

運動指針策定の意義

現代の社会は、科学技術の飛躍的な発展などにより、生活が豊かで便利になっています。しかし、生活全体が便利になったことは、必ずしも高い体力や多くの運動量を必要としなくなっており、子どもにとっては、体を動かす機会を減少させただけでなく、家事の手伝いなどの機会をも減少させています。また、都市化や少子化が進展したことは、社会環境や人々の生活様式を大きく変化させ、子どもが遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少、そして交通事故や犯罪への懸念などが体を動かして遊ぶ機会の減少を招いています。

このような社会の変化は幼児においても同様の影響を与えており、結果的に幼児期からの多様な動きの獲得や体力・運動能力に影響していると考えられます。幼児にとって体を動かして遊ぶ機会が減少することは、その後の児童期、青年期への運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成の阻害にとどまらず、意欲や気力の減弱、対人関係などコミュニケーションをうまく構築できないなど、子どもの心の発達にも重大な影響を及ぼすことも懸念されます。このような状況を踏まえると、主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を、幼児の生活全体の中に確保していくことは大きな課題と言えます。

幼児期の運動は、一人一人の幼児の興味や生活経験に応じた遊びの中で、幼児自らが体を動かす楽しさや心地よさを実感することが大切であるため、幼児が自発的に体を動かして遊ぶ機会を十分保障することが重要です。さらに、幼児が楽しく体を動かして遊んでいる中で、多様な動きを身に付けていくことができるように、様々な遊びが体験できるような手立ても必要となります。

これらを実現するためには保護者や幼稚園、保育所などの保育者等をはじめ、幼児に関わる人々が幼児期の運動をどのようにとらえ、どのように実施するとよいのかについて、おおむね共有していくことが重要です。そこで、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指し、指針を策定しました。



運動指針策定の意義 2

第1章 幼児期運動指針について 5

1. 幼児期運動指針とは 6

2. 幼児期運動指針のポイント 7

- なぜ、様々な遊びを取り入れることが必要なのか
- なぜ、楽しく体を動かす時間の確保が必要なのか
- なぜ、発達の特性に合った遊びが重要なのか

3. 幼児期における発達の特性 12

第2章 幼児期における身体活動の課題と

運動の意義 17

1. 幼児期における身体活動の現状と問題点 18

(1) 多様な動きを含む遊びの経験が少なくなっている 18

- 活発に体を動かす遊びが減っている
- 体の操作が未熟な幼児が増えている
- 自発的な運動の機会が減っている

(2) 体を動かして遊ぶ時間や環境が少なくなっている 19

体を動かす機会が少なくなっている

2. 幼児期における運動の意義 21

(1) 体力・運動能力の基礎を培う! 21

- 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
- 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
- 卒園後も活発に運動するようになる

(2) 丈夫で健康な体になる! 23

- 健康を維持するための生活習慣がつけられる
- 丈夫でバランスのとれた体になる

(3) 意欲的に取り組む心が育まれる! 25

意欲的な態度や有能感を形成する

幼児期における運動の在り方について解説しています。

幼児期における運動の現状と課題をまとめています。

体を動かすことの意義をあらためて確認してください。

- (4) 協調性やコミュニケーション能力が育つ! 27
感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子になる
- (5) 認知的能力の発達にも効果がある! 27
脳の発達を支え、創造力豊かになる

第3章 幼児期における運動の配慮事項と

保育者・保護者の方々に向けた提案 29

幼児が楽しく体を動かすために、大人にできる工夫がたくさんあります。

1. 幼児期運動指針の推進に当たって 30

(1) 保育者の方に向けた提案 30

『いろいろな遊びの中で十分に体を動かす』ことができるように

『自発的に体を動かして遊ぶ』ことができるように

『安全に楽しく遊べる環境をつくる』ことができるように

『保護者と連携し、共に育てる』ことができるように

遊びの工夫の事例 幼児の動きを生かして

遊びの工夫の事例 遊具(巧技台等)を使って

遊びの工夫の事例 園庭の遊具を使って

(2) 保護者の方に向けた提案 42

多様な動きが含まれる遊びを取り入れましょう

楽しく体を動かす時間をつくりましょう

安全に楽しく遊ぶことができる環境をつくりましょう

参考資料 47

幼児期運動指針

幼児の運動能力調査

活動量の調査

基本的な動作の調査

「幼児期運動指針策定委員会」「同ワーキンググループ」委員 58

幼児期運動指針と関連発行物 60