

幼児期の運動発達とボール遊び

The Infants Exercise Development and Ball Playing

石川 哲也*

Tetsuya ISHIKAWA

要約

現在の幼児期の運動を取り巻く環境において、ふさわしい実践を行うためには、幼児期の運動発達についての理解が不可欠である。そこで幼児期の一般的な運動発達の傾向とポイントを踏まえ、その時期に繰り返し経験させておきたい基本的な運動や運動遊び、さらに幼児期の運動遊びにおいて多様な動きを引き出しやすいボール遊びの特徴や動きの段階と遊びのねらいについて解説した。また、子どもの遊ぶ環境の変化を少しでも補う為に子どもが多く集まり、大人の目も行き届く保育所や幼稚園などを有効活用する工夫の大切さと幼児の興味関心を把握したうえで遊びを展開することの重要性を述べた。

1 はじめに

2017年3月1日厚生労働省は、日本人の平均寿命は男性80.75歳、女性は86.99歳で過去最高を更新したことを発表した。この成長は科学技術の発展、医療や公衆衛生の発達、生活習慣の変化が大きな要因になり日本人の多くが健康に暮らせる環境が整ってきたことを証明している。

一方で文部科学省幼児期運動策定委員会の示した幼児期運動指針の中には「現代の社会は、科学技術の飛躍的な発展などにより、生活が豊かで便利になっています。しかし、生活全体が便利になったことは、必ずしも高い体力や多くの運動量を必要としなくなっており、子どもにとっては、体を動かす機会を減少させただけでなく、家事の手伝いなどの機会をも減少させています。また、都市化や少子化が進展したことは、社会環境や人々の生活様式を大きく変化させ、子どもが遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少、そして交通事故や犯罪への懸念などが体を動かして遊ぶ機会の減少を招いています¹⁾。」とある。

WHO (世界保健機関) 憲章の前文では、「健康とは、病気でないとか、虚弱でないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべて良好な状態にあることを言います²⁾。」と定義しており、その健康を保つために

「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な休養」が三大要素である。『三つ子の魂百まで』ということわざがあるように幼児期の経験は大切であり、人生の土台を作る重要な時期である。そのような三大要素のひとつ「運動」に目を向け、幼児期の運動発達とその時期に即したボール遊びについてまとめてみる。

2 運動の発達

(1) 意識的運動(不随意運動から随意運動)への移行

運動は、自分の意思とは無関係に体が反応する不随意運動(反射運動)と自分の意思によって反応する随意運動(非反射運動)に分類される。出生時は、モロー反射、パラシュート反射、バビンスキー反射、吸綴反射に代表される原始反射といわれる不随意運動に支配されている運動機能も乳児期から幼児期にかけての成長に伴い無意識に行う原始反射は消滅し、自らの意思を伴う随意運動へと移行していく。随意運動の仕組みは図1のようであり、各感覚器より得た情報が神経を通じ、脳へ伝わる。脳で情報を処理したのち神経を通じて筋肉に指令をだし筋肉の収縮が骨に連動し運動が起こる仕組みになっている。

*本学専任講師

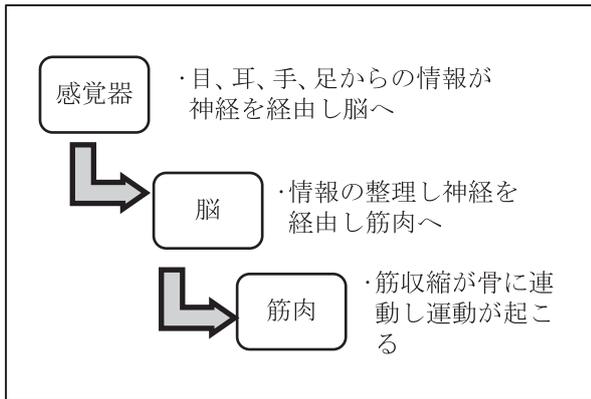


図1 随意運動の仕組み

(2) 運動発達の一般的な傾向と動作のポイント

ウィニックの「子どもの発達と運動教育」では、運動発達における一般的な傾向のいくつかは、子どもの発達の特徴の基礎としてとらえられている。確固不動のルールは無いものの、これらの傾向は、子どものコントロールされた運動の発達現象を論じるのに役立つ³⁾とし、以下のようなポイントが示されている。

①頭部から足部への傾向

頭部から足部への傾向は、成長と発達の方向性の順序に関連がある。

②中枢から末梢への傾向

中枢から末梢への傾向は、胴体や中心部に接している身体の大部分が末梢あるいは末端部分のそれより前にコントロールされているということの意味している。

③全体から部分への傾向

全体から部分への傾向は、概括的あるいは全体的反応から、動きの特徴的なパターンの出現と分化に関連している。

④両側から片側への傾向

両側から片側への傾向は、最初の発達に現れる両側の活動に、どちらか一方に優先側の発達が見られるようになることである。

⑤粗大から微細への傾向

子どもは、小筋肉群のコントロールが獲得される前に、大筋肉群のコントロールを獲得する。言い換えれば、粗大運動のコントロールは、微細運動に先行する。

3 幼児期に経験したい基本的な運動

文部科学省の幼児期運動指針策定委員会の示した「幼児期運動指針」には、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすい時期は幼児期とし、身体活動を伴う遊びを通して多様な動き(図2)を経験する中で多くの動きを獲得し、動きの繰り返しによって動き方の洗練化も図られる⁴⁾とし、幼児期における運動について以下の3つのポイントを示している。

- 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。
- ② 楽しく体を動かす時間を確保すること。
- ③ 発達の特性に応じた遊びを提供すること。

体のバランスをとる動き (姿勢保持運動)	立つ、座る、寝ころぶ 起きる、回る、転がる、 渡る、ぶら下がる
体を移動する動き (移動運動)	歩く、走る、はねる、 跳ぶ、登る、下りる、 這う、よける、滑る
用具などを操作する動き (操作運動)	持つ、運ぶ、投げる、 捕る、転がす、蹴る、 積む、こぐ、掘る、 押す、引く

図2 「幼児期運動指針」を参考に作成

4 幼児期の発達段階の運動

(1) 3～4歳の運動

図2に示した基本的な多様な動きは一通りできるようになる。また、全身を使う運動を繰り返すことにより身体を巧みに動かす力を身に付ける時期であるため、走る、歩く、這う、跳ぶなどの「体を移動する動き(移動運動)」や立つ、起きる、回る、渡る、ぶら下がるなど「体のバランスをとる動き(姿勢保持運動)」を模倣やかっこ、雲梯、鉄棒巧技台やマットといった遊びや遊具の活用を通じて動きを引き出す段階である。

(2) 4～5歳の段階

基本的な動きは定着し、動きは3～4歳の頃より巧みになってくる。投げる、捕る、蹴る、持

つ、運ぶ、押す、引くなど「用具などを操作する動き（操作運動）」をボール遊びや縄遊びフープ遊びを通じて動きを引き出す段階である。

(3) 5～6歳の運動

動きの経験が増えることにより、無駄な動きや無理な動きが少なくなり「体のバランスをとる動き（姿勢保持運動）」・「体を移動する動き（移動運動）」・「用具などを操作する動き（操作運動）」はさらに上達し巧みさが増すため、各種鬼ごっこ、ボールや縄などの用具を用いた動き、雲梯や鉄棒などの遊具を活用した遊びなどを用いて基礎的な運動を組み合わせた複雑な動きをより多く引き出す段階である。

5 ボール遊びの特徴

ボールを使用した遊びはどの年齢でも好まれる遊びの一つである。運ぶ、転がす、投げる、捕る、蹴る、よける、打つ、突くなど工夫次第で子どもの多様な動きを引き出すことができることから幼児期の運動の場面でも頻繁に用いられることが多い。実際の活動場面では発達段階の違いによって扱いやすいボールや興味や関心を持つボールは異なるため子ども達の選択の幅が広がるように形、大きさ、重さ、素材は様々で多種多様なボールが用意されていることが望ましい⁵⁾。

6 ボールを使用した動きの段階と遊びのねらい

(1) ボールに慣れる・親しむ

①動作

転がす、追いかける、抱える、拾う、運ぶ。

②ねらい

- 1) ボールに慣れる中で目と手の協応動作が習熟する。
- 2) ボールを追いかけることで、全身の調整力を養う。
- 3) 動いているものに合わせて自分の動きを調整する。

(2) ボールの多様な動きを楽しむ

①動作

転がっているボールをキャッチ、弾んでいるボールをキャッチ、キャッチボール（投げる、捕る）

②ねらい

- 1) ボールを投げる動作から、手と目の協応動作が養われる。
- 2) ボールの特性（転がる、弾む等）を経験する。
- 3) ボールの動きに合わせて運動を調整する。

(3) ボールを操作する感覚を楽しむ

①動作

転がしたボールを蹴る、頭上でボールを放す、ボールを転がし合う。

②ねらい

- 1) ボールを蹴る動作から、目と足の協応動作が養われる。
- 2) ボールの動きに合わせて自分の動きを調整する。

(4) 動きを組み合わせて操作する

①動作

上に投げたボールをキャッチ、弾ませたボールをキャッチ、頭上や股下からボールを渡す、様々な形でボールを蹴る、目標に向けてボールを蹴る。

②ねらい

- 1) 多様な組み合わせでボールを操作する力を養う。
- 2) ボールを突いてキャッチするなどの連続動作を習熟させる。

(5) ゲームを楽しむ

①動作

当て逃げゲーム、転がしドッジボール、ドッジボール、ドリブルリレー、

②ねらい

- 1) 走りながら蹴るなどの運動の組み合わせに習熟する。
- 2) 友だちの動きを見て自分の動きを調整する。

7 まとめ

幼児期の運動を考えた場合、運動発達の一般的な傾向や発達段階における動作のポイントを理解すると同様に子どもの遊ぶ環境（子どもが安全に遊ぶ空間の減少、遊ぶ仲間の減少、遊ぶ時間の減少）の変化を少しでも補う為に子どもが多く集まり、大人の目も行き届く保育所や幼稚園などを有効活用する工夫が大切である。

また、ボール遊びについては、「5 ボール遊びの特徴」と「6 ボールを使用した動きの段階と遊びのねらい」を参考に対象となる幼児の興味関心を把握したうえで展開することが重要になる。

[引用（参考）文献]

- 1) 文部科学省幼児期運動指針策定委員会, 幼児期運動指針ガイドブック, pp.2, 2012
- 2) WHO 憲章前文, WHO 世界保健機関
- 3) J・ウィニック, 訳者代表 小林芳文, 子どもの発達と運動教育, 大修館書店, pp.41-42, 1992
- 4) 文部科学省幼児期運動指針策定委員会, 幼児期運動指針ガイドブック, pp.7, 2012
- 5) 岩崎洋子編, 保育と幼児期の運動遊び, 萌文書林, pp.106-111, 2008