

## (5) 乳幼児期に身につけたい運動能力

### ① 乳幼児期の健康な生活

#### a. 乳幼児期の生活と運動

乳幼児の生活は、全てが運動であるといっても過言ではありません。大人になれば意識せずに行うことができる活動も、乳幼児にとっては新しい動きであり、重要な運動であるといえます。

2歳頃から6歳頃までの時期を『基本的運動の段階』と呼び、この時期に獲得する能力は、これから先の身体運動の得意不得意にも影響を与えていると考えられています。

しかし、5歳児になっても、一段ごとに足を揃えて階段を下りる、靴を立て履きづらい等、かつては幼児期に身に付けていた動きが十分獲得できておらず、その結果、体の操作が未熟な幼児や児童が増えているようです。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、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です。

#### b. 基本的生活習慣・食生活

幼児期においては、日常生活の中で食事、睡眠、排せつ、運動等の基本的生活習慣を繰り返し行うことにより、幼児自身の『自主性』を身に付ける心身の成長に重要な役割を果たします。服を着る、ボタンをかける、箸を持つ等といった細かい動きや高い運動技能が必要となるものが多く、手・足・指先の機能の発達と関連が深いものです。よって、どのような動作の繰り返しを行うのが大切になります。また、その中でも食生活はとても重要です。幼児期に適切な食生活が送れていないために、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言われています。

積極的に体を動かして活動量が足りていると、お腹が空いてより食事を美味しく摂ることができ、適度に疲労することで、十分な睡眠を取ることもできるようになります。

#### c. 遊びや環境の変化

インターネットの普及により、1日のうちのかなりの時間を、座ってスマートフォンやゲーム等の画面を見て過ごす子どもが増えています。また、その他、塾通いの低年齢化や子どもが巻き込まれる犯罪の増加等により、戸外で遊べる時間が減少し、室内で遊ぶ子どもも増え、子どもたちの遊びの環境は急速に変化してきています。それに加え、ここ数年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、更に外で遊ぶ機会や、公園で友達と遊ぶ、家族と一緒に体を動かして遊ぶ等の機会が減り、大人だけでなく、子どもたちの運動能力も今までより更に低下しているのではないかと推測されます。このような現象によって、日常生活経験が更に狭まり、社会性を中心に子どもの全体的な発達への影響が危惧されています。

＊最新版幼児期の運動あそび～理論と実践～(平成21年度 高木信良 編著  
共著：手引き助言者 岸本みさ子他 不昧堂出版)より一部抜粋し引用



## ②幼児期の運動遊び

(平成24年3月 文科省『幼児期運動指針ガイドブック』より一部抜粋し引用)

平成24年3月に、文部科学省が『幼児期運動指針』を策定しました。この指針は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすい幼児期からの運動習慣を通じて、運動能力や体力の基礎を培うとともに様々な活動への意欲や社会性、創造性を育むことを目的としています。以下、その概略を示します。

### a. 幼児期における運動の現状と問題点

同指針の中で現代の幼児期における子どもたちの身体活動・運動について、以下のように分析しています。

#### (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
- ・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

- ・体を動かす機会が少なくなっている

### b. 幼児期運動指針のポイント

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。そのために、ポイントとして以下の3点が示されています。

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

楽しく体を動かす時間を確保すること

発達の特性に応じた遊びを提供すること

### 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、タイミング良く動いたり、力の加減をコントロールしたりする等の運動を調整する能力が高まり、普段の生活で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つく等、基本的な動きを多様に身に付けやすくなります。

## 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。文部科学省の平成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』の調査では、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)未満であったと記載されています。

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確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く指標を立てる必要があることから、目安として以下のように示されています。

### 幼児は様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上楽しく体を動かすこと

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、散歩やお手伝い等、多様な動きの経験が大切です。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。

## 発達の特性に応じ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応じ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するため、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、怪我の予防にも繋がります。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あたっては、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。尚、同指針には、3歳から4歳頃、4歳から5歳頃、5歳から6歳頃と分類された遊びの例について示されています。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、精神面を含めた感性の発達や認知能力の発達等に対する良い影響も報告されています。

### c.幼児期における運動の意義

体力・運動能力の基礎を培う

丈夫で健康な体になる

意欲的に取り組む心が育まれる

認知的能力の発達にも効果がある

協調性やコミュニケーション能力が育つ

### ③家庭との連携

体を動かして遊ぶことが習慣となるためには、保護者の意識が大きく影響します。親子で体を動かす爽快感や心地よさを実感すると、幼児が体を動かして遊ぶことに理解を示したり、何気ない幼児の動きを一緒に楽しんだりするようになります。保護者の方にも体を動かす楽しさの意識を高め、幼い頃から一緒に楽しみながら体を動かす習慣に結び付くよう働きかけることが大切です。



異年齢で手つなぎ鬼

幼児期運動指針  
ホームページは  
こちらから。



### ④遊びの中で経験できる動き

普段の活動の場面で様々な動きに出会い、それらを経験する中で、獲得する動きの種類がどんどん増え、多様な動きができるようになります。また繰り返し行っていると動き方が効果的・合理的になり、できるようになった動きはさらに上手に行えるようになっていきます。このように、幼児期の動きの習得には、量としてたくさんの動きができるようになることと、上手に動けるように動きの質が高まっていくという2つの側面があります。園では、幼児の発達の特徴を理解し、子どもたちの興味や関心に基づいた活動に全身を使った運動が促進されるよう考慮したプログラム作りが必要です。

参考として、山梨大学教授の中村和彦氏が2011年に考案されている、『身につけておきたい36の動作』を紹介します。

## 身につけておきたい 36 の動作

| ■体のバランス<br>を取る動き<br>(9 種類) | ◆体を移動<br>する動き<br>(9 種類) | ●用具を<br>操作する動き・力試しの動き<br>(18 種類) |      |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------------|------|
| ■たつ                        | ◆あるく                    | ●もつ                              | ●わたす |
| ■おきる                       | ◆はしる                    | ●ささえる                            | ●つむ  |
| ■まわる                       | ◆はねる                    | ●はこぶ                             | ●ほる  |
| ■くむ                        | ◆すべる                    | ●おす                              | ●ふる  |
| ■わたる                       | ◆とぶ                     | ●おさえる                            | ●なげる |
| ■ぶらさがる                     | ◆のぼる                    | ●こぐ                              | ●うつ  |
| ■さかだちする                    | ◆くぐる                    | ●つかむ                             | ●ける  |
| ■のる                        | ◆はう                     | ●あてる                             | ●ひく  |
| ■うく                        | ◆およぐ                    | ●とる                              | ●たおす |



## 【1つの活動からの読み取り】

以下の表は、子どもたちが1つの活動によってどのような動きを経験しているのかを、確認できるものとなっています。1つの活動(遊び)の中での運動能力の育成を意識するために活用してください。

### 【例：ドッジボール】

この遊びは、『身につけておきたい36の動作』に照らし合わせると、以下のように、**用具を操作する動き・力試しの動き**が多い遊びとなります。

|                                       |       |        |     |     |      |
|---------------------------------------|-------|--------|-----|-----|------|
| 体のバランスを取る動き<br>(平衡系動作)<br>(9種類)       | たつ    | おきる    | まわる | くむ  | わたる  |
|                                       | ぶらさがる | さかだちする | のる  | うく  |      |
| 体を移動する動き<br>(移動系動作)<br>(9種類)          | あるく   | はしる    | はねる | すべる | とぶ   |
|                                       | のぼる   | くぐる    | はう  | およぐ |      |
| 用具を操作する動き・力試しの動き<br>(操作系動作)<br>(18種類) | もつ    | ささえる   | はこぶ | おす  | おさえる |
|                                       | こぐ    | つかむ    | あてる | とる  | わたす  |
|                                       | つむ    | ほる     | ふる  | なげる | うつ   |
|                                       | ける    | ひく     | たおす |     |      |

### 【例：高鬼】

この遊びは、『身につけておきたい36の動作』に照らし合わせると、以下のように、**体を移動する動き**が多い遊びとなります。

|                                       |       |        |     |     |      |
|---------------------------------------|-------|--------|-----|-----|------|
| 体のバランスを取る動き<br>(平衡系動作)(9種類)           | たつ    | おきる    | まわる | くむ  | わたる  |
|                                       | ぶらさがる | さかだちする | のる  | うく  |      |
| 体を移動する動き<br>(移動系動作)<br>(9種類)          | あるく   | はしる    | はねる | すべる | とぶ   |
|                                       | のぼる   | くぐる    | はう  | およぐ |      |
| 用具を操作する動き・力試しの動き<br>(操作系動作)<br>(18種類) | もつ    | ささえる   | はこぶ | おす  | おさえる |
|                                       | こぐ    | つかむ    | あてる | とる  | わたす  |
|                                       | つむ    | ほる     | ふる  | なげる | うつ   |
|                                       | ける    | ひく     | たおす |     |      |

## ～1つの運動遊びからどのような体の力が育つか確認してみましょう～

実際に行う活動を下表にあてはめ、その活動(遊び)から習得できる力に印をつけ、今行っている活動(遊び)が、幼児期に経験する基本的な動きのどれに繋がっているのか確認してみてください。

### 遊びの種類【 】

|                                       |       |        |     |     |      |
|---------------------------------------|-------|--------|-----|-----|------|
| 体のバランスを取る動き<br>(平衡系動作)(9種類)           | たつ    | おきる    | まわる | くむ  | わたる  |
|                                       | ぶらさがる | さかだちする | のる  | うく  |      |
| 体を移動する動き<br>(移動系動作)<br>(9種類)          | あるく   | はしる    | はねる | すべる | とぶ   |
|                                       | のぼる   | くぐる    | はう  | およぐ |      |
| 用具を操作する動き・力試しの動き<br>(操作系動作)<br>(18種類) | もつ    | ささえる   | はこぶ | おす  | おさえる |
|                                       | こぐ    | つかむ    | あてる | とる  | わたす  |
|                                       | つむ    | ほる     | ふる  | なげる | うつ   |
|                                       | ける    | ひく     | たおす |     |      |

### 遊びの種類【 】

|                                       |       |        |     |     |      |
|---------------------------------------|-------|--------|-----|-----|------|
| 体のバランスを取る動き<br>(平衡系動作)(9種類)           | たつ    | おきる    | まわる | くむ  | わたる  |
|                                       | ぶらさがる | さかだちする | のる  | うく  |      |
| 体を移動する動き<br>(移動系動作)<br>(9種類)          | あるく   | はしる    | はねる | すべる | とぶ   |
|                                       | のぼる   | くぐる    | はう  | およぐ |      |
| 用具を操作する動き・力試しの動き<br>(操作系動作)<br>(18種類) | もつ    | ささえる   | はこぶ | おす  | おさえる |
|                                       | こぐ    | つかむ    | あてる | とる  | わたす  |
|                                       | つむ    | ほる     | ふる  | なげる | うつ   |
|                                       | ける    | ひく     | たおす |     |      |

## 家庭での運動遊びのポイント

**幼児は様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上、  
楽しく体を動かすことが大切です！**

幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。体を動かすことには、運動と呼ばれるもの以外でも、生活の中での様々な動きを含めます。これらの活動が合わせて毎日60分以上になることが大切です。

そのためには、園生活だけでなく、降園後や休日等にも、ご家庭で楽しく体を動かすことが必要となってきます。

### 幼児期における運動が 何故大切な？

体の能力だけでなく、小学校生活に必要な心と体、目に見える力(認知・知的能力)、目に見えない力(集中力・忍耐力・創造力・思考力・探求心等の非認知能力)が育つと示されています。

#### 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
- \*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

- \*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

- \*意欲的な態度や有能感を形成する

#### 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

#### 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



## 家庭でできる運動例

- \* 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

『運動』というと、『何かスポーツをしなくては』と思いこんでいませんか？  
石段をじゃんけんしながら登ったり、葉っぱが落ちてくるのをキャッチしたり等、子どもがしていることの中には、けっこう体を動かしていることがあります。その動きを大人も一緒にすることで楽しさを共有し十分体を動かすことに繋がります。大人も一緒に楽しむことが基本です。子どもが『おもしろそう』『やってみよう』と自発的に動き出し、様々な遊びの中で、『ぶら下がる』『蹴る』『回る』『よける』『滑る』・・・等、多様な動きが引き出されます。神経系機能の発達が著しい幼児期こそ、多様な動きを経験することが大切だといわれています。



ハイタッチ！高さも調節



手指や全身を使う手遊び等



抱っこからおんぶへ移動



相撲・押し合いっこ



太ももに乗る



飛行機



大人の上に寝る・かかるとに乗る

このような、家庭でのちょっとした時間の遊びでも、認知能力・非認知能力どちらの育成にも繋がります。

保護者の方も、体を動かして触れ合って遊ぶことを一緒に楽しみましょう！  
運動機能だけでなく、保護者の方とのコミュニケーションが子どもの安心感にも繋がります。