ごあいさつ

国際幼児健康デザイン研究所顧問
一般社団法人　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、それらを使っ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。そのような中で、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」の三つのものが、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、本書で得られた情報を使っていただけますと、幸いに存じます。

人を育む幼児体育の魅力と役割

目　次

ごあいさつ ……前橋　明　*i*

総　論

第１章　幼児体育とは―その意義と役割……前橋　明　*3*
１．幼児体育とは何か……*3*
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 ……*5*
４．幼児と運動指導……*7*
５．幼児に対する運動指導上の留意事項 ……*12*
（１）服装・持ち物　*12*
（２）運動遊具　*13*
（３）実際の指導場面（ウエアー・立ち位置・マットの使い方）　*14*
（４）隊形　*15*
（５）子どもへの対応　*17*
（６）運動量　*19*
（７）廃材利用　*19*
（８）安全管理・安全指導　*20*
幼児の体育・健康づくりトピックス ①
幼児教育・保育からの幼児体育について ……佐々木幸枝　*23*

第２章　生き生きとした子どもたちを育むために、私たちができること ……前橋　明　*25*
１．はじめに ……*25*
２．外あそびの魅力・効能について考えてみよう……*26*
（１）からだへの影響（目・骨格）　*26*
（２）脳への影響（言語の発達・認知能力・実行機能、依存性）　*28*
（３）心への影響（非認知能力、幸福度）　*29*
（４）生活習慣への影響（睡眠・栄養・運動）　*29*

第３章　感覚あそびを大切にした運動指導を考える ……前橋　明　*31*
１．運動の起こる仕組みから、乳幼児や障がい児の抱える問題を探ろう……*31*
２．感覚の大切さと感覚訓練 ……*32*

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 … *32*
（１）保護動作の獲得 *32*
（２）平衡感覚の獲得 *33*
４．障害別にみた障害の内容と発達や運動の特徴…… *34*
（１）知的障がい児 *34*
（２）聴覚・言語障がい児 *34*
（３）視覚障がい児 *35*
（４）発達障がい児 *36*
５．体力・運動能力を高めるためには …… *41*
６．普段の生活で心がけること …… *42*

幼児の体育・健康づくりトピックス ②
身体表現という観点から幼児体育指導を考える ……石川基子 *45*

各 論

第４章 幼児期のあそび ……野村卓哉 *51*
１．幼児期の健康づくりとしての運動とあそび…… *51*
２．子どもたちの運動不足が引き起こす問題 …… *52*
３．幼児期における運動とあそびの多様性 …… *54*
４．子どもの成長と発達における保護者・保育者・教育者の役割 … *56*

第５章 近年の子どもを取り巻くあそび環境の変化と課題 …廣瀬 団 *59*
１．園庭のない保育所と認定こども園 …… *60*
２．公園利用の問題…… *61*
３．外あそびが少ない幼稚園児 …… *62*
４．休日だけでなく、毎日の外あそびが大切 …… *63*
５．公園にもとめられる設備と整備 …… *63*
（１）遊具点検の問題 *65*
（２）砂場の問題 *65*
（３）問い合わせシステムの問題 *66*
６．子どものことを考えた公園管理 …… *67*
７．子どもが集う公園の工夫 …… *68*

（1）水路を使ったあそび場　68
（2）昆虫採集ができる環境づくり　69
（3）自然を楽しむ環境づくり　70
（4）自転車貸し出しサービス　71

第6章　運動あそびとからだと心……倉上千恵　74
1．幼児期の運動あそび経験が、小学校体育を楽しめる力となる …… 74
2．授業に向き合う体力…… 75
3．将来の自分への贈り物 …… 75
4．失敗に慣れていない子 …… 76
5．小さな「できた！」が心を育てる …… 77

第7章　幼児体育と小学校体育の円滑な接続のために……板口真吾　79
1．幼児期・児童期の子どもたちの体力の現状と課題 …… 79
2．幼児期・児童期の子どもたちの運動指導に携わる指導者に求められること…… 80
（1）幼児期の教育と小学校期の教育の特徴の把握　80
（2）幼児期の指導者の心構え　82
（3）児童期の指導者の心構え　84

幼児の体育・健康づくりトピックス ③
運動の構造を理解した指導 ……石川基子　87

第8章　社会体育指導者に、幼児体育で期待すること……小石浩一　89
1．幼児の現状について…… 89
2．社会体育指導現場に求められることは何か …… 91
3．社会体育指導者が理解しておきたいこと …… 92
（1）幅広い運動あそび体験のおススメ　92
（2）運動時に注意したいこと　93
4．社会体育指導者が行う幼児の体育あそびについて…… 94
5．社会体育指導者が理解しておきたい留意事項について …… 95
（1）幼児にとって相応しい運動イベントに参加すること　95
（2）特定のスポーツだけでなく、複数の運動あそびや運動を体験させること　95

（3）運動あそびの苦手な子や
あそびの経験の少ない幼児も楽しめる工夫をすること　96
（4）指導時における指導者の表情や言葉がけに注意をすること　96
（5）指導以外でも教えてもらいたい大切なこと　96
（6）指導をする際に、注意をしてもらいたいこと　97
（7）実施してもらいたいこと　97

第9章　自然体験活動と幼児体育の関連について ……門倉洋輔　100
1．自然体験活動の定義 …… 100
2．自然体験活動と幼児体育との関わり …… 102
3．自然の中で行う幼児体育 …… 102
4．自然体験活動の留意点 …… 103

幼児体育指導年間計画

1．0～2歳児の運動とあそび ……前橋　明　107
（1）4か月～7か月の運動　107
（2）6か月～8か月頃の運動　107
（3）9か月～12か月頃の運動　108
（4）1歳～1歳3か月の運動　108
（5）1歳4か月～1歳7か月の運動　109
（6）1歳8か月～2歳の運動　109
（7）幼児期に経験させたい運動やあそび　110
（8）外あそびの時間　110
（9）園庭利用の促進の現状と課題　111
（10）乳幼児の外あそびを推進するための解決策　112
（11）乳幼児（0・1・2歳）が利用可能な街区公園の必要性　112
（12）未就学児の外あそびの場としての
園庭の開放・利活用の促進の方法　113
（13）乳児の運動能力と幼児の運動能力　113
（14）乳幼児の事故防止と安全管理のポイント　114
0～2歳児の運動指導計画例（表1～3）……菊地貴志、野村卓哉　115
2．乳幼児期の運動発達 ……前橋　明　124
3～5歳児の運動指導計画例（表4）……野村卓哉　127

３．親子ふれあい体操指導 ……板口真吾 *129*
（１）親子ふれあい体操のすすめ *129*
（２）親子ふれあい体操指導計画を作成する上での留意点 *130*
親子ふれあい体操指導と指導計画例（表５）……板口真吾 *132*

実践編 運動あそびの創作

運動あそびの創作
鵜飼真理子、石川基子、小川 真、門倉洋輔、菊地貴志、
佐々木幸枝、対馬広一、野村卓哉、橋川恵介、廣瀬 団、山本信吾 *137*
フライキャッチ *137* 隠れ身の術かくれんぼ *138*
まねっこポーズあそび *139* 宝とり *140* 忍者ゲーム *141*
タオルdeジャンプ *142* ころぶとだめよ、よーいドン *143*
王様じゃんけんゲーム（親子バージョン） *144*
リズムに乗って、数字にアタック！ *145*
スパイ大作戦！なわのわなに気をつけろ！ *146*
ライン突破ゲーム *147* 走って、滑って、全身でかるた大会 *148*
こたつ鬼 *149* フープ色鬼 *150* ドリブル鬼ごっこ（足） *151*
ドリブル鬼ごっこ（手） *152* フープリレー（３種類） *153*
パフリングあそび *154* 回転なわとび *155* ネコとネズミ *156*
目標に向かって *157* 板ダンボールでお城つくり *158*
レベルアップ・エンドレスゲーム *159*
ボール減らし競争（対象年齢：３歳～小学校低学年、人数：８人以上） *160*
りんご集め競争 *161* ボールとコーンのかくれんぼ競争 *162*
トンネルボール転がし *163*

保育現場の挑戦「食べて、動いて、よく寝よう」

「食べて、動いて、よく寝よう」
……有木信子、桐山千世子、福田京子、木村千枝、内山瑞枝 *165*
１．作陽保育園で取り組むようになった経緯 …… *167*
２．食育活動…… *168*
（１）朝食摂取の重要性 *168*
（２）野菜栽培を通して *170*

（3）バイキングステーションの活用　*170*
3．体力、運動能力の実態 …… *171*
（1）戸外あそび減少の背景　*171*
（2）歩数減少の実態　*171*
（3）体力向上のために取り組んだ運動あそび　*172*
4．健康チェック、体力・運動能力測定を通じた
一人ひとりの発達に即した保育実践 …… *173*
5．保護者啓発の取り組み …… *175*
（1）すこやかキッズカード　*175*
（2）保護者への講演会実施　*176*
（3）親子ふれあい体操の取り組み　*177*
（4）食育の取り組み　*180*
6．保育士の変化および保育資質向上に向けて …… *182*

子どもに関するQ＆A

子どもに関するQ＆A　池田修三、石川基子、板口真吾、上里千奈、
……小石浩一、佐々木幸枝、対馬広一、野村卓哉　*185*

おわりに ……野村卓哉　*210*

総　論

第1章
幼児体育とは―その意義と役割

1．幼児体育とは何か

幼児体育を、いったい、どのように考えたらよいのでしょうか。幼児体育とは、何でしょうか。

幼児体育とは、各種のいろいろな身体運動、運動あそびや運動的なゲーム、スポーツごっこ、リズム・ダンス等を通して、教育的角度から指導を展開します。そして、運動欲求を満足させ、身体諸機能の調和的発達を図るとに、精神発達を促し、精神的・知的側面も伸ばし、社会性を身につけさせ、心身ともに健全な幼児に育てていこうとする営みのことです。つまり、教育ですので、人間形成を図ろうとしているのが、「幼児体育」なのです。

では、体育あそびと運動あそびについて、その違いを説明させていただきます。本屋さんに行くと、「体育あそび」の本があります。「運動あそび」の本もあります。それらの本を開いて、中を見ると、中に掲載されているあそびは、鬼ごっこであったり、マットあそびであったり、いろいろな運動あそびが掲載されています。「体育あそび」の本の中にも、同じ運動あそびが掲載されています。要は、掲載されているあそびは同じ運動あそびです。

では、体育あそびと運動あそびは、何が違うのでしょうか？まず、あそびは、自発的・自主的に展開されるものです。いつ始まって、いつ終わってもいいのです。運動あそびは、運動量のあるあそびです。要は、動いて、からだを動かして、心臓がドキドキし、息を吸いながら、心臓や肺臓の機能が高まる動的なあそび、つまり、血液循環が良くなって心肺機能が強くなる運動量のあるあそ

びを、「運動あそび」と呼んでいます。

「体育あそび」も、そういう「運動あそび」と同じですけれども、幼児体育では、教育的な目標を達成するために、「運動あそび」を使って、子どもたちの社会的な面や精神的な面、知的な面をも伸ばしていこうと考えています。体育の中で使われる運動あそびのことを、「体育あそび」と呼んでいます。中身は、同じあそびでも、自発的・自主的に、いつでも終わってもいいという「運動あそび」とは違って、体育あそびは、ある一定時間、みんなといっしょに仲良く協力して、片づけまで、一生懸命に最後まで、みんなといっしょにしようとするものです。

要は、プロセスでは、努力する過程が生じるのです。体育あそびとは、教育的目標達成のために、社会的な面や精神的な面、知的な面を考慮に入れた体育教育的営みのある運動あそびのことなのです。そのプロセスでは、努力する過程のあることが特徴なのです。子どもを対象に、各種の運動あそびや運動の指導を通して、人間形成を図るわけですが、人間形成の側面には、どのようなものがあるのか、私は５つの側面を考えています。

あそびを通して、①身体的にも良い状態になれる身体的（physical）な面、②友だちを思いやって応援したり、助け合ったりする社会的（social）な面、そして、③いろいろな遊び方を考えたり、動きの仕方を工夫したりする知的（intellectual）な面、４つ目は、④最後まで頑張る精神的（spiritual）な強さ、５つ目は、安定した情緒で友だちと関わり、情緒の解放を図る情緒的（emotional）な面の育ちです。これら５つの側面が、幼児体育での目的にもなるでしょう。

２．幼児期に、経験させたい運動

「幼児期に、経験させたい運動を教えてほしい」という質問が、よく投げかけられます。私は、「歩くことは、運動の基本」「走ることは、運動の主役」と思っています。ですから、歩く・走るという運動の大切さを、ぜひ幼児期にしっかり経験させていただきたいと願います。