

子どもの運動と健康

仁愛女子短期大学 講師 出村友寛

◆講座要項掲載内容◆

小さいころから積極的に体を動かし、体力や運動能力をのばしていくことは大きくなっても健康を維持し、積極的に勉強や社会活動に参加し、より良い人生を送るためにも大切です。今回は、子どもの運動や体力の重要性について理解を深めていきたいと思います。

◆開催期日◆

平成 24 年 11 月 17 日 (土) 13:30 ~ 15:00

◆開催内容◆

1. はじめに

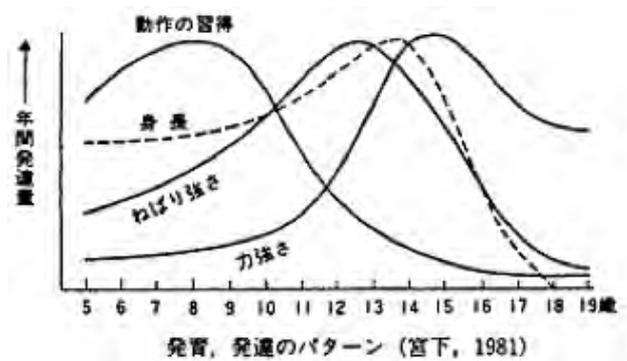
日本の現状として、平均寿命の延伸(男性 80 歳、女性 86 歳)、少子高齢化(2040 年には 3 人に 1 人が 65 歳以上)、国民医療費の高騰、オートメーション化と運動不足、食生活の高カロリー化などが挙げられます。

このような背景から、健康であることの重要性が高まっているといえます。世界保健機関(WHO)は、身体・精神・社会の 3 側面が良好な状態を健康な状態であると定義しています。幼児が運動すること(遊ぶこと)は身体面の改善につながるだけでなく、楽しく友だちと遊ぶことにより心の面が良好な状態に保たれ、グループでの遊びに参加することは社会性の面に良い影響をもたらすと考えられます。

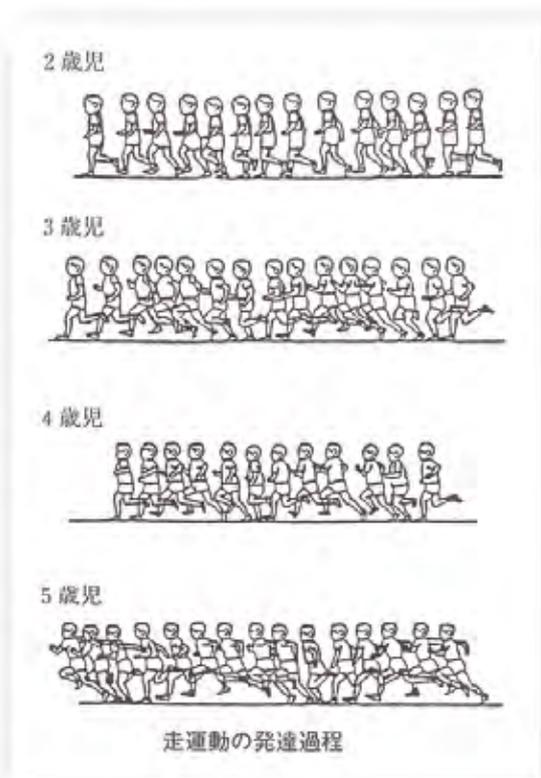
2. 幼児の体育・運動遊び

保育過程に、体育という領域はなく、幼児にとって体育、遊びは生活そのものといえます。実施する際、注意する点は、活動そのものが楽しいものであること、その活動が強制的でないこと、活動の大部分が全身的な運動であること、などがあり、幼児期は、発達、発育の観点から見ると、神経機能が著しく発達することから、動作を

習得する上で最適な時期と考えられ、この発達を促進する種々の運動遊びを反復することが必要と考えられます(下図参照)。



また、習得した動作は、繰り返すことで洗練されていきます(下図参照)。



3. 幼児の体力測定

幼児を取り巻く環境として、一昔前に比べ、遊ぶ「場所」、遊ぶ「仲間」、遊ぶ「時間」が少なくなっています。かつては、兄弟姉妹あるいはガキ大将が、親や保育者の見ていない世界で小さい子どもにさまざまな遊びや運動を教えました。しかし現代では少子化が進み、路地裏の遊び場も減り、電子ゲームなどの影響もあってか、群れて遊ぶ子どもをほとんど見かけなくなりました。

そのような問題を受けてか、近年幼児の体力低下が問題視されています。体力の現状を知り、対策を講じるために体力測定の実施が有効と考えられます。具体的な項目としては、25m 走、テニスボール投げ、立ち幅跳びなどが挙げられます。運動能力のレベルが低い子は、身体活動量が少なく、この時期に獲得しておきたいさまざまな動作が未獲得であるとともに、望ましい各種身体機能の向上が認められないことが考えられます。

評価が悪かった子に対しては、日頃の活動からその原因を考え（なぜ、遊び習慣がないのか）、屋外で元気よく遊ぶことを好むような言葉かけや、働きかけをしていくことが重要となります。それらの情報を的確に周りの大人が把握するための体側測定と言っても良いのです。



4. おわりに

発育・発達を踏まえた適切な指導を展開する必要があります。無理に運動させると、スポーツ障害を招いたり、運動嫌いな子どもにしてしまう危険性もあります。幼児期は心身の成長が著しい時期で、特に神経系の発達が顕著であるため、リズム、バランス、タイミングなど、運動をうまく遂行する能力を高めることに重点をおいた指導が求められます。さまざまな動きを経験させ、将来スポーツを楽しむうえで必要な正しい動きを習得していく必要があります。

【引用参考文献】

- ・幼児期運動指針策定委員会 (2012) 幼児期の運動指針. 文科省.
- ・出村慎一監修 (2011) 幼児のからだを測る・知る. 杏林書院.
- ・出村慎一監修 (2012) 幼児のからだところを育てる運動遊び. 杏林書院.

