

【講演レジュメ】

幼児の健全育成を図る外あそびの計画と夏場の熱中症予防

子どもの健康福祉研究所 所長・医学博士

前橋 明

(早稲田大学名誉教授)

要 旨

幼児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ある。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すことが、近年の研究で明らかになっている。本発表では、こうした外あそびの意義をふまえ、年間を通じて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中心に提案する。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ある。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遊びの質を両立させる。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）を徹底し、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が不可欠である。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・帽子の準備を協働で行うことも、重要な取り組みである。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る。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」を設けることは、熱中症予防と発育支援を両立させる有効な方法である。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る。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ある。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る。最後に、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る。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、本発表の中心的な提言である。

key words : 外あそび、幼児の健全育成、年間計画、熱中症予防、暑さ指数(WBGT)

はじめに

幼児期の外あそびは、単なる運動機会ではなく、子どもが「生きる力」を身につけていくための基盤である。運動能力の発達のもとより、自然とのふれあいや仲間とのかかわりを通じて、情緒の安定や社会性の育成、自律神経機能の活性化、近視の予防など多面的な効果が確認されている。特に、身体を動かすことを日常生活に組み込むことは、現代の子どもたちにとって不可欠な発育環境である。

外あそびの意義と年間計画

外あそびは、身体的・社会的・知的・情緒的・精神的発達のすべてに関わる重要な活動である。筋力や持久力、平衡感覚といった身体的能力を育むと同時に、友だちとのやり取りを通じた共感や協力、創造性の発揮、自己肯定感の形成にも寄与する。こうした力を育むには、年間を通じて計画的に外あそびの機会を確保することが重要である。春は草花や風とのふれあい、夏は水や日陰を利用した涼しいあそび、秋は自然物を活用した探索的活動、冬は寒さに慣れる全身運動を展開する。これにより、自然との一体感を得ながら多様な感覚刺激と経験が蓄積され、生活リズムも良くなっていく。

表1 暑さ指数（WBGT）に基づく外あそびの実施基準

（日本スポーツ協会や環境省ガイドラインに基づく情報）

WBGT（℃）	危険レベル	園における対応の目安
31以上	危険	外あそびは原則中止。屋内でも激しい運動は避ける。登降園時の体調チェックも。
28～31	厳重警戒	外あそびは中止、または極力短時間・日陰で行う。水分補給を徹底。帽子着用。
25～28	警戒	活動時間を調整し、日陰やミストシャワーの活用。こまめな休息・水分補給。
21～25	注意	通常の外あそび可能。ただし、子どもの様子を観察しながら。水分補給を促す。
21未満	安全	十分に安全。通常どおり、外あそびが可能。

【禁止の判断ポイント】

- WBGT 28 以上 になると、外あそびは控えるか、または、ごく短時間・日陰に限定しよう。
- 気温にかかわらず、子どもが顔を赤らめていたり、動きが鈍く、だるそうにしていたりすれば、屋内へ入らせましょう。
- 保護者にも、WBGT やその日の外あそび状況を、掲示やアプリで共有することで、理解が深まっていく。

季節	運動に適した時間帯
春・秋	朝～夕方（9～17時） 比較的気温が安定していて、日中の運動も安全
冬	昼前後（10～16時） 朝晩は寒く、筋肉の硬直やケガのリスクが高まるため、 暖かい時間
夏（6～8月）	早朝（6～9時）、夕方 日中は暑さと紫外線が強く、熱中症リスクが高いため

夏の15時～17時（あそびのゴールデンタイム）の運動について：

真夏は、特に蒸し暑く、熱中症・脱水症・紫外線ダメージ等のリスクが高い時間帯になるので、外の運動量確保の目的は時間帯や場所を変えて行う。目の健康づくりのためには、木陰のあるところに出るとか、水あそびや散歩に変える工夫をする。

おすすめの対策：①運動の時間を変更する。②屋内運動に変える。③十分な水分と塩分補給：運動前後だけでなく、運動中もこまめに水分補給を忘れずに。④服装は通気性・吸汗性の良いものを利用する。

暑さ指数（WBGT）の算出式

- ・【屋外（直射日光あり）の場合】

$$WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

（自然湿球温度）

湿度と気流の影響を反映黒球温度

直射日光や輻射熱の影響を反映乾球温度

通常の気温

・各温度の説明

温度名	内容	測定方法
湿球温度 （自然通風）	蒸発冷却の効果を示す （湿度や風の影響）	湿ったガーゼを巻いた温度計で自然通風下で測定
黒球温度	輻射熱の影響 （直射日光や周囲の熱）	黒く塗られた球状の温度計で測定
乾球温度	通常の気温	一般的な温度計で測定

夏場の熱中症の理解と対策

夏季の外あそびにおいては、熱中症リスクへの対策が不可欠である。特に幼児は体温調節機能が未熟であり、WBGT（暑さ指数）による客観的な活動判断が求められる。WBGT が 28 以上では原則として活動を短時間に制限し、31 以上では外での運動あそびを中止することが望ましい。活動時間帯は朝 10 時頃までを中心とし、ミストや日陰、日よけ（タープ）を活用した環境整備も重要となる。水分補給は活動の前後だけでなく、10～15 分おきの頻繁な摂取が推奨される。また、通気性・吸湿性の高い衣類と帽子の着用、着替えの準備、静的あそびの導入によって、熱負荷を軽減する。保育者による健康観察、保護者との密な連携も欠かせない。

表2 外あそびの年間計画とその工夫

季節	活動の例	工夫のポイント	育まれる力
春(3～5月)	自然探検、草花や虫とのふれあい、風あそび	五感を使った活動で自然を感じる。観察活動を多く取り入れる。	探究心、感性、感情の安定、好奇心の育成
夏(6～8月)	水あそび、影あそび、氷あそび、ミスト空間での活動	朝の短時間活動(10時まで)、WBGT活用、服装・水分補給・静的活動の工夫	体温調節機能、健康習慣、生活リズム、自律神経の安定
秋(9～11月)	落ち葉あそび、どんぐり拾い、木の実・枝を使った工作	豊かな自然素材を活用し、創造的・協同的活動へ発展	創造性、社会性、集中力、自己表現
冬(12～2月)	深呼吸を伴う全身運動、短時間の外気浴、冬の自然観察	寒さ慣れの意識と安全配慮を両立。防寒対策と運動のバランス調整	耐性、体力、情緒の安定、自己調整力

熱中症と日射病の違いについて

- ① **熱中症とは：** からだの中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温が上がりすぎて体温調節ができなくなったりする状態のことを言う。外だけでなく、室内や夜間でも起こることがある。暑さや湿気が強い日、水分が足りないときに起こりやすくなる。「めまい」「ぼーっとする」「顔が赤い」「吐き気」「汗が出ない」等の症状が出る。
- ② **日射病とは：** 熱中症の一種であるが、とくに強い日差しを長時間浴びることによって起こるタイプのことである。夏の直射日光の下で長時間外にいと、頭部が熱くなり、体温も急上昇する。主に、「外での熱中症」の中でも、直射日光が原因のものを「日射病」と呼ぶ。

園での取り組みでは、日陰を活用したり、外あそびの時間帯を午前中の早めの時間などにしたりする等の工夫をしよう。こまめな水分補給、顔色や汗のかき方など、子どもの様子をよく観察し、休憩タイムをしっかりとることが大切で、具合が悪そうなときは、すぐに室内で休ませよう。

用語	意味	特徴
熱中症	暑さによる体の不調の総称	室内・外どちらでも起きる、水分不足や気温・湿度が原因
日射病	熱中症の一種で、直射日光が原因	主に屋外で、帽子をかぶらず、外あそびすると起きやすい

予防には、帽子をかぶる、日かげを選んで遊ぶ、水分補給をこまめに、無理をせず、体調が悪ければすぐ休む

夏場の熱中症予防

近年の気候変動による猛暑の影響で、夏場の外あそびには大きなリスクが伴っている。特に、幼児は体温調節機能が未発達なため、次のような予防策が重要である（環境省・気象庁，2024）。

（１） WBGT（暑さ指数）に基づく判断：

WBGT 28 以上：短時間活動＋頻繁な水分補給。 WBGT 31 以上：原則、屋外活動中止。

（２） 活動時間の工夫：

午前 10 時までの時間に外あそびを集中。午後は室内活動中心に。

（３） 服装と持ち物の工夫：

吸湿速乾性の高い衣類、通気性の良い帽子、水筒、タオル、着替え等を準備。

（４） あそびの工夫：

水あそび（たらいの水、ペットボトルシャワー、スプリングラ）や氷あそびを取り入れ、体温を調整。激しい運動ばかりでなく、虫探しや影絵などの静的なあそびを織り交ぜる。

（５） 保育者の対応：

毎朝の健康チェックと WBGT の確認。顔色、汗の量、行動などから、子どもの体調を観察。「水飲もうか」「ちょっと休もうか」等の言葉かけを。

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る。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ある。

夏場の工夫・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（日よけ）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ある。

（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。

朝の外あそびの効果

近年の健康科学の知見により、朝の外あそびには以下の効果が確認されている。（１）体内時計のリセットと睡眠の質向上：朝の自然光によりメラトニンの分泌が調整され、夜の入眠がスムーズになる。

（２）学習意欲と集中力の向上：運動による脳の活性化で、認知機能が促進される。（３）情緒の安定と

ストレス軽減：自然の中での活動が精神的な落ち着きと安心感をもたらす。（4）運動習慣の形成と自律神経の安定化：日常的な外あそびが健康的なライフスタイルの基盤をつくる。

実践事例：子どもの変化と学び

運動が苦手で内向的だった男児が、虫に詳しいことをきっかけに「虫博士」として認められ、自信を得ていく姿がみられた。外あそびは「走る」「跳ぶ」等の運動能力だけでなく、「観察力」や「工夫」「優しさ」といった多様な力を可視化する舞台である。子どもが自由に考え、試すことができる環境を整え、大人は“教える”のではなく“見守る・寄り添う”姿勢をとることが、主体性と社会性を育む鍵となる。

地域・家庭との協働

中学生との交流活動や、保護者と連携した健康観察、生活習慣の確立（早寝・早起き・朝食）、水筒・帽子・着替えの準備など、園と家庭、地域が連携して外あそびを支える体制づくりが重要である。こうした協働は、地域全体で子どもの成長を見守る文化の醸成にもつながる。

ま と め

猛暑による懸念から外あそびを制限する傾向にあるが、熱中症への対策を徹底すれば、夏でも安全かつ有意義に外あそびを継続できる。重要なのは、外あそびを「危険なもの」として回避するのではなく、「工夫次第で安全に楽しめる活動」として再定義することである。保育者・保護者・地域が一体となって、子どもたちが自然の中でのびのびと育つ文化を守り、発展させていくことが求められている。

文 献

- 1) 前橋 明ほか（2024）『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
- 2) 前橋 明ほか（2022）『外あそびのススメーぼくも遊びたい、わたしも入れてー』大学教育出版