はじめに

本書は、外あそびを推進する指導者や研究者、子ども支援に関心のあるすべての皆様に、少しでも役立てていただきたいと願ってまとめた「外あそびの基本用語集」です。外あそびをはじめ、運動指導や健康づくりのあり方を理解するための基本用語を掲載し、わかりやすく解説しています。つまり、外あそびや運動の指導・実践・学習に欠かせない用語をしっかり定義し、共通理解がもてるように心がけてみました。

もちろん、保育や教育、体育、レクリエーションの指導者だけでなく、興味のある方、ボランティアや学生の皆さんにも役立つように、丁寧に編集しています。内容は、伝統的な用語から最新の用語まで、外あそびに関する基本用語をしっかり掲載し、わかりやすく紹介しています。

外あそびを理解する上で、関係者が共通理解を図っておく必要がある用語について、しっかり収録していますので、きっと「子どもたちの外あそび」の理解と実践に役立つことと思います。また、外あそびや生活、健康づくりに関するＱ＆Ａも収録しています。

保育、教育、体育、レクリエーション指導者やリーダー、ボランティアを目指す皆様にも、役立つ本書を、ぜひご一読ください。

2024 年 5 月

早稲田大学　教授・医学博士
国際幼児体育学会　会長
子どもの健全な成長のための外あそびを推進する会　代表　前橋　明

外あそび用語集
—— 子どもたちの健全な育ちを願って ——

目　次

はじめに …… *i*

幼児期からの健康づくりや運動のあり方を考える …… *1*

幼児期からの健康づくり　*2*

1. 子ども一人ひとりによって、運動量に差があると思うが、その子にあった運動量を見るには、どのような点に着目すればよいか。　*2*
2. 昼食について、食べる量や食べるものの内容は、生活リズムを整える上で、どれほど影響があるものなのか。　*3*
3. 朝、排便をしない子どもが増えていると感じている。生活リズムの乱れにつながるのか、何か対策は？　*3*
4. 午睡の時間帯・時間は、どのぐらいがよいのか？　午睡の役割は？　*3*
5. 睡眠の重要性を、保護者に伝えるために大切なことや、優先して伝えた方がよい内容　*4*
6. 幼児期のうちに、身につけておくとよい力や動作、保育者や保護者と子どもが気軽にできる運動あそび、また、小学校や中学校に進む中で、大切にしたらよい運動　*4*
7. 体力を向上させるために、すべきこと　*6*
8. 自律神経の働きが弱まると、どのようなことが起こるのか。　*6*
9. 保育者や保護者が、知っておくとためになる幼児期の運動の種類を、教えてください。　*6*
10. 楽しく「親子体操」をするには、どういったことを心がければよいのでしょうか。　*7*
11. 幼児の運動の指導場面で、子どもと接する際に意識されていること、ポイントについて　*8*

運動指導の流れ　*9*

(1) 運動の形式にとらわれすぎないこと　*11*

(2) 運動に熱中できる活動を工夫すること　*11*

(3) 友だちとの交流がもてるよう、活動を工夫すること　11
(4) 動機づけや賞賛のことばかけ、技術面における的確なアドバイスを工夫すること　12

凡　　例 …… 13

外あそび用語集 …… 14

健康づくりＱ＆Ａ …… 111

おわりに …… 200

索　　引 …… 201

執筆者一覧 …… 209

幼児期からの健康づくりや運動のあり方を考える

1975（昭和 50）年頃から 2019（令和元）年末まで概観すると、私たちの社会では夜型化が進み、子どもたちの中には、遅寝、遅起きで、朝食をしっかり食べずに、朝の排便もないまま、登園している幼児も目立ってきました。働く母親の増加や、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。

早稲田大学前橋研究室の研究から、幼児の夜型化の誘因になっているものは、①日中の運動不足、②テレビ・ビデオ視聴の長さ、③夕食開始時刻の遅れということが、わかりました。その後、2020 年から、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や運動規制が加わり、子どもたちは、ますます外に出て動かなくなりました。

その結果、外あそびは激減し、室内でのテレビ・ビデオ視聴だけでなく、動画視聴、いわゆるスマートフォンやインターネット等を使っての静的な活動や目を酷使する活動が増えてきました。その結果、体力低下だけでなく、視力低下の子どもたちが増え、また、運動不足・食（おやつ）の不規則摂取による肥満や、逆に、食の細いやせ傾向など、普通体型の子どもたちが激減する結果になりました。

近視は遺伝的な要素が考えられがちですが、両親が近視でも、1 日 2 時間以上、外でしっかり遊んでいる子どもは近視になる確率が低く、両親が近視でなくても、外で遊ばない子どもは近視になりやすい、といったデータも出ています。よって、外あそびの時間が、近視の発症の抑制に、非常に大事と考えています。では具体的に、外あそびの何が、近視の抑制に有効なのでしょうか。外あそびの様々な要素のうち、目には「光環境」が影響することがわかっています。その中でも、光の波長、紫外線より少し長い紫色の光である「ウルトラバ

イオレット」の近視抑制効果が着目されています。

また、戸外で、遠くと近くを交互に見ることで、毛様体筋の動きが活発化し、目の血液循環と新陳代謝に有効です。この適切な光環境は近視の進行を抑制するため、屋外での活動を促進することが、目の保護に役立ちます。外あそびが 30 分以上、さらに、夕食後や夜に外出しない幼児の裸眼視力の異常発生率は、低く保たれます。

生活習慣との関連では、睡眠時間が短いほど、近視になりやすいです。睡眠中に眼球の筋肉がリラックスし、目の疲れが軽減することで、近視の進行が抑制されるからです。また、睡眠不足が体内のホルモンバランスを崩すことで、眼内圧が不安定になり、長期的に視力にネガティブな影響を与えます。十分な睡眠は、眼球の筋肉を休ませることにつながり、近視の予防と治療に有効です。

家の中で過ごさざるを得ない生活が続くと、親も子どもも、ストレスがたまります。制限された環境で、十分からだを動かせていないと、体力も落ちてきます。外出自粛が緩和され、戸外に出られるようになった今こそ、安全に、外あそびを実際に経験させてあげたいものです。

幼児期からの健康づくり

1. 子ども一人ひとりによって、運動量に差があると思うが、その子にあった運動量を見るには、どのような点に着目すればよいか。

まず第一に、子どもといっしょに遊ぶこと、動くことを心がけることが大切です。子どもの運動量は、移動距離や振動数（歩数計測）で把握することができます。

子どもの様子では、**心臓ドキドキ、肺臓スースー・ハーハー**、汗をかいているかどうかがチェックのポイントです。

また、一晩寝たら、前日に生じた疲労は翌朝には回復しているくらいの運動量が、前日の運動量として適していたかどうかを判断する基準になります。

2. 昼食について、食べる量や食べるものの内容は、生活リズムを整える上で、どれほど影響があるものなのか。

生活リズムづくりは、健康を支える土台になります。その土台は、栄養（食事）、運動（あそび）、休養（睡眠）の3つの習慣と、そのリズムから成り立っています。それらの確保のバランスが大切です。食事、いわゆる栄養は、それらの3つの中の1つということで、極めて重要です。

また、食を見つめてみても、幼児期は、3回の食事と2回ほどの間食で1日の食を支えているので、昼食は、健康を支える大きな位置を占めていることになります。よって、大きな影響をもたらします。とくに、体温リズムのゴールデンタイムである午後の活動（あそび）のための栄養補給ですので、極めて重要です。

3. 朝、排便をしない子どもが増えていると感じている。生活リズムの乱れにつながるのか、何か対策は？

排便が行われるためには、食事の量と質、適度な水分摂取、朝のトイレに行く時間的ゆとり、トイレに入って座る習慣づけ、日頃の運動が重要です。これら生活習慣とその生活リズムの乱れが、不定期な排便や便秘という不調にもつながっていくでしょう。

4. 午睡の時間帯・時間は、どのぐらいがよいのか？　午睡の役割は？

午後12時半から午後3時前くらいの間でとり、起床は3時を過ぎないようにするのがよいです。

次に、午睡の必要性、とくに午睡の役割について、お話をします。午前中に遊びこんだ子どもの脳温は高まり、その勢いで大脳はオーバーヒート気味になります。これを防ぐために、脳を休める昼寝（午睡）があるのです。体力がついてくると寝なくても大丈夫になってきますが、まだまだ大脳の働きが弱く、体力レベルの低い低年齢の幼児には、脳温を一時下げて通常の体温リズムに戻す、言い換えれば、脳を休める昼寝（午睡）が必要なのです。

もし、一律に午睡を排除すると、体力レベルの低い子どもは脳温のコント

ロールができなくなっていきます。夜に早く眠らせるために、午睡をさせないようにすると、計算的には昼間の睡眠がなくなるわけで、夜の早目の就寝が期待されます。しかし、それでは大脳機能が未熟な上に、必要な時間帯に大脳のクールダウン（体温調節）をさせてもらえないわけですから、のちのち子どもの自律神経の機能低下やホルモンの分泌リズムを乱す誘因にもなっていくことが懸念されます。

したがって、幼児期においては、午前中のあそびで生じた脳温の高まりを、オーバーヒートしないように下げるという働きの「午睡」を大切にしていくことが大切ですし、体力レベルの高まった子どもに対しては、無理に午睡をさせなくてもよいけれども、脳を休憩させる静かな時間「クワイエットタイム」の確保をお勧めします。その結果、ゴールデンタイムにしっかり動けるからだになるわけです。もちろん、ケガの防止にも役立ちます。

5. 睡眠の重要性を、保護者に伝えるために大切なことや、優先して伝えた方がよい内容

まず、先生の方が睡眠の機能についてよく知ることが、何よりも大切です。子どもたちは、毎日の生活の中でいろいろ見たり聞いたりした事柄を、睡眠中に整理して、確かな記憶として脳内に定着させる働きがあること、つまり、学力との関係のあることを、みんなが理解することが大切です。

また、睡眠が不足すると、注意集中ができず、いらいらしてキレやすくなったり、じっとしていられず歩き回ったりする状態になることを知ることも大切です。それらのことを、しっかり伝えていってください。

6. 幼児期のうちに、身につけておくとよい力や動作、保育者や保護者と子どもが気軽にできる運動あそび、また、小学校や中学校に進む中で、大切にしたらよい運動

運動は、体力づくりだけでなく、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは脳神経系の働き等、子どもたちが健康を保ち、成長していく上で、重要な役割を担っています。

幼児から小学生、中学生へと進む中で、発育発達上、それぞれの年代の特徴に適した運動刺激のポイントがあるので、まず、年代別に少し説明しておきます。幼児期は、脳や神経系の発達が著しい時期ですから、そういうところに刺激を与えるような運動をさせてあげることが大切です。例えば、バランス感覚を養うためには、平均台や丸太を渡ったり、片足立ちが効果的ですし、敏捷性をつけるには、すばやい動きで逃げたりする追いかけっこや鬼ごっこ等のあそびが効果的です。

また、巧緻性（器用さ）や空間認知能力をつけるには、ジャングルジムやトンネルを上手にくぐり抜けるあそびがよいでしょう。とにかく、子どもをしっかり持ち上げられる幼児期に、わが子と関わってしっかり親子体操をするのが一番理にかなっています。

そして、子どもが幼児期の後半に入って体力がついてくると、朝に遊んだ分の疲れは、昼に昼食を食べたらもう回復します。ですから、午後にもうひと山、運動あそびをしっかりさせて、夜に心地よく疲れて眠れるようなからだにすることが必要です。このように、夜につなぐような運動が重要になる年代です。

小学校の低学年になると、身のこなしが上手になってくるので、ドッジボールのような運動が適しています。運動する機会をしっかりもたせて、からだづくりや体力づくりに励んでほしい年代です。

小学校の高学年になったら、だんだん技に磨きがかかる年代ですから、ボールをうまくコントロールして投げたり、受けたりして、ゲーム的な運動ができるようになります。

中学生になると、内臓を含めて、からだがしっかりできてくるので、持久的な活動ができるようになります。ですから、日中、ちょっと長い時間、運動することで、より強い筋力をつけ、体力を向上させていける時期といえます。

それから、すべての年齢レベルで、それぞれの能力や体力に応じて、家の手伝い（荷物を持ったり、野菜を運んだり、配膳を手伝ったり）をして、生活の中でも、からだを動かす内容を努めて取り入れていくとよいでしょう。お手伝いは、結構よい運動刺激になります。

7. 体力を向上させるために、すべきこと

日中、太陽の出ている時間帯にしっかりからだと心を動かして、子どもたちを心地良く疲れさせることが必要です。疲れたというぐらいの運動をすると、筋肉に負荷が加わって、より強い筋力が発揮できて、体力がついてきます。これをトレーニング効果といいます。

しかし、軽過ぎる運動では疲れません。リフレッシュになった、気分転換になったという程度ではなく、疲労感が得られるぐらいの運動刺激によって、体力はついてきます。ただし、その疲れは、一晩の睡眠で回復することが条件です。それには、睡眠明けの翌朝の子どもの様子を確認することが大切です。

8. 自律神経の働きが弱まると、どのようなことが起こるのか。

自律神経の働きが弱まると、適応力、抵抗力、順応性が弱まります。オートマチックに、自分のからだを守ることができなくなるわけですから、ひいては、意欲がわかなくなります。

9. 保育者や保護者が、知っておくとためになる幼児期の運動の種類を、教えてください。

知っておくとためになる、子どもに必要な運動があります。1つ目は、走ったり、跳んだりして移動するタイプの運動です。2つ目は、丸太渡りや平均台渡りのように、バランスを取る運動。3つ目は、キャッチボールのような物を操作する運動。4つ目は、鉄棒や雲梯にぶら下がってグッと頑張るといった、からだを移動せずに行う運動です。

つまり、移動、平衡、操作、非移動の4つのタイプの運動やあそび環境を意識した運動刺激が子どもたちのからだの成長には必要なのです。鉄棒は得意だけど、移動するのが苦手なら、楽しいあそびの中で、「鬼ごっこやかけっこをしようよ」と誘えば、バランスのとれた動きのスキルを身につけて、運動能力もバランスよく高まっていきます。ぜひ、4つの基本運動スキルを覚えておいてください。

(1) 移動系運動スキル：歩く、走る、這う、跳ぶ、スキップする、泳ぐ等、あ

る場所から他の場所へ動く技術です。

(2) 平衡系運動スキル：バランスをとる、渡る等、姿勢の安定を保つスキルです。

(3) 操作系運動スキル：投げる、蹴る、打つ、取る等、物に働きかけたり、操ったりする動きの技術です。

(4) 非移動系運動スキル（その場での運動スキル）：ぶらさがったり、その場で押したり、引いたりする技術です。

10. 楽しく「親子体操」をするには、どういったことを心がければよいのでしょうか。

体操は、少しの時間でも問題はありません。道具がなくても大丈夫です。親と子が、お互いの体重を貸し借りし合って行います。いろいろな動きがありますので、その時の子どもの様子をみて、ニーズに合ったものを選んで行えます。

赤ちゃんや低年齢児と体操を行うときは、安全のために、急に始めるのでなく、言葉をかけてから始めるのがよいでしょう。これから、どっちの方向に動くのか、もち上げられるのか、引っ張られるのか等、心の準備をさせてから動き始めることが大切です。

また、体操が上手にできたら、しっかりほめて、抱いてあげましょう。具体的な話をしますと、「高い高い」をふだん行ってもらっていない子どもは、「高い高い」をしようとすると、恐がります。恐がったら、親のからだにくっついた状態で行っても構いません。回数を行っているうちに慣れて、次第に離れることができるようになります。無理をさせないでください。

・急に手を引っ張らないでください。構えができていないときに不意に引っ張ると、関節を痛めることがあります。前もって、行う内容を伝えたり、動きの方向を示したりしてから引っ張ると安全です。

・下手でもいいから、「やってみたい」という意欲づくりを大切にしてください。

・就寝前の運動は、体温を上げて眠れなくするので、避けていただいた方がよ

いです。

11．幼児の運動の指導場面で、子どもと接する際に意識されていること、ポイントについて

まず、十分な空間を確保し、まわりの人や物に当たらないかを確認して、安全に運動をさせることが大切です。また、安全についての約束事は、始める前に話し合っておきます。なお、子どもの服装が乱れていれば、安全のため、整えてから始めます。子どもの手本となるように、指導者の服装も整えて始めることを、徹底していきましょう。

そのほか、

・恐がる子どもに対しては、無理にさせるようなことは避け、また、できないことでも頑張って取り組んでいるときは、励ましの言葉をしっかりかけていきます。
・子どもの興味を引く話し方やわかりやすい言葉遣いをすること。また、話すときは、子どもの目を見て話すようにします。
・子どもに動きを見せるときには、わかりやすく、大きく、元気に表現すること。そうすると、子どもに、行ってみようという気持ちがでてきます。
・子どもは、大人の悪い癖も真似ます。見本に示す動きは、しっかりした正しい動きが求められるので、とくに、しっかり伸ばすところは伸ばし、曲げるところは十分に曲げることを大切にしていきましょう。
・笑顔で活動して楽しい雰囲気を作り、子どもたちに「楽しさ」を感じさせます。また、指導者もいっしょになって、心から楽しんで運動したり、遊んだりして、運動のおもしろさや楽しさを共感するように努めます。
・大人のからだの大きさや力強さを、子どもたちに感じさせることも大切にしていきます。
・子どもは、大人の力の強さや頼もしさを実感し、一層信頼して関わってきますが、力の加減をすることも気をつけましょう。
・寒いときは、からだが温まるように簡単な準備運動を行い、あそびの内容は動きの多いものにしていきます。

・課題は、単純なものから複雑なものへ、少しずつ難易度を増すように配慮していますが、時に、課題を難しくして、適度な緊張感をもたせることは、動きに対して集中させたり、新鮮さをもたせたりする点で重要です。
・子どもの工夫した動きや体力づくりにつながるような良い動きを見つけた場合には、その動きをしっかり誉めて、子どもに教育的な優越感を与えていきましょう。
・どうしたら上手にできるかというアドバイスを与えることも重要ですが、時間を与え、子どもたち自身に段階的に解決策を考えさせることも行っていきます。
・子どもがわからないところは、具体的に子どものからだを動かしたり、触ったりして教えて、動きを理解しやすいように配慮します。
・一生懸命にしようとしている子どもに対して、しっかりと対応すること。上手にできている場合や頑張っている場合、工夫している場合は、しっかりと具体的に誉めていきます。そうすると、子どもにやる気が出たり、誉められたことで自信につながったりします。
・身近にある道具や廃材を利用しても、楽しい運動に役立つことを、子どもたちに見せたり、知らせたりします。
・使用する用具や遊具は、大切に扱うこと、使った後は元の場所に片づけることを、子どもたちに伝えていきます。みんなで使う用具や遊具は、ルールを守って、適切に使用することを大切に、取り組んでいきます。
・子どものあそびは模倣から始まりますが、自分以外の身近なものや人、キャラクターに変身する等の楽しさも味わわせるように配慮しましょう。

運動指導の流れ

幼児の運動やレクリエーション活動の指導は、幼児を計画的、意図的に、より好ましい方向へ導く営みであり、一人ひとりの幼児の能力を最大限に発揮させ、伸長していこうとするものです。そのためには、合理的で、かつ細かな配慮のある指導計画がなくてはなりません。単に、幼児の自由奔放な運動に任

せておけばすむものでもありません。幼児の運動欲求を的確につかみ、その欲求の充足に筋道をつける計画が必要です。

そのためにも、指導では、幼児の実態や施設・用具の現状、地域の特性などを把握した教材研究を徹底することが大切です。具体的には、その教材研究の成果を実際の指導の場にどのように生かしていけばよいかを考えながら、指導計画を立案していくことです。そうして作成した計画に従って、指導を展開するとともに、展開のしかたや指導内容、幼児の動き、指導経過、結果などを反省・評価し、今後のより良い実践へとつないでいきます。

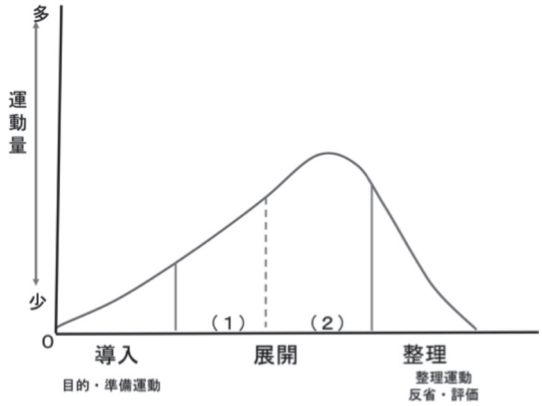
指導の流れ

指導の流れは、一般的には導入、展開、整理の3段階で構成されることが多いです。

導入の段階では、幼児の健康チェックと見学者の確認をした上で、指導のねらいや内容を幼児に知らせたり、実践を効率的に行うためのグルーピングや役割分担を行ったりして、活動の見通しを与え、幼児一人ひとりにやる気を起こさせるようにします。

展開の段階では、学習内容を活動によって習得させ【展開（1)】、さらに定着させる【展開（2)】段階で、時間的に最も多くの時間を割り当てます。また、幼児の多様な動きに対応して、適宜、手直しができるように柔軟な計画とします。

整理の段階では、クラス全体としてだけでなく、個人やグループにも着目して反省・評価を行うとともに、幼児に学習の成就感を味わわせ、次時や日常の健康な生活へ向かって運動する意欲を喚起し、学習の成果にまとまりをつけます。



運動指導上の留意事項

(1) 運動の形式にとらわれすぎないこと

運動スキルや人数による形式、競争やゲームに伴うルールの形式などにとらわれすぎない弾力性のある指導が大切です。どんな条件下でも、幼児自身が工夫して、運動を楽しむことのできる能力を育ててほしいものです。

(2) 運動に熱中できる活動を工夫すること

運動スキルは、幼児が運動に熱中し反復練習をすれば、動きは自然に身につき、獲得されていくことにつながるので、幼児一人ひとりが熱中できるための活動内容や活動方法の工夫が大切となります。

(3) 友だちとの交流がもてるよう、活動を工夫すること

指導では、一人ひとりの運動への自律能力を高めることをねらうだけでなく、誰とでも仲よく、いっしょに楽しみながら活動できる社会性の育成も大切です。その社会性の育成のためには、友だちとの交流活動を質的に深めることによって培われるものですから、今後とも、相互交流のできる活動を導入したり、相互交流の深め方を工夫したりすることが大切です。

(4) 動機づけや賞賛のことばかけ、技術面における的確なアドバイスを工夫すること

運動に対し消極的な幼児を積極的に取り組む幼児に、運動の嫌いな幼児を好きな幼児に、友だちとのかかわりがもてない幼児をいっしょに仲よく友だちと関わって活動できる幼児へ成長させるために、機会あるごとに、心に残る的確な指導やアドバイス、賞賛を送ることができるならば、幼児の運動を実践する喜びをいっそう高めることができます。

（前橋　明）

【文献】
前橋　明：幼児体育の魅力 ― 運動、心動、感動、そして生活化を図る ―，大学教育出版，2023.

凡　例

配列

① 項目は、五十音順で配列した。

② 外国語項目は、カタカナ表記で配列した。

③ 促音・拗音は一字と見なした。また、長音は母音と見なした。
例：シーソー（しいそう）

項目

① 用語には、英語表記を併記した。

② 遊具・環境などに関する項目には、図版、写真を挿入した。

③ 執筆者名は、末項に（　）で囲んで示した。

索引

① 索引は、すべての用語を五十音順に並べ、総目次としての意味をもつように作成した。

文献

① 用語について、引用したり、さらに理解を深める手助けとなる書籍を、執筆者が選定し、文献として掲げた。
例：【前橋　明：元気な子どもを育てる幼児体育，保育出版社，2015.】
例：【スポーツ六法編集委員会編：スポーツ六法，道和書院，pp.115−117，2003.】

② 引用文献には、著者・編者名：タイトル，出版社，ページ，出版年．を明記した。

外あそび用語集

早稲田大学 教授・医学博士
前橋　明

外あそびを通して得た感動体験は、子どもの内面の成長につながり、自ら考え、自ら学ぶ自立的な子どもを育んでいきます。便利な現代生活の中で、育ちの旺盛な幼児・児童期に、外でからだを使う機会がなくなると、子どもたちは十分な発達を遂げることができません。今こそ、みんなが協力し合って、この状況を変えることが必要です。

まず、国の指導者層を含め、すべての大人たちが、子どもの外あそびを大切にしようとする共通認識をもつことが重要です。外あそび体験からの感動や安らぎを得た経験をもつ子どもたちこそ、自身の成長だけでなく、日本のすばらしさや大切さを感じる大人になっていくことができるのです。子どもは、国の宝であり、未来です。今こそ、このタイミングを逃さず、みんなで勉強をして、動くときです。

■ あ ■

■アーバンスポーツ（urban sports）

速さや高さを極限まで追求し、華麗な離れ業を競い合う「エクストリームスポーツ」の一種で、日々暮らしている「都市」を舞台に繰り広げられるスポーツ。順位や記録を争うものではなく、自らが楽しみ仲間や観る人たちも一体となって楽しむことを目的としたスポーツ。音楽やファッション、アート等、ストリートカルチャーと密接に結びついている。近年、オリンピック種目に採用されることもあり、注目を集めている。2020 年の東京大会ではスケートボードのストリートとパークが、2024 年のパリ大会では、ブレイキン（ブレイク