

健全な成長のための外あそび推進について

外あそび推進の会 代表 前橋 明
(早稲田大学教授・医学博士)

健全な成長のための外あそび推進について

外あそび推進の会 代表 前橋 明
(早稲田大学教授・医学博士)

本来の子どもたちの元気なあそびは、太陽光線を受けながら、外で泥んこになってするものです。室内での活動が多いと、子どもたちは、ますます外に出なくなります。自然物との接触も、本当に少なくなってきていますし、しかも、そういう外あそびを好まなくなっている子どもたちも目立ってきました。

今日、都市化が進むにつれ、子どもたちの活動できる空間が縮小されるとともに、からだ全体を十分に動かす機会が非常に少なくなってきました。咄嗟に手をつくという防御動作がなかなかとれず、顔面に直接ケガをする子どもたちが増えてきました。日頃、十分に運動している子どもたちであれば、うまく手をついて、ケガをしないように転ぶことができます。ところが、運動不足で反射神経が鈍っていると、手のつき方も不自然になり、まるで発作でも起きたかのようにバタッと倒れ、骨を折るかねません。また、ボールがゆっくり飛んできて、手でよけたり、からだごと逃げたりできないので、ボールが顔にまともにあたってしまいます。このように、日頃、運動をしていない子どもたちは、自分にふりかかってくる危険がわからず、危険を防ぐにはどうすればよいかをからだ自体が経験していないのです。

子どもというものは、外あそびの実践を通してからだをつくり、社会性や知能を発達させていきます。からだのもつ抵抗力が弱く、病気にかかりやすい子どもたちに対しては、健康についての十分な配慮が欠かせないことは言うまでもありませんが、そうかといって、「カゼをひいては困るから外出させない」「紫外線にあたるから、外で遊ばせない」というように、まわりが大事を取り過ぎて、子どもたちを外あそびや運動から遠ざけてしまうと、結果的に子どもたちを運動不足にし、健康上、マイナスを来たしてしまいます。

この時期に、外あそびを敬遠すれば、全身の筋肉や骨の発達も遅れ、平衡感覚も育成されにくくなります。とくに、背筋力の低下や視力の低下が目立つ現代では、運動経験の有無が子どもたちの健康に大きな影響を与えることとなります。それにもかかわらず、現実には、ますますからだを動かさない方向に進んでいるといえます。

外あそびを通して得た感動体験は、子どもの内面の成長につながり、自ら考え、自ら学ぶ自立的な子どもを育てていきます。便利な現代生活の中で、育ちの旺盛な幼児・児童期に、外でからだを使う機会がなくなると、子どもたちは十分な発達を遂げることができません。今こそ、みんなが協力し合って、このネガティブな状況を変えることが必要です。

まず、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と思えます。

1. 外あそびの時間やあそび場の確保が難しくなっている背景

1) 夜型社会、新型コロナウイルスの流行からの影響

今日の日本は、社会生活が夜型化、働く母親が増加、保護者の勤務時間が延長されることも一因となり、子どもたちの生活リズムにくるいが生じ、戸外での運動時間が激減してしまいました。

そして、2020年からの新型コロナウイルス（Covid-19）の感染拡大に伴う休園や外出自粛などにより、子どもたちの外あそびはさらに激減し、体力低下や肥満増加、視力低下の問題だけでなく、心の健康問題も顕在化してきました。つまり、三密を避けるために、家で過ごす時間がさらに増えた結果、この3年間で、子どもたちの運動量が著しく少なくなっており、外あそびの減少や体力の低下が、これまで以上に懸念されます。

中でも、就寝時刻が遅く、生活リズムの乱れた子どもは、エネルギーが発散できず、私たちは、ストレスのたまった子どもたちに対して、その変化した生活環境を十分に考慮した上での外あそびの導入や対応が求められています。

2) 都市化と外あそび環境の整備不良からのサンマ（三間：空間・仲間・時間）の欠如からの影響

私の子ども時代は、放課後は自由に遊べる、とても楽しい時間でした。しかし、今の子どもたちを見ていると、都市化や外あそび環境の整備不良によって、安全なあそび場という空間はないし、友だちという仲間も集わないし、みんなそれぞれが習い事をはじめとする個別の活動で遊ぶため、あそびの時間もないし、結局、家でテレビや動画を見て過ごしたり、ゲームをしたりして過ごすようになってきました。

高学年になってからは、放課後の居場所として、塾をはじめとする習い事に通う子どもたちが多くなり、子どもの顔に笑顔が少ないのが心配です。授業が終わってから暗くなるまで、少なくとも、毎日、数時間ある「放課後」の時間ですが、日本では、今、自宅で、ひとりで過ごす子どもがたくさんいるわけです。放課後を自宅で過ごす子どもは、幼児期から激増しています。昭和30・40年代は、夕方の日没の時間まで、子どもたちが近くの公園や路地、広場で遊びまわっている光景が当たり前でしたが、現在では、幼稚園幼児の平均外あそび時間は、20分程度、小学校低学年では30分程度、高学年でも40分程度に減少してしまいました。このように、今日の子どもの放課後には、子どもが楽しく遊ぶために必要な時間、空間、仲間が不足したり、喪失したりしています。

また、ボールが家に飛んでくる、花壇に入ってボールを取りに来る、騒いでうるさい等という、地域住民の方からの苦情の懸念から、公園や広場でにぎやかに遊ぶことや、ボールあそびをすること等、様々な年代の子どもたちが気軽に集い、助け合ったり、教え合ったりしてはしゃぐことも難しくなっている現状です。

2. 外あそびが、なぜ重要か

1) 運動量の面からみて

まず、子どもたちの生活の中で、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1万2千歩ぐらゐ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、今日では、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ますと、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した。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。だから、前や斜め方向から来る人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」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時間程度の午後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）の働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

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や運動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

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3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にいることになります。つまり、大人に向かう時期になっても、押さえがきかなく、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。今の子どもは、そういう脳やからだに良い外あそびへのきっかけがもてていないのでしょうか。

生活の中で、育ちの旺盛な幼少年期に、外でからだを使う機会がなくなると、子どもたちは発達しないうちに衰えていきます。便利で快適な現代生活が、発育期の子どもたちの発達を奪っていきますので、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。そのためには、まず、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。

「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、大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

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けます。

3. 室内あそびや、スイミングやサッカー等の運動系の習い事の教室とも比較して、外あそびで得られるものは何か

習い事のような教室では、時間帯が設けられ、時間に合わせて子どもたちが活動しなければなりません。また、教室では、技術面の向上が要求されていることが多く、同年齢・同レベル集団でのかわりが多いです。さらに、ドリル形式や訓練形式で教えられることが多く、子どもたちは大人の指示に従うことが多くなり、自分たちで工夫して試してみようということが少なくなってきました。

一方、外あそびは、参加・解散の時間は融通性があり、集団の構成は異年齢で構成される傾向が多いです。年上の子が下の子の面倒を見ながら、あそびに参加したり、自然をあそびに取り込むことによって、自然（物）を知ったりできます。家の手伝いやお使いの時間を考えて、仲間同士であそびの約束をとり、自分の足で歩いて友だちの家に行き、あそびに誘います。自発的に、自主的に、自分の興味や関心のあるものを見つけて、それに熱中し、時を忘れて遊び込んでいくことができます。

4. 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫

現在の子どもたちの外あそびの頻度やあそび場所について、どうすれば、子どもたちが安全に外で元気に遊ぶことができるのかを紹介してみます。子どもたちが外で安全に遊べるための工夫を、5つにわけてまとめてみますと、

(1)保護者の配慮としては、①子どもたちのあそび場を見守る、②防犯と被害対策の教育をする、③子どもの居場所を把握しておく、④日頃から近所づきあいをする、⑤休日は子どもと遊ぶ、⑥子どもとの間で安全上のルールをつくる。

(2)子どもたちの心得としては、①「ってきます」「ただいま」のあいさつをする、②行き場所・帰宅する時刻を伝えてから遊びに行く、③危険な場所を知っておく、④一人で遊ばない、⑤明るい場所で遊ぶ、⑥人通りの多い所で遊ぶ、⑦家族との約束事を守る。⑧帰宅後、すぐに手洗い、うがい（消毒）を行う。

(3)学校の配慮としては、①安全マップを作り、危険か所を子どもに教える、②校庭を開放する、③校庭の遊具を充実させる。また、遊具の安全点検を毎日行う。④地域や保護者と情報を交換する、⑤仲間を思いやれる子を育てるために、道徳教育を充実させる、⑥幼児と児童、生徒が関わり、互いを知る機会を作る。

(4)地域の方々の配慮としては、①買い物や散歩時などに、子どものあそび場に目を向ける、②子ども110番の家を把握し、その存在を広める、③子どもたちとのあそびのイベントを企画し、交流する（困ったときに手を差しのべられる関係づくりをしておく）

(5)行政の配慮としては、①子どもたちが遊べる公園は、交番や消防署など、安全管理者の勤務地や大人の目が届く場所の近くに設置する、②注意を呼びかけるポスターを作る、③非常ベルや防犯カメラを公園や遊園地などの子どものあそび場の一角に設置し、安全を見守り、緊急保護をしやすくする、④不審者の育たない国をつくる（教育に力を入れる）⑤公園の固定遊具の点検を定期的に行い、経年劣化した遊具は撤去し、新しいものを設置する。砂場の砂の入替え等を含む。⑥公園内の樹木の剪定・清掃を定期的に行う。

以上、保護者と子どもとの間で、外で遊ぶときのルールを決め、子どもたちが被害にあわないように予防策を話し合うことや、地域の方々との交流や大人の見守りにより、子どもたちに安全なあそび場を提供していくことで、子どもたちが元気に外で遊ぶことができるようになっていきます。

5. 今後に向けて

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」を活発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いと考えます。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、せつ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ものです。
- 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は必要です。外あそび推進のための人材の育成も計画していきたいものです。
- 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しょう。
- 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の蓄積が必要です。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していきましょう。

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、みなさんの理解と協力をお願いしていきます。

また、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。そして、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懸念しています。