

3 幼児期における運動経験の重要性

幼児期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！

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって、動き方が上手になる洗練が図られて生きます。また、意欲をもって積極的に周囲の環境に関わることで社会性の発達や認知的な発達が促され、心と体が相互に密接に関連し合いながら総合的に発達していく時期です。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礎を培うことが大切です。



「幼児期運動指針ガイドブック（平成24年3月 文部科学省）」には、運動習慣を身に付けるポイントとして、次の3点が示されています。

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

② 楽しく体を動かす時間を確保すること

③ 発達の特性に合った遊びを提供すること

(1) 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重要となってきます。

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の基本的な動きを多様に身に付けやすくなります。

ここでいう基本的な動きとは、次のことをいいます。

「体のバランスをとる動き」（立つ、座る、転がる、渡る、ぶら下がるなど）

「体を移動する動き」（歩く、走る、跳ぶ、登る、よける、這う、すべるなど）

「用具などを操作する動き」（運ぶ、投げる、捕る、蹴る、掘る、押すなど）

幼児が、様々な遊びを楽しんで夢中になって活動しているうちに、多様な動きを経験することになります。その遊びの中には上記のような基本的な動きが複合的に含まれ、結果的には多様な動きを経験し、それらを獲得することができるといわれています。

(2) 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。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なります。

そこで、幼児期運動指針では様々な調査結果や世界各国のデータから、「毎日合計60分以上」体を動かすことが望ましいとしています。

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。

(3) なぜ、発達の特性に応じた遊びが重要なのか

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ので、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、体を使った遊びに対する意欲の向上にも結び付きます。

なお、幼児期運動指針には、①3歳から4歳頃、②4歳から5歳頃、③5歳から6歳頃に分けて、その時期に経験しておきたい遊び（動き）の例について示してあります。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はなく一人一人の発達に応じた配慮が必要となります。



幼児期における運動は、様々な効果をもたらします！

幼児が毎日体を動かして遊ぶことは、身体面だけでなく、精神面を含めた社会性の発達や認知的能力の発達等に対する以下のような効果も報告されています。

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。

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。

意欲的に取り組む心が育まれる

- ・意欲的な態度や有用感が形成される。

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、友達と上手に遊ぶことができるようになる。

認知的能力の発達に効果がある

- ・脳の発達を支え、創造力が豊かになる。