

「研究のあゆみ」に寄せて

幼児期の子どもたちにとって、身体を動かすことは、日常生活の中で自分の身体を思いのままにコントロールして動かすことができるようになる、という身体的な発達はもちろんですが、人間として必要な多くの能力の発達を促すことはよく知られていることです。また、からだを十分に動かすことは、ご飯をおいしく食べること、夜はぐっすり寝て翌朝のすっきりと目覚める、というような、子どもたちにとって望ましい生活習慣、さらに健康的な生活へとつながると考えられます。しかし、現代の子どもたちに見られる、身体活動量の減少やそれにとまなう運動能力の低下傾向は、彼らの成長に必要な発達や健康的な生活を送る上で、悪影響を及ぼすのではないかと考えられます。

文部科学省では、2007年より3年間にわたり、複数の市町村教育委員会に委託し、幼児期における運動能力や生活習慣への運動実践の効果を調査しています。その結果、普段から戸外で活発に遊ぶ幼児ほど運動能力や物事に対する意欲が高く、また、身体を動かす習慣を幼稚園・保育園時代に身につけると、就学後も身体を動かす頻度が高くなる傾向にあることを報告しています。さらに、幼児期に身体を動かす習慣をつけることが重要であるという観点から、幼児期における身体活動量の目安となる『幼児期の運動指針』の作成作業も進めています。

一方、2010年に(財)日本体育協会からは、子ども(幼児から12歳)の身体活動ガイドラインとして、『アクティブ・チャイルド 60min』(サンライフ企画)が刊行されています。この中で、子どもにとって1日に必要な最低限の活動時間として、ややきつい(息が少し切れるくらい)と感じる強さの身体活動・運動を、一日にまとめて最低60分以上という目安が示されています。幼児の活動は、活動時間が短く、その活動は多岐にわたり、細切れであることが多いと思います。ここで示された活動の目安を、幼児に当てはめて考えると、外遊びを中心とした運動遊びや活発に動く活動を行う機会をできるだけ多く作り出し、1日に総計して60分になれば良いと言うことができるでしょう。

2年目を迎えた柏市幼児教育共同研究『こころ からだ はずむ 柏っ子』では、柏市内の全公私立幼稚園に私立保育園10園が新たに加わり、研究が行われました。昨年と同様、運動能力測定を行い、その結果を踏まえて、幼児たちの運動能力向上につながる運動遊びや身体活動の習慣作りに各園が取り組みました。一方、保護者にもご協力いただき、家庭における生活と運動能力の関係についても調査を行い、家庭での過ごし方が幼児の運動能力に影響を与えていることが確認できました。

さらに、今年度から、幼児たちの日常生活における遊びの充実と身体活動の習慣づくりに活用することを目指して、「わくわく運動遊び」の選定に取り組みました。これは、幼児期に大切と考えられる運動の5要素について、各園で実際に行われている遊びの中から、だれでも楽しく行うことのできる運動遊びを集めたものです。子どもたちの身体活動量を増やし、身体を動かすことを習慣づけるためには、園での取り組みばかりでなく、家庭での取り組みも重要な要素になると考えられます。これからは、保護者の方も、子どもと一緒に楽しく遊ぶことができるよう、内容の充実が、さらに図られていくと思います。

このような成果をまとめることができたのは、研究の中心的役割を担った共同研究推進委員会の委員の皆様、また、現場での測定や調査の実施に携わった各園の先生方のご協力の賜だと思えます。次年度以降も、さらに研究が推進され、柏市全体の幼児教育の充実が図られることを願っております。