

## ごあいさつ



国際幼児体育学会

会長 前橋 明

(早稲田大学教授・医学博士)

体育【體育】は、知育・徳育に対して、適切な運動の実践を通して、脳や自律神経系の働きを亢進させ、身体の健全な発達を促し、安全能力や運動能力、健康な生活を営む態度などを養うことを目的とする教育と考えています。要は、「知育」・「徳育」に対して展開される「体育」は、①「健全なからだや体力・運動能力を養う教育」と考えられます。また、②学校における教科のこととしての意味もあります。

よって、「幼児体育」は、幼児を対象として展開される体育ですが、幼児の健全育成・人間形成を中核として考えられてい

る方と、教科として考えられている方の認識に、少々ズレを生じていることがあります。また、「体育」を「スポーツ」に変えてはという声も時に聞かれますが、「体育」は、一運動領域や種目のことを述べているのではなく、それらを使つての教育のことを取り扱っているので、「体育」という言葉には豊かさがあり、質を異にしています。そんな中で、まず人として基本となる「知・徳・体」の調和のとれた育成をめざすことが必要です。したがって、私たちの「幼児体育」では、「体」の分野で、さらに時代に適応して、たくましく生きる力を育もうとしていかねばなりません。

「知育」・「徳育」・「体育」を、「知」・「徳」・「スポーツ」に置き換わる重みが、今、提示できるでしょうか。「体育」の本来の意味や意義、役割の大きさを再認識する必要があります。日本で使っている多くの言葉は、中国から学んだものがとても多くあります。漢字一字一句に、作られてきた経緯や歴史があります。

「体育」の「体」の字を取り上げてみても、「からだ」というのは「人」の「本体」だというわけです。よって、以前は、體（骨豊）と書いており、大元は象形文字です。意味は、全身、本体、骨（＝ほねとにくという意味）が豊かである様を表した漢字です。「からだ」というのは「人」の「本体」ということで、その教育ということですから、各種のからだ動かしや運動あそび、鬼ごっこやスポーツごっこ、体操やダンス等を体験しながら、人間形成に寄与する「幼児体育」の意味や役割は、大

きく、豊かなのです。

現状のところ、「幼児体育」を、①からだの発育・発達を促し、体力の向上を図るための「教育・人間形成」と捉えるか、②運動やスポーツの実技・理論を教える「教科」として捉えるか、立ち位置の違いで内容が大きく変わってきます。

いずれにしろ、中国からの漢字文化の歴史や漢字そのものの意味をしっかり勉強されてみると、気づいていない部分、不足している部分が見えてくるでしょう。「知育」、「徳育」、「体育」の3つのものが、人間形成の本質において一つのものであること、または「三者が（心を合わせて）一体になること」ということが、子どもの育ちにおいて大切ですから、知・徳・体のバランスのとれた力を育てていきたいと考えています。変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力（知）、豊かな心（徳）、健やかなからだ（体）をバランスよく育てることが、幼児期から必要不可欠です。

中でも、その一つである「幼児体育」が担う役割は、とても大きいものがあります。「幼児体育」を大切に考えて、子どもたちに関わって下さる皆さんに感謝です。ありがとうございます。全国各地域における幼児体育の発展のために、また、人々の生活の質の向上のために、本書で示す情報を使っていただけますと、幸いに存じます。



## 幼児体育の魅力

— 運動、心動、感動、そして生活化を図る —

---

### 目 次

ごあいさつ .....	i
-------------	---

## 総 論

幼児体育とは — その意義と役割 .....	2
1. 幼児体育とは何か .....	2
2. 幼児期に、経験させたい運動 .....	4
3. 4つの基本運動スキル .....	6
4. 幼児と運動指導 .....	8
5. 幼児に対する運動指導上の留意事項 .....	16
(1) 話し方 .....	16
(2) 子どもへの対応 .....	16
(3) 示範・補助 .....	17
(4) 安全管理・安全指導 .....	18

## 各 論

第1章 子どもにとっての運動あそびの役割と効果 .....	22
1. 身体的発育の促進 .....	22
2. 運動機能の発達と促進 .....	23
3. 健康の増進 .....	24
4. 情緒の発達 .....	25
5. 知的発達の促進 .....	26
6. 社会性の育成 .....	28

- 7. 疾病予防・治療の効果 28
- 8. 安全能力の向上 30
- 9. 日常生活への貢献と生活習慣づくり 30
- 10. 自然の知識と自然との関わり 31

## 第2章 外あそびの魅力…………… 33

- 1. 子どものあそび場について 33
- 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 35
- 3. 旬の食べ物・四季のあそび、外あそびを大切に 37
- 4. 冬の運動と体力づくり 39
- 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 41
  - (1) 園や学校での様子をみて 41
  - (2) 地域での様子をみて 42
- 6. 日中の外あそびや運動に集中する知恵 43
- 7. 子どもにとっての安全な外あそび場 45
  - (1) 園庭や公園の広場 46
  - (2) 砂場 46
  - (3) すべり台 46
  - (4) ブランコ 46
  - (5) のぼり棒・うんてい・ジャングルジム 47
  - (6) 鉄棒 47
- 8. 公園での安全な遊び方 47

## 9. 子どもと紫外線 49

第3章 乳幼児や障がい児の感覚あそび・知覚・運動訓練  
から体育指導へ…………… 51

1. 運動の起こる仕組みから、障がい児の抱える問題を  
探ろう 51
2. 感覚の大切さと感覚訓練 53
3. 運動のために必要な保護動作や姿勢維持のバランス  
能力の獲得 54
  - (1) 保護動作の獲得 54
  - (2) 平衡感覚の獲得 54
4. 障害別にみた障害の内容と発達や運動の特徴 56
  - (1) 知的障がい児 56
  - (2) 聴覚・言語障がい児 57
  - (3) 視覚障がい児 58
  - (4) 発達障がい児 59
5. あそびの種類 67

## 第4章 幼児の運動指導上、留意すべき事項…………… 69

1. 導入場面の留意事項 69
  - (1) 安全な環境設定 69
  - (2) 服装 70
  - (3) 指導者の立ち位置 71
  - (4) 準備運動 72



(5) グループ分け	72
2. 展開場面の留意事項	73
(1) 用具・器具の使い方	73
(2) 恐がる子に対する配慮	73
(3) 運動量	73
(4) 補助	74
(5) 技術習得	74
(6) 集中力の持続	75
(7) 楽しい雰囲気づくり	76
(8) 満足感	76
(9) やる気の奮起	77
(10) 主体性や自発性、創造性の育成	78
(11) 危険に対する対応	78
(12) 競争	79
3. 整理場面	79
(1) 整理運動	79
(2) 後片づけ	80
(3) 活動のまとめ	80
(4) 運動後の安全、保健衛生	81
4. 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫	81

## 第5章 健全な成長のための外あそび推進…………… 83

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	85
-----------------------------------	----

- (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 85
- (2) 都市化と外あそび環境の整備不良からのサンマ  
(三間：空間・仲間・時間)の欠如からの影響 86
- 2. 外あそびが、なぜ重要か 87
  - (1) 運動量の面からみて 87
  - (2) 健全育成の面からみて 88
  - (3) 体力づくりの面から 89
  - (4) 脳・神経系の発達の面から 90
  - (5) 生活リズムづくりの面から 91
- 3. 室内あそびや、スイミングやサッカー等の運動系の習い  
事の教室とも比較して、外あそびで得られるものは何か 92
- 4. 今後に向けて 93

## 第6章 近年の子どもたちが抱える健康管理上の問題と改善 策 ..... 96

- 1. 午後の時間の費やし方 97
- 2. 「テレビ・ビデオ・ゲーム・スマートフォン」の特徴 98
- 3. スマホ社会の中で、子どもたちをどう健康に導くか  
—「テレビ・ビデオ・ゲーム」に負けない「運動あそび」  
の楽しさとその感動体験を味わわせよう— 99
- 4. いつ、運動したらよいか 101
- 5. 年齢に応じた運動のポイント 102

- 6. 体力を向上させるために 103
  - (1) 知っておくためになる、子どもに必要な4種類の運動 104
  - (2) 基本運動スキル(4つの運動スキル) 105
  - (3) 運動時に育つ能力 106
- 7. 夜型化した社会の中での子どもの変化 106
- 8. 普段の生活で心がけること 109

## 第7章 体 力 ..... 113

- 1. 行動を起こす力 114
  - (1) 筋力(strength) 114
  - (2) 瞬発力(power) 114
- 2. 持続する力 114
- 3. 正確に行う力(調整力) 115
  - (1) 協応性(coordination) 115
  - (2) 平衡性(balance) 115
  - (3) 敏捷性(agility) 116
  - (4) 巧緻性(skillfulness) 116
- 4. 円滑に行う力 116
  - (1) 柔軟性(flexibility) 116
  - (2) リズム(rhythm) 116
  - (3) スピード(speed) 116

## 第8章 発達と運動、親子ふれあい体操のススメ …… 117

1. 4カ月～7カ月頃の運動 118
2. 6カ月～8カ月頃の運動 118
3. 9カ月～12カ月頃の運動 119
4. 1歳～1歳3カ月頃の運動 120
5. 1歳4カ月～1歳7カ月頃の運動 120
6. 1歳8カ月～2歳頃の運動 121
7. 幼児期の親子体操 122
8. ふれあいの大切さを、母親の母性行動から考える 123
9. 家庭でできる親子ふれあい体操の魅力 125

## 第9章 子どもの理解と実態把握の難しさ …… 129

1. 乳児期の発育・発達と運動 129
2. 発達の順序性と幼児期の運動 130
3. 言葉の意味：「どうもありがとう」について 132
4. 子ども理解とごっこ 133
  - (1) 鬼ごっこ 134
  - (2) ままごとごっこ 137
5. 言葉の理解 138
6. 心理的発達と大人の理解 139
7. からだの発育・発達理解 141
  - (1) 身体各部のつり合いの変化 141
  - (2) 臓器別発育パターン 143

第10章 運動遊具・公園遊具の安全管理 ..... 147

1. 固定遊具の点検と結果の対応 148
2. 安全に配慮した遊具の設計と製品そのものの安全性

149

- (1) 安全に配慮した設計 149
- (2) 製品そのものの安全性 150
- (3) 設計・設置上の留意点 150
3. 固定遊具、近年の総合遊具や公園遊具の特徴と安全な使い方 151
- (1) 固定遊具や総合遊具の特徴 151
- (2) 近年の公園遊具の特徴 154
- (3) 遊具の安全な使い方 154
- (4) 固定遊具を安全に利用するための点検 155

第11章 幼児期の健康診断評価 ..... 156

1. 子どもの健全育成でねらうもの 156
2. 子どもの成長・発達状況の診断・評価 157
- (1) 睡眠・休養 157
- (2) 栄養・食事 157
- (3) 活 動 158
- (4) 運動の基本 158
- (5) 発達バランス 159
- (6) 親からの働きかけ・応援 159

第12章 ケガの手当て・対応 ..... 161

1. 安全を考慮した準備と環境設定 162

(1) 幼児の安全や体調の確認 162

(2) 熱中症対策 162

2. 応急処置の基本 163

3. 応急処置の実際 164

(1) 頭部打撲 164

(2) 外傷 165

(3) 鼻出血 165

(4) つき指と捻挫 166

(5) 脱臼 167

(6) 骨折 168

第13章 コロナ禍における子どもの運動あそびと、  
保健衛生上、注意すべきこと ..... 170

★コロナ禍における親子ふれあい体操のススメ 174

第14章 車イスの基本操作と介助 ..... 177

1. はじめに 177

2. 車イス介助の知識 178

(1) 車イスの点検のポイント 178

(2) 乗っていただくときの注意事項 180

(3) 動く前の確認ポイント 180

3. 基本操作 181

- (1) 前向きの右折・左折 181
- (2) 上り坂・下り坂 182
- (3) 階段のぼり・段差おり 183
- (4) エレベーター 184
- 4. 屋内外の対比 185
- 5. 配慮事項 185

## 第 15 章 視覚障がい児・者の援助 ..... 187

- 1. はじめに 187
- 2. 視覚障がい者の方に街角で出会った時の道順の  
説明 188
- 3. 誘導の仕方 189
- 4. 言葉かけ 189
- 5. 安全に誘導するための手引き、介助歩行 190
- 6. 狭いところでの手引き 191
- 7. 段差や階段での手引き 192
- 8. 車の乗り方 193
- 9. バス利用の手引き 193
- 10. 電車の利用の手引き 194
- 11. ドアの通り抜けの手引き 195
- 12. エレベーター利用の手引き 196
- 13. エスカレーターの手引き 196
- 14. トイレ利用の手引き 197
- 15. お金の受け渡し援助 198

16. 店内移動の手引き	199
17. 一時的に離れる時の対処	199
18. 喫茶店やレストラン利用の援助	200
19. イスを進めるときの手引き	200
20. メニューと値段の説明	201
21. テーブルの上の物の位置の説明	201
22. ヘルパーとしての心得	202
23. 白杖の役割	203
24. 雨の日の手引き	204
25. おわりに	205

## 第 16 章 コロナ禍を経た子どもたちの心身の変化と

### 今後の運動や外あそびの必要性 ..... 206

1. 外あそびは近視を抑制するのか 207
2. 具体的に、外あそびの何が、近視の抑制に有効なのか  
209
3. 外あそびは、目の他にも、子どもたちの自律神経  
にも影響するか 209
4. 生活習慣を乳幼児期から整えていくことが大切だが、  
近視の抑制についても同じことが言えるのか 210
5. 生活習慣への影響（睡眠・栄養・運動） 211