

幼児体育についての一考察

餌 取 三 郎

はし が き

子どもの生活は「遊び」の生活といわれる。目がさめている間じゅうウチウチともじっとしていない」という生活は、歩行の始まる頃からおこり、いちばん活発になるのは、三、四才頃からである。この頃になると、特に、とんだり、はねたり、走ったり、あるいは、石を投げたり、ボールをけつたりなど、家の内外を問わず、きわめて活動的で活発な運動の遊びに彼らは夢中になる。

このような活発な身体的運動による遊びこそは、急速に伸びつつあるこの期の幼児本来の姿であり、彼らの眞の生活である。このような遊び、内から溢れるような活動の欲求を十分満足させることによって、初めて、彼らの健全な発達が期待される。その子どもの発達にはだいたい順序があつて、どの子もおなじように発達していくのではない。ある子は早く、ある子はゆっくり発達するといったようにさまざまであり、子どもの特徴を知るといふことは非常に大切である。

ところが、近代文明の発達は、われわれ人間の身体的活動をだんだん制約し、かたよつたものにしつつある。それが、特に発育期にある幼児の活動領域をせまめつつある現状を考へてみる時、彼らの身体的運動の遊びを、ただ単に放任しておくというだけでなく、そこに適切なる指導の手を差し伸べると同時に、一層望ましい環境を

整備してやるように心がけなければならないと思う。

このような問題を解決していくただ一つの方法、これこそは体育的指導の充実であり、これこそ今後の幼児教育の中心課題であると言つてよいと思う。

一、大切な身体の発達

(1) 身体と賢い子ども

手足の運動と知的な活動
りっぱな身体とは、いったいどのような身体をさしているのでしょうか。まず、考へて見たいと思います。

子どもたちの諸能力(知的なもの、身体的なものなど)の発達を考へて見ますと、身体的な面の発達が他の面の発達に先行する傾向があるといふことです。いいかえますと、まず、身体の発達がじゅうぶんなされるのです。そのことが挺子となつて他の面の発達が保証されるといふことです。

一例をあげますと、一人で立つて歩くといふことです。これは子どもたちの知的な面の発達にとつても重大なことです。といひますのは一人で立つて歩くといふことは、つぎのようなことを意味します。

① 手が自由になる。

② 身体の移動が容易でしかも早くなる。

③ 目の位置が高くなる。

これらの事柄は、知的な面の発達に決定的な重さをもっていない。

手が自由になるということは、手の運動に多様性、巧緻性（たぐみさ）が出てきたことです。そのことが大脳のより高度な発達をうながすということは、生理学上の事実です。とくに手指の運動をつかさどる場所とことばを発する命令を出す場所とがとなり合っているという事実によるものです。そして手指の運動が発達することとは、その運動の命令を出す大脳の場所が発達することです。したがってそのとなりにあることばを発するよう命令を出す大脳の場所が、より発達するように影響を受けるわけです。このように手指の運動の多様性、巧緻性が子どもたちのことばの発達に大きな影響をあたえているわけです。

このようなことは、身体の移動が容易になったことや目の高さが高くなったことなどについてもいえることです。子どもたちがものを正しく認識するには、そのものをいろいろな方向からながめるということがきわめて重要であるのです。また、ものを全体としてとらえるような場合、高い位置からながめるといこともまたきわめて大切であることはいまでもありません。このようにして、身体の発達が子どもたちの知的な発達に決定的な意味をもってくるわけです。

四才児の例

子どもたちが集団で一定のルールにしたがって遊ぶ運動をするといった年齢は四才児からといえます。

四才という時期を身体の側から見てますと全身的な運動が一応の完成を見せる時期にあたります。その発達は三才児の後半からはじ

まり四才児の後半でほぼ完成するのです。

三才児では自分の身体を動かすというようにすることに気をつかわなくてはならないのですが、四才児になるとそのような必要はなく、集団を組み、ルールにしたがって遊びをつづけるということが可能になってきたことを示しているといえましょう。

こうして、四才になると、ルールにしたがって遊び、その遊びをとおしてルールを理解したりすることができるともいえます。

以上、見てきましたように、身体の発達というものは、ただたんに身体だけで発達するものではありません。それは、子どもたちの知的な発達の基礎としてきわめて重要なものもっています。

この身体の発達と知的な発達との関連は、幼ない時期ほど深いといえましょう。

(2) よい身体とはなにか
三つの能力

これでは、このように大切な身体とは、いったいどのような身体をさしているのでしょうか、すこし考えて見ますとつぎのようないろいろな面をもっています。

① 形態

これは、身長、体重、胸囲、座高など体格検査が行なわれる時に測定されるものです。

② 運動能力

これは文字どおり、走る、跳ぶ、投げる、ぶらさがる、ける、おす、とらえる、ひくなどの身体の大きな筋肉の収縮と伸展によって行なわれるものです。さらに広く考えますと、身体の柔らかさ、すばやさ、たくみさ、スピード、正確さ、バランス、運動に耐える力などをふくみます。

③ 生理的な機能

これは心臓のはたらき、肺のはたらき、血管のはたらき、神経のはたらき、筋肉の出す力の大きさや強さなど内臓諸器管のはたらきをふくみます。

これらのいろいろな能力によって子どもたちの身体はかたちづくられていますが、これらすべての能力を年令相応にそなえた身体が立派な身体ということになります。

しかし、これらすべてを一つひとつにわたって教育したり、訓練したりすることはたいへんなことです。

運動能力の教育

では、どのように考えればよいかといえますと、子どもたちについて教育する内容は、②の運動能力であるということです。

といえますのは、つぎのように考えることができるからです。

まず、①の形態の面についてですが、端的にいいますと、これらの諸能力は栄養と遺伝によって大きく左右されると考えられるのです。したがってそこには、練習とか教育とかという人為的な手続きによって発達させることのできる余地がせまくなっているということが考えられます。

もちろん、この形態の面はどうでもよいのだなどということをしているわけではありません。

また③の生理的な機能の面ですが、これは、②の運動能力を伸ばす練習をする過程で、あるいは、その結果として子どもたちが身につけていく能力であるといえるのです。

子どもにたいして教育したり、練習させたりするのは、②の運動能力でよいと考える理由は以上の点ばかりではありません。

運動能力が高まるとか、運動ができるとかいえることはいったいどのような変化が、子どもの身体のなかで起っているのかといえますと、人間の運動というものは筋肉のちじんだり、伸びたりすること

によって起ります。その筋肉がちじんだり、伸びたりするのは、神経の命令によってです。したがって、運動ができるということは、この神経の筋肉にたいする命令系統ができあがったということを感じます。しかもその命令が順序よく行なわれたということです。運動がじょうずになるといえることは、この神経の筋肉にたいする命令が、ますますスムーズに、計画的に行なわれるようになったということなのです。

それでは、この筋肉にたいする命令を出す場所はどこかといえますと、大脳にあるわけです。

この大脳について考えますと、それは、人間のすべての能力の生まれるところです。その大脳の発達を見ますと、他の発達にさきかけて運動を起す部分が発達し、そこが中心となってつきつきとまわりの部分を発達させると考えられるのです。

これが、運動能力の発達ということを中心に子どもたちの身体の教育をすゝめていこうという最大の理由です。

では、子どもたちのこのように重要な運動能力は、いったいどのようにして発達してくるのでしょうか、つぎに考えてみたいと思います。

二、運動能力の発達

(1) 走る力

走る速さの変化

子どもの運動能力を知るためには、測定を行ないます。その測定がふつうには体力測定などといわれているものです。

まず、走る力について見てみますと、子どもたちの走る能力の発達は三才児から四才児にかけての発達がいちじるしいといえることがいえるでしょう。数字に表わすことはできませんが、四才児の後半

にもなりますと、身体全体の姿勢ががちりしてきて、走るフォームも安定したものになります。要するに体重の移動ということがスムーズに行なえるようになるのです。

(2) 跳ぶ力

跳ぶ力の測定

跳ぶ力といってもたくさんあります。遠くへ跳ぶ力、高いところから跳び下りる力、逆に高いところを跳び起す力などあります。

そこで、遠くへ跳ぶ力と高いところを跳び起す力を中心に考えて見ましょう。

子どもの場合、遠くへ跳ぶ能力は立巾跳び、高さを跳ぶ能力は二本の柱の間にゴムひもがある高さ(二〇cmとか三〇cmとか)に張って、両足踏切りで子どもたちに跳ばせ、跳ぶことができたかどうかで測定します。

三種の跳ぶ力の発達

子どもたちの跳ぶ能力の発達には、その能力の内容によってずれがあるというおもしろいことがあります。巾を跳ぶ能力は、走る能力と同じように三才児から四才児にかけて大きく伸びると考えられますが、高さを跳び起す能力は、それよりも遅れて、四才児から五才児にかけて大きく伸びると考えられます。

これは、高さを跳ぶという場合、力だけでなく、身体のたくみや器用さが、巾を跳ぶという運動の場合より以上に要求されるためだと考えられます。

このように見えますと、跳ぶという運動のなかにも発達の順序があるようです。

まず、子どもたちは、高いところから跳び下りるといふ運動が発達します。これは、三才児頃にはじゅうぶん行なうことのできる能力です。つづいて巾を跳ぶ能力は四才児を中心に発達して高さを跳

ぶ能力へと発達します。これは五才児以後になります。

(3) 筋肉の力

筋肉の力の発達

すべての測定が、筋肉の力に関係しているわけですが、とくに筋肉の力と関係が深いと思われる測定を中心に発達のようにすを見てみたいと思います。

まず、両腕によるからだの支持時間、つぎに、けんすいの持続時間、そして片足連続跳びという三つの測定で結果を比較して見ますと、けんすい持続時間が三才児から四才児にかけていちじるしい発達をみせています。そして、片足連続跳びの発達が四才児から五才児にかけていちじるしく発達する傾向があります。両腕によるからだの支持時間はその中間の形をとって発達するように思えます。これらの運動には筋肉の力ばかりでなく、かなりのがんばり(持久性)が要求されます。幼児期では、この能力は女子の方がすぐれています。なお、片足連続跳びの発達がほかの発達にすこし遅れを見せるのは、がんばりと同時に片足で身体のパランスをとるための身体のたくみさが要求されるからです。

(4) ボールをあつかう力

投げる力の発達

つぎに、ボールをあつかう能力を中心に子どもたちの発達を考えて見ましょう。

まず、投げる能力から考えてみますと、男子は三才から四才、女子は四才から五才にかけての伸びがよいようですが、絶対的な能力はまだまだといえます。正確にある目標に投げるという能力などもまだ不じゅうぶんです。これではボールゲームといった遊びはよくできないでしょう。ボール運動のように各種の能力が協調し合うことを要求される運動は、もうすこし遅くなって本格的に発達す

るので。

だからといって、この時期にボール運動については何もしなくてよいということにはなりません。この時期の後にくる本格的なボール運動の発達も、この時期にじゅうぶんにボールに馴れる運動をしておくことによって達成されるからです。

ボールを扱かう能力の発達

投げる能力についてみてきたわけですが、ボールを扱かう能力には、さらに、ける、捕える、つく、打つなどがあります。これらの能力についてみますと、打つ能力は、もの（たとえばバット）で打つよりも手で打つことが先です。五才児になりますと、ゴロを板きで打てるようになりますが、バウンドしたり、とんできたりするボールを打つのはそれ以後になります。

ボールを捕える能力は、三才児になりますと、ゴロのボールを受けとめるようになります。バウンドしてくるボールを受けとめるのは四才児以降にならなければだめのようなのです。落ちてくるボール、とんでくるボールなど受けとめるのは五才児以降になってからです。

ける能力を見えますと、ボールをけるためには、片足立ちにならなくてはなりませんので、むずかしいものです。正面からくるボールをけり返すのは、四才児でできます。しかし、ける力は、五才児、六才児になってもよわいようです。

ボールをつく能力をみますと、三才児ではつきあげることができません。そのボールを受けとめるのは四才児になってです。最初は胸で受けます。ドリブル（まりつき）は五、六才になるとできますし、ドリブルしてすすむのほぼこの年令でできます。

ボールを扱かう能力は以上のような発達の経路をたどります。このボール運動について大切なことは、小さい時に練習をかさね

ておかないと、後になってたいへん苦勞するという事です。ボール運動の本格的な発達は、小学校の初期からなされるのですが、そのもっとも基礎となるボールに馴れるということの練習は、この時期にしておく必要があります。

(5) 身体の柔らかさ

身体の柔らかさは大切です。いろいろな運動能力を身につけようと思っても、身体の柔らかさがないと身につかないことがあるからです。また、よくけがをする子どもは、身体の柔らかさがなからずです。

ここで考えていただきたいのは、今までは男女の差はありましたが、ともかく、すべて年令がすすむにつれて、その能力は増してきます。ところが、柔らかさについて見ますと、能力が減少していきます。身体の能力はこのようなことが、しばしば起こります。この点、とくに注意しておく必要があると思います。

幼児期の運動能力

以上、いろいろな運動の能力について考えましたが最後にこれらを総合して考えて見ますと、子どもたちの身体の発達についてつぎのようなことがいえます。

幼児期の運動能力の発達は、三才児から四才児にかけての発達がとくにいちじるしいものです。そして、すこしすすんだ巧みや持久力が必要とするような運動は五才児以後に発達がいちじるしくなるのです。このように、子どもの運動能力の発達は、四才児から五才児の間にいちおう全身運動の基礎的なものが身についたものとなります。

まさに、幼児期こそ身体発達の基礎づくりの時期です。この時期にいろいろな運動を経験させる機会を作ってやらねばなりません。では、このような発達の過程をたどる子どもたちにたいして、どの

ような運動をどのような方法で実施すればよいでしょうか。
つぎに実際の教育について述べましょう。

三、実際の教育

自由に運動しましょう

庭でも、部屋のなかでも結構です。いろいろな形で身体を移動させます。

(1) 三才児でもできる活動

①床や地面の上に乗っすぐのものやすこし曲っている線を引きま
す。その上を前進、後進して歩くのです。またカニのように横にも
進んでみたり、つま先立ちで歩いてみます。

②四つ足になってすすみます。また早く進んだり、大またに歩い
たりします。

③下の柔らかいところがあつたなら、寝ころんで、ごろごろ丸太
をころがすように転がってみます。このとき身体を伸ばして、まっ
すぐになって転がります。

④走ります。すこし下の柔らかいところ、またケンケン（片足連
続跳び）で頑張ります。

(2) 四才児になったらこんな運動もします。

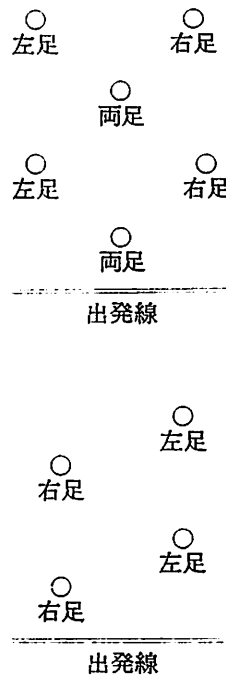
①前にすすみます。仰むけの四つ足で前に進みます。腰が床に落
ちないように頑張ります。

②前転（前まわり）ですすみます。下の柔らかいところで連続し
て回ることもしてみます。

③走ります。お友だちがいたら競走もしてみます。後ろ向きに走
ります。ケンケンスキップで走ります。ケンケン（左右両方の足で
やります）。

(3) 五才児にはさらにこんな運動もします。

①巧みに走ります。曲がって引かれた線の上をじょうずに走りま
す。
②いろいろな跳び方ですすみます。身体をたくみに使い、リズム
ののって左記の図に示されたようなすすみ方をします。前進ができ
たら、後進もします。



③筋肉をすこしきたえます。仰むけで寝ておしりを中心に、両腕
と両足を伸ばし床からすこし上げた姿勢で身体をとめて、しばらく
がんばらせます。お友だちがいれば、引っぱりっこや、すもうをし
て力を思い切って出します。

棒を使った運動

棒を使っていろいろ運動します。棒は丸いものでも結構ですが、
できれば角材でその断面は3cm×3cmから5cm×5cmのものがよい
と思います。いろいろな太さ、長さのものがあれば結構です。

(1) 三才児でもできる運動

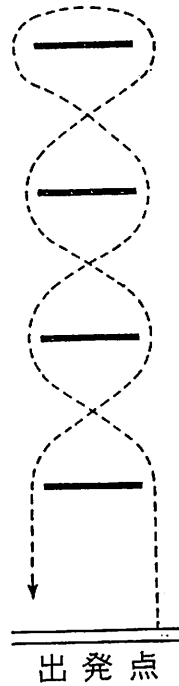
①棒の上を移動します。床または地面の上におかれた棒の上を移
動します。横進、前進、後進などいろいろの方法で行ないます。最
初は巾の広い8cmから10cmのものを用いて、しだいにせまいもの
にしていきます。足のはこび方は、送り足からしだいに歩み足へとし
ていきます。

②棒をまたいで走ったり歩いたりします。棒をいろいろな間隔に

において、それをまたぎ越してすすみます。大またになったり、小またになったり、両足をそろえて越していくことも行ないます。棒の上をわたっていくすすみ方もして見ます。

(2) 四才児になったらこんな運動もします。

① 棒の間をじょうずに走りぬけます。左記の図のようにてきとうな間隔をとっておいてある棒の間をじょうずに走りぬけます。



② 三才児で行なった運動の程度を高めます。棒を細くしたり、間隔を広くしたり、せまくしたり、高くしたりして運動としてむずかしさをくわえて行ないます。

(3) 五才児になったらこんな運動もします。

① 手の上に棒を立ててバランスをとります。一本指でもやらせませ。また前進したり倒れないようにして、身体を移動させます。

② 四才児で行なった運動の程度をさらに高めて行ないます。運動にスピードを要求して行なわせます。

③ 力くらべ。お友だちがいたら、棒を二人で押して力くらべをします。

台を使った運動

台を使って行なう運動をいろいろと行ないます。

(1) 跳び上り跳び下り

後方より走ってきて台上に上り、とびおる運動です。リズムにのって行ない跳びおる時、高く跳んだり、遠くへとんだりしま

す。能力により台の高さを変えて見ます。三才児では上る力が弱いので、補助台を使って台上がり、とびおる運動を中心に行ないます。

(2) 台を跳び越して走ったり、歩いたりする。運動は片足で行なう場合と両足で行なう場合があります。両足で台上をわたる場合は、安全に注意します。台の高さや、置き方をかえて運動に変化や難易をつけます。

(3) うで立て跳び上り跳びおり

後方より走ってきて、台上で腕立て姿勢となつて、空中高く跳び上っております。台はたてに使用しても、横に使用してもよいのです。

(4) うで立て跳び越し

走ってきて跳み切ったなら、うでを台上について跳び越します。四才児の後半から五才児にならないと無理です。

ボールを使った運動

ボールも大小、軽重といろいろあります。この時期のボール運動はボールに刷れることがおもなねらいですから、いろいろのボールを使いたいものです。同じ運動でもボールをいろいろと変えてみてやります。

(1) とりっこ

子どもと二mから三m位の間隔をおいて向い合つて立ちます。三才児ではゴロのボールを受ける練習をします。子どものとりやすいところにボールをころがしてやります。最初はゆるく、しだいに強くころがしてやります。

四才児や五才児になるとバウンドをとる練習をします。五才児の後半になれば二mくらいのところから軽く投げたボールを受ける練習をします。

子どもが受けとったボールは、ゴロで送り返させるか、投げ返さ

せす。できなければもってとどけさせてもよいのです。

(2) 投げっこ

目標物へ入れたり、当てたりさせながら、しだいに正確性をつけていきます。

三才児では投げて入れることは無理なので、目標物までもって入れて入れる練習をします。目標物はかごで結構です。四才児になりましたら、つるしてあるかごにボールを入れる練習をしたり、ピンたおしなどを行いません。目標物は手のとどこところよりすこし先のキヨリにおきます。玉入れ、すずわりなどは五才児以後に行ないます。いろいろなボール、いろいろな投げ方(アンダースロー、オーバースロー、両手投げ、片手投げ)で行ないます。

(3) まりつき(ドリブル)

三才児からできますが、三才児では一回で終ってしまいます。一回一回はずんでくるボールを受けとめて行なうやり方は四才児で可能になります。つづけてつく練習は、五才児になってからです。つづけてつけるようになったら音楽に合わせて、つく練習もします。

(4) 打ちっこ

五才児になったら、板ぎれでゴロのボールを打つ練習をしましょう。その前に部屋のかななどで軽いボールを使って手で打つ練習をしておくとういと思います。打てるようになったら、ある場所をきめて、そこまで走らせましょう。

(5) ぶつけっこ

先生やおかあさんの投げるボールにぶつからないように逃げる練習をします。

参考文献

- 松田 岩男 著 「幼児の遊びの体育的指導」
岡本 卓夫 著 「幼児の心理」
波多野勤子著 「幼児の心理」