

猛暑が続く夏場は、子どもたちの熱中症や体調不良が心配で、外あそびのタイミングが難しくなっています。一方で、自然光を浴びることや、からだを動かすことは、子どもの発育・健康にとって非常に重要です。

そこで、朝の外あそびを奨励するための健康科学的な根拠と、実践的なアイデア・成功事例を考え、まとめてみます。

健康科学に基づく朝の外あそびのメリット(前橋 明)

1. 体内時計のリセット（概日リズム）

- ・朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、睡眠の質が向上します。
- ・特に自然光は、メラトニン（睡眠ホルモン）分泌の調整に効果があり、夜の眠りが深くなります。

2. 集中力・学習意欲の向上

- ・朝にからだを動かすことで、脳の血流が促進され、認知機能が活性化が図れます。
- ・登園・登校後の活動（学び・あそび）に対する集中力が高まります。

3. 精神的安定・ストレス軽減

- ・自然の中で過ごす時間は、子どもの不安やストレスを軽減し、情緒を安定させる効果があります。
- ・緑や風、鳥の声といった自然刺激が、感覚統合の発達もサポートします。

4. 運動習慣の形成

- ・朝の運動を生活に取り入れることで、健康的なライフスタイルの基礎が育まれます。

実践事例・アイデア

1. 「朝の園庭・校庭タイム」の導入

- ・登園・登校直後の 30 分～1 時間を外あそびタイムとして設定。
- ・親子登園での参加型も可能（地域によっては「早朝開園・開校」も効果的）。

2. 木陰やタープを活用した涼しいスペースづくり

- ・直射日光を避けつつ、自然光を浴びられるような木陰や日除けを工夫。

3. 水あそびやミストシャワーの設置

- ・夏限定で水あそびを取り入れれば、暑さ対策をしながら屋外活動が可能。

4. 「朝の自然観察」など、五感を使う活動

- ・虫や草花の観察、鳥の声を聞く等、静かな自然とのふれあいは、子どもたちに人気です。

5. 短時間×高頻度の“ちょこっと外あそび”

- ・無理に長時間外で遊ばせず、10～15 分でもこまめに外気に触れることを目的に行う。

メッセージ例

日中は暑さが厳しく、外でのあそびが難しい季節ですが、涼しい朝の時間を活用すれば、子どもたちは自然光の中で元気なからだを動かすことができます。

朝に自然光を浴びながら身体を動かすことで、体内時計が整い、夜の眠りが深くなります。また、脳の働きも活性化され、学びや活動への意欲が高まります。

朝の外あそびは、健康な生活リズムづくりの第一歩。熱中症の心配が少ない時間帯だからこそ、安全に、そして、効果的に外あそびを楽しむことができます。

「朝の園庭・校庭タイム」や「木陰での静かな外あそび」等、涼しい時間を活かした工夫で、子どもたちにとっての“心地よい外時間”を大切にしたいですね。

そのほかの工夫としては、

- ・保護者への啓発資料やポスター掲示
- ・「朝の外あそびの効果」を紹介する掲示物やおたよりで家庭にも意識を広げる。
- ・先生たちへの声かけ・チームでの工夫共有
- ・「朝の活動、何してる？」等、実践例を園内や校内で共有しやすい仕組みをつくる。
- ・子どもたち自身が“朝が楽しみ”になる工夫
- ・スタンプカード、朝だけの“ひみつの虫とりタイム”等、子どもが自発的に朝外に出たくなる仕掛けも効果的です。