

Q. 外あそびと自然との関わりで育つものを教えてください。

A. 外だからこそ、方角を太陽の位置や地形、感覚などで理解できるようになります。方向感覚や空間認知能力を育むとともに、暗くなりかけたら家に帰る等、自然界の変化から健康的な生活のあり方を学べます。自然から学ぶものは大きく、自然を保護し、環境を維持し、守っていく取り組みが必要と考えます。このことが、近隣の公園や校・園庭の整備にもつながっていきます。このように、発達刺激としての外あそび実践は、身体的発達を助長するばかりでなく、そこから結果として、情緒的な発達、社会的態度の育成、健康・安全に配慮する能力などを養い、人間形成に役立っていく、必要不可欠で、かつ、極めて重要なものといえます。

Q. 外あそびで身につく体力とは、何でしょうか？

A. 外あそびで身につく体力とは、子どもたちが生活をし、活動していくために必要な身体的能力であると考えてみましょう。このような意味での体力は、大きく 2 つの側面に分けられます。一つは、健康をおびやかす外界の刺激に打ち勝って健康を維持していくための能力で、病気に対する抵抗力、暑さや寒さに対する適応力、病原菌に対する免疫などがその内容であり、防衛体力と呼ばれます。もう一つは、作業やスポーツ等の運動をするときに必要とされる能力で、積極的にからだを働かせる能力であり、行動体力と呼ばれます。つまり、外あそびで身につく体力とは、種々のストレスに対する抵抗力としての防衛体力と、積極的に活動するための行動体力を総合した能力であるといえます。

Q. 体力の要素で、行動を起こす力には、どんなものがあるのでしょうか？

A. ①筋力 (strength)・・・筋が収縮することによって生じる力のことを言います。つまり、筋が最大努力をすることによって、どれくらい大きな力を発揮し得るかということで、kg であらわします。② 瞬発力 (power)・・・パワーということばで用いられ、瞬間的に大きな力を出して運動を起こす能力です。

Q. 体力の要素で、持続する力を何と言いますか？

A. 持久力 (endurance) といい、用いられる筋群に負荷のかかった状態で、いかに長時間作業を続けることができるかという筋持久力 (muscular endurance) と、全身的な運動を長時間継続して行う心肺 (呼吸・循環) 機能の持久力 (cardiovascular / respiratory endurance) に、大きく分けられます。

Q. 体力の要素で、正確に行う力のことを何と言いますか？

A. いろいろ異なった動きを総合して目的とする動きを、正確に、かつ円滑に、効率よく遂行する能力のことで、協応性とも、呼ばれることがあります。また、平衡性や敏捷性、巧緻性などの体力要素と相関性が高いです。中身には、①協応性 (coordination)・・・からだの 2 つ以上の部位の運動を、1 つのまとまった運動に融合したり、からだの内・外からの刺激に対応して運動したりする能力を指し、複雑な運動を学習する場合に重要な役割を果たします。②平衡性 (balance)・・・バランスという言葉で用いられ、身体の姿勢を保つ能力を言います。歩いたり、跳んだり、渡ったり

する運動の中で、姿勢の安定性を意味する動的平衡性と、静止した状態での安定性を意味する静的平衡性とに区別されます。③敏捷性（A. gility）・・・からだをすばやく動かして、方向を転換したり、刺激に対して反応したりする能力を言います。④巧緻性（skillfulness）・・・からだを目的に合わせて正確に、すばやく、なめらかに動かす能力であり、いわゆる器用さ、巧みさのことを言います。

Q. 体力の要素で、円滑に行う力は、どのようなものがありますか？

A. ①柔軟性（flexibility）・・・からだの柔らかさのことで、からだをいろいろな方向に曲げたり、伸ばしたりする能力です。この能力が優れていると、運動をスムーズに大きく、美しく行うことができます。②リズム（rhythm）・・・音、拍子、動き、または、無理のない美しい連続的運動を含む調子のことで、運動の協応や効率に関係します。③スピード（speed）・・・物体の進行するはやさを言います。（

Q. 乳児の運動能力って、どんなものですか？ちなみに、幼児の運動能力についても教えてください。

A. 乳児の身体運動は、四肢の動きに始まり、少したって、頸の動き、頸の筋肉の力が発達して頭部を支え、7～8か月頃になると、座ることができ、平衡感覚が備わってきます。続いて、手・脚の協調性が生まれるとともに、手や脚、腰の筋力の発達によって、からだを支えることができるようになり、這いだします。この機能が発達してくると、平衡感覚もいっそう発達して、直立、歩行を開始します。これらの発達は、個人差があるものの、生後1年2～3か月のうちに、この経過をたどります。

幼児期になると、走力や跳力、投力などの基礎的運動能力が備わってきます。幼児の運動能力を発達させるには、興味あるあそびを自発的にくり返し経験させることが大切です。というのも、3～4歳頃になれば、運動能力はあそびを通して発達していくからです。

ところで、ここでいう「運動能力」とは、全身の機能、とくに神経・感覚機能と筋機能の総合構成した能力と考えます。また、基礎的運動能力として、走力や跳力の伸びがはやく、とくに3歳～5歳では、その動きが大きいといえます。なかでも、走る運動は、全身運動であるため、筋力や心肺機能（呼吸循環機能）の発達と関係が深く、跳躍運動は、瞬発的に大きな脚の筋力によって行われる運動ですから、その跳躍距離の長短は腕の振りや脚の伸展の協応力とも関係が深いと言えます。跳躍距離に関しては、6歳児になると、脚の筋力の発達と協応動作の発達により、3歳児の2倍近くの距離を跳べるようになります。

投げる運動では、大きな腕の力や手首の力があっても、手からボールを離すタイミングを誤ると、距離は伸びません。とくに、オーバースローによる距離投げの場合は、脚から手首まで、力を順に伝達し、その力をボールにかけるようにする必要があります。オーバースローによるボール投げは、4歳半以後からは、男児の方の発達が女児に比べて大きくなります。

懸垂運動は、筋の持久性はもとより、運動を続けようという意志力にも影響を受けます。

Q. 体力と運動能力は、同じものですか？

A. 体力と運動能力は、混同して理解されている場合が多いですが、体力とは、筋力、持久力、柔軟性など、それらを発揮する際のスキルをできるだけ排除した形でとらえた生体の機能を意味し、運動能力は、走、跳、投といった、体力に運動やスポーツに必要な基本的なスキルを加味した能力を意味するものと考えてください。

Q. 運動スキルと運動能力のことですか？

A. 基本の運動スキルを、4つ紹介しましょう。①移動系運動スキル・・・歩く、走る、這う、跳ぶ、スキップする、泳ぐ等、ある場所から他の場所へ動く技術です。②平衡系運動スキル・・・バランスをとる、渡る等、姿勢の安定を保つスキルです。③操作系運動スキル・・・投げる、蹴る、打つ、取る等、物に働きかけたり、操ったりする動きの技術です。④非移動系運動スキル（その場での運動スキル）・・・ぶらさがったり、その場で押したり、引いたりする技術です。

Q. 運動すると、体力や運動能力、安全能力が育つと言われていますが、そのほか、運動時に育つ能力として、どんなものがあるのか、教えてください。

A. 身体能力や空間認知能力があります。①身体認識力は、身体部分（手、足、膝、指、頭、背中など）とその動き（筋肉運動的な動き）を理解・認識する力です。自分のからだは、どのように動き、どのような姿勢になっているかを見極める力です。②空間認知能力は、自分のからだを自己を取り巻く空間について知り、からだを方向・位置関係（上下・左右・高低など）を理解する能力です。

Q. 運動能力は、体力のことですか？

A. 運動能力は、体力とは少し違います。運動能力は、体力と運動スキルの総合能力と考えていただければと思います。運動スキルを上げれば、あわせて運動能力も高まっていきます。外あそびの中に運動スキルが身につく機会を設け、子どもたちの体力だけではなく、運動能力も育てていきましょう。

Q. 子どもたちの外あそびのサポートや指導の場で大切なことは何ですか？

A. 子どもたちの外あそびのサポートや指導の場で大切なことは、あそびの実践を通して、あそびの方法やあそびの場で経験する運動技能の向上を図ることだけでなく、「子どもたちがどのような心の動きを体験したか」「どのような気持ちを体験したか」という「心の動き」の体験の場をもたせることを大切にしてほしいと願います。つまり、心の状態をつくりあげるために、外あそびでからだを動かすと考えてみてはいかがでしょうか。

Q. 幼少児に対する運動指導の基本は、何でしょうか？

A. ①できないかなと思いながら運動を行った時、これまではできなかった運動ができたときの喜びやうれしかった経験は、子どもにとって大きな自信となり、また行ってみようという次への意欲につながります。このような場面で、子どもの努力を認め、大いに賞賛することによって、運動の楽しさや喜びを味わうことができます。②友だちとの活発な運動あそびを通して、心身の発達にとって刺激となるよう、息をはずませ、汗をかく程度の運動強度と運動量（歩数）を確保させることが、

生理的にも望めます。また、運動技能は、自然に獲得できるのではなく、その運動技能を必要とするあそびや身体活動をくり返し行うことによって獲得できるものであり、獲得した技能が上達するのは身体活動の反復、つまり、何度もくり返すことによるものです。

③子ども時代には、運動あそびの中で、身体活動をくり返し行うことを、練習ではなく、子どもが夢中になって遊び込む中で経験させる環境づくりが大切です。子どもたちが夢中になって遊び込めるよう、子どもが運動に対して興味や関心をもち、意欲的に関わられるような環境設定を行う必要があります。

Q. 運動の指導上の留意事項を教えてください。

A. 注意すべき事項を、以下に列挙してみます。

- (1)十分な空間を確保し、まわりの人や物に当たらないかを確認して、安全に外あそびを始めさせましょう。また、安全についての約束事は、始める前に話し合っておきましょう。なお、子どもの服装が乱れていれば、安全のため、整えてから始めましょう。（子どものお手本となるように、指導者の服装も整えておきましょう）
- (2)恐がる子どもに対しては、無理にさせるようなことは避け、また、できないことでも、がんばって取り組んでいるときは、励ましの言葉をしっかりかけてあげましょう。
- (3)指導者は、子どもの興味を引く話し方やわかりやすい言葉遣いを大切にしましょう。また、話すときは、子どもの目を見て話すようにしましょう。
- (4)指導者が子どもに動きを見せるときには、わかりやすく、大きく、元気に表現することが大切です。そうすると、子どもには、行ってみようという気持ちがでてくるはずです。しかし、子どもは、大人の悪い癖も真似ます。見本に示す動きは、しっかりした正しい動きが求められます。とくに、しっかり伸ばすところは伸ばし、曲げるところは十分に曲げるよう促すことが大切です。
- (5)笑顔で活動して楽しい雰囲気を作り、子どもたちに「楽しさ」を感じさせることが、大きなポイントです。また、指導者もいっしょになって、心から楽しんで遊ぶことと、あそびのおもしろさや楽しさを共感することが大切です。
- (6)大人のからだの大きさや力強さを、子どもたちに感じさせることも大切です。子どもは、大人の力の強さや頼もしさを実感し、一層信頼して関わってきます。でも、力の加減もしてください。
- (7)動きは、簡単で、しかも、しっかりからだを動かせるものが良いですが、時々、からだを上下させたり、まわしたりして、方向も変えてみましょう。
- (8)寒いときは、からだが温まるように、簡単な準備運動を行い、あそびの内容は動きの多いものにしましょう。
- (9)外あそびでの課題は、単純なものから複雑なものへ、少しずつ難易度を増すように配慮してもらいたいが、時に、課題を難しくして、適度な緊張感をもたせることは、動きに対して集中させたり、新鮮さをもたせたりする点で重要です。
- (10)子どもの工夫した動きや体力づくりにつながるような良い動きを見つけた場合には、その動きをしっかり誉めて、子どもに教育的な優越感を与えましょう。
- (11)どうしたら、上手にできるかというアドバイスを与えることも重要ですが、時間を与え、子どもたち自身に解決策を考えさせることも大切です。

- (12)子どもがわからないところは、具体的に子どものからだを動かしたり、触ったりして教えると、動きが理解しやすいでしょう。
- (13)一生懸命にしようとしている子どもに対して、しっかりと対応することが大切です。上手にできている場合やがんばっている場合、工夫している場合は、しっかりと具体的に誉めていきます。そうすると、子どもはやる気をもったり、誉められたことで自信につながったりします。
- (14)身近にある道具や廃材を利用しても、楽しい外あそびに役立つことを、子どもたちに見せたり、知らせたりすることも大切です。
- (15)使用する用具や遊具は、大切に扱うこと、使った後は元の場所に片づけることを、子どもたちに伝えましょう。みんなで使う用具や遊具は、ルールを守って、適切に使用することが大切です。

Q. 外あそびの指導者や支援者に期待することは何ですか？

A. 手軽にできる外あそびを、子どもたちといっしょに行って、実際に汗をかいてもらいたいのです。また、子どもが遊びたくなる園庭や校庭づくりを工夫したり、テレビ・ビデオ視聴に勝る運動あそびの魅力や楽しさを感動体験として味わわせたり、機会があれば、親と子がふれあうことのできる簡単な体操を紹介して、家庭での実践につなげて下さい。そのためにも、日頃から運動指導に関する研修会に積極的に参加され、外あそび推進の指導者としての研鑽を積んでいただきたいと願います。要は、子どもの健全育成を図っていくためには、指導者層に「運動や栄養、休養」の必要性や、規則正しい生活リズムづくりの重要性のわかる人が、一人でも多く増えてもらうことが必要なのです。

Q. 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫を教えてください。

- A. 現在の子ども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「いってきます」「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、危険な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遊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。また、子どもの命を守ることは保育・教育の第一条件ですが、管理的な側面が強すぎて、子どもたちの行動を規制しすぎたり、過保護になったりしないような安全管理を行うとともに、安全指導が必要です。子どもたちが、自分自身で自分の命を守る力を育てていくことも大切です。

Q. 公園遊具の役割を教えてください。

A. 公園に設置されている運動遊具、中でも、固定遊具は、登ったり、渡ったり、滑ったりして、子どもたち誰もが楽しくからだを動かして遊べる遊具です。子どもたちは、遊具でのあそびを通して、心身の発達、友だちとの協力・共同・譲り合い等の社会的・道徳的発達、遊び方を工夫する知的発達などを育み、あわせて、危険予知能力や安全能力をも養います。つまり、公園遊具は、子どもたちの成長・発達を促進する重要な遊具であり、施設というわけです。そして、公園遊具は、子どもたちの健康の増進や体力づくり、情操を豊かにすることを目的として、つくられた遊具（施設）でもあり、子どもたちに、安全でかつ健全なあそびや運動の場面を提供してくれています。よく見受けられる運動遊具・施設としては、すべり台やブランコ、雲梯などがあります。

Q. すべり台の良さを教えてください。

A. 公園や校庭、園庭に標準的に設置されるすべり台は、シンプルな機能をもっていますが、おもしろさがいっぱいです。すべり台をすべり降りることで、平衡性や巧緻性をはじめとする身体調整力を高め、スピード感や空間認知能力を養います。友だちといっしょにすべり降りることで、楽しさが増したり、競争ができたりして、交流体験ももてます。

Q. ブランコは揺れて楽しいですが、何がいいのですか？

A. 揺動系遊具のブランコは、時代を超えて、多くの子どもたちに親しまれている遊具です。楽しさばかりではなく、最近の子どもたちの弱くなっているバランス感覚を向上させ、様々な動作の習得に有用な身体調整力を高めてくれます。

Q. うんていは、どのような良さがある遊具ですか？

A. ぶらさがることや、ぶら下がって移動することで、上体の筋力だけではなく、全身の筋力を高め、リズム感や持久力も養います。子どもたちのからだに、比較的強い負荷をかける運動を生み出す遊具ですが、何より子どもたちの「挑戦する」というチャレンジ精神に働きかける遊具です。うん

ていにぶら下がって伝い移動をすることによって、筋力やリズム感、持久力、瞬発力を高めるとともに、動きを効率的に連続させるためのリズム感も養います。

Q. 木登り遊具の良さを教えてください。

A. 木登り遊具では、ダイナミックな木登りあそびが再現できます。木登りを体感できる遊具として、木登りのおもしろさ、とくに、幹から枝へ、枝から枝へ、大型であれば、安全のためにネットがらせん状に張りめぐらされ、迷路のような、あそび空間をも創ります。もちろん、子どもたちは好奇心を膨らませて枝をよじ登り、空に向かって冒険を始めます。木登り遊具は、小さな挑戦をいくつも繰り返しながら、あそびを創造し、子どもたちの夢を育んでいきます。登る、降りる、ぶら下がる、這う等、多様な動きが経験できます。①木登りは、育ち盛りの子どもたちが「チャレンジ精神」「運動能力」「集中力」を一度に身につけることのできる運動遊具です。枝をよじ登ったり、ぶら下がったりしながら、高い所へと登っていく楽しさやおもしろさを、安全に体感できる施設です。②遊び疲れたときには、そのままゴロン、ネットがハンモックに早変わり、からだを優しく包みます。③木によじ登り、頂上に辿り着けば、爽快な風を感じ、情緒の解放を図ることができます。また、自然の木を模した展望施設として、地上とは違った風景に気づき、小鳥たちのさえずりも身近に聞こえる格好のバードウォッチングのポイントにもなります。

Q. モニュメント遊具・恐竜遊具の特徴を教えてください。

A. 博物館でしか見るることのできなかった古代の生き物や恐竜などが、子どもたちのあそび場にやってくるわけです。安全性とリアリティ感を体験でき、また、本物の化石にも勝る存在感を味わわせてくれます。

Q. 近年、公園でのボールあそびを規制したり、禁止したりしている理由を教えてください。また、コロナ禍において、公園利用においても、感染の配慮に必要な場面が見られますので、その対策を教えてください。

A. 昔に比べて現代の公園では、ボールあそびが周囲への危険を伴うとして、ボールを投げたり、蹴ったりする等の禁止事項や規制が増えており、特に投げ方を知らずに育った子どもたちの多いことが、今日の問題です。感染の対策としては、コロナ感染症への注意喚起の看板を、各公園に掲示し、定期的なパトロールを行うこと、生活様式が変化するなか、子どもたちが安全に楽しくボールあそびができるよう、感染対策もルールの一つとして周知を行いながら、引き続き新規公園の増加を目指していくことが求められます。また、地域の公園や遊休地を、身近にある子どもたちの自由なあそび場（空間）として機能させるための工夫が必要になっています。今後の生活様式が変化するなか、子どもたちが安全に楽しくボールあそびができるよう、感染対策もルールの一つとして周知を行いながら、ボールあそびができる施設が存在するよう、引き続き新規公園の増加を目指すことも求められます。

Q. インクルーシブ公園とは、どんな公園ですか？

A. 外あそびは、乳幼児期の子どもにとって、心身の成長に大切な場となりますが、身体に障害が

ある子どもたちや、知的障害および発達障害などの子どもたち、あるいは、異文化の子どもたちにとっては、利用しにくく、思うように遊べないという現状があります。そこで、「どんな子どもでも成長の機会を損なわず、いっしょに遊べる公園を」という思いから生まれたのが「インクルーシブ公園」です。「インクルーシブ」とは、「包括や包み込む」を意味し、年齢・性別・文化・個性を尊重し、誰もがお互いを認め合うことです。「インクルーシブ公園」は、障害のある子どものための公園ではなく、障害の有無にかかわらず、「誰もがいっしょに遊べる公園」です。子どもたちのあそび場や遊具にも、ユニバーサルデザインが取り入れられていることが「インクルーシブ公園」の特徴です。

Q. ユニバーサルデザインとは、何ですか？

A. 現在では、エレベーターや多機能トイレは、どんな人でも利用ができ、多く見られるようになりましたが、「誰もがいっしょに遊べる公園」として、ユニバーサルデザインのあそび場づくりが求められています。ユニバーサルデザインとは、1980年代にアメリカのロナルド・メイス博士が提唱した、年齢や性別、文化、言語、障害の有無などに関わらず、どんな人でも利用できるデザインを指したものです。

Q. 乳幼児の事故防止と安全管理のポイントを教えてください。

A. 外あそびでは、大切な子どもの命を守ることを最優先にしなければなりません。乳幼児期は、発達上の特性から事故の発生が多く、事故に伴う傷害は、子どもの心身に重大な影響を及ぼしますので、子どもの心身の状態や発育・発達特性、成長に伴う事故の現状について正しく理解し、事故防止のための的確な準備・対応を行わねばなりません。①乳幼児は、頭部の占める割合が大きいため、自分の姿勢を維持するバランスがとりにくい。②幼児は、背が低いので、目の高さが低く、また、視野は狭いので、幼児には見えないことが多々あり、事故に結びついています。③興味があるものに注意が奪われると、そのこと以外は目に入らなくなります。④抽象的な言葉は理解しにくいいため、何が危ないのか、何に注意すべきなのかを、わかる言葉で伝えることが必要です。⑤子どもは大人の行動をよく見ていて、よく真似をしますので、子どもの手本になる行動をとることが重要です。⑥運動機能が未発達であるため、「バランスがとりにくい」「力の加減が難しい」「すぐに手が出ない」「瞬時に避けることができない」等の特徴があります。