元気な子どもを育てる健康デザイン

はじめに
「幼児の健康デザイン」を提唱する意図について

幼児期は、生涯にわたる健康と発達の「基盤」が形成される極めて重要な時期です。この時期に獲得される生活リズム、食習慣、運動習慣、睡眠習慣は、その後の身体的発達だけでなく、認知的発達や情緒的安定、さらには社会性の発達にも大きな影響を及ぼします（前橋 , 2004; WHO, 2018）。

しかし、現代社会では、幼児の生活習慣に顕著な変化がみられます。例えば、早稲田大学前橋　明研究室（2020 ～ 2025 年）や日本小児保健協会（2021）の調査によれば、3 ～ 6 歳児の約 4 割が「夜 10 時以降に就寝」しており、これは 20 年前の調査結果と比較して大幅に増加しています。また、朝食を摂らない幼児の割合も増加傾向にあり、体力や集中力の低下との関連が指摘されています（文部科学省 , 2019）。さらに、外あそびの時間は減少し、1 日の総運動量は国際基準（WHO, 2020）が推奨する「5 歳～ 17 歳で、1 日 60 分以上の中高強度の身体活動」に達していない子どもたちが過半数を占めています。

これらの課題に対して、早稲田大学前橋　明研究室が提唱してきた「幼児の健康理論」は、大きな示唆を与えるものでした。すなわち、幼児期の健康は、「生活リズム」（運動習慣、食習慣、睡眠習慣）といった 3 要素の相互作用によって支えられるという視点です（前橋 , 2015）。つまり、幼児の健康デザインとは、睡眠、食事、身体活動、人とのかかわり、自然との接触、デジタルメディア、生活リズムを相互に関連するものとして捉え、家庭、園、地域が協力して、子どもの健康な生活環境を整える考え方です。本書では、この理論を基盤に据え、家庭と園の双方で活用できる実践的な方法を整理してみました。

本書の構成は、以下の通りです。第 1 章では「眠りと目覚めのリズム」、第 2 章では「朝ごはん・排便・体調のリズム」、第 3 章では「食べる力」、第 4 章では「外あそびと運動習慣」、第 5 章では「メディアと健康」、第 6 章では「心

の健康と社会性」、第７章では「家庭と園の連携」、第８章では「未来をひらく幼児の健康デザイン」をとり上げます。そして、子どもの健康づくりの道しるべになれば、と願っています。

保護者の方には、「今日から家庭で実践できるヒント」を、保育者の先生方には、「園での実践と保護者支援に役立つ視点」を、大学生には、「理論と実践をつなぐ教材」として、それぞれ活用していただければ幸いです。

本書が、子どもたちの健やかな未来を共に築くための「健康デザイン」の一助となることを願っています。

子どもの健康福祉研究所
所長・医学博士　前橋　明
（早稲田大学名誉教授）

推薦の言葉

此の度は、『幼児の健康デザイン－子どもの未来をひらく健康づくり指針（道しるべ）』のご上梓、心よりお慶び申し上げます。

保護者の皆様におかれましては、日々、親子でふれあい・成長を楽しみながら子育てにご尽力されていることと存じます。仕事や家事との両立に加え、育児に真摯に向き合われているご苦労は、いかばかりかと拝察いたします。そのような余裕のない中でも、子どもの健やかな成長と健康を守る責任は、保護者に委ねられています。

当世、子どもたちの生活リズムが乱れ、それに起因する日中の活動能力の低下や集中力の散漫、さらには情緒の不安定などといった現象が顕著に見受けられるようになってまいりました。これらは、成長過程における発達に深く影響を及ぼしかねず、早期の対応と予防が求められる重要な課題といえるでしょう。病気を未然に防ぐという観点からも、保護者の皆様が幼児期の健康と発達について理解を深め、日々の育児に活かしていただくことは、極めて有意義であると考えています。

本書においては、医学博士・早稲田大学名誉教授の前橋 明先生が、長年にわたり蓄積された医学的・科学的根拠に基づき、子どもの生活リズムの乱れが心身の発育に及ぼす影響と、その具体的な対応策について、論理的かつ明快に考察されています。

育児・保育・教育に携わる皆様におかれましては、健康づくりの道しるべとなる本書を通じて、子どもたちの健やかな成長と発達をあらためて見つめ直すとともに、そこから深まる理解と広がる視座が、子育ての方向性を見いだす確かな道標となることを、心より願っております。

2025 年 11 月 7 日

学校法人古谷野学園

理事長　古谷野 浩史

「幼児の健康デザイン」の出版に寄せて

近年、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。そのため、子どもたちのよりよい健康的な生活を考えるためには、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。とくに、乳幼児期は、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、乳幼児の理解のため、専門の理論や知識、技術を具体的に乳幼児とのふれあいを通して体験し、保育者・指導者として求められる資質や能力、技術を高めることが望まれます。そのためには、子どもたちの健全な発育・発達を保障するための運動、食事、睡眠などの生活習慣や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向性や方策例が示されている本書「幼児の健康デザイン」を活用していただくことをお薦めします。

本書が、子どもたちの家族や保育・教育・福祉学を学ぶ学生や大学院生、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など、いろいろな方に役立つことを願っています。本書を読んでいただき、参考にしていただくことで、多くの子どもたちの「健康デザイン」につながっていくことを期待しています。

2025年11月7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

目　次

はじめに …… 前橋　明……*ii*
推薦の言葉 …… 古谷野浩史……*iv*
「幼児の健康デザイン」の出版に寄せて …… 石井浩子……*v*
概　論 ……前橋　明……*1*
第１章　眠りと目覚めのリズム …… *1*
第２章　朝ごはん・排便・体調のリズム …… *4*
第３章　食べる力 …… *7*
第４章　外あそびと運動習慣 ……*10*
第５章　メディアと健康 ……*14*
第６章　心の健康と社会性 ……*18*
第７章　家庭と園の連携 ……*22*
第８章　未来をひらく幼児の健康デザイン ……*25*
各　論
第１章　子どもの心を豊かにする園での食育について … 片岡倫子……*37*
第２章　外あそびと運動習慣 …… 野村卓哉……*40*
第３章　メディアと健康 …… 五味葉子……*45*
第４章　心の健康 …… 門倉洋輔……*50*
第５章　家庭と園の連携 …… 笹井美佐……*61*
第６章　家庭と園の連携、地域の保護者への発信としての関わり… 國領美佐子……*66*
第７章　小学生の実情から見えてくる、幼児期に身につけておきたい生活習慣… 板口真吾……*73*
第８章　幼児期に足を育てる大切さ …… 小川　真……*79*
第９章　未来をひらく健康デザイン …… 廣瀬　団……*82*
The Intention Behind Advocating “Health Design for Early Childhood”……Akira Maehashi……*89*
幼児・児童の健康づくりや運動に関する論文紹介 …… *103*
幼児・児童の健康づくりや運動に関する著書紹介 …… *115*
巻末付録 …… *122*
おわりに …… *127*
執筆者紹介 …… *128*

概　論

第１章　眠りと目覚めのリズム

【本章の概要】

幼児期の睡眠は、成長ホルモンの分泌、自律神経の安定、記憶の定着に深く関わります。脳科学の研究によれば、睡眠中に、成長ホルモン分泌が促され、身体の成長や回復が支えられます。また、ノンレム睡眠とレム睡眠を含む睡眠過程は、日中に得た記憶の整理や定着に関わります。前橋（2009）は、十分な睡眠をとっている幼児は、翌日の活動量が多く、情緒が安定することを報告しています。しかし、近年、幼児の夜型化が進んで、５歳児の平均就寝時刻が22時を超える割合は、約４割に達しています。夜更かしは、翌朝の覚醒を遅らせ、朝食摂取や排便のリズムを崩す要因となります。これは、体温リズムや自律神経活動にもネガティブに影響し、結果として日中の集中力や運動能力を低下させます（前橋, 2012）。

そこで、早寝早起きを習慣にするための工夫として、家庭では、就寝前のメディア利用における明るい画面や刺激の強い内容、長時間の操作は、眠気の生じ方や就寝時刻に影響する可能性がありますので、就寝１時間前には照明を落とし、絵本の読み聞かせやストーリーテリング等の落ち着いた活動に切り替えることが推奨されます。園では、午睡後の午後の活動へスムーズにつなげる取り組みが求められます。午睡は、体力回復や情緒安定に有効ですが、逆に長すぎる午睡は夜の就寝を妨げます。日本小児科学会（2016）は、幼児後期には午睡の時間を１時間以内に調整することを提案しています。園と家庭が連携し、子どもの生活リズムに応じた調整を行うことが重要です。園では、夜更かし傾向のある幼児に対し、家庭と協力して「21時就寝チャレンジ」を実施したところ、朝の様子に良い変化のみられた子どもがいました。保護者は、子どもが、朝ごはんを食べられるようになったと、変化を報告しています。

1. 幼児の睡眠と発達の科学的基盤

幼児期の睡眠は、成長ホルモンの分泌、自律神経の安定、記憶の定着に深く関わります。脳科学の研究によれば、深いノンレム睡眠の時間に成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の発達を促すと同時に、日中に学習した内容が海馬から大脳皮質に移行します（Stickgold, 2005）。前橋（2009）も、十分な睡眠をとっている幼児は、翌日の活動量が多く、情緒が安定することを報告しています。

しかし、国立成育医療研究センター（2017）の調査では、近年、幼児の夜型化が進んでいて、夜更かしは、翌朝の覚醒を遅らせ、朝食摂取や排便のリズムを崩す要因となると警鐘を鳴らしています。これでは、体温リズムや自律神経活動にもネガティブに影響し、結果として日中の集中力や運動能力を低下させることになります（前橋 , 2012）。

2. 早寝早起きを習慣にするための工夫

家庭では、「就寝前の光環境を抑えること」が重要です。ブルーライトを多く発するテレビやスマートフォンは、メラトニン分泌を抑制し、眠気を妨げます（Higuchi, 2014）。就寝 1 時間前には照明を落とし、絵本の読み聞かせといった、落ち着いた活動に切り替えることが推奨されます。園では、午睡後の目覚めを工夫し、午後の活動へスムーズにつなげる取り組みが求められます。

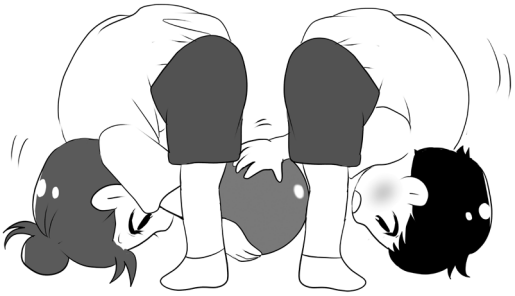
3. 午睡と園での対応

午睡は、体力回復や情緒安定に有効ですが、長すぎる午睡は夜の就寝を妨げます。日本小児科学会（2016）は、幼児後期には午睡の時間を 1 時間以内に調整することを提言しています。また、前橋（2012）は、夜間の入眠を遅らせるリスクのないように、午後 3 時までに起床させることを推奨しています。

要は、園と家庭が連携し、子どもの生活リズムに応じた調整を行うことが重要です。

4. 事例：生活リズム改善の実践

保育園では、夜更かし傾向のある園児に対し、家庭と協力して「21 時就寝チャレンジ」を実施しました。その結果、２週間後には翌朝の機嫌が改善し、園での集中力が向上しました。保護者は、「朝ごはんを食べられるようになった」と良き方向への変化を報告しています。



十分な睡眠で
翌日の活動量 UP ！



第２章　朝ごはん・排便・体調のリズム

【本章の概要】

幼児期における朝食摂取は、栄養摂取、朝の排便、体調や学習意欲、そして、生活リズムの安定に直結します。前橋（2010）は、朝食をしっかり摂っている幼児は、午前中の体温上昇がスムーズであり、活動量が多いと指摘しています。つまり、朝食は「エネルギー補給」と同時に、「体温リズムのスイッチを入れる役割」を担います。特に朝食は、睡眠中に低下したエネルギーを補い、年前中の活動を支えます。主食、主菜、副菜などを組み合わせることで、糖質とたんぱく質、ビタミン、ミネラル等を補いやすくなります。

また、朝の排便習慣は、自律神経の安定に深く関与しています。人間の腸は、「体内時計」の影響を強く受け、規則正しい生活によって、腸の蠕動運動が活性化されます。前夜の十分な睡眠、朝食摂取、そして、朝の排便という一連の流れは、「自律神経の朝のリセット」を担っており、これが崩れると便秘傾向や情緒の不安定につながっていきます。保育現場でも、子どもの「朝の排便習慣の有無」は、重要な健康観察ポイントです。便秘が続く園児は、腹痛や不快感から集中力が下がり、友だちとの活動が消極的になる傾向にあります。保育者は、排便状況を家庭と共有し、生活全体を見直す支援を行うことが求められます。

幼児の体調は、季節や気候の変化からも、大きく影響を受けます。特に、夏場は熱中症、冬場は感染症のリスクが目立ちます。前橋（2015）は、日頃から無理のない範囲で戸外に出てからだを動かす経験は大切と指摘しています。適度な外活動と水分補給をバランスよく取り入れることが重要です。一方、冬季には、乾燥や低温による風邪やインフルエンザのリスクが増します。園では、加湿・換気といった環境整備とともに、規則正しい生活リズムを保つことが免疫力維持に寄与します。園では、「朝ごはんチェックシート」を導入し、

幼児が自分で「ごはんを食べた」「うんちが出た」をマークできる仕組みを作ると、家庭での意識化が進み、朝食欠食率を大幅に減少させるきっかけになります。また、便秘傾向の幼児も改善がみられ、保護者からは、「子ども自身が意識するようになった」との喜びの声が寄せられています。

1. 朝ごはんと子どもの健康

幼児期における朝食摂取は、体調や学習意欲、そして、生活リズムの安定に直結します。文部科学省（2019）の全国調査では、「毎日朝食をとる幼児」と「週に数回しか朝食をとらない幼児」とでは、集中力や体力テストの結果に明確な差がみられると報告しています。また、前橋（2010）は、朝食をしっかり摂っている園児は、午前中の体温上昇がスムーズであり、活動量が多いと指摘しています。

朝食は「エネルギー補給」と同時に、「体温リズムのスイッチを入れる役割」を担います。特に、糖質とたんぱく質を含む朝食は、ブドウ糖による脳の覚醒とアミノ酸による神経伝達物質（セロトニン・ドーパミン）の生成を促進し、学習への意欲を高めてくれます（藤原 , 2016）。

2. 排便と自律神経リズム

朝の排便習慣は、自律神経の安定に深く関与しています。人間の腸は、「体内時計」の影響を強く受け、規則正しい生活によって「腸の蠕動運動」が活性化されます（Sudo, 2015）。前夜の十分な睡眠、朝食摂取、そして、朝の排便という一連の流れは、「自律神経の朝のリセット」を担っており、これが崩れると便秘傾向や情緒の不安定さにつながります。

保育現場でも、子どもの「朝の排便習慣の有無」は重要な健康観察ポイントです。便秘が続く園児は腹痛や不快感から集中力が下がり、友だちとの活動に消極的になる傾向があります。保育者は、排便状況を家庭と共有し、生活全体を見直す支援を行うことが求められます。

3. 季節ごとの体調管理

幼児の体調は、季節や気候の変化から、大きく影響を受けます。特に、夏場は熱中症、冬場は感染症がリスクとなります。前橋（2015）は、夏に外あそびを避けすぎることが逆に子どもの暑熱順化を妨げ、熱中症リスクを高めると指摘しています。適度な外活動（外あそび）と水分補給をバランスよく取り入れることが重要です。

一方、冬季には、乾燥や低温による風邪やインフルエンザのリスクが増します。園では、加湿・換気といった環境整備とともに、規則正しい生活リズムを保つことが免疫力維持に寄与します（日本小児科学会 , 2017）。



第３章　食べる力

【本章の概要】

幼児期は、「食べる力」が心身の発達を支える重要な基盤となる時期です。日本小児保健協会（2020）は、３～６歳児における栄養摂取の不均衡が体力・集中力・情緒の安定に影響すると報告しています。特に、朝食・昼食・夕食に加え、「補食（おやつ）」を含めた１日の栄養バランスが大切です（厚生労働省 , 2015）。前橋（2012）は、食事リズムが整っている幼児は、午前中の体温上昇がスムーズであり、結果的に運動意欲や学習意欲が高まると指摘しています。逆に、欠食や不規則な食生活は、肥満や低栄養といった両極端な健康リスクにつながります。偏食や少食は、幼児期に多くみられる課題です。幼児期には、「新奇恐怖（neophobia）」と呼ばれる傾向があると言われ、初めての食材を拒否するのは自然な行動のようです。しかし、同じ食材をくり返し経験させることで、受容が進みやすいことも知られています。保育現場での実践例として、「一口チャレンジ」があります。給食で苦手な食材も、“ひと口だけ”に挑戦する仕組みを導入したことで、子どもたちが自ら食への意欲を高める効果につながっていきました（前橋 , 2015）。家庭でも、食卓に苦手な食材を少量ずつくり返し出すことで、無理なく克服できるケースが多いです。

また、日本では、「おやつ」が甘味食品として認識されがちですが、幼児にとっては、１日３食だけでは必要な栄養を十分に満たせないため、おやつは「第４の食事」として位置づける必要があります（日本小児栄養学会 , 2018）。望ましいおやつは、果物・乳製品・穀類など、主食や副食を補う内容です。例えば、「おにぎり＋牛乳」「さつまいも＋りんご」といった組み合わせは、栄養補給に加えて、咀嚼力の発達にもつながります。園でも、嗜好品ではなく、「補食」としてのおやつ提供が推奨されています。食事は、単なる栄養補給の場ではなく、心と社会性を育む場でもあります。幼児期は、「自律性」と「主

体性」が育つ時期であり、食事を通した「自分で食べられた」「みんなで同じものを食べた」という経験が自己肯定感を高めます。園での給食は、子ども同士の模倣や協調を促し、家庭では家族との食卓が情緒の安定を支えてくれます（前橋,2015）。保護者が「おいしいね」と言葉をかけたり、保育者が「がんばって食べられたね」と、肯定的に伝えたりすることは、単に食行動を支えるだけでなく、情緒的な成長にも寄与してくれます。

1. 幼児期の栄養バランスと発達

幼児期は、「食べる力」が心身の発達を支える重要な基盤となる時期です。日本小児保健協会（2020）は、３～６歳児における栄養摂取の不均衡が体力・集中力・情緒の安定に影響することを報告しています。特に、朝食・昼食・夕食に加え、「補食（おやつ）」を含めた１日の栄養バランスが大切です（厚生労働省 , 2015）。

前橋（2012）は、食事リズムが整っている幼児は、午前中の体温上昇がスムーズであり、結果的に運動意欲や学習意欲が高まると指摘しています。逆に、欠食や不規則な食生活は、肥満や低栄養といった両極端な健康リスクにつながるとのことです。

2. 偏食と食行動の発達

偏食や少食は、幼児期に多くみられる課題です。幼児期には、「新奇恐怖（neophobia）」と呼ばれる傾向があると言われ、初めての食材を拒否するのは自然な行動（Birch, 1999）のようです。しかし、同じ食材をくり返し経験させることで、受容が進みやすいことも知られています。

保育現場での実践例として、「一口チャレンジ」があります。給食で苦手な食材も、“ひと口だけ”挑戦する仕組みを導入することで、子どもたちが自ら食への意欲を高める効果が期待されます（前橋 , 2015）。家庭でも、食卓に苦手な食材を少量ずつくり返し出すことで、無理なく克服できるケースが多いです。

3. おやつ＝「補食」という考え方

日本では、「おやつ」が甘味食品として認識されがちですが、幼児にとっては、1日3食だけでは必要な栄養を十分に満たせないため、おやつは「第4の食事」として位置づける必要があります（日本小児栄養学会 , 2018）。

望ましいおやつは、果物・乳製品・穀類など、主食や副食を補う内容です。例えば、「おにぎり＋牛乳」「さつまいも＋りんご」といった組み合わせは、栄養補給に加えて、咀嚼力の発達にもつながります。園でも、嗜好品ではなく、「補食」としてのおやつ提供が推奨されます。

4. 食卓・給食で育まれる心と社会性

食事は、単なる栄養補給の場ではなく、心と社会性を育む場でもあります。エリクソンの発達段階理論によれば、幼児期は「自律性」と「主体性」が育つ時期であり、食事を通した「自分で食べられた」「みんなで同じものを食べた」という経験が自己肯定感を高めてくれます（Erikson, 1963）。

保育園での給食は、子ども同士の模倣や協調を促し、家庭では家族との食卓が情緒の安定を支えてくれます（前橋 , 2015）。保護者が「おいしいね」と言葉をかけたり、保育者が「がんばって食べられたね」と肯定的に伝えたりすることは、単に食行動を支えるだけでなく、情緒的な成長にも寄与します。

5. 事例：園と家庭での協働

園では、「食べたよカード」を導入し、家庭と園で子どもの食行動を共有する取り組みを行ってもらいました。家庭で食べられるようになった食材を園に報告し、園での給食にも生かすことで、子ども自身が「食べられるようになった！」という達成感を実感できたそうです。この取り組みにより、偏食傾向の強い幼児の改善率は、半年間で約3割ほど、上昇しました。

第４章　外あそびと運動習慣

【本章の概要】

幼児期の外あそびは、体力や運動能力の発達、安全能力の形成だけでなく、脳や情緒の発達、社会性の育ちにも、良い効果をもちます。外あそびの時間が多い子どもほど、持久力や筋力・平衡性といった基礎体力が高く、さらに自己肯定感や社会性も高い傾向にあります。外あそびは、単なる運動機会にとどまらず、自律神経を鍛え、生活のリズム形成に直結します（前橋，2012)。外での運動による体温上昇は、交感神経を適切に刺激し、その後の休養や睡眠の質を高めます。つまり、外あそびは、「昼間の覚醒」と「夜の睡眠」をつなぐ、自然なリズム調整装置として働いているのです。また、屋外でのあそび時間が多いほど、近視のリスクが低下し、情緒的安定感が高まっていきます。視覚・身体・心の三位一体の発達を促すのが、外あそびの大きな特長ということです。

幼児にとって必要な運動能力は、「走る」「跳ぶ」「投げる」「登る」といった基本動作です。これらは、基礎的運動能力と呼ばれ、学童期以降のスポーツや身体活動の基盤になります。前橋（2015）は、これらの動作は自然の中のあそびでくり返されることで定着すると述べています。例えば、「鬼ごっこ」は走力と敏捷性を鍛え、「木登り」は筋力やバランス能力を育てます。幼児期に十分な外あそびを経験した子は、体力だけでなく、挑戦心や協同性も高まります。四季のある日本では、季節ごとの自然環境を生かしたあそびが可能です。春には、草花あそび、虫取り、かけっこで、自然観察と運動意欲を育みます。夏には、水あそびや砂場あそび、木陰での運動で、暑熱順化と持久力を強化します、秋には、落ち葉あそび、どんぐり拾い、山登りで、バランス感覚や巧緻性を育みます。冬には、雪あそび、そりすべり、縄跳びで、体温調節能力と持久力の維持に寄与します。特に、夏の熱中症リスクに関しては、屋外活動を完全に制限するのではなく、「水分補給・日陰休憩・活動強度の調整」を組み合

わせて、適切に暑さに慣れる「暑熱順化」を図ることも重要です（前橋, 2018）。

また、外あそびは、社会性を育む場でもあります。幼児が仲間とのあそびを通じて、「ルールを学ぶ」「役割を理解する」ことで、道徳性や協同性を獲得していきます。例えば、「鬼ごっこ」では、役割交代を経験し、「砂場あそび」では協働的な創作活動が行われます。園における観察研究（前橋, 2017）では、外あそびに積極的な子どもほど、「友だちに話しかける回数」「協力的行動の頻度」が高く、情緒安定度も高いことが確認されています。

前橋の健康理論における重要な柱の 1 つが「体温を上げる運動習慣」です。朝や午前中にしっかりからだを動かすことで、体温リズムが高まり、覚醒度が上がるというものです。これが、学習意欲や集中力につながるとともに、夜の深い睡眠をもたらします（前橋, 2012）。園での外あそびの導入は、単に「体力づくり」のためではなく、「生活リズムを整える教育的実践」として位置づけられます。

1. 外あそびの科学的意義

文部科学省（2019）の調査によれば、外あそびの時間が多い子どもほど、持久力や筋力・バランス能力といった基礎体力が高く、さらに自己肯定感や社会性の得点も高い傾向が示されています。

前橋（2012）は、「外あそびは単なる運動機会にとどまらず、自律神経の働きを鍛え、健康的な生活のリズムの形成に直結する」と述べています。外での運動による体温上昇は、交感神経を適切に刺激し、その後の休養や睡眠の質を高めてくれます。つまり、外あそびは、「昼間の覚醒」と「夜の睡眠」をつなぐ、自然なリズム調整装置として働いているのです。

また、カナダの研究（Tremblay et al., 2015）は、屋外でのあそび時間が多いほど、近視のリスクが低下し、情緒的安定が高まることを報告しています。視覚・身体・心の三位一体の発達を促すのが、外あそびの大きな特徴ということです。

2. 幼児期に必要な運動要素

幼児にとって必要な運動能力は、「走る」「跳ぶ」「投げる」「登る」といった基本動作です。これらは、基礎的運動能力（fundamental motor ability）と呼ばれ、学童期以降のスポーツや身体活動の基盤になります（Gallahue & Ozmun, 2006）。

前橋（2015）は、これらの動作や能力は自然の中のあそびでくり返されることで定着・発達すると述べています。例えば、「鬼ごっこ」は走力と敏捷性を鍛え、「木登り」は筋力とバランス能力を育てます。幼児期に十分な外あそびを経験した子は、体力だけでなく、挑戦心や協同性も高まります。

3. 季節ごとの外あそびプログラム

四季のある日本では、季節ごとの自然環境を生かしたあそびが可能です。

春：草花あそび、虫取り、かけっこ → 自然観察と運動意欲を育む

夏：水あそび、砂場あそび、木陰での運動 → 暑熱順化と持久力の強化

秋：落ち葉あそび、どんぐり拾い、登山ごっこ → バランス感覚・巧緻性

冬：雪あそび、そりすべり、縄とび → 体温調節能力と持久力の維持

特に、夏の熱中症リスクに関しては、屋外活動を完全に制限するのではなく、「水分補給・日陰休憩・活動強度の調整」を組み合わせて、適度に暑さに慣れる「暑熱順化」を図ることが重要です（前橋 , 2018）。

4. 友だちとの協同あそびと社会性

外あそびは、社会性を育む場でもあります。ピアジェ（1932）は、幼児が仲間とのあそびを通じて、「ルールを学ぶ」「役割を理解することで、道徳性や協同性を獲得する」と述べました。例えば、「鬼ごっこ」では、役割交代を経験し、「砂場あそび」では協働的な創作活動が行われます。