

## なぜ、様々な遊びを取り入れることが必要なのか

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段の生活に必要な動きをはじめ、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、這う、よける、すべるなど「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、様々な遊びをすると、その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。

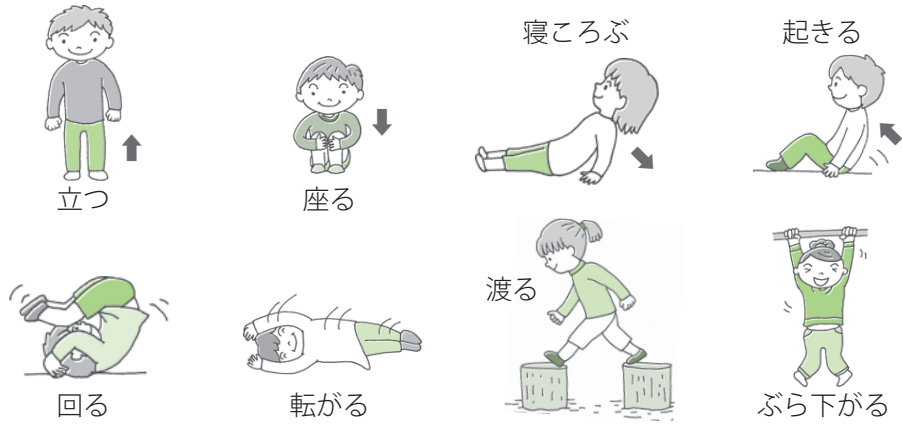
なお、幼児の場合は、自発的に様々な遊びを体験し、多様な動きが獲得できるようにすることが大切です。ですから、幼児期において動きを身に付けていくにあたっては、トレーニングのように特定の動きばかりを繰り返したり、運動の頻度や強度が高過ぎ、特定の部位にストレスが加わるけがにつながったりしないよう注意が必要です。遊びが楽しく、自ら様々な遊びを求めるようになれば、遊びもさらに広がり、一層、多様に動きを獲得できるようになります。

文部科学省で平成19年度から21年度に実施した「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（以後、文部科学省調査という。）」では、より多くの友達と活発に遊びを楽しむ幼児ほど運動能力が高い傾向にありました。

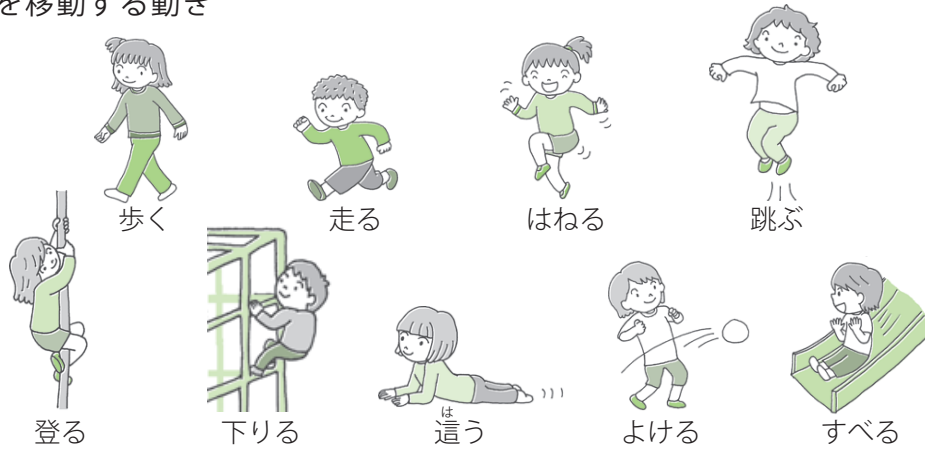
楽しく体を動かす遊びは、生涯にわたって運動（スポーツ）を楽しむための基礎的な体力や運動能力を発達させるだけでなく、複数の友達との関わりを通して、コミュニケーション能力、やる気や集中力、社会性や認知的能力などを育む機会を与えてくれます。

発達の個人差が大きい幼児期であることを考慮しながら、十分に体を動かす気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つよう、多様な動きが含まれる遊びをバリエーション豊かに楽しめるような工夫が必要です。

体のバランスをとる動き



体を移動する動き



用具などを操作する動き



幼児期に経験する基本的な動きの例

## なぜ、楽しく体を動かす時間の確保が必要なのか

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、幼児はその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。

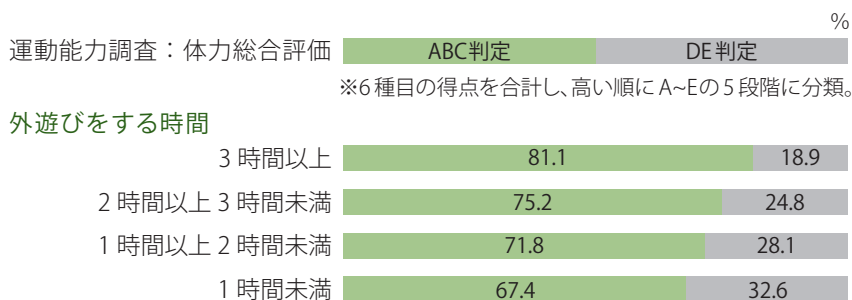
前述の文部科学省調査では、外遊びをする時間が長い幼児ほど、体力が高い傾向にありましたが、4割を超える幼児の外遊びをする時間が1日1時間（60分）未満でした。一日にどれだけ体を動かすと動きの獲得がスムーズにいくのかといった明快なデータを示すことは困難ですが、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として、わかりやすい指標を立てる必要があることから「毎日、合計60分以上」体を動かすことが望ましいことを目安として示しました。ただし、時間だけが問題なのではなく、様々な遊びを中心として、散歩やお手伝いなど、多様な動きの経験が大切です。

幼児にとっては、幼稚園や保育所など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。

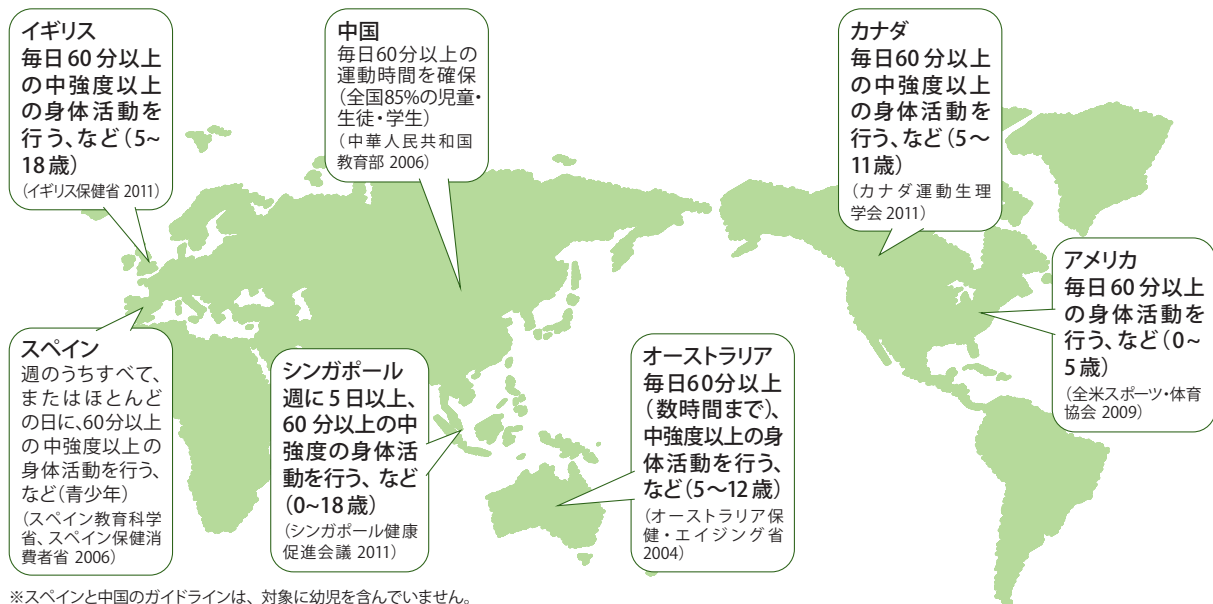
また、本来ならば、幼児が力いっぱい体を動かして遊びをする上では、外でのびのびと遊ぶことが望ましいのですが、施設などの環境や天候、季節などの影響があることから、幼児が体を動かす時間は、屋内も含め1日の生活の中での時間として設定しています。

なお、世界保健機関（WHO）をはじめとして、多くの国々では、幼児を含む子ども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<sup>\*</sup>」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することができます。

<sup>\*</sup>身体活動 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営みのこと。



幼児の運動能力調査：体力総合評価（文部科学省,2011）



## 世界の「子どもの身体活動におけるガイドライン」概要

### なぜ、発達の特性に合った遊びが重要なのか

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身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ので、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一人の発達に応じた配慮が必要です。

### 3. 幼児期における発達の特徴

#### (1) 全般的な発達の特徴

幼児期は、心と体が相互に関連しながら、総合的に発達していきます。

幼児期に入ると、家庭内での親しい人間関係を軸に営まれていたそれまでの生活から、生活の場、他者との関係、興味や関心などが急激に広がり、依存から自立に向かいます。

生活の場では、保護者や周囲の大人に見守られているという安心感に支えられて、いろいろなことをやってみようとする活動意欲が高まる時期です。行動範囲は家の外へと広がり、運動機能も急速に発達していきます。

他者との関係においては、他の幼児や家族以外の人々の存在に気付きはじめ、次第に関わりを求めようになります。初めは、それぞれが別々の活動をしながらも同じ場所で過ごすことで満足する姿が見られますが、やがて一緒に遊んだり、言葉を交わしたり、物をやりとりするなどの関わりをもつようになっていきます。ときには自己主張のぶつかり合いや友達と折り合いをつけるなどの体験を重ねながら、友達関係が生まれ深まっています。

興味や関心は、生活の場や対人関係の広がりによって、徐々に様々な対象に向けられていきます。自分でよく見たり聞いたり、十分にやり合うことにより、好奇心や探究心を満足させながら、思考力の基礎を培っていきます。

幼児期においては、それまでの自己を表出することが中心の生活から、他者との関わり合いを通して、その存在を意識する生活へと変化するため、自己を抑制しようとする気持ちが生まれ、自我の発達の基礎が築かれていきます。

#### (2) 運動の発達の特徴と動きの獲得の考え方

幼児期は、日常生活での運動、表現に用いる運動、労働での運動、スポーツにおける運動といった人間の生涯にわたってさまざまな場面において必要な運動の基になる、基本的な動きを幅広く獲得する非常に大切な時期です。幼児期はまさに、運動における基礎づくりの段階にあるといえます。

基本的な動きの習得には、日常生活や体を動かす遊びなどの様々な経験の中で、基本的な動きの種類を増大させていく「動きの多様化」、すなわち獲得する動きの種類が増大と、それぞれの基本的な動きの運動の仕方（動作様式）がより合理的・合目的になり、動きが上手になっていく「動きの洗練化」、つまり基本的な動きの質的な変容という二つの方向性があります。

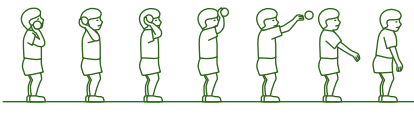
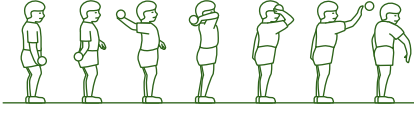
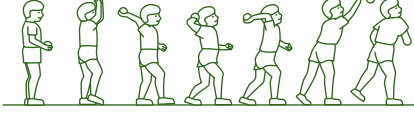
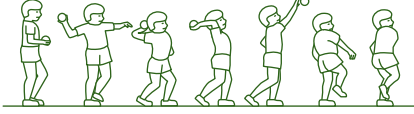
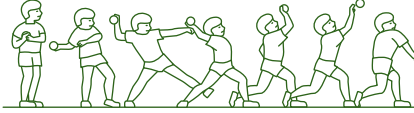
「動きの多様化」とは、年齢とともに獲得される基本的な動きが増大することです。基本的な動きの例は9ページに示しました。基本的な動きは、「体のバランスをとる動き」



「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」におよそ分類して捉えることができます。幼児期においては、体を動かす遊びや日常生活の中でこれらの動きを経験し、易しい動きから難しい動きへ、一つの動きから類似した動きへと、動きのレパートリーやバリエーションが拡大し、多様な動きを獲得していきます。

「動きの洗練化」とは、年齢とともに様々な運動を経験し動き方がうまくなり、質的に改善されていくことです。3歳から4歳では、動きに「力み」や「ぎこちなさ」がみられますが、年齢とともに、無駄な動きや過剰な動きに伴う未熟な動きが減少し、目的に合った合理的な動きによる滑らかな運動や動きの組み合わせが成立するようになります。

下の図に、3・4歳ごろから5・6歳において、投げる動きが上手になっていく過程を示しました。幼児期において、上体のひねり、足のステップ、投げる準備動作としての腕の引き、フォロースルーなどが見られるようになり、投げ方が質的に改善されていくことがわかります。

「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	上体は投射方向へ正対したままで、支持面(足の位置)の変化や体重の移動は見られない	
パターン2	両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる	
パターン3	投射する腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する	
パターン4	投射する腕と逆側の足のステップがともなう	
パターン5	パターン4の動作様式に加え、ウィンドアップを含む、より大きな動作が見られる	

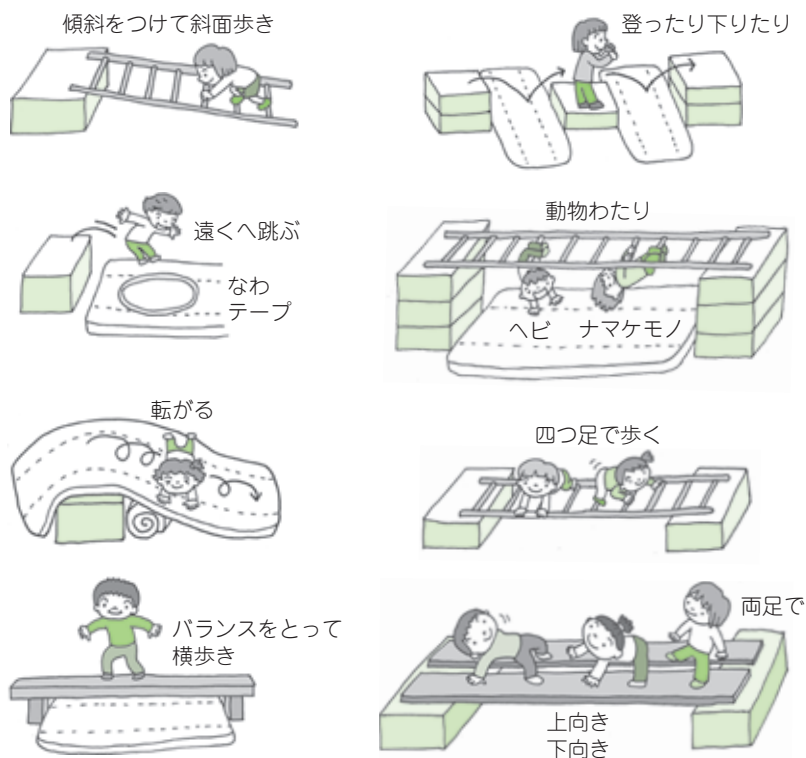
次に、①3歳から4歳ごろ、②4歳から5歳ごろ、③5歳から6歳ごろに分けて、それぞれの発達段階での一般的な運動の発達の特性と、その時期に経験しておきたい遊び(動き)の例について示しました。なお、幼児の発達は、必ずしも一様ではありません。同じ年齢でもできることや興味は様々ですから、一人一人の発達の実情をとらえることが大切です。

### ① 3歳から4歳ごろ

基本的な動きが未熟な初期の段階から、日常生活や体を使った遊びの経験をもとに、次第に上手にできるようになっていきます。特に幼稚園・保育所等の生活や家庭での環境に適応しながら、「体のバランスをとる動き」「体を移動させる動き」「用具などを操作する動き」といった多様な動きが一通りできるようになります。そして心身の発達とともに、自分の体の動きをコントロールするようになります。基本的な動きを何度も繰り返すうちに、次第に身体感覚を高め、より巧みな動きを獲得するようになっていきます。

したがって、この時期の幼児には、体を使った遊びの中で多様な動きが経験でき、自分から進んで何度も繰り返すことにおもしろさを感じることができるよう環境を構成することが必要になります。

例えば、屋外での滑り台、ブランコ、鉄棒などの固定遊具や、室内での巧技台やマットなどの遊具の活用を通して、全身を使って遊ぶことなどにより、立つ、起きる、回る、渡る、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」や、歩く、走る、跳ぶ、登る、這うなどの「体を移動する動き」を経験しておくことが望まれます。



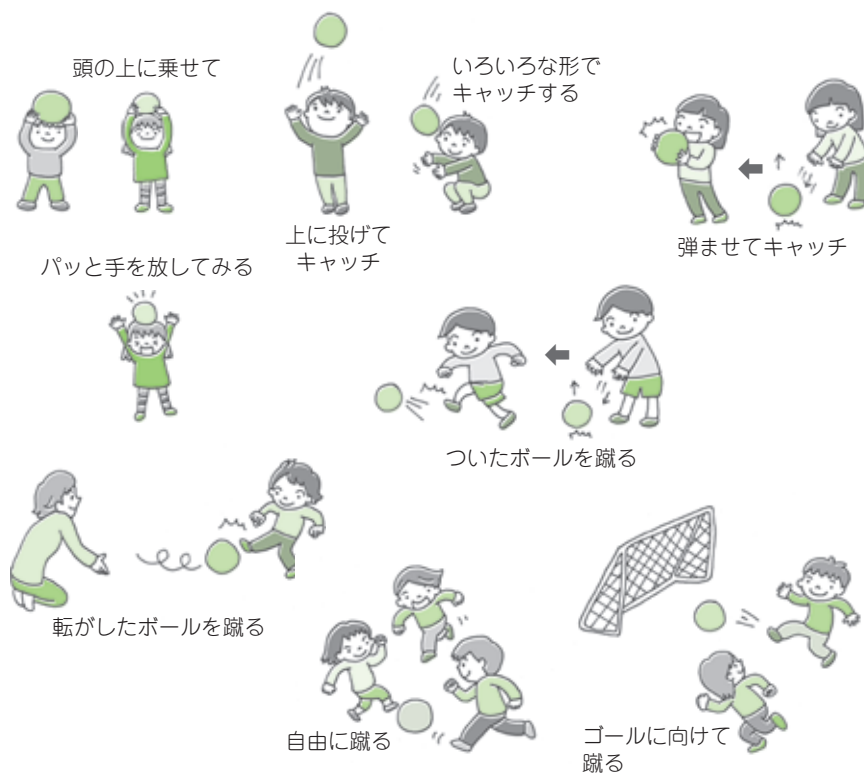
### ② 4歳から5歳ごろ

3歳から4歳ごろに経験し獲得した基本的な動きが定着し、さらに上手になっていきます。友達と一緒に運動することを楽しさを見出し、また環境との関わり方や遊び方を工夫しながら、多くの基本的な動きを経験するようになります。特に全身のバランス

をとる能力が発達し、身近にある用具を使って操作するような動きも上手になっていきます。

体を使った遊びを発展させ、自分たちでルールや決まりを作ることにおもしろさを見い出します。さらに自分の近くにいる友達や大人が行う魅力ある動き（遊び）や気に入った動きのまね（模倣）をすることに興味を示し、それらを楽しみながら繰り返すことによって自然に動きを獲得するようになります。「かっこいい」「自分もできるようになりたい」といったまねをしたい動きを見せてくれる友達、保育者、保護者の存在が、基本的な動きの獲得に大きく影響します。

この時期には、例えば、なわ跳びやボール遊びなど、体全体でリズムをとったり、用具を巧みに操作したりコントロールさせたりする遊びの中で、持つ、運ぶ、投げる、捕る、蹴る、押す、引くなどの「用具などを操作する動き」を経験しておくことが望めます。



### ③ 5歳から6歳ごろ

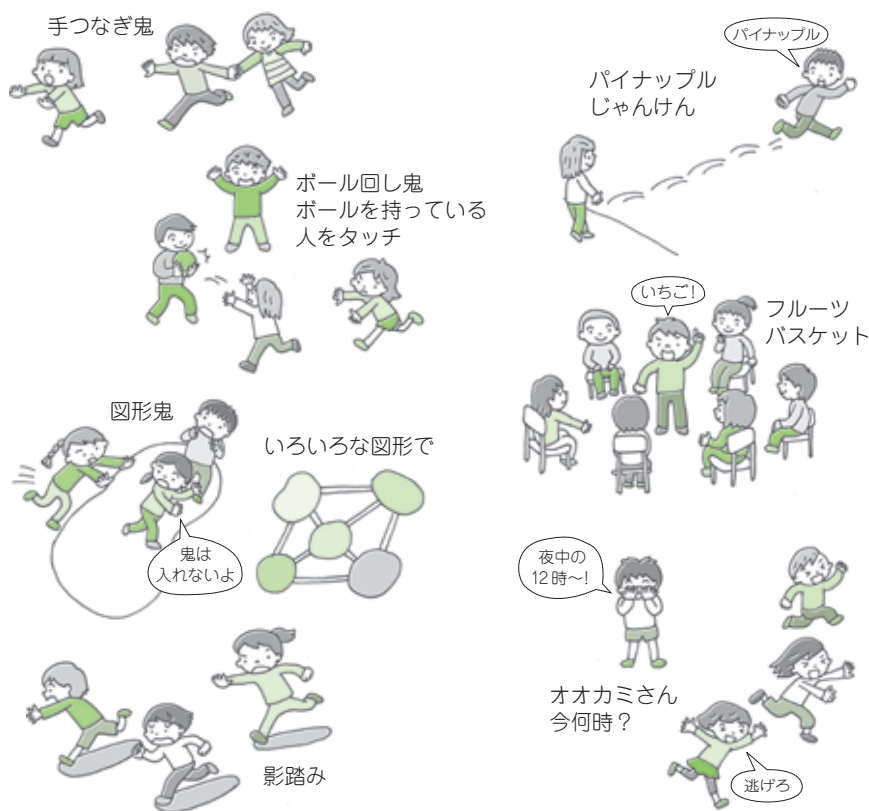
それまでの経験をもとに、無駄な動きや過剰な動きが少なくなり、より基本的な動きが上手になっていきます。さらに走ってきて跳ぶといったように複数の動きを中断することなく連続的に行ったり、ボールをつきながら走るといったように易しい複数の動きを同時に行ったりするような、「基本的な動きの組み合わせ」ができるようになってきます。

それまでの経験の中で印象に残っているイメージや、友達と共通のイメージをもって遊ぶ中で、基本的な動きの再現性が高まり、さまざまな動きを上手に行うことが定着し



ていきます。また目的に向かって集団で行動したり、友達と力を合わせたり、役割を分担したりして遊ぶようになり、満足するまで繰り返して取り組むようになります。さらにそれまでの知識や経験を生かし、工夫をして、遊びを発展させていく姿も見られるようになります。

この時期は、全身を使った運動がそれまでより滑らかで巧みに行えるようになり、全力で走ったり、跳んだりすることに心地よさを感じるようになります。幼児にとって、挑戦してみたいと思えるように組み合わせた動きが含まれる遊びに取り組んでいくことで、結果として「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」がより滑らかに遂行できるようになることが期待されます。そのため、遊具を用いた複雑な動きが含まれる遊びや、様々なルールでの鬼遊びなどを経験しておくことが望まれます。



### (3) 小学校教育とのつながり

平成23年4月より、小学校では新しい学習指導要領による教育課程が全面実施されています。今回の小学校学習指導要領体育科の改訂においては、「体づくり運動」が低学年から位置付けられました。その内容としては、低学年に「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年に「多様な動きをつくる運動」が示されています。これらは、将来の体力向上につなげていくために、この時期に様々な基本的な動きを総合的に身に付けていくことを目指しています。幼児期においては、体を動かす遊びや日常生活の中で、多様な動きを自然に身に付けていけるような実践が求められます。