

幼児期における運動不足・外あそび時間減少の問題

— 社会的背景・健康影響・改善方策を踏まえた総合的考察 —

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

近年、幼児期における運動不足および外あそび時間の減少は、身体的健康のみならず、精神的健康、社会性、生活リズム形成にまで、ネガティブな影響を及ぼす重要な社会課題となっている。特に、都市化、少子化、メディア依存、生活環境の室内化、安全過剰志向、暑熱環境の変化などが複合的に作用し、子どもの身体活動量は減少傾向を示している。文部科学省は、「幼児期運動指針」において、幼児は毎日合計60分以上楽しくからだを動かすことを推奨しており、WHOも身体活動不足と座位時間増加への警鐘を鳴らしている。

本稿では、幼児期の運動不足と外あそび減少が社会問題化した背景を整理し、発達科学・生活習慣医学・前橋の健康デザイン理論の視点から、その影響と改善方策を論じる。また、保育者・保護者へ伝える際に重要となる支援的視点について考察し、「運動を教える」のではなく、「動きたくなる環境を設計する」という幼児期の視点の重要性を提示する。

I. なぜ、今、「幼児の運動不足」が社会課題となっているのか

1. 身体活動量の低下

近年、幼児の身体活動量は、低下傾向にある。スポーツライフ・データによると、子どもの運動実施時間は2019年以降減少傾向がみられ、未就学児では1日20分前後に留まる実態も示されている。また、文部科学省は、「4割を超える幼児の外あそび時間が1日60分未満」であることを指摘している。これは、単なる「あそび不足」ではなく、発達機会そのものの減少を意味している。

2. 都市化と遊び環境の変化

かつて子どもたちは、空き地、路地、公園、原っぱ等で自然に遊んでいた。しかし、現在は、都市化、交通量増加、公園規制、騒音問題、安全管理強化などにより、「自由に遊べる場所」が減少している。その結果、子どもたちは、「動く」より「座る」時間が長くなった。

3. メディア環境の急速な変化

スマートフォン、動画配信、ゲーム、タブレットの普及は、幼児の生活を大きく変えた。特に問題となるのは、長時間座位、視覚刺激過多、受動的活動増加である。WHO は、スクリーンタイムの増加と身体活動不足が健康問題につながることを示している。

4. 安全過剰社会の進行

現代社会では、転倒、汚れ、ケガ、熱中症への不安が強まり、「危ないからやめよう」という発想が増えている。しかし、発達には、「適切な挑戦」が不可欠である。危険を完全排除することは、結果として、判断力、身体調整力、危険回避能力を育てる機会の喪失にもつながる。

5. 暑熱環境と外あそび回避

近年の猛暑は、外あそび減少の大きな要因となっている。しかし、本来重要なのは、「外あそびを止める」ことではなく、「安全に続ける工夫」である。WBGT を活用しながら、短時間化、日陰利用、水あそび、ミスト、時間帯変更などを行うことが重要となる。

Ⅱ. 運動不足・外あそび不足が幼児発達へ及ぼす影響

1. 体力低下

身体活動不足は、持久力低下、筋力低下、バランス能力低下につながる。さらに、疲れやすい、転びやすい、姿勢保持困難などの日常的問題も生じる。

2. 基本動作の未発達

幼児期は、走る、跳ぶ、投げる、登る、ぶら下がる、転がる等、多様な基本動作を獲得する重要な時期である。文部科学省も、幼児期には「多様な動き」を経験する重要性を示している。前橋の健康デザイン理論では、移動系、平衡系、操作系、非移動系、感覚統合系 の動きを統合的に経験することを重視する。

3. 生活リズムの乱れ

外あそび不足は、光刺激不足、身体疲労不足、体温リズム低下を引き起こし、睡眠問題につながる。

前橋の健康デザイン理論では、「外あそび → 食事 → 睡眠 → 成長」という発達循環を重視している。

4. 社会性・情緒発達への影響

外あそびは、友だちとの交渉、ルールづくり、感情調整、協力、挑戦を自然に経験する場である。つまり、外あそびは、「身体活動」とすると同時に、「社会性教育」でもある。

5. 感覚統合への影響

幼児は、前庭感覚、固有感覚、触覚を身体活動を通して発達させる。特に、回る、揺れる、登る、四つ這い、ぶら下がる等の動きは、重要である。外あそび不足は、感覚統合経験の不足につながる。

Ⅲ. 改善のための基本視点と具体的改善方策

1. 「運動を教える」から「動きたくなる環境」へ

最も重要なのは、「やらせる運動」ではなく、「自然に動きたくなる環境設計」である。幼児は、本来、「動く存在」である。必要なのは、「指導」より「環境」である。

2. 毎日 60 分以上の身体活動を確保する

文部科学省は、「毎日、合計 60 分以上楽しくからだを動かす」ことを推奨している。重要なのは、一度に長時間ではなく、短時間×高頻度でも良いという視点である。

3. 外あそびを生活の中心へ戻す

外あそびには、光、風、温度変化、地面刺激、空間認知など、室内では得られない刺激がある。特に、鬼ごっこ、砂あそび、水あそび、斜面あそび、自然探索などは、総合的発達につながる。

4. 午後 15～17 時の活動を活用する

前橋の健康デザイン理論では、「15～17 時は身体活動のゴールデンタイム」と位置づけている。この時間帯は、体温が高まり、活発な運動がしやすい。また、夜間睡眠の質向上にもつながる。

5. 園庭・公園の再設計

重要なのは、固定遊具中心ではなく、動きが自然発生する環境である。例えば、起伏、丸太、土、草地、可動遊具、水、ロープ等は、多様な動きを引き出す。

6. 「危険ゼロ」ではなく、「リスク管理」

重要なのは、「危険排除」ではなく、「挑戦を支える安全管理」である。転ぶ経験も、発達には重要である。

Ⅳ. 保育者・保護者へ伝える際のポイント

1. 「運動＝習い事」ではない

保護者は、スポーツ教室、技術習得を「運動」と考えやすい。しかし、幼児期で重要なのは、「自由な身体経験」である。

2. 「量×継続」が重要

前橋の健康デザイン理論では、「外あそびは、量×継続」を重視する。毎日の積み重ねが発達を支える。

3. 「汚れる・転ぶ」は発達

保護者支援では、汚れる、失敗する、転ぶことの意味を説明する必要がある。これらは、「悪いこと」ではなく、発達経験である。

4. 園と家庭が同じ方向を向く

生活習慣形成には、園や家庭、地域の連携が重要である。特に、保護者通信、外あそび可視化、家庭への提案などが効果的である。

V. 結 論

幼児期における運動不足・外あそび時間の減少は、現代社会構造の変化を背景とした重要な健康課題である。その改善には、外あそび環境整備、身体活動保障、生活リズム改善、保護者支援、保育改革を統合した健康デザインが必要となる。特に重要なのは、「運動を教える」のではなく、「動きたくなる文化を再構築する」という視点である。幼児期の外あそびは、単なるあそびではない。それは、「生きる力」を育てる基盤である。

また、今後、求められる視点として、今後の幼児健康支援では運動、睡眠、食事、メディア、外環境、社会性を統合的に考える必要があることをわかっていただきたい。つまり、「運動不足問題」ではなく、「子どもの24時間の生活デザイン」として捉えることが重要である。

【文 献】

- 1) 前橋 明・渋谷由美子・中永 征太郎: 幼児の健康管理のための基礎条件(1)—身体活動量と体力に関わる生活習慣—, 幼少児健康教育研究, 8(2), pp.38-43, 2000.
- 2) 前橋 明: 子どもの生活リズムの乱れと運動不足の実態, 保健室, 87, pp.10-11, 2000.

- 3) 前橋 明・石垣恵美子: 幼児期の健康管理—幼児の身体活性化のための条件—, 聖和大学論集, 28, 2000.
- 4) 前橋 明ほか: 幼児の生活の流れと運動の実際, 子どもの健康福祉研究, 5, pp.58-63, 2006.
- 5) 前橋 明ほか: 児童に対する午後あそびの実践報告(I)—所沢市立三ヶ島小学校児童を対象にして—, 子どもの健康福祉研究, 5, pp.11-18, 2006.
- 6) 服部伸一・前橋 明: 幼児期に実践されているあそびと期待されるあそび, 関西福祉大学研究紀要, 2, pp.155-171, 2000.
- 7) 前橋 明・石垣恵美子: 幼児期の健康管理—保育園内生活時の幼児の活動内容と歩数の実態—, 聖和大学論集, 29, pp.55-63, 2001.
- 8) 松尾瑞穂・前橋 明: 沖縄県における離島の幼児の運動に関する研究, 幼児体育学研究, 1(1), pp.3-14, 2007.
- 9) 前橋 明ほか: 幼児の健康づくり(VI)—伝承あそびとニュースポーツごっこを導入した運動プログラムの改善と実践—, 幼少児健康教育研究, 13(1), pp.76-80, 2007.
- 10) 朝倉 洸・前橋 明: 幼児の運動能力と生活に関する研究, 子どもの健康福祉研究, 16, pp.34-41, 2012.
- 11) 松坂仁美・前橋 明: 幼稚園幼児の降園後のあそびや活動の実態と健康管理上の課題, レジャー・レクリエーション研究, 82, pp.13-20, 2017.
- 12) Akira Maehashi: Doing 'exercise' can be more interesting than watching television/video or playing digital games, Journal of Leisure and Recreation Studies, 87, pp.1-5, 2019.
- 13) 五味葉子・前橋 明: 朝食時のテレビ視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響, レジャー・レクリエーション研究, 87, pp.17-27, 2019.
- 14) 舒 浩璐・前橋 明: COVID-19 流行下における幼児の体力・運動能力の実態およびその課題, レジャー・レクリエーション研究, 100, pp.21-30, 2024.
- 15) 照屋 真紀・前橋 明: 戸外あそび導入による沖縄県石垣島幼児の生活リズムの変化—12 年間の分析—, レジャー・レクリエーション研究, 103, pp.29-36, 2024.
- 16) Akira Maehashi・Tae-Seop Park・Eun-Jung Kim: Review of Japanese Kids' Current Life Style—Child-care Making Childlike Life Rhythm!—, The Korean Journal of Growth and Development, 19(1), pp.1-7, 2011.
- 17) Akira Maehashi: Daily rhythm improvement strategy for children—Encouraging the "Eat, be active and sleep well" movement—, Journal of Leisure and Recreation Studies, 79, pp.41-44, 2016.
- 18) 前橋 明: 幼児の健康福祉促進のための基礎的研究(I)—幼児の身体および生活習慣の問題とその対策—, 子どもの健康福祉研究, 4, pp.3-24, 2006.

The Problem of Physical Inactivity and the Decline in Outdoor Play Time in Early Childhood

A Comprehensive Discussion Based on Social Background, Health Effects, and Improvement Strategies

Akira Maehashi, Doctor of Medicine
Director, Institute of Child Health and Welfare
Professor Emeritus, Waseda University

Abstract

In recent years, physical inactivity and the decline in outdoor play time during early childhood have become important social issues, negatively affecting not only physical health but also mental health, social development, and the formation of daily life rhythms. In particular, urbanization, declining birthrates, dependence on digital media, the indoorization of children's living environments, excessive safety concerns, and changes in the thermal environment have acted in combination, leading to a downward trend in children's physical activity levels. The Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology of Japan recommends in its Guidelines for Physical Activity in Early Childhood that young children should enjoy moving their bodies for a total of at least 60 minutes each day, and the World Health Organization has also warned about physical inactivity and increased sedentary time.

This paper organizes the background to why physical inactivity and the decline in outdoor play during early childhood have become social problems, and discusses their effects and improvement strategies from the perspectives of developmental science, lifestyle medicine, and Maehashi's Health Design Theory. It also examines the supportive perspectives that are important when communicating with childcare professionals and parents, and emphasizes the importance of an early childhood perspective that focuses not on "teaching exercise," but on "designing environments that make children want to move."

I. Why Has Physical Inactivity Among Young Children Become a Social Issue Today?

1. Decline in Physical Activity Levels

In recent years, physical activity levels among young children have shown a declining trend. According to Sports Life Data, children's time spent engaging in physical activity has been decreasing since 2019, and data indicate that preschool children may be engaging in only around 20 minutes of physical activity per day. The Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology has also pointed out that "more than 40% of young children spend less than 60 minutes per day in outdoor play." This does not simply mean a lack of play; it signifies a reduction in developmental opportunities themselves.

2. Urbanization and Changes in Play Environments

In the past, children naturally played in vacant lots, alleys, parks, fields, and similar spaces. Today, however, urbanization, increased traffic, restrictions in parks, noise concerns, and strengthened safety management have reduced the number of places where children can play freely. As a result, children spend more time “sitting” than “moving.”

3. Rapid Changes in the Media Environment

The spread of smartphones, video streaming, games, and tablets has greatly changed the daily lives of young children. Particular concerns include prolonged sitting, excessive visual stimulation, and an increase in passive activities. The WHO has shown that increased screen time and insufficient physical activity are linked to health problems.

4. The Development of an Excessively Safety–Oriented Society

In modern society, anxiety about falls, dirt, injuries, and heatstroke has increased, leading to the growing attitude of “Let’s stop because it is dangerous.” However, “appropriate challenge” is indispensable for development. Completely eliminating risk may result in the loss of opportunities to develop judgment, motor coordination, and the ability to avoid danger.

5. Hot Weather Conditions and Avoidance of Outdoor Play

Recent extreme heat has become a major factor in the decline of outdoor play. However, what is truly important is not to “stop outdoor play,” but to “devise ways to continue it safely.” It is important to use WBGT while implementing measures such as shortening activity time, using shade, incorporating water play, using mist, and changing the time of day.

II. Effects of Physical Inactivity and Lack of Outdoor Play on Early Childhood Development

1. Decline in Physical Fitness

Insufficient physical activity leads to reduced endurance, muscle strength, and balance ability. It may also cause everyday problems such as becoming tired easily, falling easily, and difficulty maintaining posture.

2. Underdevelopment of Basic Movements

Early childhood is an important period for acquiring a wide variety of basic movements, such as running, jumping, throwing, climbing, hanging, and rolling. The Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology also emphasizes the importance of experiencing “diverse movements” during early childhood. Maehashi’s Health Design Theory places importance on integrated experiences involving locomotor movements, balance movements, manipulative movements, non-locomotor movements, and sensory integration movements.

3. Disruption of Daily Life Rhythms

Lack of outdoor play leads to insufficient light exposure, insufficient physical fatigue, and reduced body temperature rhythm, which in turn may lead to sleep problems. Maehashi's Health Design Theory emphasizes the developmental cycle of "outdoor play → meals → sleep → growth."

4. Effects on Social and Emotional Development

Outdoor play provides natural opportunities for children to negotiate with friends, create rules, regulate emotions, cooperate, and take on challenges. In other words, outdoor play is not only "physical activity," but also "education for social development."

5. Effects on Sensory Integration

Young children develop vestibular, proprioceptive, and tactile senses through physical activity. Movements such as spinning, swinging, climbing, crawling on all fours, and hanging are especially important. A lack of outdoor play leads to insufficient sensory integration experiences.

III. Basic Perspectives and Concrete Strategies for Improvement

1. From "Teaching Exercise" to "Creating Environments That Make Children Want to Move"

The most important point is not "exercise imposed on children," but "environmental design that naturally makes children want to move." Young children are, by nature, beings who move. What they need is not so much "instruction" as "environment."

2. Securing at Least 60 Minutes of Physical Activity Every Day

The Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology recommends that young children should "enjoy moving their bodies for a total of at least 60 minutes every day." What is important is the perspective that this does not have to be done all at once for a long period; short, frequent sessions are also acceptable.

3. Returning Outdoor Play to the Center of Daily Life

Outdoor play provides stimuli that cannot be obtained indoors, such as light, wind, changes in temperature, ground stimulation, and spatial awareness. In particular, tag games, sand play, water play, slope play, and nature exploration contribute to comprehensive development.

4. Making Use of Activity Between 3:00 and 5:00 p.m.

In Maehashi's Health Design Theory, the period from 3:00 to 5:00 p.m. is positioned as the "golden time for physical activity." During this time, body temperature rises and children are more likely to engage actively in movement. It also contributes to improving the quality of nighttime sleep.

5. Redesigning Preschool Yards and Parks

What is important is not an environment centered only on fixed playground equipment, but an environment in which movement naturally emerges. For example, slopes, logs, soil, grass, movable play materials, water, and ropes can elicit a wide variety of movements.

6. Not "Zero Risk," but "Risk Management"

What is important is not "eliminating all danger," but "safety management that supports challenge." Experiences of falling are also important for development.

IV. Key Points When Communicating with Childcare Professionals and Parents

1. "Exercise" Does Not Mean Only Lessons or Sports Classes

Parents often tend to regard sports classes or skill acquisition as "exercise." However, what is important in early childhood is "free bodily experience."

2. "Quantity × Continuity" Is Important

Maehashi's Health Design Theory emphasizes that "outdoor play depends on quantity multiplied by continuity." Daily accumulation supports development.

3. "Getting Dirty and Falling" Are Part of Development

In supporting parents, it is necessary to explain the meaning of getting dirty, failing, and falling. These are not "bad things," but developmental experiences.

4. Preschools and Families Should Move in the Same Direction

The formation of healthy lifestyle habits requires cooperation among preschools, families, and the local community. Parent newsletters, visualization of outdoor play, and concrete suggestions for home life are especially effective.

V. Conclusion

Physical inactivity and the decline in outdoor play time during early childhood are important health issues rooted in changes in the structure of modern society. Their improvement requires a Health Design

approach that integrates the development of outdoor play environments, the securing of physical activity, improvement of daily life rhythms, support for parents, and reform of childcare practice. What is particularly important is the perspective of not “teaching exercise,” but “reconstructing a culture that makes children want to move.” Outdoor play in early childhood is not merely play. It is the foundation for cultivating the “power to live.”

Furthermore, an important future perspective is that early childhood health support must consider physical activity, sleep, meals, media use, outdoor environments, and social development in an integrated manner. In other words, this issue should not be viewed simply as a “problem of physical inactivity,” but as a matter of “designing the child’s 24-hour daily life.”

References

1. Maehashi, A., Shibuya, Y., & Nakanaga, S. Basic conditions for health management in young children (1): Lifestyle habits related to physical activity and physical fitness. *Journal of Health Education for Young Children*, 8(2), 38–43, 2000.
2. Maehashi, A. The actual conditions of disrupted daily rhythms and physical inactivity in children. *Hokenshitsu*, 87, 10–11, 2000.
3. Maehashi, A., & Ishigaki, E. Health management in early childhood: Conditions for physical activation in young children. *Bulletin of Seiwa University*, 28, 2000.
4. Maehashi, A., et al. The daily flow of life and actual physical activity in young children. *Journal of Child Health and Welfare*, 5, 58–63, 2006.
5. Maehashi, A., et al. Practical report on afternoon play for schoolchildren (I): A study of children at Mikajima Elementary School, Tokorozawa City. *Journal of Child Health and Welfare*, 5, 11–18, 2006.
6. Hattori, S., & Maehashi, A. Play practiced in early childhood and play expected to be practiced. *Bulletin of Kansai University of Social Welfare*, 2, 155–171, 2000.
7. Maehashi, A., & Ishigaki, E. Health management in early childhood: Actual conditions of activity content and step counts among young children during preschool life. *Bulletin of Seiwa University*, 29, 55–63, 2001.
8. Matsuo, M., & Maehashi, A. A study on physical activity among young children on remote islands in Okinawa Prefecture. *Japanese Journal of Physical Education for Young Children*, 1(1), 3–14, 2007.
9. Maehashi, A., et al. Health promotion for young children (VI): Improvement and practice of physical activity programs incorporating traditional play and new sports-style play. *Journal of Health Education for Young Children*, 13(1), 76–80, 2007.
10. Asakura, H., & Maehashi, A. A study on motor ability and daily life in young children. *Journal of Child Health and Welfare*, 16, 34–41, 2012.
11. Matsuzaka, H., & Maehashi, A. Actual conditions of play and activities after kindergarten and health management issues. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 82, 13–20, 2017.

12. Maehashi, A. Doing “exercise” can be more interesting than watching television/video or playing digital games. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 87, 1–5, 2019.
13. Gomi, Y., & Maehashi, A. Effects of television viewing during breakfast on lifestyle habits and daily rhythms in young children. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 87, 17–27, 2019.
14. Shu, H., & Maehashi, A. Actual conditions and issues of physical fitness and motor ability in young children during the COVID–19 pandemic. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 100, 21–30, 2024.
15. Teruya, M., & Maehashi, A. Changes in daily life rhythms among young children on Ishigaki Island, Okinawa Prefecture, through the introduction of outdoor play: A 12–year analysis. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 103, 29–36, 2024.
16. Maehashi, A., Park, T.–S., & Kim, E.–J. Review of Japanese Kids’ Current Life Style: Child–care Making Childlike Life Rhythm! *The Korean Journal of Growth and Development*, 19(1), 1–7, 2011.
17. Maehashi, A. Daily rhythm improvement strategy for children: Encouraging the “Eat, be active and sleep well” movement. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 79, 41–44, 2016.
18. Maehashi, A. Basic study for promoting health and welfare in young children (I): Problems and countermeasures concerning the body and lifestyle habits of young children. *Journal of Child Health and Welfare*, 4, 3–24, 2006.

幼兒期運動不足與戶外遊戲時間減少的問題

— 基於社會背景、健康影響與改善方策之綜合考察 —

兒童健康福祉研究所 所長・醫學博士
前橋 明(早稻田大學名譽教授)

摘要

近年來，幼兒期的運動不足以及戶外遊戲時間減少，已成為一項重要的社會課題。此問題不僅對身體健康造成負面影響，也會影響心理健康、社會性發展以及生活節律的形成。特別是都市化、少子化、對媒體的依賴、生活環境室內化、過度重視安全，以及炎熱環境的變化等因素交互作用，使兒童的身體活動量呈現下降趨勢。日本文部科學省在《幼兒期運動指針》中建議，幼兒每天應累計至少 60 分鐘，愉快地活動身體；世界衛生組織(WHO)也對身體活動不足與久坐時間增加提出警示。

本文整理幼兒期運動不足與戶外遊戲減少成為社會問題的背景，並從發展科學、生活習慣醫學，以及前橋健康設計理論的觀點，探討其影響與改善方策。此外，本文也考察向幼教工作者與家長傳達時所需的重要支持觀點，並指出幼兒期健康支援的核心，並非「教導運動」，而是「設計讓孩子自然想動起來的環境」。

I. 為什麼現在「幼兒運動不足」成為社會課題？

1. 身體活動量的下降

近年來，幼兒的身體活動量呈現下降趨勢。根據 Sports Life Data，兒童運動實施時間自 2019 年以後有下降傾向，未就學幼兒每天的運動時間約僅 20 分鐘左右。此外，日本文部科學省也指出，「超過四成幼兒每天戶外遊戲時間未滿 60 分鐘」。這並非單純的「遊戲不足」，而是代表幼兒發展機會本身的減少。

2. 都市化與遊戲環境的變化

過去，孩子們能夠自然地在空地、巷弄、公園、草地等場所遊玩。然而，現今因都市化、交通量增加、公園規範、噪音問題以及安全管理強化等因素，「能夠自由玩耍的場所」逐漸減少。其結果是，孩子們「坐著」的時間變長，而「活動身體」的時間變少。

3. 媒體環境的快速變化

智慧型手機、影音平台、遊戲、平板電腦的普及，大幅改變了幼兒的生活。尤其值得關注的是，長時間久坐、過多視覺刺激，以及被動式活動的增加。WHO 指出，螢幕時間增加與身體活動不足，可能與健康問題相關。

4. 過度安全化社會的形成

現代社會中，對跌倒、弄髒、受傷、中暑等問題的擔憂日益增加，因此「太危險，所以不要做」的想法也越來越普遍。然而，對幼兒發展而言，「適當的挑戰」是不可或缺的。若完全排除危險，反而可能使孩子失去培養判斷力、身體協調能力與危險迴避能力的機會。

5. 炎熱環境與戶外遊戲的迴避

近年來的酷暑，是戶外遊戲時間減少的重要因素。然而，真正重要的並不是「停止戶外遊戲」，而是「思考如何安全地持續進行」。因此，應善用 WBGT(濕球黑球溫度)，並採取縮短活動時間、使用遮蔭、進行水遊戲、噴霧降溫、調整活動時段等方式。

II. 運動不足與戶外遊戲不足對幼兒發展的影響

1. 體力下降

身體活動不足會導致耐力下降、肌力下降與平衡能力下降。此外，也可能出現容易疲倦、容易跌倒、姿勢維持困難等日常問題。

2. 基本動作發展不足

幼兒期是獲得多樣基本動作的重要時期，例如跑、跳、投、爬、懸吊、翻滾等。日本文部科學省也指出，幼兒期經驗「多樣動作」十分重要。前橋健康設計理論重視幼兒整合性地經驗移動性動作、平衡性動作、操作性動作、非移動性動作，以及感覺統合性動作。

3. 生活節律的混亂

戶外遊戲不足會導致光刺激不足、身體疲勞不足，以及體溫節律下降，進而可能引發睡眠問題。前橋健康設計理論重視「戶外遊戲 → 飲食 → 睡眠 → 成長」的發展循環。

4. 對社會性與情緒發展的影響

戶外遊戲是幼兒自然經驗與朋友協商、建立規則、調節情緒、合作與挑戰的場所。換言之，戶外遊戲不只是「身體活動」，同時也是「社會性教育」。

5. 對感覺統合的影響

幼兒透過身體活動發展前庭覺、本體覺與觸覺。特別是旋轉、搖晃、攀爬、四足爬行、懸吊等動作，具有重要意義。戶外遊戲不足會導致感覺統合經驗不足。

III. 改善的基本觀點與具體方策

1. 從「教導運動」轉向「創造讓孩子想動的環境」

最重要的不是「要求孩子運動」，而是「設計讓孩子自然想動起來的環境」。幼兒原本就是會主動活動身體的存在。幼兒真正需要的，與其說是「指導」，不如說是「環境」。

2. 確保每天 60 分鐘以上的身體活動

日本文部科學省建議，幼兒應「每天累計 60 分鐘以上，愉快地活動身體」。重要的是，這不一定要一次長時間完成；短時間、高頻率的活動也具有意義。

3. 讓戶外遊戲重新回到生活中心

戶外遊戲具有室內活動難以獲得的刺激，例如光、風、溫度變化、地面刺激與空間認知。特別是鬼抓人、沙遊戲、水遊戲、斜坡遊戲、自然探索等，都有助於幼兒的整體發展。

4. 善用下午 3 點至 5 點的活動時間

在前橋健康設計理論中，下午 3 點至 5 點被定位為「身體活動的黃金時間」。此時段體溫上升，幼兒較容易進行活潑的身體活動，也有助於提升夜間睡眠品質。

5. 重新設計園庭與公園

重要的是，不應只以固定式遊具為中心，而應創造能自然引發身體動作的環境。例如起伏地形、木樁、泥土、草地、可移動遊具、水、繩索等，都能引發多樣化的動作。

6. 不是「零危險」，而是「風險管理」

重要的不是「排除一切危險」，而是「以安全管理支持孩子的挑戰」。跌倒的經驗本身，也是幼兒發展的重要一環。

IV. 向幼教工作者與家長傳達時的重點

1. 「運動」不等於才藝班或運動課

家長容易將運動課、體育課程、技術習得視為「運動」。然而，幼兒期真正重要的是「自由的身體經驗」。

2. 「量 × 持續」很重要

前橋健康設計理論重視「戶外遊戲 = 量 × 持續」。每天的累積，才是支撐幼兒發展的基礎。

3. 「弄髒、跌倒」也是發展

在家長支持中，有必要說明弄髒、失敗、跌倒的意義。這些並不是「壞事」，而是幼兒重要的發展經驗。

4. 幼兒園、家庭與社區應朝同一方向合作

生活習慣的形成，需要幼兒園、家庭與社區的合作。特別是透過家長通訊、戶外遊戲可視化、對家庭提出具體建議等方式，能產生良好效果。

V. 結 論

幼兒期的運動不足與戶外遊戲時間減少，是以現代社會結構變化為背景的重要健康課題。其改善需要整合戶外遊戲環境整備、身體活動保障、生活節律改善、家長支持與保育改革的健康設計觀點。

特別重要的是，不是「教導運動」，而是「重建讓孩子想動起來的文化」。幼兒期的戶外遊戲並非單純的遊戲，而是培養「生存能力」的基礎。

此外，今後幼兒健康支援所需要的觀點，是將運動、睡眠、飲食、媒體、戶外環境與社會性加以整合來思考。也就是說，我們不應只把它視為「運動不足問題」，而應將其理解為「兒童 24 小時生活設計」的問題。

參考文獻

- 1) 前橋 明、澀谷由美子、中永征太郎：幼兒健康管理的基礎條件(1)—與身體活動量及體力相關的生活習慣—，《幼少兒健康教育研究》，8(2)，pp.38-43，2000。
- 2) 前橋 明：兒童生活節律混亂與運動不足的實態，《保健室》，87，pp.10-11，2000。
- 3) 前橋 明、石垣惠美子：幼兒期的健康管理—幼兒身體活性化條件—，《聖和大學論集》，28，2000。
- 4) 前橋 明等：幼兒生活流程與運動實態，《兒童健康福祉研究》，5，pp.58-63，2006。
- 5) 前橋 明等：兒童下午遊戲實踐報告(I)—以所澤市立三島小學兒童為對象—，《兒童健康福祉研究》，5，pp.11-18，2006。
- 6) 服部伸一、前橋 明：幼兒期實際進行的遊戲與期待中的遊戲，《關西福祉大學研究紀要》，2，pp.155-171，2000。

- 7)前橋 明、石垣惠美子:幼兒期的健康管理—幼兒在保育園生活時間中的活動內容與步數實態—,《聖和大學論集》, 29, pp.55-63, 2001。
- 8)松尾瑞穂、前橋 明:沖繩縣離島幼兒運動之研究,《幼兒體育學研究》, 1(1), pp.3-14, 2007。
- 9)前橋 明等:幼兒健康促進(VI)—導入傳統遊戲與新興運動遊戲之運動方案改善與實踐—,《幼少兒健康教育研究》, 13(1), pp.76-80, 2007。
- 10)朝倉 洸、前橋 明:幼兒運動能力與生活之研究,《兒童健康福祉研究》, 16, pp.34-41, 2012。
- 11)松坂仁美、前橋 明:幼稚園幼兒放學後遊戲與活動實態及健康管理課題,《休閒・遊憩研究》, 82, pp.13-20, 2017。
- 12)Akira Maehashi:Doing ‘exercise’ can be more interesting than watching television/video or playing digital games, *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 87, pp.1-5, 2019.
- 13)五味葉子、前橋 明:早餐時觀看電視對幼兒生活習慣及其節律的影響,《休閒・遊憩研究》, 87, pp.17-27, 2019。
- 14)舒 浩璐、前橋 明:COVID-19 流行下幼兒體力・運動能力的實態及其課題,《休閒・遊憩研究》, 100, pp.21-30, 2024。
- 15)照屋真紀、前橋 明:導入戶外遊戲對沖繩縣石垣島幼兒生活節律變化之影響—12年分析—,《休閒・遊憩研究》, 103, pp.29-36, 2024。
- 16)Akira Maehashi・Tae-Seop Park・Eun-Jung Kim:Review of Japanese Kids’ Current Life Style—Child-care Making Childlike Life Rhythm!—, *The Korean Journal of Growth and Development*, 19(1), pp.1-7, 2011.
- 17)Akira Maehashi:Daily rhythm improvement strategy for children—Encouraging the “Eat, be active and sleep well” movement—, *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 79, pp.41-44, 2016.
- 18)前橋 明:促進幼兒健康福祉之基礎研究(I)—幼兒身體與生活習慣問題及其對策—,《兒童健康福祉研究》, 4, pp.3-24, 2006。