

Q. 公園での安全な遊び方のポイントを教えてください。

A. 幼少年期に体力や運動能力を高めるためには、運動あそびを公園で楽しく、安全に行う方法が有効です。そこで、公園で安全に楽しく遊ぶための約束事をお伝えします。まずは、服装からです。動きを妨げない服装であるかを、大人が確認してあげましょう。①上着の前を開けっ放しにしないこと。ファスナーを閉めたり、ボタンをとめたりしましょう。②靴のかかと部分と足のかかとをピッタリと合わせて、しっかり固定して脱げないようにすること。靴を履いたら、地面にかかとを数回つけてトントンと履き具合を確認し、脱げないようにしましょう。③カバンは、置いて遊ぶようにすること。④ひもつき手袋やマフラーは、はずして遊ぶこと。遊具に引っかかった場合、両手が使えなくなったり、首を絞めたりするような危険が伴います。

次に、実際の運動遊具の使い方です。安全な遊具でも使い方を誤ると、ケガや事故が起こります。初めて遊ぶ遊具は、指導者や大人が事前に安全を確認して、使い方を子どもたちに教えてください。①遊具の上に上がったら、上から物を投げないこと。②飛び降りはいしないこと。まわりの小さい子も見ています。まだできないのに、真似て飛び降りることがありますので、公園での飛び降りは控えさせること。③遊具にひもを巻きつけて遊ばないようにすること。④ぬれた遊具で遊ばないこと。⑤壊れた遊具では遊ばないこと。壊れている遊具を見つけたら、先生や大人の人に伝えること。以上の準備ができれば、遊具の使い方やマナーを守って、公園で楽しく、安全に遊びましょう。

Q. 体力や運動能力を高めるためにどうしたらよいか、教えてください。

A. 体力をつける方法は、まず、しっかり栄養を取ること、つまり、朝ごはんをしっかりって活動開始することが大切です。実際に、日中に外あそびをすることによって、心臓や肺臓、筋肉、骨などを動かし、全身に負荷を加えることになりますので、からだは強くなっていきます。そして、夜の睡眠で疲労の回復とからだの修復が進みます。このように、体力を増強させて健康を維持し、元気に活動するのに役立つのは、日中の外あそびや運動なのです。ただし、その運動刺激は、軽すぎても、強すぎても、刺激が過ぎると体力向上に良い影響はもたらしません。適度にからを動かすことが大切です。軽い運動だと、気分転換や疲労回復、食欲の促進などの効果（レクリエーション効果）が得られますが、体力はなかなかついてきません。少し疲れるくらいの運動負荷が必要です。要は、疲労感を抱くくらいの運動刺激が必要なのです（トレーニング効果）。ただし、その疲れは、一晩の睡眠で、翌朝には回復している程度の運動負荷を与えることが、子どもたちの体力を効率よく向上させる秘訣です。疲労が残り、やがて、過労や病気となるような運動負荷では、心身の負担になります（オーバートレーニング）。また、運動能力を高めるためには、体力をつけるだけではいけません。基本運動スキルをバランスよく経験させることが求められます。体力に合わせて運動スキルを経験させ、向上させることによって、運動能力が高まるのです。そうすることで、将来、スポーツをより楽しく行うことを可能にし、自己実現の機会が増えていきます。

Q. 紫外線情報が多く出ていて、子どもを外に出したくなくなります。どのように考えたらよいでしょうか？

A. 「シミやシワを生み、老化だけでなく、癌をも誘発する紫外線。オゾン層の破壊・減少で、紫外線による害は、これからますます多くなる」という報道や情報を受けて、保育園や幼稚園に対し、

「わが子を太陽の下で遊ばせないで下さい」「裸でプールへ入れないで下さい」「日除けつきの特製帽子を必ずかぶるようにさせて下さい」等と、過敏な要望や訴えをされる保護者の方がいます。したがって、保育者や教師の研修会では、先生方から「健康的な子育てと太陽の下での外あそびの奨励をどのように考えたらよいのか」「プールは禁止にしなければならないのか」等という質問をよく受けます。確かに、布団干しや日光消毒で有益な殺菌作用のある紫外線C波でも、その量が多すぎると（特別な地域です）、皮膚の細胞を傷つけることがあります。また、エリテマトーデスという病気の子は日光過敏症があって発疹が出ますから、日光を避けなければなりません。ですから、医師から特別な理由で陽光を避けたり、控えたりする指示をいただいているお子さんは、必ず医師の指示にしたがって下さい。しかしながら、健康なお子さんの場合は、普段の生活上での紫外線は問題ないと考えた方が良いでしょう。日常、私たちが受ける紫外線の主な光源は太陽ですが、短い波長の紫外線は大気圏のオゾンに吸収され、中でも短いC波は自然界では大気中でほとんど吸収されるため、日常生活での紫外線で皮膚癌はまずないと思って下さい。つまり、健康やからだづくりに欠かせない紫外線の効果の方に、目を向けていただきたいのです。

紫外線は、電磁波の総称、波長によってA波（長波長）とB波（中波長）とC波（短波長）の3種類に分けています。この中で、健康に欠かせないのがA波とB波で、A波には細胞の活動を活発にして、その生まれ変わりを促進させる作用があります（日光浴）。B波には、皮膚や肝臓に蓄えられたビタミンD₂をビタミンD₃に変える役目をし、食物から摂取したカルシウムを体内カルシウムに再生し、骨格を作り、神経伝達を良くします。つまり、骨が丈夫になり、運動神経が良くなるのです。骨粗しょう症の予防にも、日光浴は重要な因子となります。また、ビタミンD₃は免疫能力を高めるので風邪を引きにくく、病気の回復が早まります。このビタミンD₃は、食べ物から摂ることはできず、からだが紫外線を浴びることでしか作れないのです。

したがって、日常の紫外線に発癌のリスクがあれば、厚生労働省や文部科学省をはじめとする関係機関は、外あそびやプール等の戸外活動を禁止するはずですから、子どもたちの健康生活のためには、現状では、外あそびや運動実践を、是非とも大切にしてください。

Q. コロナ禍における子どもの外あそびを教えてください。

A. コロナ禍における子どもの外あそびを、どのように進めるかを、5つにまとめてみます。まず、基本的な考え方ですが、外あそび場の中で、子どもの貴重な居場所でもある公園は、町の肺であり、空気の転換場であると考えています。（1）公園の中でも、人が多い場所を避けて、混雑する場所や時間帯は見合わせましょう。また、2m以内に人が集まるような密集状態を作らないことが大切です。要は、①混んでいたら利用しない、②いつもより短めに使う、③長い時間、同じ場所に留まって独占しない（密集を作らない）ことです。（2）利用上のマナーとして、マスク着用や咳エチケットの励行、帰宅後の手洗い、うがいの徹底などをこまめに行い、大切な人にうつさない感染予防の取り組みが基本です。（3）体調の優れない時、咳やくしゃみの症状がある時、発熱がある場合の外あそびや公園利用は、控えさせることです。（4）飛沫感染と接触感染を防ぐことのできるおススメのあそびをご紹介します。①お互いの距離を保って遊べる「ボールの蹴りっこ」、②安全のために、通常でも距離を取って遊ぶ「なわとび」、③コンタクトを避ける「影ふみ」、④自己空間を維持しながら楽しく動ける「リズム体操やダンス」、⑤バトンでのタッチでなく、地上にフープを置き、そのフー

プの中に入ったら、タッチしたこととする「リレーごっこ」等があげられます。(5) 公園や園庭の固定遊具の中のトンネルについてですが、空気の流通や換気の良いトンネルでのあそびは可能ですが、換気が悪く、トンネルの中に数人がこもって遊ぶ遊び方や長いトンネルでのあそびは、密閉状態をつくりますので、控えさせましょう。

Q. 子どもにとって、外あそびと身体的発育との関係を教えてください。

A. 外あそびでの運動とからだの発育・発達とは、切り離しては考えられません。適度な身体活動や運動実践は、身体的発育を促進します。すなわち、外あそび中の全身運動は、生体内の代謝を高め、血液循環を促進し、その結果として、骨や筋肉の発育を助長していきます。筋肉は、運動によって徐々にその太さを増し、それに比例して力も強くなります。逆に、からだを動かさず、筋肉を使わないと、廃用性萎縮といって、筋肉が細くなり、力も弱くなります。つまり、筋肉は運動することによって強化されるのです。砂あそびやボール投げ、ぶらんこ・すべり台・ジャングルジム等を利用しての外あそびは、特別な動機づけの必要もなく、ごく自然のうちに筋力をはじめ、呼吸循環機能を高め、身体各部の成長を促進していきます。要は、外あそびをすることによって、運動量が増えて体力や健康が養われ、それらが増進されると、子どもたちは、より活動的な運動あそびを好むようになり、同時にからだの発育が促されていくのです。

Q. 外あそびと運動機能の発達との関係を教えてください。

A. 身体活動をすることによって、それに関連する諸機能が刺激され、発達していきます。しかし、各々の時期に、とくに発達する機能とそうでない機能とがあります。例えば、幼児の神経機能は、出生後、きわめて著しい発育を示し、生後 6 年の間に、成人の約 90% に達します。運動機能は、脳神経系の支配下にありますから、神経機能が急速に発達する幼児期から、外あそびでいろいろな運動を経験させ、運動神経を支配する中枢回路を敷設しておくことが大切です。また、幼児期に形成された神経支配の中枢回路は、容易に消えないので、その時期においては、調整力を中心とした運動機能の開発をねらうことが望ましいといえます。運動によって運動機能が発達してくると、自発的にその機能を使用しようとする傾向が出てきます。そのことによって、運動機能はさらに高められ、児童期の終わり頃にはかなりの段階にまで発達していきます。こうして、外あそびでの多様な運動経験を通して、子どもたちのからだに発育刺激を与えることができるとともに、協応性や平衡性、柔軟性、敏捷性、リズム、スピード、筋力、持久力、瞬発力などの調和のとれた体力を養い、空間での方位性や左右性をも確立していくことができます。つまり、からだのバランスと安定性の向上を図り、からだの各運動相互の協応を増し、全体的・部分的な種々の協応動作の統制を図ることができるようになるのです。そして、からだの均整が保たれ、筋肉の協同運動が合理的に行われるようになると、運動の正確さやスピードも高められ、無駄なエネルギーの消費を行わないようになります。このように、体力や基礎的運動能力を身につけ、エネルギー節約の方法を習得できるようになっていきます。また、食品からの摂取のほか、太陽光に当たることで生成されるビタミンDは、たんぱく質の働きを活性化し、カルシウム・リンの吸収を促進し、正常な骨格と歯の発育を促します。脳・神経機能の発達が著しい幼児期に、外あそびや運動を積極的に行うことは、その後の運動能力発達の基盤となり、幼児期以降の身体能力の向上に繋がります。

Q. 外あそびは、健康づくりに寄与しますか？

A. 動的な外あそびを積極的に行うことにより、血液循環が良くなり、心臓や肺臓、消化器などの内臓の働きが促進されます。また、運動をくり返すことによって、外界に対する適応力が身につく、皮膚も鍛えられ、寒さに強く、カゼをひきにくい体質づくりにもつながります。つまり、寒さや暑さに対する抵抗力を高め、からだの適応能力を向上させ、健康づくりに大いに役立ちます。

Q. 外あそびと情緒面の発達との関係を教えてください。

A. 友だちといっしょに外あそびに興じることによって、情緒の開放と発達が促されます。また、情緒の発達にともなって、子どものあそびや運動の内容は変化します。すなわち、運動と情緒的発達との間にも、密接な相互関係が成り立っているのです。情緒は、単なる生理的な興奮から、快・不快に分化し、それらは、さらに愛情や喜び・怒り・恐れ・しつと等に細かくわかれていきます。そして、5歳頃までには、ほとんどすべての情緒が表現されるようになります。このような情緒の発達は、人間関係の交渉を通して形成されます。この初期における人間関係の媒介をなすものがあそびであり、中でも、外あそびを媒介として、幼児は、親と、きょうだい同志、友だち等との人間関係がより強く形成されながら、からだも丈夫になっていきます。そして、外あそび実践は、子どもたちが日常生活の中で経験する不安、怒り、恐れ、欲求、不満などを解放する、安全で有効な手段となっていきます。なお、心身に何らかの障害をもつ子どもの場合、心配で放っておけないということから、運動規制が強すぎたり、集団での運動経験が不足したりしている状態で育っているというケースが比較的多くみられます。自閉児と呼ばれている子どもたちの中には、十分な体力をもちながら、運動エネルギーを不燃のまま自分の殻の中に閉じ込め、それが情緒的にネガティブな影響を及ぼしているケースも少なくありません。そこで、こういった経験の不足を取りもどし、子どもたちの中で眠り続けてきたエネルギーに火をつけ、十分運動させてあげることが、情緒的にも精神的にも極めて重要です。多動で落ちつきのない幼児についても、同じことがいえます。大きなつぶつぶの汗が出るほど運動した後は、比較的落ちついてくるものです。多動だからといって、無理に動きを規制すると、かえって、子どもたちを多動にさせていきます。いずれにしても、外あそびは身体面の発達だけでなく、健全な情緒の発達にとっても重要な意味をもっています。

Q. 外あそびは、知的発達の促進につながりますか？

A. 子どもは、幼い頃から外あそびや運動を中心とした身体活動を通して、自己と外界との区別を知り、自分と接する人々の態度を識別し、物の性質やその扱い方を学習していきます。また、対象物を正しく知覚・認識する働きや異同を弁別する力などの知的学習能力も養われていきます。外あそびで、子どもたちは、空想や想像の力を借りて、あらゆる物をその道具として利用します。例えば、大きな石はとび箱になり、ジャンプ台になり、ときには、馬にもなっていくのです。このような外あそびは、子どもたちの想像する能力を高め、創造性を養い、知的能力の発達に寄与していきます。運動遊具や自然物をどのように用いるかを工夫するとき、そこに思考力が養われていきます。様々な運動遊具を用いる運動によって、幼児はその遊具の使い方やあそび方、物の意義、形、大きさ、色、そして、構造などを認識し、学習していくのです。知的発達においては、自分の意志によって環境や

物を自由探索し、チェックし、試みていくことが重要ですが、ときには指示を与え、物の性質やその働きを教えていくことも大いに必要です。外あそびの中で、成功や失敗の経験を積み重ねていくことが、知的発達の上で大切になってきます。また、友だちといっしょに遊べるようになると、自然のうちに認知力や思考力が育成され、集団思考ができるようになります。そして、模倣学習の対象も拡大し、運動経験の範囲も広がってきます。子どもたちは、こうして自己と他人について学習し、その人間関係についての理解を獲得していきます。さらに、自己の能力についての知識を得ようになると、子どもたちは他人の能力との比較を行うようになっていきます。生理学的にみると、脳の機能は、細胞間の結合が精密化し、神経繊維の髄鞘化が進むにつれて向上していきます。神経も、適度に使うことによって、発達が促進されるという「使用・不使用の原理」が働いていることを覚えておきたいものです。

Q. 外あそびをすれば、社会性の育成につながりますか？

A. 子どもたちが仲間といっしょに外あそびをする場合、順番を守ったり、みんなと仲良くしたりすることが要求されます。また、お互いに守らねばならないルールがあつて、子どもなりにその行動規範に従わねばなりません。外あそびでは、集団の中での規律を理解するための基本的要素、協力の態度など、社会性の内容が豊富に含まれているため、それらを十分に経験させることによって、社会生活を営むための必要な態度が身についてきます。つまり、各種の運動実践の中で、指示にしたがって、いろいろな運動に取り組めるようになるだけでなく、仲間といっしょに運動することによって、対人的認知能力や社会的行動力や規範意識が養われていきます。こうして、仲間とともに遊ぶことで、ルールの必要性を知り、周囲への気配りと自己の欲求を調整しながら、運動が楽しめるようになっていきます。

Q. 外あそびと疾病予防・治療的效果との関係を教えてください。

A. 様々なタイプの運動障害が起こってくるのは、脳から調和のとれた命令が流れない・受け取れないためです。運動障害の治療の目標を、運動パターンや動作、または、運動機能と呼ばれているものの回復におき、その状態に応じた身体活動をさせることによって、筋肉の作用、平衡、姿勢、協応、運動感覚（自分のからだの各部分が、どんな運動をしているかを認知できる感覚）、視覚、知覚などの日常における運動を組み立てている諸因子の調和を図ることができるようになります。機能の悪さは、子どもがひとりで生活できる能力やあそびを楽しむ能力を奪ったり、抑制したりします。そこで、正常で、効率的な活動パターンを外あそびの実践の中で学んでいくことによって、子どもたちは能力に見合う要求を満たすことができるようになります。また、言葉を発しない障がい児は、思考や感情を十分に表現できないので、種々の外あそびの中でからだを動かして感情や欲求の解放を図ることが求められます。長時間のデバイス使用は近視発症のリスク要因となることが、複数の研究で示されており、屋外で過ごす時間の著しい減少と、デバイス使用時間の増加は、近視発症を引き起こす可能性が高いです。また、長時間のデバイス使用は、姿勢に影響し、子どもの頭部や頸部屈曲を引き起こす可能性があります。1日2時間の屋外での身体活動は、近視の発症や進行を抑制し、子どもの近視リスクを低下させます。屋外での身体運動は、循環器系や筋骨格系の発達、自律神

経機能の亢進を促します。また、台湾では、1日2時間の外あそびが、近視の新たな発症を半分に抑えるという調査結果も発表しています。

Q. 外あそびをすることで、ケガをよくしますが、安全能力の発達との関係を教えてください。

A. 外あそびで、からだを動かして体力や運動技能を身につけることは、生命を守る技術を習得していることであり、自己の安全能力の向上に役立ちます。バランスをとりながら移動したり、バランスを崩しても、手が前に出て保護動作が出たり、顎を引いて頭を守ったり、全身の筋力で踏ん張って姿勢を維持させようと努力したりできるようになっていきます。また、ルールや指示に従う能力が育成されてくることによって、事故防止にもつながります。

Q. 外あそびすれば、生活習慣づくりに役立ちますか？

A. 「睡眠をよくとり、生活のリズムづくりに役立つ」「運動後の空腹感を満たす際に、偏食を治す指導と結びつけることによって、食事の指導にも役立つ」「汗ふきや手洗いの指導を導入することによって、からだを清潔にする習慣や態度づくりに役立つ」等、基本的な生活習慣を身につけさせることにもつながります。いろいろな外あそび経験を通して、子どもたちにあそびや身体活動の楽しさを十分に味わせることは、日常生活はもちろん、生涯を通じて自ら積極的に運動を実践できるようにします。そして、「からだを動かし、運動することは楽しい」ことを体得させていくことができます。つまり、力いっぱい運動することによって活動欲求を満たし、運動そのものの楽しさを子ども一人ひとりのものとするとき、その楽しさが子どもの積極的な自発性を引き出し、日常生活を通じて運動を継続的に実践する態度へと発展させることができます。外あそびの効能として、太陽光を浴びながらの外あそびは、子どもの体内時計を整え、睡眠不足を解消し、生活リズムの悪循環を改善する一点突破口となります。健全な生活リズムと外あそびの実践は、自律神経の発達を促し、体調・情緒を安定させます。

Q. 外あそびと自然との関わりで育つものを教えてください。

A. 外だからこそ、方角を太陽の位置や地形、感覚などで理解できるようになります。方向感覚や空間認知能力を育くむとともに、暗くなりかけたら家に帰る等、自然界の変化から健康的な生活のあり方を学べます。自然から学ぶものは大きく、自然を保護し、環境を維持し、守っていく取り組みが必要と考えます。このことが、近隣の公園や校・園庭の整備にもつながっていきます。このように、発達刺激としての外あそび実践は、身体的発達を助長するばかりでなく、そこから結果として、情緒的な発達、社会的態度の育成、健康・安全に配慮する能力などを養い、人間形成に役立っていく、必要不可欠で、かつ、極めて重要なものといえます。