

■ はじめに

ヒトの脳は満6歳までの間に大人の約85%~90%近くまで発育・発達します。つまり、ヒトは体だけでなく、心や社会性などもこの時期におおよそその特性が形成されます。もちろん、この期間に形成された身体的、精神的、社会的特性は、一生涯にわたってその子供の特性として生活習慣、対人関係、趣味・嗜好を決定付ける内的要因として影響を与え続けます。昔から「三つ子（三歳児）の魂、百まで」と言われ、重要視されてきたのはそのためです。その大切な時期に保護者と同様、もしくは保護者以上に影響力をもつ保育者は言い表せないほど重要な存在であるのです。



■ 「幼児期運動指針」の知っておくべきポイント

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすい時期です。身体を動かす遊びを通して動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって動きの洗練化も図られていきます。また、意欲をもって積極的に周囲の環境にかかわることで、心と体が相互に密接に関連し合いながら、社会性の発達や認知的な発達が促され、総合的に発達していく時期です。そのため、幼児期の運動については、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことが大切です。

「遊び」としての運動は、大人が一方向的に幼児にさせるのではなく、幼児が自分たちの興味や関心に基づいて進んで行うことが大切であるため、幼児が自分たちで考え、工夫し、挑戦できるような指導が求められます。幼児にとって、体を動かすことは遊びが中心になりますが、散歩や手伝いなど、生活の中での様々な動きを含めてとらえておくことが大切です。

これらを総合的に考えると、幼稚園、保育所、こども園に限らず、家庭や地域での活動を含めた生活全体の身体活動に関して、幼児は様々な遊びを中心に「毎日、合計60分以上、楽しく体を動かす」ことが望ましいこととなります。その推進に当たっては、次の3点が重要です。

1. 「多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること」
2. 「楽しく体を動かす時間を確保すること」
3. 「発達の特性に応じた遊びを提供すること」

■ 幼児期における運動遊びの意義と効果

「幼児期運動指針」の中では、運動遊びの意義と効果について、次の点が述べられています。

1. 体力・運動能力の向上

幼児期は、神経機能の発達が著しく、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなど、運動を調整する能力が顕著に向上する時期にあたります。幼児期に運動を調整する能力を高めることは、児童期以降の運動機能の基礎を形成するという意味でもとても大切です。

2. 健康な体の育成

幼児期の適切な運動は、丈夫でバランスのとれた体を育みやすくし、運動習慣を身に付けることは諸機能の発達を促進させ、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成、肥満や痩身を予防し、成人後の生活習慣病の危険性を低くすると考えられます。

3. 意欲的な心の育成

思い切りのびのびと動くことは、健やかな心の育ちも促す効果があります。遊びから得られる成功体験によって育まれる意欲や有能感は、体を活発に動かす機会を増大させるとともに、何事にも意欲的に取り組む態度を養うことになります。

4. 社会適応力の発達

幼児期には、徐々に多くの友達と群れて遊ぶことができるようになっていきます。その中で、ルールを守り、自己を抑制し、コミュニケーションを取り合いながら、協調する社会性を養うことができるようになります。

5. 認知的能力の発達

運動を行う時は、状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用します。敏捷な身のこなしや、状況を把握し、先を予測するなどの思考判断を要する全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達を促進させることに有効であると考えられます。

■本書の使い方

本書では、幼児が楽しみながら、発達段階に合わせ、多様な動きを身に付けることができるように専門的知見をもとに「運動遊び10日間コース」を設定しました。「何から始めたらよいか分からない」という保育者は担当の子供たちに合わせた10日間コースを繰り返し実施していただければ、必要な身体能力をバランスよく身に付けさせることができますと思います。

また、子供が飽きないように少しずつルールを変えたり、運動レベルを高くしたりしながら保育者独自の工夫を加えることもお勧めします。

