

子どもが育つ社会へ

一子どもの外あそびをどう考え、どのように有効に利用するか一

子どもの健康福祉研究所

所長・医学博士 前橋 明

幼児・児童期における外あそびは、子どもの心身の発達を支える極めて重要な営みです。身体の基本的な体力・運動能力（筋力・持久力・バランス感覚）だけでなく、脳の発達、自律神経機能の活性化、視力の保護、情緒の安定、社会性や自己肯定感の育成といった、全人的な成長に多面的な効果をもたらします。こうした外あそびの意義をふまえ、子どもの発育を支える外あそび計画の構築と、特に近年の気候変動によって重要性が増している「夏場の熱中症予防対策」について、保育現場での実践的アプローチを提案させていただきます。

まず、外あそびの年間計画では、春・秋・冬の季節に応じて自然にふれる活動（探検・落ち葉あそび・寒さ慣れ）を取り入れ、子どもたちの探究心・創造性・情緒的安定を育むことが重要です。夏季には、気温上昇に配慮しつつ、早朝の短時間活動や水あそび・日陰活動・静的なあそび（虫探し・影絵など）を工夫して実施することで、子どもたちの健康とあそびの質を両立させます。

次に、熱中症対策としては、WBGT（暑さ指数）を基にした活動判断（28℃以上で活動制限、31℃以上で中止）を参考にし、水分補給・服装・活動時間帯の工夫、さらには園庭の環境整備（タープ・ミスト等）を通じて、リスクを最小限に抑え、安全に活動できる体制づくりの重要性を知っていただきたいと考えます。また、家庭との連携を深め、登園前の健康観察や、睡眠・朝食・水筒・帽子の準備を協働して行うことも、重要な取り組みです。

朝の外あそびには、体内時計のリセットによる睡眠の質の改善、集中力・学習意欲の向上、情緒の安定、ストレス軽減といった健康科学的なメリットが多数認められています。したがって、気温の低い時間帯を活かして「朝の園庭タイム・朝活タイム」を設けることは、熱中症予防と発育支援を両立させるための有効な方法です。さらに、外あそびを通して「できなかった子」が仲間に認められるようになる体験や、探究・共感・工夫が可視化される場面に出会うことも多く、大人の“教える”保育から“見守る”保育への転換が、子どもの主体性と社会性を引き出す鍵となります。

また、近隣中学生との異年齢交流や地域住民との連携を通じて、外あそびを社会全体で支える文化を育むことが、子どもたちの健やかな成長にとって不可欠です。子どもの姿を温かく見守る視線や、身近な自然や公園を守る行動が、次世代の育ちを保障する基盤となります。

要するに、外あそびは「中止すべき危険な活動」ではなく、「大人の工夫と配慮で安全に行うべき営み」であるという意識の転換を社会全体で共有することが求められます。園と家庭、地域が一体となって、子どもが“外で育つ力”を信じて支える文化の再構築を目指すことが、私の中心的な提案です。