼児期によく体を動かして遊ぶ経験をした子どもは、その後も活動的な傾向にあることを示しています。

子どもの体力・運動能力は、活発に体を動かして遊ぶ習慣や規則正しい生活習慣の影響が積み重ねられて徐々に向上します。生涯にわたる心身の健康づくりの視点からも、まずは幼児が体を動かす楽しさに触れ、その継続による運動習慣づくりに努めることが大切です。



新体力テストの合計得点 (文部科学省, 2011)

就学後の運動頻度 (文部科学省, 2011)

## (2) 丈夫で健康な体になる！

健康を維持するための  
生活習慣がつくられる



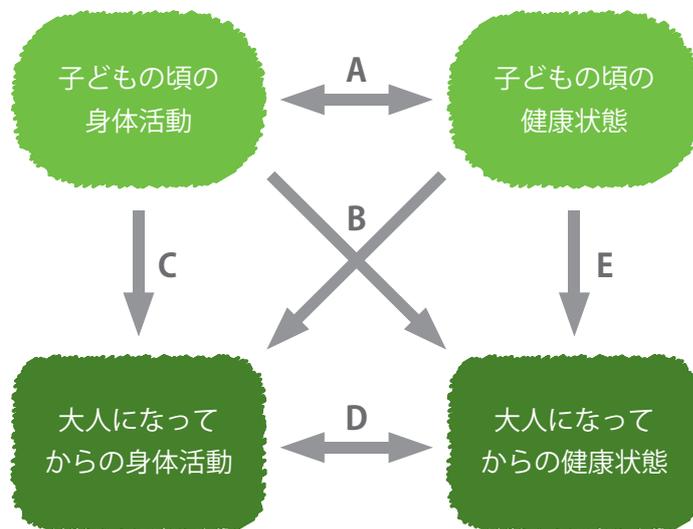
運動習慣を身に付けると、身体の諸機能における発達が促されることにより、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高くなります。そのため、幼児期だけでなく、成人後も生活習慣病になる危険性は小さくなると考えられます。

以前は大人の病気（成人病）といわれていた高血圧、脂質異常症、心筋梗塞、糖尿病などの「生活習慣病」は、いまや子どもにまで及んできています。また、朝から眠気やだるさを訴えたり、ぐずぐずしたりするだけでなく、精神的疲労を訴える幼児が増加しているともいわれています。

積極的に体を動かして遊ぶことにより、お腹が空いておいしく食事をとることができ、適度に疲労することで十分な睡眠をとることもできるようになります。また、そうした活動が続くことにより、健康度（頭痛、腹痛、体のだるさに活気ややる気を含んだ評価）が高くなったり、運動習慣が身に付いたりしてきます。幼児にとって体を動かして元気に遊ぶことは、身体的にも精神的にも健康を維持することにつながると考えられます。

24 ページの図は、身体活動と健康との関係を示した模式図ですが、最近では、上記のような子どもの頃の身体活動と健康との関係（矢印 A）だけでなく、子どもの頃の身体活動や健康状態が大人まで持ち越される（矢印 B・C・E）可能性も示唆されています。

したがって、子どもの頃、特に幼児期からの望ましい運動・生活習慣づくりは、生涯にわたって必要とされる体力や運動習慣、また健康の基礎を培う上で重要な意味を持っているといえるでしょう。



身体活動と健康の関係

## 丈夫でバランスのとれた体になる

肥満や痩身の問題は、栄養摂取の偏りと運動不足が大きな原因です。これらは、骨の形成にも影響します。骨の形成には、カルシウムやビタミンDなどの栄養摂取だけでなく、適度な運動が必要不可欠です。ですから、幼児期でも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り、肥満や痩身を防ぐ効果があると考えられます。

昭和52年以降、増加傾向にあった肥満傾向児の出現率は、平成12年以降やや減少傾向にありますが、一方で痩身傾向児がやや増加する傾向にあるようです（学校保健統計調査、2010）。文部科学省で平成20年より実施している全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校第5学年、中学校第2学年）では、肥満傾向と痩身傾向を持つ児童・生徒は、運動能力調査のほとんどの項目で平均を下回っており、その総合評価も低い傾向にあります。

丈夫でバランスのとれた体を培うためには、昔からいわれるように「よく遊び、よく食べ、よく寝る」ことが大切です。この中の一つでも不足したり、また過剰になったりすることも好ましくありません。

### (3) 意欲的に取り組む心が育まれる！



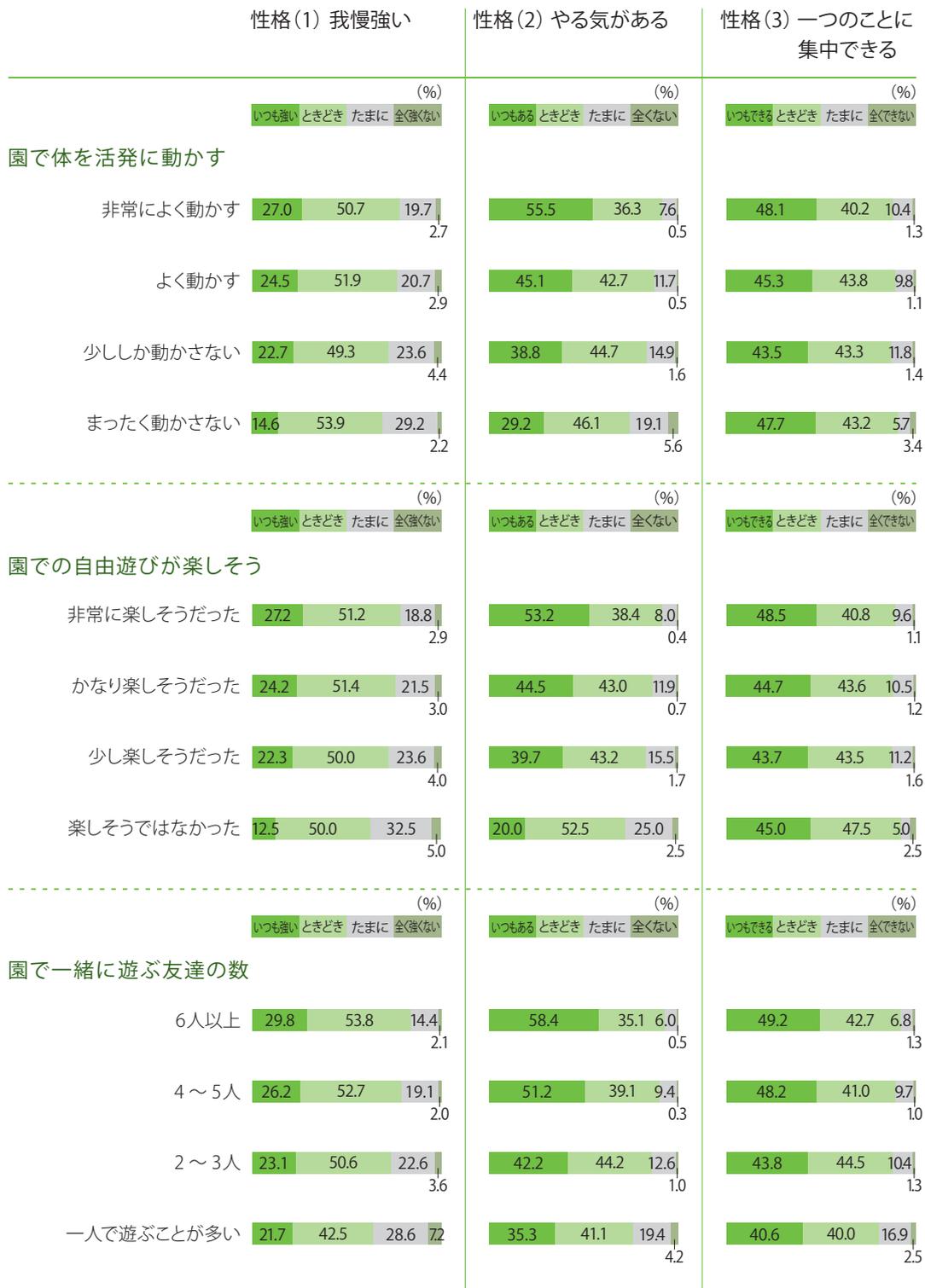
#### 意欲的な態度や有能感を形成する

幼児にとって体を動かす遊びなど、思いきりのびのびと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかな心の育ちも促す効果があります。

積極的に体を動かす幼児は、「やる気」「我慢強さ」「友達関係が良好」「社交的」など前向きな性格傾向にあります。実践園の取り組みにおいても、「いつもやる気（何でもやってやろうという気持ち）がある」「いつも一つのことに集中できる」と評価された園児の割合が増加しました。

次ページの図は、幼児の性格特性と運動習慣との関係を示しています（クラス担任の保育者が回答）。「園で体を活発に動かす」と「やる気」の関係において、体を活発に動かす頻度が高い幼児ほど不活発な幼児に比べて「いつもやる気がある」比率が高くなっています。特に「体をまったく活発に動かさない」幼児の中では、「いつもやる気がある」は約3割だったのに対して「非常によく体を活発に動かす」幼児の中では、約5割が「いつもやる気がある」となっています。

このような前向きな傾向は「有能感」、すなわち「自分はできる」という感覚や自信に支えられています。幼少年期における遊びや運動に関する有能感（運動有能感）は、遊びの経験を通じた成功体験によってその基礎がつくられ、その後の運動やスポーツ活動につながっていくといわれています。運動有能感をもてる子どもは、運動が好きになって運動する機会も増えていきますが、反対に「無力感」を抱くようになるとその機会も減少していきます。したがって、体を動かす遊びを楽しみながら、成功の体験を積むための工夫はもちろん、発達の特徴が異なる幼児と一緒に体を動かして遊べるような環境づくりも重要です。



幼児の性格と運動習慣について (文部科学省, 2011)

## (4) 協調性やコミュニケーション能力が育つ！

感情をコントロールし、  
友達と上手に遊べる子になる



幼児期は、多くの友達と関わりながら遊ぶことを通して、ルールを守り、自我を抑制し、コミュニケーションをとり合いながら協調・協働する必要があることを学んでいきます。また、5、6歳頃になるとリーダーになる幼児も増え、グループ内での役割を意識した行動もとれるようになります。

子どもが成長していく過程においては、保育者、家族だけでなく、同世代の友達や集団との交流が不可欠です。体を動かす遊びや運動、特にルールのある遊びやスポーツなどは、社会性を育てる契機を与えてくれます。また、体を動かして遊ぶことは、爽快感や達成感を味わいながらのストレス発散にもつながります。

文部科学省調査では、下図のようにイライラすることが少ない子ども達ほど体力が高い子の割合が多く、いつも感情をコントロールできずイライラしている子どもほど体力の低い子が多いという結果でした。



幼児の心の状態と幼児の運動能力調査：体力総合評価 (文部科学省, 2011)

## (5) 認知的能力の発達にも効果がある！

脳の発達を支え、  
創造力豊かになる



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します。近年、運動が知的能力にもよい効果をもたらす可能性が示されています。日本学術会議(2011)は、これまでの様々な調査・研究の結果を踏まえて「すばやい方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・作戦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」と述べています。これらの

報告は“運動すれば勉強ができるようになる”という単純な因果の関係としてではなく、遊びや運動（スポーツ）が、「認知的機能の発達促進」に寄与する可能性があることを示唆しています。

脳が運動を制御する働きにおいて、空間認識能力は重要です。空間認識能力とは、三次元空間の中にある物体の状態（位置、方向、間隔、速さなど）を素早く正確に把握する能力のことです。スポーツの場面でいうと、例えばバレーボールでアタックを打つ場合、トスされたボールのスピード、角度、軌道を瞬時に把握し、それに合わせてタイミングよくジャンプしアタック動作を行います。これは視覚、聴覚などの感覚器から受け取った情報をもとに、脳がその情報を処理して体を適切に反応させる能力といえます。幼児期でも4歳以降になると用具などを操作する動きが発達してくるので、まりつきなどのボール遊びや長なわ遊びから、ドッジボールやサッカーなどにも少しずつ挑戦させてみるとよいかもしれません。

また、幼児は様々な遊びの中で、自分たちの状況に合わせてルールを変えてみたり、新しい遊び方を考えてみたりと遊びを質的に変化させて、豊かな創造力を育てていきます。昔から伝わる伝承遊びには、地域特有のルールや遊び方がありますが、これも多くの子どもたちが創造力豊かに遊んできた証ともいえます。保護者や保育者には、幼児の遊び空間が創造的に広がっていくような環境づくりを工夫することが求められます。