

ごあいさつ

子どもの幸せづくりのための「幼児体育」理論の普及

日本幼児体育学会 会長 前橋 明

(早稲田大学 教授・医学博士)

「幼児体育指導員」養成10周年と幼児体育理論書の編纂

子どもたちの幸せづくりに、「幼児体育」に何ができるかを考えて、日本幼児体育学会が奮闘努力してきた12年が過ぎようとしています。幼児体育の理論と実践のノウハウを、多くの方々に知っていただき、子どもたちを育ててほしいと、「幼児体育指導員養成講習会（幼児体育指導員資格認定委員会）」を立ち上げました。その講習会も、今年で10年を迎えました。早いものです。

「初級」から始まり、「中級」「上級」と膨らみ、大学での保育者養成課程や幼稚園教員養成課程で「幼児体育講座」を指導できるようにと、「専門」コースも立ち上げてきました。そして、「リズム運動指導員」資格、「運動遊具の安全管理・安全指導スペシャリスト」養成も加わり、現在までに6,000人もの幼児体育指導員を輩出して参りました。

そして、この10周年を記念して、資格認定委員会として、世の中に役立つものを残そうと、本理論書を編纂することにいたしました。本書は、本講習会の講座で指導されている幼児体育テキストの理論内容でもって構成しております。これからの幼児体育や保育、教育、福祉をはじめとする指導者の皆様の道しるべとして、少しでもお役に立つことを願い、まとめてみました。本書が有効に使われることを祈っております。

討議・討論は、私たちの「心育」の場

子どもたちの健全育成に何が必要かという話になりますと、サンマ（時間・空間・仲間：3つの間[マ]）と答える方は、非常に多いと思います。子どもの成長にとっては、その3つの要素は必要不可欠ですが、子どもだけでなく、それを奨励する私たち指導者にも、サンマによる成長が必要です。

毎年の学会大会への参加を例にとってみますと、学会大会に、まず、①会員の皆様が時

間を調整し、研鑽の時間を捻出してくださること（時間）、そして、②発表の場を実行委員会が設けてくださること（空間）、さらに、学会大会に、③熱い思いをもった研究者仲間が集まること（仲間）が、私たちが成長するためのサンマです。また、大会を支えるために、自分のことだけを考えるのではなく、会の成長・発展のためにも、自分がその場に出て参加したり、係を担ったりするだけでも協力になると考えて、ご参加くださる多くの関係者や学生スタッフの皆様は、最高の「仲間」です。

しかしながら、サンマが整っていても、やはり、人々とのかかわりの中で、良い方向に導く情報の提示や仲間のリーダーシップ、討論などが必要です。心の育ちを応援する「心育」とでも申しましょうか、または、「徳育」でしょうか。その導きをしてくださるのが、参加者の皆様であり、参加者による討議・討論の時間なのです。

学会大会という研鑽の場において、討議・討論により、磨かれた多くの学びや情報を得てもち帰り、子どもたちのために使ってくださいることが、学会の願いです。

そして、討議・討論の時間中に大切なことは、「いくら知っていることが多くても、学びの多い人・成長する人は、自分の受け皿を少し空にして、人の発表や意見、考え、感想を聞く」ということです。それが、会員が伸びる秘訣だと思っています。私も、学会大会では、皆様方のご発表をしっかりと拝聴させていただき、少しでも成長していきたいと考えておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

これからの夢

これからの歩みの中で、「幼児体育」に関する多くの研究知見や、皆様のすばらしい知恵が結集されて、第2号が編纂されますことを楽しみにさせていただき、筆を置くことにいたします。

2016年12月25日吉日

幼兒體育 —理論編—

目 次

1 章	幼児期に、なぜ運動が大切なのか ……………	前橋 明 … 1
1	子どもの抱える問題とその原因……………	3
2	深刻な体養面の乱れの問題……………	3
3	大人への警告……………	4
4	午前のおそびに加えて、「午後おそび」のススメ ……………	5
5	親子ふれあい体操のススメ……………	6
6	研究からの知見と提案……………	6
7	幼児体育指導に携わる者に期待すること……………	8
2 章	幼児体育とは— その意義と役割 ……………	前橋 明 … 9
1	幼児体育とは……………	11
2	体育おそびと運動おそび……………	11
3	幼児体育のねらい……………	12
4	幼児体育の指導法……………	12
	(1) 指導の方法 12	
	(2) 指導のテクニック 13	
5	幼児体育の指導内容……………	14
	(1) 基本運動スキル (Fundamental movement skills) 15	
	(2) 知覚運動スキル (Perceptual - motor skills) 15	
	(3) 動きの探究 (Movement exploration) 16	
	(4) リズム (Rhythms) 16	
	(5) 体操 (Gymnastics) 17	
	(6) 簡易ゲーム (Games of low organization) 17	
	(7) 水おそび・水泳 (Swimming) 17	
	(8) 健康・体力づくり (Health related fitness) 17	
3 章	近年の子どものからだの異変とその対策 ……………	前橋 明 … 21
1	遅い就寝……………	23
2	生活リズムに乱れ……………	24
3	増える体温異常……………	26
4	乳児期からの脳機能のかく乱……………	28
4 章	学力低下、体力低下、心の問題に歯止めをかける生活リズム向上戦略 — 食べて、動いて、よく寝よう! —……………	前橋 明 … 31
1	近年の子どもたちが抱える3つの問題……………	33
	(1) 睡眠リズムの乱れ 33	

(2) 摂食リズムの乱れ	33
(3) 運動不足	33
2 睡眠・食事・運動を軽視して、生活リズムを大切にできなかったら、どうなる？	34
3 正しいリズムが身につく3つの法則：食べて、動いて、よく寝よう	35
4 すくすく生活習慣チェックリスト	36
5 一点突破・全面改善	37
5 章 子どもの生活と運動	前橋 明 …39
1 心地よい空間	41
2 ガキ大将の役割	42
3 戸外で汗の流せる「ワクワクあそび」のススメ	43
4 運動量の確保	44
5 遅寝遅起きの夜型の子どもの生活リズムは、外あそびで治る	46
6 章 子どもの発達と運動	前橋 明・田中 光・石井浩子 …49
1 乳児期の発育・発達と運動	51
2 反射	53
3 発達の順序性	54
4 微細運動	55
5 身体各部の発育プロセス	56
(1) 神経型と一般型	56
(2) 生殖型	57
(3) リンパ型	57
6 幼児期の運動発達	58
7 運動発現のメカニズム	59
(1) 意識的運動（随意運動）	60
(2) 運動技術の上達のプロセス	61
(3) 運動の発達	61
7 章 幼児にとっての運動の役割と効果	前橋 明 …63
1 身体的発育の促進	66
2 運動機能の発達と促進	67
3 健康の増進	67
4 情緒の発達	68
5 知的発達の促進	69
6 社会性の育成	70
7 治療的效果	70
8 安全能力の向上	70

9	日常生活への貢献と生活習慣づくり	71
8	章 幼児期の体力・運動能力、運動スキルの発達	前橋 明 …73
1	運動能力	75
2	体力	76
	(1) 行動を起こす力	77
	(2) 持続する力	78
	(3) 正確に行う力 (調整力)	78
	(4) 円滑に行う力	78
3	運動スキルと運動時に育つ能力	79
	(1) 運動スキル	79
	(2) 運動時に育つ能力	79
9	章 固定遊具とその使い方、養うことのできる能力	前橋 明・永井伸人・ジャクエツ …81
1	固定遊具の使い方	83
	(1) ブランコ	83
	(2) 鉄棒	87
	(3) ジャンゲルジム	89
	(4) すべり台	89
	(5) 太鼓橋	90
	(6) うんてい	91
	(7) その他の遊具や複合遊具	91
2	固定遊具で養うことのできる能力	92
	(1) ロープはしご	92
	(2) 縄はしご渡り	93
	(3) 弓形スロープ	93
	(4) タイヤリング	93
	(5) 吊り輪渡り	94
	(6) レールうんてい	94
	(7) ゆらゆらパネル登り	94
	(8) リング登り	95
	(9) U字はしご渡り	95
	(10) パネルジャンゲル	95
	(11) 波形パイプ登り	96
	(12) 円盤うんてい	96
	(13) パネル渡り	96
	(14) リングうんてい	97

(15) ゴムステップ渡り	97
(16) ロープ伝い	97
(17) R形うんてい	98
(18) つり円盤渡り	98
(19) 円盤渡り	98
(20) クロスネット渡り	99
(21) ロープ渡り	99
(22) はしご渡り	99
(23) ゆらゆらネット渡り	100
(24) 波形通路	100
(25) ファイヤーポール	101
(26) ハンガーレール	101
(27) すべり台	101
(28) ドラム	102
10章 体格、体力・運動能力の測定・評価 …………… 生形直也 ……	103
1 目的……………	105
2 測定……………	105
(1) 体格の測定項目	105
(2) 体力・運動能力の測定項目	106
(3) 一般的な注意事項	111
3 評価……………	111
(1) 体格の評価法	111
(2) 体力・運動能力の評価法	111
(3) 一般的な注意事項	113
4 評価カードの例……………	114
11章 運動のつまずきと子どもへの対応 …………… 前橋 明・田中 光 ……	117
1 振り返ってみた幼児期の運動場面にみられるつまずき……………	119
2 運動のつまずきとその対策……………	123
3 運動のつまずきと運動の苦手な子どもへの指導……………	124
(1) 跳び箱の開脚跳びのつまずきの対策	125
(2) 逆上がりのつまずきの対策	127
12章 幼児体育指導上の留意事項 …………… 原田健次 ……	131
1 指導を展開する上で配慮する点……………	133
2 子どもとのかかわりで配慮する点……………	134
3 用具の理解について……………	135

13章	運動会の歴史と企画・運営	前橋 明・原田健次	137
1	運動会の歴史		139
2	運動会の企画と運営		144
	(1) 本番までの取り組み	144	
	(2) 本番でのアイデア	145	
14章	障がい児の体育指導	本保恭子	147
1	視覚障がい児		150
2	聴覚・言語障がい児		151
3	知的障がい児		153
4	肢体不自由児		154
5	病弱・身体虚弱児		155
6	発達障がい児		157
	(1) 触覚	158	
	(2) 身体意識	158	
	(3) 両側の協調	159	
	(4) 運動企画	159	
	(5) 眼球のコントロール	160	
15章	発達障がい児の体育	本保恭子	163
1	身体意識を養うー感覚あそびから身体全体の運動へー		165
	(1) 触・圧刺激を用いたあそびを多くさせる	166	
	(2) 回転、加速度、揺れ、上下の動きを感じたり感覚を刺激するようなあそびを多くさせる	166	
	(3) 遊具に合わせたいろいろな身体の動かし方を体験させる	167	
	(4) 身体知覚を高めるあそびやゲームを取り入れる	167	
2	平衡感覚		168
3	多動		169
16章	幼児期の栄養と運動	稲井玲子	173
1	幼児期の食事は、子どもの発達に合わせましょう！		175
2	幼児期前期（1・2歳）		175
	(1) 栄養と1日にとりたい食品の目安量	175	
	(2) 1歳児のポイント	177	
	(3) 2歳児のポイント	178	
	(4) 献立のポイント	178	
3	幼児期後期（3・4・5歳）	178	

(1) 栄養と1日にとりたい食品の目安量	178
(2) 幼児期後期のポイント	179
(3) 献立のポイント	180
4 食事バランスガイドの活用	181
5 運動習慣の多い子どものために	183
(1) 運動の種類とエネルギー比率	185
(2) 間食	186
(3) 水分摂取	186
(4) 運動が好きで楽しく食べることのできる子ども	187
17章 安全対策とリスクマネジメント	浅川和美・前橋 明 … 189
1 幼児体育指導中のけがに関するリスク管理	191
2 医療機関の受診に関すること	192
(1) 事前に受診が可能な医療機関を確認する	192
(2) けがの種類と診療科の選択	192
(3) 受診時の保護者への連絡	192
3 子どものけがに関する保護者への対応	193
(1) 指導中の子どものけがに対する指導者の責任	193
(2) けがをした子どもの保護者への対応	194
4 保護者との信頼関係	194
5 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫	195
18章 運動と安全管理	浅川和美 … 197
1 子どもの身体の特徴と、運動時に起こりやすいけがや病気	200
(1) 身体のバランスと転倒・転落	200
(2) 体温と熱中症	200
(3) 水分代謝と脱水症	200
2 幼児の安全と体調の確認	201
3 応急処置の基本	201
(1) 観察	202
(2) 生命の危険な兆候をとらえる	202
(3) 子どもを安心させる	202
(4) 適切な体位をとらせて、保温に努める	202
4 応急処置の実際	203
(1) 外傷	203
(2) 鼻出血	203
(3) 頭部打撲	203
(4) つき指と捻挫	204

(5) 脱臼	204	
(6) 骨折	205	
5 熱中症の予防と対応	206	
(1) 熱中症の予防	206	
(2) 熱中症の初期症状と対応	206	
19章 子どもの事故と安全	207	森田陽子
1 事故防止と安全・災害対策	209	
(1) 事故の原因の4分類	209	
(2) 安全能力の4分類	210	
(3) 幼稚園・保育所で望まれる安全教育	211	
2 環境改善と家庭との連絡体制	211	
(1) 建物内・園具における安全確保	212	
(2) 園庭・運動場における安全確保	212	
(3) 望まれる安全管理方法	212	
3 救急処置	213	
(1) 心肺蘇生法の手順	213	
(2) 止血方法	215	
(3) 異物除去方法	215	
(4) 溺水救助方法	215	
(5) 骨折	216	
(6) 打撲	217	
(7) 熱射病	217	
4 医療機関との連携	217	
(1) 症状における医療機関の選択	218	
(2) 救急車の手配方法	218	
20章 固定遊具の利用とその安全	221	前橋 明
1 固定遊具の点検と結果の対応	223	
2 安全に配慮した遊具の設計と製品そのものの安全性	224	
(1) 安全に配慮した設計	224	
(2) 製品そのものの安全性	224	
(3) 設計・設置上の留意点	225	
21章 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	227	前橋 明
1 固定遊具や総合遊具の特徴	229	
(1) すべり台	229	
(2) プランコ	229	

(3) うんてい	229	
(4) モニュメント遊具・恐竜遊具	229	
(5) 木登り遊具	229	
2 近年の公園遊具の特徴		230
3 遊具の安全な使い方		230
22章 遊具安全点検（劣化）		ジャクエツ … 233
1 目的		235
2 点検の考え方		235
3 点検の種類		235
4 点検の実施技術者（遊具点検士）		235
5 点検方法		235
6 劣化判断基準		236
7 点検書類の作成と報告		238
8 点検の安全		239
(1) 服装（標準）	239	
(2) 安全管理	239	
23章 遊具別劣化点検のポイント		ジャクエツ … 241
1 ブランコ		243
2 すべり台		245
3 鉄棒		247
4 シーソー		249
5 スプリング遊具		251
6 うんてい		253
7 ジャングルジム		255
8 太鼓橋		257
9 登はん棒		258
10 平均台		260
11 スイング遊具		261
12 ローラーすべり台		262
13 回転遊具		264
14 ネットクライム		266
15 砂場		268
16 総合遊具		269

24章	指導者の役割と指導者としてのコミュニケーションスキル…… 奥富庸一 …	271
1	幼児体育指導者の役割……	273
2	幼児体育指導者のコミュニケーションスキル……	274
	(1) 言語的コミュニケーション 274	
	(2) 非言語的コミュニケーション 278	
3	子どものサポーターとしての幼児体育指導者……	280
25章	身体コミュニケーション力の育成…… 宮下恭子 …	283
1	最近の子どもの傾向からみた身体コミュニケーション力……	285
2	運動あそびに見られる身体コミュニケーション……	286
	(1) 非接触型のあそび 286	
	(2) 接触型のあそび 287	
3	身体コミュニケーション力を高めるボディワーク……	288
	(1) ボディワークとは 288	
	(2) 「ふれること」と「ふれられること」 289	
	(3) ボディワークにより育つもの 290	
4	ボディワークの実践方法……	291
	(1) 感覚のウォーミング・アップ 291	
	(2) ワーク 292	
26章	運動あそび・運動会種目の創作…… 前橋 明 …	297
1	運動あそびの創作……	299
	(1) 運動あそびの創作様式 299	
	(2) 運動あそび記述例 300	
2	運動会種目の創作……	304
	(1) 運動会種目の創作様式 304	
	(2) 運動会種目記述例 305	
27章	体育あそびの指導計画・指導案の作成 …… 前橋 明・片岡正幸・石井浩子・松尾瑞穂・長谷川 大 …	309
1	指導案の機能……	311
2	指導案が備えなければならない事項……	312
3	指導の流れ……	313
4	指導案作成上のポイント……	314
	(1) 幼児への働きかけを明確にすること 314	
	(2) 運動の形式にとらわれすぎないこと 314	
	(3) 運動に熱中できる活動を工夫すること 315	

(4) 友だちとの交流がもてるよう、活動を工夫すること	315
(5) 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	315
5 指導事例	315
Topics 子どもの健全育成を考える 生き生きとした子どもを育む秘訣	
—「食べて、動いて、よく寝よう!」運動のススメと発達状況の診断・評価—	
..... 前橋 明 ...	337

