

# とうきょうの 地域教育

～豊かな出会いと学びを～

特集

## 幼児期の運動能力の発達と家庭教育 《幼児期は遊びの中で楽しく体を動かそう！》



### CONTENTS

- 幼児期は動きの基礎が育つとき ～運動能力の発達の特徴と遊び～ P.2~3
- キラキラ輝け！心と体、親子で楽しく運動遊び  
～大田区における家庭教育支援講座(大田区教育委員会幼児教育センター)～ P.4~5
- 遊びで育つ心と体と運動能力 ～幼稚園の先生に聞きました～ P.6~7

# 幼児期は動きの基礎が育つとき

## ～運動能力の発達の特徴と遊び～



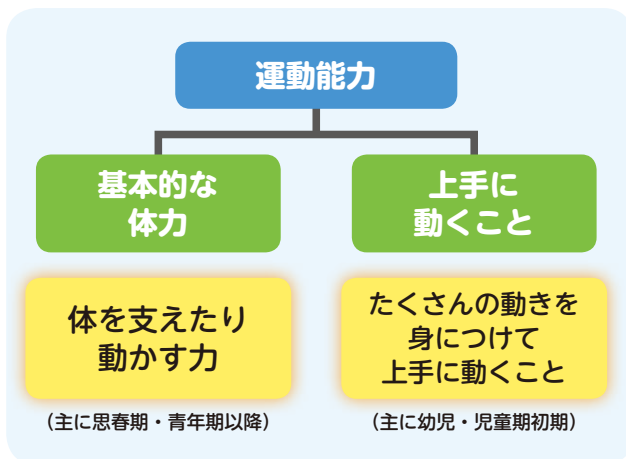
2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が決まり、様々なスポーツへの関心が高まっています。競技に挑む選手を見て「あんな風に体を動かしたらカッコイイな！」と憧れてスポーツを始める子供も多いのではないのでしょうか。

スポーツをするには体力や運動能力が必要ですが、これはスポーツ選手を目指す子供だけに必要な特別な能力ではありません。日常生活で上手に動けることや体を支えてけがや事故を避けること、病気になりにくい等健康にも関係し、更に精神面にも深く関わり、人間が生きていく上で欠かせない能力なのです。



今号は、運動能力の発達において大切な“幼児期に動きの基礎を身に付けること”と幼児期の遊びについて特集します。

### 幼児期は「体を上手に動かす」能力が向上しやすい時期



運動能力を、①筋力や持久力、瞬発力等、運動の基盤になる「基本的な体力」と、②「上手に動くこと」の二つの側面に分けて考えてみましょう。この二つの能力は、それぞれ最もよく向上する時期が異なります。

幼児期は骨や筋肉等と比較して神経系の発達割合が高く、いろいろな神経回路が作られるので、中枢神経系の機能である「身体をコントロールすること」「いろいろな動きを身に付けて上手に動くこと」が伸びやすい時期(敏感期)だとされています。

この時期に「走る」「跳ぶ」「投げる」「転がる」「つかまる」「ぶら下がる」等、たくさんの種類の**基本的な動き**を経験し身に付けることが大切です。最初はぎこちない

動きでも洗練され滑らかになり、小学生以降には、幼児期に経験し身に付けた動きを組み合わせた動きができるようになり、11～12歳頃には動きが成熟していきます。例えば、右のイラストのように、「走る」と「蹴る」という動きが組み合わされてサッカーのドリブルができるようになります。

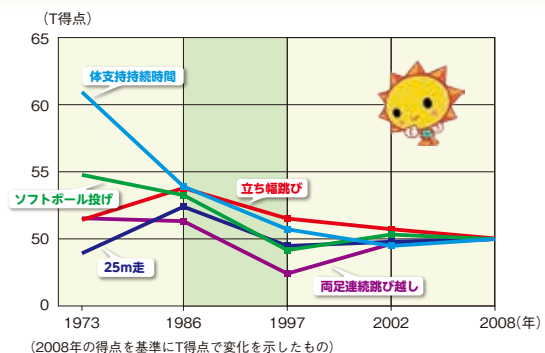
一般的に、経験していない動きは身に付けることができないので、幼児期にたくさんの動きを経験することが大切です。

一方、総合的な発達である筋力、持久力等の「基本的な体力」は、発達が未分化な幼児期よりも、ある程度体がしっかりしてくる思春期・青年期以降に向上させやすいと考えられています。



### ◆今の子供の体力・運動能力の現状は？◆

幼児の運動能力の全国的な調査によると、昭和61(1986)年から平成9(1997)年にかけて、「ソフトボール投げ」「25m走」「立ち幅跳び」等すべての種目で運動能力の低下がみられ、その後低下したまま、平成20(2008)年の時点まで停滞しているという結果が出ています(右図)。最新の調査は平成28(2016)年に実施される予定です。



## 楽しく遊んで、たくさんの動きの経験を！

「あの人は運動神経がいい」「私は運動オンチで…」などと話をすることがあると思います。なぜ運動が得意な子と苦手な子ができてしまうのでしょうか？その答えの一つは、幼児期の多様な動きの経験です。

幼児期の子供にとって多様な動きを身に付けるために最適な方法は、子供が楽しいと感じて自発的に何度も繰り返す運動遊びです。

### ●親子で触れ合って楽しく遊ぼう

親子の「じゃれつき遊び」は、家庭で簡単にできます。膝に子供を乗せて不安定なユラユラを楽しむ、一緒に転がってコチョコチョ刺激で手足を伸ばす、腕にぶら下ってバランスをとる…スキンシップのあるコミュニケーションを楽しみましょう。親の楽しい様子が伝わると子供の楽しさも一層増します。



### ●動きに豊かなバリエーションがある遊びを

・「鬼ごっこ」や「缶けり」では、走る・かがむ・しゃがむ・体をひねる等、様々な動きを経験できます。「いろ鬼」「たか鬼」「手つなぎ鬼」等パターンも多様で、動きのバリエーションも豊かです。

・競い合いがあるので子供にとって楽しく、何度も繰り返して遊びこむことを通して、徐々にスムーズに動けるようになり、やがて複雑な動きもできるようになります。

これが「動きが育つ」ということです。



ほかにもボール遊びや水遊び等、屋外での遊びにはいろいろな動きが含まれています。特別な仕掛けがなくても、自然の木、飛び降りる高さ、くぐるもの、ぶら下がる棒、登る棒等があれば、子供はどんどん遊びを創り出すでしょう。好きな遊びを見つけて、日常的に体を動かして遊ぶ機会を作ってあげましょう。

## 心も育つ、学びもある「運動遊び」

遊びから学ぶことは統合的です。子供は運動遊びを通して、言葉(会話)、知力、判断力、集団行動、仲間との協調、ルールを守ること、創造等、人間関係の基礎になる心の経験もしています。また、数を数えることや生き物に触れること、水・太陽・土等の自然に触れること等を通して、小学校以降の教科学習につながることを経験し、学びます。



もっと詳しく！

「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」の資料や教材

### 1 乳幼児の保護者のみなさんに

- 資料「乳幼児期を大切に」
- ウェブサイト「教えて、先生！」



### 2 家庭教育支援者の方に

- スライド教材Ⅲ「運動能力の発達と『遊び』の大切さ～運動遊びを通して育つもの～」(※2～3ページの内容とイラストは、このスライド教材のものです)



### 3 こちらからダウンロードできます

- ウェブサイト「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」  
<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>



キラキラ輝け！心と体

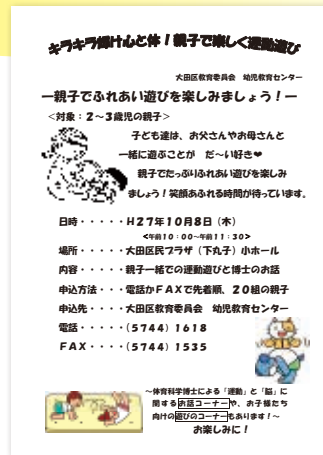
# 親子で楽しく運動遊び

～大田区における家庭教育支援講座～〔大田区教育委員会幼児教育センター〕

乳幼児期から運動遊びに取り組むことは、丈夫な体を作るだけでなく、心や脳の発達をうながすことにつながっていきます。さらに、子供のコミュニケーション力、感情をコントロールする力、集中力、判断力等も育まれます。

そこで、大田区教育委員会では、子供の成長に結び付いている幼児期の運動遊びを大切にしたいと考え、幼児期における運動遊びを「大田区体力向上プログラム」に位置付け、家庭・保育園・幼稚園・小学校と連携しながら楽しい運動遊びの実践及び継続の定着を目指し、多様な講座や研修会を実施しています。

**運**動遊びに関わる講座・研修会には、毎回、講師として体育科学博士の柳澤弘樹先生に御登壇いただいています。そして、各回ともに、講師の指導の下、実際に体を動かしてみる実践編と、脳科学と身体との関係性や発達理論に基づいた講話に耳を傾ける講義編の二部構成になっています。



## 1 家庭教育支援講座

この講座は、区内在住の2歳児～5歳児のお子さんとその保護者の方を対象とし、区の施設を利用して実施しています。親子で触れ合い、体を動かすことの面白さを味わっていただくことで、生活の中に運動遊びを取り入れ、日々楽しみながら積み重ねていくことの大切さを実感してもらえる時間となっています。そして、運動遊びの後には、当センタースタッフとお子さんで遊ぶコーナーを設け、保護者の方がじっくりと講師の講話に耳を傾け、運動習慣や生活リズムの重要性について理解を深めることのできる時間も確保しています。



## 2 幼児期運動指導（運動遊び指導）リーダー保育者の養成研修

区内の保育園・幼稚園に勤務している保育者を対象として、幼児期の子供の発達と運動の効用、幼児期の効果的な運動指導の方法について学びを深め、それを各園にて還元する役割を担う‘運動指導リーダー’を養成する研修を行っています。この研修では、何より子供の主体性や意欲を引き出し、自己肯定感を育むことを重要視しています。

## 3 親子運動遊び講座

区内の幼稚園・保育園で行われる保護者会等の機会を活用して、園行事の中で親子運動遊びを実施するスタイルも取り入れています。この講座は、運動指導（運動遊び）リーダー保育者養成研修の一環になっており、保育者にとっては、親子の触れ合い遊びや親子運動遊びの手立てを学ぶ場にもなっています。運動指導リーダー保育者は、この講座で学んだことを各園で還元し、家庭での運動遊びの啓発に生かしています。

大田区ではこのように区全体で体系的に運動遊びに取り組んでいます。

参加された  
保護者の方々から  
寄せられたアンケート

親子で楽しく運動遊びを行うことを生活の中に定着させ、子供の体力や意欲を育てていこうとする保護者の思いが伝わってきます。

講座の最初から子供が遊びながらできる運動内容を入れてくださり、すぐに子供がこの場に溶け込むことができました。

運動が大切、生活リズム、朝ごはんのこと等、とても勉強になりました。



## 家庭教育支援講座 (親子運動遊び) の内容を御紹介します



### 跳躍力を育む カンガルージャンプ

親子でカンガルーになって一定のリズムにのってジャンプをします。この時、膝の間に新聞紙等を挟み、つま先を意識しながらジャンプすると、より両脚をくっつけようとする力が働いて効果的です。両脚に挟んだ新聞紙をお父さん・お母さんに届ける等の触れ合いを取り入れても楽しいです。こうした両脚揃えてリズムカルにジャンプする力を身に付けることで、長縄跳びにも無理なく取り組めます。



### 支持力を育む くまさん歩き、カエルジャンプ

手のひらを開いて床に着け、両腕の力で身体を支え、腰を高く上げて四つんばいの体勢で移動するくまさん歩きは、支持力の基礎を育む運動です。お父さんやお母さんがクマの動きの見本となって‘のっしのっし’と動いてみることによって、子供も小熊の気分で一緒に動けることでしょう。この運動を通して上半身の力が育ち、体幹もしっかりしてきますので、マット運動にとって有用です。



さらに、しっかりと両腕で体重を支える動きを軸にして、両脚で床を蹴って前進する「カエルジャンプ」に取り組むことは、跳び箱の開脚につながり、跳躍力、支持力の協調運動が跳び箱運動の基礎につながっていきます。



### 懸垂力を育む おさるさんのぶらさがり

幼児期の子供たちは高低を移動する遊びや逆さまの感覚を味わう遊びが大好きです。子供は、お父さん・お母さんの体にしっかりと抱きつき、両脚で大人の体を挟んで徐々に手を離しながら後方に体を反らせるポーズを身に付けると、喜んで何度もやりたがります。



この逆さまの感覚は回転感覚にもつながり、鉄棒での運動へと発展していきます。



講義の場面は、講師の柳澤先生の「体が動けば心(脳)が育つ」という貴重なお話を通じて、保護者の方々が日々の生活を振り返ったり、生活リズムの重要性について理解を深めたりすることのできる時間になっています。

運動遊びは子供の興味を引き出しながら楽しく行うことが何より大切です。無理にやらされることは身に付かないだけでなく、将来にわたっての苦手意識につながることもあり、子供を萎縮させるばかりです。無理強いすることなく、子供がちょっと勇気を出して踏み出したときこそ、しっかりと認めるように心掛けたいものです。様々な運動を組み合わせ、繰り返し遊び込むことによって、できなかったことができた達成感、自信につながり、次への意欲を引き出し、やがて自ら考えて行う主体性を育むことにつながります。そのため、発達段階に合わせて、内容を「簡単」から「ちょっとだけ難しい」へとレベルアップすることにも配慮しながら、子供が「できた!」という喜びを十分に味わうことができるよう、やり遂げた姿をしっかりと認めてあげたいですね。



たくさん体を動かしながら心と身体の発達につながるものを学べて親子で楽しめた。知っている、日々の家庭での遊びの幅が広がるなど思う。

タオル1枚であんなにたくさん遊びの種類があることを教えてもらいました。

運動、とても楽しかったです。子供も喜んでいたので、自宅でも実践してみようと思います。



# 遊びで育つ心と体と運動能力

## ～幼稚園の先生に聞きました～

お話・学校法人町山学園 まどか幼稚園園長 町山 太郎さん

### ■子供たちの運動能力の低下と運動遊びの関係

幼児の運動能力は、昭和61年から平成9年にかけて低下し、平成20年の時点まで低いままで停滞しています(2ページのコラム参照)。この最新の調査は平成28年に実施されると思いますが、実感としては、傾向は変わらず、子供の運動能力は低いままのように思います。

これは子供が遊ぶ機会が減少したことに加え、遊びを知らないことが関係していると考えています。遊びが広がると結果的に動きも増えるものですが、特定の遊びとしか出会う機会がないため、遊びの中で経験して身に付ける動きが限定されているのです。

帰宅した後は習いごとで忙しい、近所には遊び仲間が少ないという子供が多く、集団で体を動かす遊びは園で遊ぶのみではないかという印象があります。保護者の方々には「ご家庭でも体を動かしてお子さんと遊んでください」と伝えるのですが、若い保護者自身も外で体を動かす遊びを知らないのかもしれない。

このような環境の中で育つので、子供たちの動きの経験は限定されがちで、動きの獲得のバランスが悪いと思います。園の運動遊びでも、多くの運動に共通性の高い「走る」等「移動系」の動きは遊びの中に取り入れやすいのですが、「投げる」等の「操作系」の動きはなかなか取り入れることが難しいので経験が少ない。そのためドッチボールをすると、「投げる」動きがとても幼い(拙い)子供が多いのです。



五輪で団体金メダルを取った体操選手だった方(現在は体操教室で指導)に、体操の練習は幼稚園くらいの小さな頃から始めるのかと聞いたことがあります。その方は「体操選手になるのであれば逆立ちなどの体操に独特の動きのトレーニングも必要だが、その動きは体操競技でしか使わないもの。小さい頃の体操教室では好きなように体を動かすことを大切にしています」という答えでした。やはり、小さい頃は特定のスポーツだけでなく、いろいろな動きを経験することが大切なのだと思います。

### ■集団で運動遊びをすることで、動きの経験だけでなく対人関係も経験する

遊びを自分たちで工夫して作っていくことが少ない点が気になります。特に仲間と工夫する運動遊びの機会は少なくなっていると思います。

子供は集団で遊ぶことで多くのことを経験学びます。自由に遊ぶ場合でも、一定のルールを守って遊ぶことで社会性を身に付けることにつながります。中には負けそうになると遊びをやめて集団から抜けてしまう子供がいますが、最後までしっかり参加すれば、我慢することを学べます。

こうした経験は、小学生になってからの集団活動・生活につながります。個々での遊びしかしたことがない子供が、小学生になっていきなり集団で遊ぶのは難しいです。また、こうした集団での運動遊びの積み重ねが部活動等のスポーツにつながるの、小さい頃に仲間と体を使って遊ぶ経験をたっぷりしておいてほしいと思います。

その点でも園での集団の運動遊びは重要だと思っていて、指導者には子供に遊びを提案すること、指導者自身も遊びをアレンジすることを大切にしています。





町山太郎さん

学校法人町山学園まどか幼稚園(葛飾区)園長。玉川大学ほか非常勤講師。東京都私立幼稚園連合会教育研究委員会専門委員。都教育委員会「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」指導用スライド教材Ⅲ「運動能力の発達と『遊び』の大切さ～運動遊びを通して育つもの～」作成委員。

■子供を取り巻く遊び環境の変化から考える

遊びには「時間」「空間(場所)」「仲間(友達)」の「3つの『間』」があることが大切だと言われています。

昔は、「空き地」等の遊べる空間があり、遊ぶ仲間も、時間も今よりも多くて、遊んでいるうちに様々な動きが引き出される環境がありました。しかし今は、原っぱや公園の遊具が減り、子供が減ったため仲間が減り、習いごとなどが増えて遊ぶ時間が減るというように、子供を取り巻く環境が変化しています。こうした変化は個人ではいかんともしがたいことで、遊びの中で動く経験が減っても、保護者のせいではありません。

昔はみんながやっていた「メンコ」や「コマ」遊びには、胸から上を大きく動かすので「投げる」につながる動きが含まれています。しかし現在はこの遊びを見かけなくなってしまいました。このことは、「投げる」動きが苦手な子供が多いことに関係しているのではないかと思います。

しかし、保護者に、子供を“昔のように”遊ばせてくださいというのは難しく、無理なことですね。このような環境の中で子供を育てる現代だからこそ、園での運動遊びを大切にしています。そして保護者のみなさんには「園でやっている遊びを、お休みの日などに家でも是非やってください、お子さんに教わりながら一緒に動いて遊んでください。」と伝えています。

■運動能力の発達は、心の育ちにも関係している

もう一つ、『幼児期の動きの経験・獲得とその後の運動能力は心が豊かに逞しく育つことにも関係する』ということも、保護者の皆さんに意識してほしいと思います。

運動遊びは達成経験を得られやすく、子供の自信につながり、精神面でもポジティブに成長していくという研究もあります。動きの経験が豊かで、運動でうまくいく経験をする、自分に自信が持て、また、達成の経験は次も挑戦しようとする意欲につながり行動も積極的になる傾向が認められるのです。

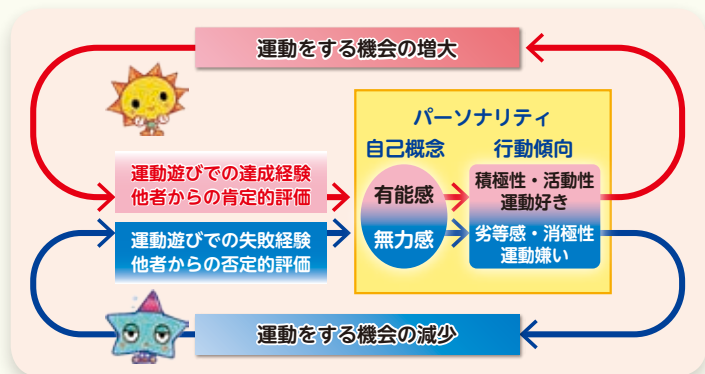
逆に動きの経験が少ない子供は動きが未熟で、いきなり複雑な動きや運動をすると失敗しがちです。すると「できなかった」という辛い気持ちが残る、挑戦しようとする気持ちへはつながりにくく、運動以外のことで劣等感を抱いたり消極的になり、何か新しいことをしようとするときに苦手意識が生じて失敗するリスクが高くなります。

このように、幼児期の運動の経験が小学校以降の生活や行動、精神面に影響すると言われています。保護者の皆さんには、スポーツ選手を目指すわけでもなく、全ての子供にとって運動は重要であることを知ってほしいです。一緒に遊ぶときも、いきなり失敗につながるような動きのある遊びの提案は避けて、子供が楽しめる遊びの中でたくさん動くようにしてあげてほしいです。特定のスポーツだけが上手になることを目指すのではなく、体を動かすことが好きな子供になることを目指してほしいと思います。

■子供が楽しめる遊びで、親子一緒に体を動かしましょう

結局、運動能力を総合的に高めるためにはコツなどはなく、小さな頃とことん遊びこんでたくさんの動きを経験することが大切なのだと思います。そのためには子供にとって楽しいと思える動機付けが重要です。

保護者が好きなスポーツを一緒にやろうと思っていきなり子供に「これは楽しいよ!」と言っても、動きやルールが子供には難しいこともあります。また、「縄跳びを10回跳べたらシールをもらえる」等では御褒美があるから運動することになってしまいかねません。子供が「跳べたことが楽しい」と思えば(内発的な動機になれば)楽しい遊びになり、運動することが楽しいから継続します。声の掛け方等の工夫をしながら、親子で一緒に楽しく体を動かしてほしいと思います。



## 情報クリップ

### 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 東京都埋蔵文化財センター

#### ■展示説明会①・②

平成28年度の展示替えに伴い、企画展示等に関する説明会を行います。

今年度は、<sup>なんたま</sup>「南多摩発見伝」 <sup>おかびと</sup>「丘陵人の宝もの」をテーマとして、昭和40(1965)年から約半世紀にわたり実施されてきた多摩ニュータウン遺跡の調査成果を一同に展示するとともに、「発掘調査」とは何かについてもジオラマ等により再現し、調査研究員が詳しく解説します。

是非とも、この機会をお見逃しなく御来場ください。

日 時:3月19日(土)

①午前の部:10:00~/②午後の部:13:30~

会 場:都立埋蔵文化財調査センター 2F展示ホール

参 加 費:無料

申 込 み:不要 当日受付

#### ■遺跡発掘調査発表会2015

今年度、東京都埋蔵文化財センターが発掘調査した注目の遺跡について、調査成果に関して、スライド等を使用して発表いたします。なお、発表遺跡に関しては、2月下旬頃、下記のホームページに掲載いたします。



日 時:3月20日(日)13:30~15:30

会 場:都立埋蔵文化財調査センター 2F会議室

募集人員:先着120名(当日受付)

参 加 費:無料

申 込 み:不要 当日受付

#### ■問合せ先

東京都埋蔵文化財センター 広報企画係

〒206-0033 東京都多摩市落合1-14-2

電話:042-373-5296

アクセス:京王線・小田急線・多摩モノレール

「多摩センター駅」下車徒歩5~7分

ホームページ:<http://www.tef.or.jp/maibun/>

### 東京都立中央図書館

#### ■企画展示

「東京の鉄道史 —鉄道が築いた都市、東京—」

東京は鉄道の発達とともに都市の基盤を築き、発展を遂げてきました。本展示では、こうした東京の発展と鉄道との関わりを当館所蔵の図書、地図、雑誌等の資料やパネルで紹介いたします。あわせて、インターネット上でも話題になった、東京の地下鉄を色水が流れる管で再現した3次元模型「東京動脈」も展示します。



会 期:1月30日(土)から3月21日(月)まで  
(2月4日(木)・21日(日)、  
3月3日(木)・18日(金)は休館日)

開場時間:10:00から17:30まで  
(金曜日は20:00まで)

会 場:都立中央図書館 4F企画展示室 (入場無料)

#### ■問合せ先

東京都立中央図書館

〒106-8575 東京都港区南麻布5-7-13

電話:03-3442-8451(代表)

アクセス:東京メトロ日比谷線「広尾駅」下車 徒歩8分

ホームページ:<http://www.library.metro.tokyo.jp/>