

ごあいさつ

子どもたちの社会課題と私たちの使命

早稲田大学
教授・医学博士 前橋 明

1975年頃から2019年末まで、私たちの社会は夜型化が進んで、子どもたちは、遅寝、遅起きで、朝食をしっかりと食わずに、朝の排便もなく、園や学校に登園・登校している子どもたちが目立ってきました。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、子どもたちの生活のリズムにくるいが生じてきました。

早稲田大学前橋 明研究室の研究から、幼児期の子どもの夜型化の誘因になっているものは、①日中の運動不足、②テレビ・ビデオ視聴の長さ、③夕食開始時刻の遅れということが、わかりました。

その後、2020年から、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大に伴う外出自粛や運動規制が加わり、子どもたちは、ますます外に出て動かなくなりました。その結果、外あそびは激減し、室内でのテレビ・ビデオ視聴だけでなく、動画視聴、いわゆるスマートフォンやインターネット等を使っての静的な活動や目を酷使する活動が増えてきました。

結局、体力低下だけでなく、視力低下の子どもたちが増え、また、運動不足による食の細いやせ傾向、あわせて、運動不足に加えて食（おやつ）の不規則摂取による肥満が増え、普通体型の子どもたちが激減する結果になりました。

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く、長時間のデバイス使用は姿勢にも影響し、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。幼少年期に外でからだを動かす機会がなくなった子どもたちは、発達しないうちに衰えてしまうことが懸念されます。便利で快適な現代生活が、発育期の子どもたちの発達を奪うのです。

今こそ、みんなが協力し合って、子どもたち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。それには、まず、社会全体で子どものS.O.Sサインを把握し、それらの社会課題を改善する方策を考え、健康づくり実践に移

す必要があります。もちろん、「子どもの運動や外あそび」を大切にすると
いう共通認識をもつ必要があります。これが、私たちの今日の使命と考えていま
す。

発育期の子どもたちに必要なものを呼びかけよう

まずは、以下の活動の重要性と効果を呼びかけたいものです。

- ① 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（鬼ごっこやドッジボール等）が、子どもの交感神経を高め、大脳や自律神経の働きを良くすること。
- ② 前頭葉の発達には成功体験だけでなく、失敗体験を伴うあそびも重要であること。
- ③ 子どもに日中にワクワクする集団あそびを奨励し、1日1回は、汗をかくくらいのダイナミックな運動や外あそびが必要であること。
- ④ 戸外での適切な光環境は、近視の進行を抑制し、目の保護に役立つこと。また、外あそびで遠くと近くを交互に見ることが、毛様体筋の働きを活発化させ、目の血液循環と新陳代謝、安全能力の向上に有効であること。
- ⑤ 幼児期からの健全育成／健康づくりとしての「外あそび推進」の理論と運動の実践活動をセットで紹介・普及させる取り組み、指導者講習が必要です。

外で遊びたい子どもが満足に遊べるようになるためには、 どのような仕組みや制度が必要か

今日、保育者や指導者となる若者たちにおいても、その生活自体が夜型化していることもあり、そのような状態が「あたりまえ」と感じられるようになってきているため、子ども時代の健康づくりや外あそびに関する理論の研鑽が大いに求められると言えるでしょう。

また、外あそび実践の面においても、指導者側の問題として、指導者自身の遊び込み体験の少なさから、「あそびのレパトリーを子どもに紹介できない」

「あそび方の工夫やバリエーションづくりのヒントが投げかけられない」という現状があり、保育・教育現場において、幼少年期からの健康づくりにとっての外あそびや運動の重要性やそのレパートリー、運動と栄養・休養を考慮した生活リズムとの関連性を、子どもたちに伝えていくことすらできないのではないかと心配しています。

よって、外あそび推進や運動奨励をしてくださる指導者の養成のためのガイドブックづくりと、子ども支援者としての人材の育成・講習会を考えています。子ども支援者全員に、認識のズレが根底にあると、子どもたちの健全育成支援は進まないことをしっかり考えておく必要があります。できることから、少しずつ、できるときに取り組んでいきたいものです。そのためにも、本書がそのガイドブックの一端を担うことができれば幸いです。

子どもの健康福祉学

編著 前橋 明（早稲田大学 教授・医学博士）

概要

子どもたちの健全な発育・発達を保障するための生活（習慣）、運動・活動（行事）、生体（生体リズム）に関する内容と、今日の社会生活の場の変化がもたらした子どもの心身のおかしさや異変について学び、子どもたちの抱える問題の改善策や予防策について考えます。

さらに、近年の家庭環境や地域社会の変容、女性の社会進出に伴う子ども支援や子育て支援の必要性、行政の保健福祉サービス等の子どもをめぐる諸問題について、実態に即して検討し、子どもたちの健全育成のために、家庭や園・学校、地域社会、行政などの果たすべき役割や今後の展望を探ります。

目標

近年の子どもたちが抱える・抱えさせられている健康福祉上の問題点を把握・分析し、それらの問題を改善すべき方策を考え、提案できるようになります。

- (1) わが国における児童の生活実態から、健康福祉上の問題点を理解することができます。
- (2) 子どもたちの抱える・抱えさせられている問題を分析し、改善策や予防策を検討し、提案し、実践することができます。

つまり、「子どもの健康福祉学」では、子どもの健康福祉を模索します。子どもたち誰もが（障害をもつ・もたないに関わらず）心身ともに健やかな状態で、いきいきと生きることのできる健康的な暮らしのあり方（幸福）を考えていきます。

「子どもの健康福祉学」の出版に寄せて

近年、子どもを取り巻く生活環境の変化や、育児に対する不安や悩みを抱える保護者の増加、保護者の子育て環境の変化など、多くの深刻な問題が蓄積しています。とりわけ、子どもの生活習慣とそのリズムの乱れは、極めて深刻な問題となっています。よって、子どもたちのより良い健康的な生活を考えるためには、子どもを中核に据えた家族全員の生活の見直しが必要となります。家庭で少しずつ取り組めるよう、また、保育の中で、そして、地域社会の協力や見守り等を得ながら、子どもたちの抱えている生活課題の改善策を講じていくことが求められています。

そのため、保育園や幼稚園、子ども支援や保育・教育に関わる指導者に期待される役割は増大しています。とくに、乳幼児期は、子どもが生涯にわたる人間形成の基礎を培う極めて重要な時期であることから、子どもの保育や教育とともに、その保護者、さらには、地域の子どもや保護者に対する子育て支援を担う役割がいっそう高まっています。

まずは、乳幼児の理解に努め、保育の理論と実践の関係について習熟することが必要となります。専門の理論や知識、技術を具体的に乳幼児とのふれあいの体験を通して、保育者・指導者として求められる資質や能力、技術を習得していくことが望まれます。

それには、子どもたちの健全な発育・発達を保障するための生活習慣や運動・活動、生体リズムに関する内容、子どもたちの抱える問題点と対策や予防するための方策が示されている本書「子どもの健康福祉学」がお薦めです。

前橋 明教授は、これまでの研究で得られた理論と実践を基に、乳幼児や児童の健全育成を願い、早稲田大学および早稲田大学大学院において、「子どもの健康福祉学」を立ち上げられ、学部・大学院修士課程および博士課程での学位の研究指導を行われてきました。この学問領域の内容が本書にまとめられています。これまで前橋教授に指導を受け、専門学会や研究会、講習会などで研鑽をつんだ者は、健康福祉学や体育学、保育・幼児教育学、医学の分野にと

どまらず、食育学や栄養学など、様々な領域の研究者や実践者がいます。これまでの研究や論文作成、学会発表、講演や指導実践など、子どもの健全育成に必要な研究知見や実践例をもち寄り、発表し研鑽を積んできた内容も本書にも紹介されています。

本書が、保育や教育・福祉学を学ぶ学生や大学院生のみなさん、あるいは保育・教育・施設の現場の先生方や指導者、子ども支援や保育・教育に関わる行政の方々、子どもたちの家族の方など、いろいろな方に役立つ「子ども支援」必携の書です。本書を読んでいただき、参考にさせていただくことで、多くの人々が子どもたちの健康的な生活の支援につながっていくことを期待しています。

2025年3月吉日

京都ノートルダム女子大学
現代人間学部こども教育学科
教授 石井 浩子

子どもの健康福祉学の出版に向けて

前橋 明先生、ご出版おめでとうございます。前橋 明先生は、これまでたくさんのお本を執筆されてきました。今回は、その集大成として、先生と一っしょに活動してきた仲間も執筆させていただけたことに、感謝申し上げます。

本書は、これまでの研究成果から、基本的な生活習慣『食べて動いてよく寝よう』への取り組み、外あそびの重要性、親子ふれあい体操の大切さ、発達に必要な4つの基本運動スキル等が示されています。

前橋 明先生の研究は、日本全国だけでなく、海外にも先生の理論と実践が広げられ、多くの関係者の学びとなっております。そして、今回、出版されます『子どもの健康福祉学』は、先生の研究されてきた事柄がまとめられ、現場の先生方や大学教員、保護者、皆にとっての道しるべとなっていくでしょう。また、保育園や認定こども園、幼稚園を利用する保護者に向けておたより等で発信することで、家庭においても子どもの健康について考えていただける参考書ともなります。保育園や認定こども園で1日の大半を園で過ごし、保護者の就労状況に影響を受ける子どもたちのために、子どもと園と家庭とが同じ目標に向けて一っしょに『食べて動いてよく寝よう』のより良い生活習慣の獲得に向けて取り組み、進めていけるものです。

教育・保育現場では、実践だけではなく、理論を伴って、子どもの教育・保育がなされることを教えていただくものであり、教育・保育の言語化にはとても必要なものとして、保育教諭たちは、学びを得ています。

前橋先生が会長をされている・されていた学会では、研究者である大学の先生方の理論と現場の先生方の理論が、いつも一っしょにあることを大切にされ、研究を主とした学会ではなく、現場の実践も一っしょに発表し、共に学びを得る機会を作っていただいております。現場の先生方は、自分たちの実践が理論と一致していることを確認したり、アイデアをもらったりしながら、多くの学びを得る大切な場となっております。

私の園では、先生から学びを得たことを実践するべく、子どもたちは『食べ

て動いてよく寝よう』を合言葉にし、「チャレンジ習慣」や「親子で取り組む休日の朝ごはん」、体力測定、ライフコーダ計測、体温チェック等々を行っております。保育教諭は入れ替わることもありますが、先輩が後輩へと伝えていくことで、園全体で意識をもつことができ、子どもたちとともに取り組み、保護者へ伝えていくことができるようになりました。

この本を手にした皆様が、子どもたちのために、様々な取り組みができますように、そして、未来を担う子どもたちが、健やかに成長すること、前橋明先生のますますのご活躍を祈念しております。

社会福祉法人心育会 代表
幼保連携型認定こども園
さつきこども園

鵜飼 真理子

刊行をお祝いしまして

此の度の早稲田大学在職最後の出版、謹んでお慶び申し上げます。

前橋教授に於かれましては、在職中に右聴力を失い、腰の手術をし、歩行訓練を行いながら、足の痙攣とそれに伴う睡眠不足の中、子どもの健康福祉学の執筆に取り組む強靱な精神力に頭が下がります。魂の込められた篇帙を拝読するのが楽しみであり、心動と感動で胸が熱くなります。

今後、益々の御活躍、御健勝、御多幸をご祈念申し上げ、御祝辞とさせていただきます。

学校法人古谷野学園
理事長 古谷野浩史

国際幼児体育の発展を推進する巨匠—日本の前橋 明教授

2018年に設立された国際幼児体育学会は、2019年に発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響を受けても、その活動を停滞させることはなく、日本、中国、台湾、韓国で国際幼児体育学術シンポジウムを開催し、幼児体育の発展の種を広めてきました。

1. 人柄・特徴

- ・温厚で謙虚、礼儀正しく、強い使命感をもち、幼児体育の推進に一生を捧げる。

2. グローバル時代と広い視野

- ・アメリカへの留学と日本国内での成長・学習経験が、前橋明教授の幼児体育推進における理論と理念の基礎となる。
- ・早稲田大学での教鞭を執ったことが、日本およびアジア、国際的な幼児体育発展の大きな転機となった。

3. 幼児発達生理学と幼児体育研究の融合により理論を構築

- ・幼児発達生理学を研究の基礎とし、幼児体育研究の論文と結びつけることで理論を確立する。

4. 理論と実践の融合、指導者の育成に尽力

- ・幼児体育に関する学術論文の発表と専門書の出版を積極的に行う。
- ・日本全国（九州から北海道まで）で幼児体育指導者の研修を実施。
- ・台湾、韓国、中国で書籍を翻訳出版。
- ・国際幼児体育の専門誌の出版も行う。

5. 台湾、日本、韓国、中国の幼児体育専門家（修士・博士）の育成

- ・早稲田大学で多くの学部生、修士、博士課程の学生を指導し、幼児体育を永続的に推進する人材を育成。
- ・台湾、韓国、中国の幼児体育専門の修士・博士課程の大学院生・研究生を指導し、各国での研究と普及を支援。

6. 日本、アジア、国際レベルの幼児体育学会の設立と推進

- ・日本幼児体育学会、アジア幼児体育学会、国際幼児体育学会を設立。
- ・学会組織の力を活用し、日本、アジア、国際社会において、幼児体育の発展を継続的に推進。

台湾：国立台東大学
教授・体育学博士

范 春源

子どもの健康福祉学

目 次

ごあいさつ

子どもたちの社会課題と私たちの使命	…………… (前橋 明)	…………… i
子どもの健康福祉学	…………… (前橋 明)	…………… iv
「子どもの健康福祉学」の出版に寄せて	…………… (石井浩子)	…………… v
子どもの健康福祉学の出版に向けて	…………… (鵜飼真理子)	…………… vii
刊行をお祝いしまして	…………… (古谷野浩史)	…………… ix
国際幼児体育の発展を推進する巨匠—日本の前橋 明教授—	…………… (范 春源)	…………… x

序章 子どもの健康福祉学とは

第1章 子どもの理解と実態把握の難しさ

1. 乳児期の発育・発達と運動	……………	…………… 2
2. 発達の順序性と幼児期の運動	……………	…………… 3
3. 言葉の意味：「どうもありがとう」について	……………	…………… 4
4. 子ども理解とごっこ	……………	…………… 5
(1) 鬼ごっこ	……………	…………… 5
(2) ままごとごっこ	……………	…………… 7
5. 言葉の理解	……………	…………… 8
6. 心理的発達と大人の理解	……………	…………… 9
7. からだの発育・発達理解	……………	…………… 10
(1) 身体各部のつり合いの変化	……………	…………… 10
(2) 臓器別発育パターン	……………	…………… 11
1) 神経型と一般型	……………	…………… 12
2) 生殖型	……………	…………… 13
3) リンパ型	……………	…………… 13

第2章 子どもの生活習慣とそのリズム

—近年の子どもたちが抱える健康管理上の問題と変化—

1. 夜型化した社会の中での子どもの変化	……………	…………… 14
2. 午後の時間の費やし方	……………	…………… 16
3. 普段の生活で心がけること	……………	…………… 17
4. 「テレビ・ビデオ・ゲーム・スマートフォン」の特徴	……………	…………… 19

5. スマホ社会の中で、子どもたちをどう健康に導くか
—「テレビ・ビデオ・ゲーム」に勝る「運動あそび」の
楽しさとその感動体験を味わわせよう— …………… 20
 - 1) クモの巣の粘着性を利用して、セミ捕りをする方法 21
 - 2) 追い棒を使うことなく、魚を取る方法 21
6. 幼児の視機能の発達とスクリーンタイム …… (五味葉子) …… 21
 - (1) 幼児の視機能 21
 - 1) 発達の過程 21
 - 2) 子どもの近視について 22
 - 3) 近視の抑制に関する研究について 22
 - (2) スクリーンタイム (テレビ視聴・動画視聴) 23
 - 1) テレビ視聴と幼児の健康に関する先行研究について 23
 - 2) 動画視聴と幼児の健康について 24
 - 3) 視機能とスクリーンタイムについて 24

第3章 子どもの体力を育む …………… 28

1. 行動を起こす力 …………… 28
 - (1) 筋力 (strength) 28
 - (2) 瞬発力 (power) 29
2. 持続する力 …………… 29
3. 正確に行う力 (調整力) …………… 29
 - (1) 協応性 (motor coordination) 29
 - (2) 平衡性 (balance) 29
 - (3) 敏捷性 (agility) 30
 - (4) 巧緻性 (skillfulness) 30
4. 円滑に行う力 …………… 30
 - (1) 柔軟性 (flexibility) 30
 - (2) リズム (rhythm) 30
 - (3) スピード (speed) 30
5. いつ、運動したらよいか …………… 30
6. 年齢に応じた運動のポイント …………… 31
7. 体力を向上させるために …………… 32
 - (1) 知っておくためになる、子どもに必要な4種類の運動 33
 - (2) 基本運動スキル (4つの運動スキル) 33
 - (3) 運動時に育つ能力 34

第4章 子どものからだの異変とその対策	35
1. 遅い就寝	35
2. 生活リズムに乱れ	37
3. 増える体温異常	38
4. 乳幼児からの脳機能のかく乱	39
第5章 子どもの生活と運動	43
1. 心地よい空間	43
2. ガキ大将の役割	44
3. 戸外で汗の流せる「ワクワクあそび」のススメ	45
4. 運動量の確保	47
5. 遅寝遅起きの夜型の子どもの生活リズムは、外あそびで治る	49
第6章 乳幼児や障がい児の感覚あそび、 知覚・運動訓練から体育指導へ	51
1. 運動の起こる仕組みから、障がい児の抱える問題を探ろう	51
2. 感覚の大切さと感覚訓練	52
3. 運動のために必要な保護動作や姿勢維持のバランス能力 の獲得	52
(1) 保護動作の獲得 52	
(2) 平衡感覚の獲得 53	
4. 障害別にみた障害の内容と発達や運動の特徴	54
(1) 知的障がい児 54	
(2) 聴覚・言語障がい児 55	
(3) 視覚障がい児 55	
(4) 発達障がい児 56	
1) 感覚統合に問題のある場合の運動について 57	
2) 感覚あそびから全身の運動へ 58	
3) 手先の不器用さとの関連 59	
4) 多動に対しての工夫 60	
5. あそびの種類	61

第7章 「食べて、動いて、良く寝よう！」運動のススメ	63
1. 子どもの生活習慣とそのリズム	63
(1) 朝の排便の重要性 63	
(2) 朝の排便の出ない理由と対応策 64	
1) 理由 64	
2) 対応策 65	
2. 快便のススメ：「主菜と副菜」を整え、「朝食の量と時間的 ゆとり」を大切にしよう	66
3. 排便リズムの乱れ	67
4. 加齢に伴う体温リズムの変化	68
5. 低体温のからだへの影響	69
6. 体温リズム改善の方法	69
7. 普段の生活で心がけること	70
8. 生体リズムに關与する脳内ホルモン	72
9. 午睡の役割	72
10. 睡眠と覚醒のリズムがさらに乱れると、どうなるのか	73
11. 健康生活への提言	74
12. 幼児期の排便の大切さ	(五味葉子) 77
13. 徒歩通園と散歩のススメ	(山梨みほ) 80
(1) 徒歩通園 80	
(2) 散歩 81	
(3) 散歩を通しての言葉の獲得 82	
 第8章 健康づくり行事「運動会」を振り返り、その意義と 役割を学ぼう	84
1. 運動会の夜明け	84
2. 明治末～大正期にかけての運動会	88
3. 大正中期頃からの運動会	89
 第9章 人間らしさへの道	
—子どもたちが人間らしく思いやりや理性のある人間に育つには—	90
1. ゲージさんの事故	90
2. 稲穂の教訓	91

3. 五右衛門風呂の教訓	91
4. 人間らしさを育む適正時期	92
5. 子どもたちが一番活発に動けるとき	92
6. まとめ	93

第10章 発達と運動、親子ふれあい体操のススメ

1. 4カ月から2歳ごろまでの運動	94
(1) 4カ月～7カ月頃の運動	94
(2) 6カ月～8カ月頃の運動	95
(3) 9カ月～12カ月頃の運動	95
(4) 1歳～1歳3カ月頃の運動	96
(5) 1歳4カ月～1歳7カ月頃の運動	96
(6) 1歳8カ月～2歳頃の運動	97
2. 幼児期の親子体操	97
3. ふれあいの大切さを、母親の母性行動から考える	98
4. 家庭でできる親子ふれあい体操の魅力	99

第11章 幼児に対する運動指導上の留意事項

1. 導入場面の留意事項	102
(1) 安全な環境設定	102
(2) 服装	102
(3) 指導者の立ち位置	103
(4) 準備運動	104
(5) グループ分け	104
2. 展開場面の留意事項	104
(1) 用具・器具の使い方	104
(2) 恐がる子に対する配慮	105
(3) 運動量	105
(4) 示範・補助	105
(5) 技術習得	106
(6) 集中力の持続	107
(7) 楽しい雰囲気づくり	107
(8) 満足感	108
(9) やる気の奮起	108

(10) 主体性や自発性、創造性の育成	109
(11) 危険に対する対応	109
(12) 競争	110
(13) 安全管理・安全指導	110
3. 整理場面	111
(1) 整理運動	111
(2) 後片づけ	111
(3) 活動のまとめ	112
(4) 運動後の安全、保健衛生	112
4. 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫	112
5. 生活や家庭、園内での留意事項 (小石浩一)	113
(1) 生活リズムの確立	113
(2) 家庭における運動あそびの生活化と習慣化	114
(3) 園内での運動あそびで大切にしてもらいたいこと	114
(4) 子どもが自ら進んでからだを動かす機会の設定	115
(5) 保育者や運動あそび指導者に心がけてもらいたいこと	116
第12章 子どもにとっての運動あそびの役割と効果	120
1. 身体的発育の促進	120
2. 運動機能の発達と促進	120
3. 健康の増進	121
4. 情緒の発達	122
5. 知的発達の促進	123
6. 社会性の育成	124
7. 疾病予防・治療的効果	124
8. 安全能力の向上	125
9. 日常生活への貢献と生活習慣づくり	125
第13章 外あそびの魅力と必要性	127
1. 子どものあそび場について	127
2. 旬の食べ物・四季のあそび、外あそびを大切に	128
3. 冬の運動と体力づくり	129

4. 子どもと紫外線 131
5. 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… 132
 - (1) 夜型社会、新型コロナウイルス感染症の流行からの影響 132
 - (2) 都市化と外あそび環境の整備不良からのサンマ
(三間：空間・仲間・時間)の欠如からの影響 133
6. 外あそびが、なぜ重要か 134
 - (1) 運動量の面からみて 134
 - (2) 健全育成の面からみて 134
 - (3) 体力づくりの面から 135
 - (4) 生活リズムづくりの面から 135
7. 外あそびのススメと視力 (陳志鑫)..... 136
 - (1) 近視と屋外活動の重要性 136
 - (2) 家庭と保育環境の役割 137
 - (3) 幼児の健康を守るために 138
8. 子どもの「外あそび」の重要性に、社会の皆さんの理解がほしい..... 139
 - (1) 園や学校での様子を見て 139
 - (2) 地域での様子を見て 139
9. 日中の外あそびや運動に集中する知恵 140
10. 室内あそびや、スイミングやサッカー等の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か 143
11. 子どもと自然体験 (門倉洋輔)..... 143
 - (1) 自然体験の概要 143
 - (2) 自然体験を行う環境 145
 - (3) 動植物とのふれあい 147
 - (4) 季節の自然体験 149
 - (5) 自然体験を行う際の注意 151
12. 今後に向けて 153

第14章 公園、園庭遊具の重要性と園庭づくりの工夫 156

1. 固定遊具の点検と結果の対応 157
2. 安全に配慮した遊具の設計と製品そのものの安全性 158
 - (1) 安全に配慮した設計 158
 - (2) 製品そのものの安全性 158
 - (3) 設計・設置上の留意点 158

3. 固定遊具、近年の総合遊具や公園遊具の特徴と安全な使い方…………… 159
- (1) 固定遊具や総合遊具の特徴 159
 - 1) すべり台 159
 - 2) ブランコ 159
 - 3) うんてい 159
 - 4) モニュメント遊具・恐竜遊具 160
 - 5) 木登り遊具 160
 - (2) 近年の公園遊具の特徴 160
 - (3) 遊具の安全な使い方 161
 - (4) 固定遊具を安全に利用するための点検 161
 - 1) 日常点検 161
 - 2) 定期点検 161
 - 3) 遊具点検後の修繕・撤去 161
4. 運動遊具・公園遊具の安全管理…………… 162
- (1) 園庭や公園の広場 162
 - (2) 砂場 163
 - (3) すべり台 163
 - (4) ブランコ 163
 - (5) のぼり棒・うんてい・ジャングルジム 163
 - (6) 鉄棒 163

第15章 幼児体育の魅力…………… 164

- 1. 幼児体育とは何か…………… 165
- 2. 幼児期に、経験させたい運動…………… 167
- 3. 4つの基本運動スキル…………… 168
- 4. 幼児と運動指導…………… 169
- 5. 幼児体育の主活動となる安全で楽しい活動の展開…………… 174
 - (1) 用具・器具…丁寧かつ正しく扱う 174
 - (2) 子どもへの配慮…無理にさせない。励ましの言葉をかける 175
 - (3) 運動量…待ち時間が長くないように工夫する 175
 - (4) 補助…子どものからだを動かしたり触れたりして教える 175
 - (5) 指導方法と言葉かけ 176
 - (6) 集中力の持続・1回の指導は30分から60分で 176

第16章 子どもの成長・発達状況の診断・評価	177
1. 子どもの健全育成でねらうもの	177
2. 子どもの成長・発達状況の診断・評価	177
(1) 睡眠・休養	177
(2) 栄養・食事	178
(3) 活動	178
(4) 運動の基本	178
(5) 発達バランス(身体的・社会的・知的・精神的・情緒的成長)	179
(6) 親からの働きかけ・応援	179
第17章 各地の健康づくり活動	180
1. 各地の子どもの健康づくり活動を支えるために必要なこと	180
2. 子どもたちが健やかに育つ環境整備と「ふれあい」「学びあい」のある豊かな交流のまちづくり	182
(1) 子育て意識の向上と子育て支援の充実 —大切な思いやりや信頼、愛情を伝えるコミュニケーションの確保—	182
(2) 子どもの本来あるべき育ちの保障 —子どもの発育・発達、権利、生活を大切にした支援の充実—	182
(3) 青少年育成環境の整備・充実 —青少年が活躍できる場の整備—	183
3. 子どもを育むためのネットワーク	184
(1) 園や学校、地域では	184
(2) 行政・研究機関は	185
コラム 子ども支援の沖縄キャラバン活動	(照屋真紀)..... 187
第18章 車イスの基本操作と介助	190
1. 車イス介助の知識	190
(1) 車イスの点検のポイント	190
(2) 乗っていただくときの注意事項	192
(3) 動く前の確認ポイント	192
2. 基本操作	192
(1) 前向きの右折・左折	193
(2) 上り坂・下り坂	193
(3) 階段のぼり・段差おり	194
(4) エレベーター	194

- 3. 屋内外の対比 195
- 4. 配慮事項 195

第19章 視覚障がい児・者の援助 197

- 1. 視覚障がい者の方に街角で出会った時の道順の説明 197
- 2. 誘導の仕方 198
- 3. 言葉かけ 198
- 4. 安全に誘導するための手引き、介助歩行 199
- 5. 狭いところでの手引き 200
- 6. 段差や階段での手引き 200
- 7. 車の乗り方 201
- 8. バス利用の手引き 201
- 9. 電車の利用の手引き 202
- 10. ドアの通り抜けの手引き 203
- 11. エレベーター利用の手引き 203
- 12. エスカレーターの手引き 204
- 13. トイレ利用の手引き 204
- 14. お金の受け渡し援助 205
- 15. 店内移動の手引き 206
- 16. 一時的に離れる時の対処 206
- 17. 喫茶店やレストラン利用の援助 206
- 18. イスを進めるときの手引き 207
- 19. メニューと値段の説明 207
- 20. テーブルの上の物の位置の説明 207
- 21. ヘルパーとしての心得 208
- 22. 白杖の役割 208
- 23. 雨の日の手引き 209

第20章 子どものケガの手当ての対応と感染症の対策 ……………	211
1. 安全を考慮した準備と環境設定……………	211
(1) 幼児の安全や体調の確認……………	211
(2) 熱中症対策……………	212
2. 応急処置の基本……………	212
3. 応急処置の実際……………	213
(1) 頭部打撲……………	213
(2) 外傷……………	213
(3) 鼻出血……………	214
(4) つき指と捻挫……………	214
(5) 脱臼……………	215
(6) 骨折……………	215
4. コロナ禍における子どもの運動あそびと、保健衛生上、 注意すべきこと……………	216
5. コロナ禍における親子ふれあい体操のススメ……………	219
第21章 育児支援と育児疲労 ……………	221
1. 疲労自覚症状しらべ……………	221
2. 調査対象の年代区分と就寝・起床時刻……………	222
3. 疲労スコアの日内変動……………	223
4. リフレッシュ時間別にみた疲労スコア……………	224
5. 勤務状態別にみた疲労スコア……………	225
6. 勤務体制別にみた疲労スコア……………	226
7. 子どもの人数別にみた疲労スコア……………	227
8. 祖父母同居の有無別にみた疲労スコア……………	229
9. 家族の協力度別にみた疲労スコア……………	230
10. 育児をする母親の疲労スコアの日内変動……………	231
第22章 運動あそび例 …………… (野村卓哉)……………	234
1. 4つの基本運動スキルを取り入れた運動あそび……………	234
(1) バランスをとる力を引き出すあそび(平衡系運動スキル)……………	234

(2) 非移動の力を引き出すあそび（非移動系運動スキル）	235
(3) 移動する力を引き出すあそび（移動系運動スキル）	235
(4) ものを操作する力を引き出すあそび（操作系運動スキル）	236
2. せまいところでもできるあそび	238
主要文献	239
おわりに	241
前橋 明 主要研究経歴	243

序章

子どもの健康福祉学とは

「子どもの健康福祉学」とは、子どもたちの健全な発育・発達を保障するための生活（習慣）、運動・活動（行事）、生体（生体リズム）に関する内容と、今日の社会生活の場の変化がもたらした子どもの心身のおかしさや異変について学び、子どもたちの抱える・抱えさせられている問題の改善策や予防策について考える学問です。

さらに、近年の家庭環境や地域社会の変容、女性の社会進出に伴う子ども支援や子育て支援の必要性、行政の保健福祉サービス等の子どもをめぐる諸問題について、実態に即して検討し、子どもたちの健全育成のために、家庭や園・学校、地域社会、行政などの果たすべき役割や今後の展望を探ります。

本学問の目標は、近年の子どもたちが抱える・抱えさせられている健康福祉上の問題点を把握・分析し、それらの問題を改善すべき方策を考え、提案できるようにすることです。

- (1) 子どもたちの生活実態から、健康福祉上の問題点を理解することができます。
- (2) 子どもたちの抱える・抱えさせられている問題を分析し、改善策や予防策を検討し、提案し、実践することができます。

第1章

子どもの理解と実態把握の難しさ

1. 乳児期の発育・発達と運動

出生時の体重は約3kgで、男児の方が女兒に比べてやや重い特徴があります。出生時の体重が2.5kg未満の乳児を低出生体重児、1kg未満を超低出生体重児といいます。体重は、3～4カ月で約2倍、生後1年で約3倍、3歳で4倍、4歳で5倍、5歳で6倍と変化します。身長は、約50cm、生後3カ月の伸びが最も顕著で、約10cm伸びます。生後1年間で24～25cm、1～2歳の間で約10cm、その後、6～7cmずつ伸び、4～5歳で出生時の約2倍に、11歳～12歳で約3倍になります。

運動の発達は、直立歩行ができるようになり、様々な形態で移動し、しだいに、腕や手が把握器官として発達します。まず、生まれてから2カ月ほどで、寝返りをし、這いずりを経験します。6カ月頃には、一人でお座りができ、8カ月頃には、這い這いができ、胴体は床から離れます。そして、つかまり立ち、伝い歩き、直立歩行が可能となりますが、人的環境の積極的な働きかけがあつてこそ、正常な発達が保障されるということを忘れてはなりません。

その後、小学校に入学する頃には、人間が一生のうちで行う日常的な運動のほとんどを身につけていきます。この時期は、強い運動欲求はありますが、飽きっぽいのが特徴です。

2. 発達の順序性と幼児期の運動

運動機能の発達は、3つの特徴があります。

- ① 頭部から下肢の方へと、機能の発達が進んでいく。
- ② 身体の中枢部から末梢部へと運動が進む。
- ③ 大きな筋肉を使った粗大な運動しかできない時期から、次第に分化して、小さな筋肉を巧みに使える微細運動や協応運動が可能となり、意識（随意）運動ができるようになる。

発育・発達には、ある一定の連続性があり、急速に進行する時期と緩やかな時期、また、停滞する時期があります。幼児の運動機能の向上を考える場合、第1に器用な身のこなしができることを主眼とし、はじめは、細かい運動はできず、全身運動が多く、そして、4～5歳くらいになると、手先や指先の運動が単独に行われるようになります。

5～6歳になると、独創的発達が進み、さらに、情緒性も発達するため、あそびから一歩進んで体育的な運動を加味することが大切になってきます。競争や遊戯などをしっかり経験させて、運動機能を発達させましょう。跳躍距離は、5歳児では両足とびで、自身の身長分跳べ、6歳児になると、3歳児の2倍近くの距離を跳べるようになります。これは、脚の筋力の発達と協応動作の発達によるものです。投げる運動では、大きな腕の力や手首の力があっても、手からボールを離すタイミングを誤ると、距離は伸びません。懸垂運動は、筋の持久性のもとより、運動を続けようという意志力にも影響を受けます。

幼児期では、運動能力、とくに大脳皮質の運動領域の発達による調整力の伸びがはやく、性別を問わず、4歳頃になると急にその能力が身についてきます。これは、脳の錘体細胞が4歳頃になると、急に回路化し、それに筋肉や骨格も発達していくためでしょう。発育・発達は、それぞれの子どもによって速度が異なり、かなりの個人差のあることをよく理解しておかねばなりません。

児童期になると、からだをコントロールする力である調整力が飛躍的に向上します。乳幼児期からの著しい神経系の発達に筋力の発達が加わり、複雑な動作や運動が可能となります。スポーツ実践においても、乳幼児期に行っていた