

## 発刊に寄せて

此の度は、『外で遊ぶ子は、よく育つ』のご上梓、誠におめでとうござい  
ます。ご多忙の折、限られたお時間の中でのご執筆には、ご苦勞も多かったこと  
と拝察いたします。代表執筆者の門倉洋輔先生をはじめ、本書の制作に携わら  
れた諸先生方のご尽力とご貢献に、心より敬意を表します。

今夏（2025年）も、記録的な猛暑に見舞われました。近年の気温上昇は著  
しく、特に夏季の外あそびにおいては、WBGT（暑さ指数）の確認や熱中症  
予防への意識が、これまで以上に重要となってきています。来年以降の気象動  
向にも、引き続き注意が必要です。

「外で遊ぶことは子どもにとって良いこと」——これは多くの方が頭では理  
解していることかもしれません。しかし、実際に子どもが陽光の下で過ごし、  
自然の風を感じ、季節の気温や移ろいを肌で感じながら、からだを動かし、汗  
をかくという体験を積み重ねることが、心身の健やかな発達にとってどれほど  
効果があり、大切なことか。そうしたことを、本書を通じてあらためて実感  
し、外あそびの魅力を再発見するきっかけとしていただければ幸いです。

また、親子で外あそびを楽しめる“引き出し”を多くもつ大人は魅力があり  
ます。子どももワクワクです。子どもの目線であそびに向き合い、ルールを覚  
え、考えさせて、言い過ぎず、勝ち負けも経験し、成功や失敗をくり返す中  
で、たっぷりからだを動かし、夢中になって遊ぶ——そのような体験が、子  
どもの成長を力強く支えると信じています。

本書は、前橋明先生の理論をわかりやすくまとめ、医学的・科学的な知見  
に基づいた外あそびの準備や方法、ポイントを丁寧に解説した一冊です。外あ  
そびは、認知能力・非認知能力・空間認知能力のみならず、身体的、社会的、  
知的、精神的、情緒的といった多面的な発達をバランスよく促す、大きな可能  
性を秘めています。そして、「子どもを健やかに育む外あそび理論」は、100  
年後、1000年後の未来においても、人類の健康を支える普遍的で確かな理論  
であると、私は確信しております。この“健康の連鎖”を次の世代へとつなぎ、

未来の子どもたちに「健康のバトン」を手渡してまいりましょう。

本書が、多くの読者にとって新たな発見と気づきをもたらす一冊となることを心より願い、ここに推薦の言葉とさせていただきます。

2025年10月13日スポーツの日

学校法人古谷野学園  
理事長 古谷野浩史

## 外あそびが子どもを強くする

本書のタイトル『外で遊ぶ子は、よく育つ』を見せていただいた時、私は全くその通りだと思いました。この数年、夏の猛暑は厳しさを増してきています。子どもたちからは、「外で遊びたくても遊べない！」という環境変化を怨む悲鳴に似た声が聞こえています。

逆に、反論も聞こえてきます。例えば、「涼しい家の中で楽しいゲームができるから問題ないよ」と言う子どもたち。子どもをもつ親も、「遊ぶ暇があったら、塾で勉強してきなさい」「もう、習い事に行く時間でしょう」と。確かに、室内であれば、空調が効いて涼しいし、暑さ対策にはとても良いことのように思えます。最近、子どもたちの中にはからだの不調を訴えたり、いろいろな感染症にかかったりする子どもも増えているようですが、世界的に増えているのが「子どもの近視」だと言います。学習熱の高まりやスクリーンタイムの増加など、様々な要因が考えられますが、外あそびの減少もそのひとつであるようです。

近視は、痛くもかゆくもない、ただ遠くのものが見えにくいという症状が出てくるだけです。メガネやコンタクトレンズを利用して視力を補正すれば問題を感じずに見えるようになることもあって、少し前までは、近視は病気ではないと言われてきました。

しかし、いったん近視になってしまうと元に戻ることはなく、進行する一方となります。そして、かなりの近視保持者が成長とともに近視が強くなり、中・壮年期を迎えると眼球の変形や失明を伴う眼病を発症しているとの報告があります。

では、どうしたらよいのか？最新の研究で、近視の進行を抑制するひとつの確実な方法として、一日2時間程度、太陽光を浴びることが良いという結果が数多く発表されており、メディアでも頻繁に取り上げられるようになってきました。日本においても、眼科医や医療研究者が、子どもの「外あそび」を支持しています。

すでに、台湾では子どもの近視増加を台湾政府が問題として取り上げ、学校で過ごす時間に屋外活動を取り入れることを施策として、2010年から開始し、近視の増加に歯止めをかけています。特に子ども近視の急増を問題視するアジア各国で、積極的に屋外活動や外あそびを取り入れる等で近視予防の対策を進めています。

「外で遊ぶことは良いことだと思うけれど、勉強させないと将来が…」という大人の理由が存在することも事実だと思います。それでも、子どもたちの将来に期待を寄せるのであれば、まず子どもたちの健康なからだを作ってあげることが第一歩ではないかと思います。外あそびと勉強の二者択一ではなく、様々な屋外活動の機会をうまく作ってあげることが親としてすべきことではないでしょうか。健康な心身づくりや学習意欲ももてるような環境を整えることを考えるのも親の務めということにならないでしょうか。この冊子には、そのような知恵や助言が盛り込まれています。多くの読者の皆様のこれからのご指導に役立つものと思っています。

子どもの健全な成長のための外あそびを推進する会  
重松裕人

## はじめに

### なぜ、今、外あそびなのか

近年の気候変動による猛暑の影響で、夏場の外あそびには大きなリスクが伴うようになってきました。特に、幼児は体温調節機能が未発達なため、あそびの中でも、暑さに対する予防策が重要です。しかし、夏だけでなく、幼児の健康生活づくりは、年間を通した、外あそびのあり方や配慮すべき事柄を中心にしっかり考えてみる必要があります。

私たちは、今、子どもたちの健やかな育ちを支えるために、保育や家庭、地域の力をどう生かしていくかが問われています。その中でも、外あそびは、子どもにとってかけがえのない成長の場です。まず、外あそびは、単なるからだを動かす時間ではありません。外の世界で遊ぶことは、子どもたちの「生きる力」を育む大切な営みです。具体的には、筋力や持久力、バランス感覚といった体力や運動機能だけでなく、脳の発達や自律神経の働きの活性化、近視の予防、さらには情緒の安定や社会性、自己肯定感といった心の発達にも深く関係しています。

現代の子どもたちは屋外でのあそびの時間が減っていますが、だからこそ、意識的に外あそびを日常の中に取り入れていく必要があります。この外あそびを効果的に行うためには、年間を通じて計画的に活動を組み立てることが大切です。春には、草花や虫とのふれあい、風を感じる自然体験を多く取り入れることで、子どもたちの探究心や感性が育まれます。夏は、気温が高くなるため、水あそびや影あそび、氷を使った活動など、暑さを避けながら短時間で安全に楽しめる工夫が求められます。秋には、落ち葉や木の実を使った工作など、自然物を通して創造性や集中力を育てる活動が中心になります。冬は、寒さに慣れる外気浴や全身を使った運動が効果的で、耐性や自己調整力が培われていきます。

特に、夏場は熱中症への注意が必要です。熱中症は屋外だけでなく、室内でも起こりますが、特に、幼児は体温調節機能が未熟なため、大人がしっかりと環境を整えてあげることが必要です。今、活用されているのがWBGT、つ

まり、暑さ指数です。28度を超えたら、外あそびは短時間にし、日陰を選んで静かな活動に切り替えます。そして、31度を超えたら、外での活動は原則中止にしようという基準です。

また、活動時間にも工夫が必要です。外あそびは、午前10時までの涼しい時間帯に集中させることで、子どもたちが安心して遊べる環境が作れます。服装は通気性が良く、吸湿速乾性のある素材を選び、帽子やタオル、水筒、着替え等も忘れずに準備します。あそびの内容も工夫が必要で、水や氷を使ったあそびや、虫探し、影絵などの静かな活動を組み合わせることで、暑さの中でも無理なく遊ぶことができます。保育者や教師は、毎朝、子どもたちの健康状態を確認し、顔色や汗のかき方、動きの様子などをしっかり見て、小まめな言葉かけや水分補給を促していくことが大切です。

夏の園庭活動で、特に効果的なのが「朝の園庭タイム（外あそび・外活動）」です。登園後すぐの30分から1時間程度、日差しが強くなる前の時間帯を活用して外あそびを行うことで、子どもたちは自然光を浴びながらからだを動かし、生活リズムも整っていきます。ミストシャワーの設置やタープを活用した涼しい空間づくりも、熱中症対策として有効です。また、10～15分の短時間の外気浴を一日に複数回行う「ちょこっと外あそび」も効果的です。朝の外あそびには、体内時計の調整や睡眠の質の向上、学習意欲や集中力の高まり、情緒の安定、さらには自律神経の働きを整える効果があります。つまり、朝の外あそびは単なる体力づくりにとどまらず、子どもたちの心とからだ全体の健康づくりにつながるのです。

子どもの中には、運動が苦手な内向的だった男の子が、虫に詳しいことをきっかけにクラスの中で「虫博士」として認められ、自信をもって発言できるようになった例があります。外あそびの場は、走ったり、跳んだりする運動能力面の発達だけでなく、観察力や創造力、そして、やさしさといった“目に見えにくい力”も引き出してくれる場なのです。大人は、子どもに何かを“教える”のではなく、“見守り寄り添う”姿勢が大切です。そして、保育園や幼稚園、こども園だけでなく、家庭や地域との連携も重要です。保護者には、睡眠や朝食、水筒や帽子などの準備をいっしょにお願いし、登園前の健康観察を共有す

ることが、子どもを守る力になります。また、地域の中学生との交流や住民との関わりを通じて、異年齢のつながりや地域の文化を子どもたちは自然に学んでいきます。

強調したいことは、外あそびは決して「危ないからやめる」ものではないということです。むしろ、工夫次第で、どの季節でも、安全に、楽しく、そして、豊かに行うことができる活動なのです。保育者・家庭・地域が一体となって、子どもたちが外でのびのびと育つ文化をもう一度取り戻していきましょう。熱中症を恐れて引きこもるのではなく、正しく備えて、安全に外あそびを楽しむことが、子どもたちの健やかな未来を支えることにつながるのです。

(前橋 明)



外で遊ぶ子は、よく育つ  
—— 幼児期に必要な「時間」「空間」「仲間」の魔法 ——

---

目次

発刊に寄せて .....	i
外あそびが子どもを強くする .....	iii
はじめに なぜ、今、外あそびなのか .....	v

## 第 1 章 幼児の健全育成を図る外あそびの計画と夏場の熱中症予防 .....

1. 外あそびが「育ちの土台」となる理由 1
2. 外あそびの意義と年間計画 2
3. 夏の外あそびと熱中症対策 2
  - (1) 暑さ指数 (WBGT) の算出式 3
  - (2) 運動に適した時間 4
  - (3) 夏の 15 時～17 時 (あそびのゴールデンタイム) の運動について 4
4. 保育現場での熱中症対策の実践ポイント 4
5. 夏の工夫とアイデア 5
6. 科学的に示されている朝の外あそびの効果 (表 1-6) 6
7. 実践事例：子どもの変化から見える外あそびの力 6
8. 家庭・地域との協働 6
  - (1) 保護者との連携 6
  - (2) 地域との連携 7
9. 外あそび文化の再構築に向けて 7

## 第 2 章 外あそびがもたらす子どもの発達効果 .....

1. 外あそびの定義について 8
2. 保育所保育指針や幼稚園教育要領における外あそびの大切さ 9
3. 外あそびが幼児の身体的発達に及ぼす影響 10
  - (1) 身体活動量の増加や体力・運動能力の向上について 10
  - (2) 骨の健康な発育 11

(3) 近視の発症予防や進行抑制について	11
4. 外あそびが幼児の精神的発達に及ぼす影響	12
(1) 情緒の安定	12
(2) 社会性や対人関係の発達	13
(3) 認知機能と想像力の促進	13
<b>第3章 外あそびが減った背景とそのリスク</b>	<b>17</b>
1. 外あそびが減った背景	17
(1) あそび場の変化	17
(2) 余暇時間の使い方の変化	18
(3) 子どもの数の変化	19
2. 外あそびの減少により、考えられるリスク	20
(1) あそび場の変化によるリスク	20
(2) 余暇時間の使い方の変化によるリスク	22
(3) 子どもの数の変化によるリスク	23
3. 外あそび推進に期待して	25
<b>第4章 すぐできる！季節別外あそび実践例</b>	<b>27</b>
1. 春の外あそび	27
(1) 散歩、植物・野鳥の観察	28
(2) たんぽぽの種飛ばし	28
(3) 四つ葉のクローバー探し	28
(4) シャボン玉あそび	28
(5) 泥だんごづくり・砂あそび	28
(6) 花・葉っぱ探し	29
2. 夏の外あそび	29
(1) 水鉄砲・バケツあそび	29
(2) 虫とり・探検	29
(3) 植物採集	29
(4) 水風船キャッチ	30
(5) 水でお絵かき	30

- (6) 影ふみ 30
  - (7) 影ジャンプ 30
  - (8) 影変身ゲーム 30
  - (9) 影さがし 31
3. 秋の外あそび 31
- (1) 落ち葉やどんぐり拾い 31
  - (2) 落ち葉集めレース 31
  - (3) 落ち葉宝さがし 31
  - (4) どんぐり転がしレース 32
  - (5) すすきや、ねこじゃらしを使った鬼あそび 32
  - (6) かくれんぼ 32
4. 冬の外あそび 32
- (1) おしくらまんじゅう 32
  - (2) 手押し相撲 32
  - (3) なわとびチャレンジ 33
  - (4) 影ふみ 33
  - (5) 凧揚げ 33
  - (6) 雪玉転がしリレー 33
  - (7) 雪だるま早づくり競争 33
  - (8) 鬼ごっこ 33

## 第5章 家庭での外あそび支援のヒント～外あそびを安全に楽しむために～.....35

- 1. 気温の上昇から子どもを守る 35
- 2. 熱中症とは 37
- 3. こまめな水分補給 38
- 4. 暑い日の服装 39
- 5. もし熱中症になったら 39
- 6. すり傷、切り傷を負ったら 40
- 7. 鼻出血（鼻血）が起きたら 41
- 8. 頭をぶつけたら 42

- 9. 安全な遊具を選ぼう 43
- 10. 遊ぶときの身だしなみ 44

## 第6章 園・地域・行政ができること .....46

- 1. 園ができること 46
  - (1) 計画と連携 46
  - (2) 安全と環境整備 46
  - (3) 保護者との双方向コミュニケーション 47
  - (4) 職員研修と共通理解 47
  - (5) 園独自の取り組み 48
  - (6) 課題と展望 48
- 2. 地域ができること 48
  - (1) 公共空間の維持と安全管理 48
  - (2) 自然資源を生かした活動 49
  - (3) 異年齢・多世代交流 49
  - (4) 地域行事との融合 49
  - (5) 活動支援の例 50
  - (6) 課題と展望 50
- 3. 行政ができること 51
  - (1) 環境整備と予算確保 51
  - (2) 安全基準の策定と共有 51
  - (3) 人材育成と配置 51
  - (4) 広域的な連携と資源共有 52
  - (5) 情報発信と啓発 52
  - (6) 課題と展望 52
- 4. 園・地域・行政が共に紡ぐ外あそびの未来 53

## 第7章 外あそびの現場から～活動報告と声～ .....55

- 1. こども園での事例1（大阪府） 55
  - (1) 公園を利用した外あそびイベント 55
  - (2) イベントを開催するにあたって 57

- (3) イベント当日のプログラム 57
- 2. 外あそびの現場から こども園での事例2 (大阪府) 64
  - (1) 自然とふれ合う外あそび～季節を感じ、五感を働かせた外あそび～ 64
  - (2) 4つの運動系スキルを育む外あそび 71
  - (3) 家庭での休日の過ごし方と外あそび 74
  - (4) 子どもを通した外あそびの保護者啓発への期待 76
- 3. 小学校での事例 (大阪府) 77
  - (1) 小学校校庭を利用した外あそびイベント 77
  - (2) イベントを開催するにあたって 77
  - (3) イベント当日のプログラム 80
  - (4) 当日のあそびの内容 81

## 第8章 外あそびを支える大人の役割 (指導・リーダー論) …85

- 1. 指導：安全で豊かな経験の提供 85
- 2. 安全管理の徹底 86
- 3. 環境の提供と見守り 86
- 4. 学びの機会の創出 87
  - (1) 探求心と好奇心 87
  - (2) 協調性と社会性 87
  - (3) 運動能力と危険予測・回避能力 88
- 5. 多様なあそびの提案 88
- 6. 模範となる行動 88
- 7. 外あそびと大人の役割 89

## 第9章 生活の中の外あそびの工夫……………90

- 1. 日常での外あそびの工夫 90
  - (1) 徒歩通園 90
  - (2) 散歩 91
  - (3) 日々の外あそびの工夫 92
  - (4) 外あそびの環境づくり 93

2. 園での外あそびの工夫 94
  - (1) はじめに 94
  - (2) 運動あそび中心の保育カリキュラム 95
  - (3) 園生活の中での外あそび 95
  - (4) 外あそびの具体的な取り組みと生活化 96
  - (5) 運動あそびのカリキュラム 98
  - (6) 日々の取り組みの大切さ 98
  - (7) 運動あそびチャレンジデー 98
  - (8) 近隣公園を利用した外あそび 104
  - (9) 天候に合わせた外あそびの工夫 106
  - (10) 外あそびの生活化への期待 107

## 第10章 60分の外あそびで広がる幼児の育ち……………108

1. なぜ「60分」なのか 108
2. 睡眠リズムとのつながり 108
3. 体力・運動能力との関係 111
4. 生活習慣への影響 112
5. 大人や地域ができること 113
  - (1) 家庭での工夫 113
  - (2) 園や学校での工夫 114
  - (3) 地域社会での取り組み 114
6. 外あそびと子どもの未来 114

## 第11章 ゴールデンタイム（15～17時）の外あそびが子どもたちにもたらす効果……………116

1. ゴールデンタイムの外あそび時間と子どもたちの体力・運動能力、視力との関連 116
2. ゴールデンタイムの外あそびは、子どもたちの『体力』にも『目』にもいい！！ 118
3. ゴールデンタイムの外あそびを充実させるために 118

- (1) 時間の確保のために 118
- (2) 空間の確保のために 119
- (3) 仲間の確保のために 120

## 第 12 章 朝の外あそびのススメ…………… 122

- 1. 朝の外あそびの効果 122
- 2. 実践事例：認定こども園での朝の外あそびの取り組み 123
- 3. 朝の外あそび活動における注意点・留意点 127
  - (1) 気温と体調管理への配慮 127
  - (2) 登園時の子どもの健康状態の確認 127
  - (3) 安全確保のための環境点検と準備 127
  - (4) 心理的な安心感と無理のない参加 128
  - (5) 活動後の保育へのスムーズな移行 128
  - (6) 家庭との連携と保護者の理解促進 129
- 4. 活動の効果的な継続をめざして 129

## 第 13 章 デジタル社会における子どもの外あそび…………… 132

- 1. 生まれた時からスマートフォンとゲームが身近にある子どもたち 132
- 2. デジタルでは得られない外あそびの価値 134
- 3. 外あそびはデジタルデトックスの時間 135
- 4. デジタル機器の使用禁止ではなく、適切な共存へ 136
- 5. 大人の意識が子どもを外に出す 138
- 6. 私たち、大人にできうること 139

## 第 14 章 高架下の利活用による外あそび推進活動～大阪 市阿倍野区での実践と全国の先進事例～…………… 141

- 1. 高架下を活用した外あそび活動〈大阪市阿倍野区での実践事例について〉 141

2. 子どものあそび場やイベントで高架下を活用している各地の事例 142
  - (1) 「みんなのあそび場」(神奈川県 横浜市 黄金町駅 京急線高架下) 143
  - (2) 「ガタゴト (GATAGOTO)」(京都府 京都市西大路 高架下) 143
  - (3) 「子どものあそび場」(東京都 箕輪町 東急東横線高架下) 143
  - (4) 横浜市港南区の高架下あそび場 (横浜市・上永谷渡戸地区) 143
  - (5) 中央高架下公園 (東京都 武蔵野市) 144
3. 高架下を活用した外あそび推進に向けて 144
  - (1) 環境整備について 144
  - (2) 人的支援について 145
  - (3) 地域との連携について 145
  - (4) 課題について 145
4. 高架下空間の有効利用への期待 146

## 第 15 章 外あそびの前に正しい靴の履き方の声かけを…… 147

1. 機能性を重視した靴の選び方 [幼児・児童の靴選びの 4 条件] 148
  - (1) 調節ができる留め具 (靴ひもやマジックベルト等) がついている 148
  - (2) かかとが硬く、支える機能を有していること 150
  - (3) 靴底の性能は「年齢による歩行の特徴」に合わせて選び分けること 151
  - (4) 中敷きが外れ、取り出せること 152
2. サイズの決め方 153
3. 靴の履き方、脱ぎ方 155
4. 4 つの効果 158

おわりに 子どもが育つ社会へ…………… 160

執筆者紹介…………… 162



## 第 1 章

---

# 幼児の健全育成を図る外あそびの計画 と夏場の熱中症予防

### 1. 外あそびが「育ちの土台」となる理由

近年の子どもたちは、都市化・少子化・デジタル機器の普及といった影響で、屋外でからだを動かす機会が減少しています。しかし、外あそびは、単なる運動の時間にとどまらず、「生きる力」を育む根幹となる営みです。外あそびは、以下のような多面的な効果をもたらします。

- (1) 身体的な発達：筋力、持久力、平衡感覚などの向上と安全能力の獲得
- (2) 心の安定：情緒の安定やストレスの軽減
- (3) 社会性の育成：他児とのかかわりからの協調性・共感性の育ち
- (4) 視力の保護：屋外の自然光による近視予防効果
- (5) 自律神経の発達：生活リズムや体温調節の機能を整える

つまり、子どもたちの外あそびは、単なる運動機会ではなく、子どもが「生きる力」を身につけていくための基盤です。運動能力の発達はもとより、自然とのふれあいや仲間とのかかわりを通じて、情緒の安定や社会性の育成、自律神経機能の活性化、近視の予防など、多面的な効果があります。特に、からだを動かすことを日常生活に組み込むことは、現代の子どもたちにとって不可欠な発育環境です。

## 2. 外あそびの意義と年間計画

外あそびは、身体的・社会的・知的・情緒的・精神的発達のすべてに関わる重要な活動です。筋力や持久力、平衡感覚といった身体的能力を育むと同時に、友だちとのやり取りを通じた共感や協力、創造性の発揮、自己肯定感の形成にも寄与します。こうした力を育むには、年間を通じて計画的に外あそびの機会を確保することが重要です（表 1-1）。春は、草花や風とのふれあい、夏は、水や日陰を利用した涼しいあそび、秋は、自然物を活用した探索的活動、冬は、寒さに慣れる全身運動を展開します。

これにより、自然との一体感を得ながら多様な感覚刺激と経験が蓄積され、生活リズムも良くなっていきます。つまり、外あそびは、年間を通じて計画的に取り組むことで、季節ごとの自然の変化を感じながら、子どもの多様な力を育てることができます。

表 1-1 季節ごとの外あそび年間計画と育まれる力

季節	活動の例	工夫のポイント	育まれる力
春	自然探検、草花や虫とのふれあい	観察・五感の活動を多く取り入れる	探究心・感性・情緒安定
夏	水あそび、影あそび、ミスト空間	短時間、WBGT管理、静的活動	自律神経・健康習慣・生活リズム
秋	落ち葉あそび・木の実拾い、工作	創造的活動へ発展させる	創造性・社会性・集中力
冬	全身運動、冬の自然観察	寒さ慣れと安全配慮を両立	耐性・体力・自己調整力

## 3. 夏の外あそびと熱中症対策

夏場の外あそびでは、熱中症のリスクを十分に理解し、WBGT（暑さ指数）を活用した活動制限を行うことが有効です。