

幼児の健やかな身体に向けた 東京都文京区での取り組み

～活発に運動する環境づくりから運動好きの子どもを増やす～

水村（久埜） 真由美

（大学教員）

はじめに

二〇一八年三月十一日に開催された日本発育発達学会第十六回大会において「保育から考える幼児の元気な身体」と題したシンポジウムを企画した。登壇者は、内田伸子先生、宮里暁美先生と著者であった。著者は、文京区からの受託研究として、区立幼稚園五歳児の体力調査を二〇一四年度より四年間継続して実施し、データに基づいた区立幼稚園の園児の体力向上事業に携わっている。この事業では、公立幼稚園10園との連携から、協力園

を募って、幼児を対象とした運動介入を、通常の保育に大きく影響しない形で実践し、体力指標を計測した効果検証も行っている。身体運動科学が専門である著者が、体力に関連する定量的な解析を通じて、保育の現場で幼児の体力向上に寄与する実践可能な事例が得られたので、ここに紹介する。

ボールを使った運動介入

小学校では、体育授業の中にボールを扱う課題が取り上げられるだけでなく、休み時間、低学年児童を中心に、ドッジボールに代表さ

れるボール遊びに興じる場面を頻繁に見かける。ボール遊びは、運動スキルの向上といった意味に加えて、子どもたちにとっては、同級生とのコミュニケーションの機会と考えることもできる。ボールを扱うことに慣れて幼児が小学校に進学することは、新しい環境や友人関係を形成していく上の手助けとなる可能性が高い。

そこで、ある園で、ボールを使った運動介入を実施した。五歳児全員分のボールを大小と異なるサイズで用意し、ボールに触る時間を、一日に5分を二回確保してもらうよう担任教諭にお願いした。ボールを投げるなどの指示や集団でのボール遊びは行わず、子どもたちが、好きなサイズのボールを持って、自分の好きなようにボールを扱う時間を設けるのみとした。もし集団で何か実施する場合には、ボールを持ってしりとりをする、ボ

ールを持って鬼ごっこをするといった形で、従来行っている遊びやゲームに、ボールを持つ体験を伴う形での協力をお願いした。

その結果、投能力には有意な変化は認められなかったが、捕球力については、特に捕球の練習をしたわけではないにもかかわらず、介入後に捕球回数が増加していた。これは、単にボールに触るという時間を増やしただけで、ボールを捕る能力のパフォーマンスが、五歳児であれば向上するという事例である。たった一か月でこのような変化が生じるのは、脳神経系の可塑性が高い幼児ならではの事例と著者は考える。小学校に入学する前の一か月だけでもこうした取り組みをするだけで、ボールに苦手意識をもつ子どもが減る可能性が高いことは言うまでもない。

ダンスによる運動介入

ダンスは、音楽に合わせて四肢をさまざまな組み合わせで動かすことから、幼児に限らず、老若男女の神経系活動に適切な刺激を与える運動である。

そこで、幼児向けにダンス動画を作成し、それを幼稚園で活用してもらう取り組みを行った。約3分の楽曲に合わせて、幼児が実践可能な簡単なダンスステップの組み合わせを活用し、随所に表現遊びの要素を取り入れる形（例えば、忍者のまねをする振りを入れる）で、幼児向けダンスを振り付けた。動画を見ながら、一日に二回、通常の保育に支障のない時間帯で、五歳児クラスにダンスを四か月間実践してもらった。

3分のダンス動画を活用した実践により、四か月の介入後に、両足連続飛び越し、上体支持時間、捕球、ソフトボール投げが有意に

向上していた。この結果は、ダンスという運動を一日に5〜10分程度実践することは、五歳児の体力、特にスキルにかかわる調整系能力全般にプラスに働きかけたことを示すものであった（左表）。

	介入前		介入後	
	平均値	sd	平均値	sd
身長 (cm)	113.3 ±	3.9	115.8 ±	4.1 *
体重 (kg)	19.5 ±	2.3	20.2 ±	2.1 *
25m走 (秒)	6.2 ±	0.6	6.3 ±	1.3
立ち幅跳び (cm)	84.7 ±	21.3	91.0 ±	17.3
長座体前屈 (cm)	25.5 ±	5.7	24.1 ±	6.3
両足連続飛び越し (秒)	5.7 ±	0.6	5.4 ±	0.5 *
上体支持時間 (秒)	49.7 ±	25.3	57.6 ±	22.8 *
捕球 (回)	5.9 ±	2.7	7.5 ±	2.6 *
ソフトボール投げ (m)	5.0 ±	2.2	6.3 ±	2.3 *

* : p<0.05

▲4か月間のダンスによる介入による体力指標の変化

また、四か月のダンスによる介入には後日談がある。調査結果を園に報告に伺ったところ、ある男児が話題となった。その男児は本が大好きで、同級生がみんなで園庭に遊びに出ても、一人、部屋に残って本を読むような子であったという。園の先生方も保護者も、いくら本好きとはいえ、他の園児に比べて運動時間や機会が極端に少ないので、小学校入学に向けて体力不足を心配していたそうである。ところが、この男児が、介入で踊ったダンスが大好きになり、調査が終わっても、母親がダンスで使用されていた楽曲のCDを購入し、自宅でダンスを続けているというのだ。ダンスは、他の運動やスポーツに比べて文化的な要素があることから、屋内遊びや読書が好きな幼児にとって、他の運動よりも楽しく続けられる運動となった可能性が考えられた。

運動好きが育む健やかな身体

幼児に限らず、健康保持・増進を目的として運動を行う場合、運動を好きになることは、生涯の健康保持・増進の鍵だと捉えることができる。運動は、サッカー、野球といったスポーツ種目以外にも、ダンス、水泳、ウォーキング、ストレッチング等、多種多様である。幼児期に、運動が好き、楽しいという経験をたくさん積むことは、その後の人生で体験する多様な運動の中から、自分の好きな運動を見つけられる基礎を育むことに他ならない。一生を通じた健やかな身体的基础は、子どもの頃の運動好きから始まると著者は考えている。そのためには、子どもの周りにいる大人たちの創意工夫、いわゆる「手間」が、よりいっそう求められる時代になっているのだとも感じている。