

幼児体育について

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）

私の「幼児体育理論」の核心的内容を体系的にまとめてみます。私の理論は、単なる運動指導論ではなく、「幼児の健康デザイン(Health Design)」理論として、生活リズム・心身発達・社会性・環境要因を統合した総合的健康教育体系を構築している点に特色があります。

I. 理論の基盤理念: 幼児期は「健康の設計図」を描く時期

乳幼児期(0～6歳)は、**生涯の健康・発達の基盤期**であり、生活リズム・運動習慣・睡眠・食事・排泄などの基本的生活習慣が、脳・神経系やホルモン分泌リズムの形成に決定的な影響を及ぼします。

健康デザインの基本理念

- ・ 幼児期は、「生涯の健康と発達の設計図」を描く時期です。
- ・ 運動・食事・睡眠・排泄などの生活リズムが神経系と情緒の発達を方向づけます。
- ・ 幼児体育＝からだを通して生活を整え、人間形成を図る教育です。

この時期に形成される「日中の活動」と「夜間の休息」のリズムは、**体内時計・情緒の安定・学習意欲・社会性発達**を方向づけます。よって、幼児体育は、「運動技能の獲得」ではなく、**心身を整える健康生活づくり**を目的とします。

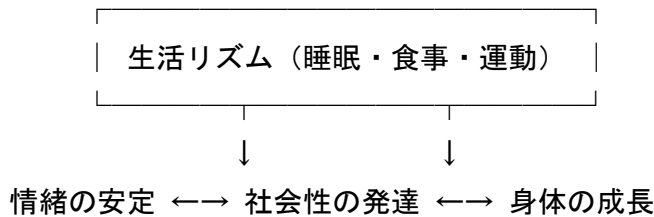


図1 健康デザインの基本構造

II. 前橋理論の三本柱: 「生活リズム」「外あそび」「ふれあい」

1. 生活リズム(Rhythm of Daily Life)

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」を中核とする基本リズムの確立。
- ・ 睡眠の安定 → 成長ホルモン分泌・免疫機能向上

- 食事の安定 → 栄養バランス・集中力向上
- 運動の安定 → 体温リズム・情緒安定
- → この三要素(休養・栄養・運動)の運動が、“健康デザインの骨格”となります。つまり、食べて、動いて、よく寝よう！

2. 外あそび(Outdoor Play)

四季の変化を感じる自然環境での活動が、身体発達・脳神経発達(自律神経の亢進)・免疫形成に不可欠です。屋外あそびにより、**基礎体力・体温調整機能・姿勢制御能力・社会的協調性**が育ちます。よって、「外あそびは、運動あそびであり、生活のリズムづくりの中核である」と位置づけます。

3. ふれあい(Parent-Child Bonding)

家庭・園での「親子ふれあい体操」「友だちとの協力あそび」により、**情緒的絆と安心感**を育みます。「からだを通したふれあい」は、**非言語的コミュニケーションの基礎**として、共感性・社会性・自尊感情を高めます。

表1 幼児体育の3つの柱

柱	内容	期待される効果
① 生活リズム	早寝・早起き・朝ごはん	体内時計・集中力・情緒安定
② 外あそび	季節の自然・身体活動	体温調整・基礎体力・社会性
③ ふれあい	親子・友だちとのふれあい	安心感・共感性・自尊感情

Ⅲ. 「一点突破・全面改善」の健康デザイン論

幼児期の健康課題(夜更かし・朝食欠食・運動不足など)は相互に連鎖しています。よって、「どれか一つを整える(例: 昼の外あそび)」ことで、**他の生活要素全体が好循環へ転じます**。→ 睡眠・食事・情緒・学習意欲まで好循環になります。これを「一点突破・全面改善の法則(策)」と呼び、園や家庭の実践指針として提示しています。

Ⅳ. 科学的根拠と実践研究

- 2015～2021 年 広島市・関西圏・首都圏の幼稚園・保育所での縦断研究によって、運動あそび量(身体活動量)・睡眠・食事・体力・運動能力測定(握力、立ち幅跳び、25m 走)等を追跡しました。
- 運動時間が多い幼児ほど、**夜の就寝時刻が早く、朝食摂取率が高く、情緒安定指数が良好**でした。
- 新型コロナ期(2020～2022)では、外あそび制限が体力低下・近視進行・生活リズム乱れと有意に関連しました(Maehashi et al., 2023)。

V. 教育現場への提案:園・家庭・地域の協働

1. **園内実践**:外あそび年間計画、ふれあい体操、季節ごとの健康教育(夏の熱中症予防・冬の感染対策など)
2. **家庭連携**:「元気ニュース」配布、生活リズムチェック表、親子健康カレンダー
3. **地域連携**:公園活用、園庭開放、街区あそび(みちあそび)推進、自治体・企業連携による環境づくり

VI. 国際的展開と比較教育的視点

「The International Society of Physical Education of Young Children(IPEC)」を設立し、アメリカ・韓国・台湾・中国・日本で国際大会を開催しています。それぞれの国の気候・文化・生活環境に合わせた健康教育モデルを共有しています。

「幼児体育＝幼児健康文化(人間形成)の国際的共有財産」と位置づけています。

VII. まとめ:前橋の「幼児体育理論」は“健康教育の総合設計学”

幼児体育は、運動技術習得教育にとどまらず、心・からだ・生活・社会性のすべてをつなぐ「健康デザイン」です。

子どもの健やかな育ちは、「リズム・外あそび・ふれあい」という3つの柱に支えられ、それを取り巻く家庭・園・地域の連携によって完成します。

したがって、前橋理論の核心は、次の一句に集約されます:「日中にしっかりからだを動かして遊び、夜にはぐっすり眠る—それが幼児の健康デザインの原点です」

About Early Childhood Physical Education

Dr. Akira Maehashi

Director, Institute of Children's Health and Welfare

Professor Emeritus, Waseda University

I. Foundational Concept of the Theory: Early Childhood as the “Blueprint of Health”

I will present a systematic summary of the core contents of my “Theory of Early Childhood Physical Education.”

My theory is not merely a framework for exercise instruction, but a comprehensive educational system called the “**Health Design Theory for Young Children**,” which integrates lifestyle rhythms, physical and mental development, social relationships, and environmental factors.

Basic Principles of Health Design

- Early childhood (ages 0–6) is the period for drawing the “blueprint” for lifelong health and development.
- The rhythms of movement, diet, sleep, and excretion shape the development of the nervous system and emotional stability.
- Early childhood physical education is *education through the body* — cultivating human character by organizing daily life through movement.

The rhythm between daytime activity and nighttime rest, established in this period, guides biological clock formation, emotional stability, motivation to learn, and social development. Therefore, early childhood physical education aims **not simply to acquire motor skills**, but to **build a foundation for a healthy lifestyle** that harmonizes body and mind.

II. The Three Pillars of Maehashi's Theory: “Lifestyle Rhythm,” “Outdoor Play,” and “Bonding”

1. Lifestyle Rhythm

- Establish the basic rhythm centered on “early to bed, early to rise, and breakfast.”
- Stable sleep → promotes growth hormone secretion and immune function.

- Stable meals → ensures nutritional balance and improves concentration.
- Stable physical activity → regulates body temperature rhythm and emotional stability.
→ These three elements (rest, nutrition, exercise) interconnect to form the **core framework of health design**:
Eat well, move well, and sleep well!

2. Outdoor Play

Experiencing seasonal changes in nature is essential for physical development, neural growth (activation of the autonomic nervous system), and immune formation.

Outdoor play develops **basic physical strength, thermoregulatory ability, postural control, and social cooperation**.

Hence, I position outdoor play as both *movement play* and the *core of rhythm formation in daily life*.

3. Bonding (Parent–Child and Peer Interaction)

“Parent–child exercises” and “cooperative play with peers” at home or in childcare settings foster emotional security and trust.

Physical interaction serves as the foundation of **nonverbal communication**, enhancing empathy, sociability, and self–esteem.

III. The “One–Point Breakthrough, Comprehensive Improvement” Principle of Health Design

Health issues in early childhood—such as late bedtime, skipping breakfast, or lack of physical activity—are interrelated.

Therefore, **improving one key aspect** (e.g., increasing outdoor playtime during the day) can trigger **positive changes in the entire lifestyle**, including sleep, diet, emotional balance, and learning motivation.

I call this the “**One–Point Breakthrough, Comprehensive Improvement Principle**,” and present it as a practical guideline for preschools and families.

IV. Scientific Evidence and Practical Research

- From **2015 to 2021**, longitudinal studies were conducted in kindergartens and nurseries in Hiroshima, Kansai, and Tokyo regions.

Physical activity, sleep, diet, fitness, and motor abilities (grip strength, standing long jump, 25-m run) were continuously tracked.

- Children with longer physical activity times tended to go to bed earlier, had higher breakfast intake rates, and showed better emotional stability indices.
- During the **COVID-19 pandemic (2020–2022)**, restrictions on outdoor play were significantly associated with decreased physical fitness, progression of myopia, and disrupted lifestyle rhythms (Maehashi et al., 2023).

V. Educational Proposals: Collaboration among Schools, Families, and Communities

1. Within Schools:

- Annual outdoor play plans
- Parent-child exercises
- Seasonal health education (e.g., heat-stroke prevention in summer, infection control in winter)

2. Family Collaboration:

- “Genki News” newsletters
- Lifestyle rhythm check charts
- Parent-child health calendars

3. Community Collaboration:

- Utilization of parks
- Open playground programs
- Promotion of neighborhood play (“street play”)
- Partnerships with municipalities and companies for creating child-friendly environments

VI. International Development and Comparative Educational Perspective

I established the **International Society of Physical Education of Young Children (IPEC)** and have organized international conferences in the **U.S., Korea, Taiwan, China, and Japan**. Each country shares models of health education adapted to its climate, culture, and living environment.

Early childhood physical education is thus regarded as an **“internationally shared cultural asset for human development.”**

VII. Conclusion: Maehashi' s Theory of Early Childhood Physical Education as a "Comprehensive Design Science of Health Education"

Early childhood physical education is not confined to teaching motor techniques—it is a **health design** that integrates the whole child: mind, body, daily life, and social relationships. Children' s healthy growth is supported by three pillars: **rhythm, outdoor play, and bonding**, completed through cooperation among home, school, and community.

Therefore, the essence of Maehashi' s theory can be summarized in one phrase:

"Play actively during the day, and sleep soundly at night — this is the origin of the health design for young children."