

# 幼児のあそびと運動能力の発達(一)

近藤充夫



幼児のあそびのうち、身体全体を活動させるあそびを運動あそびと呼んでよいでしょう。

運動あそびは、年齢、性、環境によって、種類や内容がいろいろちがいます。同じ固定遊具でも、園がちがうとあそび方がちがつたりします。しかし、あそびのしかたをまとめてみると、いくつかのタイプに分けることができます。

分け方にはいろいろありますが、固定遊具を用いたり、移動でくる遊具を用いたり、あるいは遊具なしであそんだりするものを全部含めて、まず運動能力との関連からあそびのタイプに分け、そのあそびに主として用いられる運動能力を中心にして述べてみることにします。

一、バランスをとるあそび（身体の平衡を保つ能力）  
高いところに上がったり、移動するものの上に立ったり、不安

定などころを移動したりするあそびです。  
ぶらんこのあそび、ジャングルジム、平均台などのあそびや、平均くずし、片足すもうなどのあそびが入るでしょう。体のバランスをとるあそびの能力は、歩行できるようになる一歳半ぐらいから発達してきます。そして三歳頃から急に伸びはじめるものです。三歳くらいまでは爪先き歩きが十分にできませんし、走るときもまだ足の裏の全体を地面につけて走ります。四歳になると片足で立つことが上手にできるようになり、五歳には、平均台をいろいろな方法で渡れるようになります。

男児と女児とでは、一般に女児の方が男児より早く発達する傾向があります。バランスをとるあそびのうち、高いところを移動したり、上がったりするあそびは、平衡性の能力だけでなく、おぐびょうであつたり、あわてたりすることで上手にできないこともあります。

低いところ、比較的安定したところで自信をもたせていくことが、バランスの能力を高めるためによいことでしょう。

## 二、とびこしたり、とび上がつたりするあそび

(筋肉の力を瞬間的に發揮する能力)。遠くへとんだり、幅や高さをとびこしたり、高いところへとび上がつたりするあそびです。両足を揃えてとんだり、片足で踏み切ってとんだりします。三歳くらいまでには三〇～五〇センチくらいの幅をとべるようになります。四歳になると六〇センチくらい、五歳になると九〇センチくらいとべるようになります。

四歳後半から筋組織の発達が著しくなり、伸び方も目立ってきます。六ヶ月の年齢差でも著しい差があらわれます。男女差は四歳頃からみられ、男児の方がすぐれています。これは、あそび内容がより活動的であるかどうかと関連します。園庭がとび上がったり、とびおりたりするあそびができるような地形になっている幼稚園の子どもは、とぶ能力が高いのです。

また、過保護であったり、一人っ子など、外あそびの機会が少ない子どもはとぶ能力が全般的に低いといえます。走ってきてとぶ(走り幅とび、走り高とびのように)ことは、四歳児ではまだ上手にできません。また具体物(目印がはつきりしている)をおいてやるとかなりとべるものです。自信に欠けやすい子どもや、消極的な子どもには、とぶあそびをする機会をつくってやるよう

にすることで、身体的能力とともに、自立心、積極さなども養われます。

## 三、ぶらさがつたり、よじのぼつたり、押したり引いたり、とびづけたりするあそび(筋肉の持久力)

はんとう棒、雲梯、太鼓橋、鉄棒などで連続的に運動を続けたり、けんけんとびをしながらあそんだり、押しくらべ、引きくらべなど、筋肉の力を持続的に出すあそびがあります。体重とつり合いのとれた筋組織の発達は五歳前後といわれます。四歳前半以前は、筋の持久力を必要とする遊具にとりついても十分あそべませんし、好みません。

男女の筋の持久力は幼児期においては、いくぶん男児がすぐれている傾向はありますが、はっきりした差はみられません。幼稚園によつては、女児の方が好んでのぼつたりぶらさがつたりするあそびをしています。筋の持久力を必要とするあそびができるようになると、いろいろ変化のあるあそびに発展します。そのため、能力も五歳以後の発達は著しいものがあります。身体を腕で支える時間も五歳後半になると、四歳児の二・五倍以上、五歳前半児の一・五倍も続くようになります。押しづもう、引きくらべなど地上で行なうものは四歳から喜んでします。

筋の持久力を必要とするあそびには、精神的にも持久性を必要とします。忍耐力、頑張り続ける気力が養われるものです。筋組織が発達してきても、このような心理的な面に欠けているとあそ

びも不足しがちで、能力は伸びません。

#### 四、体をまげたり、伸ばしたりするあそび（柔軟性の能力）

せまいところや低いところをくぐりぬけたり、はい出したりするあそびがあります。ジャングルジムや、土管、はしご、太鼓橋などや、フレーブ、ナワなどのあそびで見受けられます。柔軟性の能力といわれているものは、主として、前にまげる能力でみられます、後に反る能力も含まれています。

前にまげる能力は、骨が固まらない乳児や、筋の発達が十分でない四歳以前の方が高いことがあります。前にまげようとして緊張することで逆にまがらない場合があるわけで、三歳よりも四歳、四歳よりも五歳の幼児の方が、いわゆる固い傾向があります。

六歳頃から脱力することを知り、筋の緊張をとくのでまがるようになります。後に反る方は背筋の発達と関連し、五歳頃から急に伸びます。幼稚園では、環境的に比較的身体をまげ伸ばすあそびが少なく、運動の活発な子どもの中には非常に固い子どもが見られます。

ヨーロッパでも幼児期から脱力弛緩について特にとりあげて指導していますが、幼稚園としてまげ伸ばしのあそびをする機会に恵まれるよう環境的に考えることが大切だと思います。

#### 五、敏捷に移動するあそび（敏捷性の能力）

運動の方向を急に変えたり、動いたり、止ったりを急に交替したり、せまいところを早く移動したりというようなあそびです。鬼ゴッコ、ボールを追いかけたり、ボールを避けたりするあそびなどがあります。

敏捷性の能力は神経系の発達が著しくなる五歳前後から急速に発達します。

動きが敏捷であるということは、ただ、身体がすばやく動くことではなく、正確さが伴っていなくてはいけません。判断が正確であることがまず必要になります。あわてて行動するようでは敏捷性があるといきれません。三歳児や四歳前半の子どもは、知覚の面でも未発達で、正確な判断に手まどり、動きも緩慢です。一方、五歳になつても、神経質な子どもや、緊張しやすい子どもは、行動するときに筋の緊張を伴つて敏捷性に欠けます。

最近、交通安全と結びつけて敏捷性を強調していますが、必ずしも運動の能力としての敏捷性が大きな要因ではなく、心理的な要因がむしろ大きいと考えられます。しかし、判断の正確さに伴う行動として、敏捷性のあそびは、心理的な面を養うための一つであると考えることは幼児期では必要でしょう。

次回はこれまでにあげた能力をあそびの中で生かすための能力と考えられる協応性（調整能力）や、総合した運動能力とあそび、運動能力と社会性の発達などについて述べたいと思います。