

Q. 外あそびの時間やあそび場の確保が難しくなっている背景を教えてください。

A. 都市化、外あそび環境の整備不良、夜型社会、新型コロナウイルス感染症の流行からの影響などから生じたサンマ（三間：空間・仲間・時間）の欠如からの影響があります。

今日の日本は、社会生活が夜型化し、働く母親が増加、保護者の勤務時間が延長されることも一因となり、子どもたちの生活リズムにくるいが生じ、戸外での運動時間が激減してしまいました。そして、2020年からの新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大に伴う休園や外出自粛などにより、子どもたちの外あそびはさらに激減し、体力低下や肥満増加、視力低下の問題だけでなく、心の健康問題も顕在化してきました。つまり、三密を避けるために、家で過ごす時間が増えたわけですが、コロナ禍の4～5年間で、子どもたちの運動量が著しく少なくなっており、外あそびの減少や体力の低下が、これまで以上に懸念されています。

中でも、就寝時刻が遅く、生活リズムの乱れた子どもたちは適切にエネルギーが発散できないために、今、ストレスのたまった子どもたちに対して、その変化した生活環境を十分に考慮した上での外あそびの導入や環境整備、対応が求められています。

また、都市化や外あそび環境の整備不良によって、安全なあそび場という空間はないし、友だちという仲間も集わないし、みんなそれぞれが習い事をはじめとする個別の活動をして過ごすため、あそびの時間もないし、結局、家の中で、個別にテレビや動画を見たり、ゲームをしたりして過ごすようになってきました。高学年になってからは、放課後の居場所として、塾をはじめとする習い事に通う子どもたちが多くなり、子どもたちの顔に笑顔が少ないのも心配です。授業が終わってから暗くなるまで、少なくとも、毎日、数時間ある「放課後」の時間ですが、日本では、今、自宅で、ひとりで過ごす子どもがたくさんいるわけです。放課後を自宅で過ごす子どもは、幼児期から激増しています。昭和30・40年代は、夕方の日没の時間まで、子どもたちが近くの公園や路地、広場で遊びまわっている光景が当たり前でしたが、現在では、保育園幼児で平均8分、認定こども園幼児で平均14分、幼稚園幼児の降園後の平均外あそび時間は46分、小学校低学年では30分程度、高学年でも40分程度に減少してしまいました。このように、今日の子どもの放課後には、子どもが楽しく遊ぶために必要な時間、空間、仲間が不足したり、喪失したりしているのです。

また、ボールが家に飛んでくる、花壇に入ってボールを取りに来る、騒いでうるさい等という、地域住民の方からの苦情の懸念から、公園や広場でにぎやかに遊ぶことや、ボールあそびをすること等、様々な年代の子どもたちが気軽に集い、助け合ったり、教え合ったりしてはしゃぐことも難しくなっているのが現状です。

Q. 外あそびが、なぜ重要なのですか？

A.

1) 運動量の面からみて

まず、子どもたちの生活の中で、運動量が激減してきていることがとても気になります。例えば、保育園の5歳児ですが、1985（昭和60）年～1987（昭和62）年は午前9時から午後4時までの間に、だいたい1万2千歩ぐらいは動いていましたが、1991（平成3）年～1993（平成5）年になると、7千～8千歩に減ってきました。そして、1998（平成10）年以降になると、5千歩台に突入し、今日では、昭和時代の半分ほどの運動量に激減しています。それに、登・降園も車の利用が多くなってきましたので、子ども

の生活全体の歩数が減ってきて、体力を育むのに必要な運動量が不足しています。

子どもたちの活動の様子をみますと、丸太渡りや平均台歩行時に足の指が浮いて自分の姿勢（バランス）を保てず、台から落ちてしまう子どもが観察されました。生活の中でしっかり歩いていけば、考えられないことです。走っても、手が振れず、膝をしっかり上げることができないので、つま先を地面に押し当てたまま動いて、足を引っかけて転んでしまうのです。日頃から、外あそびよりも、テレビ・ビデオ利用が多くなってくると、活動場所の奥行きや人との距離感を認知する力も未熟となり、空間認知能力が育っていきません。だから、前や斜め方向から来る人とぶつかる事故が多くなるのです。

2) 健全育成の面からみて

子どもが健全に育っていくためには、「時間」「空間」「仲間」という、三つの「間（ま）」が必要不可欠です。そして、太陽のもとで、日中からだを動かすことは、体力向上だけではなく、脳の発達や自律神経機能の強化、近視の発症予防と進行抑制、情緒の安定、創造性・自主性の向上などにつながっていきます。子どもには、戸外に出て、しっかり遊んで、ぐっすり眠るといふ、あたりまえの健康的な生活が必要ですが、現代はこの三間（サンマ）が喪失し、どうかすると「間抜け現象（前橋 明, 2003）」に陥ってしまいます。運動して、エネルギーを発散し、情緒の解放を図ることの重要性を見逃してはならないのです。とくに、幼少児期には、2時間程度の午後の外あそびが非常に大切になります。この「間抜け現象」が進行する中で、気になることは、子どもたちの脳（前頭葉）の働きが弱くなっているということです。鬼ごっこで、友だちから追いかけて必死で逃げたり、木からすべり落ちそうになって一生懸命に対応策を試みることによって、子どもたちの交感神経は高まっていますが、現在ではそのような、安全なあそびの中での架空の緊急事態がなかったり、予防的に危険そうなあそびは制止され過ぎて、発育発達上、大切な脳の興奮と抑制体験が、子ども時代にしっかりもてなくなっているのです。

3) 体力づくりの面からみて

子どもたちにとっての外あそびは、単に体力をつくるだけではありません。人間として生きていく能力や、人間らしい生き方の基盤をつくっていきます。しかし、基礎体力がないと、根気や集中力を養うことができません。少々の壁にぶつかってもへこたれず、自分の力で乗り越えることのできるたくましい人間に成長させるためには、戸外で大勢の友だちといっしょに、伸び伸びと運動をさせると同時に喜怒哀楽の感情を豊かに育むことが大切です。活発な動きを伴う運動あそびや運動を長時間行う幼児は、自然に持久力育成の訓練をし、その中で呼吸循環機能を改善し、高めています。さらに、力いっぱい動きまわる子どもは、筋力を強くし、走力も優れてきます。また、からだを自分の思うように動かす調整力を養い、総合的に調和のとれた体力を身につけていきます。

4) 脳・神経系の発達の面からみて

外あそびを通して、友だち（人）とのかかわりの中で、成功と失敗をくり返し、その体験が脳の中でフィードバックされていくと、脳の活動水準がより高まって、おもいやりの心や将来展望のもてる人間らしさが育っていきます。また、ワクワクして熱中するあそびの中で、子どもたちはエネルギーをしっかり発散させて、情緒も安定し、さらに時間の流れや空間の認知能力をも発達させていきますが、あそびの時間や空間、仲間という三つの「間」が保障されないと、小学校の高学年になっても、興奮と抑制のコ

ントロールのできない幼稚型の大脳のままの状態であることになります。つまり、大人に向かう時期になっても、押さえがきかなく、計画性のない突発的な幼稚型の行動をとってしまうのです。子どもたちと相撲や取っ組み合いのあそびをしてみますと、目を輝かせて何度も何度も向かってきます。そうやって遊び込んだときの子どもは、興奮と抑制をうまい具合に体験して、大脳（前頭葉）を育てているのです。今の子どもたちは、そういう脳やからだに良い外あそびへのきっかけがもてていないのでしょうか。

生活の中で、育ちの旺盛な幼少年期に、外でからだを使う機会がなくなると、子どもたちは発達しないうちに衰えていきます。便利で快適な現代生活が、発育期の子どもたちの発達するチャンスを奪っていきますので、今こそ、みんなが協力し合って、子どもの心とからだのおかしさに歯止めをかけなければなりません。そのために、私たちは、まず、子どもの外あそびを大切にしようとする共通認識をもつことが重要です。戸外での安全なあそびの中で、必死に動こうとする架空の緊急事態が、子どもたちの交感神経を高め、大脳の働きを良くすること」「あそびの中では、成功体験だけでなく、失敗体験も、前頭葉の発達には重要であること」「子どもたちには、日中にワクワクする集団あそびを奨励し、1日1回は、太陽のもとで、汗をかくくらいのダイナミックなあそびが必要なこと」を忘れないようにしましょう。

5) 生活リズムづくりの面からみて

幼児の生活要因相互の関連性を、生活リズムの視点から分析してみたところ、「①外あそび時間が短かったり、②テレビ視聴時間が長かったり、③夕食開始時刻が遅かったりすると、就寝時刻が遅くなる」、そして、「就寝時刻が遅くなると、起床時刻が遅くなり、朝食開始時刻も遅れる。さらに、登園時刻も遅くなる」という、生活リズム上の悪い連鎖を確認しています。要は、外あそびを奨励することと、テレビやビデオの視聴時間を短縮させること、夕食開始時刻を早めることは、今日の子どもの就寝時刻を早め、生活リズムを整調させる突破口になることが考えられます。とくに、日中に、子どもが主役になれる時間帯の運動刺激は、生活リズム向上のためには不可欠であり、有効であるため、是非とも、日中に外あそびや運動時間を確保する工夫が望まれます。

生活習慣を整えていく上でも、1日の生活の中で、一度は戸外で運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る機会や場を与えることの重要性を見逃してはなりません。外あそびは、子どもたちの体力づくりはもちろん、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは脳・神経系の働きに重要な役割を担っています。つまり、園や学校、地域において、時がたつのを忘れて、外あそびに熱中できる環境を保障していくことで、子どもたちは安心して成長していけます。

6) 近視の発症や進行の抑制の面からみて

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。外あそびの効能は、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を発表しています。

Q. 室内あそびや運動系の習い事の教室とも比較して、外あそびで得られるものは何ですか？

A. 習い事のような教室では、活動する時間帯が設けられ、時間に合わせて子どもたちが活動しなければなりません。また、教室では、技術面の向上が要求されていることが多く、同年齢・同レベル集団でのかかわりが多いです。さらに、ドリル形式や訓練形式で教えられることが多く、子どもたちは大人の指示に従うことが多くなり、自分たちで工夫して試してみようという経験が少なくなってきました。一方、外あそびは、参加・解散の時間は融通性があり、集団の構成は異年齢で構成される傾向が多いです。年上の子が下の子の面倒を見ながらあそびに参加したり、自然をあそびに取り込むことによって、自然（物）を知ったりできます。家の手伝いやお遣いの時間を考えて、仲間同士であそびの約束をとり、自分の足で歩いて友だちの家に行き、あそびに誘います。自発的に、自主的に、自分の興味や関心のあるものを見つけて、それに熱中し、時を忘れて遊び込んでいくことができます。

Q. 子どもたちが外で安全に遊ぶことができるために、工夫すべきことがあれば、教えてください。

A. 現在の子どもたちの外あそびの頻度やあそび場所について、どうすれば、子どもたちが安全に外で元気に遊ぶことができるのかを考えてみます。子どもたちが外で安全に遊べるための工夫を、5つに分けてまとめてみますと、

(1) 保護者の配慮としては、①子どもたちのあそびを見守る、②子どもに防犯と被害対策の教育をする、③子どもの居場所を把握しておく、④日頃から近所づきあいをする、⑤休日は子どもといっしょにからだを動かして遊ぶ、⑥子どもとの間で安全上のルールをつくる。

(2) 子どもたちの心得としては、①「いってきます」「ただいま」のあいさつをする、②行き場所・帰宅する時刻を伝えてから遊びに行く、③危険な場所を知っておく、④一人で遊ばない、⑤明るい場所で遊ぶ、⑥人通りの多い所で遊ぶ、⑦家族との約束事を守る。⑧帰宅後、すぐに手洗い、うがい（消毒）を行う。

(3) 学校の配慮としては、①安全マップを作り、危険な所を子どもに教える、②校庭を自由開放する、③校庭の遊具を充実させる。また、遊具の安全点検を毎日行う。④地域や保護者と情報を交換する、⑤仲間を思いやれる子を育てるために、道徳教育を充実させる、⑥幼児と児童、生徒が関わり、互いを知る機会を作る。

(4) 地域の方々の配慮としては、①買い物や散歩時などに、子どものあそび場に目を向ける、②子ども110番の家を把握し、その存在を広める、③子どもたちとのあそびのイベントを企画し、交流する（困ったときに手を差しのべられる関係づくりをしておく）。

(5) 行政の配慮としては、①子どもたちが遊べる公園は、交番や消防署など、安全管理者の勤務地や大人の目が届く場所の近くに設置する、②注意を呼びかけるポスターを作る、③非常ベルや防犯カメラを公園や広場などの子どものあそび場の一角に設置し、安全を見守り緊急保護をやすくする、④不審者の育たない国をつくる（教育に力を入れる）⑤公園の固定遊具の点検を定期的に行い、経年劣化した遊具は撤去し、新しいものを設置する（砂場の砂の入替え等を含む）。⑥公園内の樹木の剪定・トイレの清掃を定期的に行う。⑦子どもの安全を見守りながら、外あそびに引き込む人材を十分に配置する。保護者と子どもとの間で、外で遊ぶときのルールを決め、子どもたちが被害にあわないように予防策を話し合うことや、地域の方々との交流や大人の見守りにより、子どもたちに安全なあそび場を提供していくこと

で、子どもたちが元気に外で楽しく遊ぶことができるようになっていきます。

Q. 0～2歳児にあった外あそびのバリエーションを知りたいです。

A. 0～2歳といっても、月齢に応じて、できるものとできないものがありますので、まずは、4か月の発育順に、それぞれの月例児にできうる運動を確認すると、自ずから、子どもへのかかわり方がわかるようになってくるでしょう。

子どもの首が座って、親も子どもの扱いに少し慣れてきた4か月ごろから見ていきましょう。

1. 4か月～7か月の運動

生後4か月で、赤ちゃんの脇の下を支え立たせると、喜んでピョンピョンと、脚で床を蹴るようになります。生後5か月近くになって、赤ちゃんの両足を持って寝返りをさせようと働きかけると、上半身はどうか自分の力で返すことができるようになります。寝返りは、この働きかけを何度か続けていくことによって、できるようになります。公園の芝生の上に、柔らかいシートを敷いて、そのうえで、遊んでみましょう。

赤ちゃんが寝返りを打つことを覚えてハイハイの姿勢になると、動いている人の姿や動くおもちゃをしっかりと見つめて、動きを追うようになります。また、仰向けの状態から手を引いて起こそうとすると、腕を曲げ、一生懸命に自ら起きようとします。さらに、両手を持って立たせると、しばらく脚を踏ん張って立つようにもなります。心地よい陽光を浴びながら、楽しんでみてください。

2. 6か月～8か月頃の運動

6か月頃には、ハイハイをし始めようとします。前へ進むより、後ずさりの方が簡単で、早くできます。前へ進む方は、床を蹴る要領の体得が、今一步、難しいようです。前進するハイハイを促す働きかけとしては、赤ちゃんの前方に、赤ちゃんの興味のあるおもちゃを置いて動機づけると良いでしょう。それも、手が届きそうなところに置くことがポイントです。赤ちゃんがおもちゃを取ろうと踏ん張った時に、赤ちゃんの両足の裏を軽く押して蹴りやすくします。つまり、赤ちゃんが踏ん張った時に力が入るように、赤ちゃんの両足の裏に手を添えて援助します。お子さんの好きな、柔らかい遊具を持って外に出るのが良いでしょう。

7か月頃には、お母さんの支えなしで、足を投げ出して少しの間、座っていられるようになります。これを一人すわり、または、えんこと言います。こうした、いろいろな経験をしていくうちに、生後8か月頃には、ハイハイで前進できるようになってきます。このハイハイができるようになると、行動範囲が広がり、いろいろなことを行ってみたくくなります。また、つかまり立ちができ、支えて歩かせることも可能になります。

3. 9か月～12か月頃の運動

9か月～10か月頃には、片手を添えると、片手を持って歩かせることもできるようになります。11か月～12か月では、まったく支えなしで立てるようになります。ただし、これらの運動は、生後の外的刺激と乳児自身の意欲から獲得される運動ですので、自然のまま放置しては起こらないことを頭に入れておいてください。そのためには、運動機能を発達させるための練習、親からのかかわり、働きかけが必要となってきます。

そのために一番理にかなっている刺激であり、働きかけが、親子ふれあい体操やじゃれつきあそびです。戸外の芝生の上でしっかり関わって遊んでみてください。

4. 1歳～1歳3カ月の運動

1歳～1歳3カ月になると、伝い歩きのできるようになります。伝い歩きが始まったら、両手を支えて前方への歩行練習をさせ、前方への足踏み運動の感覚を覚えさせることが大切です。そして、自力で少しずつ前進し始めます。

立位での活動の始まるこの時期に、いろいろなバランスあそびに楽しく取り組んでいきましょう。これらのあそびの経験が、安全に活動できる基礎づくりになっていきます。揺れる膝の上でバランスを取ったり、リズムカルに立ったり、座ったり、また、線の上やタオルの上を歩いたりして、平衡性やリズム感を養います。

5. 1歳4カ月～1歳7カ月の運動

1歳4カ月～1歳7カ月では、立ち上げてもらったり、逆さにしてもらったり、回してもらったりすると、見える世界が変わってきます。空間認知能力がどんどん育っていきます。とても喜ぶますが、親子の信頼関係と、これまでのあそび体験が未熟だと、怖がります。子どもの成長や体調に合わせて、無理をさせないように気をつけながら、外でのじゃれつきあそびや親子体操を楽しんでください。

動きや働きかけのポイントとしては、急に子どもの手足を引っ張らないようにすること、子どもが手足に意識が向くように、声をかけてから行うことが大切です。歩行が始まって、よちよちとぎこちない歩き方をしていた子どもでも、1歳6カ月を過ぎる頃から、いろいろな環境の下で、しっかり歩けるようになっていきます。歩幅の乱れもなくなり、でこぼこ道や坂道などもゆっくりではありますが、歩けるようになり、また、障害物もまたぐことが可能になります。さらに、しゃがんだりくぐったりを喜んでできるようになります。

6. 1歳8か月～2歳の運動

1歳8か月～2歳では、シートや芝生の上で、じゃれつきあそびを十分に経験させておくと、この時期の運動は、とても完全に楽しく無理なく展開できます。走り出す子どもも見られるようになりますが、走り出した子どもは動き回ろうとする衝動的な気持ちが強すぎるため、走っていて急に止まったり、方向を変えたりすることは、まだまだ難しいです。これらのことは、2歳の中頃にやっとコントロールができるようになっていきます。

運動発達の可能月齢は個人差が大きいので、月齢にこだわらず、これらの順序を正しくおさえて動きの発達刺激を与えていけば、多少遅れていても、心配はいりません。また、反対に早ければ早いほど、良いというものではありません。つまり、適切な時期にそれぞれの運動発達が起こるよう、個々の子どもの実態に合った援助をしていって下さい。きたいものです。

その後は、いろいろな動きを経験してもらいたいです。ごみ捨てや買い物袋運び、雑巾しぼり、ゴミ集め、テーブル拭き、窓ふき等のお手伝いは、とてもいい運動になります。子どもの体調に合わせて、無理なく、周囲の物に気をつけて、安全にあそび感覚で行ってください。皆さん、頑張ってみてください。

Q. 幼児期に経験させたい運動やあそびを教えてください。

A. 「幼児期に、経験させたい運動を教えてください」という質問が、よく私に投げかけられます。私は、「歩くことは、運動の基本」、「走ることは、運動の主役」と思っています。ですから、歩く・走るという運動の大切さを、ぜひ幼児期にしっかり経験させていただきたいと願います。

要は、もっと、「歩く」「走る」という運動の経験を、しっかりもたせていきたいと考えています。そして、生活の中で、近年、なかなか行わなくなった動き、とくに、「逆さになる」、「転がる」、「回る」、「支える」といった動きが少なくなっていますので、幼児期から努めて、しなくなった動きや弱くなった動き、とくに、逆さ感覚や回転感覚、支持感覚を育てるような動きを大事にしていきたいと考えています。

体力・体格の発達と学習の適時性については、幼児期から10歳ぐらいまで、いわゆる小学校の低学年ぐらいまでは、バランス系のあそび、敏捷な動き、巧みな動き等の平衡性や敏捷性、巧緻性と言われる「調整力」の獲得に適時性があります。

Q. 外あそびの時間はどれ位の時間保障されていると、子どもたちにとってよいと考えられますか？

A. とくに、体温の高まりがピークになる午後3時頃から、戸外で積極的にからだを動かせば、健康な生体リズムを維持できます。低年齢で、体力が弱い場合には、午前中にからだを動かすだけでも、夜早めに眠れるようになりますが、体力がついてくる4歳、5歳以降は、朝の運動だけでは足りません。体温の高まるピーク時の運動も、ぜひ大切に考えて取り入れてください。午後4時前後の放課後の時間帯は、最も動きやすい時間帯（ゴールデンタイム）なのです。1時間ぐらひは、あそびの時間が必要です。

生活が遅寝・遅起きで夜型化している子どもの体温リズムは、普通の体温リズムから数時間後ろへずれ込んでいます。朝は、本来なら眠っているときの体温で起こされて活動を開始しなければならないため、からだが目覚めず、体温は低く、動きは鈍くなっているのです。逆に、夜になっても、体温が高いため、なかなか寝つけないという悪循環になっています。このズレた体温リズムを、もとにもどす有効な方法を2つ紹介しますと、①朝、太陽の陽光を浴びることと、②日中に運動（1日60分）をすることです。