

# 幼児期運動指針

普及用パンフレット

幼児期運動指針策定委員会

幼児は  
様々な**遊びを中心に**、  
毎日、合計**60分以上**、  
**楽しく体を動かす**  
ことが大切です！

\* この指針は、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指すものです。

\* 幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。

※この指針における幼児とは、3歳から6歳の小学校就学前の子どもを指します。

# 幼児期運動指針 Q&A

Q<sup>1</sup>

## どうして幼児期運動指針が必要なのでしょう？

**A<sub>1</sub>** 社会環境や生活様式の変化から、現代の幼児は体を動かして遊ぶ機会が減少していると考えられます。そのため、多様な動きの獲得の遅れや体力・運動能力の低下だけでなく、運動・スポーツに親しむ資質や能力の育成の障害、意欲や気力の減弱、対人関係などコミュニケーションをうまく構築できないなど、子どもの心身の発達にも重大な影響を及ぼすことが懸念されます。

このような状況を踏まえると、幼児期に主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を、生活全体の中で確保していくことは大きな課題といえます。そこで、幼児期の運動の在り方についての指針を策定しました。

Q<sup>3</sup>

## 体を動かすことにはどのような意義がありますか？

**A<sub>3</sub>** 幼児期において、体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分にすることは、基本的な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持し、積極的に活動に取り組み、豊かな人生を送るための基盤づくりとなります。

楽しく体を動かす遊びは、生涯にわたって運動・スポーツを楽しむための基礎的な体力や運動能力を発達させ、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育む機会を与えてくれます。ガイドブックには、幼児期の運動の意義として「体力・運動能力の向上」「健康的な体の育成」「意欲的な心の育成」「社会適応力の発達」「認知的能力の発達」の5項目について説明されています。



詳しくは『幼児期運動指針ガイドブック』第2章を参照してください。

Q<sup>2</sup>

## なぜ、合計60分以上という時間の目安を立てたのですか？

**A<sub>2</sub>** 幼児が自発的にたくさん体を動かすことは、多様な動きを獲得したり、体力・運動能力が高まったりすることに効果的だと考えられます。しかし、「たくさん体を動かしましょう。」というだけでは、どの程度の量を確保したらよいのかわかりません。そこで、実現可能でわかりやすい目安を立てる必要があることから、「60分以上」として示しました。しかし、運動の時間だけが問題なのではなく、どのような身体活動を行うのかといった運動の質も大切です。ですから、この時間は絶対的なものではなく、運動量を確保するための目安と考えてください。

また、「合計」という言葉が付随しているのは、楽しく体を動かす遊びを中心に、散歩や手伝いなども含め、それらの合計が毎日60分以上になることを示しています。ですから、60分間の運動プログラムをつくることを推奨していません。幼稚園、保育所などだけでなく、家庭での身体活動も含めて、体を動かす機会を増やすことがねらいです。

Q<sup>4</sup>

## 幼稚園・保育所だけで取り組むのでしょうか？

**A<sub>4</sub>** 幼児にとって体を動かすことは遊びが中心ですが、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きも大切です。そのため、幼稚園・保育所などに限らず、家庭や地域での活動も含めて考える必要があります。

また、保育がない日でも体を動かす必要がありますから、体を動かす時間の確保について、保育者だけでなく保護者も工夫することが望まれます。体を動かすことが幼稚園や保育所などでの一過性のものとならないように、幼児が園生活で体を動かして遊ぶ様子などを家庭や地域にも伝え、連携し、共に育てる姿勢をもつことが大切です。



詳しくは『幼児期運動指針ガイドブック』第3章を参照してください。

# 幼児期運動指針のポイント



詳しくは『幼児期運動指針ガイドブック』  
第1章を参照してください。

## ポイント1

多様な動きが経験できるように  
様々な遊びを取り入れる



## ポイント2

楽しく体を動かす  
時間を確保する



## ポイント3

発達の特徴に応じた  
遊びを提供する



① 幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期に体をたくさん動かすと、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結び付く動きなど、多様な動きを身に付けやすくなります。

② 体を動かす遊びには、多様な動きが含まれます。ですから、幼児が夢中になって様々な遊びをすると、結果的に多様な動きを経験し、それらを獲得することができるのです。

① ある程度の時間を確保することは、その中で様々な遊びをし、結果として多様な動きを獲得することにつながります。幼児期運動指針では、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として、「毎日、合計60分以上」が望ましいことを目安としています。

② 文部科学省が実施した調査では、外遊びをする時間が長い幼児ほど体力が高いものの、4割を超える幼児の外遊び時間が1日1時間(60分)未満でした。

① 幼児期における運動は、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基礎を培うことが重要です。

② 幼児期は心身の発達が著しい時期ですが、その成長は同じ年齢であっても個人差が大きいため、幼児に体を動かす遊びを提供するにあたっては、一人一人の発達に応じた配慮が必要です。

③ 体を動かす遊びが自発的に行われるようにする必要があります。遊びが楽しく、幼児が自ら様々な遊びを求めようになれば、遊びもさらに広がり、一層、多様な動きを獲得できるようになります。

※ 幼児期において動きを身に付けていくにあたっては、トレーニングのように特定の動きばかりを経験したり、運動の頻度や強度が高過ぎ、特定の部位にストレスが加わるけがにつながったりしないよう注意が必要です。

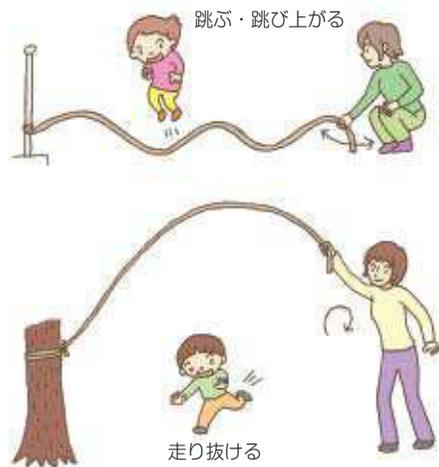
③ 「毎日、合計60分以上」という目安は、世界保健機関(WHO)をはじめ多くの国々で推奨されている世界的なスタンダードです。もちろん時間だけが問題なのではなく、様々な遊びを中心として、散歩や手伝いなど多様な動きを経験することが必要です。

※ 幼児が力いっぱい体を動かして遊ぶ上では、本来は外でのびのびと遊ぶことが望ましいのですが、環境や天候などの影響があります。そのため、屋内も含め1日の生活の中で「毎日、合計60分以上」と設定しています。

③ 幼児はその時期に発達していく体の諸機能を使って動こうとしますから、発達の特徴に合った遊びを提供すると、無理なく多様な動きを身に付けることができるだけでなく、けがの予防にもつながります。

また、幼児の身体諸機能を十分に動かし活動意欲を満足させることは、幼児の有能感を育むことにもなり、体を使った遊びに意欲的に取り組むことにも結び付きます。

※ 幼児期に早急な結果を求めるのではなく、小学校以降の運動や生涯にわたってスポーツを楽しむための基盤を育成することを目指すことが重要です。



形で跳び方を変える  
(△は両足、○は片足など)

なわ跳びとして

行い方を変えて

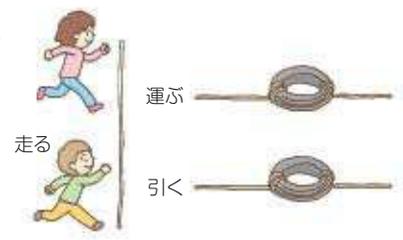


# ロープで遊ぼう

空間を変えて

コースを変えて

友達と一緒に



タイヤを自分の陣地に多く持ってくる



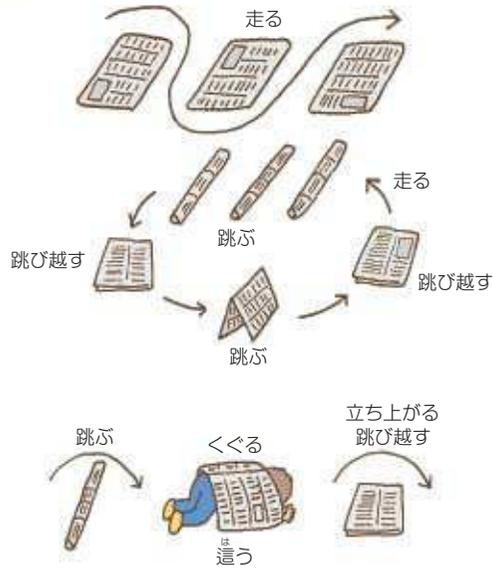
友達と一緒に



# たくさんあそぼう！

遊びには、様々な動きが含まれています。簡単

※掲載しているのは遊びの一例です。地域の特徴や季節



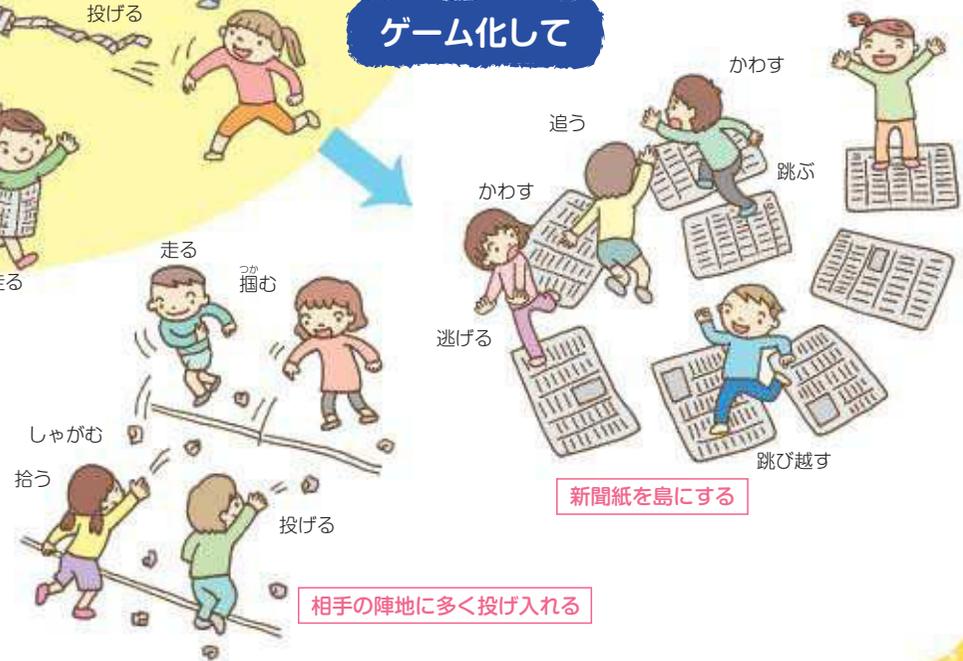
コースにして



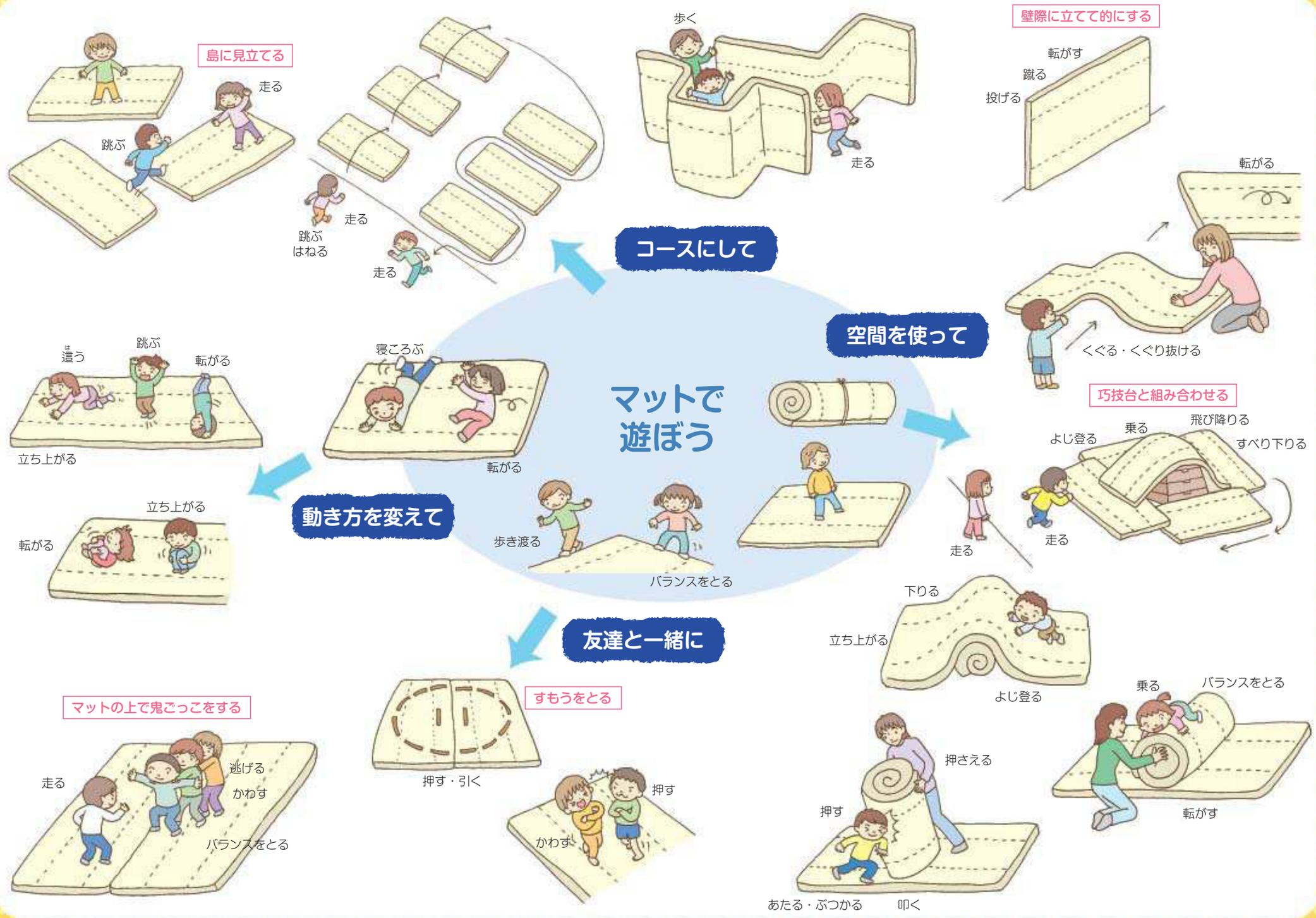
人数を変えて



ゲーム化して



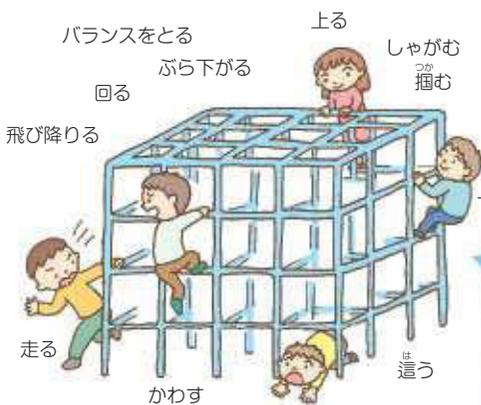
新聞紙を島にする



# たのしくあそぼう！

な遊びでも、工夫すると一層、楽しくなります。

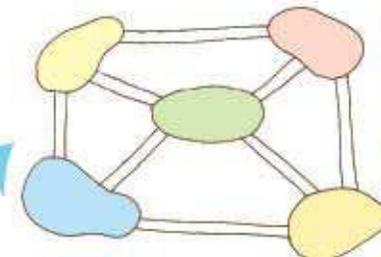
、幼児一人一人の発達特性に応じて、工夫してください。



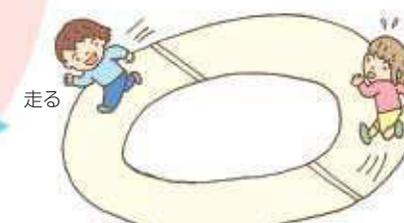
## 固定遊具を使って



## 形を変えて



## コースを作って



## お話のイメージをもって



オオカミと三匹の子ブタのイメージで

## 鬼ごっこで遊ぼう



## 間合いを作って



## 用具を使って

