

### 3 幼児期における運動経験の重要性

**幼児期に様々な運動経験をさせることはとても大切です！**

近年、全国の抽出調査で行われている体力・運動能力調査の結果を見ると、幼児期の外遊びの頻度が高い小学生ほど、運動習慣が身に付いていて、体力テストの合計点が高い傾向を示しています。スポーツ庁は「外遊び習慣が就学後の運動習慣の基礎を培い、体力向上の要因の一つとなっている」と分析しています。



幼児期における外遊びを中心とした運動経験の重要性については「幼児期運動指針ガイドブック（平成24年3月 文部科学省）」にも述べられており、次の3点が運動習慣を身に付けるポイントとして示されています。

① 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성에応じた遊びを提供すること

#### (1) 様々な遊びを取り入れるとは…

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) 楽しく体を動かす時間を確保するとは…

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、本指針では様々な調査結果や世界各国のデータから、以下の内容を推奨しています。

### 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て、散歩やお手伝いなど、多様な動きの経験が大切です。

また、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を確保することが望まれます。

### (3) 発達の特性に応じた遊びを提供するとは…

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、体を使った遊びに対する意欲の向上にも結び付きます。

なお、本指針には、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ため、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。

#### 認知的能力の発達に効果がある

- ・脳の発達を支え、想像力が豊かになる。