

幼児期からの健康づくりQ&A

Q：子ども一人ひとりによって、運動量に差があると思いますが、その子にあった運動量を見るには、どのような点に着目すれば良いのでしょうか。

A：まず、子どもといっしょに遊ぶこと、動くことを、第一に心がけることが大切です。子どもの運動量は、移動距離や振動数（歩数計測）で把握することができます。

子どもの様子では、心臓ドキドキ、肺臓スースー・ハーハー、汗をかいているかどうかチェックのポイントです。

また、一晩寝たら、前日に生じた疲労は、翌朝、回復しているくらいの運動量が、前日の適した運動量と判断する基準になります。

Q：昼食について、食べる量や食べるものの内容は、生活リズムを整える上で、どれほど影響があるものなのでしょうか。

A：生活リズムづくりは、健康を支える土台になります。その土台は、栄養（食事）、運動（あそび）、休養（睡眠）の3つ習慣と、そのリズムから成り立っています。それらの確保のバランスが大切です。食事、いわゆる栄養は、それらの3つの中の一つということで、極めて重要です。

また、食を見つめてみても、幼児期は、3回の食事と2回ほどの間食で、食を支えているので、昼食は、健康を支える大きな位置を占めていることになります。よって、大きな影響をもたらします。とくに、体温リズムのゴールデンタイムである午後の活動（あそび）のための栄養補給ですので、特に重要です。

Q：朝、排便をしない子どもが増えていると感じています。生活リズムの乱れに繋がるのか、何か対策はあるのでしょうか？

A：排便が出るためには、食事の量と質、適度な水分摂取、朝のトイレに行く時間的ゆとり、トイレに入って座る習慣づけ、日頃の運動が重要です。これら生活習慣とその生活リズムの乱れが、不定期な排便や便秘という不調にもつながっていきます。

Q：午睡の時間帯・時間は、どのぐらいが良いのでしょうか？午睡の役割は何でしょうか。

A：午後12時半から1時頃～午後2時半から3時前くらいまでがよいでしょう。午後3時を過ぎないようにするのがよいです。

次に、午睡の必要性、とくに午睡の役割について、お話をします。午前中に遊び込んだ子どもの脳温は高まり、その勢いで脳はオーバーヒート気味になります。これを防ぐために、脳を休める昼寝（午睡）があるのです。体力がついてくると、寝なくても大丈夫になってきますが、まだまだ脳の働きが弱く、体力レベルの低い低年齢の幼児には、脳温を一時下げて通常の体温リズムに戻す、言い換えれば、脳を休める昼寝（午睡）が必要なのです。

もし、一律に午睡を排除すると、体力レベルの低い子どもは、脳温のコントロールができなくなっていきます。夜に早く眠らせるために、午睡をさせないようにすると、計算的には昼間の睡眠がなくなるわけで、夜に早目の就寝が期待されます。しかし、それでは脳機能が未熟な上に、必要な時間帯に脳のクールダウン（体温調節）をさせてもらえないわけですから、のちのち子どもの自律神経の機能低下やホルモンの分泌リズムを乱す誘因にもなっていくことが懸念されます。

したがって、幼児期においては、午前中のあそびで生じた脳温の高まりを、オーバーヒートしないように下げるといふ働きの「午睡」を大切にしていけることが大切です。体力レベルの高まった子どもに対しては、無理に午睡をさせなくてもいいけれども、脳を休憩させる静かな時間「クワイエットタイム」の確保をお勧めします。その結果、ゴールデンタイムにしっかり動けるからだになるわけです。もちろん、ケガの防止にも役立ちます。

Q：睡眠の重要性を保護者に伝えるために大切なことや、優先して伝えた方がよい内容を教えてください。

A：まず、先生の方が睡眠の機能についてよく知ることが、何よりも大切です。子どもたちは、毎日の生活の中で、いろいろ見たり聞いたりした事柄を、睡眠中に整理して確かな記憶として、脳内に定着させてくれる働きがあること、つまり、学力との関係のあることを、みんなが理解することが大切です。

また、睡眠が不足すると、注意集中ができず、いらいらしてキレやすくなったり、じっとしていらねえ歩き回ったりする状態になることを知ることが大切です。それらのことを、しっかり伝えていってください。

Q：幼児期のうちに、身につけておくといふ力や動作、保育者や保護者と子どもたちが気軽にできる運動あそび、また、小学校や中学校に進む中で、大切にしたらよい運動は何でしょうか？

A：運動は、体力づくりだけでなく、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは脳神経系の働き等、子どもたちが健康を保ち、成長していく上で、重要な役割を担っています。

幼児、小学生、中学生へと進む中で、発育発達上、それぞれの年代の特徴に適した運動刺激のポイントがあるので、まず、年代別に少し説明しておきます。幼児期は、脳や神経系の発育が旺盛ですから、そういうところに刺激を与えるような運動をさせてあげることが大切です。例えば、バランス感覚を養うためには、平均台や丸太を渡ったり、片足立ちが効果的です。敏捷性をつけるには、すばやい動きで逃げたりする追いかけっこや鬼ごっこ等のあそびが効果的です。

また、巧緻性(器用さ)や空間認知能力をつけるには、ジャングルジムやトンネルを上手にくぐり抜けるあそびが良いでしょう。とにかく、子どもをしっかり持ち上げられる幼児期に、わが子と関わってしっかり親子体操をするのが一番理にかなっています。

そして、子どもが幼児期の後半に入って体力がついてくると、朝に遊んだ分の疲れは、昼に給食を食べたらもう回復します。ですから、午後にもうひと山、運動あそびをしっかりさせて、夜に心地よく疲れて眠れるようなからだにすることが必要です。このように、夜につなぐような運動が重要になる年代です。

小学校の低学年になると、身のこなしが上手になってくるので、ドッジボールはとても良い運動です。運動する機会をしっかりもたせて、からだづくりや体力づくりに励んでほしい年代です。

小学校の高学年になったら、だんだん技に磨きがかかる年代ですから、ボールをうまくコントロールして投げたり、取ったりして、ゲーム的な運動ができるようになります。

中学生になると、内臓を含めて、からだがかたくできてくるので、持続的な活動ができるようになります。ですから、日中、ちょっと長い時間、運動することで、より強い筋力をつけ、体力を向上させていける時期と言えます。

それから、すべての年齢レベルで、それぞれの能力や体力に応じて、家の手伝い（荷物を持ったり、野菜を運んだり、配膳を手伝ったり）をして、生活の中でも、からだを動かす内容を努めて取り入れていくとよいでしょう。お手伝いは、結構よい運動刺激になります。

Q：体力を向上させるために、すべきこと

A：日中、太陽の出ている時間帯にしっかりからだを動かして、子どもたちを心地良く疲れさせることが必要です。疲れたというぐらいの運動をすると、筋肉に負荷が加わって、より強い筋力が発揮できて、体力がついてきます。これをトレーニング効果と言います。

でも、軽過ぎる運動では疲れません。リフレッシュになった、気分転換になったという程度ではなく、疲労感が得られるぐらいの運動刺激によって、体力はついてきます。でも、その疲れは、一晩の睡眠で回復することが条件です。それには、睡眠明けの翌朝の子どもの様子を確認することが大切です。

Q：自律神経の動きが弱まると、どのようなことが起こるのでしょうか？

A：自律神経の働きが弱まると、適応力、抵抗力、順応性が弱まります。オートマチックに、自分のからだを守ることができなくなるわけですから、ひいては、意欲がわかなくなります。

Q：公園へ行ったときの固定遊具の遊ばせ方（使い方）を教えてください。

A：

- ① 上から物は投げないようにさせましょう。
- ② 飛び下りはさせないようにしましょう。
- ③ 遊具にひもを巻きつけないようにしましょう。
- ④ 濡れた遊具で、遊ばせないようにしましょう。
- ⑤ 特に暑い日は、遊具も熱くなっていることがあるので、触って熱いと感じたら遊ばせないようにしましょう。
- ⑥ 壊れた遊具では、遊ばせないようにしましょう。

Q：保育者や保護者が、知っておくためになる幼児期の運動の種類を、教えてください。

A：知っておくためになる、子どもに必要な運動があります。一つ目は、走ったり、跳んだりして移動するタイプの運動です。二つ目は、丸太渡りや平均台渡りのように、バランスを取る運動。三つ目は、キャッチボールのような物を操作する運動。四つ目は、鉄棒や雲梯にぶら下がってグッと頑張るといった、からだを移動せずに行う運動です。

つまり、移動、平衡、操作、非移動の4つのタイプの運動やあそび環境を意識した運動刺激が子どもたちのからだの成長には必要なのです。鉄棒は得意だけど、移動するのが苦手なら、楽しいあそびの中で、「鬼ごっこやかけっこをしようよ」って誘えば、バランスのとれた動きのスキルを身につけて、運動能力もバランスよく高まっていきます。要は、4つの基本運動スキル（4つの運動スキル）を覚えておいてください。

(1) 移動系運動スキル：歩く、走る、這う、跳ぶ、スキップする、泳ぐ等、ある場所から他の場所へ動く技術です。

(2) 平衡系運動スキル：バランスをとる、渡る等、姿勢の安定を保つスキルです。

(3) 操作系運動スキル：投げる、蹴る、打つ、取る等、物に働きかけたり、操ったりする動きの技術です。

(4) 非移動系運動スキル（その場での運動スキル）：ぶらさがったり、その場で押ししたり、引いたりする技術です。

Q：楽しく「親子体操」をするには、どういったことを心がければよいのでしょうか

A：体操は、少しの時間でも問題はありません。道具がなくても大丈夫です。親と子が、お互いの体重を貸し借りし合ってできます。いろいろな動きがありますので、その時の子どもの様子を見て、ニーズに合ったものを選んで行えます。

赤ちゃんや低年齢児に体操を行うときは、急に始めるのではなく、言葉をかけてから始めるのが、安全のために良いでしょう。これから、どちらの方向に動くのか、もち上げられるのか、引っ張られるのか等、心の準備をさせて動き始めることが大切です。

また、体操が上手にできたら、しっかりほめて、抱いてあげましょう。具体的な話をしますと、「高い高い」を、ふだん、行ってもらっていない子どもは、「高い高い」をしようとする、恐がりです。恐がったら、親のからだにくっついた状態で、行っても構いません。回数行っているうちに慣れて、次第に離れていきます。無理をさせないでください。

・急に手を引っ張らないでください。構えができていない時に、不意に引っ張ると、関節を痛めることがあります。前もって、行うことを伝えたり、動きの方向を示したりしてから、引っ張ると安全です。

・下手でもいいから、「やってみたい」という意欲づくりを大切にしてください。

・就寝前の運動は、体温を上げて眠れなくするので、避けていただいた方が良いでしょう。

Q：幼児の運動の指導場面で、子どもと接する際に意識されていること、ポイントについて

A：まず、十分な空間を確保し、まわりの人や物に当たらないかを確認して、安全に運動をさせることです。また、安全についての約束事は、始める前に話し合っています。なお、子どもの服装が乱れていれば、安全のため、整えてから始めています。子どもの手本となるように、指導者の服装も整えて始めることを、徹底しています。

そのほか、

・恐がる子どもに対しては、無理にさせるようなことは避け、また、できないことでも、がんばって取り組んでいるときは、励ましの言葉をしっかりかけています。

・子どもの興味を引く話し方やわかりやすい言葉遣いをする。また、話すときは、子どもの目を見て話すようにしています。

・子どもに動きを見せるときには、わかりやすく、大きく、元気に表現すること。そうすると、子どもに、行ってみようという気持ちがでてくると感じています。

・子どもは、大人の悪い癖も真似ます。見本に示す動きは、しっかりした正しい動きが求められるので、とくに、しっかり伸ばすところは伸ばし、曲げるところは十分に曲げることを大切にしています。

・笑顔で活動して楽しい雰囲気を作り、子どもたちに「楽しさ」を感じさせます。また、指導者もいっしょになって、心から楽しんで運動したり、遊んだりして、運動のおもしろさや楽しさを共感するように努めています。

- ・大人のからだの大きさや力強さを、子どもたちに感じさせることも大切にしています。子どもは、大人の力の強さや頼もしさを実感し、一層信頼して関わってきますが、力の加減をすることも気をつけています。
- ・寒いときは、からだが温まるように、簡単な準備運動を行い、あそびの内容は動きの多いものに行っています。
- ・課題は、単純なものから複雑なものへ、少しずつ難易度を増すように配慮していますが、時に、課題を難しくして、適度な緊張感をもたせることは、動きに対して集中させたり、新鮮さをもたせたりする点で重要です。
- ・子どもの工夫した動きや体力づくりにつながるような良い動きを見つけた場合には、その動きをしっかり誉めて、子どもに教育的な優越感を与えています。
- ・どうしたら、上手にできるかというアドバイスを与えることも重要ですが、時間を与え、子どもたち自身に段階的に解決策を考えさせることも行っています。
- ・子どもがわからないところは、具体的に子どものからだを動かしたり、触ったりして教えて、動きが理解しやすいように配慮しています。
- ・一生懸命にしようとしている子どもに対して、しっかりと対応すること。上手にできている場合やがんばっている場合、工夫している場合は、しっかりと具体的に誉めていきます。そうすると、子どもはやる気をもったり、誉められたことで自信につながったりすると考えています。
- ・身近にある道具や廃材を利用しても、楽しい運動に役立つことを、子どもたちに見せたり、知らせたりしています。
- ・使用する用具や遊具は、大切に扱うこと、使った後は元の場所に片づけることを、子どもたちに伝えています。みんなで使う用具や遊具は、ルールを守って、適切に使用することを大切に、取り組んでいます。
- ・子どものあそびは模倣から始まりますが、自分以外の身近なものや人、キャラクターに変身する等の楽しさも味わわせるように配慮しています。

Q：幼児の運動欲求を的確につかみ、その欲求の充足に筋道をつける計画が必要であることはわかりますが、そのための運動指導には、こういった流れで展開するのが良いのか、教えてください。

A：幼児の運動やレクリエーション活動の指導は、幼児を計画的、意図的に、より好ましい方向へ導く営みであり、一人ひとりの幼児の能力を最大限に発揮させ、伸ばしていこうとするものです。そのためには、合理的で、かつ細かな配慮のある指導計画がなくてはなりません。単に、幼児の自由奔放な運動に任せておけばすむものでもありません。幼児の運動欲求を的確につかみ、その欲求の充足に筋道をつける計画が必要です。

そのためにも、指導では、幼児の実態や施設・用具の現状、地域の特性などを把握した教材研究を徹底することが大切です。具体的には、その教材研究の成果を実際の指導の場にどのように生かしていけばよいかを考えながら、指導計画を立案していくことです。そうして作成した計画に従って、指導を展開するとともに、展開のしかたや指導内容、幼児の動き、指導経過、結果などを反省・評価し、今後のより良い実践へとつないでいきます。

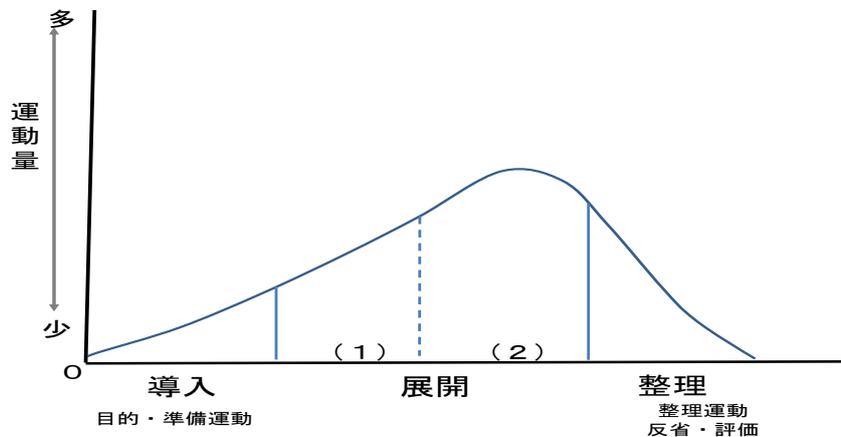
Q：小学校の体育教師をしています。幼児に対する体育指導の流れをどのように考えていけばいいのか、教えてください。

A：指導の流れは、幼児の場合も、一般的には導入、展開、整理の3段階で構成されることが多いです。

導入の段階では、幼児の健康チェックと見学者の確認をしたうえで、指導のねらいや内容を幼児に知らせたり、実践を効率的に行うためのグルーピングや役割分担を行ったりして、活動の見通しを与え、幼児一人ひとりにやる気を起こさせるようにします。

展開の段階では、学習内容を活動によって習得させ【展開(1)】、さらに定着させる【展開(2)】段階で、時間的に最も多くの時間を割り当てます。また、幼児の多様な動きに対応して、適宜、手直しができるように柔軟な計画とします。

整理の段階では、クラス全体としてだけでなく、個人やグループにも着目して、反省・評価を行うとともに、幼児に学習の達成感を味わわせ、次時や日常の健康な生活へ向かって、運動する意欲を喚起し、学習の成果にまとまりをつけます。



運動指導上の留意事項

Q：幼児を対象にした体育指導で、注意しなければならないことを説明してください。

A：(1) **運動の形式にとらわれすぎないこと**：運動スキルや人数による形式、競争やゲームに伴うルールなどの形式などにとらわれすぎない弾力性のある指導が大切です。どんな条件下でも、幼児自身が工夫して、運動を楽しむことのできる能力を育ててほしいものです。(2) **運動に熱中できる活動を工夫すること**：運動スキルは、幼児が運動に熱中し、反復練習をすれば、動きを自然に身につけ、獲得されていくことにつながるため、幼児一人ひとりが熱中できるための活動内容や活動方法の工夫が大切となります。(3) **友だちとの交流がもてるよう、活動を工夫すること**：指導では、一人ひとりの運動への自律能力を高めることをねらうだけでなく、誰とでも仲よく、いっしょに楽しみながら活動できる社会性の育成も大切です。その社会性の育成のためには、友だちとの交流活動を質的に深めることによって培われるものですから、今後とも、相互交流のできる活動を導入したり、相互交流の深め方を工夫したりすることが大切です。(4) **動機づけや賞賛のことばかけ、技術面における的確なアドバイスを工夫すること**：運動に対し、消極的な幼児を積極的に取り組む幼児に、運動の嫌いな幼児を好きな幼児に、友だちとのかかわりがもてない幼児をいっしょに仲よく友だちと関わって活動できる幼児へ成長させるために、機会あるごとに、心に残る的確な指導やアドバイス、賞賛を送ることができるならば、幼児の運動を実践する喜びをいっそう高めることができます。

【文献】前橋 明：幼児体育の魅力― 運動、心動、感動、そして生活化を図る―, 大学教育出版, 2023.