

## はじめに

日本幼児体育学会は幼児体育の理論と実践の両立を目指し、学術的研究の進歩と発展を基に、「子どもたちの健康」「子どもたちの幸せ」を願い、幼児体育を通じて、広く社会へ啓蒙することを目的として2004年に設立されました。そして、2006年からは学会公認の初級（Basic）指導員の養成を開始しました。その内容は、今日の日本の幼児の抱える様々な健康問題や保育・指導者養成におけるニーズを考慮したうえで、幼児の心身の健康づくりや人間形成として実践される幼児期の体育教育（幼児体育）のあり方や基本理念、教育（保育）的意義、指導計画と指導方法・内容、等の「理論編」と「実践編」で構成されています。

2023年4月に「こども基本法」が施行されました。このこども基本法は、常にこどもの最善の利益を第一に考え、こどもに関する取組・政策を社会の真ん中に据えた社会（「こどもまんなか社会」）の実現を目指すという大きな社会の転換期になっています。

2023年12月こども家庭審議会において、すべてのこどもの「はじめの100か月」の育ちを支え生涯にわたるウェルビーイング向上を図るための観点を踏まえ、5つの『育ちのヴィジョン』の柱が答申に示されました。その中の一つに「安心と挑戦の循環」を通してこどものウェルビーイングを高める、とあります。このことは「こどもの誕生前から幼児期までの育ち」の最たる特徴は、「アタッチメント（愛着）」の形成と豊かな「遊びと体験」が重要であり、生涯にわたるウェルビーイング向上の土台づくりと言われています。

幼児体育の楽しさを伝える指導者として今一度確認しなければいけないことは、運動指導を行っている時間に「安心」できる場づくりができていることと、指導内容が興味・関心を持つ「あそび」としての要素が含まれた内容に「挑戦」してみたいと思える内容になっているのか、いつも確認をする必要があります。

スポーツ・運動を行っていることこどもはいろいろなことに挑戦していきます。成功することで自己有能感や達成感を感じることもあれば、失敗が続くと

諦めたり心が落ち込んだりすることがあります。乳幼児期の安定した「アタッチメント（愛着）」が育まれていれば「もう大丈夫だ」という安心感に浸ることができ、こどもはそこを「安心の基地」として、再び元気に外の世界に飛び出していくことができるのです。そうした経験が日常的に繰り返されることで、こどもは、自分は必ず守ってもらえるのだという確かな見通しをもてるようになり、いろいろなことに挑戦していくことができるのだと考えます。

私たちは指導となると「乳幼児期のこどもに対して大人が主体となり、スポーツを教授すること、もしくは技術（スキル）をコーチングすること」のように誤解をされることがありますが、大切なことは、こどもが「やってみたい」と主体的な活動になることです。

主体的な活動というのは、それぞれが好きなことだけやればよいという意味ではありません。自分でやりたいことをみつけ、方法を考えて試してみたり、新しいあそびを発展させたり、創造したり、いろいろなことに気付き試したりすることでこどもの主体性が育むと考えます。

こどもに「スポーツ・運動」の楽しさを伝える指導者は、こどもの育ちにかかわる専門的な立場であるという自覚と、その子の育ちに影響力のある特別な存在であることを認識する必要があります。そのためには、まず個々の指導者が専門性を高めるための研鑽の機会を積極的に持ち、個々の指導力向上する必要があります。

その際の柱となるのは、幼児体育指導の専門職としての専門性を高めるとともに、こども基本法にのっとり策定される『育ちのヴィジョン』を体現することだと考えます。

これからの日本の社会において、幼児体育指導者が誇りを持ってこどもたちの前に立ち、全てのこどもに「スポーツ・運動」の楽しさを伝えることのできる指導者が増えていくことを切に願います。

2024年7月

日本幼児体育学会 会長 原 田 健 次  
(仙台大学客員教授／持子保育園園長)

新版 幼児体育 ー理論と実践ー

---

目 次

はじめに .....	i
------------	---

..... ◆◆ 理論編 ◆◆ .....

<b>第1章 子どものからだの異変とその対策</b> .....	2
1. 乳幼児期の睡眠の重要性 .....	2
2. 健康な心とからだを育てる生活リズム .....	4
3. 幼児期の運動の必要性 .....	7
<b>第2章 子どもの生活と運動</b> .....	11
1. 子どもの生活とあそび環境の変化 .....	11
2. 運動や戸外あそびの大切さ .....	13
3. 運動量の確保 .....	14
4. 安全教育と運動 .....	16
<b>第3章 乳幼児期の発育・発達と運動</b> .....	20
1. 発育と発達の関係 .....	20
2. 乳幼児期の発育・発達 .....	20
(1) 神経型     22	
(2) 一般型     22	
(3) リンパ型   22	
(4) 生殖型     22	
3. 発達の方向性 .....	23
4. 原始反射から運動の獲得へ .....	23
(1) 哺乳反射   24	
(2) 把握反射   24	
(3) 歩行反射   25	
(4) モロー反射   25	
(5) バビンスキー反射   25	
(6) 姿勢反射   25	
5. 粗大運動と微細運動 .....	26
(1) 粗大運動   26	
(2) 微細運動   28	
6. 子どもの生活と発育・発達 .....	29
7. からだを動かすあそびと運動能力の発達 .....	30

<b>第4章 幼児体育とは —その意義と役割—</b> .....	35
1. 幼児体育とは .....	35
2. 運動あそびと体育あそび .....	36
3. 幼児体育のねらい .....	36
4. 幼児体育の意義 .....	37
(1) 体力・運動能力の向上	37
(2) 健康的な体の育成	37
(3) 意欲的な心の育成	37
(4) 社会適応力の発達	37
(5) 認知的能力の発達	38
5. 幼児体育の指導内容 .....	38
(1) 基本運動スキル	38
(2) 知覚運動スキル	39
(3) 実践で行う指導内容	39
6. 幼児体育の指導法 .....	40
7. 小学校教育とのつながり .....	40
<b>第5章 運動発現メカニズム</b> .....	42
1. 脳の発達と運動 .....	42
2. 運動が発現する仕組みとは .....	43
3. 運動能力の向上 .....	45
<b>第6章 幼児体育指導上の留意事項</b> .....	47
1. 指導者として留意する点 .....	47
(1) 指導者の身だしなみ	47
(2) 指導者の立ち位置	48
(3) 指導を実践する際の留意点	49
2. 子どもとの関わりで留意する点 .....	50
3. 用具を使用する際の留意事項 .....	51
(1) 用具を使ったあそびの留意事項	51
(2) 移動遊具や固定遊具を使用する際の留意事項	51
(3) 身近なものを活用する際の留意事項	52
<b>第7章 障がい児の体育指導</b> .....	53
1. 障がい児を取り巻く環境 .....	53
(1) 障がい児の子育て環境	54

(2) あそびの環境の変化	55
3. 障害の特徴と配慮事項	56
(1) 視覚障がい児	56
(2) 聴覚障がい児	56
(3) 知的障がい児	57
(4) 肢体不自由児	58
(5) 病弱・身体虚弱児	59
(6) 発達障がい児	60
4. 障がい児の運動あそびの実際	61
(1) 身体認識を養う運動あそび	61
(2) 平衡感覚を養う運動あそび	63
(3) 多動への感覚・運動アプローチ	64
(4) 運動あそびにおける配慮事項	65
<b>第8章 体格、体力・運動能力の測定と評価</b>	69
1. 測定・評価の目的	69
2. 測定	69
(1) 体格の測定	70
(2) 体力・運動能力の測定	70
3. 評価	73
(1) 体格の評価法	73
(2) 体力・運動能力の評価法	73
(3) データ取り扱い時の注意事項	74
4. 評価の活用	75
<b>第9章 運動と安全管理</b>	77
1. ケガや事故防止のための留意事項	77
(1) 子どもの周辺に潜む危険	77
(2) 危険と安全への気づき	78
(3) 園庭遊具、公園遊具の安全な使い方	80
2. 運動時に起こりやすいケガや病気の応急処置	81
(1) 幼児の安全と体調の確認	81
(2) 求められる的確な対応	81
(3) 医療機関受診の判断	82
(4) 保護者への連絡	82
(5) 日頃からの対応	82

3. 応急処置の基本	83
(1) 擦り傷・切り傷など	83
(2) 鼻血	83
(3) 捻挫・打撲	84
(4) 骨折・脱臼	84
(5) 溺水	84
4. 急病への対応	85
(1) 熱中症	85
(2) 心肺蘇生とAED	85

..... ◆◆ 実践編 ◆◆ .....

<b>第1章 準備運動</b>	90
上肢の運動をしよう	91
(1) 屈伸運動をします	91
(2) 拳振運動をします	91
(3) 回旋運動をします	92
下肢の運動をしよう	92
(1) 屈伸運動をします	92
(2) 前後に振り上げます	92
(3) 左右に振り上げます	92
(4) ジャンプします	93
(5) 足を大きく前後に開きます	93
(6) 足を大きく左右に開きます	93
首の運動をしよう	93
(1) 首を前後に曲げます	93
(2) 首を左右に曲げます	93
(3) 首を左右にひねります	94
(4) 首を回旋します	94
胸の運動をしよう	94
(1) 腕を前から左右に開きます	94
(2) 腕を前から斜め上に上げます	94
(3) 腕を横から上に上げます	94
(4) 下肢の運動を複合しながら、胸の屈伸運動を行います	95
体側の運動をしよう	95
(1) からだを左右に曲げます	95
(2) 2人組で引っ張り合います	95

背腹の運動をしよう .....	95
(1) 上体を前後に曲げます	95
(2) 上体を左右に曲げます	96
胴体の運動をしよう .....	96
(1) からだを左右に回します	96
(2) からだを回旋します	96
準備運動が終わったらやってみよう .....	96
開いて閉じて閉じて	96
腕ふりとび起き	97
ジャンケントンネル	97
<b>【コラム1】 幼児体育指導時の身だしなみ .....</b>	<b>98</b>
<b>第2章 からだを使った体育あそび .....</b>	<b>101</b>
1. 仲間づくりあそび .....	101
(1) 仲間づくりあそびの大切さ	102
(2) 仲間づくりあそびとは	102
(3) 力を合わせる仲間づくりあそび	103
2. 模倣運動.....	105
3. 鬼あそび.....	106
(1) 鬼あそびの分類	107
(2) 鬼あそびの展開と発展の考え方	107
(3) ケガを減らす先生鬼	107
(4) 知恵を出し合い、仲間を認め合う鬼あそび：氷鬼	109
<b>第3章 用具を使った体育あそび .....</b>	<b>112</b>
1. ボールあそび .....	113
いくつ持てたかな／足ではさんで／はさんでジャンプ／からだを一周／こっちへ転がして／コロコロストップ／ボール通し／ボールつき／打ち上げ花火／ボールキャッチ／投げて捕って／とりかご／キャッチボールリレー／ボール入れ／ボールキック	
2. フープあそび .....	123
フープでごっこあそび／なべなべそこぬけ／フープを追いかけて／フープごま／フープ回し／フープとび／島わたり／フープ通し	
3. 縄あそび.....	129
(1) 長縄あそび	130
(2) 短縄あそび	132

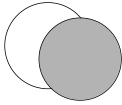


<b>第4章 移動遊具や固定遊具を使った体育あそび</b> .....	135
1. マットあそび .....	135
(1) マット運動 (あそび) で育つもの	136
(2) マットの特性	136
(3) 衛生面の配慮	136
(4) 横転 (おいも転がり、えんぴつ転がり)	136
(5) 前転 (でんぐり返り)	137
(6) 後転	137
クマさん歩き／クモさん歩き／ゆりかご (ゆりかごから立ち上がる)／だるま さんまわり／背倒立 (スカイツリー)／足首もって大きなパー	
2. 跳び箱あそび .....	144
(1) 跳び箱運動 (あそび) で育つもの	144
(2) 跳び箱の特性	144
(3) 用具の特性を生かしてスキルを獲得	144
開脚とび (馬とび)	
3. 平均台あそび .....	145
(1) 平均台運動 (あそび) で育つもの	145
(2) 平均台の特性と安全配慮	145
平均台を渡ってみよう／平均台に乗ってポーズしてみよう／平均台をくぐって みよう／平均台をまたいだり、跳んだりしてみよう／平均台を使ったゲームあ そび／平均台を使ったゲームあそび (島鬼ごっこ)	
4. 鉄棒あそび .....	150
(1) 鉄棒運動 (あそび) で育つもの	150
(2) 鉄棒の特性と安全配慮	150
(3) 鉄棒の握り方	150
足ジャンケン／布団干し／背倒立から鉄棒逆上がり	
<b>【コラム2】 自然を活用した体育あそびについて</b> .....	154
<b>第5章 体育あそびの環境設営</b> .....	157
1. コーナーあそび .....	157
ポーリングコーナー／トンネルコーナー／平均台コーナー	
2. 障害物あそび .....	160
トンネルとフープを使った障害物あそび／跳び箱とマットを使った障害物あ そび／平均台とコーンを使った障害物あそび	
3. サーキットあそび .....	163
サーキットあそび／4つの運動スキルを取り入れたサーキットあそび	

<b>第6章 運動会種目・競技種目</b> .....	168
聖火ランナー／新聞ランナー／足のばしチャンピオン／大わらわの輪／ぐるぐるハリケーン	
<b>第7章 運動会種目・レクリエーション種目</b> .....	175
バルーンあそび .....	175
玉入れ対抗ゲーム	
(1) 様々な種目にトライしよう	177
(2) 作品構成	177
(3) 音楽に合わせてチャレンジ	177
(4) 入退場の仕方について	177
<b>第8章 リズム運動</b> .....	181
1. 手あそび .....	181
(1) 手あそびの意義	181
(2) 手あそび	182
茶つば／5つのメロンパン／スイカ	
2. リズム体操・ダンス .....	183
(1) リズム体操『バナナくんたいそう』	183
(2) リズムダンス『きのこ』	185
<b>あとがき</b> .....	191



理論編



## 第1章

# 子どものからだの異変とその対策

2020(令和2)年初頭より世界的に流行した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)により、日本において、生活習慣が崩れた子どもが確認されています<sup>1)</sup>。例えば、幼児では、就寝時刻が遅くなるといった「休養」のリズムの崩れ、間食の量や回数が増えるといった「栄養」の乱れ、外出時間や運動時間が減り、代わってテレビやスマートフォン、ゲーム等のスクリーンタイムが長くなるという「運動」習慣の乱れがみられています。このほか、体脂肪率が増えたり、平衡感覚が低下したり、ストレス反応がみられたりする等、子どもたちの心身に悪い影響を及ぼしていることも報告されています<sup>2)</sup>。

緊急事態宣言や登園自粛、在宅勤務などによって、親子のふれあいが増えたり、家族で食卓を囲む時間が増えたりした良い影響も報告されています。しかし、家族の時間が増えても、保護者が保護者中心の時間で生活をしていると、子どもの生活習慣が乱れてしまい、子どもの健康に悪影響を及ぼす可能性もあります<sup>3)</sup>。子どもの健康を支えていくには、休養、栄養、運動を大切にしておくことが重要であり、とくに運動は、心身に必要不可欠な効果があります。なぜ運動が有効なのかについて、子どもの生活とともにみていきましょう。

### 1. 乳幼児期の睡眠の重要性

乳幼児期に十分な睡眠をとることは、成長ホルモンの分泌を促し、脳神経系の発達、傷ついた細胞の修復や免疫機能の獲得に必要なとともに、心の状態の安定にとっても大切です<sup>4)</sup>。夜間に十分な睡眠時間をとれなかった幼児は、

翌日に精神的な疲労症状を訴えることや、その子どもが本来もっている力を十分に発揮できないことも明らかにされています。(図1-1) 5. 6)。そのため、夜には、年齢に応じた睡眠時間を確保することが、翌日の力発揮のためには欠かせません。

運動することによって、快適な睡眠へとつながることもわかっており、睡眠と自律神経は深い関係にあります<sup>7)</sup>。自律神経は、意思とは関係なく、呼吸や体温、心拍、消化、排泄等、生命活動を維持するために休むことなく働き続けています。さらに、自律神経は、交感神経と副交感神経に分けられ、交感神経は主に運動時に活発に働き、副交感神経は主にリラックス時・休息時に活発に働きます。この2つがバランスよく働くことによって、「生きる力の基礎」でもある自律神経を、よい状態に保つことができるのです。

しかし、子どもたちの就寝時刻が遅くなってきたのは、今に始まったことではありません。夜10時以降に寝る5～6歳児は、1980(昭和55)年には9.7%で

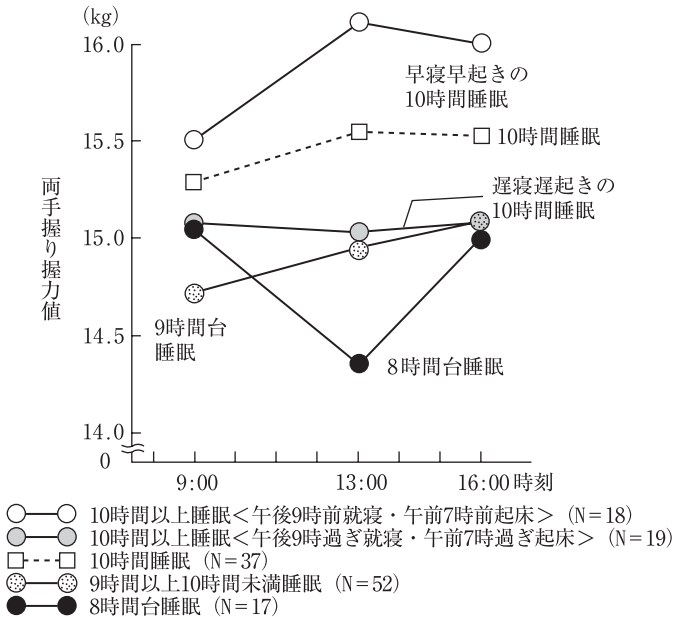


図1-1 睡眠時間別にみた5歳児の両手握力値

あったのが、10年後の1990(平成2)年には17.4%、さらに20年後の2000(平成12)年には39.6%と増えていきました<sup>4)</sup>。その後、2010(平成22)年には25.0%に減り、母子保健や保育・教育現場において子どもの睡眠や生活リズムの見直しが行われたことが評価されています。しかし、40.7%の6歳児が夜10時に寝ていることや、地域によっては6割以上の幼児が夜10時に寝ていることも報告されており、令和に入ってから依然として続いています<sup>8, 9)</sup>。新型コロナウイルス感染症のまん延が収まりつつある今も、コロナ禍前の生活リズムには回復していないようです<sup>10)</sup>。

## 2. 健康な心とからだを育てる生活リズム

私たちは毎日、起床、食事に始まり、あそびや学びなどの活動、休憩や休息、就床に至る生活行動を周期的に行っており、そのリズムを「生活リズム」と呼んでいます。私たちのまわりには、いろいろなりズムが存在します。例えば、朝、目覚めて夜眠くなるという「生体(自律神経)のリズム」、役所の開庁時間が午前8時半に始まって午後5時に終わるといった「社会のリズム」、日の出と日の入りという「太陽と地球のリズム」等があり、私たちは、そのリズムとともに生きています。

原始の時代においては、「太陽と地球のリズム」が、すなわち「社会のリズム」でした。その後、文明の発達に伴い、人類の活動時間が延びると、「社会のリズム」が「太陽と地球のリズム」と合わないが増えてきました。現代では24時間の勤務体制の仕事もあり、私たちの「生活のリズム」も「社会のリズム」の変化に応じ、さらに変わってきました。夜間、テレビに見入ったり、保護者の乱れた生活の影響を受けたりした子どもたちは、睡眠リズムが遅くずれています。原始の時代から、「太陽と地球のリズム」とともに培われてきた「生体のリズム」と子どもたちの生活リズムは合わなくなり、心身の健康を損なう原因となっています。

生まれたばかりの人間の赤ちゃんは、日夜関係なく寝たり起きたりを繰り返しますが、1日あたりでとらえると、16時間ほど眠ります。一見、赤ちゃんは

昼夜関係なく眠っているようですが、昼と夜では、眠り方が少し異なっています。日中、部屋にささやかな陽光が入る中で眠ることで、赤ちゃんは光刺激を受けて、昼という情報を脳で覚え、生活のリズムを作っていきます。

表1-1 乳幼児期の睡眠時間

年齢区分	睡眠時間
0～3か月児	14～17時間
4～11か月児	12～16時間
1～2歳	11～14時間
3～4歳	10～13時間

きます。1歳頃になると、1日11～14時間ほど眠り、少しずつ夜まとまって眠るようになります。そして、4歳頃になると、夜間に10時間程度は眠り、1日あたりでは10～13時間眠るリズムになります（表1-1）<sup>11)</sup>。

ところが、昼でも部屋の中を暗くして「夜」と錯覚するような環境をつくってしまったり、逆に夜は遅くまで部屋の電気やテレビの光刺激を受けて脳が「昼」と錯覚してしまったりすると、子どもは太陽のリズムに合った生活のリズムを作ることができません。つまり、昼夜の違いを理解し、生活のリズムを作ってくれる脳機能に、乳児の頃からかく乱が生じやすいのが現代といえます。加えて、生活環境の利便化によって、からだを使わないで済む社会になってきたことで、体力が高まらないだけでなく、からだにストレスをためやすい状況になっています。いかに、私たち大人が、子どもたちの健康なからだをつくる環境を整えるかが、より問われる時代になっているといえます。

幼児の生活リズムの基本ですが、就寝は午後9時頃までに、朝は午前7時頃までには自然に目覚めてもらいたいものです。脳やからだがいっしょに目覚めるには、起きてから2時間程度必要と考えられていますので、午前9時には元気に活動できる状態にしようと思うと、午前7時までには起床したいところです。また、午前7時から逆算して、10時間の睡眠を確保するには、就寝は午後9時となります。そして、午後9時に眠るためには、夕食は遅くとも午後7時頃に食べ始めたいものです。時には、夜遅く寝ることもあるかもしれませんが、朝は常に一定の時刻に起きて、カーテンを開けて朝の光を受けることが大切です。朝の規則正しいスタートづくりが、何より肝心なのです。

子どもは、夜眠っている間に、脳内の温度を下げてからだを休めるホルモン「メラトニン」や、成長や細胞の新生を助ける成長ホルモンが分泌されたり、

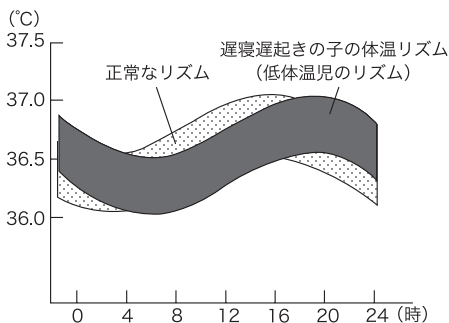


図1-2 1日の体温リズム

自律神経である副交感神経が高まったりしますが、今日では、夜型化した大人社会の影響を受け、子どもの生体リズムは狂いを生じています。その結果、ホルモンの分泌状態が悪くなり、様々な生活上の問題が現れています。

例えば、「日中の活動時に元気がない」「昼寝のときに眠れない」「みんなが起きるころに寝始める」「夜は眠れず、元気である」といった現象です。これらは、生活が遅寝遅起きで夜型化しており、体温のリズムが普通のリズムより数時間後ろへずれ込んでいるということです(図1-2)。そのため、朝は、眠っているときの低い体温で起こされて活動を開始しなければならないため、ウォーミングアップのできていない状態から体が目覚めず、動きは鈍くなります。逆に、夜になっても体温が高いため、なかなか寝つけず、元気であるという悪循環を生じてきます。さらに、低体温や高体温という体温異常の問題も現れてきています<sup>12)</sup>。これは、自律神経の調節が適切に行われていないことを物語っています。

幼児期から中学生期にわたる生活実態調査<sup>13)</sup>では、加齢とともに、就寝時刻は遅く、睡眠時間は短くなっていました。つまり、加齢とともに就寝が早まることは考えにくく、幼児期にいかにも生活を健康的に維持できるかが、その後の健康的な生活を送る上での鍵となるのです。乳幼児期から心身の健康の基礎をつくり、自ら健康な生活をつくり出す力を養うことは、成人以降も含めた国民の健康づくりにつながるでしょう。