



遊びが育む

心と体

遊びたくなる 小浜の取り組み

■問い合わせ 子ども未来課 ☎ 64・6013

現代の子どもを取り巻く環境は、科学技術の飛躍的な発展や生活環境、生活様式などの変化により、高い体力や多くの運動量を必要としなくなりました。このような社会の変化は、子どもたちの体を動かす経験を減少させるだけでなく、思ったように自分の体を動かせない子どもが増え、その結果、けがの増加につながるとされています。

平成30年度の日本スポーツ振興センターのまとめでは、全国の幼稚園や保育園、こども園でのけがの半数以上が「頭部や顔のけが」というデータがあります。そもそも乳幼児は、体に比べて頭が大きく、平衡感覚が十分に発達していないということから、バランスを取りにくく転びやすいと言われていますが、年々顔より上をけがする子どもの割合が増えています。

アンバランスな成長

文部科学省が行っている体力・運動能力調査によると、現代の子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向を示しています。一部の種目では下げ止まりを見せるものの、まだまだ親世代の記録にはおよびません。身長・体重などの体格については、親世代よりも今の子どもたちが上回る（下グラフ参照）一方で、体力・運動能力低下やけがの増加がみられるのはなぜでしょうか。

子どもの体力低下と

失われた3つの「間」

原因の一つとして、昔の子どもたちと比べ、外遊びに必要な3つの「間」が失われたことが挙げられます。3つの「間」とは、子どもたちが遊ぶ「時間」と「空間」、友達である「仲間」の3つを指します。

現代の子どもたちは、塾や習い事にと忙しい毎日を過ごしているため遊ぶ時間がありません。また、車の増加や犯罪の多

るほど体力合計点が低下する傾向がありました。

体と心への影響

文部科学省が発行する「幼児期運動指針」では、子どもたちにとって体を動かして遊ぶ機会の減少は、運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成の障害にとどまらず、意欲や気力の減弱、対人関係などコミュニケーションをうまく構築できないなど、「心」の発達にも重大な影響を及ぼすと懸念されています。

また、子どもたちを取り巻く環境が変わった今、「遊びの変化」がもたらす「心の変化」は、「キレル」「荒れる」「校内暴力」などといった「心」に関する教育問題と関係していることが分かってきています。

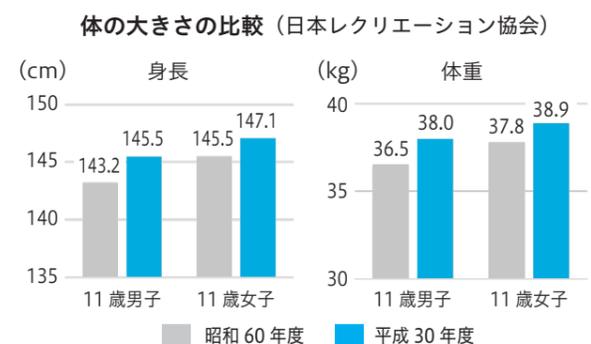
全国体力テスト

小・中ともに低下傾向

スポーツ庁は昨年12月、令和元年度の全国体力テストの結果を公表しました。体力合計点は小中学校の男女ともに前年度から低下し、小学生男子は平成20年度の調査開始以来、過去最低を記録しました。

生活習慣との関係では、「朝食を毎日食べる」と回答した児童生徒は「食べない」「食べない日が多い」「食べない日もある」と回答した児童生徒に比べて成績が良い傾向がありました。

また、スクリーンタイム（平日1日あたりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機などによる映像視聴時間）が小中学生ともに増加しており、特に男子児童らが長時間化しています。体力・運動能力との関係では、スクリーンタイムが長時間にな



小浜市が取り組む運動遊び

市では、子どもたちが心身ともに健やかに成長できるように、平成27年度から保育園やこども園、子育て支援センターなどへの巡回訪問を中心に「運動遊び事業」の取り組みを始めました。本市の運動遊びでは、跳び箱や遊上がりといった技術の習得や技能の向上を第一の目標とはせず、体を動かした遊びを通じ、次の3つをポイントとして、子どもが自発的に遊びを楽しめるような取り組みを展開してきました。

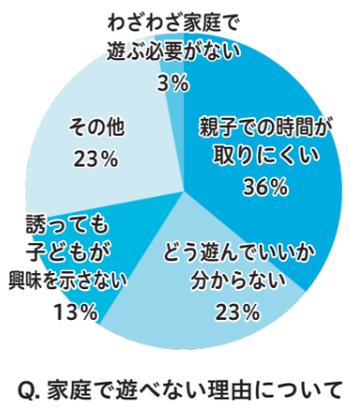
1 子どもたちが達成感を得ることで自信につなげ、自ら挑戦する意欲を引き出す

2 友達と一緒に遊ぶことにより、「コミュニケーション力」を育て、抑制力や思いやる気持ちを育む

3 日常生活でどんどん体を動かして、体を動かすことの楽しさを知らせる

家庭で遊べていない理由は何？

市では、毎年3歳以上の子を持つ公立保育園の保護者にアンケートを実施しています。その中で、家庭で体を動かした親子遊びについて尋ねたところ、「あまり遊んでいない」「週1、2回程度」という回答が多くを占めていました。また、その理由については次のグラフの理由が挙げられました。



家庭で遊べる親子ふれあい遊び

広いスペースや用具などがなくても、ちょっとした時間のちょっとした遊びも運動遊びです。子どもたちにとって、お父さんやお母さんとふれあって遊ぶ時間は特別な時間です。家庭でも遊べるふれあい遊びの一部を紹介します。親子が笑顔で遊べる楽しい時間を作ってください。



【おひざで飛行機】

- ①大人は仰向けになってひざを曲げ、子どもをすねの上に乗せます
- ②子どもと手をつなぎ、足をゆらゆらと上下に揺らします

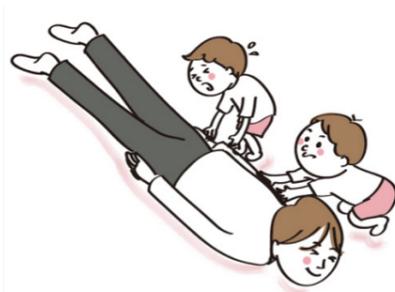
応用 ひざの角度や高さに変化をつけて遊んでみましょう
足を前後に伸縮させてみましょう



【ひらけごま】

- ①大人は体操座りの姿勢をとり、両手は後ろにつきます。両方のひざを合わせて力を入れましょう
- ②子どもは閉じたひざを開こうと力を入れ、足を開くことができれば子どもの勝ちです

応用 足から手に変えても挑戦してみましょう



【魚を焦がすな】

- ①大人は床にうつ伏せで魚になります。子どもにひっくり返されいように踏ん張ります
- ②子どもは持つ場所を変えながら、魚を焦がさないようにひっくり返しましょう(うつ伏せ→仰向け)

応用 魚役が手をバンザイの位置にあげると難易度が上がります



①②カップタワーリレー：「動」から「静」への切り替えなどで集中力を養う③クマさん歩き：体を支える力を培う④おまんじゅう拾いかけっこ：よく見る力とバランス感覚を養う⑤トンネルくぐりじゃんけん：懸垂力を培う(3月4日・浜っ子こども園)



子どもの健やかな成長のために

5年前に始まった「運動遊び事業」。はじめは体を動かすことに慣れておらず、どことなくごちない動きだった子どもたちも、回を重ねるごとに体を動かすことが「疲れる」から「面白い」という気持ちに変わっていききました。家族の皆さんも、保育参観などで楽しく体を動かす様子を見て、変化に気づいたのではないのでしょうか。

そして今では、体を動かして遊ぶ面白さや心地良さを感じ、自然と体を動かすことが楽しいと思える子どもたちが増えてきました。これからは子どもたちの健やかな成長のために、運動遊びを保育の全体的な計画などに取り入れるなどして、継続的に取り組んでいきます。



子ども未来課 中本 玲子 課長補佐

「運動遊びガイドBOOK」小浜市運動遊び事業の手引き

市では、平成27年度から毎月、運動遊びについて学び、深め合うために担当者会議を行ってきました。そこでは公立・私立の別なく子どもたちにより良い運動遊びが提供できるよう、市全体で積極的に取り組みを進めてきました。令和元年度には、5年間の取り組みのまとめとして「運動遊びガイドBOOK」を作成し、子どもたちが大好きな室内遊びや市内の散歩先などを紹介しています。

保育士や保育教諭が毎日の保育に同ガイドを活用することで、子ども自らが体を動かすことの楽しさや心地良さを実感し、自発的に体を動かして遊ぶ機会の確保につながっていきます。

