

はじめに

今日の日本は、生活環境の著しい変化にともなって、運動に費やす時間と場が減少し、しかも、不規則な食事時間と偏りのある食事内容も加わって、生活習慣病や肥満、運動不足病になる子どもたちが増加した。そして、社会生活が夜型化し、働く母親が増加、勤務時間が延長されることも一因となり、幼児の生活のリズムにくるいが生じてきた。中でも、就寝時刻が遅く、生活リズムの乱れた幼児に対して、その生活環境を十分に考慮した上での対応が求められている。

ところが、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、幼児の健康に関する理論の研鑽が大いに求められると言えよう。

また、運動実践や実技の面においても、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、「あそびのレパー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、幼児の健康にとっての運動の重要性やあそびのレパートリー、運動と栄養・休養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懸念している。だからこそ、幼児体育指導員養成講座の開講に寄せられる期待は大きい。

そこで、日本幼児体育学会においても、今日の日本の幼児の抱える様々な健康問題や指導者養成におけるニーズを考慮した上で、幼児の心身の健康づくりや人間形成として実施される幼児期の体育教育（幼児体育）のあり方や基本理念、体育の指導計画と指導方法や内容の基本を広く普及していこうと決意した。

2016年4月

日本幼児体育学会
会長 前 橋 明
(早稲田大学教授／医学博士)

幼児体育指導員養成講習会の意義

日本幼児体育学会 資格認定委員会 委員長 池谷 仁志

2006(平成18)年7月に始まった幼児体育指導員養成講習会も10数年が過ぎ、時代も平成から次の元号へと移り変わろうとしています。指導員資格も初級、中級、上級、専門、リズム、運動遊具の安全管理・安全スペシャリストと広がり、受講者数も総数では10,000人の大台が近づいてきております。また、台湾、中国といったアジアの国々でも、日本の幼児体育が受け入れられ、同じ内容の講習会が開催されています。

この講習会は、幼児とはどのような存在なのか、どのような問題を抱えているのか、どのようなことが指導者として求められるのかを理論的に学ぶことから始まります。あそびのメニュー、指導方法だけを知っておけば良いのではなく、対象となる幼児を知ることが大切と考えているのです。また、幼児体育のねらいについて、初級のテキスト理論編には、以下のように書かれています。

幼児期の体育指導の場で大切なことは、運動の実践を通して、運動技能の向上を図ることを主目的とするのではなく、「幼児がどのような心の動きを体験したか」「どのような気持ちを持てたか」という「心の動き」の体験の場をもたせることが最優先とされなければなりません。つまり、心の状態をつくりあげるために、からだを動かすと考えていきたいのです。

すなわち、運動の技術面ができた、できないといったことや、笛の合図に合わせて規律正しく動くことだけを主目的とするのではなく、子ども自身が進んでしてみたいと思えるような楽しいしかけや、環境設定を提供したり、子どもたちの一つひとつの行動や言葉を認めていきながら達成感を感じてもらったりといった「からだを動かすことを通して、子どもたちの心が動くような指導実践の場面」を作ることのできる指導者を求めていきたいのです。

これからも、「食べて・動いて・良く寝よう」や「心の動き」といったキーワードを大切にしながら、子どもたちの生き生きとした未来づくりの応援ができるような講習会として育っていったらと思います。

同じ思いをもった人々が多く集い、幼児体育の仲間が増え、広がっていくことを願っています。

すこやかな子どもを育むために、私たちにできること

初級指導員養成 責任者 藤田 倫子

幼児期の子どもたちに関わる全ての先生に必要なのは、子どもたちへの思いをもちながらも、決して、自分本位にならない指導だと考えます。

子どものからだと心について、見識を深めることを怠り、子どもへの思いだけが突っ走り、子どものためと言いながら、自分の思いを子どもに押しつけているだけということがよく見受けられます。また、保護者の思いに流されることもよくあります。

子どもの運動指導では、場面場面で冷静な判断を繰り返すことが、安全に、楽しく、子どもに運動を提供できる条件ではないかと考えます。常に変化する子どもの心の状態をくみ取り、また、その動きを追いながら、かつ、先手を打ちながら、「運動することが楽しい」、「友だちと関わるのが楽しい」と思えるような時間を、子どもたちと共有していくことが大切ではないでしょうか。

子どもを取り巻く環境や生活様式の急速な変化により、本来ならば自然と生活の中で備えられていたことが、備えられない昨今です。利便性が良くなり、様々なことが自動化された生活では、からだを動かすことが激減しましたが、からだの機能は衰退し、本来の能力を発揮できません。

保護者の意識改革も必要です。「自分の大人の生活リズムを子どもに当てはめていないか、それを悪いと気づいているか」、何が良いのか悪いのか、見直しが必要です。

先日、駅で、エスカレーターで上階へ登っていく親子を見ました。親御さんは、何のためらいもなく、エスカレーターの方へ子どもの手を引いて行かれました。これでいいのでしょうか。子どもの健康づくりとしては、一考したいものです。

初級指導員養成講習会では、幼児に対する運動の指導のねらいや内容、指導方法を学ぶばかりでなく、幼児に関わる全ての大人が、自分の子どもや関わっている幼児の指導を振り返る機会にもなっています。

つらく苦しいことも、踏ん張り耐え、前向きに進んで行ける、将来の日本を動かす子どもたちの心身の基礎を育むために、ぜひ、「楽しい、もっとしたい!」と思える運動あそびとそのため時間がもてるよう、大人たちはどのように関わったらよいか、講習会にて研

鑽を積んでいただきたいものです。

どれだけ経験を積んでも、運動指導は「生もの」です。日々、研鑽を積んでいくことで、臨機応変な対応技術も身についていきます。みなさん、いっしょにがんばっていきましょう。

今、なぜ幼児体育に期待が寄せられるのか

日本幼児体育学会 会長 前橋 明

わが国では、子どもたちの学力低下や体力低下、心の問題の顕在化が顕著となり、各方面でその対策が論じられ、教育現場では悪戦苦闘しています。子どもたちの脳・自律神経機能の低下、不登校や引きこもりに加えて、非行・少年犯罪などの問題も顕在化しており、それらの問題の背景には、幼少児期からの「生活習慣の悪さとそのリズムの乱れ」や「朝食の欠食」、「親子のきずなの乏しさ」等が見受けられ、心配されます。

結局、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて朝食の欠食・排便の無さへとつながります。その結果、朝からねむけやだるさを訴えて午前中の活動力が低下し、運動不足となって自律神経機能の低下が起こります。そして、昼夜の体温リズムが乱れ、続いて、ホルモンリズムが崩れて体調不良になり、さらに、精神不安定に陥りやすくなって、行き着くところ、学力低下、体力低下、心の問題を抱える子どもたちが増えていきます。

それらの問題改善のためには、ズバリ言って、大人たちがもっと真剣に「乳幼児期からの子ども本来の生活」を大切にしていけることが必要です。

- ① 夜型の生活を送らせていては、子どもたちが朝から眠気やだるさを訴えるのは当然です。
- ② 睡眠不足だと、注意集中ができず、また、朝食を欠食させているとイライラ感が高まるのは当たり前です。保育中や授業中にじっとしていられず、歩き回っても仕方がありません。
- ③ 幼いときから、保護者から離れての生活が多いと、愛情に飢えていきます。親の方も、子どもから離れすぎると、愛情が維持できなくなり、子を愛おしく思えなくなっていくます。
- ④ 便利さや時間の効率性を重視するあまり、徒歩通園から車通園に変え、親子のふれあいや歩くという運動量確保の時間が減ってきます。その結果、コミュニケーションが少なくなり、体力低下や外界環境に対する適応力が低下していきます。
- ⑤ テレビやビデオ等の使いすぎも、対人関係能力や言葉の発達を遅らせ、人とのコミ

ユニケーションのとれない子どもにしていきます。とくに、午後の運動あそびの減少、地域の異年齢によるたまり場あそびの崩壊、ゲームの実施やテレビ視聴の激増と長時間化が生活リズムの調整をできなくしています。

それらの点を改善していかないと、子どもたちの学力向上や体力強化は図れないでしょう。キレる子どもや問題行動をとる子どもが現れても不思議ではありません。ここは、腰を据えて、乳幼児期からの生活習慣を整えていかねばならないでしょう。生活習慣を整えていく上でも、1日の生活の中で、一度は運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る機会や場を与えることの重要性を見逃してはなりません。そのためにも、幼児期には、日中の運動あそびが非常に大切となります。運動とか戸外あそびというのは、体力づくりはもちろん、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは脳・神経系の働きに重要な役割を担っています。園や地域において、ときが経つのを忘れて、運動あそびに熱中できる環境を保障していくことで、子どもたちは安心して成長していけます。

なかでも、体温が高まって、心身のウォーミングアップのできる午後3時頃から、戸外での集団あそびや運動が充実していないと、発揮したい運動エネルギーの発散すらできず、ストレスやイライラ感が鬱積されていきます。そこで、日中、とくに午後4時前後（成長と発達のゴールデンタイム）は、室内でのテレビ・ビデオ視聴やテレビゲームに替わって、太陽の下で人と関わる十分な運動あそびをさせて、夜には心地よい疲れを得るようにさせることが大切です。

つまり、生活リズムづくりのためには、日中の運動あそびの実践が極めて有効であり、その運動あそびを生活の中に積極的に取り入れることで、運動量が増して、子どもたちの睡眠のリズムは整い、その結果、食欲は旺盛になります。健康的な生活のリズムの習慣化によって、子どもたちの心身のコンディションは良好に維持されて、心も落ち着き、カーッとキレることなく、情緒も安定していくのです。

ところが、残念なことに、今はそういう機会が極端に減ってきています。この部分を何とかすることが、幼児体育指導者に与えられた緊急課題でしょう。生活は、1日のサイクルでつながっているのです。生活習慣（生活時間）の1つが悪くなると、他の生活時間もどんどん崩れていきます。逆に、生活習慣（時間）の1つ（とくに運動場面）が改善できると、次第にほかのことも良くなっていきます。そのために、身体活動や運動を取り扱う幼児体育指導者に期待される事柄は、非常に大きいものがあります。良い知恵を出し合い、子どもたちの健全育成のために、がんばろうではありませんか。

幼児体育 —理論と実践— [初級] 第6版

目 次

はじめに	会長 前橋 明	i
幼児体育指導員養成講習会の意義.....	委員長 池谷仁志	ii
すこやかな子どもを育むために、私たちにできること	初級責任者 藤田倫子	iii
今、なぜ幼児体育に期待が寄せられるのか	会長 前橋 明	v

理論編

1	近年の子どものからだの異変とその対策	前橋 明	3
1	遅い就寝		4
2	生活リズムに乱れ.....		5
3	増える体温異常		7
4	乳児期からの脳機能のかく乱		9
2	子どもの生活と運動.....	前橋 明・松尾 瑞穂	11
1	心地よい空間		12
2	ガキ大将の役割		13
3	戸外で汗の流せる「ワクワクあそび」のススメ		14
4	運動量の確保		15
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		17
3	子どもの発達と運動.....	田中 光・石井 浩子・前橋 明	19
1	乳児期の発育・発達と運動		20
2	反射		22
3	発達の順序性		23
4	微細運動		24
5	身体各部の発達プロセス		25
	(1) 神経型と一般型 25		
	(2) 生殖型 26		
	(3) リンパ型 26		
6	幼児期の運動発達		27
4	幼児体育とは——その意義と役割	前橋 明	29
1	幼児体育とは		30
2	体育あそびと運動あそび		30
3	幼児体育のねらい		31

4	幼児体育の指導法	31
	(1) 指導の方法	31
	(2) 指導のテクニック	32
5	幼児体育の指導内容	33
	(1) 基本運動スキル (Fundamental movement skills)	34
	(2) 知覚運動スキル (Perceptual-motor skills)	34
	(3) 動きの探究 (Movement exploration)	35
	(4) リズム (Rhythms)	35
	(5) 体操 (Gymnastics)	36
	(6) 簡易ゲーム (Games of low organization)	36
	(7) 水あそび・水泳 (Swimming)	36
	(8) 健康・体力づくり (Health related fitness)	36
5	運動発現メカニズム	田中 光・石井 浩子・前橋 明 39
	1 意識的運動 (随意運動)	40
	2 運動技術の上達のプロセス	41
	3 運動の発達	41
6	幼児体育指導上の留意事項	原田 健次 43
	1 指導を展開する上で配慮する点	44
	2 子どもとのかかわりで配慮する点	45
	3 用具の理解について	46
7	障がい児の体育指導	本保 恭子 47
	1 視覚障がい児	49
	2 聴覚・言語障がい児	50
	3 知的障がい児	52
	4 肢体不自由児	53
	5 病弱・身体虚弱児	54
	6 発達障がい児	56
	(1) 触覚	57
	(2) 身体意識	57
	(3) 両側の協調	58
	(4) 運動企画	58
	(5) 眼球のコントロール	59

8	体格、体力・運動能力の測定・評価	生形 直也	61
1	目的		62
2	測定		62
	(1) 体格の測定項目	62	
	(2) 体力・運動能力の測定項目	63	
	(3) 一般的な注意事項	68	
3	評価		68
	(1) 体格の評価法	68	
	(2) 体力・運動能力の評価法	68	
	(3) 一般的な注意事項	70	
4	評価カードの例		71
9	運動と安全管理	浅川 和美	73
1	子どもの身体の特徴と、運動時に起こりやすいけがや病気		75
	(1) 身体のバランスと転倒・転落	75	
	(2) 体温と熱中症	75	
	(3) 水分代謝と脱水症	75	
2	幼児の安全と体調の確認		76
3	応急処置の基本		76
	(1) 観察	77	
	(2) 生命の危険な兆候をとらえる	77	
	(3) 子どもを安心させる	77	
	(4) 適切な体位をとらせて、保温に努める	77	
4	応急処置の実際		78
	(1) 外傷	78	
	(2) 鼻出血	78	
	(3) 頭部打撲	78	
	(4) つき指と捻挫	79	
	(5) 脱臼	79	
	(6) 骨折	80	
5	熱中症の予防と対応		81
	(1) 熱中症の予防	81	
	(2) 熱中症の初期症状と対応	81	

実践編

1	準備運動	前橋 明	85
	開いて閉じて閉じて／忍者のとび起き／背中合わせ立ち／ジャンケンまたくぐり／足踏み競争		
2	体育あそびの実際——からだを使った体育あそび		95
1	仲間づくりあそび	原田 健次	96
1)	仲間づくりあそびの大切さ		96
2)	仲間づくりあそびとは		97
3)	力を合わせる仲間づくりあそび		97
	(1) 2人組ムーブメントあそび	97	
	(2) 知恵を出し合い、仲間を認め合う鬼ごっこ：凍り鬼ごっこ	100	
2	キッズヨガ.....	楠 美代子	102
1)	ヨガ・キッズヨガとは		102
	(1) ヨガとは	102	
	(2) キッズヨガとは	102	
2)	大人向けと子ども向けヨガの指導法と指導内容の違い		103
3)	キッズヨガの効果		103
	(1) 身体的効果	103	
	(2) 精神的・情緒的・知的効果	105	
4)	キッズヨガの導入方法		106
5)	簡単なヨガポーズの実際.....		106
	山のポーズ／木のポーズ／長座・人形のポーズ／川のポーズ 水泳／ネコのポーズ 板のポーズ すべり台／ゴロゴロたまご／小鳥／ヒーロー・忍者・ソルジャー		
3	体育あそびの実際——用具を使った体育あそび	佐野 裕子	115
1	ボールあそび		116
	持てるかな／ラッコ／クレーン／カンガルージャンプ／ボールの赤ちゃん／ボールの帽子 走ってとって／もしも動物だったら／世界一周／2人でころがしっこ／ナイスキャッチ ドアを開けて！／ボールつき／ロケット発射！／立って座ってキャッチ 2人であそぼう／3人であそぼう／みんなであそぼう／探検に行こう！ ぐるぐるをやっつけろ！／蹴ってあそぼう		
2	フラフープあそび.....		133
	のりものごっこ／なべなべ底ぬけ／フラフープと競争／まてまてトンネル／フープゴマ フープゴマ競争／フラフープ回し／フープとび／島わたり／フープ通し競走 ケンパーとびわたり		

3	縄あそび	越智 正篤	144
1)	長縄で縄が動かないで人が移動する場合		144
2)	人が動かないで長縄が移動する場合 長縄を円縄にしてあそぶ		146
3)	短縄であそぼう 結んだままであそぶ／ほどいてあそぶ／縄の長さの目安		147
4	なわとび	田中 光	150
	なわを回す練習／前跳びにチャレンジ／ゴム跳びあそび		
4	体育あそびの実際——移動遊具を使った体育あそび		153
1	マットあそび 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	池谷 仁志・永井 伸人	154
2	跳び箱あそび 開脚跳び(馬跳び)	池谷 仁志	162
3	平均台あそび 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／島鬼ごっこ	廣瀬 団・永井 伸人	163
5	体育あそびの実際——固定遊具を使った体育あそび	田中 光・永井 伸人	169
	だんごむし／クロスだんごむし／鉄棒で支持して足ジャンケン／ふとんほしで逆さ感覚 忍者前まわり／背倒立から鉄棒逆上がり		
6	体育あそびの指導・環境設営の事例	佐野 裕子	175
1	コーナーあそび ビッグなボウリング／もぐらトンネル／忍法橋わたりの術		176
2	組み合わせあそび 忍者の修行／トンネルぬけて		180
3	障害物あそび ドアが閉まるまで／くじでGO!		184
4	サーキットあそび がらがらどんサーキット／親子サーキット／おもしろサーキット		189
7	運動会種目——競技種目	前橋 明	197
	聖火リレー／ピーナッツボールころがし／ふたりでひとり／今日も安全運転だ! 足ながチャンピオン／大わらわの輪／ゴー! ゴー! ハリケーン／トビウオの波きり		
8	運動会種目——表現・リズム種目	前橋 明	215
	まるまるダンス／まっかなおひさま／花のお国の汽車ぼっぼ／ぼかぼかてくてく		
9	運動会種目——レクリエーション種目	原田 健次・松原 敬子	225
	タオルでジャンプ／息を合わせてボールまわし／バルーンあそび		

理論編

1

近年の子どものからだの異変と
その対策

1 遅い就寝

21世紀に入り、保育園幼児の就寝時刻が平均して午後9時50分を過ぎたのに対し、幼稚園幼児は午後9時30分過ぎになりました¹⁾。保育園幼児は、幼稚園幼児よりも約20分、寝るのが遅く、また、午後10時以降に就寝する子どもたちも4割を超えました。地域によっては、5割を超えたところも出てきました。育児の基本である「早寝」が大変困難になってきています。なぜ、子どもたちはそんなに遅くまで起きているのでしょうか。

午後10時以降の活動で最も多いのは、やはり「テレビ・ビデオ視聴」でした。テレビを正しく見ることについて、保護者の意識を高めると同時に、子どもをなるべく早くテレビから離すべきでしょう。同時に、外食や親の交際のために、子どもたちを夜間に連れだすことも控えてもらいたいものです。

9時間程度しか眠らない幼児は、翌日に精神的な疲労症状を訴えること²⁾や力が十分に発揮されないこと³⁾が明らかにされています(図1-1)。やはり、夜には、10時間以上の睡眠時間を確保することが、翌日の元気さ発揮のためには、欠かせません。最もよいのは、午後9時より前に寝て、午前7時より前に起床する「早寝・早起きで10時間以上の睡眠を

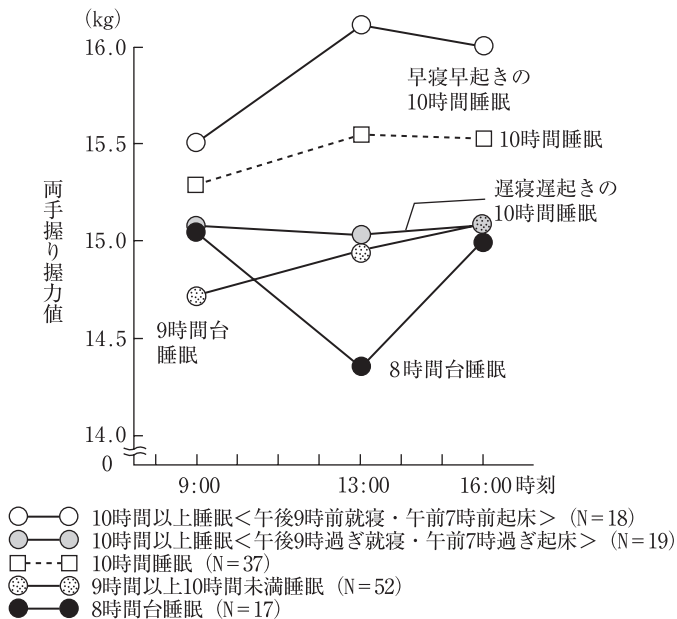


図1-1 睡眠時間別にみた5歳児の両手握り握力値 (前橋 明, 2000)

とった子どもたち」です。朝食をきっちりとらない子どもも心配です。幼稚園幼児で約5%、保育園幼児で約15%の幼児が欠食しており、イライラ感を訴えています。朝食を食べても、朝食の開始時刻が遅く、食事量が少ないため、排便をすませて登園する子どもが3割にも満たない状況になっています。また、テレビを見ながらであったり、1人での食事になっていたり、この習慣は、マナーの悪さや集中力のなさ、そしゃく回数の減少のみならず、家族とのふれあいの減少にまでつながります。せめてテレビを消して食事をする努力が必要でしょう。

保護者の悩みとして、子どもの睡眠不足のほかに、肥満や偏食、疲労、運動不足も多く挙げられていますが、こうした悩みは、生活の中に運動を積極的に取り入れることで、解決できそうです。運動量が増せば、心地よい疲れをもたらして睡眠のリズムが整い、食欲は旺盛になります。これらの習慣化によって、登園してからの子どもの心身のコンディションも良好に維持されます。

何よりも、起床時刻や朝食開始時刻の遅れを防ぐには、就寝時刻を少しずつ早めるべきです。これによって、朝の排便が可能となります。そして、子どもたちが落ちついて、生活を送ると同時に、豊かな対人関係を築くことができるようになっていきます。

2 生活リズムに乱れ

起床、食事に始まり、活動（あそび・勉強など）、休憩、就床に至る生活行動を、私たちは毎日、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、いろいろなリズムが存在します。例えば、朝、目覚めて夜眠くなるという生体のリズム、郵便局の多くが午前9時に営業を始めて午後5時に終えるという「社会のリズム」、日の出と日の入という「太陽と地球のリズム」等があり、私たちは、それら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」と合わない部分が増えてきました。現代では、24時間の勤務体制の仕事が増え、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、テレビやビデオに見入ったり、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、睡眠の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