

◎なぜ幼児期からの取組が必要なのか

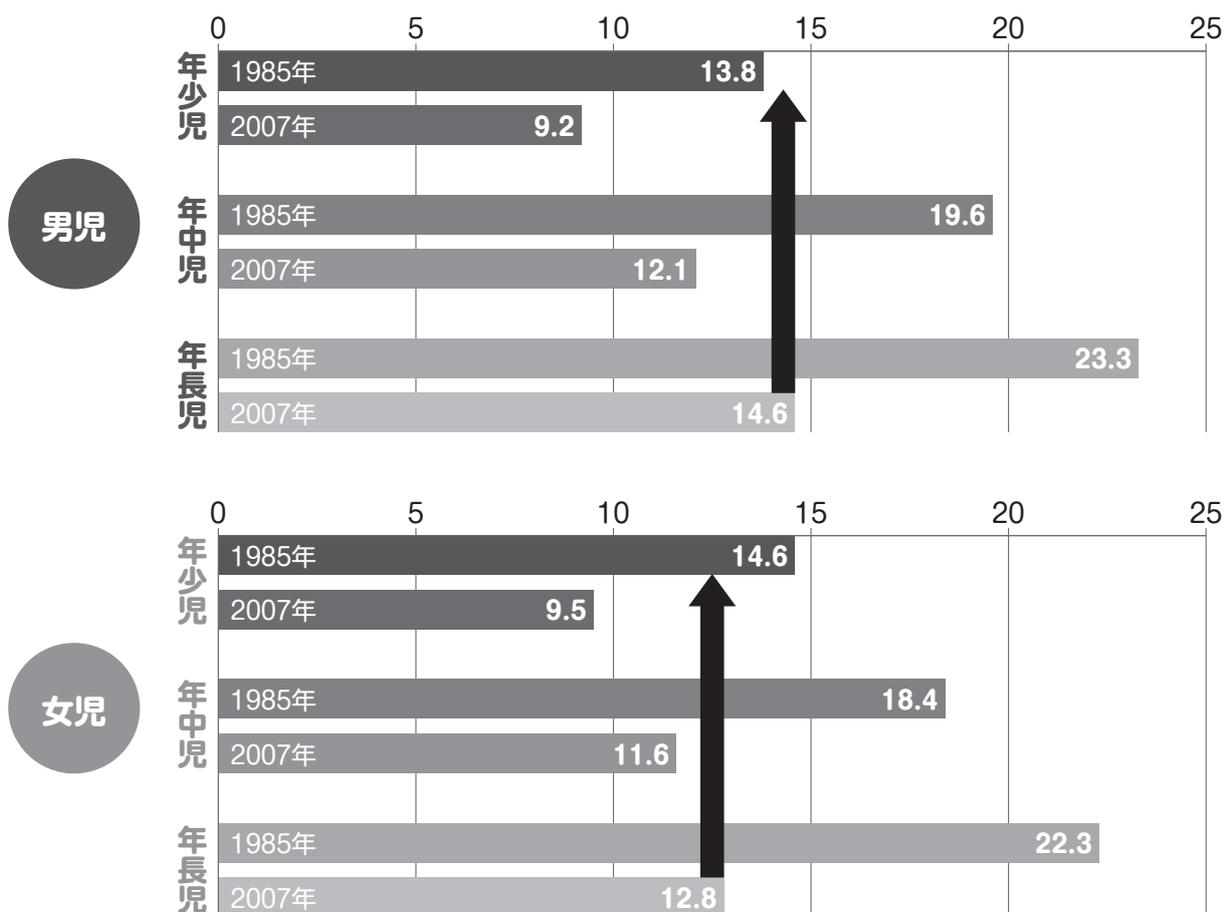
【子どもたちの現状】

- 動きがぎこちない子、すぐに疲れてしまう子の増加
 - ・転んでも手を着くことができずに顔を打つ
 - ・少し歩くとすぐにしゃがみこむ
- 我慢できない子、ストレスを抱えた子の増加
 - ・自分の思い通りにならなかつたら遊びの場から離れる
 - ・順番をまつことができない



運動能力も低下しています

幼児の運動発達の現状「1985年と2007年との動作得点の比較（山梨大学中村和彦ら2009）」
疾走、跳躍、投球、捕球、まりつき、前転、平均台歩行〔5段階×7種類＝35点満点〕



山梨大学：中村教授によると、同一の評価規準によって、1985年の幼児と現代の幼児及び、1985年の幼児と現代の小学生との比較を行った時、現代の5歳（年長）児は、25年前の3歳（年少）児と同様な動作発達段階、現代の3年生・4年生は、25年前の5歳（年長）児と同様な動作発達段階であると言えるそうです。

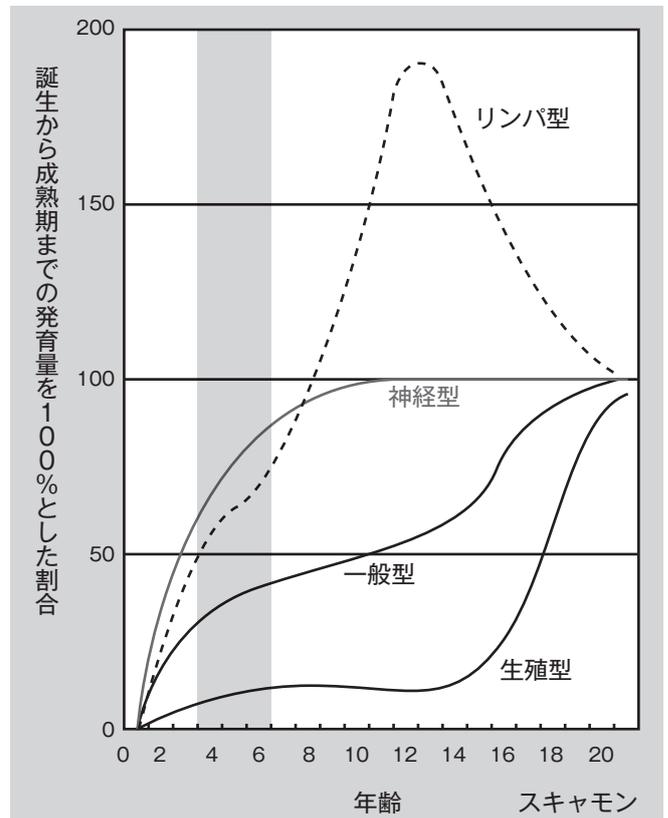
【発達段階の特性】

①10歳までが重要です！

右図は「スキヤモンの発育発達曲線」と呼ばれるものです。

20歳の状況を100としたときに、人の成長の仕方は4つの型に分類されると言われています。

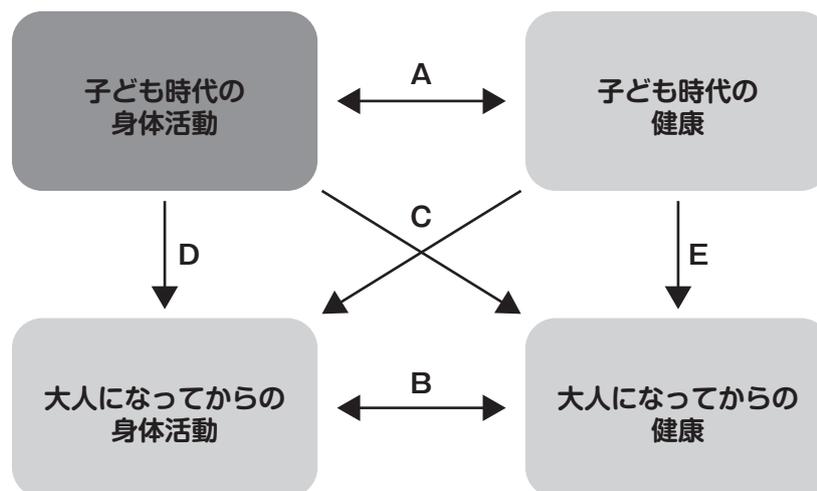
その中で、運動能力の習得には神経型と一般型が関係していますが、このうち神経型は10歳までの段階でほぼ完成します。この時期に様々な動きを経験することで神経を刺激し、神経回路を開いておくことが、将来のスポーツ活動において大切だとされています。



- ①リンパ型…免疫力に関するもの
- ②神経型…脳・神経に関するもの
- ③一般型…身長、体重、筋力などに関するもの
- ④生殖型…生殖器（卵巣、精巣など）に関するもの

②持ち越し効果があります！

身体活動と健康 身体活動・健康状態の持ち越し効果



(Boreham and Riddoch, 2001)

子ども時代に身体活動を伴う遊びや運動習慣を通して、健康な心身を保っていれば、大人になっても運動を継続して健康であり続けることはもちろん、仮に運動から離れたとしても子ども時代に運動をしていなかった人よりも健康な状況を保つことが多いと言われています。

【運動遊びを通して育つもの】

幼児期の運動経験を通して育つものは、運動技能や体だけではなく、将来に向けての心や学びの基盤をつくっていきます。



教科へつながる学び、工夫、創意、創造性 など

平成25年度子どもの体力向上指導者研修（西部ブロック）吉田伊津美先生（東京学芸大学）資料

【幼児期の運動発達の特徴】

- ①基本的な動きの習得（動きの多様化）→ レパートリーの多様さ
いろいろな種類の基本的な動きを幅広く体験〔量〕
- ②基本的な動きの洗練（動きの洗練化）→ バリエーションの多様さ
基本的な動きの変化〔質〕
 - ・空間的变化（上下、曲線 他）
 - ・時間的变化（速く、リズムカルに 他）
 - ・力量的変化（強く、一定に 他）

【多様な動きができるからだ】

人間の基本的な動きは36種類に分類でき、これが基本となって人間の複雑な動きを支えています。幼少期にできるだけたくさん経験し、身につけることが望ましいとされていますが、生活様式の変容により失われてきている動きもあります。

「危ないから体験させない」のではなく、大人が安全を確保して、見守りながら体験させることが重要です。



山梨大学：中村和彦氏が提唱する子どもが伸びる36の基本動作

【幼児期の運動指導のポイント】

①遊びの変化や発展を考える

- 人数を変えて……個から複数、集団
- 空間を変えて……広さー狭さ、高さー低さ、傾斜など動線に変化
- 図形を変えて……○、△、□、Nなど
- 方法を変えて……回数、けり方を変える
 - a.遊具を複合的に使用する
 - b.日常活動からのヒント

②自由度（選択肢）のある環境を設定する

- 自己決定、自己選択
 - 多様な動きが可能
- 異なる技能レベルが場を共有できる
 - やり遂げること、自分なりのやり方・ペース
- 見合える場（直接的・間接的）
 - まねる、取り入れる、工夫する
- 役割分担、自分の持ち場
 - 達成感、成就感、責任を果たす

③有能感を高めるかかわりをもつ

- 課題を達成し、成功経験を味わえるかどうか
 - 大人基準の課題の困難さは大きな意味を持たない
 - パフォーマンスの「効果」が感じられる機会
 - 達成感を味わえる機会
 - 一生懸命頑張れる自分を知覚する（努力と能力が未分化）
- ポジティブなフィードバック
 - 他児との比較よりも個々の課題の達成や完成に伴った肯定的な評価
 - 幼児は賞賛を額面通りに受け取る。大人の評価の仕方が子どもに影響する

④個人差に配慮する

発達段階の違い等によって、早くコツをつかめる子となかなかコツをつかめない子がいます。その中で、なかなかコツをつかめない子に対し、早い段階で「できない子」と判断していることはありませんか。

できることを繰り返して楽しむことを通して動き等の質を高めていき、ねらっていた到達目標に達することもできるはずです。前述したように、保育者が一人一人の現状をよく観察し、肯定的な声掛けをしていくことが大切です。



安全に楽しく
遊べる環境作り

⑤安全・危険の理解と能力を身につける

領域「健康」(9)

「危険な場所や災害時などの行動の仕方が分かり、安全に気を付けて行動する。」

→わかって（理解する）、できる（行動回避）

<子どもの安全能力>

- 身体的な面……………体の大きさ、運動能力など
- 知的な面……………理解力、判断の正確さなど
- 社会的な面……………道徳性、社会的規範など
- 精神（行動）的な面……………注意散漫、衝動的など



【動きのレパートリーを増やすために】

例1 生活の中の動きを運動に

運動遊びの時間での取組をきっかけにして、保育所や幼稚園での日々の生活の中の動きを、「動きのレパートリーを増やす」という視点で見直してみましょう。

「立ったままくつをはけるかな？」

「立ったままくつをぬげるかな？」

「できた人はくつしたでもやってみよう！」

例2 子どもが夢中になって動く中で、動きのレパートリーを広げる

させたい動きを指示するのではなく、させたい動きを生み出す言葉かけを工夫しましょう。

「犬に変身してみよう！」

腰の位置を高くしたい時

「もっと大きな犬に変身してみよう！」

例3 「もっと楽しく」するために子どもが場を工夫できるように

大人が子どもの動きを意図的に引き出すために、予め多くの場を設定するのは避けましょう。最初は誰もができるような易しい場を設定し、物足りなさを感じた子どもたちの手によって、難しい場へと工夫させましょう。

「まっすぐな道ばかりじゃなく、くねくね道にしたらおもしろそう！」

「平均台の上を歩いてみようよ」

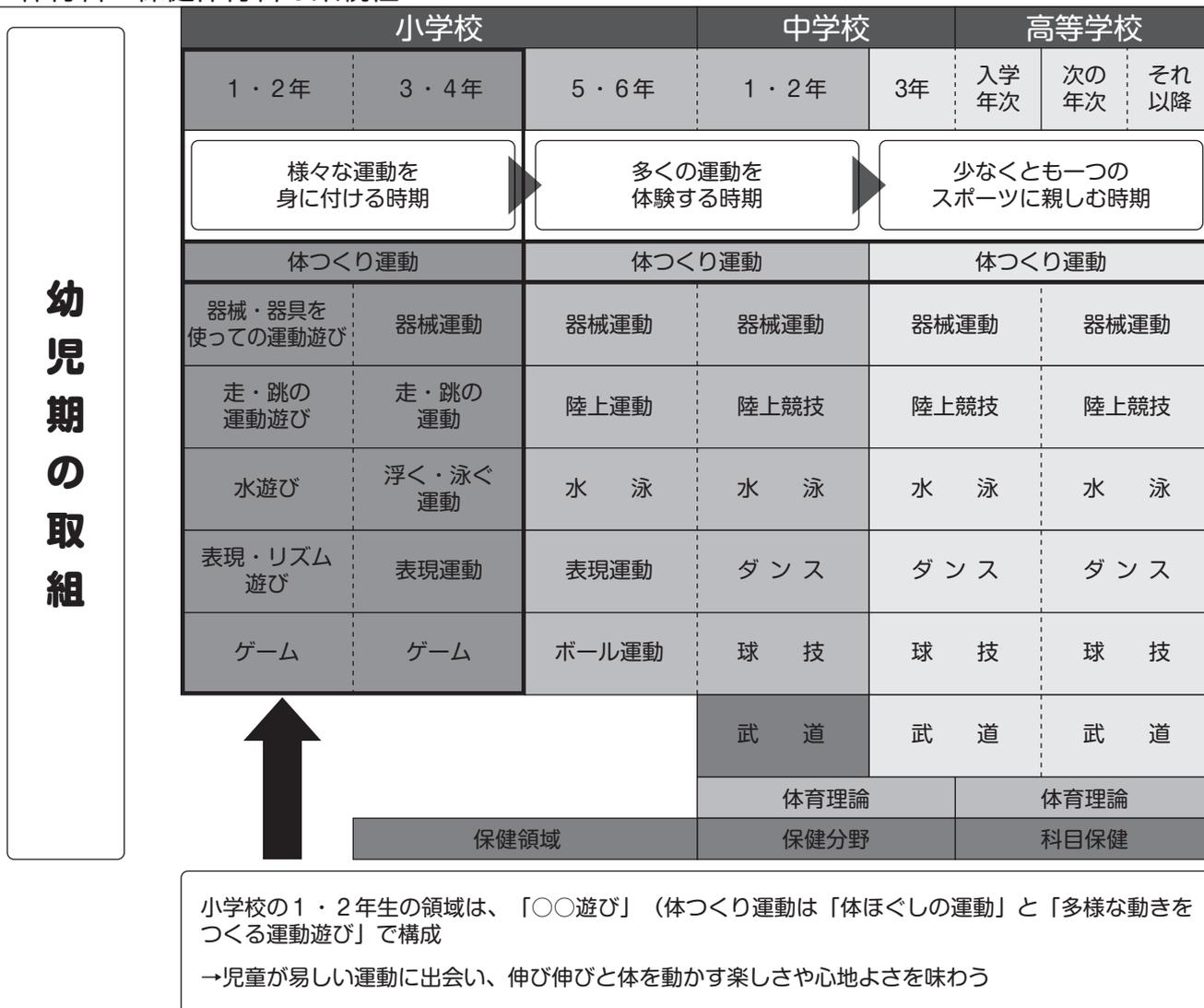
「ここはワニが出てくる川にして、とびこえよう！」

例4 動きを変えるための大人の支援の工夫

例えば、跳び箱からジャンプして跳び降りる動きで、高くジャンプできない子どもには、「もっと高く！」という言葉かけだけでなく、「先生の手タッチ」という目標と魅力的な動きを加えましょう。

手の位置を子ども一人一人の実態・課題にあわせて変えることで、動きを変えることが可能です。

体育科・保健体育科の系統性



この表は、小学校・中学校・高等学校の体育科・保健体育科の学習指導要領の内容を一覧表にしたものです。平成25年度に、高校の新学習指導要領が実施となり、表のように系統性が完成しました。

幼児期とのつながりを最も考えなければいけない小学校1・2年生の内容を見てみると、目標には、「簡単なきまりや活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きを身に付け、体力を養う。」とあり、内容については、「○○遊び」「ゲーム」が示され、その動きができるようになっていきます。

つまり、幼稚園教育要領において示されている内容の「いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。」ことや「進んで戸外で遊ぶ。」「様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。」こととほぼ同じです。卒園までにマット運動の前転ができることやなわとびが○○回以上跳べることといった指導をする必要はなく、多様な運動に親しみ、多様な動きができることをしっかりとしてください。

その時に大切にしなければいけないことは、子どもたちの実態を把握した上で実践をしていくことと活動の中で子どもたちの変容に敏感に気づき、柔軟にアレンジしていくことです。