

60分の外あそびで広がる幼児の育ち

—子どもたちの毎日の生活の中に、運動を—

野村卓哉

(株式会社 Team Big Smiles／文の里幼稚園)

1. はじめに

近年、幼児を取り巻く生活環境は、大きく変化しています。デジタル機器の普及、室内で過ごす時間の増加、都市化、習い事の増加などにより、子どもたちが生活の中で自然にからだを動かす機会は、減少しています。教育・保育現場においても、外あそびの時間が十分に確保しにくい状況や、子どもの動きの経験に、偏りがみられる場面があります。

歩く、走る、跳ぶ、登る、支える、踏ん張る、投げる、友だちと関わりながら動くといった身体的経験は、幼児期の健康づくりにおいて重要な意味をもちます。そこで、本発表では、60分の外あそびを、幼児の生活の中に運動を位置づけるための具体的な入口として捉え、その意義を調査結果と現場の実践から検討します。

2. 60分の外あそびの意味

世界保健機関（WHO）は、子どもの健康づくりにおいて、1日60分以上の中強度から高強度の身体活動を推奨しています¹⁾。幼児期における身体活動は、成人の運動や競技スポーツとは性格が異なり、あそびや生活の中で自然に生まれる動きの経験として理解する必要があります。

外あそびには、走る、追いかける、止まる、かわす、跳ぶ、投げる、登る、ぶら下がる、支える等、多様な動きが含まれています。これらの経験は、体力・運動能力の発達に関わるだけでなく、身体認識力や空間認知能力、力加減、友だちとの距離感、安全にからだを使う力にもつながります。

60分の外あそびは、外で過ごす時間を確保する

ための目安にとどまりません。子どもたちの毎日の生活の中に、からだを使う経験を位置づけるための実践的な視点です。

3. 調査結果からみた外あそびと幼児の育ち

文の里幼稚園における調査²⁾では、降園後の外あそび時間が60分以上の幼児は、就寝時刻が早く、睡眠時間が長い傾向が示されました(表1)。また、生活時間相互の関連性において、外あそび時間と睡眠時間との間に正の相関がみられました(図1)。

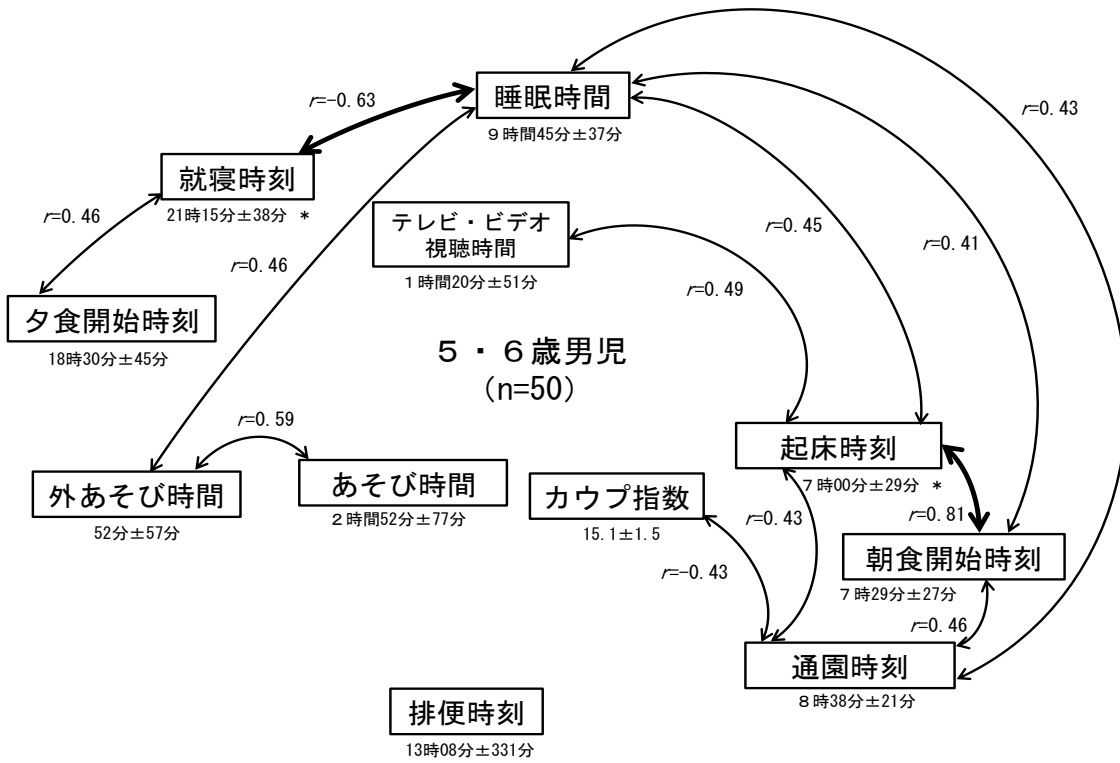
幼児期の睡眠は、からだの発育、脳の発達、翌日の活動意欲と深く関係します。日中からだをしっかり使うことは、夜の自然な眠気につながり、生活リズムを整える要因の1つになると考えられます。

さらに、体力・運動能力の面では、25m走、立ち幅跳び、ボール投げ等において、外あそび時間が60分以上の幼児に良好な結果がみられました。これらの結果から、60分の外あそびは、生活リズムや体力・運動能力を支える実践的な視点として有効であると考えられます。

4. 現場の悩みから見える運動あそびの課題

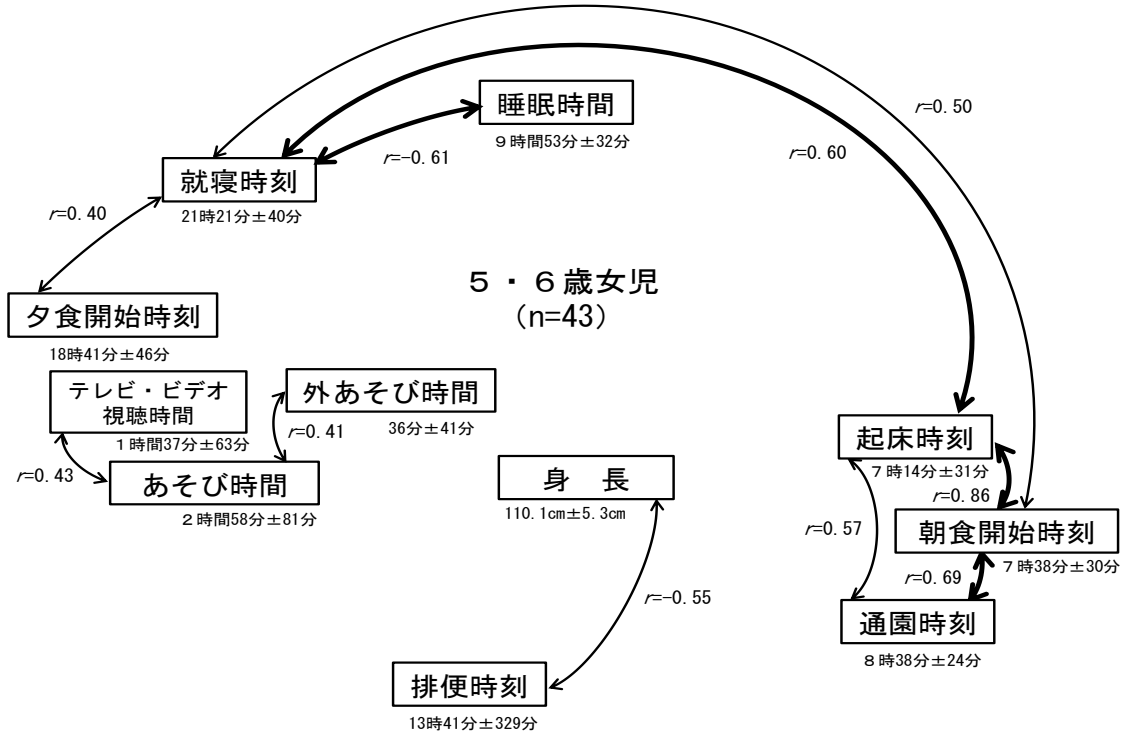
保育現場では、外あそびや運動あそびの大切さを感じながらも、日々の実践には様々な悩みがあります。本発表では、教育・保育現場との指導後の振り返りシートから得られた運動に関する悩みを取り上げ、現場における実践の視点と結びつけて考えます。

1つ目は、4歳児担任からの「日々の園庭あそびで、押す・引くの動作を楽しめるあそびを取り



$p < 0.01$, $|r| \geq 0.40$ のもののみを抜粋 [数値は、平均値と相関係数 (r)]

女兒の平均値との差: * : $p < 0.05$



$p < 0.01$, $|r| \geq 0.40$ のもののみを抜粋 [数値は、平均値と相関係数 (r)]

[出典] 野村卓哉: 外あそびが幼児の健康づくりに及ぼす影響と課題, 子どもの健康福祉研究 36, p. 155, 2025.]

図 1 幼児の生活時間相互の関連性 (文の里幼稚園, 2022年)

表 1 降園後の外あそび時間別にみた幼児の体格と体力・運動能力、生活時間（文の里幼稚園，2022 年）

男児 (50人)	外あそび時間が60分以上の幼児：I群 (26人)		外あそび時間が60分未満の幼児：II群 (24人)		女児 (43人)	外あそび時間が60分以上の幼児：I群 (15人)		外あそび時間が60分未満の幼児：II群 (28人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長	112.8cm	4.7cm	111.4cm	6.4cm	身長	110.1cm	5.7cm	110.0cm	5.2cm
体重	19.1kg	2.0kg	19.0kg	3.7kg	体重	18.0kg	1.7kg	18.6kg	2.1kg
カウプ指数	15.0	1.1	15.2	1.9	カウプ指数	14.8	0.9	15.4	1.2
就寝時刻	21時03分 *	38分	21時28分	34分	就寝時刻	21時12分 *	39分	21時42分	36分
睡眠時間	10時間02分 ***	32分	9時間28分	34分	睡眠時間	10時間01分 *	31分	9時間33分	30分
起床時刻	7時05分	33分	6時56分	24分	起床時刻	7時13分	35分	7時15分	29分
排便時刻	10時02分 **	223分	15時51分	338分	排便時刻	10時40分	314分	14時34分	322分
登園時刻	8時44分 *	15分	8時30分	25分	登園時刻	8時38分	24分	8時38分	25分
あそび時間	3時間15分 *	64分	2時間26分	83分	あそび時間	3時間52分 ***	75分	2時間29分	70分
うち、外あそび時間	1時間34分 ***	50分	8分	15分	うち、外あそび時間	1時間25分 ***	28分	9分	13分
テレビ・ビデオ視聴時間	1時間13分	34分	1時間28分	64分	テレビ・ビデオ視聴時間	2時間02分	84分	1時間24分	45分
両手握力値	13.8kg	3.5kg	12.2kg	3.6kg	両手握力値	13.7kg	4.0kg	12.3kg	3.9kg
とび越しくぐり	16.0秒	3.9秒	17.9秒	4.5秒	とび越しくぐり	16.2秒	4.1秒	16.8秒	3.9秒
25m走	5.9秒 *	0.5秒	6.3秒	0.7秒	25m走	5.9秒	0.7秒	6.4秒	0.8秒
立ち幅とび	112.0cm	12.6cm	108.7cm	14.5cm	立ち幅とび	110.4cm	10.3cm	106.3cm	14.4cm
ボール投げ	8.6m	3.5m	7.0m	3.3m	ボール投げ	5.5m	1.5秒	5.3m	1.9m

II 群幼児の平均値との差：*： $p < 0.05$ ，**： $p < 0.01$ ，***： $p < 0.001$

〔出典〕野村卓哉：外あそびが幼児の健康づくりに及ぼす影響と課題，子どもの健康福祉研究 36，p.156，2025.

入りたい」という悩みです。園庭あそびでは、走る、跳ぶといった動きは生まれやすいですが、押す、引く、踏ん張る、力を調整する経験は、環境を整えることでさらに広がります。

2つ目は、3歳児担任からの「暑さもあり、戸外で汗をかくような全身運動があまり行えていない」という悩みです。近年は、暑さへの配慮が欠かせません。長時間の戸外活動を前提にするのではな

く、朝夕の時間帯、日陰、水あそび、室内での全身運動などを組み合わせながら、からだを使う経験を生活の中に入れていく必要があります。

3つ目は、5歳児担任からの「キャンプへ向けて、グループで協力しながら楽しめる運動あそびを取り入りたい」という悩みです。運動あそびは、体力・運動能力を高めるための活動であると同時に、友だちとタイミングを合わせる、力加減を考

える、言葉をかけ合う、役割をもつといった経験を含んでいます。

これらの悩みは、外あそびを考える出発点になります。保育者の悩みを整理すると、子どもたちにどのような動きの経験が必要なのか、どのような環境を整える必要があるのかが見えてきます。

5. 現場における実践

現場における外あそびでは、子どもが自ら動き、試し、動きの幅を広げていく環境づくりが重要です。

鬼ごっこや追いかけっこの中で、子どもたちは、走力だけを使っているわけではありません。友だちとの距離や間隔を感じ、進む方向を判断し、止まる、かわす、ぶつからないように、からだを調整しています。こうした経験は、空間認知能力や安全に動く力にもつながります。

遊具や築山でのあそびでは、登る、支える、ぶら下がる、踏ん張る、バランスをとる経験が生まれます。これらは、身体認識力や保護動作の育ちにも関係します。自分のからだをどのように動かすのか、どの程度の力で支えられるのか、どこに足を置くと安定するのかを、子どもはあそびの中で感じ取っています。

ボールあそびでは、投げる、捕る、蹴る、力加減を調整する経験が含まれます。また、ロープやタオルを使った引っぱりあそび、タイヤや台車を押すあそび、友だちと力を合わせて用具を運ぶ片付けでは、押す、引く、踏ん張る、友だちと力を合わせる経験が生まれます。

暑さへの配慮が必要な時期には、朝夕の涼しい時間帯の活用、日陰での短時間活動、水あそび、室内でのリズムあそび等を取り入れることが有効です。60分の外あそびを考える際には、時間の長さだけでなく、子どもたちがどのような動きに触れているかを見取る視点が必要です。

6. 指導者として大切にしたい視点

指導者として大切にしたいことは、運動を結果

だけで見るのではなく、子どもがどのような動きの経験を積み重ねているかを見取ることです。走る、止まる、かわす、登る、支える、踏ん張る、投げる、運ぶ、友だちと合わせる等、こうした一つひとつの経験が、幼児期のからだづくりを支えています。

また、危険をすべて避けるのではなく、安全に挑戦できる環境を整える視点も求められます。子どもが自分のからだを知り、友だちとの距離や間隔を感じ、力を調整しながら動く経験を重ねることは、ケガを防ぐ力にもつながります。

外あそびは、幼児期の健康づくりを支えるとともに、子どもたちの生活の中に運動を戻す実践です。指導者には、子どもの動きを読み取り、園生活の中に多様な運動経験が生まれる環境を整える役割があります。

7. まとめ

60分の外あそびは、幼児の睡眠リズム、体力・運動能力、身体認識力、空間認知能力、友だちと関わる力を支える重要な生活経験です。外あそびを特別な活動として分けるのではなく、園生活の流れの中で、からだを使う経験を積み重ねられる環境を整えていく必要があります。

「子どもの毎日の生活の中に、運動を。」

この視点を大切にしながら、調査から見えてきたことを現場の実践と重ね合わせ、外あそびを通じた幼児の健康づくりについて考えます。

文 献

- 1) World Health Organization : WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR, World Health Organization, pp. 24-27, 2020.
- 2) 野村卓哉 : 外あそびが幼児の健康づくりに及ぼす影響と課題, 子どもの健康福祉研究 36, pp. 151-159, 2025.