

歩育の意味

健康生活学科 健康マネジメント専攻 教授 太田 あや子

歩くことは人間生活の基本動作で、「這えば立て、立てば歩めの親心」といわれるように、子どもの発育発達に応じて獲得する大切な移動手段です。保育の時間でもお散歩や遠足などいろいろな場面で子どもたちは「歩いて」います。この時間は子どもの発育発達にとっても役に立つ時間です。ここでは「歩く」ことがどのような世界につながっていくのかを考えてみましょう。

文部科学省は2012年に幼児期運動指針¹⁾を策定し、「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、60分以上、楽しく体を動かす。」ことの大切さを述べています。ここでいう幼児は、3歳以降から小学校入学前の子どもを対象としています。この時期の運動には「遊びにとどまらない生活の中の動きを含める。」ことや「年齢にともなう動きの発達に応じた運動環境の提供の大切さ」が挙げられています。

この指針を発表するに至った理由は、1985年をピークに低下傾向にある子ども世代の体力の状況や、運動する子としない子の体力差が大きい二極化傾向などが背景にあります²⁾。体力は学力や学習意欲とも関係があることも報告され、「体力」の大切さが再認識されています³⁾。

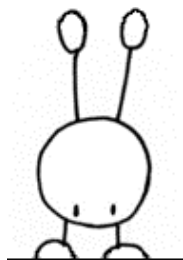
幼児期に関しては文部科学省が2011年⁴⁾に、外遊びの時間が1日1時間未満の幼児が4割以上であり、家庭における主な遊び場は保育園や幼稚園に比べて屋外より屋内のほうが多いことを報告しています。また、1985年の幼児に比べて、2007年の幼児は走る、跳ぶ、投げるといった運動の動作発達が未熟で、2007年の年長児は1985年の年少児と同じような水準での運動獲得しかできていないことも報告され、成長した小学校以降の体力低下の原因が幼児期にあることも明らかになっています⁵⁾。

このような様子は幼児の歩行歩数にも表れていて、幼稚園児は1日当たり男児で12,000歩、女児で11,000歩程度歩いていますが、1979年には存在した20,000歩以上は一人も見られませんでした。その半数(46.6%)が幼稚園内での歩行であり、近年の調査では13,000歩以上歩いている幼児の体力偏差値は、それ以下の幼児よりも高く、幼稚園からの帰宅後に6,500歩以上歩いている幼児の体力偏差値はそれよりも少ない歩数の幼児よりも高いことが分かっています⁶⁾。

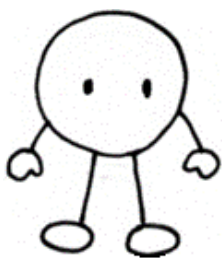
幼児期はいろいろな動きを身につけるのに適した時期で、いろいろな運動刺激を与え、神経回路を作ることが大切になります。そのため、「歩く」ことは単に歩き続けるのではなく、遊びと遊び、体を使った遊びと遊びをつなげるツールであることが大切です。タイミングよく動く、力加減をする、バランスの良さなど「調整力」といわれる体力要素を伸ばし、危険を回避する安全な生活や将来のスポーツ活動に結び付く動きなど基本的な幅広い動きを経験させましょう。

幼児期に経験させたい動きは、36個に整理されています。「体のバランスをとる動き」として、逆立ちする、立つ、起きる、渡る、乗る、回る、ぶら下がるなど、「体を移動する動き」として、歩く、滑る、這う、走る、跳ぶ、跳ねる、登る、泳ぐなど、「用具などを操作する動き」として、持つ、押す、蹴る、積む、投げる、引く、運ぶ、こぐ、捕る、掘るなどに分類されています。次のとおり図を掲載しましたので園児やお子さんにこれらの動きを経験する機会を作りましょう。

体のバランスをとる動き



逆立ちする



立つ



組む



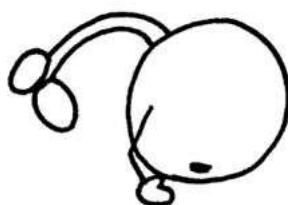
起きる



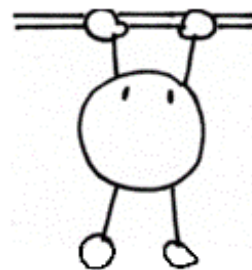
渡る



乗る



回る

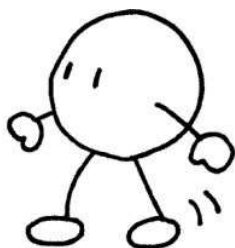


ぶら下がる



浮く

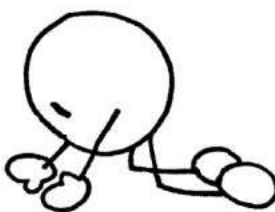
体を移動する動き



歩く



滑る



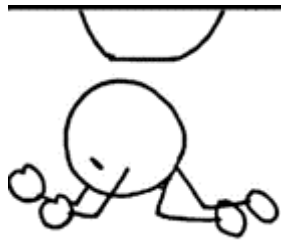
這う



走る



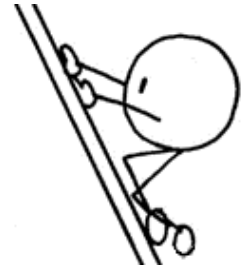
跳ぶ



くぐる



跳ねる

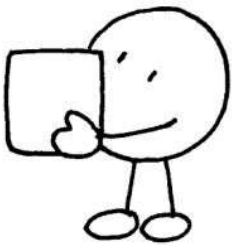


登る

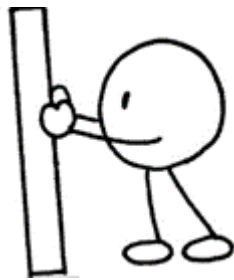


泳ぐ

用具などを操作する動き



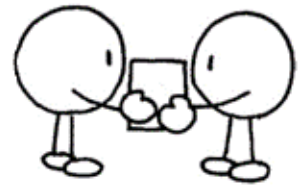
持つ



押す



つかむ



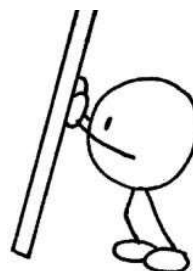
渡す



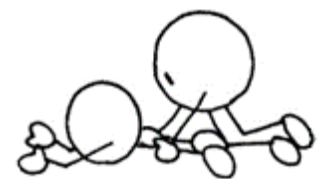
振る



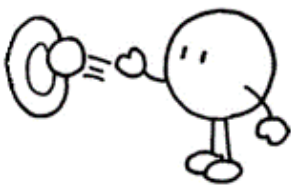
蹴る



支える



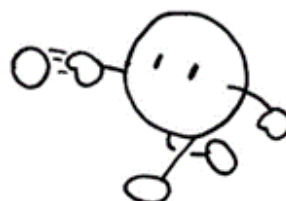
押さえる



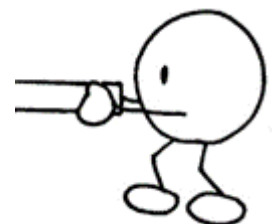
当てる



積む



投げる



引く



運ぶ



こぐ



捕る



掘る



打つ



倒す

参考資料

<http://www.nhk-ed.co.jp/newbusiness/asoiku/4>

ただ、これらの動きは単に特定のスポーツ（運動）のみでは体験することが難しい多様な動きが含まれています。幼児が自由な遊びの中で、鬼ごっこをすると、「歩く、走る、くぐる、よける」などの動きが含まれます。遊んでいるうちに多様な動きを経験することになり、最終的に多様な動きを経験して身につけることができるのです。スポーツ指導など運動に関する一斉指導がある園の園児よりも、自由遊びが中心の園の園児のほうが運動能力は高い傾向にあることも報告されています。動くことに遊びの要素が含まれ、幼児の自主性がいかされ、また、動きを体験することが可能な場づくりや機会づくりが大切です。

このように、「歩く」ことは単に移動の手段として重要なだけでなく、幼児期においては体を動かすこと全体につながっていることが理解できます。

また、「歩く」ことそのものからも幼児は多くのことを学ぶことができます。園を出てのお散歩や遠足は、生活している社会的空間や自然環境の中で、周囲の人とのコミュニケーションや交通ルールといった社会の規則を学ぶことも可能です。また、並んで歩くことで、順番を守る、安全に配慮して行動するなどの生活に必要な行動様式を身に付けることもできます。自然観察をすることもでき、まちなかや公園、山や川や海の動物や植物と出会い、お天気や風、空模様など様々な気象状況も目にすることもできます。少し長い距離を頑張って歩いて目的地に到着した達成感は、頑張ることの大切さと頑張れる自分を認める自己効力を高めます。

「歩育」は幼児の可能性を開く大切な活動です。歩くことの先にある運動を含めたいろいろな世界も考えて、子どもたちを育てていきましょう。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省, 幼児期運動指針ガイドブック 2013
- 2) 大澤清二, 幼児期運動指針策定の目的と意義, 体育の科学, 65 巻 4 号; pp.236-237.
- 3) 文部科学省, 全国体力・運動能力, 運動習慣等調査 2008
- 4) 文部科学省, 「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究報告書」 2011.
- 5) 中村和彦ら, 観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達, 発育発達研究, 51 巻; pp.1-18.
- 6) 中野貴博ら, 生活習慣および体力との関係を考慮した幼児における適切な身体活動量の検討, 発育発達研究, 46 巻 : pp.49-58, 2010.