

前橋 明（早稲田大学 教授・医学博士）

人間は、本来、太陽が昇ったら起きて活動し、太陽が沈んだら眠りますが、昼と夜の区別のない夜型社会になって、子どもたちのからだの方の対応が追いつかなくなってきました。そのために、今の子どもたちは、乳児期から睡眠リズムが乱されていることと、生活環境の近代化・利便化によってからだを使わないですむ社会になってきたことで、からだにストレスをためやすい状況になっています。したがって、子どもたちにとって、太陽のリズムに合わせた生活を大切にしてやり、昼間には戸外でしっかり陽光刺激を受けさせて、運動あそびをさせたいものです。

私たちが、子どもにとって大切と考える「外あそび」や「公園利用促進」の重要性や必要性、子どもの健全育成理論について、もっと多くの人々に知ってもらえるよう、また、理論が行政に届くように、伝える資料作成が必要と考え、本冊子を準

備しました。子ども支援者全員の、根底に認識のズレがあると、子どもたちの健全育成支援は、進みません。本冊子の内容をもとに、国と自治体、地域、企業、園、学校など、それぞれに行ってもらいたいことは何かを考え、明確に発信していきます。あわせて、国や行政のお力がいただけるような方法も模索していきたいと考えています。

はじめに

今日の日本は、生活環境の著しい変化にともなって、外あそびに費やす時間と場が減少し、しかも、不規則な食事時間と偏りのある食事内容も加わって、生活習慣病や肥満、視力低下、運動不足になる子どもたちが増加しました。社会生活が夜型化し、働く母親が増加、保護者の勤務時間が延長されることも一因となり、子どもたちの生活のリズムにくるいが生じてきました。

そして、2020（令和2）年からの新型コロナウイルスの感染拡大に伴う休園・休校や外出自粛などにより、子どもたちの外あそびは激減し、体力低下や肥満増加、視力低下の問題だけでなく、心の健康問題も顕在化してきました。中でも、就寝時刻が遅く、生活リズムの乱れた子どもたち、エネルギーが発散できず、ストレスのたまった子どもたち等に対して、その変化した生活環境を十分に考慮した上での外あそびの紹介や対応が求められています。

ところが、今日、保育者や指導者となる若者たちにおいても、その生活自体が夜型化していることもあり、そのような状態が「あたりまえ」と感じられるようになってきているため、子ども時代の健康づくりや外あそびに関する理論の研鑽が大いに求められると言えるでしょう。

また、外あそび実践の面においても、指導者側の問題として、指導者自身の遊び込み体験の少なさから、「あそびのレパートリーを子どもたちに紹介できない」、「あそび方の工夫やバリエーションづくりのヒントが投げかけられない」という現状があり、保育・教育現場において、幼少年期からの健康づくりのための外あそびの重要性や外あそびのレパートリー、運動と栄養・休養を考慮した生活リズムとの関連性を、子どもたちに伝えていくことすらできないのではないかと懸念しています。

そこで、今日の日本の子どもたちの抱える様々な健康問題や指導者養成におけるニーズを考慮した上で、子どもたちの心身の健康づくりや人間形成の場として大切な外あそびのあり方や基本理念、あそびの方法や内容の基本、外あそび推進のポイント、指導上の留意事項などを広く普及していきたいと考えました。

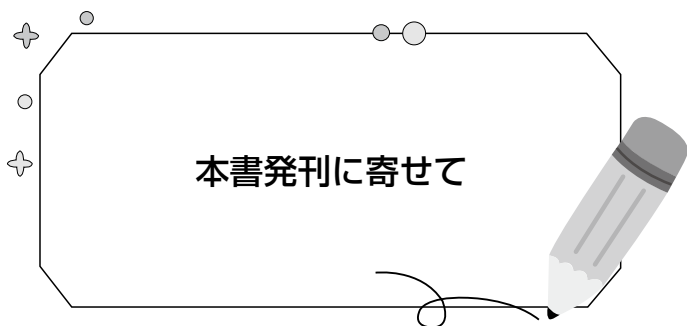
また、子どもたちの外あそび場である公園の遊具の近年の特徴は、公園を人々の健康増進の場所となるよう、積極的に健康遊具が設置されているということです。気軽に楽しみながら、からだを動かすことのできる公園遊具は、健康づくりのト

レーニング器具としても利用されています。気軽にあそび感覚で使ううちに、からだをいろいろと動かして、日頃の運動不足の解消や体力づくりにも役立ちます。目の前にあると、つい使ってしまう気軽さと楽しさが味わえます。そして、家族がみんな楽しんで、遊びながら健康になれます。子どもたちの外あそびの貴重な場である公園の遊具と、子どもたちの健康づくりにも焦点を当て、子どもの育ちを応援するためのポイントや配慮事項も提示してみたいと思います。

具体的には、近年の子どもたちが抱える・抱えさせられている健康管理上の問題改善のために、有効とされる運動や「公園遊具」の意義と役割、活用方法、公園遊具で育つ能力、公園遊具の安全性、使用上の留意事項などについても述べてみます。

本書の内容を参考にされ、一人でも外あそび理解のある人が指導者層に増え、子どもたちの健全育成に汗をかいて下さることを切に願っています。





幼児期の子どもにとって、あそびは生活の中心であり、あそびを通して、心やからだが成長・発達していきます。例えば、屋内あそびから、歩行が可能になると戸外でのあそびへ、そして一人あそびから友だちとのあそび、集団あそびへと、発達の段階によってあそびも変化していきます。とくに、からだを動かすあそびは、運動機能を高め、体力がつくだけではなく、精神面や社会性にも良い影響を与え、全人的な人格形成にもつながっていきます。また、戸外での運動あそびは、夜に心地よい疲れを生じさせて早く眠りにつけ、質のよい睡眠をもたらしてくれます。

そのため、生活リズムを整え、改善していくためには、日中、外あそびを取り入れることが有効です。しかし、夏は最高気温が30℃以上の真夏日や35℃以上の猛暑日もめずらしくなってきました。乳幼児は、体温調節機能が十分に発達しておらず、熱中症になりやすいため、その予防として、気温や湿

度、暑さ指数（WGBT）を参考にして屋外に出ることを控えたり、エアコンが効いた部屋で過ごす時間が増えたりする傾向にあります。しかしながら、適温の室内で長時間過ごしていると、外に出た時に、少しの暑さ・寒さでも、自分の体温調節機能では対応できず、体調を崩してしまいます。

そこで、気温が高くなってくる5月頃から、外での運動あそびの実践により、からだを少しずつ暑さに慣れさせていくこと、戸外での運動あそびにより、汗をかきやすいからだづくりを心がけ、自分のからだが体温調整できるようにしていくことも大事です。その際、子どもは、大人に比べて太陽光や地面からの照り返しなどの輻射熱を受けやすいため、注意が必要です。直射日光を遮光したり、紫外線防止、園庭の温度上昇を抑制したりするため、遮光ネットを設置したり、地表の温度上昇を抑えるために散水したりする等、環境面の配慮を行うことが大事です。そして、対象年齢に合わせて、外あそびの時間帯や遊ぶ長さを調整したり、こまめに水分補給をしたりすること等を心がけ、無理のない範囲で運動あそび、特に外あそびをし、暑さや寒さに負けないからだづくりを日頃からしておくことを意識したいものです。

しかしながら、近年、少子化、核家族化、塾や習い事通いによるあそび時間やあそび仲間が減少し、安全なあそび場（空間）や自然環境も減少しています。さらに、テレビやDVD、ゲーム機の過度な使用の増加や治安、犯罪による不安、子どものあそびについて地域住民の理解が得られにくいこと、紫外線

対策や熱中症対策の関係により、近年、様々な場において、子どもの外あそび時間が減少し、活動量が減少しています。とくに、2020年からの新型コロナウイルス感染症拡大による外出規制は、この傾向にさらなる拍車をかけ、子どもたちの身体的成長や社会性の育成へのネガティブな影響が懸念されています。

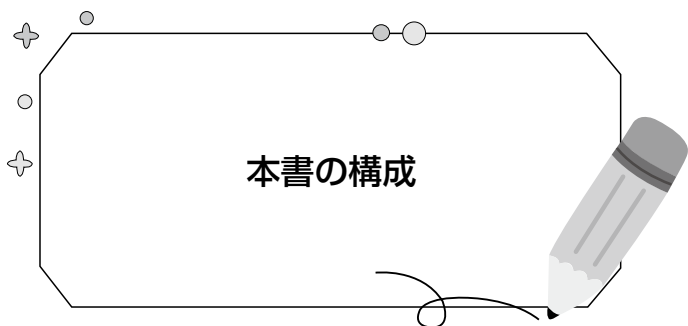
近年、このように、子どもを取り巻く環境が変化しており、子どもに関わる大人や関係諸機関に求められるニーズも多様化してきています。子どもの健全な成長のためには、一層の工夫と努力が求められています。

そこで、本稿では、外あそびの時間やあそび場の確保が難しくなっている背景や子どもたちに外あそびが重要であり、必要である理由、子どもにとっての外あそびの役割と効果、身近な外あそびの場となる公園でのあそび等について理解した外あそび推進のスペシャリスト、指導者の養成が急務です。本書が、子どもの保護者、保育や教育、福祉を学ぶ学生のみならず、あるいは、保育・施設・教育の現場の先生方、また、地域の支援活動に携わる方の研鑽に、少しでも役立つことを願っております。

2022年7月

京都ノートルダム女子大学

教授 石井浩子



若林仁子（つるまち海の風こども園 園長）

子どもたちの教育・保育に携わる保育者や指導者、子ども支援者の背様に、子どもたちの心身の健康づくりや人間形成の場として大切な外あそびのあり方や基本理念、あそびの方法や内容の基本、外あそび推進のポイント、指導上の留意事項などを広く普及していくことが最も大切であると考え、人材育成のためのツールとして「外あそびのススメーほくも遊びたい、私も入れて!!」を作成いたしました。子どもにとって大切と考える「外あそび」の重要性や必要性、子どもの健全育成理論について述べています。

「第1章 子ども健全な成長のための外あそび推進について」では、外あそびの重要性や外あそび推進活動のあり方、方向性について論述しました。

「第2章 外あそびの魅力について考えてみよう」では、子どもが健全に育っていくために必要な「三間（サンマ）」の重

要性と、子どもたちには、ワクワクして熱中するダイナミックな集団あそび、自然の中での活動体験が必要であることが具体的に述べられています。また、子どもにとっての安全な外あそび場である園庭や公園での安全な遊び方や、施設整備の安全上の基本チェックポイント、体力・運動能力を高めるためのプロセス、保育、教育現場でも問題となっている紫外線の効果、コロナ禍における子どもの外あそびの進め方についても記載されています。

「外あそびの重要性」を多くの人々に理解していただくための方法として、まずは保育・教育・保健・体育関係のリーダーの方々が、率先して保護者の方々や社会に発信していくことが大切であると考えます。

「第3章 今、子どもたちに外あそびが必要なわけ」では、近年の子どもたちが抱えさせられている3つの問題、「睡眠リズムの乱れ」「摂食リズムの乱れ」「運動不足」の問題について述べています。生活が夜型化している子どもたちの体温リズムを普通の体温リズムに戻すには、「朝、太陽の陽光を、子どもに浴びさせること」と、「日中にしっかり運動をさせること」が大切であり、子どもたちの問題を改善するためには、「運動」の大切さを導入したキャンペーン「食べて、動いて、よく寝よう！」運動を、園と家庭、地域が連携しながら全国的に推進していくことが必要であると示しています。子どもたちの生活リズムの整調のために、外あそびを積極的に取り入れることが、私たち大人に与えられた緊急課題であると考えています。

子どもたちの教育・保育に携わる保育者や指導者は、「子どもの発育プロセス」を理解していなければなりません。第4章では、1. 乳児期の発育・発達と運動、2. 4つの型で考える発育プロセス、3. 身体各部の均衡の変化、4. 発達の順序性と幼児期の運動、5. 運動発現のメカニズムについて、節ごとに具体的に記載しています。保育・教育の現場の保育者、指導者は、一人ひとりの子どもの発達を考え、あそびを提供していく責務があります。今、この機会に子どもの発育のプロセスについて、学び直すことが必要と考えます。

第5章では、「子どもにとっての外あそびの役割と効果」について、述べています。発達刺激としての外あそび実践は、身体的発達を助長するばかりでなく、そこから結果として、情緒的な発達、社会的態度の育成、健康・安全に配慮する能力などを養い、人間形成に役立っていく、必要不可欠で、かつ、極めて重要なものといえます。

第6章では、「子どものどんな力が伸びるのか」について①体力、②運動能力、③運動スキルと運動時に育つ能力の項目別に示しています。

第7章では、外あそび推進スペシャリストの心得—指導のポイント—として、①指導の基本、②指導上の留意事項、③子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫について、具体例を挙げて記載しています。また、「外あそび推進スペシャリストに期待すること」として、運動指導に関する研修会に積極的に参加し、外あそび推進スペシャリストとしての研讃を積んでいく

大切さや、「運動や栄養、休養」の必要性や、規則正しい生活リズムづくりの重要性を理解し、実践につなげていく必要性について述べています。

第8章と第9章は、「公園利用の促進」として、公園遊具の意義と役割および近年の公園づくりや整備の特徴、外あそびにおける安全管理の現状と課題、公園遊具と安全性・遊具の定期点検について、述べています。公園という場所に、誰もが期待や癒しを求め、地域住民にとって良い場所であることを望み、そして、子どもにとっても必要な居場所であることが、この章で確認することができます。

第10章では、子どものケガの手当て・対応と安全管理について、論述しました。子どもたちが運動中に小さなケガをしても、適切な処置を行うと同時に、子ども自身がケガを防げるように関わっていくことは大切です。また、大きな事故やケガをしないような安全を考慮した準備と環境整備にも努め、事故が起こったときには、観察に基づく適切な判断と処置ができるように、応急処置の基本について、外あそび推進スペシャリストは学ぶ必要があります。

第11章は、外あそびと感染症対策として、「コロナ禍における外あそびとそれら実施上の留意事項」について述べています。感染しないで、安全に、どんな内容を、どのように行ったらよいのか、留意すべき事項を考えて、感染の状況に応じたあそびを具体的に提案しています。

最後に、資料編として（資料1）、新型コロナウイルス感染

拡大で、災害が生じたらどうしたらよいか、(資料2)「新型コロナウイルス感染(COVID-19)対策」、「子どもの保育・教育、子ども支援に従事している方へのメッセージ」について、項目ごとに列記しています。子どもたちの安心・安全な居場所を確保し、外あそびを少しでも復活させていくことが、特にコロナ禍においては、本当に重要と考えています。子どもたちの教育・保育に携わる保育者や指導者は、コロナ禍における子どもたちのニーズを考慮した上で、健康管理上、大切な運動のあり方や具体的展開のし方、環境づくりの基本をしっかりと再考し、必要事項を広く普及していく必要があると考えます。そのためにも、積極的な研究と運動企画、実践を続けていかねばなりません。



外あそびのススメ

ほくも遊びたい、わたしも入れて!!

目 次

ごあいさつ…………… 前橋 明…1

本書発刊に寄せて…………… 石井浩子…5

本書の構成…………… 若林仁子…8

第1章 子どもの健全な成長のための外あそび推進について ……………前橋 明…23

1. 外あそびの時間やあそび場の確保が難しくなって
 いる背景…………… 25
 - (1) 夜型社会、新型コロナウイルス感染症の流行からの影響………… 25
 - (2) 都市化と外あそび環境の整備不良から生じた
 サンマ（三間：空間・仲間・時間）の欠如か
 らの影響…………… 26
2. 外あそびが、なぜ重要か…………… 27
 - (1) 運動量の面からみて…………… 27
 - (2) 健全育成の面からみて…………… 28
 - (3) 体力づくりの面から…………… 29
 - (4) 脳・神経系の発達の面から…………… 30
 - (5) 生活リズムづくりの面から…………… 31
 - (6) 近視の発症や進行の抑制の面から…………… 32
3. 室内あそびや運動系の習い事の教室とも比較して、
 外あそびで得られるものは何か…………… 33
4. 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫…………… 34

5. 今後の方向性、外あそび推進活動のあり方	36
6. 地域の子どもや保護者向けの体験会を、各地で開く のかどうか、これから行うことで必要なことは何か	38

第2章 外あそびの魅力について考えてみよう

..... 前橋 明	40
1. 子どものあそび場について	40
2. 「三間（サンマ）」の重要性と戸外で汗の流せる 「ワクワクあそび」のススメ	42
3. 旬の食べ物・四季のあそび、外あそびを大切に	45
4. 冬の運動と体力づくり	46
5. 子どもの「外あそび」の重要性に、社会の皆さん の理解がほしい	48
(1) 園や学校での様子を見て	49
(2) 地域での様子を見て	49
6. 日中の外あそびや運動に集中する知恵	50
7. 子どもにとっての安全な外あそび場	52
(1) 園庭や公園の広場	55
(2) 砂場	55
(3) すべり台	54
(4) ぶらんこ	54
(5) のぼり棒・雲梯・ジャングルジム	54
(6) 鉄棒	54

8. 公園での安全な遊び方	55
9. 体力や運動能力を高めるためにどうしたらよいか	56
10. 子どもと紫外線	58
11. コロナ禍における子どもの外あそび	60

第3章 今、子どもたちに外あそびが必要なわけ

.....	前橋 明	62
1. 睡眠リズムの乱れの問題		63
(1) 就寝の遅い現代っ子		63
(2) 短時間睡眠の危険性		64
2. 摂食リズムの乱れの問題		65
3. 運動不足の問題		66
4. 自律神経や脳内ホルモンが関与する体温リズム		68
(1) 生体リズムに関与する脳内ホルモン		70
(2) 「早寝、早起き、朝ごはん」運動の登場と課題		71
(3) 子どもたちの問題を改善する新たなチャレンジ の必要性		73
(4) 研究からの知見と提案		74
(5) 大人への警告		75

第4章 子どもの発育プロセスを知ろう

.....	前橋 明	80
1. 乳児期の発育・発達と運動		80
2. 4つの型で考える発育プロセス		81
(1) 神経型と一般型		82

(2) 生殖型	83
(3) リンパ型	83
3. 身体各部の均衡の変化	83
4. 発達の順序性と幼児期の運動	84
5. 運動発現のメカニズム	86

第5章 子どもにとっての外あそびの役割と効果

..... 前橋 明	90
1. 身体的発育の促進	90
2. 運動機能の発達と促進	91
3. 健康の増進	92
4. 情緒の発達	93
5. 知的発達の促進	94
6. 社会性の育成	96
7. 疾病予防・治療的效果	96
8. 安全能力の向上	98
9. 日常生活への貢献と生活習慣づくり	98
10. 自然の知識と自然との関わり	佐々木幸枝 99
11. 地域の人々との関わり	石川基子 100

第6章 子どものどんな力が伸びるのか

..... 前橋 明	102
1. 体 力	102
(1) 行動を起こす力	103
(2) 持続する力	103

(3) 正確に行う力 (調整力)	103
(4) 円滑に行う力	104
2. 運動能力	105
3. 運動スキルと運動時に育つ能力	107
(1) 運動スキル	107
(2) 運動時に育つ能力	107

第7章 外あそび推進スペシャリストの心得

— 指導のポイント —	前橋 明…109
1. 指導の基本	109
(1) 子どもたちに、外あそびの楽しさを味わわせる ことができるような環境構成と働きかけが必要 …	109
(2) 子どもの心身の発達にとって刺激となるような 運動量を確保すること	110
2. 指導上の留意事項	111
3. 外あそび推進スペシャリストや指導者に期待する こと	114
4. 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫	115
5. 公園や園庭で安全に遊んだり、運動したりするた めの約束事	118
6. あそびや運動のつまずきと子どもへの対応 (例)	119
(1) 対象者の体験談	119
(2) スペシャリスト・指導者がとるべき方法や対応策	121

コラム 保護者へのメッセージ	若林仁子・板口真吾	124
----------------------	-----------	-----

第8章 公園遊具の意義と役割および近年の公園づくりや整備の特徴

前橋 明...126

1. 公園遊具の意義と役割

126

(1) すべり台

127

(2) ブランコ

127

(3) うんてい

127

(4) 木登り遊具

128

(5) モニュメント遊具・恐竜遊具

129

(6) 複合型遊具

石川基子...130

2. 近年の公園づくりや整備の特徴

130

(1) 公園におけるボールあそびについて

松原敬子...130

(2) インクルーシブ公園について

松原敬子...133

(3) 最新の運動遊具の導入

吉田 薫...144

(4) 公共施設整備の民間活用

竹田昌平...153

第9章 公園遊具と安全性、遊具の定期点検

..... 前橋 明...156

1. 「リスクとハザード」と安全管理

158

2. 固定遊具の利用とその安全

159

3. 固定遊具を安全に利用するための点検

160

4. 固定遊具の点検と結果の対応

161

5. 安全に配慮した運動遊具の設計と製品そのものの

安全性（安全管理の強化・徹底）	162
（１）安全に配慮した設計	162
（２）製品そのものの安全性	162
（３）設計・設置上の留意点	163

第 10 章 子どものケガの手当て・対応と安全管理

..... 前橋 明	165
1. 安全を考慮した準備と環境設定	166
（１）子どもの安全や体調の確認	166
（２）熱中症対策	166
2. 応急処置の基本	167
3. 応急処置の実際	168
（１）頭部打撲	168
（２）外傷	169
（３）鼻出血	169
（４）つき指と捻挫	170
（５）脱臼	171
（６）骨折	172

第 11 章 外あそびと感染症対策

— コロナ禍における外あそびと、 それら実施上の留意事項 — 前橋 明	174
まとめ：コロナ禍における子どもの外あそび	180

資料編

資料 1	新型コロナウイルス感染拡大下で、災害が生じたらどうしたらよいか……………	184
資料 2	新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策……………前橋 明・若林仁子…	187
	子どもの保育・教育、子ども支援に従事している方へのメッセージ ……………	190
おわりに……………	野村卓哉…	197