

Q：前橋先生が組織されている「外あそび推進の会」として大切にしている、外あそびの考え方や価値観を教えてください。

A：「外あそび推進の会」が大切にしているのは、「子どもはあそびを通して育つ」という原点です。子どもの健やかな成長のために、外でのあそび環境を大切にしたい。そんな思いから、保育者・教育者・地域の方々と連携して活動しています。つまり、外あそびは、身体の発達、心の安定、社会性の基礎づくりを支える生きる力の源です。

外あそびは、

- 自然に触れることで、「驚き」や「気づき」「問い」が生まれる。
- 他者と関わる中で、「葛藤」や「共感」を体験する。
- 危険や失敗を通じて、「自己判断力」や「自己肯定感」が育つ。

「外あそび推進の会」の活動の目的は、

- 外あそびの大切さを社会に広める
- 安全に遊べる環境づくりの推進
- 子ども・保護者・学校・地域をつなぐ場づくり

子どもにとって、自然の中で思いきり遊ぶ経験は、五感と心を解放する“学びの土台”です。私たちは、その環境を、社会全体で守り、育てていくことの大切さを伝えていきたいと考えています。

Q：外で遊ぶって、なんで、こんなに気持ちいいんだろう？この「外あそび」が育てる力を教えてください。

A：外あそびが育てる力を3つ、紹介します。

1. 身体力：自然の中で、走る・跳ぶ・転ぶ、すべてが筋力やバランス感覚の土台になります。
2. 心の力：外には、驚きと発見がいっぱいあります。自己肯定感や好奇心が自然と育ちます。
3. つながる力：仲間と遊ぶ中で、ルールやマナー、ケンカ、ゆずり合いを学びます。

外あそびは、子どもの「生きる力」を育む土台です。

Q：外あそびで印象に残っている成功事例や見られた変化、そこから見えた大切な要素は何でしたか？

A：それは、「できなかった子」が、「あそびの中心」になる瞬間です。運動が苦手で引っ込み思案だった子が、外あそびの中で、「虫博士」として仲間から信頼されるようになった。自然の中では、「走るのが速い」だけでなく、「虫に詳しい」「水の流れを作るのがうまい」「やさしく声をかけられる」等、多様な力が“見える化”され、子ども一人ひとりが輝く場面が生まれます。

そうした変化を生むために大切なのは、①「正解」を押しつけない自由な環境、②大人が“教える”のではなく、見守り、寄り添う姿勢、③子ども同士の関係を丁寧育てる、ことです。

実際の活動から見えてきたことは、「虫が好き」という個性が光り、周囲の子の憧れになった男の子がいました。外あそびには、「走るのが速い」だけではない、多様な価値が生まれます。

大切にしていることは、

- 子どもの“してみたい”気持ちを尊重すること
- 大人が見守り、信じて待つこと
- 外あそびの中での失敗や葛藤を受け止めること

子どもの健康福祉研究所

Q：中学生が幼い子どもたちのためにできることは、何ですか？

A：「あこがれ」の存在として、子どもに寄り添うことです。中学生は、幼児や小学生にとって、とても特別な存在です。年齢が近い「お兄さん・お姉さん」だからこそ、幼子たちが自然に心を開くという力があります。

例えば、①外あそびイベントのサポート（遊び相手、道具係、見守り）、②幼児に優しく声をかけながらいっしょに虫探しをしたり、砂あそびを広げたりする。③中学生自身が、「自然で遊ぶ楽しさ」「スマホよりおもしろいあそび」を語ってくれるだけでも、幼児の好奇心を刺激します。

中学生にとっても、子どもと関わることで、「人の役に立つ実感」「自分の得意を活かせる経験」を得ることができます。外あそびを通して、「世代をつなぐ関わり」が生まれるのは、地域にとっても、大きな財産です。

Q：中学生ができることは、何ですか？

A：たくさんありますよ。例えば、①外あそびイベントのサポート、②小さな子のあそび相手になる。③「昔、こんなあそびをしてたよ」と、教えてあげる協力をする。④いっしょに自然で遊ぶだけでも、幼子たちは大喜びです！中学生の一言やいっしょに過ごす時間が、子どもたちにとって、忘れられない経験になります。

子どもの健康福祉研究所

Q：外あそびを広げていくために、日本国民一人ひとりができる身近な行動や工夫は何ですか？

A：「ちょっとした言葉かけ」や「見守る視線」が社会を変えます。外あそび文化を守るためには、特別なことよりも、日常の中での小さな行動の積み重ねが大切です。

- 子どもが公園で遊んでいても、「うるさい」と言うのではなく、温かく見守る社会のまなざしをもつ。
- 大人自身が、スマホを置いて「いっしょに散歩する」「草花に目をとめる」等、自然とふれ合う姿を見せる。
- SNSで、「外で遊んで楽しかった」「〇〇公園が心地よかった」等の発信をする。
- 地域の子どもの遊んでいたら、挨拶したり、励ましたりする。

「子どもは社会の宝」と考える文化が根づけば、自然と外あそびがしやすい環境も広がっていきます。まずは、一人ひとりが「子どもたちにとって良い環境とはなにか」を考えることが、第一歩になるのです。

外あそびを広げるために、私たち一人ひとりができること

- ① 子どもが遊んでいるとき、温かく見守る。
- ② 公園や地域の自然を守る活動に関わる。
- ③ 休日に家族で自然の中で過ごしてみる。
- ④ SNSで「外あそびの楽しさ」を発信する。
- ⑤ 「うるさい」ではなく、「元気だな」と受けとめる。

子どもの健康福祉研究所

「外あそびが減ることによる子どもの発達への影響」「酷暑の中で安全に外あそびをするための工夫」「夏の外あそびにまつわる最新事例」について、整理してみました。

子どもの健康福祉研究所

Q:「子どもにとって外あそびが大切」というのは、どのような点から重要だと考えられているのでしょうか？

A:外あそびは、子どもの心身の健全な発達に不可欠です。主に、以下の点で重要です。

(1) 身体発達の促進

- 全身運動（走る、跳ぶ、登る等）によって、筋力・持久力・バランス感覚・骨密度が育ちます。
- 不規則な地形や自然物との関わりで、空間認知能力や巧緻性（器用さ）が高まり、安全能力が向上します。
- 外界の変化に対する適応力や抵抗力、ひいては、自律神経機能が高まります。
- 光環境の中にいることで、視力低下に歯止めがかかります。

(2) 社会性・情緒の発達

- 仲間との外あそびを通じて、ルール理解や他者との関わり方、感情の自己調整などの力が育ちます。
- 自然環境下での経験が、探究心や感動体験、感性を豊かにします。

(3) 脳への影響

- 太陽光によってセロトニン（精神の安定を司る神経伝達物質）の分泌が促され、情緒が安定します。
- 自由で創造的な外あそびが、前頭前野の発達（思考、判断、計画）を刺激してくれます。

子どもの健康福祉研究所

Q：外あそびが減ることによって、子どもの発達にどのような影響があるのでしょうか？

A：外あそびが減少すると、発達上のリスクがもたらされます。：

(1) 身体的影響（身体的発達へのネガティブな影響）

①運動能力の低下：走る・跳ぶ・登る等の多様な動きを経験する機会が減り、基礎的な運動機能（粗大運動・微細運動）の発達が遅れ、自律神経の機能が低下します。あわせて、視力も低下します。

②肥満傾向児の増加：身体活動の不足により、エネルギー消費が減少し、肥満傾向の子どもが増加します。

・肥満傾向や運動機能低下（特に体幹の筋力や握力、走力の低下など）が起こりやすくなります。

・骨への刺激が不足し、骨密度の形成不全や姿勢の崩れにもつながります。

③睡眠の質の低下：日中の活動不足が夜間の入眠困難や睡眠の浅さにつながります。

(2) 精神的・情緒的影響

室内中心の生活により、ストレス耐性が低下しやすく、情緒が不安定になりがちです。

ストレス耐性の低下：自然とのふれあいや自由なあそびの中で得られる「回復体験」が失われ、情緒の安定性にネガティブな影響を及ぼします。

一方で、デジタル依存のリスクが増え、自制心の発達の遅れや集中力の低下を招くでしょう。

(3) 社会性の未発達（社会性の育ちに支障）

他者との自然な関わりの機会が減り、コミュニケーション力や共感性の発達が遅れることが懸念されます。友だちとのあそびや葛藤、協力を通じて育まれる対人スキルが育ちにくくなります。

■自己肯定感の低下：「できた！」という体験の機会が減り、自信や達成感を得る場が少なくなります。

Q：酷暑の中で、安全に外あそびをするための工夫はありますか？

A：あそびの環境や条件別に分けて考えてみましょう。

■あそび方の工夫 水を使ったあそびの導入：(たらいの水あそび、ペットボトルシャワー等)で体温を下げながら活動します。泥んこあそび、バケツリレー、水鉄砲、スプリンクラー等、体温を下げながら活動できる水あそびを行います。

静と動のメリハリ：走り回るだけでなく、影絵あそび、虫探し、自然物集め等、激しい運動にならないあそびも組み込むとよいでしょう。活発な走り回るあそびよりも、探し物あそびや水路づくり等、低強度の活動にします。

■体調管理と予防

こまめな水分補給：あそびの前後だけでなく、10～15分に1回程度の水分補給を習慣にしてみましょう。

■服装の工夫：

吸湿速乾性のある薄手の衣類、帽子の着用

着替えを用意し、汗をかいたら、すぐに着替える。

観察と記録：顔色、発汗量、機嫌などを常に観察し、気になる兆候があれば、すぐ休憩させる。

■時間と活動内容の工夫

朝（7時～9時）、または、夕方（16時～17時頃まで）の比較的涼しい時間帯を選ぶ。

早朝や夕方にシフト：気温が比較的低い時間帯（9時前、16時以降）を選んで実施。

■環境調整

暑さ指数（WBGT）の確認：

外あそびの実施判断を、気温だけでなく、湿度も考慮した「暑さ指数」を基準にして取り組みます。

（例：28℃以上で活動制限）。

日陰やミストの活用：園庭の木陰やタープ（日よけや雨よけのための布）、打ち水・ミスト設備を設けて局所的に気温を下げます。

- 木陰、公園のミスト設置エリア、木道や砂地などの照り返しが少ない場所を活用します。
- 日陰になるテントやタープを園庭に設けます。

■地面素材の工夫：

人工芝よりも自然土や木陰のある場所を優先します。裸足でも、熱くならない素材選びが重要です。

- 通気性の良い衣類、帽子、こまめな水分補給します。
- WBGT（暑さ指数）を参考にし、数値が28℃を超える場合は、時間や活動内容を調整しましょう。

Q：外あそびができない中でも、なるべく外あそびに近い効果を得るためにした方がいいことは？

A：完全に屋外に出られない日も、以下のような代替的な活動で外あそびに近い効果が得られます。

(1) 日光を浴びる習慣づけ

- 朝の時間にベランダや玄関先で5～10分程度、日光を浴びることで、体内時計をリセットし、メラトニンの分泌が安定します。

(2) 屋内での運動・粗大運動

- 室内トンネル、平均台、マットあそび、段ボール基地づくり、サーキットあそび等、からだを動かすあそびを工夫します。
- エアコンの効いた環境で、ヨガや親子体操、音楽リズム体操などを取り入れても良いでしょう。

(3) 自然との関わり

- プランターでの植物栽培や、虫の観察日記など、自然体験を室内でも再現する工夫も有効です。

子どもの健康福祉研究所

Q：保育園や小学校、自治体などで、夏に子どもが外で遊べるように行われている取り組みの事例はありますか？（2024～2025年の最近）

- (1) 【沖縄県保育園】ミスト噴霧器の導入（沖縄県石垣市：みよし保育園）
園庭にミスト噴霧装置を設置し、夏場も短時間の外あそびができる環境を整備しています。
- (2) 【大阪府保育園】登園・登校後の「朝活としての外あそび実践」を展開しています。
にしき認定こども園、大阪中華学校、さつきこども園など。
【千葉県流山市小学校】「朝の外あそびタイム」の導入
午前8時前後に登校した児童が、暑くなる前の時間に運動場で自由に遊べる時間を設けています。
【東京都足立区保育園】 「早朝の外あそびタイム」の導入
保育園が午前7時台から外あそびを開始。親子登園の延長でいっしょに外で自然観察を行うことで、家族での自然体験も促進されています。
- (3) 【自治体】「夕涼み外あそび」の実施（奈良県生駒市ほか）
夏の夕方に開放された公園で、水あそびや虫取り、縁日あそび等を楽しめるイベントが開催されています。
- (4) 【茨城県星の宮幼保園】外あそびの工夫：スプリンクラー、大型扇風機を併用して、涼をとっています。0～2歳児はビニールプールでの水慣れ、感触あそび（バケツに入れた氷を触る 氷の感触、落とすと割れる、あたたかいと溶ける等、涼をとりつつ氷の性質を知るあそびの導入）
- (5) 【その他】保護者・地域連携のクールプレイスポット
商業施設や公共ホールを一時的に開放して、涼しい場所からだを動かせる「クールスポットあそび場」を整備しています（例：札幌市）。