

幼児の外あそびの重要性

早稲田大学 教授
医学博士

前橋 明



はじめに

2020年以降の新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や運動規制によって、子どもたちはますます外に出る機会が奪われました。その結果、子どもたちの外あそびは激減し、スマートフォンやインターネット等を使った静的な活動や目を酷使する動画視聴が増えました。幼少年期に外でからだを動かす機会がなくなった子どもたちは、発達しないうちに衰えてしまいます。

今こそ、みんなが協力し合って、子どもの心とからだのおかしさに歯止めをかけなければなりません。それには、まず、社会全体で「乳幼児期からの運動や外あそび」を大切にする共通認識をもつ必要があります。

発育期の子どもたちに必要ものを呼びかけよう

まずは、以下の活動の重要性と効果を呼びかけたいものです。

- ① 戸外での安全なあそびの中で、必死に動こうとする架空の緊急事態（鬼ごっこやドッジボール等）が、子どもの交感神経を高め、大脳や自律神経の働きを良くすること。
- ② 前頭葉の発達には成功体験だけでなく、失敗体

験を伴うあそびも重要であること。

- ③ 子どもに日中にワクワクする集団あそびを奨励し、1日1回は、汗をかくくらいダイナミックな外あそびが必要であること。
- ④ 戸外での適切な光環境は、近視の進行を抑制し、目の保護に役立つこと。また、外あそびで遠くと近くを交互に見ることが、毛様体筋の働きを活性化させ、目の血液循環と新陳代謝、安全能力の向上に有効であること。

外あそびが、なぜ重要か

【1】運動量の面からみて

子どもたちの生活の中で、今日、運動量が激減してきていることがとても気になります。例えば、保育園の5歳児ですが、1985（昭和60）～1987（昭和62）年は午前9時から午後4時までの間に、だいたい1万2千歩ぐらいは動いていましたが、1991（平成3）～1993（平成5）年になると、7千～8千歩に減ってきました。そして、1998（平成10）年以降になると、5千歩台に突入し、



令和に入ってから、昭和時代の半分ほどの運動量に激減しています。それに、登降園も車の利用が多くなってきましたので、子どもの生活全体の歩数が減ってきて、体力を育むのに必要な運動量が不足しています。

子どもたちの活動の様子をみると、丸太渡りや平均台歩行時に足の指が浮いて自分の姿勢（バランス）を保てず、台から落ちてしまう子どもが観察されます。生活の中でしっかり歩いていれば、考えられないことです。走っても、手が振れず、膝をしっかり上げることができないので、つま先を地面にこすって足を引っかけて転んでしまうのです。日頃から、外あそびよりも、テレビ・ビデオ利用が多くなってくると、活動場所の奥行きや人との距離感を認知する力も未熟となり、空間認知能力が育っていきません。そのため、前や斜め方向から来る友だちとぶつかる事故が多くなるのです。

【2】健全育成の面からみて

子どもが健全に育っていくためには、「時間」「空間」「仲間」という、三つの間(マ)が必要不可欠です。そして、太陽のもとで、日中からだを動かすことは、体力向上だけではなく、脳の発達や自律神経機能の強化、近視の発症予防と進行抑制、情緒の安定、創造性・自主性の向上などにつながっていきます。

戸外に出て、しっかり遊んで、ぐっすり眠るという、あたりまえの健康的な生活が必要ですが、現代はこの「三間(サンマ)」が喪失し、どうかすると「間(マ)抜け現象(前橋 明、2003)」に陥っています。運動して、エネルギーを発散し、情緒の解放を図ることの重要性を見逃してはならないのです。とくに幼少児期には、2時間程度の外あそびが非常に大切になります。

この「間抜け現象」が進行する中で、気になることは、子どもたちの大脳(前頭葉)の動きが弱くなっているということです。鬼ごっこで、友だちから追いかけて必死で逃げたり、木からすべり落ちそうになって一生懸命に対応策を試みることによって、子どもたちの交感神経は高まっていますが、現在ではそのような、安全なあそびの中での架空の緊急事態がなかったり、予防的に危険そうなあそびは制止され過ぎて、

発育発達上、大切な大脳の興奮と抑制体験が、子ども時代にしっかりもてなくなっているのです。

【3】体力づくりの面からみて

子どもたちにとっての外あそびは、単に体力をつくるだけではありません。人間として生きていく能力や、人間らしい生き方の基盤をつくっていきます。しかし、基礎体力がないと、根気や集中力を養うことができません。少々の壁にぶつかってもへこたれず、自分の力で乗り越えることのできるたくましい人間に成長させるためには、戸外で大勢の友だちといっしょに、伸び伸びと運動をさせると同時に喜怒哀楽の感情を豊かに育むことが大切です。活発な動きを伴う運動あそびを長時間行う幼児は、自然に持久力育成の訓練をし、その中で呼吸循環機能を改善し、高めています。さらに、力いっぱい動きまわる子どもは、筋力を強くし、走力もすぐれてきます。また、からだを自分の思うように動かす調整力を養い、総合的に調和のとれた体力も身につけていきます。

【4】脳・神経系の発達の面からみて

外あそびを通して、友だち(人)とのかかわりの中で、成功と失敗をくり返し、その体験が大脳の中でフィードバックされていくと、大脳の活動水準がより高まって、おもしろい心や将来展望のもてる人間らしさが育っていきます。また、ワクワクして熱中するあそびの中で、子どもたちはエネルギーをしっかり発散させて、情緒も安定し、さらに時間の流れや空間の認知能力をも発達させていきますが、あそびの時間や空間、仲間という三つの「間」が保障されないと、小学校の高学年になっても、興奮と抑制のコントロールのできない幼稚型のままの状態であることになります。つまり、大人に向かう時期になっても、押さえがきかず、計画性のない突発的な幼稚型の行動をとってしまうのです。子どもたちと相撲や取っ組み合いのあそびをしてみますと、目を輝かせて何度も何度も向かってきます。そうやって遊び込んだときの子どもは、興奮と抑制をうまい具合に体験して、大脳(前頭葉)を育てているのです。

「戸外での安全なあそびの中で、必死に動こうとす

る架空の緊急事態が、子どもたちの交感神経を高め、脳の働きを良くすること」「あそびの中では、成功体験だけでなく、失敗体験も、前頭葉の発達には重要であること」「子どもたちには、日中にワクワクする集団あそびを奨励し、1日1回は、汗をかくくらいのダイナミックな外あそびが必要なこと」を忘れないでください。

【5】生活リズムづくりの面からみて

幼児の生活要因相互の関連性を、生活リズムの視点から分析してみました。すると、「外あそび時間が短かったり、テレビ視聴時間が長かったり、夕食開始時刻が遅かったりすると、就寝時刻が遅くなる」、そして、「就寝時刻が遅くなると、起床時刻が遅くなり、朝食開始時刻も遅れる。さらに、登園時刻も遅くなる」という、生活リズム上の悪い連鎖が確認されました。

要は、外あそびを奨励することと、テレビやビデオの視聴時間を短縮させること、夕食開始時刻を早めることが、今日の幼児の就寝時刻を早め、生活リズムを整調させる突破口になると考えられます。とくに、日中に、子どもが主役になれる時間帯の運動刺激は、生活リズム向上のためには不可欠であり、有効であるため、是非とも、日中に外あそびや運動時間を確保する工夫が望まれます。

生活習慣を整えていく上でも、1日の生活の中で、一度は戸外で運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る機会や場を与えることの重要性を見逃してはなりません。外あそびというものは、子どもたちの体力づくりはもちろん、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは脳・神経系の働きに重要な役割を担っています。つまり、園や学校、地域において、時がたつのを忘れて、外あそびに熱中できる環境を保障していくことで、子どもたちは安心して成長していきます。

【6】近視の発症や進行の抑制の面からみて

長時間のデバイス使用は、近視発症のリスク要因となります。屋外で過ごす時間の著しい減少と、デバイス使用時間の増加は、近視発症を引き起こす可能性が高いです。また、長時間のデバイス使用は、姿勢に影響し、子どもの頭部や頸部屈曲を引き起こす可

能性があります。1日2時間の屋外での活動や、少なくとも60分の外あそび(運動)は、近視の発症や進行を抑制し、子どもの近視リスクを低下させます。屋外での身体運動は、循環器系や筋骨格系の発達、自律神経機能の亢進を促します。

体育を受けているだけでは だめなのか

体育を受けるということは、とても素晴らしいことです。「体育」の「体」の字は、「人」の「本体」であり、体育はそれを育むということですから、各種のからだ動かしや運動あそび、鬼ごっこやスポーツごっこ、体操やダンス等を体験しながら、人間形成に寄与するすばらしい教育なのです。

つまり、体育は、知育・徳育に対して、適切な運動の実践を通して、脳や自律神経系の働きを亢進させ、身体の健全な発達を促し、安全能力や運動能力、健康な生活を営む態度などを養うことを目的としています。そして、「健全な心身と生きていくための基本の体力・運動能力を養う教育ですから、子どもたちは健全育成というすばらしい教育」経験をもつわけです。

成長期の子どもたちは、毎日、60分のからだ動かしが必要と考えますが、幼児ですら、降園後の平均外あそび時間は、コロナ禍前は男児で15分程度、女児で20分程度でした。そして、コロナ禍の中では、20分程度となり、とても短い実態が続いています。

体育で教わった運動内容を生活の中で使ってもらおうと思うと、時間を長くするだけではだめで、体育授業の中で運動をして、心を動かし、感動する体験を



しっかりもたせ、生活の中で、学んだ運動を、また行いたくなるという生活化の図れる体育授業でなくてはなりません。つまり、「運動、心動、感動、そして生活化」をスローガンにして指導が展開されることが重要です。

現実のところ、子どもの外あそび機会の減少は、近年、問題視されています。体育の授業が子どもたちにとって大切な運動機会を提供している一方で、外あそびと体育授業には異なる役割と効果があります。そのため、実際、体育授業だけでは不十分な点もあります。

外あそびを促すための 取り組みや提言

- ・国の指導者層を含め、すべての大人たちが、子どもの外あそびを大切にしようとする共通認識をもつことが重要です。外あそび体験からの感動や安らぎを得た経験をもつ子どもたちこそ、自身の成長だけでなく、日本のすばらしさや大切さを感じる大人になっていくことができるのです。
- ・子どもは、国の宝であり、未来です。今こそ、このタイミングを逃さず、外あそび推進のために動くときであり、外あそびの重要性や意義・役割、効果について、基本的な考え方を、みんなで共有していきたいものです。
- ・地域のひらかれたあそび場や居場所が不足する現状が続くと、家庭の経済格差が子どもたちの体験格差につながってしまうことが懸念されます。習いごとやスポーツクラブ、週末の外出など、お金のかかる体験活動の実施率は、家庭の収入に比例していくことも明らかですので、注意が必要です。
- ・放課後の午後3時～5時の間に、家庭と教室に次ぐ居場所を模索し、そこで、再度、「外あそび」を活性化させることこそが、子どもたちの孤立を解消し、健全な成長を促すための切り札になると考えます。すでに、学童保育・放課後子ども教室・子ども会など、公的事業を含む様々な放課後活動が存在していますが、これらの活動は予算不足と感じます。それは、活動の頻度や定員が少ないこと、必要とする

子どもたち全ての「居場所」になりきれていないことから、いえることです。

また、ガキ大将(子ども集団のリーダー)不在の今日は、外あそび経験が乏しい現代の子どもたちにとって、安全を見守るだけでなく、外あそびの魅力を伝え、促してあげる大人や指導者の存在も必要です。こうした人材が不足すると、せっかくの放課後活動も、室内で宿題をしたり、おとなしく過ごしたりするだけになってしまいます。そこで、

- ①学童保育・放課後子ども教室など、既存の放課後事業への、国からの配分予算を増やして、すべての子どもたちの放課後を充実させてもらいたいことを呼びかけたいです。
- ②障害をもつ・もたないにかかわらず、すべての子どもたちの外あそびを「促し」「応援する」場所としての街区公園の整備の必要性を訴えていくとともに、外あそび推進のための人材の育成を計画し、実行に移します。
- ③学童期のことだけでなく、その前からの、いわゆる乳幼児期からの配慮が必要ですので、例えば、既存の街区公園の整備と、低年齢児、なかでも、0・1・2歳児の安全なあそび場の確保・整備も呼びかけていきます。
- ④放課後事業は、学校施設に設置されることが望ましいですが、子どもたちの見守りやケガの責任が先生たちに課せられてしまう懸念が、自由開放や施設利用推進の大きな壁になっていると思います。そうした負担を軽減するためにも、放課後事業に特化した人材の育成と十分な確保、そういった人材の間でのあそびや外あそびに関する知見を蓄積していきます。

そして、平日の放課後に、すべての子どもたちが、校庭や学校施設、街区公園や広場、その他のあそび場で、のびのびと遊び、楽しい時間を過ごすことができるように活動していきます。

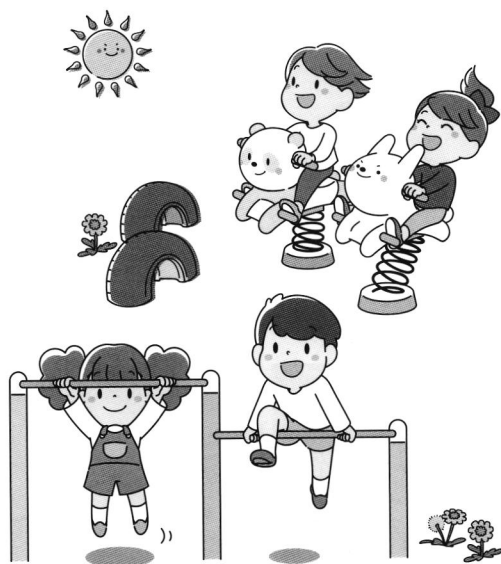
日本の子どもたちの安心・安全な居場所を確保し、外あそびを少しでも復活させていくことが、本当に重要です。少子化が進む日本だからこそ、未来を担う一

人ひとりの子どもたちが安全で、より健康に、そして、より幸せに、大人になっていくことができるよう、国民の理解と協力をお願いしていきます。

外で遊びたい子どもが満足に遊べるようになるためには、どのような仕組みや制度が必要か

今日、保育者や指導者となる若者たちにおいても、その生活自体が夜型化していることもあり、そのような状態が「あたりまえ」と感じられるようになってきているため、子ども時代の健康づくりや外あそびに関する理論の研鑽が大いに求められると言えるでしょう。

また、外あそび実践の面においても、指導者側の問題として、指導者自身の遊び込み体験の少なさから、「あそびのレパートリーを子どもに紹介できない」「あそび方の工夫やバリエーションづくりのヒントが投げかけられない」という現状があり、保育・教育現場において、幼少年期からの健康づくりにとっての外あそびの重要性や外あそびのレパートリー、運動と栄養・休養を考慮した生活リズムとの関連性を、子どもたちに伝えていくことすらできないのではないかと心配しています。よって、外あそび推進支援者養成のガイドブックづくりと、人材の育成・講習会を考えています。



外あそび推進にあたっての問題と解決案

1. 外あそび空間の整備

【1】小学校児童の放課後の居場所としての校庭開放の促進

校庭開放がされていても、見守りにおける学校側の負担に対する心理的ハードルや、登録された既存の地域スポーツクラブを中心に利用されている状況があり、スポーツクラブに加入していない子どもたちが自由に遊ぶ自由開放の時間が確保されていないという問題があります。

策 地域スポーツクラブによる利用とのバランスをとりながら、実際には、見守り人材を配備し、校庭の自由開放を促進していくことが求められます。もちろん、地域スポーツクラブの利用を妨げないよう、校庭開放の利用を行いながら、街区公園の利用やみちあそびのような取り組みを、あわせて促進することで、毎日、地域のどこかで子どもたちが遊べる場を整備するという形にしていきたいものです。

【2】未就学児の外あそびの場としての園庭の開放・利活用の促進

地域によって、園庭開放の頻度や内容にばらつきがあったり、開放されていても利用者のニーズに即応していなかったりしています。

策 子育て支援の一環として、地域格差なく、園庭開放を積極的に実施していくことがおすすめです。

【3】地域における外あそびの場の確保

(1) 地域の最も身近なあそび場である街区公園の整備
安全面、防犯面、衛生面の懸念、および利用者の多様化するニーズに対応していないことから、街区公園の子どもの利用が減少しています。

策 子どもの利用を安全に促進するための街区公園の整備と人材確保

(2) 地域コミュニケーションの軸となる新たな外あそび環境の整備

地域における子どもが遊べる場所の不足により、

自然との分断や地域コミュニティの欠落が生じ、深刻化しています。

策 地域コミュニケーションの拠点として新たな外あそびの場として、「みちあそび」のような地域に根差した取り組みの活性化を応援する仕組みづくりを行うことです。

2. 仲間づくりの支援

地域における仲間の不在や室内あそびの主流化により、子どもが外あそびをするきっかけを得られず、室内で過ごす時間が増加しています。

策 室内あそびに勝る外あそびの魅力を伝え、子どもたちを外あそびに引き込む人材の育成と配備を計画・実施することです。

3. 時間の確保

デジタルデバイスの利用時間が増加する中、長時間のデジタルデバイス利用による子どもにおける負の影響への懸念

策 外あそび時間の確保と実践を通じて、デジタルデバイスの過度な利用による負の影響を緩和・相殺していくことが求められます。実際、デバイスが生活に浸透している現状、その利用を避けることは極めて難しいです。しかし、過度な使用

がもたらしうる、子どもの心身への負の影響も多くの研究で示されており、デバイスの長時間使用は、子どもの健全な成長の妨げとなることがわかっています。一方、外あそびはその負の影響を打ち消す効果があるため、子どもの健全な成長を守るためには、デジタル使用と合わせて実践される必要があります。

したがって、政府が策定する、子どものインターネットやICT関連の施策・ガイドラインにおいて、デジタルデバイスの適度な使用と合わせ、一定時間（近視抑制の観点からは1日2時間）の屋外活動（外あそび）を行うことを推奨することが必要です。

また、デバイスやコンテンツを提供する企業が、外あそびの重要性を伝えるセーフティコンテンツを提供することを国が義務化することにより、デバイスの利用と外あそびを合わせて行っていくことで、子どもの健全な成長を守っていくことが求められます。

【文献】

- 1) 前橋 明：スマホ世代の子どもとレクリエーション，レジャー・レクリエーション研究 89，p.20，2019.
- 2) 前橋 明編著：子どもの健全な成長のための外あそび推進ガイド、ミネルヴァ書房，2024.



前橋 明(まえはし あきら)

早稲田大学人間科学学術院教授。医学博士。倉敷市立短期大学教授から米国ミズーリ大学客員研究員、米国バーモント大学客員教授、米国ノーウイッジ大学客員教授、台湾国立体育大学客座教授を経て現職。これまでに一般社団法人国際幼児体育学会会長、一般社団法人国際幼児健康デザイン研究所顧問、インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、子どもの健全な成長のための外あそびを推進する会代表、日本幼少児健康教育学会理事長（1982～2014年）、日本レジャー・レクリエーション学会理事長・会長（2014～2023年）、日本幼児体育学会理事長・会長・名誉会員（2005～2024年）、日本学術振興会科学研究費委員会専門委員（2009～2017年）などを歴任。日本幼少児健康教育学会優秀論文賞（2008年）、日本保育園保健学会保育保健賞（2008年）、第10回キッズデザイン賞（2016年）、日本幼児体育学会学会功労者賞（2022年）など、幼少児の健康・保育・体育に関する多くの賞を受賞している。