

子どもにとって外遊びは・・・？



こんなことはありませんか・・・？

きょうは、土曜日。久しぶりにさわやかに晴れています。
6歳のまことくん、あきらくん、たつやくんの、幼稚園仲良し3人組は
元気よく公園に遊びにいきました。

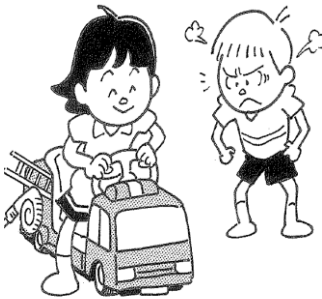
しばらくしてからまことくんのお母さんは、公園へ様子を見に
行きました。

すると子どもたちは、シーソーやブランコに座って
それぞれゲーム機で遊んでいました。



ワーク1

みなさんもお子さんの遊びの様子を出し合ひましょう。



ワーク2

外遊びをさせる工夫・外遊びのアイデアを出し合
いましょう。

Blank writing area with three horizontal lines for notes.



◇他の方の意見をメモしましょう！



いいね！



いいね！

今日気がついたこと、わが家でもやってみようと思ったことは何でしたか？



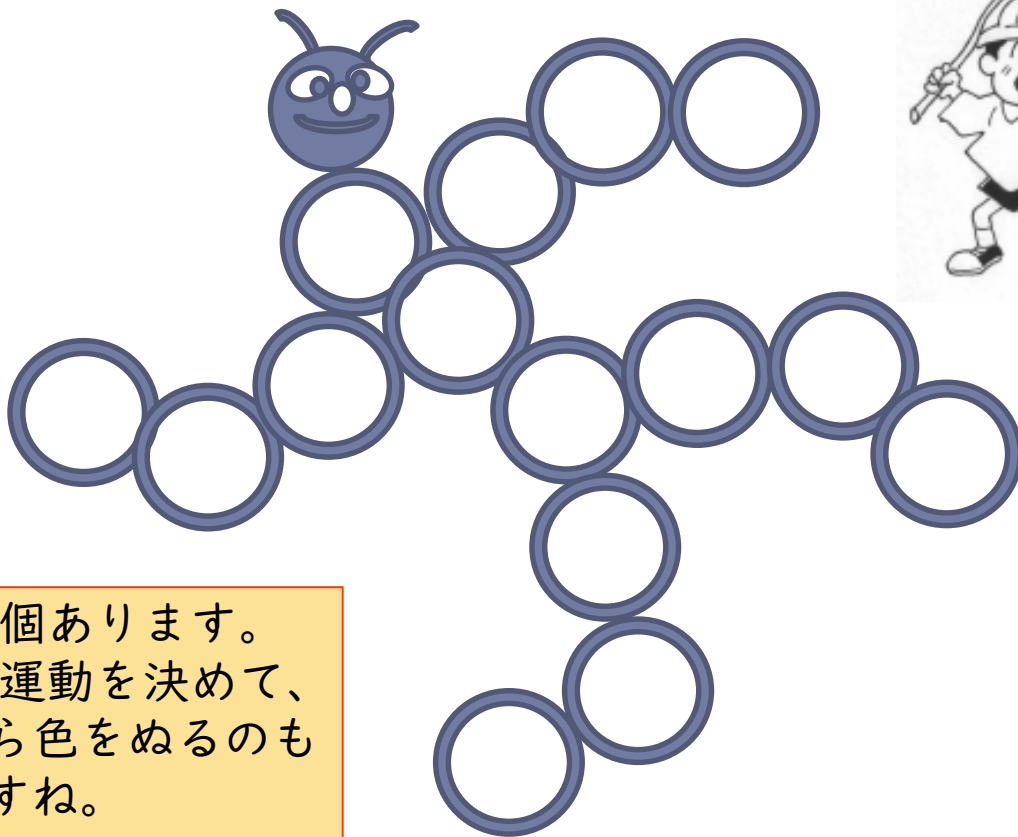
今日からぜひやってみてくださいね。お疲れ様でした。



小さいうちは、なるべくたくさんの方と外で遊ばせてやりたいのう。

外遊びは体力をつけるだけでなく、社会性を身に付けたり、五感を刺激し豊かな心を育んだりするのも役立つじゃよ。「挑戦したい」「やってみたい」というやる気を育てるために、親同士も誘い合って、親自身も楽しんで外遊びができるといいねえ。

1日合計60分！
楽しく体を動かすことができたかな？



○は30個あります。
30個の運動を決めて、
できたら色をぬるのも
いいですね。



幼児期運動指針 Q & A

Q1 どうして幼児期運動指針が必要なのですか？

A1 社会環境や生活様式の変化から、現代の幼児は体を動かして遊ぶ機会が減少していると考えられます。そのため、多様な動きの獲得の遅れや体力・運動能力の低下だけでなく、運動・スポーツに親しむ資質や能力の育成の阻害、意欲や気力の減退、対人関係などコミュニケーションをうまく構築できなくなると、子どもの心身の発達にも重大な影響を及ぼすことが懸念されます。このように遊ぶ機会を減らすと、幼児期に主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を、生活全体の中で確保していくことは大きな課題といえます。そこで、幼児期の運動の在り方についての指針を策定しました。

Q3 どのような意義がありますか？

A3 幼児期において、体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分にすることは、基本的な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持し、積極的に活動に取り組み、豊かな人生を送るための基盤づくりとなります。楽しく体を動かす遊びは、生涯にわたって運動・スポーツを楽しむための基礎的な体力や運動能力を発達させ、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育む機会を与えてくれます。ガイドブックには、幼児期の運動の意義として「体力・運動能力の向上」「健康的な体の育成」「意欲的な心の育成」「社会適応力の発達」の4項目について説明されています。

詳しくは「幼児期運動指針ガイドブック」第2章を参照してください。

Q2 なぜ、合計60分以上という時間の目安を立てたのですか？

A2 幼児が自発的にたくさん体を動かすことは、多様な動きを獲得したり、体力・運動能力が高まつたりすることに効果的だと考えられます。しかし、「たくさん体を動かしましょう」というだけでは、どの程度の量を確保したらいのかわかりません。そこで、実現可能でわかりやすい目安を立てる必要があることから、「60分以上」として示しました。しかし、運動の時間だけが問題ではなく、どのような身体活動を行うのが絶対的な目安ではなく、運動量を確保するための目安と考えるべきです。

また、「合計」という言葉が付随しているのは、楽しく体を動かす遊びを中心に、散歩や手伝いなども含め、それらの合計が毎日60分以上になることを示しています。ですから、60分間の運動プログラムをつくることを推奨しているわけではありません。幼稚園、保育所などだけでなく、家庭での身体活動も含めて、体を動かす機会を増やすことが求められています。

Q4 幼稚園・保育所だけで取り組むのでしょうか？

A4 幼児にとって体を動かすことは遊びが中心ですが、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きも大切です。そのため、幼稚園・保育所などに限らず、家庭や地域での活動も含めて考える必要があり

ます。また、保育がない日でも体を動かす必要がありますから、体を動かす時間の確保について、保育者だけでなく保護者も工夫することが望まれます。体を動かすことが幼稚園や保育所などでの一過性のものにならないように、幼児が園生活で体を動かして遊ぶ様子などを家庭や地域にも伝え、連携し、共に育てる姿勢をもつことが大切です。

詳しくは「幼児期運動指針ガイドブック」第3章を参照してください。

幼児期運動指針

普及用パンフレット

幼児期運動指針策定委員会

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！

*この指針は、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指すものです。

*幼児にとつての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。

※この指針における幼児とは、3歳から6歳の小学校就学前の子を指します。

文部科学省

幼児期運動指針のポイント

詳しくは「幼児期運動指針ガイドブック」第1章を参照してください。

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



楽しく体を動かす
時間を確保する



発達の特性に応じた
遊びを提供する



①幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期に体をたくさん動かすと、普段の生活で必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなど、多様な動きを身に付けやすくなります。

②体を動かす遊びには、多様な動きが含まれます。ですから、幼児が夢中になって様々な遊びをすると、結果的に多様な動きを経験し、それらを獲得することができるようになります。

③ある程度の時間を確保することは、その中で様々な遊びをし、結果として多様な動きを獲得することにつながります。幼児期運動指針では、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として、「毎日、合計60分以上」が望ましいことを目安としています。

④文部科学省が実施した調査では、外遊びをする時間が長い幼児ほど体力が高いものの、4割を超える幼児の外遊び時間が1日1時間(60分)未満でした。

⑤体を動かす遊びが自発的に行われるようにする必要があります。遊びが楽しく、幼児が自ら様々な遊びを求めようになれば、遊びもさらに広がり、一層、多様な動きを獲得できるようになります。

※幼児期において動きを身に付けていくにあたっては、トレーニングのように特定の動きばかりを経験したり、運動の強度や強度が高過ぎ、特定の部位にストレスが加わるけがにつながったりしないよう注意が必要です。

⑥「毎日、合計60分以上」という目安は、世界保健機関(WHO)をはじめ多くの国々で推奨されている世界的なスタンダードです。もちろん時間だけが問題ではなく、様々な遊びを中心として、散歩や手伝いなど多様な動きを経験することが必要です。

※幼児がつかいばい体を動かして遊ぶ上では、本来は外でのびのびと遊ぶことが望ましいのですが、環境や気候などの影響があります。そのため、屋内も含め1日の生活の中で「毎日、合計60分以上」と設定しています。

⑦幼児はその時期に発達していく体の諸機能を使って動こうとしますから、発達の特性に合った遊びを提供すると、無理なく多様な動きを身に付けることができるだけでなく、けがの予防にもつながります。

また、幼児の身体諸機能を十分に動かし活動意欲を満足させることは、幼児の有能感を育むことにもなり、体を使った遊びに意欲的に取り組むことにも結び付きます。

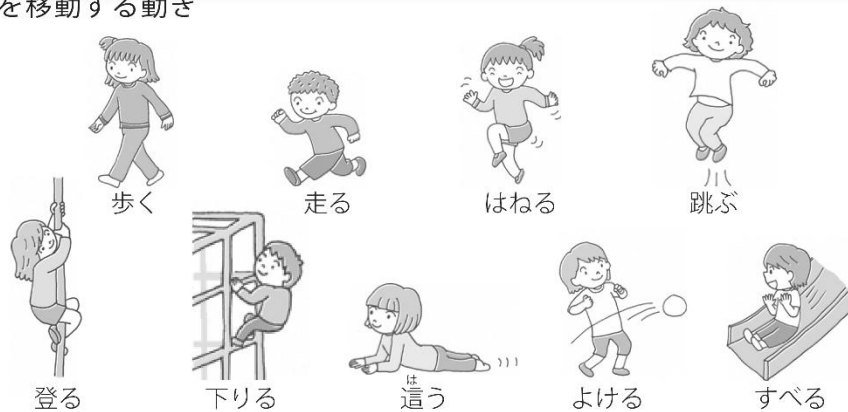
※幼児期に早急な結果を求めるのではなく、小学校以降の運動や生涯にわたってスポーツを楽しむための基礎を育成することを目指すことが重要です。

「幼児期に経験する基本的な動きの例」

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



出典：文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」