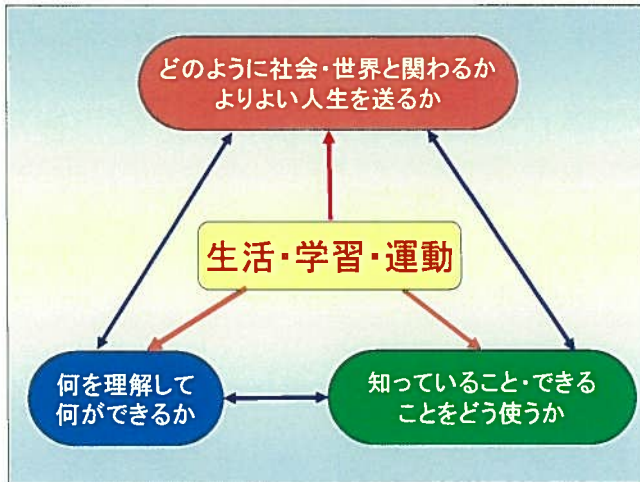
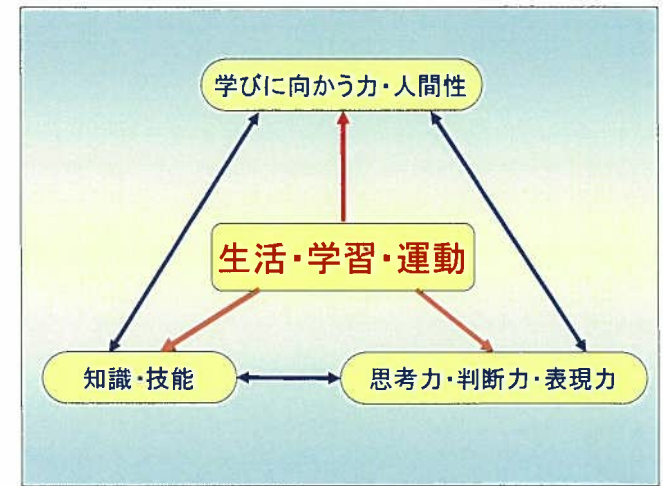
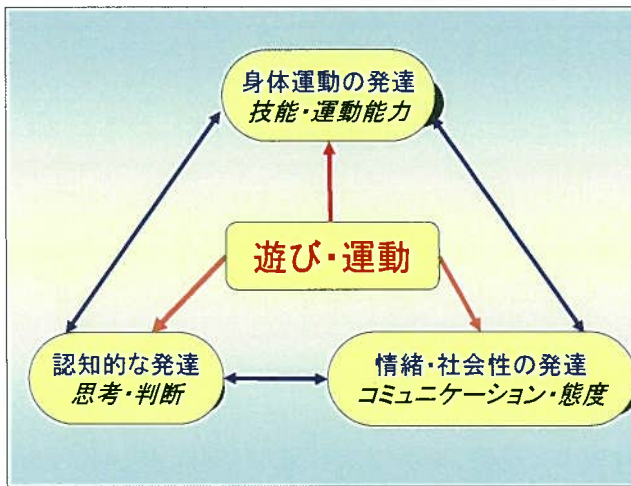


平成28年1月9日(土)

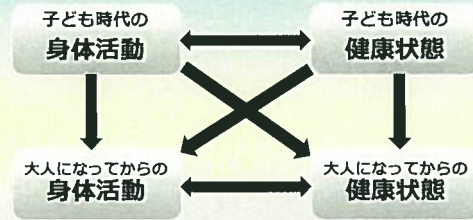
平成27年度第10回運動実技講演会並びに研修会  
震災後子どものケアプロジェクト「PEP UP KORIYAMA」

# 幼少年期における 運動の配慮事項

山梨大学教育人間科学部長  
大学院教育学研究科長  
中村 和彦



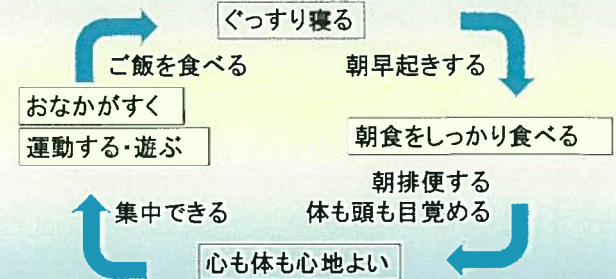
## 身体活動と健康状態の相互作用と持ち越し効果



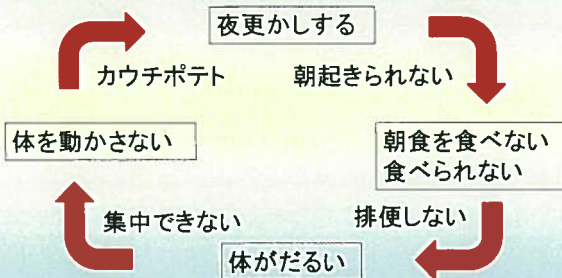
Boreham, C., and Ridloch, C. (2001)

子ども時代の身体活動習慣は……  
子どものときの健康や体力だけでなく、  
大人になってからの健康や体力に影響する！

## 生活習慣は連鎖する 良い連鎖(30年前までの日本)



## 生活習慣は連鎖する 悪い連鎖(現在の日本)



## 4つの生活習慣

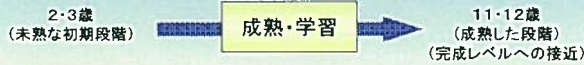
- ・ 体を動かすこと: **運動・遊び**
- ・ 食べること: **食事**
- ・ 寝ること: **睡眠**
- ・ 排泄すること: **排泄**

- 「生理的欲求」の無いものは？
- 「快」という言葉がつけられないものは？
- 本来総合的に獲得すべき→カッサンドラの会  
宮島則子(食事) 神山潤(睡眠) 加藤篤(排泄)  
中村和彦(運動・遊び) 瀧井宏臣(子どものライフハザード)  
「四快のすすめ」(新曜社)





## 幼少年期の動作の発達



### 動作の多様化

(動きの量的獲得)

=並列的に、順序性を持って=  
動きのレパートリーの増大、バリエーションの拡大

### 動作の洗練化

(動きの質的習得)

=合理的、含目的な動作への変更=  
随伴動作・過剰動作の減少  
ぎこちなさ、力みすぎ一滑らかな運動経過  
動きの結合(運動組合せ)の成立

## 「動きの多様化」とは……

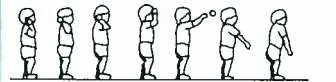
- ・ 回る、立つなどの「体のバランスをとる動き」
  - ・ 走る、跳ぶなどの「体を移動する動き」
  - ・ 回す、投げるなどの「用具を操作する動き」
  - ・ 押す、支えるなどの「力試しの動き」
  - ・ 持って走る、回しながら歩くなどの「動きの組み合わせ」
- ・ さまざまな動きを経験することによって、動きのレパートリーを増やしていくこと。
- ・ このことは「動きの量的な獲得」ともいえる。



## 「動きの洗練化」とは……

- ・ 一つ一つの基本的な動きを繰り返し経験すること。
- ・ 無駄な動作や過剰な動作を少なくし、動き方が上手になっていくこと。
- ・ このことは「動きの質的な獲得」ともいえる。

パターン1



パターン2



パターン3



パターン4



パターン5



## プレーリーダーとは……

- ・ ドイツ：保育園・幼稚園で、スポーツユエグントと連携して働く「ガキ大将」
- ・ オーストラリア：AASCの展開の中心的役割として雇用している「プレーデリバラー」
- ・ 羽根木プレーパーク：1979年(昭和54年)に日本にはじめて開設された「冒険遊び場」におかれた子どもの遊びの専門家
- ・ ボーネルンド「キドキド」・イオン「スキッズ・ガーデン」：室内での運動遊びの「仕掛け人」
- ・ JTL：「ボールであそぼう」マイスター

## プレーリーダーの役割

- ・ 子どもがいきいきと遊ぶことのできる環境をつくる。
- ・ 子どもの興味や関心を引き出す遊び場の整備。
- ・ 遊び場の状況に応じた子どもへの声かけ。
- ・ いっしょに思いきり遊び、子どもが厚い信頼をよせる相手となる。
- ・ 大人(保護者)に子どもにかわって子どもの気持ちを伝える。



## 子どもの運動指針(ガイドライン)の策定

- ・ 文部科学省 幼児・児童の運動指針の策定  
体力向上実践事業(児童(2004~06)/幼児(2007~09))の結果をもとに
  - ・ 日本体育協会 発達段階に応じた体力向上プログラム  
「アクティブ・チャイルド 60min」ガイドブック・DVD  
実技指導者講習会
  - ・ 日本学術会議 子どもの身体活動ガイドラインの作成  
発育発達学・小児保健学等の研究成果をもとに
- ○ 1日60分以上の身体活動  
○ 構造化された身体活動(体育・運動・遊び・スポーツ)及び非構造化された身体活動(生活活動)  
○ 多様な基本的な動作の習得が可能な身体活動

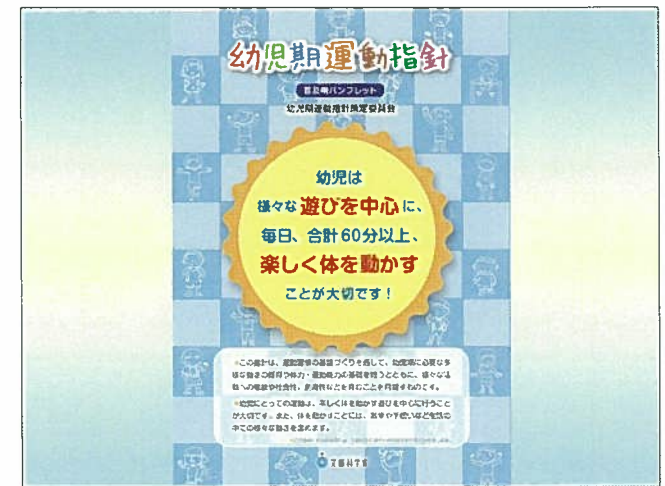
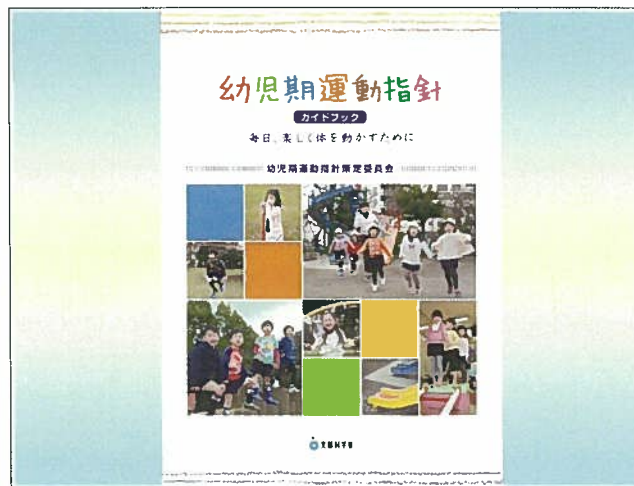


## 幼児期運動指針 2012.03.28通知

文部科学省・厚生労働省より、都道府県知事、都道府県指定都市教育委員会、保育所・保育園担当部局に通知

「ガイドブック」「普及用パンフレット」を配布

1. 幼児を取り巻く社会の現状と課題
2. 幼児期における運動の意義
3. 幼児期運動指針策定の意図
4. 幼児期の運動の在り方
  - (1)運動の発達の特性と動きの獲得の考え方
  - (2)運動の行い方



## 4. 幼少児期の運動の在り方

(1)運動の発達の特性と動きの獲得の考え方

「動きの多様化」「動きの洗練化」

年齢別に、運動発達の特性と経験しておきたい遊び

(動き)の例示

(2)運動の行い方

- 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(特定のスポーツのみでは問題がある)
- ②楽しく体を動かす時間を確保すること  
→毎日、合計60分以上を目安に
- ③発達の段階に応じた遊びを提供すること

子ども自身が興味・関心を抱きながら  
楽しく運動するとは……

- ・子どもがその運動(遊び)に夢中になること
- ・子どもがその運動(遊び)にのめり込むこと

子どもの声・子どもの気持ち

「やめたくない」「もっとやりたい」「またやりたい」  
「今度こそ……」「この次は……」  
「そうか・なるほど」「ああやれば……」

子どもが夢中になるには……  
のめり込むには……

- ・いろいろな動きの要素が入っている。
- ・競い合う。(その場で勝ち負けがはっきりする。)
- ・友達と同調(シンクロ)する。
- ・普段と違った感覚がある。  
逆さ感覚・回転感覚・抗重力感覚……

技のコツをつかむ。(わかる)  
上手になったことを実感する。(できる)

## これからの取り組み

- ・スポーツ庁、オリ・パラ準備委員会への発信
- ・自治体・団体・企業との協働体制
- ・拠点地域でのモデル事業
- ・社会への認知と広がり
- ・調査研究の推進
- ・教育界への広がり(オリ・パラ推進高校/大学)

- プレス発表 → マスコミ・本の出版・雑誌取材
- 具体的な活動と事業計画案の告知

- 第3回子どものためのレガシーを考える【銀座サロン】  
2015年11月27日(金)  
銀座「三笠会館」1F LA VIOLA (ヴィオラ)

25

## ありがとうございました。

本日は、私の話をお聞き頂き、  
ありがとうございました。子ども  
達とともに、皆さん自身が心豊かに  
健やかな日々を送られることを  
心より祈念いたします。

中村和彦 (山梨大学教育人間科学部長)  
kazuhiko@yamanashi.ac.jp