

# 幼児期における体力の課題と 展望についての一考察

— 人的環境・物的環境からの外観 —

松 岡 哲 雄

## 要旨

近年、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもが二極化しており、昭和60年頃をピークとした体力は依然として低水準となっている。本研究では、幼児期における体力の現状を人的環境・物的環境から概観し、幼児期運動指針の視点も加えながら、課題と展望を示していく。

幼児期運動指針では「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！」とし、次の3点のポイントを挙げている。1点目は、「多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること」、2点目は「楽しく体を動かす時間を確保すること」、3点目は「発達の特性に応じた遊びを提供すること」である。しかし、降園後、家に帰っても遊べる場所や、遊び相手、遊ぶ時間がないことが問題になっている。

幼児の遊べる公園などは、安全面や美観の維持のために、ボール使用や木登り、砂場以外土堀禁止など使用ルールに制限があるところが多い。しかし、幼児期の体力を高めるためには、どのようにでも使える公園を子ども達に提供することが必要である。

またこのような現状において、長岡京市体育協会の取り組みのように、体育協会がリーダーシップをとり、行政や地域または企業などが連携・協力して、運動プログラムの提案・人材発掘・運動の場所や機会を提供したり、運動に関する啓発・広報活動などをしたりして、地域全体で子どもを育てていくなどの方策なども必要である。

## はじめに

幼児期の体力は、一人ひとりの興味や生活に応じた遊びの中で培われ、幼児自らが体を動かすことが重要である。幼児期は、運動機能が急速に発達し、多様な動きが身につけやすい時期である。この時期に、多様な運動刺激を与えて、神経回路を複雑に張り巡らせることが重要である。そのためには、幼児が自発的に取り組める適切な環境が必要である。一昔前までは、降園後は友達と公園で鬼ごっこ、木登り、ボール遊びなど様々な遊びを通して神経系を発達させてきた。しかし現在は、降園後、家に帰っても遊べる場所や、遊び相手、遊ぶ時間を探すのも難しくなっている。また、「遊べない子ども」「遊ばない子ども」も増えてきているように感じる。加えて、保護者は安全を考慮して、子どもの外遊びを制限してしまっている傾向も感じる。しかし、幼児期に運動することの重要性に関する報告が多数あり、外遊びを制限し子どもの運動する機会を奪うのも子どもの発達を阻害することとなる。保護者は、安全を確保することと同時に、子どもの持つ冒険心を伸ばしていくことが必要である。

最近、転んだ時にとっさに手が出なかつたり、手で支えることができず、大けがをしてしまったりする子どもが増えていると耳にする。日本スポーツ振興センター（2018）<sup>1</sup>の調査によると、全国の幼稚園・保育園で子どもがけがをしたケースの半数以上は、頭部や顔のけがである。それらの原因は運動経験が不足していることも要因の1つであると考えられる。

以上のことから、幼児期における体力の現状を人的環境・物的環境から概観し、幼児期運動指針の視点も加えながら、課題と展望を示していく。

---

<sup>1</sup> 日本スポーツ振興センター、「学校の管理下の災害 平成30年度版」、2018

## 1. 幼児期に求められる体力とは

幼児期に求められる体力を大きく分類すると、健康に生活するための「防衛体力」と運動をするための「行動体力」に分けることができる。健康に生活するための「防衛体力」とは、体の健康を維持し、感染症をはじめとする病気に対する「防衛体力」のことを指す。運動するための「行動体力」とは、「行動を起こす能力」（筋力・筋パワー）と「行動を持続する能力」（筋持久力・全身持久力）と「行動を調整する能力」（平衡性・敏捷性・巧緻性・柔軟性）である。「行動体力」は、運動発達の特性を考えると、神経系の発達が著しい乳幼児期は「行動を調整する能力」が顕著に発達する時期である。神経系は、「行動を起こす能力」や「行動を持続する能力」と異なり、動作の反復練習により、いったん神経経路が形成されると、その後ほとんど練習しなくても消失することなく残る。例えば、自転車や竹馬など一度覚えると、久しぶりに行ってもできるのは、神経経路ができあがっているからである。したがって、この乳幼児期には、まず自己の身体をコントロールする能力である、「行動を調整する能力」を、運動遊びを通して高めることが重要である。

「防衛体力」は、「行動体力」のように自分の意思で能力を発揮し、それを測定できないため評価が難しいが、運動不足は「防衛体力」にも深刻な影響を与える。また、子どもの運動不足の問題は、生活習慣の乱れや意欲とも密接な関係がある。

文部科学省（2011）<sup>2</sup>によると3年間にわたり、全国21市町村で、体力の向上への基礎づくりを行った実践園と、意図的に行わなかった協力園での、幼児の生活習慣・運動習慣の確立及び体力の向上などの調査を行った。その中で、幼児の身体的な体力と精神力及び社会性との深い関係性が報告されている。例を挙げると、生活習慣や意欲の面では、体力の向上への基礎づくり

---

<sup>2</sup> 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

を行った実践園の子どものほうが、テレビを見る時間をきちんと守る率や、何事にも意欲的に取り組む率、一つのことにもいつも集中できる率などがいずれも高い傾向にあった。

体力の面では、体力の向上への基礎づくりを行った実践園の子どもは、小学校入学後において行った新体力テスト結果でも、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げの全ての項目において、実践園以外の児童より高い傾向がみられた。また、就学後も実践園卒の児童はわずかではあるが、運動部・スポーツクラブに所属する比率、運動やスポーツをする回数も高かった。また文部科学省(2014)<sup>3</sup>によると、男女ともに、幼少期の運動経験の好き・嫌いが、その後の運動習慣や体力・運動能力に大きな影響を与えていることも報告されており、幼児期の運動遊びに対する人的・物的な環境構成の大切さが伺える。

## 2. 幼児期運動指針に沿った運動遊びとは

幼児においても、体力の二極化は児童同様問題となっており、1985年から2008年まで体力低下が続いている<sup>4</sup>。文部科学省(2011)では、2009年から2011年の3年間に渡り運動発達の重要性に着眼し、「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」を実施し、幼児期に習得しておくことが望ましい基本的な動作(走る、跳ぶ、投げる等)、生活習慣及び運動習慣を身に付けるための効果的な取り組みなどについて実践的な研究の報告がなされた。この調査研究を背景に、「幼児期運動指針」は文部科学省から2012年3月に、幼児期の運動はどうあるべきかを示したガイ

---

<sup>3</sup> 文部科学省、「平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書」、2014

<sup>4</sup> 森司朗、杉原隆、吉田伊津美、筒井清次郎、鈴木康弘、中本浩揮、近藤充夫「2008年の全国調査からみた幼児の運動能力」体育の科学60(1)56-66頁、2010

ドラインとして発表された<sup>5</sup>。幼稚園は文部科学省管轄、保育所は厚生労働省管轄、こども園は内閣府が管轄などと行政管轄が分かれているが、「幼児期運動指針」は全ての3歳から6歳までの小学校就学前の幼児を対象として作成されている。この為、全国の幼稚園、保育所、こども園に約22万部配布されている。

幼児期運動指針では「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上<sup>注</sup>、楽しく体を動かすことが大切です！」とし、次の3点のポイントを挙げている。1点目は、「多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること」、2点目は「楽しく体を動かす時間を確保すること」、3点目は「発達の特性に応じた遊びを提供すること」である。以下この3点について概説する。

### 1) 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること

幼児期からサッカーや野球などの運動だけを行うことは、特定の部位にだけ負担が掛かりやすく、体格ができあがっていない幼児期にはけがを起こす原因になりやすい。幼児期には発育・発達の観点からも多様な動きを経験させることが必要である。

多様な動きには「動きの多様化」と「動きの洗練化」の2つの方向性がある。「動きの多様化」では、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」や、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべるなどの「体を移動する動き」、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引く

---

<sup>5</sup> 幼児期運動指針策定委員会、「幼児期運動指針」、文部科学省、2012

### 注

世界保健機構（WHO2010）やアメリカ（全米スポーツ・体育協会2009）・カナダ（カナダ運動生理学会2011）・イギリス（イギリス保健省2011）・オーストラリア（オーストラリア保健・エイジング省2004）など多くの国々でも幼児を含む子どもの心身の健康的な発達のために、毎日合計60分以上の身体活動が推奨されている。

などの「用具などを操作する動き」がある。スキヤモンの発育・発達曲線によれば、神経系の発達は6歳頃までに成人の90%程度に達するといわれている。幼児期は、運動機能が急速に発達し、体の基本的な動きが身に付きやすい時期である。この時期の運動経験が小学校での体力へ及ぼす影響は大きいことからこれらの多様な動きを経験させることは大切である。

「動きの洗練化」とは、年齢とともに無駄な動きが無くなり、滑らかな動きになっていくことである。幼児の場合は、自発的に繰り返し様々な遊びを体験し、「動きの洗練化」が獲得できるような場作りが必要である。

## 2) 楽しく体を動かす時間を確保すること

文部科学省の調査では、外遊びの時間が多い幼児ほど体力が高い傾向にあったが、4割を超える幼児の外遊びをする時間が1日1時間（60分）未満であることから、「幼児期運動指針」では「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！」とうたっており、単に運動の時間だけを確保すればよいものではないことに留意したい。

文部科学省（2011）の調査によると、幼稚園児における「家庭および園での主な遊び場」は、園での戸外での遊び場の割合が約6割なのに対し、降園後の戸外での遊び場の割合は約2割であった。このことから、園での戸外遊びが重要な場となっている。また、降園後の遊び相手を見てみると、兄弟のいない幼児は、親や祖父母と遊ぶ割合が最も高く（45.4%）、一人で遊ぶ割合も兄弟がいる幼児に比べて高くなっている（13.7%）。兄弟がいる幼児は、兄弟と遊ぶことが最も高く（58%）、園での活動が友達と遊べる唯一の場所となっている幼児も多いのが実情である<sup>6</sup>。また、近所に安心して遊べる場所がある幼児は64%で、約4割弱の幼児は不安なく外遊びができない

---

<sup>6</sup> 国立幼稚園園長会、『幼児の生活リズムを整え、体力向上を目指すプログラムに関する調査研究報告書Ⅰ「もっと体を動かそう 親子で一緒に楽しもう」特別事業委員会研究報告書』、2008

という調査結果もあり<sup>7</sup>、戸外遊びのできる場づくりを自治体や地域住民が一体となって取り組むことも必要になってきている。加えて、幼児は防犯上一人で外へ遊びに行くことは好ましくない<sup>8</sup>ので、保護者と一緒に戸外に出る以外は外で遊びにくい環境となっている。家族に運動習慣がある幼児は、家族に運動習慣がない幼児よりも戸外での遊びが多くなっているという報告もあり<sup>8</sup>運動を通して家族との触れ合いも、幼児が楽しく体を動かす大切な要素になってきている。また、保護者と幼児と一緒に遊ぶ時は、保護者が意図的にいろいろな動きを見せることで、幼児は多様な動きの体験を促すことに繋がることになる。

### 3) 発達の特性に応じた遊びを提供すること

小川(1990)<sup>9</sup>によれば遊びとは、「自発性、自己報酬性、自己完結性」と述べられている。また遊びの質を高める援助として、幼児の先に立ち、保育者がモデルになることにより、幼児が憧れたり、安心できるようにしたりすることが大切であることが示されている<sup>10</sup>。また、戸外遊びをした場合、保育者が一緒に遊んだ場合の方が、運動量が多くなるという研究もある<sup>11</sup>。

柳田(2008)<sup>12</sup>の調査によれば、保育者が運動遊びの指導に際して重視していることは、幼児と一緒に遊ぶことや外で自由に遊ばせることが重視され、

---

<sup>7</sup> 日本小児保健協会平成22年度幼児健康度調査委員会、「平成22年度幼児健康度調査速報版」、小児保健研究、70：448-457頁、2011

<sup>8</sup> 村田光範、内山聖、岡田知雄、ら『幼児の日常の行動に関する研究(分担研究：効果的な運動及び体力の向上の方策に関する研究)、平成9年度厚生労働書心身障害研究「小児期からの総合的な健康づくりに関する研究」研究報告書』、8-14頁、1998

<sup>9</sup> 小川博久『4～5歳児の遊びが育つ』フレーベル館、1990

<sup>10</sup> 小川博久『保育援助論』萌林館、2010

<sup>11</sup> 前橋明・石垣恵美子：「幼児期の健康管理—保育園内生活時の幼児の活動内容と歩数の実態—」、聖和大学論集29、2001

<sup>12</sup> 柳田信也、「幼稚園教師の運動遊びに関する指導理念の調査研究」、国際学院埼玉短期大学研究紀要(29)、21-26、2008

運動技能やルールなど運動遊びを体系化した運動指導の必要はないという考えが幼稚園教員には強いことが示された。しかし、幼児の自発的欲求に任せたまの「運動遊び」では、体力の二極化の問題が継続される。例えばブロックや砂場で遊ぶことが好きな幼児とサッカーや鬼ごっこが好きな幼児では体力も大きく変わってくる。

幼児期運動指針では①3歳から4歳ごろ、②4歳から5歳ごろ、③5歳から6歳ごろに分けて、その時期に経験しておきたい発達の特性や遊びを例示している。

しかし、留意しなければならない点として、上記の年齢になったら例示されている内容の遊びを必ず提供しなければならないということではない。「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」は自然と身につくわけではなく、その動きの経験が必要であるからだ。

例えば「幼児期運動指針」の「体を移動する動き」の「走る」という動作を例に挙げると、まっすぐに単調に走るという動作が習得されると、「平衡感覚」を刺激するジグザグ走りや横向き・後ろ向きで走るなどのバリエーションが加わってくる。またそれらの動きが洗練化され、「巧緻性」「敏捷性」「平衡性」などを刺激する鬼ごっこなどの変化に富んだ走る動作が習得されていく。それ故、生まれてからの生活環境などによって同じ年齢でも運動経験は異なるので、年齢別の特性を理解しながらも、その子どもにあった運動遊びを提供することが必要になってくる。

### 3. 子どもを取り巻く環境の変化について

一昔前は、道路や公園、空き地などで自由に遊ぶ風景が見られた。しかし、近年は車の増加で道路などの遊び場は奪われ、空き地には家やマンションが建設され、公園は安全面から遊具や遊び方まで様々な制約がかけられ、子どもたちが自由に使えなくなってきた。



国土交通省（2013）<sup>13</sup>が行った「都市公園及びその他の公園における遊戯施設等の設置状況」調査によると、都市公園では2001年の調査時からゆりかご型ぶらんこは9082台から1401台へ、回転塔（回転ジャングルジム）は4405台から2265台に半減した。シーソーも約1400台減少し、1万2505台となった。それらの「動きのある遊具」が姿を消している背景には、老朽化という理由以外に多くの子どもがそれらの遊具でけがをしていることが大きな原因となっている。「動きのある遊具」は子どもの神経系の発達を促し、調整力を培うには最良の遊具ではあるが、その分事故も多い。設置者の責任問題に発展するケースもあり難しい問題である。それらのことから、「動きのある遊具」は、国土交通省の対応に合わせるように、2002年には文部科学省からの告知・通達もあり幼稚園や小学校からも姿を消している。

加えて、公園でのボール遊びを禁止しているところも昔に比べれば多くあり、子どもの遊びが制限されている状況である。スポーツ庁（2018）<sup>14</sup>の調査では、ボール投げは、小学校5年生及び中学2年生とも昭和60年頃をピークに、特に低下傾向が続いているとされている。これらの調査結果は、子どもたちの取り巻く環境の変化と関係があるのではないだろうか。また、ボールを「つかむ」「投げる」「追う」「蹴る」「つく」などの動作は、将来色々な球技の基本となる動きとなる。子ども達の体力向上に重きを置いて考えれば、安全面や美観の維持のために、ボール使用や木登り、砂場以外土堀禁止など使用ルールに制限がある公園ではなく、どのようにでも使える公園が子ども達には必要ではないだろうか。

#### 4. 長岡京市体育協会における取り組み

子どもの体力は昭和60年頃から長期的に低下傾向にある。また、長岡京市

---

<sup>13</sup> 国土交通省、「都市公園及びその他の公園における遊戯施設等の設置状況」、2013

<sup>14</sup> スポーツ庁、「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について」、2018

は平成29年度の小学生の新体力テストにおいて、全国と京都府の平均値を下回っている現状がある。そのような中、長岡京市の取り組みとして、学校教育では、小学校4年生から部活動の導入や中学校での部活動への加入を推進している。また、社会教育においては、放課後子ども教室の実施や7校に総合型地域スポーツクラブを設置したり、22団体のスポーツ少年団の活動が行われたりしている。一部のスポーツ少年団で幼児の受け入れを行っているが、多くの少年団では小学生を対象としているのが現状である。さらに、総合型地域スポーツクラブにおいても主に小学生を対象とした教室が多く、幼児の受け入れが十分でない状態である。しかし上述した通り、神経系の発達に関係する調整力は6歳頃までに成人の90%程度まで成熟することや、運動が苦手な子どもは幼児期から苦手であったという報告などから<sup>3</sup>、体力の向上は幼児期から必要である。

日本体育協会では平成25年・26年度、アクティブ・チャイルド・プログラムより低年齢向けのプログラム作成に取り組み、「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」を制作した。長岡京市体育協会でも、幼児期からの運動習慣の定着を図ることをねらいに、4歳から6歳の未就園児を対象に、幼稚園・保育園以外の時間に、幼児が主体的に多様な運動ができるようなプログラム作りや人材育成の在り方を検討している。

まず運動プログラムについてだが、主たる指導者が子ども達に指示を出して、運動を進める一斉指導と子ども達が自由に遊ぶ開放型を組み合わせ、それぞれのメリットを活かす混合型での方向性を検討している。一斉指導型のメリットとして6点挙げられる。①安全面を把握しやすい。②全体に指示をだしやすい。③新しい体の動きや遊具の使い方を教授されることで、知ることができる。④「あいさつ」「はじまり」「おわり」など切り替えの感覚が身に付く。⑤知らない遊びを知ることができる。⑥皆が平等に同じ体験をすることができる。

開放型のメリットとしても6点挙げられる。①見守りが中心なので、保護者もサポーターとして参加できる。②子どものさわりたいものがさわれる。③

興味のあるものに夢中になれる。④順番待ちや道具の使い方のやりとりなどからコミュニケーションが生まれる。⑤みんなと違うことをしても大人にほめられて、主体性が身に付く。⑥家にはない遊び道具にふれ、自分の創造した遊びができる。

一斉指導だけであると、「もっとやりたい」などの子どもの意欲があっても、次の活動へ進むため、その気持ちを伸ばすことができない。また指示を受けて活動するので、受動的な活動となってしまう可能性がある。しかし、開放型だけであると、子ども一人ひとりの遊びが偏り多様な動きに繋がらず、本来の目的の一つである、個々の体力を大きく伸ばすことができない可能性がある。

以上のことから、まず一斉指導で遊び方を教え、次に子ども達はその場を使って創造して遊ぶ時間を設け、最後に子どもたちが創造した遊びなども取り入れた一斉指導の時間を設けることで相乗効果が生れる運動プログラムとしている。

次に人材育成の在り方では、「広報ながおかきょう」・「体育協会だより」・「長岡京市体育協会ホームページ」・「各種スポーツ団体」などへ、アクティブ・チャイルド・プログラムの普及促進講習会の開催の情報提供をしている。講習を受けた者は、スポーツボランティアに登録をしてもらい、キッズリーダー（仮称）として講習を受けていないボランティアの方々とのリーダーとなって、子ども達と係わってもらう形を模索している。しかし、ボランティアを集めるのに苦慮しているのが実状であり、長岡京市体育協会には有償ボランティアの制度を検討している。お弁当やTシャツ、交通費や保険への加入など、本来はボランティアを行う人が実費負担するのが常識とされてきた。しかし、有償ボランティアにすることで、金銭面での負担がなくなり、また謝金まで行うことで、よりボランティアをして参加しやすい環境を作ることがねらいにある。

## まとめ

幼児期における体力の現状を人的環境・物的環境から概観した。

長岡京市体育協会のような取り組みが全国に広がれば、少なからず幼児の体力向上に寄与すると考える。また、地域のつながりの希薄化をなくすことにもつながるのではないだろうか。しかし、全国にこのような活動を広げるには、いくつかの課題を示唆することができる。

1点目は指導者の人材育成である。人材が集まらない現状を打破するためには、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブの指導者、また、参加する子どもの保護者や地域の大学と連携し、学生ボランティアを募るなどの方策が必要になる。加えて、長岡京市体育協会の様に有償ボランティア制度を検討することも必要になってくるのではないだろうか。

2点目は地域でも普及しやすいプログラム作りである。幼児期に獲得すべき動きを十分に経験できるプログラムにする必要はあるが、専門的知識が無くても、取り組める内容にしなければ、地域では活用されない。器具の扱い方や補助方法など最低限の知識は必要であるが、それを含めた地域でもすぐ実践できるプログラム作りが必要である。

3点目は活動場所である。公共施設の体育館や公園などをはじめ、民間の幼稚園、保育所など多くの場所で開催できるように関係諸機関が協力することが、普及するには大切な要因の一つである。

4点目は、情報提供並びに広報の在り方である。地域住民一人ひとり、情報を得る場所は違ってくるので、色々な手段を使って情報提供並びに広報していくことも大切である。長岡京市体育協会では、市や体育協会のホームページでの告知、体育協会便り、保育園・幼稚園・乳幼児施設・その他公民館などの公共施設への情報提供並びに広報を検討している。

社会環境の大きな変化により、子どもが体を動かす機会が減少してきた。今までは、学校や家庭で子どもの遊ぶ環境を考えてきたが、それでは子どもの体力低下の解決策にはならない。長岡京市のように、体育協会がリーダー

シップをとり、行政や地域住民または企業などと連携・協力して、運動プログラムの提案・人材発掘・運動の場所や機会の提供・啓発広報活動など、地域社会全体で子どもを育てていく時代になってきているのではないだろうか。