

幼児の体力運動能力における運動遊びや環境について

Physical Fitness and Motor Skills Development in Preschool Children:
The Role of Play and Environment

池田 隼（函館大谷短期大学） Hayato IKEDA

1. はじめに

近年の幼児の特徴として、「基本的な生活習慣や態度が身に付いていない、他者とのかわりが苦手である、自制心や耐性、規範意識が十分に育っていない、運動能力が低下している」といった課題が指摘されている¹⁾。また、卒園後の小学1年生になった際は、学習に集中できない、教員の話が聞けないなどといった状況も見受けられている¹⁾。さらに、少子化や核家族化、情報化、国際化など日本社会における急激な変化を受け、価値観や生活様式が多様化している。一方で、人間関係や地域のつながりの希薄化など社会の傾向も大きく変化してきている。特に、都市化や情報化により、子どもが公園や広場、学校の園庭等で身体を動かすような遊びの時間、空間、仲間が減少し、テレビゲームやインターネット等の室内遊びが増えている。最近では、子どものスクリーンタイムの増加やスクリーンタイムと発育発達の影響に関する研究も進められており、デジタル化が進む中で並行して考えていく課題も出てきている²⁾。このような環境の中で、幼児期は生涯にわたる人間形成の基礎が培われる重要な時期であり、心身ともに健やかに成長することは何よりも大切なことである。

現代社会における子どもの運動不足や運動習慣が問題視されており、保育園や幼稚園、認定こども園等の保育・教育現場などでは多くの課題を抱えている。そのため、本研究の目的は、運動遊びを通じた幼児の体力・運動能力の向上をねらいとした取り組みを見直し、今後においてどのような取り組みが必要になってくるのかについて提案することである。

2. 幼児期の運動能力の発達

国が1964年から行なっている子ども（6～19歳）の体力・運動能力調査によると、子どもの体力は1985年頃にピークを迎えた後、2000年頃まで低下を続け、その後少しずつ改善している状況であることが分かっている³⁾。しかし、2019年以降低下しつつあり、十分に改善されているとは言い難い状況である。また、6歳児未満の幼児の運動能力についても低下傾向であることが分かっている。

人間の発達段階において、幼児期は人格の形成を含む脳（神経機能）の発達が顕著な時期である。そのため、この時期に運動遊びを通して適切な刺激を与えることは、幼児期の子どもにとってとても重要なことである。近年の脳・心理科学では、人の知性（知能）について、①言語的知性、②絵画的知性、③空間的知性、④論理・数学的知性、⑤音楽的知性、⑥身体運動的知性、⑦社会的知性、⑧感情的知性、の8つの知性（多重知能）があると論じており、この8つの知性は人間の脳の働きと密接に関連していることが報告されている⁴⁾。また、身体を動かして遊ぶということは、これらの知性を総合的に発達させることが可能であり、幼児にとっては楽しく取り組むこともできるものである。

幼児期の活発な運動遊びは、タイミングよく動くことやタイミングを合わせる、状況に応じて力の加減をコン

トロールするといった運動を調整する能力が向上し、他にも新しい動きを次々と獲得することができる。また、運動習慣を身につけることができれば、身体 の諸機能における発達 が促されることにより、学童期以降の生活習慣の形成に役立つ可能性が高く、子どもの肥満の改善や成人後の生活習慣病の予防にも効果が期待されている。さらに、運動遊びを通して様々なことに挑戦することで、成功や失敗から多くの体験を得ることができ、何事にも意欲的に取り組む態度や姿勢を養うことができる。その他、ルールを守ることや自己を抑制し友だちとコミュニケーションを取るなど、社会適応力の発達にもつながってくる。このように幼児期の運動遊びは、多様な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたる健康の維持増進にもつながることや、様々な出来事に対して自ら積極的に取り組む意欲を育み、児童期以降の生活も大きな効果が期待できるものである。

幼児期の運動遊びにおいて、忘れてはならないことの1つに「認知的機能の発達」が挙げられる。幼児に限らず、運動を行う際は状況判断から動作の実行まで、脳の多くの領域を使用する⁴⁾。先行研究において、実行機能(executive functions)と表現されている言葉があり⁵⁾、「思考・行動・情緒の目標志向的な調整」⁶⁾や「より欲求の大きいもしくは衝動的な行動の『抑制機能』、行動や思考間の『切り替え』、ワーキングメモリの『更新』の3つの基本要素」⁷⁾と定義されている。実行機能は、幼児期や学童期の子どもの成長や発達において極めて重要な役割を果たすものであり、集中力や複数の作業を同時に進めるマルチタスク能力、感情のコントロール、ならびに社会的スキルであるコミュニケーション能力の向上に期待されているものである^{8,9)}。実行機能を育むためには、運動遊びに限らず幼児の発達段階に応じて、家庭での生活に加え、保育園や幼稚園、認定こども園などの場でも保育者が子どもにどのように接していくかがとても重要になってくる。

3. 現在の問題と課題

①運動不足となる要因

スクリーンタイムとは、テレビを見たり、ビデオゲームをしたり、携帯電話やタブレットなどの電子機器を使用したりするのに費やす時間である。子どもたちが健康的な成長と幸福のために身体活動を行い、十分な睡眠をとれるようにするため、世界保健機関¹⁰⁾と米国小児科学会¹¹⁾は、2～5歳の子どもには1日1時間という制限を含む、子どものスクリーンタイムを制限することを推奨するガイドラインを発行している¹¹⁾。しかし、最近のメタ分析では、これらのガイドラインを満たしている子どもは少数であると報告されている¹²⁾。さらに、近年のデジタル機器の急速な普及とCOVID-19パンデミックにより、子どものスクリーンタイムが増加しており¹³⁻¹⁵⁾、子どもから大人まで全ての人々の健康や生活様式にも様々な変化が生じている。

②運動習慣の未確立の要因

幼児の運動習慣は、保護者や保育園、幼稚園、認定こども園などの保育者が運動遊びの環境をつくり、幼児と一緒に活動することが大切である。運動プログラムを計画・準備するだけでなく、運動遊びの楽しさや成功体験などを経験できるように工夫も必要である。全国の幼児(3～6歳)3,144人を対象とした運動実施状況に関する調査研究¹⁶⁾では、1週間のうち園外で1日も外遊びをしていない幼児は8.1%、園外で毎日外遊びをする幼児は30.3%、1週間の園外での外遊び日数は平均3.8日であったと報告されている。また、平日の外遊び時間において、平日に園外で全く外遊びをしない幼児は46.6%であることや平日に1日60分以上外遊びをしている幼児は13.1%であるなど、屋外での活動時間は比較的短いことが伺える。文部科学省は幼児期運動指針において¹⁷⁾、多くの幼児が身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るが、実際には厳しい状況となっている。

4. 体力と運動能力の向上に向けた取り組み

スポーツ庁では、幼児期からの運動習慣形成プロジェクト（令和4年度）を実施しており、大学や地域の行政とも連携した取り組みを行なっている。例として、子どもの体力・運動能力と生活習慣に関する保護者等への実態調査や自治体における保護者・教師等の意識・行動変容調査などである。この調査報告において、子どもの体力や運動能力の向上のためには、保護者や保育者・教師の意識を変えていくことが重要であることを示唆していた。その中でも、近年注目されているフィジカルリテラシーという言葉が用いられており、「生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力」と説明されている。実際に幼児に関わる大人のフィジカルリテラシーの重要性は言うまでもないが、運動の重要性を理解していると同時に高いフィジカルリテラシーを持つことが重要であることも強調されている。他にも、行政を中心とした親子ふれあい体操教室や指導者研修会、セミナー、シンポジウム、幼児向け運動・スポーツプログラムの策定および普及活動等が実施されており、いずれも保護者や保育者、教育現場の教員も一緒に取り組むような内容が多く見受けられていた。このようなことから、日本においては幼児期運動指針に基づく様々な取り組みが行われてきているが、イギリスやカナダ、オーストラリアといった諸外国のように、フィジカルリテラシーの考え方を普及する場を設けていくことが今後の課題であると考ええる。

5. 結論

幼児期の体力・運動能力の向上は、生涯にわたって健康的な生活を営むために重要なものであるという認知は進んでいるものの、地域によっては決して十分にに取り組むことができていない可能性がある。今後はより一層、教育現場や家庭、地域社会が一体となって幼児を支援し、運動遊びの場や時間の確保ならびに実施方法について工夫していく必要がある。

6. 参考文献

- 1) 文部科学省ホームページ「第1章 子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の方向性」：
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/04102701/002.htm
- 2) Ippei Takahasgi, Taku Obara, Mami Ishikuro et al. 「Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years」 *JAMA Pediatr.* 2023 ; 177(10) : 1039-1046.
- 3) スポーツ庁ホームページ「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00013.html (2025年1月13日)
- 4) 日本発育発達学会 (2014年) 「幼児期運動指針実践ガイド」 第1版第1刷発行, p37
- 5) Junyu Wang, Yong Yang, Longkai Li et al. Comparative efficacy of physical activity types on executive functions in children and adolescents: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *J Sci Med Sport.* 2024 Mar ; 27(3) : 187-196.
- 6) 子安増生. 子どもの日常生活を支える実行機能 ―森口論文へのコメント―. *Japanese Psychological Review.* 2015, Vol.58, No.1, 89-92.
- 7) Miyake A, Friedman NP, Emerson MJ et al. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "Frontal Lobe" tasks: a latent variable analysis. *Cogn*

Psychol. 2000 Aug ; 41(1) : 49-100.

- 8) Spiegel JA, Goodrich JM, Morris BM et al. Relations between executive functions and academic outcomes in elementary school children: a meta-analysis. *Psychol Bull* 2021 ; 147(4) : 329-351.
- 9) Xue Y, Yang Y, Huang T. Effects of chronic exercise interventions on executive function among children and adolescents: a systematic review with meta-analysis. *Br J Sports Med* 2019 ; 53(22) : 1397-1404.
- 10) World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. Accessed June 11, 2022.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>
- 11) Council on Communications and Media. Media and young minds. *Pediatrics*. 2016 ; 138(5) : e20162591.
- 12) McArthur BA, Volkova V, Tomopoulos S et al. Global prevalence of meeting screen time guidelines among children 5 years and younger : a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2022 ; 176(4) : 373-383.
- 13) Aguilar FN, Toledo VM, Miranda MS, et al. Sociodemographic predictors of changes in physical activity, screen time, and sleep among toddlers and preschoolers in Chile during the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 ; 18(1) : 176.
- 14) Schmidt SCE, Anedda B, Burchartz A, et al. Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Sci Rep*. 2020 ; 10(1) : 21780.
- 15) Ozturk Eyimaya A, Yalçın Irmak A. Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 pandemic in Turkey. *J Pediatr Nurs*. 2021 ; 56 : 24-29.
- 16) 笹川スポーツ財団「全国の幼児（3～6歳）を対象とした運動実施状況に関する調査研究～幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査～」（2024年）
https://www.ssf.or.jp/files/SSF_infant_r_c_2023rr.pdf
- 17) 文部科学省ホームページ「幼児期運動指針」：
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm