

<学術的読み物>

幼児教育「健康」領域

子どもが遊びを通して「多様な動きの経験」を することの必要性

櫛田 芳美

東亜大学 人間科学部 心理臨床・子ども学科
y-kushida@toua-u.ac.jp

《要旨》

子どもの心身に関するさまざまな問題が指摘されるなか、「幼児期運動指針」（文部科学省，2012）や改訂「幼稚園教育要領」（文部科学省，2017）において，子どもの「多様な動きの経験」が強調されている。本学の保育の授業に活かすために，文献レビューを通して子どもが遊びを通じた「多様な動きの経験」をすることの必要性についてまとめる。

キーワード：多様な動きの経験，遊び，幼児の健康，幼児の運動

《目次》

1. はじめに
2. 子どもを取り巻く社会の現状と課題
 - 2-1. 「仲間や異年齢の集団による運動遊び」の減少
 - 2-2. 幼児の運動能力テストについて
 - 2-3. 「子どもロコモ」の広がり
3. 文部科学省策定「幼児期運動指針」（2012）の概要
 - 3-1. 5つの側面からみた幼児期における運動の意義
 - 3-2. 幼児期の動きにおける「多様化」と「洗練化」という発達特性
 - 3-3. 幼児期の運動の行い方3つのポイント
4. 「幼稚園教育要領」改訂（2017）における「多様な動きの経験」の重点化
5. 子どもの「多様な動きの経験」のための保育者の意識と関わり方
6. 「多様な動きの経験」の遊びと指導について
 - 6-1. 保育時間内の遊びと指導の比較
 - 6-2. 子どものスポーツ指導における遊びの導入
7. おわりに

1. はじめに

現代社会の変化に伴い、子どもが集団で運動遊びをする機会が減少したことなどから、子どもの運動能力や運動器機能の低下等が問題となっている。このような状況を改善するため、2012年に「幼児期運動指針」(文部科学省)が策定され、その中で、「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」がポイントとして示された。

その後、2017年には「幼稚園教育要領」(文部科学省)、「保育所保育指針」(厚生労働省)、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」(内閣府・文部科学省・厚生労働省)が同時に改訂され、領域「健康」の改訂点の一つとして、様々な遊びの中での「多様な動きの経験」が重点化された。これらのことから、子どもの「多様な動きの経験」が重要な論点になっていることが窺える。

筆者は現在、東亜大学人間科学部心理臨床・子ども学科の保育・幼児教育コースの授業を担当しており、保育者をめざす学生には「多様な動き」が経験できる遊びのレパトリーを習得し、実践する力をつけてもらいたいと考えている。

本稿では、本学の保育の授業に活かすために、「幼児期運動指針」(2012)を中心とした文献・資料のレビューにより、子どもが遊びを通して「多様な動きの経験」をすることの必要性についてまとめる。その上で、そこから実践のための課題を見出し、次稿へつなげることにする。

2. 子どもを取り巻く社会の現状と課題

2-1. 「仲間や異年齢の集団による運動遊び」の減少

中央教育審議会答申(2002)において、都市化や少子化により人々の生活様式が大きく変化し、子どものスポーツや外遊びに関する時間、空間、仲間の3つの間が減少した、といわれて久しい。

空間とは、子どもたちが自由に遊べる公園や空き地、生活道路などである。衛藤ら(2011)によると幼児がいつも遊ぶ場所は、「自分の家」が84%で最も多い。仲間については、「平日、幼稚園・保育園以外で一緒に遊ぶ相手」の調査結果として、「母親」が86%と増加し、「友だち」「きょうだい」は減少していることが明らかにされている(ベネッセ, 2016)。また、同調査における6歳児の83%が習い事をしている、という結果を併せて鑑みると、やはり仲間や異年齢の集団で群れて遊ぶ機会や時間は、減少していると推察される。

一方で、乳幼児の2割が、スマートフォン(以下、スマホ)に「ほとんど毎日」接しており、「親が家事で手をはなせないとき」にスマホを使用させる割合も増加し、子育てにおけるスマホの利用が拡大していることがわかる(ベネッセ, 2017)。また、低年齢層の子どもインターネット利用環境実態調査によると、スマホやタブレットは2歳から利用が多くなっており、携帯ゲーム機については5歳から年齢が上がるほど利用が多くなっていることが明らかとなった(内閣府, 2017)。このような低年齢からのメディアの利用増加に加えて、交通事故や犯罪に巻き込まれることへの懸念も、体を動かして遊ぶ機会の減少を招いている。

さらに、科学技術の飛躍的な発展による電化の推進、インターネットの普及や人工知能AIの進化等により、生活全体が便利になり手間(4つめの間)が省けるようになった。その反面、体を動かす機会が益々、減少しているのが現状である。

かつて、子どもは地域の異年齢集団の中で遊ぶことを通して、運動のしかたや力加減、人間関係、社会性を身につけることができた。現代では、活動的な子どもはスポーツ教室などで運動し、非活動的な子どもはほとんど運動をしない、という二極化傾向がみられるが、仲間や異年齢の集団で運動遊びをする子どもたちの姿はあまり見られなくなっている。加えて現在、コロナ禍によりこのような事態はさらに深刻化しつつある。

2-2. 幼児の運動能力テストについて

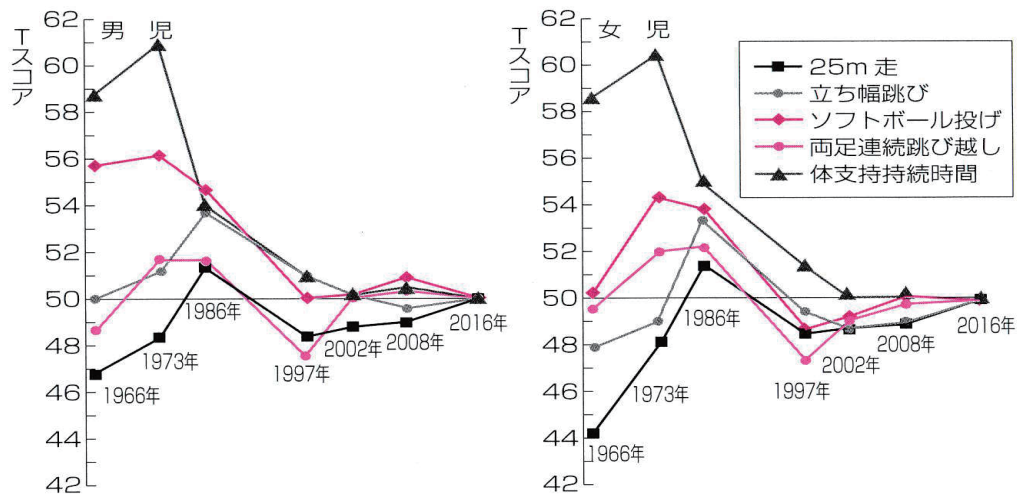


図1 T得点で表した幼児の運動能力の時代推移

出典：森司朗・吉田伊津美・鈴木康弘・中本浩輝（2017）最近の幼児の運動能力—2016年の全国調査から—。日本体育学会第68回大会予稿集。

1966年当初の幼児の運動能力テストは「25m走」, 「立ち幅跳び」, 「ソフトボール投げ」, 「両足連続跳び越し」, 「体支持持続時間」の5種目で、1986年から「捕球」が加わり6種目となっている。当初から続く5種目の時代推移について、次のようなことが報告されている（森・吉田ら, 2017）。

ここでは、全ての年齢段階を併せて、種目別、男女別に時代推移を比較するために、1966年から2016年までの各調査年の平均値を2016年の平均値と標準偏差を用いてT得点に換算し、時代推移を示している（図1）。

この図から明らかのように、男女とも類似した傾向を示している。1966年から1973年にかけては向上し、1973年から1986年にかけては向上した種目、低下した種目、変化がほとんどない種目があるが、「体支持持続時間」については大きな低下が見られた。

1986年から1997年にかけての10年間では、すべての種目が前回の調査結果を下回った。その後も低下した水準のままで推移しているといえる。2008年から2016年にかけては、男女とも25m走の「走る」ことに関しては向上傾向にあるが、それ以外に関してはほとんど運動能

力の発達に変化は見られない。

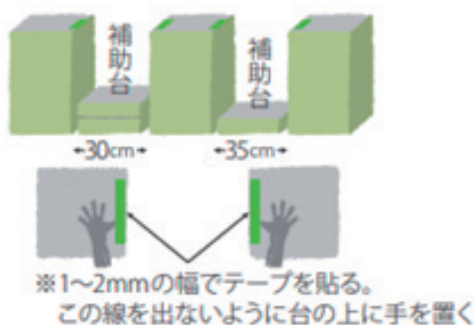
2-2-1. 男児の投能力の低下

男児の投能力に低下傾向が認められる。森（2018）は、右利きの場合、右手で投げ、左足が前に出ることで全身のひねりを使って、遠くへ投げることが可能になるが、右手で投げ、右足が前へ出る子どもが増え、遠くへ投げのための合理的な投げ方をしていない、と指摘している。

前述したような3つの間の減少により、子どもは遊びの中でキャッチボールや野球遊びをする機会が減ってきている。筆者は以前、小学校で昼休みの時間に子どもたちがオーバースローで投げるドッジボールに代わり、当たっても痛くない柔らかい布製のフライングディスクを地面に対して水平に投げる「ドッジビー」というゲームをしている姿をよく目にした。このように、子どものオーバースローでボールを投げる経験自体が減少していることが、投げ方の未発達の一因であると考えられる。

2-2-2. 「体支持持続時間」には心の粘り強さも必要!?

1973年から1986年にかけては、「体支持持続時間」だけが大きく低下しており、それ以降も低下傾向にある。「体支持持続時間」とは、資料1のように体の両脇に「肘の高さ・肩幅の位置」に台を据え、台に手を置き、合図とともに腕を伸ばして足を床から離し、両腕で体重を支えられなくなるまでの時間を計測するものである。



資料1：体支持持続時間の測定について

出典：「幼児期運動指針」ガイドブック

東京都公立幼稚園の5歳児に対する調査(2005)において、数園でこの種目を実施した後、時計を掲示し再度、測定を行うと男女とも平均で25秒前後記録が伸びた、という報告があり、海野(1973)は20秒持続できない子どもたちに時計を掲示し、1分間がまんするよう教示すると、3分の2の子どもが1分間がまんできたと報告している。

この結果について森(2018)は、腕で体を支える力が著しく低下しているわけではなく、目標を見つけ、その目標に向かって粘り強く続けようとする気持ちの低下が、この種目の低迷の原因ではないか、と解釈している。近藤(1995)も、幼児はがまんの仕方がわからないことから、途中であきらめてやめてしまうところがあるのではないかとみている。その上で近藤は、がまん強さや頑張り続ける気持ちは、生活の中でのいろいろな場面で養われていくものであり、運動場面だけにそれを求めても、すぐにい

い結果が得られるものではない、と指摘している。このようなことから、幼児の運動能力テストは心身両方の問題としてとらえることが重要である、とされる(近藤, 1995; 森, 2018)。

2-3. 「子どもロコモ」の広がり

ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)といわれる症状がある。これは、加齢に伴う筋力の低下、骨粗しょう症などを原因として運動器の機能が衰えることである。

近年は、子どものスマホ・ゲームの普及や外遊びの減少による運動不足等により、姿勢やバランスが悪く、すぐに骨折するなど運動器機能が低下している(林, 2017)。このような状態を子どものロコモティブシンドローム、略称「子どもロコモ」と呼ぶ。この早期発見と対処のため、2016年度から運動器検診が全国の学校健診に導入されている(全国ストップ・ザ・ロコモ協議会)。

東京都公立幼稚園5歳児に関して行なわれた「気になる動作」についての調査報告(2007)では、「転びやすい」、「階段の昇降がぎこちない」が約30%、「立ったまま靴などがはけない」、「物や人にぶつかりやすい」が約20%を占めていた。他にも、ちょっとした段差につまずく、バランスをくずしやすく、くずしたら体の立て直しができず転ぶ、骨がもろく骨折が多くなる、などがあげられている。

「子どもロコモ」や生活習慣病の危険因子である肥満の増加などは、我が国のみならず先進国に共通する大きな社会問題であり、杉原らは、運動遊びの減少がそれらの要因の一つであることを多くの研究者が指摘している、と述べている(杉原・川邊, 2018a)。

3. 文部科学省策定「幼児期運動指針」(2012)の概要

世界保健機関(WHO)をはじめ、多くの国々で運動を推奨するガイドラインが示されている。わが国でも2011年に日本学術会議から「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」が出され、2012年には

文部科学省が幼児期を焦点化した「幼児期運動指針」を策定している。本章では、その「幼児期運動指針」(2012)の本文を基に概要をまとめる。

3-1. 5つの側面からみた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具体的にどのような効果をもたらすのだろうか。主に5つの側面からみた幼児期における運動の意義は、以下の通りである。

(1) 体力・運動能力の向上

体力は人間の活動の源であり、健康の維持の他、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっており、人が生きていくために重要なものである。特に幼児期は、スキヤモンの発育曲線(図2)に示されているように、神経機能の発達が著しいことにより、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ある。この能力は新しい動きを身につけるときに重要な働きをする能力であると共に、周り

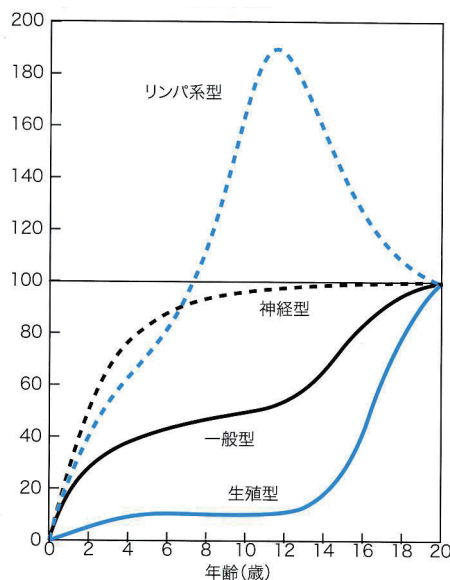


図2 スキヤモンの発育曲線

出典：(公財)日本スポーツ協会(2015)スポーツリーダー兼スポーツ少年団認定員養成テキスト

の状況の的確な判断や予測に基づいて行動する能力を含んでおり、けがや事故を防止することにもつながる。

このため、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動機能の基礎を形成するという重要な意味をもっている。

(2) 健康的な体の育成

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役立つ可能性が高くなる。また、肥満や痩身を防ぐ効果もあり、成人後も生活習慣病になる危険性は低くなり、体調不良を防ぎ、身体的にも精神的にも疲労感を残さない効果があると考えられる。

(3) 意欲的な心の育成

幼児にとって体を動かす遊びなど、思い切り伸び伸びと動くことは、健やかな心の育ちも促す効果がある。遊びから得られる成功体験によって育まれる意欲や有能感は、体を活発に動かす機会を増大させるとともに、何事にも意欲的に取り組む態度を養う。

(4) 社会適応力の発達

幼児期には徐々に多くの友達と群れて遊ぶことができるようになっていく。その中でルールを守り、自己を制御し、コミュニケーションを取り合いながら協調する社会性を養うことができる。

(5) 認知的能力の発達

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する。すばやい方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・予測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。

また、幼児が自分たちの遊びに合わせてルールを変化させたり、新しい遊び方を創り出した

りするなど、遊びを質的に変化させていこうとすることは、豊かな創造力を育むことにもつながる。

汐見（2019）もこれからの保育を考えるときに、「体を使う、頭を使う、人と関わる、この三つがなくなったら、人間として生きる喜びを感じる根拠がなくなってしまうと思う。便利かもしれないけれど、生きているという喜びの薄い社会になってしまう。」と述べている。幼児期における遊びとしての運動は、子どもの心と体を総合的、調和的に発達させ「生きる力」を育み、「生きる喜び」を生み出すものと、とらえられる。

3-2. 幼児期の動きにおける「多様化」と「洗練化」という発達特性

基本的な動きの習得には、動きの種類を増大させていく「動きの多様化」と、それぞれの動きがより合理的・合目的になり、上手になっていく「動きの洗練化」という二つの方向性がある。

3-2-1. 動きの「多様化」とは？

動きの「多様化」とは、獲得される基本的な動きが増大することであり、幼児期においては、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多様な動きを獲得していく。この運動指針の中に、基本的な動きとして以下の3つのカテゴリーと28の動きが例示されている。

- (1) 「体のバランスをとる動き」（平衡系動作）
立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどの姿勢変化や平衡維持の動作
- (2) 「体を移動する動き」（移動系動作）
歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべるなどの上下・水平方向の移動や回転移動の動作
- (3) 「用具などを操作する動き」（操作系動作）

持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどのモノや自分以外の他者を扱う動作

杉原、川邊ら（2018b）によると、「多様な動き」には上記のような、跳ぶ、投げる、蹴る、走るなどの基本的な動き、つまり「運動パターン」としての「動きの種類が多様性」に加え、「運動バリエーション」としての「動き方の多様性」がある。

「運動バリエーション」を多く経験することによって動きのコントロール能力が発達し動きが洗練され、生涯にわたる運動の基盤が形成されると考えられている。その「運動バリエーション」を豊かにしていく際には、「空間」、「時間」、「力量」の3つの視点から動きを調整・変化させることがポイントとなる。

「跳ぶ」という動作を3つの視点から変化させると、たとえば、「高く跳ぶ」（空間的調整）、「はやく跳ぶ」（時間的調整）、「片足で跳ぶ」（力量的調整）というような運動になる。






3-2-2. 動きの「多様化」から「洗練化」へ

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ある。3歳から4歳ごろの子どもたちには、なお動きに「力み」や「ぎこちなさ」が見られるが、適切な運動経験を積むことによって、年齢とともに無駄な動きや過剰な動きが減少して動きが滑らかになり、目的に合った合理的な動きができるようになる。

資料2は、3、4歳ごろから5、6歳における投げる動作の発達的变化を示している。

幼児期において、上体のひねり（パターン2）、腕と同じ側の足のステップ（パターン3）、腕と逆側の足のステップ（パターン4）、投げる準備動作としての腕の引き（パターン5）、などが見られるようになる。投げるという運動をよく経験する男児のなかには、6歳くらいでほぼ大人と同じレベルにまで発達する者が見られる。

子どもは、「運動バリエーション」を多様に経験することにより、その動きに関連した神経

「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、ワインドアップを含む、より大きな動作が見られる	

資料2 投げる動作の発達過程

出典：文部科学省（2012）幼児期運動指針ガイドブック

のネットワークが緻密になり、動きが発達し洗練されるのである。したがって、子どもには、「運動バリエーション」が豊かに広がる遊びを提供することが望まれる。

3-3. 幼児期の運動の行い方3つのポイント

3-3-1. 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

幼児期には特定のスポーツ（運動）のみを続けるよりも、自発的に体を動かす遊びなどを通して多様な動きを十分経験しておくことが大切である。たとえば、鬼遊びでは夢中になって遊んでいるうちに、「歩く、走る、くぐる、よける」などの多様な運動刺激により、体内に神経回路が複雑に張り巡らされていく。そのようにして、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付く動きなど多様な動きを身につけていくことが期待される。

3-3-2. 楽しく体を動かす時間を確保すること

文部科学省調査（2011）では、外遊びの時間が多い幼児ほど体力が高い傾向にあるが、4割を超える幼児の外遊びをする時間が一日1時間（60分）未満であることが明らかにされた。そこで、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含め「毎日、合計60分以上」が目安として示された。

幼児にとっては園の保育がない日でも体を動かすことが必要であることから、保育者だけでなく保護者も共に体を動かす時間の確保が望まれる。なお、幼児が体を動かす時間は、環境や天候などの影響を受けることから、屋内も含め一日の生活において、体を動かす合計の時間として設定されている。

また、多様な動きの獲得のためには、量（時間）的な保障も大切である。一般的に幼児は興味をもった遊びには熱中して取り組むが、他の遊びにも興味をもち遊びを次々に変えていく場合も多い。そのため、ある程度の時間を確保す

子どもが遊びを通して「多様な動きの経験」をすることの必要性



※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

※スペインと中国のガイドラインは、対象に幼児を含んでいない

資料3 世界の「子どもの身体活動におけるガイドライン」概要

出典：文部科学省（2012） 幼児期運動指針ガイドブック

るとその中で様々な遊びを行うので、結果として多様な動きを経験しそれらを獲得することになる。

多くの国々のガイドラインにおいては、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」を推奨している。この目安は現在の世界的なスタンダードであるといえる（資料3）。

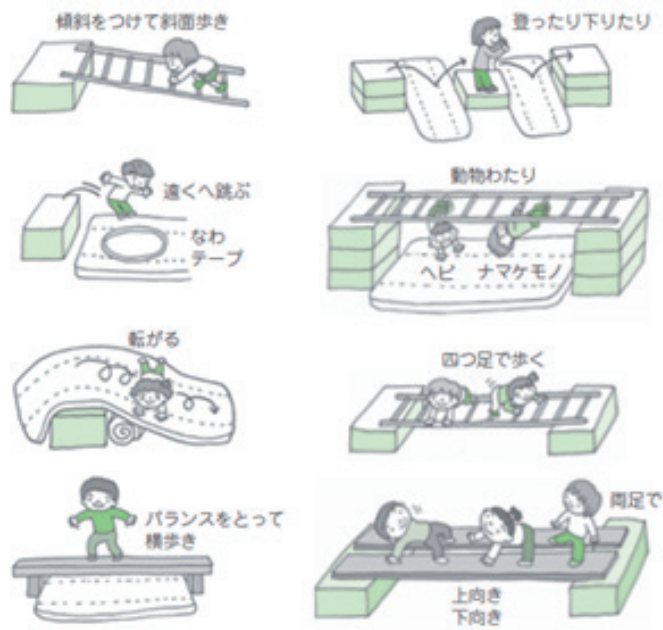
しかしながら、このように身体活動が推奨される一方で現実における難しさも窺える。たとえばスウェーデンの精神科医のアンデシュ・ハンセン（2021）は、スマホやタブレット端末の利用制限、睡眠時間や運動についての研究者たちの結論は、「毎日最低1時間は身体を動かし、9～11時間眠り、スマホの使用は1日最長2時間まで」であったとし、この睡眠や運動、スマホ・タブレットの時間制限はごく現実的なものであるとしつつも、実際にどのくらいの子どもが達成できているかというところわずか5%だったことを報告している。

3-3-3. 発達の特性に応じた遊びを提供すること

幼児期は同じ年齢でも成長の個人差が大きく、それゆえ一人一人の発達の個人差に応じた配慮が必要である。発達の特性に応じた遊びをすることは、その機能を無理なく十分に使うことによってさらに発達が促進され、自然に動きを獲得することができ、けがの予防にもつながる。また、発達の特性に応じて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く。

(1) 3～4歳頃の遊びの環境構成例

この年代の子どもたちには、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



資料4 3～4歳頃の遊びの環境構成例

出典：文部科学省（2012）幼児期運動指針ガイドブック



資料5 4～5歳頃の遊びの環境構成例

出典：文部科学省（2012）幼児期運動指針ガイドブック

子どもが遊びを通して「多様な動きの経験」をすることの必要性

る、こうした「体を移動する動き」を経験しておくことが望まれる（資料4）。

(2) 4～5歳頃の遊びの環境構成例

この年代の子どもたちには、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し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まれる（資料5）。

(3) 5～6歳頃の遊びの環境構成例

この年代の子どもたちは、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る。

それゆえ、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様々な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る。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る（資料6）。

4. 「幼稚園教育要領」改訂（2017）における「多様な動きの経験」の重点化

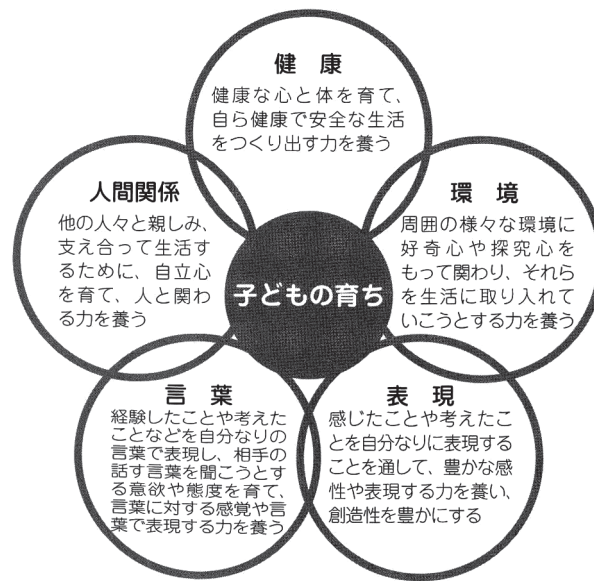
幼児教育の内容は大きく「健康」、「人間関係」、「環境」、「言葉」、「表現」の5つの領域から構成され、領域ごとにねらいが示されている（資料7）。2017年には社会の変化に対応した教育・保育を推進するため、「幼稚園教育要領」及び「保育所保育指針」、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」が同時に改訂・改定された。そこには、幼児期に育みたい資質・能力や幼児期の終わりまでに育ててほしい姿、基本的な教育・保育のねらい、内容が示されている。

「幼稚園教育要領」及び「保育所保育指針」、



資料6 5～6歳頃の遊びの環境構成例

出典：文部科学省（2012）幼児期運動指針ガイドブック



資料7 幼児教育における5領域のねらい

出典：清水将之・相楽真樹子（2018）保育内容・領域 健康

「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」のいずれにおいても、領域「健康」のねらいは、「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う」ことにあるとしている。3歳以上の子どもたちに身につけてほしいねらいとそれを達成するための内容についても、共通した事項が記されている。ここでは「幼稚園教育要領」を少し具体的に見ていくこととする。

「幼稚園教育要領」の「健康」領域に記載されているねらいは次の3点である。(1) 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。(2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。(3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付け、見通しをもって行動する。

それを達成する内容の中で、特に身体活動や運動と関連したものとしては、次の4点があげられている。(1) 先生や友達と触れ合い、安定感をもって行動する。(2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。(3) 進んで戸外で遊ぶ。(4) 様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。

また、このような内容の取扱いにあたって留意する事項については、次の3つがあげられている。(1) 心と体の健康は、相互に密接な関連

があるものであることを踏まえ、幼児が教師や他の幼児との温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わうことなどを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。特に、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にすること。(2) 様々な遊びの中で、幼児が興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かす楽しさを味わい、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。その際、多様な動きを経験する中で、体の動きを調整するようにすること。(3) 自然の中で伸び伸びと体を動かして遊ぶことにより、体の諸機能の発達が促されることに留意し、幼児の興味や関心が戸外にも向くようにすること。その際、幼児の動線に配慮した園庭や遊具の配置などを工夫すること。

以上のことから、子どもたちは保育者や他の子どもと安定した関係を形成し、保育者が工夫して構成した環境のなかで、自発的な遊びを通して健康な心と体が育まれていく、ということが理解できる。

また、2017年の領域「健康」における改訂では、「多様な動きを経験する中で、体の動き

を調整するようにすること」という一文が新たに加わっている。つまり、教師や他の幼児との触れ合いの中で体を動かすことの楽しさ・気持ちよさを体験すること、体を動かそうとする意欲が育つことに加えて、新たに、遊びを通して「多様な動きの経験」をすることが重点化されている点が特筆される。

5. 子どもの「多様な動きの経験」のための保育者の意識と関わり方

幼児が遊びを通して「多様な動きの経験」をすることの重要性が論じられるなかで、園における保育者の意識や取り組みはどのようになっているのだろうか。

岸本（2016）によると、S市の調査結果から、「幼児期運動指針」を活用している園は31.3%と少ない結果となったが、今後「幼児期運動指針」を活用したいと回答した園が、88.9%あったことが報告されている。この点から岸本は、保育者は何とかして今の子どもたちの体の変化に歯止めをかけたい、という思いがあることが読み取れる、と述べている。

また、多胡（2018）は、幼児期運動指針公示から5年後の子どもの状況や保育者の意識の変化を明らかにするための質問紙調査を行っている。その結果、保育者は、子どもたちにどのような動きを経験させたいのか、どのような動きの経験が少ないのか、という運動動作に着目した保育の展開が、他の項目より少なかったと考察している。その上で、「自分が実践しようとしている遊びには、どのような運動動作が含まれどのような動きの経験となるか、運動あそびを分析する目を養っていく必要がある」と提言している。

他にも、遊びを中心とした運動指導を行っている園では、どのような運動をどのように経験させればよいか、よくわからないという声が多いことも指摘されている（杉原・川邊ら、2018c）。

以上のことから、「幼児期運動指針」や「幼稚園教育要領」等において強調されている子どもの「多様な動きの経験」については、園や保

育者へ認知はされているものの、まだ試行錯誤の段階なのではないかと推察される。

前章までの内容をふまえると、保育者は、幼児の「多様な動きの経験」のために、「運動パターン」と「運動バリエーション」を意識し、子どもの発達や興味・関心に応じて、楽しさや気持ちよさを体験できるような環境構成の工夫や遊びの提案・援助を行う。そして安全への配慮や見守りを行いながら、遊びを豊かに発展させていくことが望まれる。

さらに園での取り組みに加え、家庭や地域とも連携を取り、そこでの理解や協力を得ることで幼児の経験はより充実したものになるであろう。

6. 「多様な動きの経験」の遊びと指導について

6-1. 保育時間内の遊びと指導の比較

園の保育時間において、表1、表2にあるように外部派遣講師や園の体育専任により、体操、水泳、マット、跳び箱、鉄棒、サッカーなどの特定の運動における系統的な指導が行われることがある。杉原ら（2010）は、園での特定の運動の系統的指導の頻度が幼児の運動能力に与える影響を調査している。

その結果、男女ともに特定の運動指導の頻度が高いと、運動能力6種（25m走、立ち幅跳び、ボール投げ、体支持持続時間、両足連続跳び越し、捕球）の合計点が低くなっており、運動能力を高めようと、指導者主導の技術指導をすればするほど、運動能力が全体として低くなってしまっていることが示されている（図3）。これについて杉原は、指導者の説明を聞く時間や順番待ちの時間などがあり、子どもに十分な運動量が確保されないことが多く、ある特定の運動を一方向に繰り返す方法も多いため子どもの運動意欲が低下する可能性もある、と解釈している。また、幼児期に特定の動きの反復トレーニングを行うと、動きが鑄型化され他の幅広い動きに対応することが難しくなるといわれる。

一方で、特定の運動指導を行わない園では、運動指導を行う園と比較して男女ともに運動能力の合計点が高くなっている。これは、幼児が

自発的・主体的な遊びを通して活発に多様な動きを経験した結果、運動能力の発達が促進されたものと考えられる。

杉原ら（2018 d）は、遊びは子どもにとって重要な学習であり、心身の発達を促すものであるが、遊びでは子どもの能力が育たないと考

える人は多いようである、と述べている。

しかし図3の結果から、幼児期において早急に運動の系統的な技術指導をするより、幼児が自発的な遊びを通して、多様な動きを経験し身につけることの必要性が示唆された。

表1 幼稚園で保育時間内に指導されている運動（2002年調査選択法複数回答）

出典：杉原 隆ほか（2010）幼児の運動能力と運動指導ならびに性格との関係.体育の科学, 60(5)

運動種目	園数	%
体操	44	61.1
水泳	32	44.4
マット・跳び箱・鉄棒	29	40.3
縄跳び	29	40.3
サッカー	20	27.8
散歩	19	26.4
マラソン	17	23.6
野外活動	12	16.7
いろいろな運動遊び	8	11.1
その他	18	25.0

表2 保育時間内の運動指導者の属性

出典：杉原 隆ほか（2010）幼児の運動能力と運動指導ならびに性格との関係.体育の科学, 60(5)

指導者	園数	%
外部派遣講師のみ	25	43.9
クラス担任のみ	17	29.8
園の体育専任のみ	10	17.5
体育専任と外部派遣講師	2	3.5
担任と外部派遣講師	1	1.8
担任と体育専任	1	1.8
担任と体育専任と外部派遣講師	1	1.8

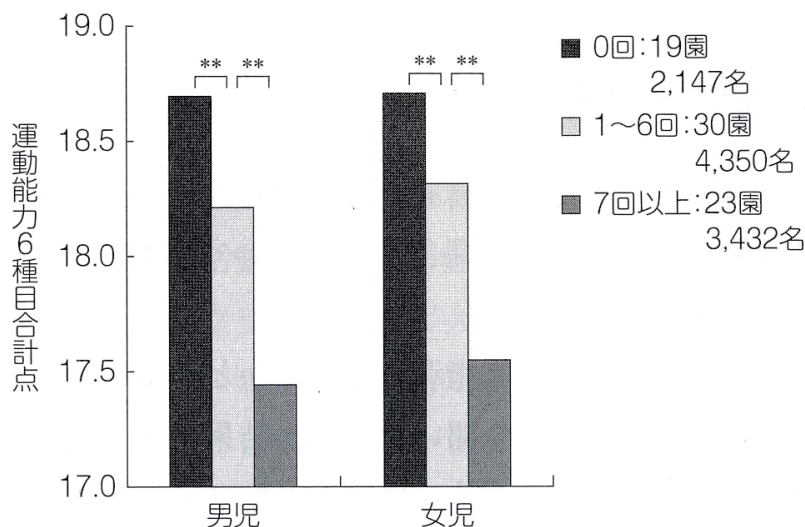


図3 幼稚園での運動指導頻度による運動能力の比較
(注) **p < 0.01

出典：杉原 隆ほか（2010）幼児の運動能力と運動指導ならびに性格との関係、*体育の科学*, 60(5)

6-2. 子どものスポーツ指導における遊びの導入

子どもの運動実施には二極化の傾向がみられ、活動的な子どもの多くはスイミング、サッカー、体操教室などのスポーツ教室で運動をしている。活動的な子どもは十分、多様な運動をしているとみられることもあるが、近年は、スポーツ指導においても、遊びを通じた多様な動きを経験することの重要性が認識されている。

実際、(公財)日本スポーツ協会のスポーツ指導者養成のためのテキスト(2015)の中に、ジュニア期のスポーツの発育発達段階を考慮したプログラムに関して次のような記述がある。「プレゴールデンエイジといわれる5～8歳頃にかけては、あるスポーツの基礎技術を反復練習することで非常にうまくなることは可能である。しかし、多種多様なトレーニングを積んできた子どもたちが次のゴールデンエイジで反復練習を中心としてきた子どもたちを簡単に抜き去ってしまうことが多々ある。さらに専門的なトレーニングを開始する時になると、反復練習を中心とした子どもは型にはまったままで対応能力を失い、中枢神経系や動きに可塑性をもたないがために非常に苦しむことになる。このため、この年齢段階では、スポーツそのものの技

術にこだわることなく、いろいろな遊びを導入していく事が非常に重要である。」と。

また、陸上競技の一流指導者へのコーチングに関する調査研究(関岡ら, 1990・1991)においても、子ども時代に鬼ごっこ、ドッジボール、木登りなどの屋外で行う活動的な遊びをすることを勧めており、同様に国内の一流競技者への育成歴・競技歴に関する調査研究でも、競技者自身、過去に屋外での活動的な遊びを積極的に行っていたことが報告されている。

このような動向を反映してか、2001年にJFAのU-14日本選抜コーチ、2005年にはU-13日本選抜監督を務めたジュニアサッカー指導者の島田(2010)は、オニごっこには相手との駆け引きや味方への協力などサッカーに必要な様々な能力を養う要素が含まれているという理由から、練習プログラムに多様なオニごっこを取り入れている。また、子どもたちの論理的思考力を育成するために問答ゲームや説明ゲーム、絵の分析ゲーム等も取り入れている。

子どものスポーツ指導における遊びの導入は、ともすると練習やトレーニングとは対立的なものとしてとらえられがちである。しかし、幼少期から幅広い動きの基盤をつくり身体の一

部の使い過ぎによるけがを 방지、豊かな競技生活を長く継続していくうえでは、やはり、子どもの自発的な遊びを通した多様な動きの経験の必要性を、指導者や保護者が理解することが肝要である。

7. おわりに

2012年に策定された「幼児期運動指針」(文部科学省)や2017年に改訂された「幼稚園教育要領」「保育所保育指針」「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」の領域「健康」において、遊びを通した「多様な動きの経験」が強調された。これらのことから、子どもの「多様な動きの経験」が、重要な論点となっていることが窺える。

本稿では、子どもの「多様な動きの経験」の必要性について、次のようなことが明らかになった。

現代社会の変化に伴い、子どもが仲間や異年齢の集団の中で運動遊びをする機会が減少したことなどから、子どもの運動能力テストの結果は低い水準で推移しており、運動器機能の低下である「子どもロコモ」等が問題となっている。

このような状況を改善するために策定された「幼児期運動指針」では、「毎日、合計60分以上」の身体活動が推奨され、幼児期における運動には5つの側面から、総合的・調和的な発達を促す意義があると説明されている。

特に、幼児期は神経系の著しい発達に伴い、体力の中の「調整力」の発達量が大きい時期であるため、多様な動きを獲得しやすい。このことから、普段の生活で必要な動きをはじめ、けがや事故を防止するために身を守る動きや、将来的にスポーツに結び付く動きなどの多くの動きを獲得し、生涯にわたる豊かな運動の基盤を形成することができると考えられる。

そのために、幼児期において遊びを通した「多様な動きの経験」をすることが必要であるといえる。

多様な動きには、3つのカテゴリーがあり、そこで身につけさせたい基本的な「運動パター

ン」としての「動きの種類多様性」と、さらにそれらを変化させた「運動バリエーション」としての「動き方の多様性」がある。それらを多く経験することによって動きが洗練化される。その際には幼児の発達特性上、系統的な運動指導という形ではなく、自発的・主体的な遊びを通して経験されることが重要である。

以上のような点をふまえて、保育者は、幼児の「多様な動きの経験」のために、「運動パターン」と「運動バリエーション」を意識し、子どもの発達や興味・関心に応じて、楽しさや気持ちよさを体験できるような環境構成の工夫と遊びの提案・援助を行う。そして安全への配慮や見守りを行いながら、遊びを豊かに発展させていくことが望まれる。

将来、保育者を目指す本学の保育・幼児教育コースの学生には、「多様な動き」が経験できる運動遊びのレパトリーを習得し、実践する力をつけてもらいたいと考えている。そのため次稿では、まず筆者が授業で取りあげている運動遊びを、「多様な動きの経験」という視点から検討する予定である。

引用・参考文献

- ・アンデシュ・ハンセン(2021)スマホ脳。(久山葉子訳). 新潮新書, 185-186.
- ・ベネッセ教育総合研究所(2016)第5回幼児の生活アンケート レポート.
- ・ベネッセ教育総合研究所(2017)第2回乳幼児の親子のメディア活用調査.
- ・衛藤 隆(2011)幼児健康度に関する継続的比較研究—平成22年度厚生労働科学研究費補助金総括・分担研究報告書.
- ・林 承弘・柴田輝明・鮫島弘武(2017)子どもロコモと運動器検診について. 日整会誌, 91: 338-344.
- ・岸本みさ子(2016)幼児期運動指針活用法の一考察—S市立幼稚園の調査から—. 大和大学研究紀要, 2: 122.
- ・近藤充夫(1995)幼児のころと運動. 教育出版, 21-24.
- ・厚生労働省(2018)保育所保育指針解説(平成29年告示). フレーベル館.

- ・川邊貴子・吉田伊津美編著（2019）演習 保育内容「健康」—基礎的事項の理解と指導法—。建帛社。
- ・森 司朗・吉田伊津美・鈴木康弘・中本浩輝（2017）最近の幼児の運動能力—2016年の全国調査から—。日本体育学会第68回大会予稿集，121。
- ・森 司朗（2018）運動能力調査に見る子どもの心身の変化，無藤監修・倉持編，新訂 事例で学ぶ保育内容〈領域〉健康。萌文書林，70-71。
- ・文部科学省（2002）子どもの体力向上のための総合的な方策について。中央教育審議会答申。
- ・文部科学省（2011）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報告書。
- ・文部科学省（2012）幼児期運動指針。
- ・文部科学省（2012）幼児期運動指針ガイドブック。
- ・文部科学省（2018）幼稚園教育要領解説（平成29年告示）。フレーベル館。
- ・（公財）日本スポーツ協会（2015）スポーツリーダー兼スポーツ少年団認定員養成テキスト，149。
- ・内閣府・文部科学省・厚生労働省（2017）幼保連携型認定こども園教育・保育要領解説。フレーベル館。
- ・内閣府（2017）低年齢層の子供のインターネット利用環境実態調査。
- ・日本学術会議（2011）子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針。
- ・関岡康雄（1990）陸上競技のコーチングに関する調査研究—日本と外国の指導者の比較—平成元年度日本体育協会スポーツ医科学研究報告 No. IV。
- ・関岡康雄他（1991）陸上競技の指導カリキュラムに関する調査研究—カリキュラムのあり方と基本構想—平成2年度日本体育協会スポーツ医科学研究報告 No. V。
- ・汐見稔幸（2019）こども・保育・人間。学研，18。
- ・重安智子・安見克夫編（2020）保育内容 健康 遊びや生活から健やかな心と体を育む，ミネルヴァ書房。
- ・杉原 隆・河邊貴子（2018）幼児期における運動発達と運動遊びの指導—遊びのなかで子どもは育つ—。ミネルヴァ書房。
- ・杉原 隆・吉田伊津美・森 司朗・筒井清次郎・鈴木康弘・中本浩輝・近藤充夫（2010）幼児の運動能力と運動指導ならびに性格との関係。体育の科学，60（5）：341-347。
- ・清水将之・相樂真樹子編著（2018）〈ねらい〉と〈内容〉から学ぶ 保育内容・領域健康。わかば社。
- ・島田信幸・三森ゆりか（2010）コーチのためのジュニアサッカー指導法と練習メニュー。池田書店。
- ・櫻木真智子（2020）第8章 遊びと健康。重安・安見編 保育内容（健康）遊びや生活から健やかな心と体を育む。ミネルヴァ書房，100-102。
- ・多胡綾花（2018）幼稚園・こども園における幼児の身体活動に関する研究。湘北短期大学紀要，39：90-93。
- ・東京都教育委員会（2007）東京都公立幼稚園5歳児の運動能力に関する調査研究。平成16年度東京都教職員研修センター紀要，7：116。
- ・東京都教職員研修センター（2005）東京都公立幼稚園5歳児の運動能力に関する調査研究（その9） 平成16年度東京都教職員研修センター紀要4：151-174。
- ・海野 孝（1973）幼児の運動能力検査に関する研究。東京女子体育大学紀要，8：23-32。
- ・吉田伊津美（2010）動きのよい子を育てる指導の「落とし穴」—幼児教育を例に—。体育科教育，58（7）：18-21。
- ・吉田伊津美（2015）特集・幼児期における身体活動のエビデンス 幼児における遊びの実態。体育の科学，65（4）：253-257。
- ・全国ストップ・ザ・ロコモ協議会：子どもロコモについて。 <https://sloc.or.jp/>（閲覧日6/6）