

はじめに

今日の日本は、生活環境の著しい変化にともなって、運動に費やす時間と場が減少し、しかも、不規則な食事時間と偏りのある食事内容も加わって、生活習慣病や肥満、運動不足になる子どもたちが増加しました。そして、社会生活が夜型化し、働く母親が増加、勤務時間が延長されることも一因となり、幼児の生活リズムにくるいが生じてきました。中でも、就寝時刻が遅く、生活リズムの乱れた幼児に対して、その生活環境を十分に考慮した上での対応が求められています。

ところが、今日、保育者や指導者となる若者たちにおいても、その生活自体が夜型化していることもあり、そのような状態が「あたりまえ」と感じられるようになってきています。そのため、幼児の健康に関する理論の研鑽が大いに求められると言えるでしょう。

また、運動実践や実技の面においても、指導者側の問題として、指導者自身の遊び込み体験の少なさから、「あそびのレパートリーを子どもに紹介できない」、「あそび方の工夫やバリエーションづくりのヒントが投げかけられない」という現状があり、保育・教育現場において、幼児の健康にとっての運動の

重要性やあそびのレパートリー、運動と栄養・休養との関連性を子どもたちに伝えていくことすらできないのではないかと懸念しています。だからこそ、本書が示す子どもの健康づくり理論と運動実技の紹介に寄せられる期待は大きいといえます。

本書の内容を参考にされ、一人でも運動に理解のある人が増え、その中から、多くの優秀な指導者がはばたいていき、子どもたちの健全育成に汗をかいてくださることを切に願っています。

2017年1月

早稲田大学 教授/医学博士

前橋 明

子どもの健康福祉指導ガイド

目次

| | |
|------------|---|
| はじめに | i |
|------------|---|

概 論 編

| | |
|--|----|
| 「食べて、動いて、よく寝よう！」運動の目的 —— 子どもの成長・発達状況の診断・評価 —— | 3 |
| 1. 子どもの健全育成でねらうもの | 3 |
| 2. 自律神経や脳内ホルモンが関与する体温リズム | 3 |
| 3. 子どもの成長・発達状況の診断・評価 | 7 |
| 4. 運動の必要性 | 13 |

理 論 編

| | |
|---|----|
| 第1章 生活リズム向上作戦「食べて、動いて、 よく寝よう！」運動のススメ | 21 |
| 1. 近年の子どもたちが抱えさせられている3つの問題 | 21 |
| 2. 生体リズムに関与する脳内ホルモン | 26 |
| 3. 研究からの知見と提案 | 28 |
| 第2章 幼児にとっての運動の役割と効果 | 35 |
| 1. 身体的発育の促進 | 38 |
| 2. 運動機能の発達と促進 | 39 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| 3. 健康の増進 | 40 |
| 4. 情緒の発達 | 40 |
| 5. 知的発達の促進 | 42 |
| 6. 社会性の育成 | 43 |
| 7. 治療的效果 | 44 |
| 8. 安全能力の向上 | 45 |
| 9. 日常生活への貢献と生活習慣づくり | 45 |
| 第3章 子どもの発育・発達 | 47 |
| 1. 乳児期の発育・発達と運動 | 47 |
| 2. 反 射 | 48 |
| 3. 発達の順序性 | 48 |
| 4. 幼児期の発育・発達と運動 | 49 |
| 5. 運動発現メカニズム | 51 |
| 第4章 幼児期の体力・運動能力、運動スキルの発達 | 54 |
| 1. 体 力 (physical fitness) | 54 |
| 2. 運動能力 (motor ability) | 57 |
| 3. 運動スキルと運動時に育つ能力 | 59 |
| 第5章 運動指導のポイント | 62 |
| 1. 指導の基本 | 62 |
| 2. 指導内容 | 64 |

3. 指導者に期待すること 67

第6章 子どもたちが外で安全に遊ぶための
工夫と運動のつまずき対応 69

1. 安全に遊ぶための約束 70
2. 運動のつまずきと子どもへの対応 71

実 技 編

第1章 子どもの楽しい運動・運動会種目 79

1. ウォーミングアップ 79
2. 2人組からだ動かし 82
3. 親子体操 85
4. 廃材を使った運動あそび 92
5. 運動会種目 96

第2章 身近なものを使った運動あそび 107

1. タオル乗せあそび 107
2. タオルとり 108
3. レジ袋キャッチ 110
4. レジ袋キックバレー 111
5. シippoとり 112
6. ラケットでボールころがし競争 113

7. ティーボールあそび：サークルラン 114
8. ティーボールあそび：ボールコレクター 117

第3章 リズム・表現…………… 120

1. まるまるダンス 120
2. 花のお国の汽車ぽっぽ 124
3. ぽかぽかてくてく 128
4. まっかなおひさま 133