

## 幼児期の外遊び

園長 山中 文

本園では、毎日毎日、子どもたちが戸外で遊びます。今の時期でしたら、ダンゴムシ探しや色水遊びなどが盛んですし、定番の鬼ごっこやかくれんぼはもちろん、運動会があれば遊びの中で繰り返しリレーをして遊んだりもします。その中で季節の移り変わりを感じ、友だちとけんかしながらも、ああしようこうしようとして遊びこむ工夫をしたりします。

大人から見れば、子どものたわいもない遊びの風景ですが、実は、子どもは、この外遊びで、タイミングを見計らったり力の加減を調節したりと、さまざまな運動調整を行っています。この外遊びを幼児期に多くやっていた児童は日常的に運動し、体力も高いということがわかっています。社会性や認知能力にもかかわってきます。幼児期の外遊びは大変重要な活動なのです。幼児期にもスポーツクラブ等習いごとの運動を行わせることは多く見られることですが、そのような特定の動きに集中する運動とは別に、もう一回もう一回と何度も自発的に行う多様な動きが必要だというわけです。

子どもが小さい頃、ゼミの学生たちに、1週間ほど続けて毎日、ゼミ終了後に鬼ごっこをしてもらっていたことがあります。子どもは、ゼミ中じっと待ち、終わるやいなや鬼ごっこにはじめました。顔を真っ赤にさせて一心不乱に逃げたりつかまえたり隠れたり煽ったりしているうちに、1週間後には、何も働きかけたわけではないのに、足の回転がものすごく速くなりました。待ち焦がれて夢中になって遊ぶということは、こんなに運動能力を伸ばすのだと驚いたことでした。

でも、このような多様な動きを含む遊びの経験は年々少なくなっていっています。遊びの中で「絵本」「テレビ・ビデオ」の割合は、平成12年の調査から10年後の22年の調査で2倍に増え、「自転車・三輪車」などは、平成2年69%、平成12年54%、平成22年43%と減少しているというデータもあります。また、同時に体を動かしたり人とかかわったりして遊ぶ時間や環境も少なくなっていっています。日常生活においても、歩くことも階段を上ることもドアの開閉も、また蛇口をひねったりすることも、体を動かさずにできることが多くなっています。近所でたわむれて遊ぶ時間や環境も少なくなってきました。

現代では、意図的に動きたくなる環境をつくる必要があるかもしれません。複雑なおもちゃや機器はいらないのです。シンプルな道具や自然の中で、歩く、走る、這う、ひっぱる、押す、かがむ、のびる、跳ぶ、持つ、広がる、縮むといった多様な動きをしたくなる場面をつくってけるといいですね。

\*このような幼児期の外遊びの大切さについては、いくつかのサイトが参考になります。ごらんになってください（本稿も、以下のデータを参考にしました）。

[https://www.next.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748\\_5\\_1.pdf](https://www.next.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748_5_1.pdf)  
<https://sports.go.jp/special/value-sports/importance-of-sport-habit-until-6-years-old.html>