

運動遊びが育てる心とからだ

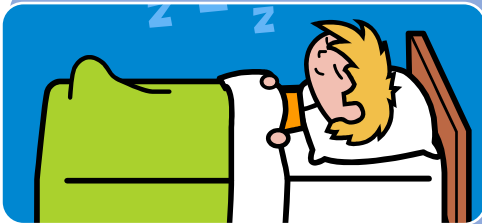
神戸松蔭大学

倉 真智子

子どもにとって健康な生活



食事 ➡ 朝食欠食



睡眠 ➡ 夜型化



運動（遊び） ➡ 遊びの減少

お子さんの生活リズムは??

■起床時刻 _____時_____分

■朝食 食べる ・ 時々食べる・ 食べない

■就寝時刻 _____時_____分

■平均睡眠時間 _____時間

朝食の重要性

朝食欠食は、

- 遊びに集中できない
- ぼんやりとしている
- イライラしやすい・キレやすい
- 体調を崩しやすい

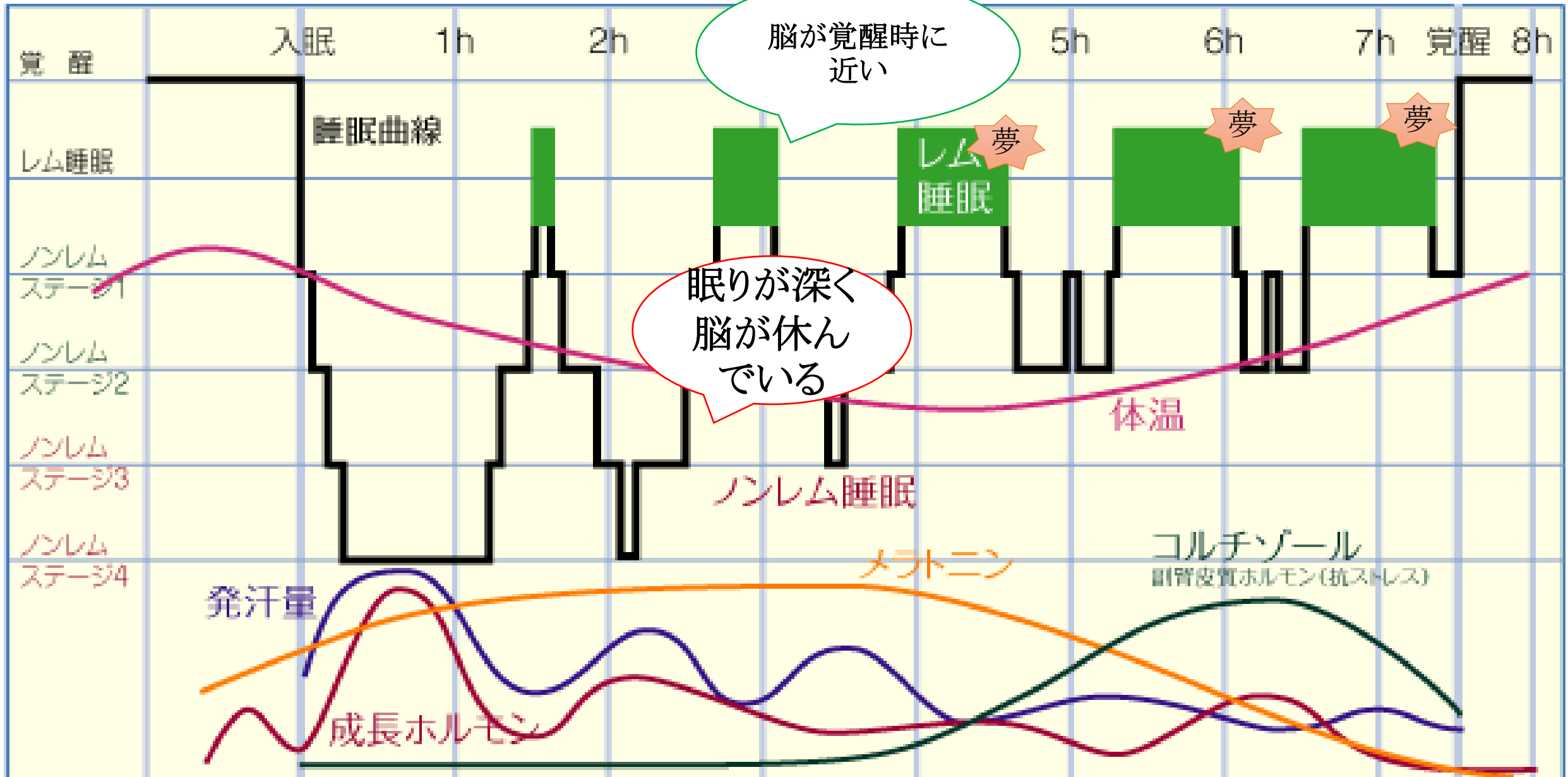
睡眠について

子どもの睡眠は何時間くらいが必要？

厚生労働省の指針では

- 1～2歳児：11～14時間
- 3～5歳児：10～13時間
- 小学生：9～12時間
- 中学・高校生：8～10時間

睡眠のリズム



レム睡眠とノンレム睡眠


レム睡眠 ➡ 眼球がよく動き、覚醒時に近い浅い眠り
「体の眠り」筋肉の疲労回復、体の矯正、記憶の整理

ノンレム睡眠 ➡ 深い眠り
「脳の眠り」成長ホルモンが分泌され、筋肉・骨・脳神経の成長を促す。

メラトニン

眠気を誘うホルモン

＊脳内の温度を下げて、身体を休める。1歳~5歳頃に最も多く分泌。

 **メラトニンシャワー**

＊睡眠と覚醒のリズムを調節し、自然な眠りを誘うホルモン。

夜遅くまで明るい環境にいると分泌が弱くなる

成長ホルモン

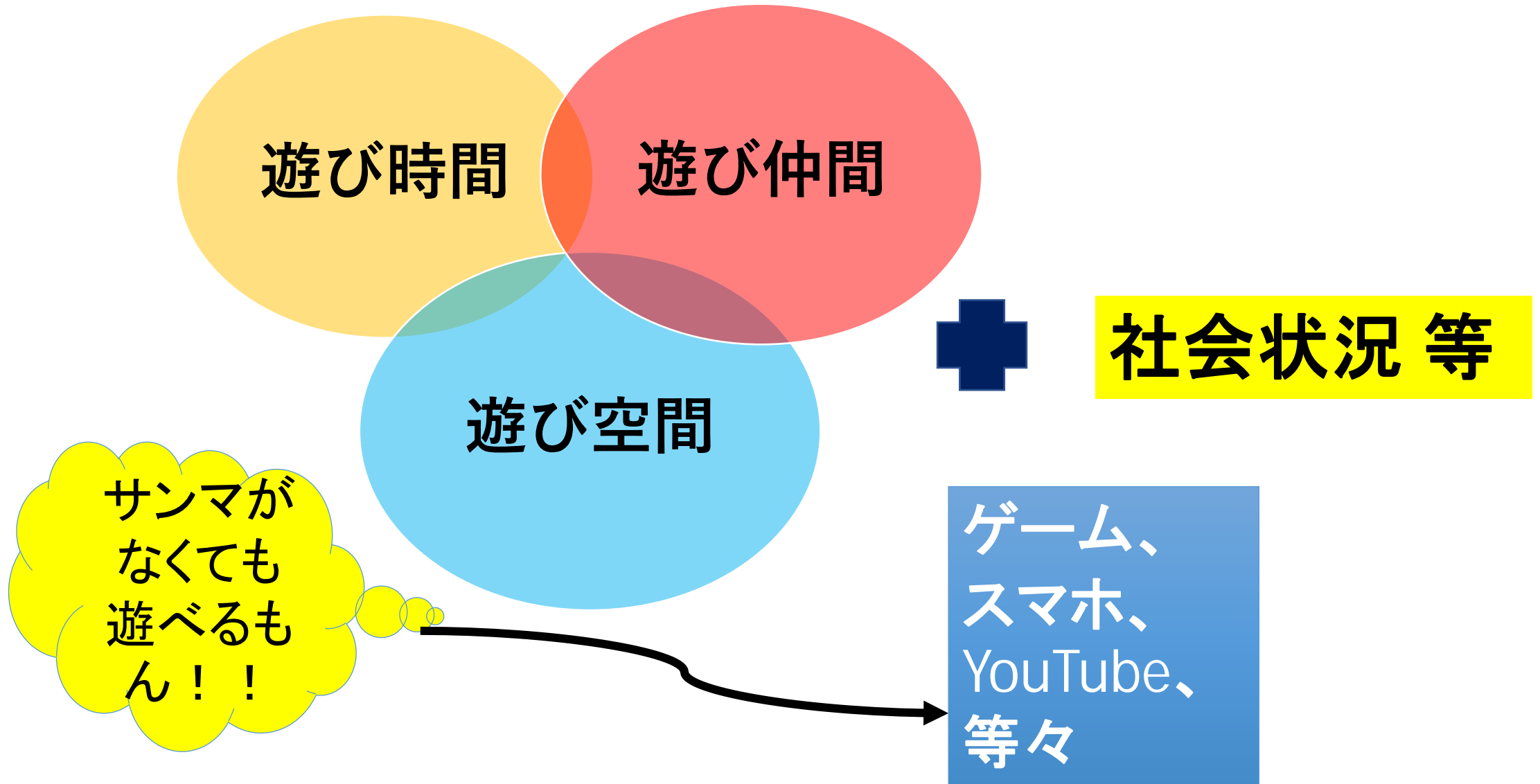
新しい細胞を生み出すホルモン

＊骨、筋肉の発達に不可欠であるとともに、疲れた筋肉の回復や、免疫力を高める

＊睡眠時に分泌が促進され就寝後1~2時間後の間に分泌量が多くなる。

遊びの現状

子どもの遊び状況の変化（三間）

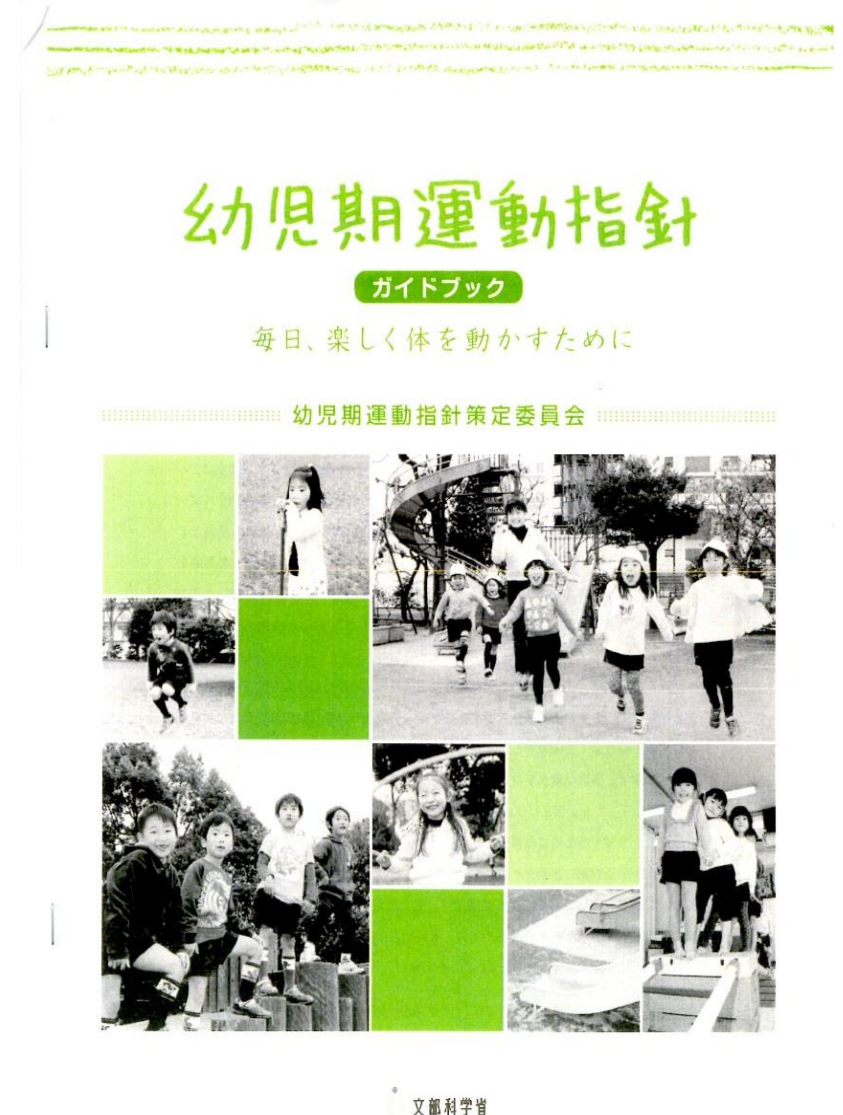


幼児期運動指針（平成24年3月）文部科学省

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！



- 運動習慣の基礎づくりを通して、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。
- さまざまな活動への意欲や社会性、創造性を育む。



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！

その内容は

運動だけを指しているわけではない！！

運動以外にも、散歩、お手伝いなども含まれる。

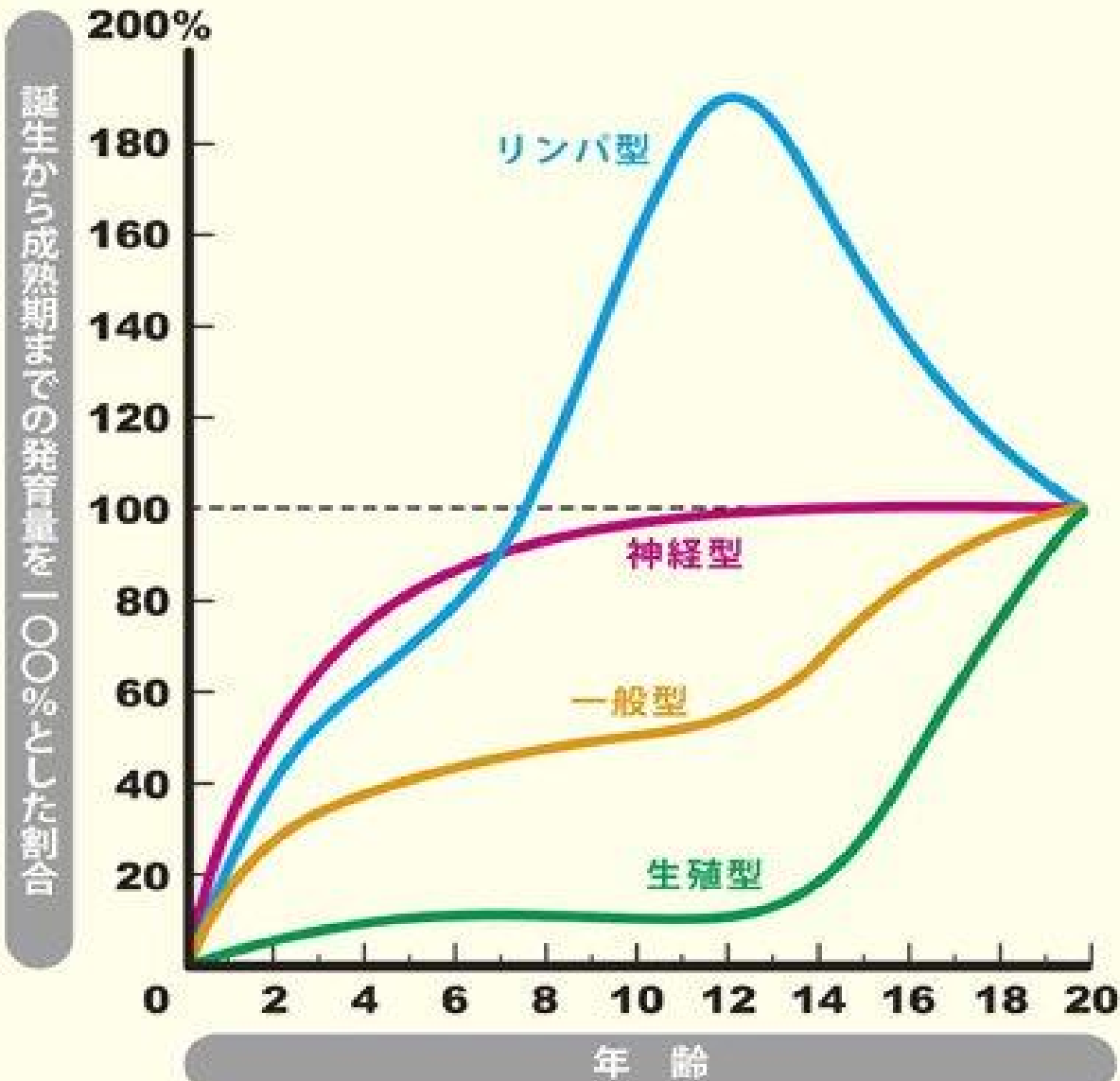
これらの合計が、毎日60分以上になることが大切。



質的な目標☞ 様々な動きを通して多様な動きを経験する

量的な目標☞ 毎日60分以上行う

身体諸器官発達型（スキャモンの発育曲線）



一般型

一般型は身長・体重や肝臓、腎臓などの胸腹部臓器の発育を示します。特徴は乳幼児期まで急速に発達し、その後は次第に穏やかになり、二次性徴が出現し始める思春期に再び急激に発達します。思春期以降に再び発育のスパートがみられ大人のレベルに達します。

神経型

器用さやリズム感を担う神経系の発達は脳の重量や頭囲で計ります。出生直後から急激に発達し、4～5歳までには成人の80%程度（6歳で90%）にも達します。

リンパ型

リンパ系型は免疫力を向上させ扁桃、リンパ節などのリンパ組織の発達です。生後から12～13歳までにかけて急激に成長し、大人のレベルを超えますが、思春期過ぎから大人のレベルに戻ります。

生殖型

生殖器系型というのは、男児の陰茎・睪丸、女児の卵巣・子宮などの発育に当たります。

これは、小学校前半まではわずかに成長するだけですが、14歳あたりから、急激に発達してきます。生殖器系の発達により性ホルモン（男性ホルモンや女性ホルモン）等の分泌も多くなります

◆プレゴールデンエイジ （5歳～8歳）

自分の身体を思った通りに巧みに動かすことができる

コーディネーション能力が高まる

偏った動きだけを行うのではなく、メインの運動だけでなく、
いろんな動きを経験する。

◆ゴールデンエイジ （9歳～12歳頃）

運動神経が伸びる時期で、動きの巧みさを身に付けることができる。

- 幼児期は神経系の発達が著しい
- 3歳で約60%、4～5歳で約80%、6歳で約90%
- 大人と同じような多様な動きが獲得できる

しかし、発達途中で筋肉や骨などがまだ発達していないため、大人と同じ動きはできない（けがの原因にもなりかねない）

感覚を手がかりとして

目的に合うように動きを調節する能力につながり

これまでの個々の動きが統合された運動につながっていく

子どもの発達は大人と同じ方向ではあるが・・・
個人差、興味関心が異なる。



大人に指示された動きでない、自ら興味や関心をもつて自発的にかかわることが重要！！

充実感を味わうことが大切

機能快

人間は生まれつき備わった機能を存分に使えたとき、
「快」の感情が生まれる。

逆にこの機能を使えないと大きなストレスを感じる。

例えば・・・

赤ちゃんのハイハイからつかまり立ち、歩く工程で快を感じたり、大人から見れば意味のないと思える動き（走りまわる）が実は自分が出来ていることに快感を感じて自信につながっている。

動機づけ

外発的動機づけ

運動すること以外の目的や報酬が存在し、その目的や報酬が運動遊びをする源になっている。



外的な報酬がなくなると、行動自体が起こらなくなることもある。

内発的動機づけ

運動遊びを行うこと自体が報酬や目的となっている。



その行動自体に楽しみやできる喜びを感じ、活動が継続する。

運動遊びで育つもの

① 身体的な発達を促進させる

協応性・平衡性・敏捷性などの調整力を身に付ける。

👉 コントロール、タイミングなど体の動きを調整する能力で、遊びの自由性を拡大させる。

👉 柔軟な動きで怪我の回避、危険察知能力が備わる。

② 精神的な発達を促進させる

欲求を満たし、心理的緊張感を解放することで情緒の安定につながる。

③ 知的発達を促進させる

上下、左右などの空間概念、速い遅いなどの時間的概念、強弱の力量的概念、数量概念を自然と身につく。
試行錯誤しながら、創意工夫する能力を身につけていく。

④ 社会性の発達を促進させる

4～5歳は友だちと一緒に遊ぶことを楽しむ。そのためのルールや役割や集団における自分の立場を考える機会となる。
仲良く遊ぶためには、協調性、忍耐力が必要。
自我をコントロールし、社会性や道徳性を学ぶ場として有効。
コミュニケーション能力も構築できる。

大人の関わり方

有能感 ➡ 「できる」「できた！！」という感覚を感じることで、自己決定の結果で得られた自信は有能である感覚を生む ➡ 活動意欲が高まり、**自己肯定感**を高めることができ、自信になり、もっとチャレンジするようになる。

無力感 ➡ 否定的な言葉などでやる気をなくし、自尊心が傷ついたりすること ➡ 失敗経験を重ねた場合、面白くなり運動遊びが嫌いになる可能性がある。

非認知能力とは・・・

☆ 認知能力は、数字で点数化できる力

★ 非認知能力は、点数化できない能力（自己肯定感が重要）



自主性・創造性・問題解決力・忍耐力・自制心・協調性
思いやり・コミュニケーション等、遊びを通して学ぶ。
人間として「生きる力」につながる。

子どもと自然

レイチェル・カーソン（環境保護運動の先駆者）

『センス・オブ・ワンダー』の中で

自然の中を探索することは、美しいものを美しく感じる感覚、新しい未知なるものにふれたときの感激、思いやり、憐れみ、讃嘆や愛情などのさまざまな形の感情を呼び覚ませてくれる。

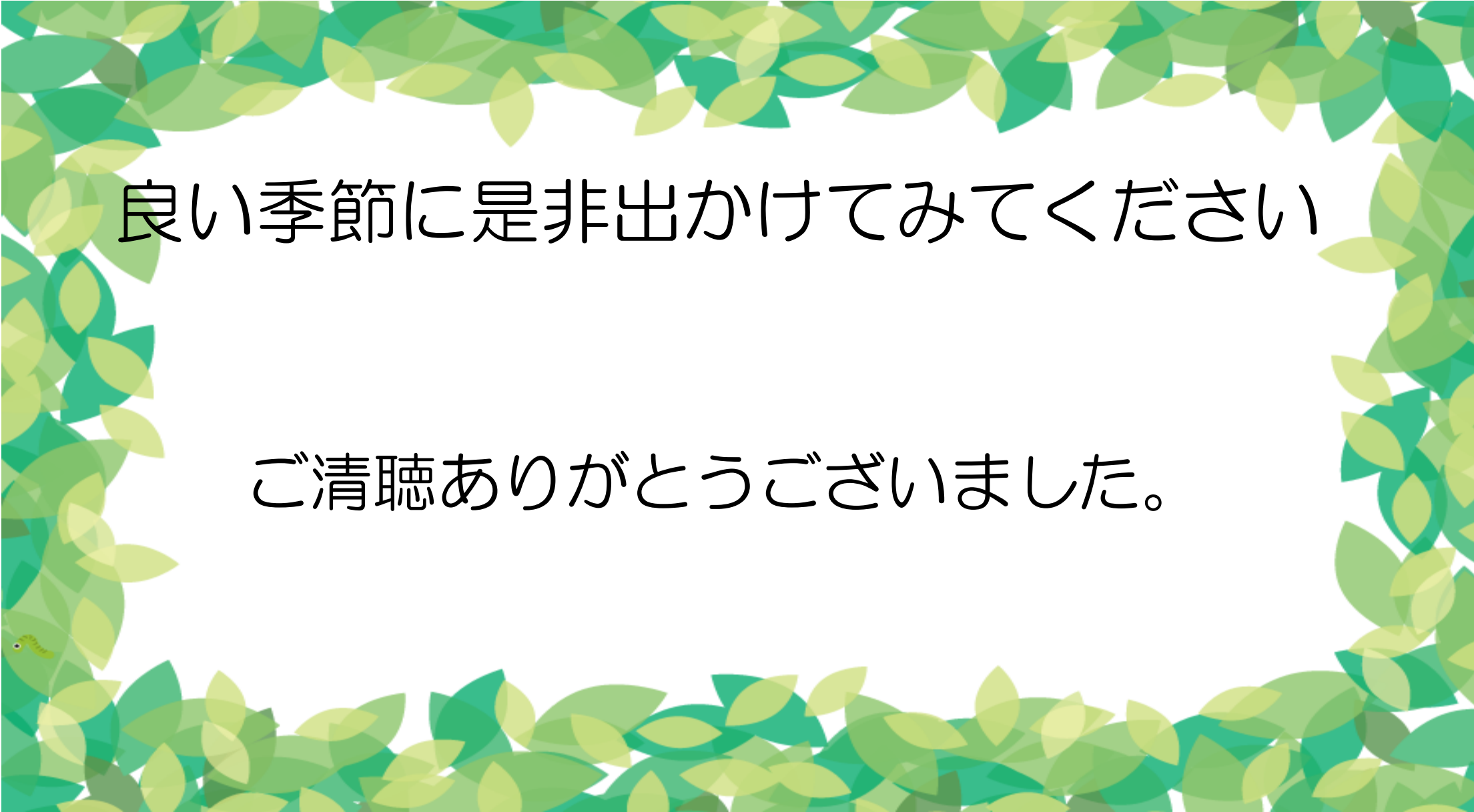
知識は感性という土壌の上に育まれる

「知る」ことは「感じる」ことの半分も重要ではない

自然環境が子どもに及ぼす良い影響

- 五感を刺激する（視覚・触覚・聴覚・嗅覚・味覚）
たとえば・・・夕暮れの雲や太陽・鳥や虫の声・
潮の香り・新緑の香り・水の冷たさ等
- 自分以外の「いのち」あるものとのつながりを意識する
- 感情を豊かにする
- 知的探究心を呼び起こす

幼少年期の体験は、子どもの豊かな感性を育み、知的好奇心や探究心を喚起させる。



良い季節に是非出かけてみてください

ご清聴ありがとうございました。