はじめに

― 子どもの未来を育てる、新しい学問を目指して ―

子どもは、社会の未来です。

この言葉は、これまで幾度となく語ってきました。しかし、私たちは本当に子どもの未来を育てる社会を築いてきたでしょうか。現代社会は、子どもの生活環境を大きく変えました。現代の子どもたちは、少子化、都市化、デジタル化、気候変動、生活様式の変化など、これまでに経験したことのない環境の中で成長しています。睡眠リズムの乱れ、身体活動量の低下、外あそびの減少、人との関わりの希薄化、自然体験の不足などは、それぞれ独立した問題ではなく、互いに影響し合いながら、子どもの健康と発達に大きな影響を及ぼしています。私は、約 50 年にわたり、医学、幼児体育学、保育学、公衆衛生学、発育発達学などの立場から、子どもの健康についての研究や実践を重ねてきました。その過程で強く感じたことは、子どもの健康は、一つの専門分野だけでは理解できないということでした。

本書の第一原理（First Principle）「子どもは生活の中で育つ」

眠ること、食べること、からだを動かすこと、遊ぶこと、人と関わること、自然とふれ合うこと――これらは、別々の営みではなく、一つの生活として結びつき、その循環の中で発育・発達が促されています。この気づきが、本書で提唱する「子どもの健康福祉学」の出発点となりました。2003 年に、早稲田大学に赴任してから、ずっとこの課題と対峙しながら、教育・研究に従事してきました。

本書では、子どもの健康を「健康循環理論（Health Circulation Theory）」という新たな視点から捉え直し、それを具体的な実践へと展開する方法として、退職後に、「前橋メソッド」を体系化してみました。さらに、家庭、保育、地域、

行政、そして、国際社会へと広がる社会実装の可能性についても論じてみることにしました。

本書は、一つの保育技法や運動プログラムを紹介するためのものではありません。子どもの健康を、生活・発達・環境・社会との関係の中で、統合的に理解し、「子どもの健康福祉学」という学問体系を再構成し、新たな提案をすることが、本書の目的です。

もちろん、本書で示した理論や実践は完成されたものではないでしょう。学問は、多くの研究者や実践者との対話によって育ち、社会の変化とともに発展していくものです。本書が、その対話の出発点となり、子どもの健康と Well-being について、新たな議論が広がることを願っています。そして何よりも、本書が保育者、教育者、医療・保健・福祉の専門職、行政関係者、保護者、研究者など、子どもの育ちに関わる多くの方々に読まれ、子どもたちの笑顔あふれる未来をともに築く一助となることを心から願っています。

2026 年 10 月 1 日

前橋　明
子どもの健康福祉研究所 所長・医学博士
早稲田大学名誉教授

本書に寄せて

本書の著者である早稲田大学名誉教授・医学博士 前橋 明先生は、子どもの疲労研究の第一人者として長年にわたり研究を重ね、「子どもは病気になってから支えるのではなく、病気になりにくい心身を育むことこそが重要である」という理念のもと、幼少期から健康の基盤を築くことの大切さを明らかにしてこられた。

本書は、発育・発達学、幼児体育学、保育学、健康科学、公衆衛生学の知見を統合し、「子どもの健康福祉学（Child Health and Well-being Science）」という新たな学問体系を提示している。その特色は、理論にとどまらず、「前橋メソッド」を通して実践から社会実装までを体系的に示している点にある。

少子化や生活環境の変化により、子どもを取り巻く課題はますます複雑化している。今こそ、専門分野の枠を越え、子どもの成長と健康を総合的に支える視点が求められる。同時に、子どもの健やかな育ちを理解することは、子育ての喜びや魅力を再認識することにもつながる。本書は、そのような社会的要請に応え、子どもの健やかな成長を通して、未来の社会と国を支える新たな学問領域の確立を目指した意欲的な著作である。

本書で示される「前橋メソッド」は、研究者だけでなく、家庭、保育、教育、地域、行政、医療・福祉など、子どもに関わるすべての人々に新たな視座をもたらすであろう。そして、本書を契機として、「子どもの健康福祉学」が日本から世界へ発信される学問として発展し、子どもの未来を支える知の基盤として広く継承されていくことを心より期待したい。

2026 年 10 月 1 日

学校法人古谷野学園

理事長　古谷野浩史

『子どもの健康福祉学― 理論と体系―』に寄せて

学問とは、新しい知見を積み重ねる営みであると同時に、人々の生活をより豊かにするための知恵を社会へ還元する営みでもあります。その意味において、本書は、一人の教育者・研究者が長年にわたり積み重ねてきた研究成果と実践をまとめた、「子どもの健康福祉学（Child Health and Well-being Science）」という新たな学問体系を提示し、集大成と呼ぶにふさわしい一冊です。

前橋　明先生は、子どもの健康を単に疾病の有無や身体機能の発達として捉えるのではなく、「子どもは生活の中で育つ」として、一貫して教育・研究を続けてこられました。睡眠、食事、運動、生活リズム、あそび、環境など、子どもの日常を構成するあらゆる要素を統合的に捉え、発育・発達、幼児体育学、保育学、健康科学、公衆衛生学などの幅広い分野の知見を結び付けながら、独自の理論と実践を構築されてきました。その研究は、学術的な価値にとどまらず、保育・教育現場や地域社会においても数多くの実践へとつながり、多くの子どもたちの健やかな育ちを支えてきています。

前橋先生の功績は、優れた研究成果を数多く発表されたことだけにとどまらず、その理論を広く社会へ還元し、保育者や指導者への正しい理論普及と質の向上へと結び付けるため、自ら学術団体や運動指導に関わる資格の仕組みを創設・発展させてこられました。これは、研究者として特筆すべき功績であると考えます。

2005 年には、幼児体育に関する科学的根拠に基づく理論と実践の融合を目指して、日本幼児体育学会（JPEC）の設立に中心的な役割を果たされ、その後、会長として学会の発展を牽引されました。学会では、研究成果を学術論文として発信するだけでなく、大会やシンポジウム、セミナーを通じて実践現場との交流を深めるとともに、「理論的裏づけによる実践的指導の普及」のために、研究と現場を結ぶ学術コミュニティを築き上げてこられました。

その中で、日本幼児体育学会認定「幼児体育指導員」資格制度を整備し、養成講習会や更新研修を継続的に実施することで、科学的根拠に基づいて子どもの運動あそびや健康づくりを支援できる指導者や専門人材の育成に尽力されてきました。この資格制度は、単なる運動技能の認定ではなく、子どもの健康福祉学の理論をベースに、運動を通して、子どもの健全育成を支える内容となっています。この資格認定の講座は、多くの保育者、幼稚園教諭、運動指導者ならびに学生の学びを支え、子どもの健康福祉の向上に大きく貢献していると言えます。

そして、2018年には国際幼児体育学会も立ち上げ、日本だけでなく、韓国・台湾・中国など、アジア諸国でも、認定指導者講習会を展開しています。

さらに、前橋先生の実践は、研究成果を教育者や保育者へ伝えることだけにとどまらず、自ら全国各地の保育所、幼稚園、子育て支援施設などへ足を運び、子どもたちや保護者と直接、運動あそびや講演活動の実践を数多く重ねてこられました。具体的には、2007年頃より、所沢市と親子で楽しむ運動あそびを月1回開催しています。親子で簡単にできる運動あそびを通して、からだを動かす楽しさと親子でふれあう大切さを、多くの家庭に伝えてきました。この活動は20年近く経った今も開催されており、2026年現在は、所沢市のこどもと福祉の未来館で実施されています。そして、所沢市のホームページには、運動あそびの動画やポスターが掲載されており、集まって行うだけでなく、その後、家に帰ってからも運動が日常化できるよう、市と連携しながら取り組みを進めてきました。さらに、2009年より沖縄キャラバン隊として、複数の大学教員や運動指導者と、講演会を通して健康づくり理論の普及と沖縄県の子どもたちの健康的な生活リズムづくりのための体操やダンス、ベビーマッサージ等の実技指導を、県下の各市町村を回って行ってきました。

このように、調査や研究を論文の中だけで完結させるのではなく、研究成果を理論として体系化し、それを社会へ普及させ、実践を担う人材を育成し、さらに現場から新たな研究課題を生み出すといった循環を自ら構築し、継続的に発展させてこられたことこそ、前橋先生の研究人生を象徴する偉業であり、本

書を貫く思想の根幹でもあると考えます。

本書には、その長年にわたる研究の成果が体系的に整理されています。個々の研究論文を集めたものではなく、一つひとつの知見が互いに結び付き、「子どもの健康とは何か」「子どもが健やかに育つ環境とは何か」という本質的な問いに対する一つの学問的な答えとして示されている点に、本書の大きな価値があります。前橋先生の研究姿勢から、私が学んだことは、研究は論文を書くことが目的ではなく、子どもたちの未来や社会をより良くするためにあるということです。現場に足を運び、子どもや保育者、保護者の声に耳を傾け、実践から課題を見いだし、科学的な検証を重ねて理論へと昇華させ、その理論を再び現場へ還元していく。この実践と研究を往還する姿勢こそが、先生の学問の根底を支えているように感じています。さらに、本書は、これから研究を志す学生や若手研究者にとって、学ぶべき指針となり、保育・教育・医療・福祉・体育など、子どもに関わる専門職にとっては、実践を見つめ直す羅針盤となるでしょう。そして何より、子どもたちが健やかに育つ社会を願うすべての人にとって、多くの示唆を与えてくれる一冊となるに違いないと考えます。

そして、この本の背景には、長年にわたり積み重ねられてきた研究、実践、教育、そして、前橋先生が積み重ねてこられた多くの人々との出会いや歩みが凝縮されています。本書が、多くの方の手に渡り、新たな研究や実践の礎となるとともに、子どもの健康と幸福を支える学問が、さらに発展していくことを心より願っています。

2026 年 10 月 1 日

埼玉県立大学

五味葉子［博士（人間科学）］

子どもの健康福祉学
理論と体系

目　次

目　次

はじめに …… i

本書に寄せて ……iii

『子どもの健康福祉学―理論と体系―』に寄せて ……1

第 1 章　なぜ、子どもの健康福祉学なのか ……1

1. 学問創設の背景 ……1
2. 子どもの健康福祉学とは何か（定義）……1
3. 研究対象 ……2
4. 研究から社会実装への方法論 ……3
5. 社会的使命 ……3
6. 学際性と国際的位置づけ ……5
7. 健康循環理論から前橋メソッドへ
   ―理論を実践へ転換する統合的方法論― ……7
8. 将来展望 ……9

第 2 章　子どもの発育・発達と健康福祉学の理論的基盤
―子どもはどのように育つのか― ……13

1. 子どもの発育と発達の基本原理
   ―子どもの健康福祉学から発育・発達を考える― ……13
2. 発達は、生活の中で起こる
   ―発達を「生活現象」として捉える― ……17
3. 発達を支える生物学的基盤
   ―神経科学からみた生活・あそび・身体活動の意義― ……21
4. 発達を支える生活環境
   ―子どもは、環境との相互作用の中で育つ― ……24

5. 発達を支える社会環境
—国際政策と子どもの健康福祉学の接続— ……27
6. 発達を支える健康循環
—Health Circulation Theory の理論的基盤— ……30
7. 前橋メソッドへの理論的接続
—理論を実践へ転換する統合理論— ……35

第 3 章　健康循環理論（Health Circulation Theory）
—子どもの健康は、どのように形成されるのか— ……40
1. 健康とは何か
—健康概念の再構築— ……40
2. 健康循環理論の基本構造
—健康は生活の循環によって形成される— ……43
3. 生活リズムが健康をつくる
—生体リズムと健康循環の生理学的基盤— ……47
4. 身体活動と健康循環
—身体活動は健康循環を駆動するエンジンである— ……51
5. 生活環境と健康循環
—健康循環は、環境との相互作用によって形成される— ……55
6. 健康循環と Well-being
—健康循環は、子どもの Well-being を育む— ……58
7. 健康循環理論から前橋メソッドへ
—理論を実践へ転換する統合的方法論— ……61

第 4 章　前橋メソッド（Maehashi Method）
—健康循環理論を実践へ転換する方法論— ……66
1. 子どもの健康福祉理論を実践する実践科学 ……67
2. 前橋メソッドの基本理念
—子どもの健康福祉学を支える七つの原則— ……71

3. 健康循環を実現する生活デザイン
— 24 時間をデザインする前橋メソッド— ……75
4. 身体活動プログラムの構築
—発達を支える身体活動デザイン— ……78
5. 保育環境デザイン
—健康循環を育む発達環境の構築— ……82
6. 保護者支援と家庭との連携
—家庭健康循環（Family Health Circulation）を育む— ……85
7. 地域実践モデルと社会実装
—子どもの健康循環を地域社会へ広げる— ……89

第 5 章　発達段階別実践モデル
—健康循環理論を実践へ転換する方法論— ……93
1. 発達段階別実践モデルの基本理念
—子どもの発達に寄り添う実践哲学— ……93
2. 乳児期（0 ～ 2 歳）の実践モデル
—健康循環の基盤を育てる生活デザイン— ……97
3. 幼児前期（3 ～ 4 歳）の実践モデル
—基本動作とあそびを通して健康循環を育む— ……102
4. 幼児後期（5 ～ 6 歳）の実践モデル
—主体性・協働性・挑戦を育む健康循環— ……105
5. 家庭と園がつくる健康循環
— 24 時間の生活を支える協働モデル— ……108
6. 保育者の実践力
—健康循環を育む専門職としての保育者— ……112
7. 発達段階別実践モデルの統合
—前橋メソッド実践フレームワークの構築— ……114

第 6 章　前橋メソッドを社会へ実装する
—健康循環理論を実践へ転換する方法論— ……119
1. 前橋メソッドとは何か
—Implementation Science としての定義— ……120
2.Outdoor Health Model
—外あそび実践モデル— ……121
3.Indoor Development Model
—室内あそび実践モデル— ……122
4.Parent–Child Relationship Model
—親子ふれあい体操実践モデル— ……123
5. 保育環境デザイン実践モデル
—Environment Design Model— ……124
6. 保育環境デザイン実践モデル
—Healthy Environment Design：子どもの発達を育む環境設計— ……127
7. 保護者支援実践モデル
—Family Health Circulation Model：家庭から始まる健康循環の実装—
……130
8. 地域実装モデル ……133

各章の Key Messages ……140

おわりに ……147

第1章 なぜ、子どもの健康福祉学なのか

1. 学問創設の背景

子どもの発育・発達を支える生活環境は、この数十年間で大きく変化しました。しかし、研究分野は、小児医学、発達心理学、保育学、幼児体育学、教育学、公衆衛生学などに分かれたままです。つまり、子どもを「一人の生活者」として、統合的に理解する新しい学問が必要なのです。本書でいう「生活者」とは、睡眠・食・身体活動・あそび・人とのかかわり・自然体験などの日常生活を営みながら発育・発達する主体を言います。

従来の専門分野だけでは、子どもの生活全体を十分に理解できません。そこで、子どもの健康福祉学は、このような課題に対応するため、子どもの生活全体を統合的に研究対象とします。

本章では、この新しい学問が必要になった背景を明らかにします。

2. 子どもの健康福祉学とは何か（定義）

第二原理：健康は、生活の中で育まれます

子どもの健康福祉学とは、子どもの発育・発達・生活・環境・健康・Well-being を統合的に研究し、子ども一人ひとりが心身ともに健やかに育ち、幸福に生きることのできる社会を実現するための学際的実践科学です。ここでいう「学際（Interdiscipinary）」とは、複数分野が協力することで、「統合（Integration）」とは、子どもの生活を中心に一つの理論へ再構成することです。

本学問の中心的な考え方は、「健康は、治療によってつくられるものではなく、日々の生活の中で育まれるもの」という視点です。「すべての人に健康と福祉を」

「質の高い教育をみんなに」といった理念を、子どもの生活と成長の視点から具体的な実践へとつなぐ学問です。

したがって、子どもの健康福祉学は、子どもの現在の健康だけでなく、生涯にわたる Well-being を実現することを目指す新しい学問体系と位置づけることができます。

基本概念：「統合（Integration）」とは、子どもの生活を中心に一つの理論へ再構成すること

子どもの健康福祉学の定義

子どもの健康福祉学（Child Health and Well-being Science）とは、子どもの身体的・精神的・社会的健康と幸福（Well-being）を生涯にわたって実現することを目的として、医学、保育学、教育学、心理学、公衆衛生学、発育発達学、幼児体育学などの知見を統合し、生活・環境・社会との相互作用を科学的に探究するとともに、その成果を保育・教育・家庭・地域・政策へ還元することを目指す学際的かつ実践志向の実践科学です。

3. 研究対象

（1）人 (研究対象) ：　子ども、家庭
（2）育ちの場（生活環境）：　保育施設、学校、地域、自然環境
（3）生活行動：　生活リズム、外あそび、運動、睡眠、食
（4）社会基盤：　社会制度

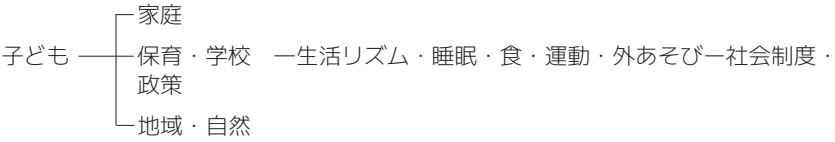

図 1-1　研究対象（Domains of Child Health and Well-being Science ）

4.　研究から社会実装への方法論

従来の学問は、各専門分野で研究を進めてきました。一方、ここでは、それらを統合し、実践と社会実装までを研究対象とします。要は、研究だけではなく、実践→評価→改善→政策提言まで含める学問になります。

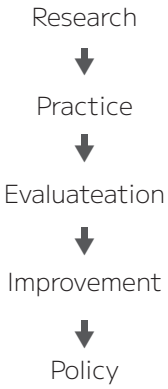

図１-2　子どもの健康福祉学の研究方法

5.　社会的使命

子どもの健康福祉学の社会的使命とは、すべての子どもが健康で幸福（Well-being）に成長できる社会を実現するために、科学的知見と実践を結びつけ、家庭・保育・教育・地域・行政・医療をつなぐ共通基盤を構築することにあります。現代社会の複雑な課題に対応するため、子どもの健康福祉学では、学問分野や制度の壁を越え、子どもの育ちを総合的に支える新たな枠組みを提示することを使命とします。

言い換えれば、子どもの健康福祉学は、知識を蓄積するためだけの学問ではありません。研究成果を社会へと還元し、子どもの幸福（Well-being）の実現に貢献することを使命とします。

（1）子どもの Well-being を社会全体で保障する

健康を、病気の有無だけでなく、身体的・精神的・社会的に良好な状態として捉え、すべての子どもが安心して成長できる社会の実現を目指します。

（2）予防を中心とした健康づくりへ転換する

生活習慣、あそび、運動、睡眠、栄養、生活リズムを整えることで、生涯にわたる健康の基盤を育みます。

（3）子どもの育ちを統合的に支える

医学、保育学、教育学、心理学、公衆衛生学、発育発達学、幼児体育学などを統合し、「身体」「心」「社会性」「生活」「環境」を一体として支援します。

（4）家庭・園・学校・地域・行政をつなぐ

関係機関が共通の理念と科学的根拠を共有し、連携して子どもの育ちを支える仕組みを構築します。

（5）科学的根拠に基づく実践を社会へ普及する

研究成果を論文にとどめず、保育・教育・家庭・地域活動・政策へ還元します。

（6）子どもの権利と公平性を保障する

地域、家庭環境、経済状況、障害の有無などによって健康や発達の機会が左右されないよう、すべての子どもが健やかに育つ環境づくりを目指します。

（7）持続可能な未来社会を創造する

健康な子どもは、健康な社会の基盤です。子どもの健康福祉学は、次世

代の健全な成長を支えることで、持続可能な地域社会や国際社会の発展にも貢献します。

6.　学際性と国際的位置づけ

「子どもの健康福祉学」と医学、保育学、教育学、心理学、公衆衛生学との関係、WHO、UNICEF、OECD、SDGs　等との接続について考えてみます。

（１）子どもの健康福祉学と各学問との関係

１）医学との関係

医学は、疾病の予防・診断・治療を中心とした学問です。子どもの健康福祉学では、生活習慣、睡眠、身体活動、栄養、生活リズム、外あそび等を通して健康を育む「健康形成（Health Promotion）」を重視します。

２）保育学との関係

保育学は、子どもの養護と教育を一体的に実践する学問です。子どもの健康福祉学では、保育を健康づくりの重要な実践の場と位置づけ、生活・あそび・人との関わりを通した健康の育成を科学的に支えます。

3）教育学との関係

教育学は、人間形成や学習を支援する学問です。子どもの健康福祉学では、知識の獲得だけでなく、身体・心・社会性を含めた全人的な発達を教育の目的として捉えます。

４）心理学との関係

心理学は、認知・情緒・行動を研究する学問です。子どもの健康福祉学では、愛着形成、自己肯定感、ストレスへの適応、情緒の安定、社会性の発達を健康の重要な構成要素と位置づけます。

５）公衆衛生学との関係

公衆衛生学は、集団全体の健康を守る学問です。子どもの健康福祉学では、子どもが健康に育つ社会環境を整備することを重視します。

（2）国際的な理念との接続

1）WHO との接続：World Health Organization は健康を「病気がないことではなく、身体的・精神的・社会的に良好な状態」と定義しています。子どもの健康福祉学は、この健康観を子どもの発育・発達に具体化し、生活習慣や環境を通して Well-being を実現する学問として位置づけられます。

2）UNICEF との接続：UNICEF は、子どもの権利、生存、発達、保護、参加を重視しています。子どもの健康福祉学は、健康を子どもの基本的権利の一つとして保障し、すべての子どもが健やかに育つ環境づくりを目指します。

3）OECD との接続：Organisation for Economic Co-operation and Development は、近年、学力だけでなく、Well-being を教育政策の重要な指標としています。

子どもの健康福祉学は、身体的健康、精神的健康、社会性、生活の質を含めた包括的な Well-being を評価・実践する学問として、OECD の方向性と整合します。

4）SDGs との接続：United Nations が掲げる SDGs では、Goal 3：すべての人に健康と福祉を、Goal 4：質の高い教育をみんなに、Goal 10：人や国の不平等をなくそう、Goal 11：住み続けられるまちづくりを、Goal 17：パートナーシップで目標を達成しよう等が、子どもの健康と深く関係しています。

子どもの健康福祉学は、これらの目標を子どもの視点から統合し、健康・教育・福祉・環境・地域社会を結びつける実践科学として貢献します。

（3）子どもの健康福祉学の位置づけ

子どもの健康福祉学は、医学・保育学・教育学・心理学・公衆衛生学などの知見を統合し、WHO の健康概念、UNICEF の子どもの権利、OECD の Well-being、SDGs の持続可能な社会の理念を、実践へ結びつける新しい学際的学問です。

その目的は、病気を予防することだけではなく、子ども一人ひとりが心身ともに健やかに育ち、自らの可能性を最大限に発揮し、生涯にわたる Well-being を実現できる社会を創造することにあります。

７．健康循環理論から前橋メソッドへ
― 理論を実践へ転換する統合的方法論 ―

（１）理論は実践によって完成する

学問は、理論だけでは社会を変えることはできません。理論が現場の実践と結びつき、人々の生活を支える具体的な方法となって初めて、その価値が発揮されます。本章では、健康を「循環」として捉える Health Circulation Theory を提示し、健康が睡眠、栄養、身体活動、あそび、人との関わり、自然環境、生活リズムの相互作用によって形成されることを論じてきました。

しかし、この理論が子どもの生活の中で実際に機能するためには、それを保育、教育、家庭、地域社会において実践へと転換する方法論が必要です。その方法論が、本書で提唱する前橋メソッド（Maehashi Method）です。

（２）前橋メソッドとは何か

前橋メソッドは、一つの運動プログラムでも、一つの保育技法でもありません。また、単なる健康教育プログラムでもありません。前橋メソッドとは、「子どもの健康福祉学」と「健康循環理論」を、保育・教育・家庭・地域社会において実践するための統合的方法論なのです。

その目的は、子どもの能力を部分的に高めることではありません。生活そのものを整え、健康循環を活性化し、発育・発達を促し、最終的に Well-being を実現することなのです。したがって、前橋メソッドは、「何を教えるか」ではなく、「どのような生活をデザインするか」を重視するのです。

（３）健康循環理論と前橋メソッドの関係

Health Circulation Theory と前橋メソッドは、それぞれ異なる役割を担っています。Health Circulation Theory は、健康がどのような仕組みで形成されるのかを説明する理論です。一方、前橋メソッドは、その理論を保育や教育、家庭生活、地域活動の中で実現する実践方法論なのです。理論は、「なぜ（Why）」を明らかにし、方法論は、「どのように（How）」を示します。両者は、相互補完的な関係にあり、理論と実践が統合されることによって、子どもの健康福祉学は初めて社会に貢献する学問体系となります。

（４）前橋メソッドの基本原理

前橋メソッドは、次の７つの基本原理によって構成されます。

第一に、発達は生活の中で起こるという原理です。発育・発達は、特別な訓練によってではなく、毎日の生活を通して育まれます。

第二に、あそびは、発達の原動力であるという原理です。子どもは、主体的なあそびを通して、身体、脳、心、社会性を統合的に発達させます。

第三に、身体活動は、健康循環を駆動するエンジンであるという原理です。多様な身体活動が神経発達を促し、生活リズムを整え、健康循環全体を活性化します。

第四に、生活リズムは、健康循環の時間軸であるという原理です。睡眠、覚醒、食事、活動、休息が調和することで、健康循環が維持されます。

第五に、環境は、発達を支える舞台であるという原理です。家庭、保育、地域、自然、社会環境は、健康循環を支える基盤となります。

第六に、健康は循環するという原理です。健康は、静止した状態ではなく、生活要素が相互に作用し続ける動的システムです。

第七に、Well-being は、健康循環の成果であるという原理です。健康循環が豊かな生活を生み、その生活が子どもの幸福と自己実現を支えます。

（５）前橋メソッドの実践領域

前橋メソッドは、一つの教育場面に限定されるものではありません。家庭では、生活リズムを整え、親子のふれあいを深めます。保育施設では、多様な身