

## 乳幼児期における運動あそびの必要性 ～ 発達段階にあわせた運動あそび～

### Necessity of exercise and play in the infants period

島 崎 あかね  
Shimazaki Akane

#### 〈Abstract〉

年々低下しているといわれる子どもの体力や運動能力の基礎を作る乳幼児期における運動あそびについて、その必要性を考えるとともに運動あそびの具体例を提示した。発育・発達の著しい乳幼児期に運動あそびを実践することは、精神的および身体的に大きな効果をもたらし、さまざまな機能を獲得し「生きる力」を豊かに育むための基礎を築くことが期待できる。

〈Keyword〉 運動あそび、発達、乳児、幼児

#### 〈はじめに〉

毎年、体育の日前後に文部科学省から発表される「体力・運動能力調査報告書」において、子どもの体力の低下が問題となって久しい。身長、体重といった体格をあらわす数値は向上しているにもかかわらず、体力や運動能力は低下の一途をたどっているのである。特に、体幹部の筋力の指標である背筋力や瞬発力を示す垂直とび、柔軟性を示す長座体前屈については、20年前の子どもと比較して歴然とした差が出ている<sup>1)</sup>。このような状況に対して文部科学省は、昭和60年頃から子どもの体力・運動能力の低下傾向が続くと同時に肥満などの生活習慣病の増加が深刻な社会問題となっているため、平成15年度から子どもの体力向上推進事業を展開している。その一環として「子どもの体力向上ホームページ」を立ち上げ、子どもの体力の現状や正しい生活習慣、新体力テストなどについて解説するとともに、いろいろな外遊びやスポーツ、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団などを紹介している。

これら文部科学省の取り組みの多くは児童期以降の子どもを対象としている場合が多く、体力・運動能力調査で用いられている新体力テストも、その対象年齢が①6～11歳、②12～19歳、③20～64歳、④65歳以上と、小学校就学前の乳幼児に対する調査は組織的に実施されてい

ないのが現状である。しかしながら、児童期における体力・運動能力の低下と、乳幼児期の身体活動量には密接な関係があると思われる。そこで本稿では、乳幼児期における身体活動量を確保するための運動あそびの必要性について考えるとともに、運動あそびの実際について紹介したいと思う。

### 〈乳幼児期における運動の必要性について〉

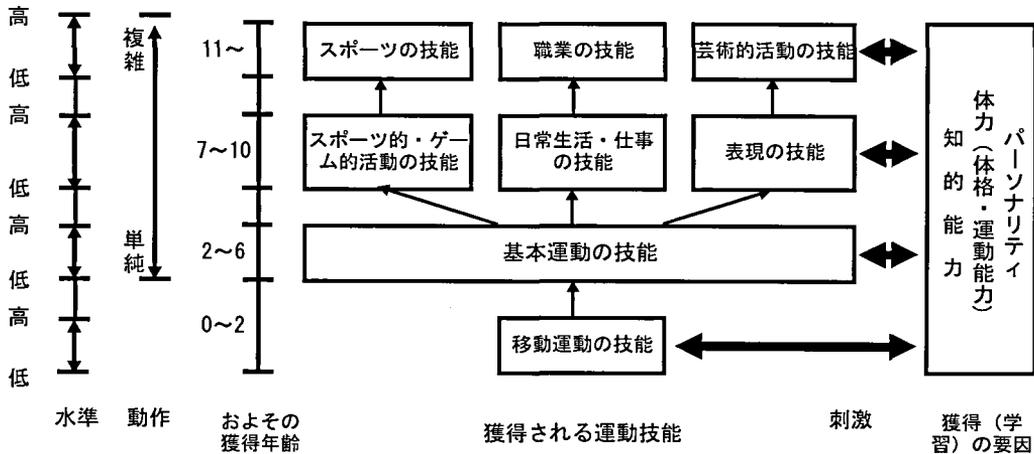
ヒトは他の哺乳類と違って、未完成の状態で生まれてくる。多くの哺乳類は生まれると同時に自らの足で立ち、移動して母親の母乳を探し当てることができる。ところが人は生まれた直後は自身で立ち上がることも、移動して栄養を補給することもできない。生まれてから約1年の歳月を掛けて自らの足で立ち、歩き始め、その後も発育・発達しながらさまざまな機能を獲得していくのである。身体の各器官はその発育のスピードが異なり、スキヤモンの器官別発育曲線によれば、神経型は脳・脊髄・神経などの頭部外面計測値を、一般型は身長・胸囲・骨格などの発育、リンパ型は免疫等に関わるリンパ組織の発育、生殖型は生殖器の発育を表している。神経型は早い時期から発育が進み、6歳ごろまでに成人の90%に達し、体格に関係する一般型は幼児期に急激に発育するがその後ゆっくりとなり、12歳以降に再び発育のスピードを速める。リンパ型は12歳ごろに成人の200%に達するが、その後は成人のころまでに100%へと低下する。生殖型は思春期以降に急激に発育すると示されている<sup>2)</sup>。このうち、神経型が乳幼児期の運動に深く関係しており、運動を上手に行ったり、調整したりすることは神経型の器官の発育が基盤になっている。

このような発育・発達の著しい時期における運動あそびで期待されることは、精神的効果と身体的効果の両面が考えられる。精神的効果としては、運動によって心の開放感や達成感を感じることができる、それが自己肯定感につながる、仲間と競い合ったり作戦を話し合ったりすることでコミュニケーション能力を育てることができる、ダイナミックにじゃれつき遊ぶことで手加減（力加減）という感性を育てることができる、といわれている。身体的な効果には、全身を使うことでバランスの取れた発育を促し、脳の活性化につながり、足腰・体幹部が鍛えられることで身のこなしが良くなって、危険を回避する能力が向上する、エネルギー代謝が高まり、基礎体力の向上と規則正しい生活習慣を身につけることができる、などが期待できる。またヒトは生後1年間の発育の間に、姿勢の変化に伴う移動手段を獲得する。首がすわって寝返りをうてるようになるとうつ伏せからハイハイを始め、自分の興味関心に向かって移動することを覚える。さらに脚や体幹部の筋力がついてくると、姿勢を維持することができるようになり、お座りからつかまり立ち、つたい歩きへと移動手段も発達してくる。このハイハイは腕や体幹部の筋肉をくまなく活用し、移動手段でありながら筋力の発達にとっても効果的である。ところが最近の住宅事情を考えると、ハイハイを始めてもすぐにテーブルや椅子といった家具に遮られ、すぐにつかまり立ちに移行してしまい筋力への発達刺激を十分に獲得することができないのが実情である。そのため、幼児期の遊びを通してハイハイやおしり歩きといった低い姿勢での運動あそびを取り入れることが必要になっている。

〈発達段階にあわせた運動あそびの実際〉

運動技能の獲得過程は、図1のような構造が示されている。0～2歳で獲得される「移動運動の技能」が幼児期の「基本運動の技能」獲得の基礎となり、さらに「基本運動の技能」は児童期以降に獲得される「スポーツ的・ゲーム的活動の技能」「日常生活・仕事の技能」「表現の技能」の土台になっている。

図1 運動技能獲得過程の概念図



(近藤充夫『幼児のこころと運動』<sup>3)</sup> p.73 改変)

このように乳幼児期には運動あそびのさまざまな動きを通して、身体の機能を獲得していくことから、発達段階にあわせた動きが必要である。ここでは、乳児期と幼児期に分けて特徴的な運動あそびを紹介したい。

1. 乳児期の運動あそび

乳児期の特徴は、一生のうちで最も成長が著しいことである。生後1年間で、身長は出生時の約1.5倍、体重は約3倍となる。身体的な成長と同時にさまざまな機能も獲得する時期であることをふまえ、乳児期に適した体操（運動あそび）が必要である。乳児期の体操には藤田が提案している『乳幼児体操』も挙げられる<sup>4)</sup>。これは、乳児の身体の機能の発達に応じた6つの段階と動きの系統AからGの7つに分類されているものである（表1）。乳児期の約1年間は身体の成長はもとより、知能と言語、情緒性、社会性や生活習慣など発達のほぼ全ての分野において、人として社会人としての基礎となる土台が築かれることを考え、乳児と両親との関わりを通じて獲得される「信頼感」を自然と身につける手段としても活用されるものである。

表1 乳児の体操表

系統 段階	A 腕の運動	B 足の運動	C 仰向けの運動	D うつぶせの運動	E 寝返りの運動	F よつばいの運動	G ゆらゆらの運動
1 満2ヶ月頃	腕の曲げ 伸ばし	足の曲げ 伸ばし	仰向け抱 え上げ(1)	うつぶせ抱 え上げ(1)	からだね じり(1)		
2 満3ヶ月頃	腕の横開き	足の交互曲 げ伸ばし	仰向け抱 え上げ(2)	うつぶせ抱 え上げ(2)	からだね じり(2)	ひざに体重 を乗せて	
3 満4ヶ月頃	腕の交差	両足同時曲 げ伸ばし	仰向け起 き上がり	両肩支え 反り返り	やきいも コロコロ	よつばい	立ち抱きゆ らゆら(1)
4 満6ヶ月頃	腕の円運動	キック運 動(1)	手支え起 き上がり	ヒコーキ	寝返り(1)	腹ばい前進	立ち抱きゆ らゆら(2)
5 満8ヶ月頃	つかまり立 ちつり下げ	キック運 動(2)	足支え起 き上がり	反り返り	寝返り(2)	高ばい前進	立たせて ゆらゆら
6 満10ヶ月頃	自力ぶら さがり	高上 げ キック	自力起 き 上がり	自力反 り 返り			

(藤田麻里「乳幼児体操 いきいきっ子の運動あそび」<sup>4)</sup>より抜粋・改変)

体操を始める時期は、腹ばいの赤ちゃんを抱え上げて赤ちゃんが頭を水平に保てるようになった生後満2ヶ月頃とされ、表2に示した発達の各段階に応じて、乳児期の体操・動きを実践すると良い。体操を始める前には準備体操としてマッサージを行ない、赤ちゃんの皮膚を軽くさするなどのスキンシップを心掛ける。注意事項として、手も足も関節を屈曲させることから始め、伸ばすのは赤ちゃんの自由に任せること、生後2ヶ月頃の赤ちゃんの手足を伸ばす時、強く引っ張って伸ばしきらないこと（関節を脱臼する可能性もある）、赤ちゃんに声を掛けながら行ない、上手にできたらほめること、などが挙げられる。

表2 乳幼児体操における発達の各段階の確認方法

分類	内 容
段階1	腹ばいで持ち上げた時、頭を水平に保つ頃（満2ヶ月頃）
段階2	仰向けからゆっくりお座りの姿勢まで引き起こした時、頭が少しついてくる頃（満3ヶ月頃）
段階3	首がすわる頃（満4ヶ月頃）
段階4	寝返りする頃（満6ヶ月頃）
段階5	支え立ちの頃（満8ヶ月頃）
段階6	つかまり立ちする頃（満10ヶ月頃）

(藤田麻里「乳幼児体操 いきいきっ子の運動あそび」<sup>4)</sup>より抜粋・改変)

## 2. 幼児期の運動あそび

運動能力は幼児期の身体活動量に依存しているといっても過言ではない。あそびを通した身体活動の中で身体のいろいろな使い方を自然と身につけ、運動能力・運動神経を発達させていくことができるのである。瀬戸口によれば、子どもたちにとって運動することは活発な活動エネルギーを発散しながら活動欲求を満たすために必要な活動であり、それによって精神的充足感を得ることができると述べている<sup>5)</sup>。「楽しかった」や「負けて悔しいけれど、次は頑張る」、「できるようになった」といった喜びを感じるのである。幼児にとって運動は「あそび」の一部であることをふまえると、「あそび」はこころがわくわく弾むことによってさらに楽しくなり、楽しくなるとさらに活発な活動へと移行していく。活動の経過には友だちとの意見衝突や葛藤、挫折感なども味わいながら「どうすればうまくいくのか」を考えることができる。この知的好奇心の旺盛な時期に多くのあそびから思考力や創造性・判断力・言語能力といった社会性などの刺激を大いに学び取ることが期待できるのである。

この時期は運動能力の中でも特に調整力を伸ばすような運動あそびが適している。例えば、鬼ごっこやじゃれつきあそび、平均台などである。鬼ごっこは、「追いかける」「逃げる」という動作の繰り返しにより、「走る」動作が自然に引き出されると同時に「かわしたり」「止まったり」「方向を変えたり」と、自分の動作を切り替える動きが加わり、全身の動きを促進した連続運動を習得につながっている。また、相手や状況に合わせた動きをすることは、予測する能力や状況判断を促す。鬼ごっこを発展させると、持久力や瞬発力、敏捷性や協応性なども養われる。じゃれつきあそびは、親子や子ども同士が互いの身体にじゃれつき、力加減を身につけると同時に愛着度や自己肯定感を高め、情緒の安定を得るなど精神的な側面においても大きな効果が期待される。また平均台を利用したあそびはバランス感覚を養うために効果的である。さらに、大人に比べて頭が大きくて重い、重心が高く安定感がなく転びやすい子どもにとって低い姿勢での運動も必要である。ハイハイやおしり歩き、新聞紙ハードルなど積極的に取り入れたい遊びである。

(具体例)

・じゃれつきあそび

① なかよしハイハイ (5歳児と1・2歳児)

5歳児がよつんばいになり、その中に1・2歳児が入って一緒にハイハイする。  
上になっている5歳児は、1・2歳児のハイハイのスピードに合わせてすすむ。

② ぴったんこで進め! (5歳児と2・3歳児)

5歳児は床の上をほふく前進をし、2・3歳児はその背中にしっかりつかまり、落とされないようにする。

③ ブーブー車 (5歳児と2～4歳児)

5歳児は開脚して座り、その脚の中に2～4歳児がすわって手を繋ぐ。指導者の声かけ（「右に曲がります」「でこぼこ道です」「トンネルです」など）に合わせて、5歳児は前に座った子どもと一緒に左右に揺れたり、軽く上下に揺れたり、目隠ししたり、一緒にドライブを楽しむ。

④ ムギュッと親子（0～2歳児親子）

ママやパパの身体にムギュッとしがみついて楽しみながら、バランス感覚を刺激する。親にとっても全身運動になる。

- ・ほっぺをムギュ：親子で向かい合って座り、子どものほっぺをムギュッとする。
- ・足にムギュ：子どもが親の足の甲に立ってしがみつき、親は子どもを支えながら歩いたり回ったりする。
- ・背中にムギュ：親はうつ伏せで寝る。子どもが親の背中にしがみつき、親は身体をやさしく揺する。親は子どもの身体を片手で支えながら、そっと膝を曲げて高くする。さらに子どもの身体を両手で支え、立ち上がっておんぶする。

⑤ ギューギューファイト！（幼児全般）

円を書いたり、マット・新聞紙の上など決められたスペースの中に何人入れるか（乗れるか）に挑戦する。協調性やバランス感覚を養うことができる。

・鬼ごっこ

- ① 追いかけて鬼型：追いかけてっこ、色鬼、氷鬼、影ふみ、しっぽ取り、手つなぎ鬼など
- ② 場所とり鬼型：ジャンケン陣地、場所かえ鬼、フルーツバスケットなど
- ③ 隠れ鬼型：かくれんぼ、缶けりなど
- ④ 掛け合い鬼型：はないちもんめ、あぶくたった、かごめかごめなど

・平均台

- ① バランスをとって横歩き
- ② ドンジャンケン
- ③ またぐ・くぐる：指導者が持つフープをまたいだりくぐって進む

・おしり歩き

- ① 2人で前後に繋がり、くっついて座る（後ろの子どもは前の子どものおなかに両手を回して、しっかりくっつく）。
- ② 足をいっぱい動かして、おしりを滑らせながら前進する。
- ③ 繋がる人数を増やして、チーム対抗の競争にしてもよい。

・新聞紙のハードル

- ① 新聞紙1面分を半分に降り、床の上に倒れないように立てる。
- ② かえる跳びの要領で、新聞紙を倒さないように飛び越える。

一方、柳沢が提唱している『柳沢運動プログラム』<sup>6)</sup>は、「跳躍運動」「支持運動」「懸垂運動」という3つの基本運動を体系的に実施することで、さまざまな運動動作を身につけ子どもたちが身体を動かす楽しさを知ってもらおうという考えから生まれている。そこでは、3歳までを脚力発達期ととらえ、立つ・歩く・走るという力をしっかり身につける時期としている。その後、3ないし4歳から6歳ぐらいまでは胸郭発達期としてとらえ、おへそから上の体幹部と腕を使う動きを多く取り入れ、腕と脚を使う動きのバランスを養っている。基本運動である「跳躍運動」「支持運動」「懸垂運動」を身につけると、マット運動や縄跳び、跳び箱や鉄棒といった発展運動ができるようになる」と論じている。例えば、マット運動は「支持力」と「回転感覚」と「平衡感覚」、縄跳びは「跳躍力」と「動体視力」、跳び箱は「支持力」と「跳躍力」、鉄棒は「懸垂力」と「支持力」と「回転感覚」と「逆さ感覚」の組み合わせであり、基本運動をベースとした協応運動である。乳児期に見られる反射運動と幼児期に獲得する基本運動は、日常生活の中で自然と身につく運動（動作）であるが、協応運動は非日常的な運動であるため幼児期の間にこれらの動きをたくさん経験することが、子どもたちのいろいろな機能を伸ばすことに繋がっているのである。

〈おわりに〉

生活が便利で豊かになった代償として、今から20年前くらいから子どもの体力が年々低下の一途をたどり、大きな問題となっている。文部科学省がプロジェクトを立ち上げてその対策に取り組んでいるが、その成果は十分であるといい難い。最近の子どものおそびをみていると、自分が育ってきた時代とは大きく異なり、全身を使ったあそびが少なくなっているように感じる。この要因には、遊び場の減少や安全性、家族構成などさまざまな社会的背景によるものも大きいと思われるが、携帯用ゲーム機の普及もその一因だと考えている。近所の公園で数人が集まり、自分のゲーム機だけを見つめながら通信し、ほとんど会話もせずに遊んでいる。このような光景を見ていると、果たしてこの子どもたちは誰と遊んでいるのだろうか？と考えてしまう。相手はゲーム機の中にいるのではないかとさえ思ってしまう。やはり、子どもは全身を使って思い切り遊ぶのが本来の姿であると思うし、そのあそびや運動を通して心身の健全な発育・発達が望めるものだと思う。また、運動とは体力や運動能力を養うだけでなく、人とのふれあいを通してさまざまな刺激を受けることができるものである。人とのふれあいによって感情が豊かになり、思いやり・やさしさ・厳しさなど身をもって学び、自らの生きる力の原動力となっているのである。

子ども時代の活動経験が将来の日常生活における基礎を作ることから、特に発育・発達の著

しい乳幼児期に全身を使った運動あそびを実践し、さまざまな機能を獲得することを期待したい。

〈参考文献〉

- 1) 文部科学省 「平成 21 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1287864.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1287864.htm)
- 2) 岩崎洋子 編 「保育と幼児期の運動あそび」 萌文書林 2008
- 3) 近藤充夫 「幼児のこころと運動」 教育出版 1995
- 4) 藤田真理 「乳幼児体操 いきいきっ子の運動あそび① 乳児期の体操」 健康づくり No.388  
財) 健康・体力づくり事業財団 2010.8
- 5) 瀬戸口清文 「わくわくエクササイズ」 メイト 2005
- 6) 柳沢秋孝 「『生きる力』を育む幼児のための 柳沢プログラム 基本編」 オフィスエム 2002