

# 幼児体育に関する研究 (No. 2)

## — 幼児の体力づくりについて —

水 谷 英 三

### 1. 幼児の体力と現代社会

最近における国民の生活水準や文化の向上や社会情勢の進展は、まことに目ざましいものがある。また体育の側面から見ると、乳児・幼児・児童・少年・青年などの体格についても、戦争前に比べると、わが国の経済成長や保健体育に対する考え方の向上に伴い、その伸びは著しくなったといわれる。11才の小学生は昭和28年に、14才の中学生は昭和32年に、それぞれ戦前の最高水準を追い越している。食生活の改善とともに、栄養も豊かになり、いっ<sup>1)</sup>ぽうには開放的なふんいきや生活環境なども手伝って、体格はいちだんと改善されてきたといえる。しかしながらこれに伴う体力の伸びは必ずしも充分であるとはいえない。これらは多くの専門家が体育学会などで発表していることである。都会への人口集中、交通機関の発達、大企業生産のためによる自然環境の減少、核家族分裂は高層建築住宅を生み、過保護の子どもをつくり、そして瘦型・肥満型の子どもがふえつつある傾向がみられるようになった。そのために最近では学校などでも、体力づくりが活発に進められるようになってきた。水谷は1964年より神戸YMCAを中心として、小学生対象に「体育のおくれた子どもたちのキャンプ」<sup>2)</sup>を始めた。その後アフタートレ

1) 文部省：青少年の健康と体力 1966

2) 神戸YMCA, 水谷, 古谷, 岩田：“体育のおくれた子どもたちのキャンプ第一回報告書” 1964

ニングの重要性を感じ、少年体育教室を開き、これを全国のYMCAに普及してきた。こうした6才～10才を対象とした体育教室を通しての研究を深めていくにしたがって、乳児・幼児の領域でのこうした研究の必要性を感じ、1967年2才～3才を対象とした親子体育教室を開き、また1968年3才～5才を対象とした幼児の体育教室を神戸YMCA千歳幼稚園に開き、幼稚園児を対象とした幼児体育に関しての研究に務めてきた。幼児に関しての科学研究は文献を調べても大へん数が少なく、特殊な研究に限定されている。そこで水谷は第一報として「幼児体育に関する研究」——幼児の運動のトレーニングについて——<sup>3)</sup>を発表し、トレーニングに現われる効果について明らかにした。しかしこれらを研究している段階で、幼児の体力づくりとは何なのか、幼児の体育あそびとは何か、幼稚園や保育所で体育的なことで何ができるのかななどの疑問が生じてきたので、幼児の健康であることの実態を理念的に明らかにすることや定義づけをすることに研究の主眼をおいた。

## 2. 幼児の体力づくり

「幼児の体力づくりとは何か」に関しての資料をもとめても、この問いに対して明快な解答を与えてくれるものはどこにもない。といって成長期にある幼児をほっておくわけにはいかない。幼児教育の重要性は数年前より特に激しく叫ばれるようになってきた。またこれはこの急激な変化の連続である今日の社会生活を生きぬいていくための基礎的な全てのものを含んだ能力づくりの大切さが、認識されてきた表われであると思う。幼児のからだは乳児と同じようにまだまだ柔軟であるとともに毎日が見ているほど成長していく。健康な幼児はつねによく動き、あきることなく違った遊びをどんどんと変えていく。そしてこれが成長力の現われであり、生きていくため

3) 水谷英三：甲南女子大学研究紀要第8号 “幼児体育に関する研究” pp. 141～161  
1971

の社会性や協調性をつくっていくよき経験に結びついているわけである。しかし生活の習慣や環境などによって、この成長が正しく伸ばされているとはいえない場合もある。だからこの成長力を健やかに育てていくところに幼児体育の基本の意義があると考え。そのためには幼児の形態、生理機能、感覚機能、運動機能などの発達強化される時期のとらえ方が大切であり、それらのことをよく理解した上での体力づくりが必要となってくる。

- A 形態（身長、体重、胸囲、骨格など計測で判断できるもの）
- B 生理機能（脈搏、呼吸、睡眠などの生理的なはたらき）
- C 感覚機能（視覚、聴覚、触覚などのはたらき）
- D 運動機能（運動に必要な筋機能、神経機能、関節機能、感覚機能、循環機能などのはたらき）

これらは身体的な発達<sup>4)</sup>の面であるが、精神的な面での発達する時期のとらえ方も大切である。

- A 情緒（恐怖、恥ずかしさ、怒り、笑いなど）
- B 知能
- C 理解と思考（相貌的知覚、空間、時間、世界観、推理、数の観念など）
- D 記憶と想像
- E 言語

また幼児の社会的発達<sup>5)</sup>をとらえることも大切である。

- A 自我意識（自己表現など）
- B 社会的関係（幼児社会、友人、男女関係など）
- C 社会的行動（遊び、リーダーシップ、協力、競争、反抗など）
- D 道徳意識

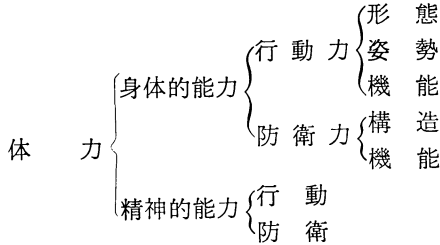
この身体的な面、精神的な面、社会的な面の発達する時期に刺激を与え、よりいちだんと発達を強化させることが幼児の体力づくりに結びつくのではないだろうか。

4) 阪本一郎：児童心理（岩崎書房）

5) 教師養成研究会叢書第5輯：成長と発達（学芸図書）

幼児の体力とは何かということを考えるならば体力の定義づけを考えねばならない。

福田<sup>6)</sup>、長島は次のように関係づけている。



吉田<sup>7)</sup>は「人間の生存と活動との基礎をなせる全体的能力。」「形態、機能、精神を含めた身体のもつ諸性質の総合で、その概念は、Physical and Mental Power を包括したもの」「科学の進歩と生活の複雑化とは、とうぜん体力の概念にも変革をきたすべきものと思うが、人間の生存および活動に重要な意義をもつ、基本的かつ普遍的な身体的能力というたてまえを、持したい。」これらを見たとき心身不可分を考えながら、また複雑化した社会形態をも考えながら、精神的な面をあまり重く取り入れない欧米的解釈をしている点を指摘したい。

佐々木隆<sup>8)</sup>「体力とは、当該時の健康状態をも加味した人体の作業遂行能力の総合力を意味する。」<sup>9)</sup>体育大辞典には、体力 — Physical Strength の部分に「人間は、形態的な特徴のほかに、性格・素質・作業能力・持久力などにそれぞれ特徴をもっているが、作業能力や持久力のような量的計測の可能な能力を体力と呼んでいる」これらの解釈は身体的な形態、運動機能を中心とし、性格・素質的な精神面・遺伝的な面を第二義的にとりあつている。

6) 福田邦三、長島長郎：体育学通論 p. 9 文明堂 1949

7) 吉田章信、鈴木繁、浦本政三郎、八木高次：“身体適性に関する研究” 体育学研究 Vol, 1, No. 6 pp. 400~430 1953

8) 佐々木隆：“歩行時のエネルギー代謝率と体力との関係” 体育学研究 Vol 2, 4 p. 177 1957

9) 体育大辞典：p. 674 不昧堂 1957

宮島俊名<sup>10)</sup>は「体力 (Physical Fitness) とは、人間の生活現象のための総合的能力であって、身体的能力も精神的能力も含まれたものである。これらふたつの完備と能力発揮とは相互に因果関係にある。このすべての身体の総合的な能力があり、しかもこれが完全に発揮されるものが健全な体力であり、健康という状態において成立するものである。」<sup>11)</sup>という。奈良岡健三は“体育の科学的基礎”<sup>11)</sup>のなかに、Miller, B の次の論が引用されている。すなわち「Physical Fitness と健康とは同じ意義をもつ言葉と考える人もあるが、それは同意語ではない。Physical Fitness とは人間の力が到達できる範囲内で筋力・運動能力・運動速度および運動によって得られた極度の疲労、あるいは疲労を伴わない持久をもち、またすべての能力をもってあらゆる活動においてもっとも有効、かつ能率的にそれを使用でき、それを発揮しようような身体的状態をいう。」である。ここで奈良岡健三は、適性と健康の違いを指摘し、体力の考え方に少しふれている。猪飼、杉本、石河<sup>12)</sup>は“スポーツの生理学”の中に「体力は、人間の活動の基礎をなす精神のおよび身体的能力であるといえることができる。したがって、体力が強いかわるかを判定するためには、いろいろな方向から考えることが必要で、ひとつの測定法で体力を判定することはできない。」と述べ、体力を身体的な面と精神的な面の両面から捉えている。飯塚鉄雄<sup>13)</sup>は“アメリカにおける体力を高める方法”のなかに次のようにいっている。「体力は、筋力や持久力だけでなく、適性 (Fitness) という概念に発展し、もはや粗野な筋力や体格でなく、今日の複雑な社会生活に必要な全体的な適性、すなわち全体適性 (Total Fitness) ということが問題となってきている。アメリカにおいて適性を、(1) Physical Fitness, (2) Emotional Fitness, (3) Mental Fitness, (4) Social Fitness の4つに分けている。また飯塚鉄雄<sup>14)</sup>は、身体適性学に関する文献研究のなかに Physical

10) 宮島俊名：体育運動医学概論 小川書房 p. 6 1957

11) 奈良岡健三：体育の科学的基礎第4章身体適性 pp. 43~62 1958

12) 猪飼 杉本 石河共著：スポーツの生理学 p. 134 1960

13) 飯塚鉄雄：新体育“アメリカにおける体力を高める方法” p.77 1963

14) 飯塚鉄雄他：身体適性学に関する文献研究体育学研究 Vol 9, 1, p.144 1963

Fitness すなわち身体適性とは「筋力・持久力・敏捷性・柔軟性・弛緩性などの積極的体力の水準が高く、かつ形態および内臓諸器官の機能などの消極的体力が正常であり、個体としての身体があらゆる環境におけるストレスに耐えうる抵抗能である。」と述べている。A. H. スタインハウス博士は、<sup>15)</sup> “How to keep fit and like it” のなかに「フィットネスということをひと口で定義づければ、人間の精神と肉体が現代の生活にフィット（適する。適応する。）するという意味であって、具体的な項目としてあげれば次の4つを意味するといえるであろう。

- 1) 健康一つまり病気と無縁な丈夫な身体
- 2) 身体の機能—あらゆる筋肉・心臓・肺が充分に発達していて、日常生活になに不自由なくやれるような力・速さ・持久力がそなわっていること。
- 3) 旺盛な気分—よけいな心配や恐怖や緊張をもちこむことなく、休むべきときには完全に休み、休みが終ればただちに仕事に集中して、打込める旺盛な精神力を持つこと。
- 4) 精神のもち方—利己的な動機をはなれて、積極的に世のため社会のためにつくす気持を持ち、またじっさいにその役割を果たすこと。

と書かれている。現代社会に適した体力、または現代社会に適応する体力づくりを考えるとときには、現代社会に適する身体的能力・精神的能力・社会人として生活できる社会的能力をすべて含んだものとして考えねばならない。水谷は多くの体力についての参考文献から体力の定義づけの抽出を試みた結果、ひとくちにいえば「体力とは、人間が活動していくために必要な身体的・精神的・社会的能力である。」といえる。さらに幼児の体力を定義づけるならば「幼児が単に生命を保っているだけでなく、元気よく健康的な毎を送り、遊びに精を出し、将来社会の一員となるための経験を充分積んでいけるだけの身体的・精神的・社会的能力である。」といえる。このことをふまえて、

15) Arthur H Steinhaus: “HOW TO KEEP FIT AND LIKE IT” p. 10 1966

現代社会に適応した刺激を与え幼児を成長させることが幼児の体力づくりだといえる。

### 3. 幼児と体育あそび

いままでに述べてきた文献をみても、福田、長島、や吉田、は身体的能力と精神的能力をとらえているが、佐々木は作業遂行能力の総合力といっている。また宮島は生活現象のための総合的能力といっている。奈良岡は、Physical Fitness を福田や吉田の体力の解釈と同意義に考えている。これらを見ると体力の考え方は大へんむつかしくなる。その他の大部分の専門家も体力を身体的能力を中心にとらえて述べている。これに対応するものは精神力であり、精神面も生理学的にみれば中枢神経の働きであるから体力の一部と考えるべきで知能、意欲、感情、言語なども含めて精神力に属するし、社会的関係、社会的行動、道德意識、自己表現などの社会性も大切な体力の一部と考えるべきである。幼児が4才の終りころには、すでに長時間作業の運動にたえられるようになるのも、身体的持久性と精神的持久性がそなわってくるからである。ひとりっ子、おばあちゃん子の3才、4才、5才、における体力比較<sup>16)</sup>からみても友人のできない環境の幼児があそびを通して得る身体的、精神的、社会的体力に成長の伸びを鈍らしていることを証明している。

教育社会学者 Brown F. J.<sup>17)</sup> は「社会学者は成人になってからの生活準備としての遊戯に関心をもっている。しかしそれはあそびで習得した特殊な技能がおとなにまで持ち越されるであろうという理由からではない。社会学者はあそびから、とくに集団にあらわれたあそびの様相から、子供が社会化して同志的感情の意味をさとり、集団内での自らの役割をみいだし、適応や対立や協力の意義を学ぶのを知っている。また子どもの生活において、遊戯集

16) 水谷英三：体育のおくれた子どもたちのキャンプ報告書 神戸YMCA 体育事業委員会 pp. 11~14 1966

17) 体育の科学社：大学の保健体育 pp. 21~22 “体育と人間関係”

団はいくら強調してもし足りないほど大切なものである。遊戯集団を通じて子どもは協調性、団体遊戯や競技の規則を習いおぼえる。子どもがはじめ遊戯集団に参加するのは、ほんらい一人でできないことをするためであろう。そこでまもなく子どもはその集団に長く加わってしようと思えば自分もまた他人を助けなければならないことを知るようになる。そして自分ほんいの利害から発展して集団活動の利害を気にかけるようになる。」<sup>18)</sup>といている。これは子どもの遊戯活動と社会的発達との関係について述べたものであるが、体育がその個人的側面のみならず集団的側面について注意するようになってから、この社会的発達が目標の一つと考えられるようになってきている。

幼児の体育あそびを考える場合、まず考えねばならないことは、幼児の発育発達の強化促進される時期を研究せねばならない。学術書研究論文などをみても部分的にはトレーニングの重要性などは見られても、あまり多くはない。水谷は“幼児体育に関する研究 (No. 1)”<sup>18)</sup>に発達強化される時期を図表にあらわし発表した。図表において身体的なものを取上げてみると、形態の面では、身長は3才の前半より、体重は3才半ばより、発育が強化されてゆき、骨格は3才半ばより少しづつ骨化される。また生理的な面では、脈博が落ち着き、長時間運動にたえうようになるのは5才を過ぎてからで、これらはこの時期に急激に発達することなどがわかる。乳児期で視覚、聴覚などが、ほぼ完全なまでに発達するが、運動感覚、位置感覚などが、発達するのは3才を過ぎてからである。神経、筋の調整力が増して、各種の組合わせ運動ができるようになるのは、4才半ばを過ぎてからである。

幼児期のはじめごろの運動遊戯は、移動把握などの運動機能の発達と平行したものであり、いわゆる機能遊戯が主なものである。4才半ばより、走る、投げる、跳ぶ、ぶらさがる、滑るなどの運動の基礎的技能を身につけるようになり、さらに、なにになにごっこなにに遊びに結びついてくる。よじのぼる、おす、ひく、つかまえる、などの基礎的運動の要因を学ぶことのできるのは、4才後半になる。

18) 水谷英三：甲南女子大学研究紀要第8号 pp.158~159 1971



人はその発達過程において、ある能力を獲得すると、自発的にそれを使用する傾向がある。これを「自発的使用の原理」といつている。幼児の遊びの場よりこれを考えてみると

例えば

リズムの体感——まりつき、スキップなど

スピード感——早く走る

対称なる脚力——なわとび、高い所よりとびおる

平衡性——細い所を渡る、高い所にのぼる

腕・脚などの筋力——鉄棒、よじのぼる

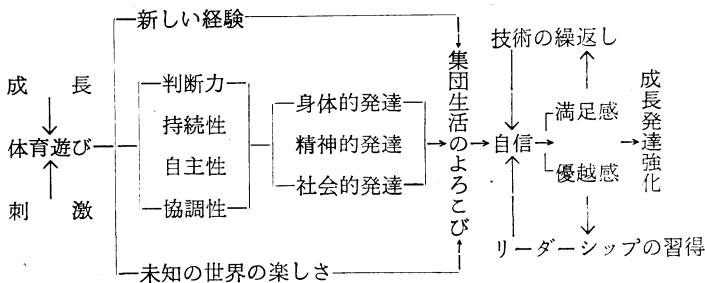
体の調整力——物を投げる、ける、自転車乗りなど。

それによってさらに能力が高められ、ひとつのことができた満足感ばかりではなく、自信に結びついてくる。場合によっては誇りになり、さらに反復練習をする結果、技術の進歩が見られるようになりだす。また身体や運動能力がある水準に達すると、それに相応した運動遊戯が行なわれる。もちろん、運動遊戯は身体や運動能力のみによって行なわれるものではなく、知的、情緒的、社会的な発達とも関連し、さらに環境条件によっても左右されている。鉄棒、マット、跳箱、ボールはもちろん、ブランコ、ジャングル・ジム、すべり台、平均台、登り棒、雲梯やたいこ橋、つりわ、自転車、スケーター、シーソー、ネットクライミングなど運動用具や、体育あそび用具の多くある環境では自然それらを用いるチャンスも多く運動能力も高められる。またこれらの用具によって生まれる遊びによる社会性の発達ものがすこことができない。都市の中心部の幼児と自然環境の多い地域の幼児との身体的体力比較は、水谷が幼児の“運動トレーニング”の論文で発表しているごとく明らかである。井上<sup>19)</sup>の日本私立幼稚園全国大会の“からだ”の分科会での発表を見ても、家庭で体育的用具を多く持っている幼児ほど、運動機能の面ですぐれていることが証明されている。

幼児期においては、それぞれの環境に応じて、知的・情緒的な要因をもっ

19) 井上正子：日本私立幼稚園全国大会“からだ”分科会の発表資料 1972

たごっこ遊びのような模倣的・想像的な遊びが行なわれ、さらに創作的・構成的な遊びも行なわれる。5才を過ぎるところになると、遊びに冒険的な要因が加えられて、障害や変化を考えて遊ぶようになる。これは幼児のバランスを取る能力が両脚の発育や中枢神経の発育にあわせて成長した現われである。また回数を数えたり、競争的な遊びも好まれるようになるが4才以下の幼児には競争的なものはあまり望ましくない<sup>20)</sup>と考えられる。今までに述べてきたようなことから、3才・4才・5才の体育遊びには次のようなことを中心において考えるべきである。すなわちこの年代に強化される発達の機能を促進させるようなものを選ぶべきで、単に筋機能を強くするようなものを中心に考える体力づくりでは障害の原因になる。むしろ精神的・社会的な発達のきっかけをつくるようなものを考慮に入れて考えるべきである。かつて、興味本位の遊具に、フラフープ、ホッピングなどがあったが、夢中になり過ぎるため障害を生じ、学会でも禁止した例もある。幼児の体育遊びを練によって結び示すと次のようになる。



#### 4. 基礎的運動能力と発達強化年令

基礎的運動能力とは、運動という機能を行なう能力の基礎をなすものの意味である。だから機能の一種とも考えられるが、機能から独立させて運動能

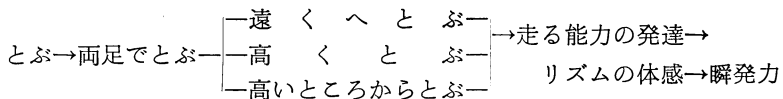
20) 水谷英三：幼児の体育あそび“いろいろな体育用具を用いて”神戸YMC A pp. 3~4 1970

力ということばを用いるのがふつうである。運動能力ということばにはふたつの意味が含まれる。<sup>21)</sup>ひとつは現在どのていどの能力があるかということで、もうひとつは将来どのていどまで伸びるかという潜在能力である。じっさいには両者を区別することができない。幼児の体育遊びを考えるばあい将来伸びるであろう潜在能力をより強化させて蓄積することと、潜在能力を消滅させないための訓練であると考ええる。

この基礎的運動能力とその強化される年齢を考えなくては幼児の体育遊びの指導はできない。

#### A) 瞬発力

瞬発的に発揮される動的な力を瞬発力とよぶ。これは Power といわれているが、がんらい物理的概念で単位時間になされる仕事量を意味している。4才を過ぎるころより遠くへとんだり、高くとんだりする脚筋力を、瞬間的に最大限にだす能力が強化されてくる。とぶ能力が高まってくると走る能力もこれに伴って高まってくる。両足を同時にそろえてとべるようになるのは、5才を過ぎてからである。トレーニングによっては4才前半にでも可能であり、脚筋力の発達に影響するといえる。



#### B) 持久力

運動を継続していくと、疲労してきて、短時間あたりの運動量が低下してくる。身体活動が、いかに長く続くかという能力を持久力と考える。これは筋の持久性のみならず、その他身体的持久性・精神的持久性・社会的な持久性も含んでいるため複雑であると思われる。身体的持久性は4才半ばより強化され、その発達は著しい。ややおくれて精神的持久性、さらにおかれて社会的持久性が強化される。幼児の体育遊びにはこれらのことを考慮にいれなければならない。持久力を高めるポイントをあげると次のようになる。

21) 朝比奈, 猪飼, 石河: スポーツ科学講座・2・スポーツと体力 pp. 25~26 1970

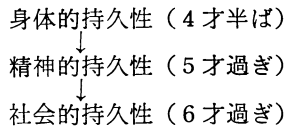
生理的機能の高まりによる持久性

- a 呼吸機能を高める。
- b 循環機能を増強する。
- c 血液性状を良好に保つ。
- d 内分泌系の適応状態を改善する。
- e 筋持久力を高める。

精神的な面の充実による持久性

- f 精神力の充実。

持久力と年齢の関係<sup>22)</sup>



### C) 調整力

調整力ということばは単に器用さ、協調性といった意味だけとはいえない。多くの学術書から見ても調整力の解釈はいちようではない。

幼児の場合を考えると次のようなことにしぼられると思う。

- a たえず変化する運動課題に対して、迅速正確に対応して運動を遂行していく能力。
- b 新しい状況を正しく理解し、この理解に基づいた運動技能を習得するといった学習能力。
- c 身体の全般的なコントロールといった意味に用いられていて、もちろん精神的な面も含んでいると考える。

幼児の体育遊びでは部分的には4才半ばより強化されるが、全体的な調整力は6才を過ぎてからと考える方がよい。体育遊びの指導では、何か具体的な目標を作り、しかもできるだけ焦点を絞って、その点における部分的調整力を伸ばすことに留意すべきで 3才では単一行動を中心とし、4才ではふ

22) 水谷英三：“幼児の体育” 兵庫県幼稚園教員研修資料 pp. 6~7 1971

たつぐらいの行動を取りいれ、5才で2～3の同時運動を反復練習させることが望ましいと考える。

### (1) 平衡性

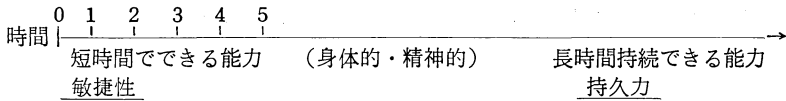
静的平衡の安定性のよい姿勢を整えることがその出発点となり、不安定であるということは、動的な平衡にも影響してくる。前脳機能の良否、小脳系、大脳における諸中枢神経などの感覚神経系が重要であることは事実であるが、まずは、病的状態でないかぎり、体力づくりの具体的方策を考えると、とくに取り立てて、ここをこうしたらよくなるというようなことは考えにくい。そこで発育発達の初期から平衡機能の練習になる運動を充分させればよいということになるから、幼児体育を考えるとき、平衡性のトレーニングに力をいれるべきである。

5才前半より狭いところを渡ったり、高いところに立ったり、不安定な姿勢を保ったりする運動に興味をもち始める。こうした冒険的なものをよるこぶ性格と、身体的、とくに筋力の発達と、神経系の発達とが合致してこの平衡性が強化される。4才半ばより軽いトレーニングを始めてこの感覚を促進させるべきである。バランスをとる能力は年長児になるに従って個人差が大きくなる。これは水谷が幼児の体育に関する研究 (No. 1)<sup>23)</sup> で証明している。また平衡性は幼児の年齢におけるトレーニングの効果が強く現われることも証明している。こうした幼児期における平衡性に関するトレーニングは成人になるにしたがってその影響が現われると考える。

### (2) 敏捷性

体の全体、または部分をすみやかに動かしたり、すばやく方向を変えたりする能力を敏捷性とよんでいる。行動体力に時間概念を入れ、長さの面から見たものを持久力と考えるならば、短さの面から見るのが敏捷性であるといえる。

23) 水谷英三：甲南女子大学研究紀要第8号“幼児体育に関する研究” pp. 154～155



敏捷性はできるだけ短い時間の間に、どれだけの行動体力を発揮することができるかが問題であり、走りながら急に方向を変えたり、音と共に自分の体を早く動作に移したりする能力は幼児でもトレーニングすることができるし、トレーニングの効果も大きい。敏捷性のトレーニングは、4才を過ぎるところから始めるべきで、5才以後の発達は著しいものがある。これは反射神経を刺激することが大切で、工夫することによって、興味と結びつけたトレーニングができる。

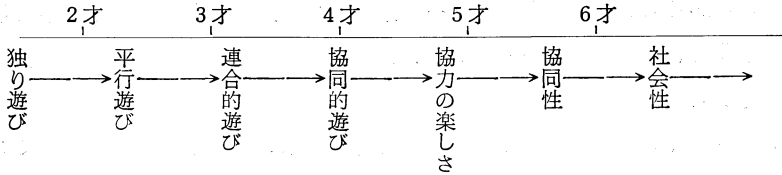
### (3) 巧緻性

身体各部の動作を巧みにして、運動をスムーズにリズムカルに行なう能力は、幼児期・少年期に基礎が作られると考える。成人に達した人たちのなかで運動にリズムがなく、なんとなくぎこちない人を見るが、これは幼児期および少年期における体育的なあそびの不充分さを現わしていると考えられる。最近では、このような人たちが増加している傾向があると考えられる。3才では指先や足首、手首などが強化され、4才で腕、腰から下の脚部が強化され、5才で体全体の運動機能が強化されるといえる。こうした能力は、反復することにより効果が現われるから、反復させるために、遊びのなかに興味のわくようなものを多く取り入れるべきである。

### (4) 協調性

3才ごろから幼児は他の幼児とともに、かなり長時間いっしょに遊ぶようになる。体育遊びのなかにもこうした協調性が養われるようなものを3才後半ごろから少しづつ取り入れ、自己中心の遊びから協同遊びへと移行するプログラムや用具が必要となってくる。重田・田中<sup>24)</sup>は、幼児の社会性の発達のなかで遊びを独り遊び、平行遊び、連合的遊び、協同的遊びと分類している。

24) 重田為司, 田中敏: 幼児の体育あそび “幼児の社会性の発達について” pp.68~69



### 5. 幼児の体育あそびの留意点

今までに述べてきた基礎的な運動能力を高めるために、次のような留意点を考慮にいれなければならない。

- a. つねに幼児の発達強化される時期の研究をし、成長発育の年齢にあわせて一步早い目に刺激を与えていくべきである。
- b. 体育遊びの内容やプログラムをその目的とするところにあわせて、焦点を絞り考えるべきである。
- c. 目的にあわせた用具の配慮が必要である。
- d. トレーニングの際の安全性を、つねに考慮しなくてはならない。
- e. 個人差・性差を考慮にいれなければならない。

その他幼児の体育遊びを通して経験を与え、成人に達したときの重要な運動能力としての要素を考えると、次のようなことがあげられる。

- a 距離感=物を投げる距離、自分が跳ぶ距離など、視覚とともに4才前半より少しずつ経験によって強化されてくる。
- b 重量感=物をもつ重量感、投げるボールの重量感など物体の重さと力の関係は3才後半より経験によって強化されてくる。
- c リズム感=ボールをつくりズム、縄を連続でとぶりズム、走るリズムなど運動すべてのリズム感は、トレーニングの効果が著しい。巧緻性とも関連して運動の種類によっては、4才始めよりトレーニングすべきである。
- d スピード感=歩いたり走ったりするスピード、ボールとか円いものが

ころがるスピードなどのスピード感もリズム感とともに、4才後半より強化されてくる。トレーニングによっては4才半ばでも強化される種類もある。

- e タイミング=とぶタイミング，協力してものごとを処理するタイミングなども大切なもので，5才半ばより強化されるが4才後半でもトレーニングによっては強化されるといえる。

その他空中感覚や空中における動作の変化，高所における安全性，物体の把握方法，物体の運び方，ものごとを処理する正確性，約束ごとを守って運動する協調性なども，他のことと関連して反復練習の効果が認められることは，体育遊びのなかで考えなくてはならない重要なことである。