

幼 児 と 運 動

河 合 定 義

幼児の健康は、病気にならない様に注意したり、栄養をじゅうぶんとらせたりするだけでは守ることができません。

健康であるということは、“病気ではない”ということと同じではありません。病気にかからないようにすることはもちろんたいせつですが、それだけでなく、心やからだの働きも、年齢相応によく発達していることが必要です。

幼児のころにはものをおぼえるのにも、からだをとおして、動作をとおしておぼえるのです。両親が話してきかせることが、そのまま身につくのではなく、実際に自分でからだを動かしてみはじめてわかるのです。

このように、幼児のからだや心の働きは運動をとおして向上するものです。からだの働きがよくなりますと、交通事故などの危険から子どもを守ることもできます。明かるい生活を送るために、運動がいかに必要であるか、どのように運動させたらよいかについて考えてみましょう。

雨が降って家の中に閉じ込められた日の幼児の様子をしばらく観察してみますと、いつもの元気がなく、ふきげんで、おこりっぽいものです。幼児はじっとしているのがが手なのです。とんだり、はねたり、とびおたりすることが好きなのです。これで、からだや心の発達が促進されているのです。なにか新しいことをおぼえるときなどには、同じことを何回も何回もくり返して、あきることを知らないようです。

ところが、近ごろでは、運動する場所や機会がしだいに少なくなってきています。道路で遊ぶのは危険ですし、近くでも乗ものを利用することが多くなり、歩くことも少なくなっているのです。幼児のころから塾などにかよってけいこごとに多くの時間を費す子どもも多くなり、また、テレビの普及によって一般に家の中でじっとしていることが多くなっていることも否定することができません。

いまの子どもたちは、しらすしらすのうちに運動が制限されており、運動をしたいという欲求が抑えられているのです。近ごろ幼児にも、ふとり過ぎが多くみられるようになりましたが、これは栄養がよくなってきたわりには、運動が不足がちになっているためだと考えられます。

(1) からだの発達と運動

新生児の身長は、男子平均49.8センチ、女子平均49.2センチ、体重は男子平均3133グラム、女子平均3058グラムですが、生れてから一年間に急速に発達し、身長は男子72センチ、女子71センチ、体重は男子 8.5キロ、女子 8.0キロくらいになり、新生児の 1.4倍、2.7倍になります。三才以後になりますと、年間増加率がほぼ一定になり、身長は約 5.6センチ、体重は 1.5キロ、胸囲は 1.5センチくらいずつのびていきます。

このような体格の発達にともなって、運動能力も発達します。誕生後一年くらいでひと

り立ちができるようになり、一年2、3カ月たつと、ひとり歩きができるようになります。

このようにして、しだいに走ったり、とんだり、ぶらさがったりすることもできるようになります。

ところで運動に関係のある器官には、筋肉、心臓や肺、神経系などがあり、筋肉の働きは筋力、心臓や肺の働きは持久力、神経の働きは運動をまとめる力、調整力と呼ばれています。走ったり、とんだりするのは、主として、からだのこのような働きによるものです。

幼児のころには、筋肉や呼吸器、循環器官がまだよく発達していないので、筋力や持久力はじゅうぶんではありませんが、神経系のほうは、これに比べるとよく発達しています。

そのために、幼児は強い力を必要とする運動や長く続ける運動はよくできませんが、機敏に動いたり、器用に動いたりすることは比較的よくできます。たとえば、重い物を持つたり、長く走りつづけたりすることはできませんが、なわとびなどは、少し練習すると、おとなに負けないくらいじょうずになります。機敏に動いたり、器用に動いたりすることができるのは、主として神経の働きによるもので、ある刺戟を受けた場合に、その興奮が神経を通して大脳に達し、そこで適切な判断をして筋肉に命令を出す、という神経と筋肉とのつながりが、短い時間でうまく行われるようになるからです。

手で物をうまく操作したり、刺戟に速く反応したり、人や物をすばやく避けたり、身をかわしたりする運動は、日常生活のなかにも、いろいろな遊びのなかにも含まれている運動で、非常にたいせつな人間の運動です。このような運動ができると、けがを予防したり、いろいろな事故から子どもを守ったりすることができます。

子どもたちの様子を見ていますと、このような運動はまだうまくできないように見えます。おとなからみると、なんとなく頼りなく見えるのです。しかつこれらの運動は、神経の働きが主になった運動であり、5才くらいになると、しばらく練習すると、うまくできるようになります。このような運動は、その運動をくり返すことによってできるようになるものですから、神経系の発達が著しい幼児のころに、いろいろな運動を経験させて、運動に対して興味をもたせ、器用で機敏なからだの“芽”を育てることが必要です。

器用からだを支配したり、機敏に動ける子どもを“運動神経がよい”とか、“運動神経が発達している”などといって、生まれつきであるようにいわれていることがよくあります。素質をまったく否定することはできませんが、このような運動は神経と筋肉の間につながりをつけ、神経の回路をつくることによってできるようになるのですから、運動をくり返さなければ、どんなに素質があっても上達はしませんし、運動をくり返しているだけでも上達してくるものです。

おとなの中にも運動が不得手な、不器用な人がいます。調べてみますと、幼児期にいろいろな運動をする機会が少なかった人が多いようです。

子どものからだの発達のしかたを調べてみますと、身長がよくのびる時期と、体重がよくふえる時期が交互にやってきます。それと同じように、からだの働きも、神経系がよく発達する時期、筋力がよくのびる時期、肺や心臓などの呼吸器、循環器系の働きがよくのびる時期がそれぞれ違っているのです。

幼児期は神経系がよく発達する時期ですから、運動をやらせる場合にも、全身の器用さを高めるような運動に重点をおくことが必要なのです。しかも遊びのかたちで、たのしく運動させ、運動に興味をもち、運動をつづけて行うようにさせることがもつとも大切です。

幼児のころには、運動を毎日行うことが必要です。ですから、あまりむずかしい運動をむりにやらせるのではなく、たのしく行なわせるようにしなければなりません。しかも、自分の力をためすのが好きですから、うまくできた時にはほめて、つねに成功の喜びをもたせるようにしますと、活発に運動するようになります。

(2) 精神の発達と運動

幼児のころには、数をおぼえるのも、実際に目に見えるものにふれて、一つ二つと数えることによっておぼえていきます。交通のきまりを守るような習慣をつけるために、いくら話して聞かせても習慣はつきません。頭でわかっても、実際に行うことはできません。そんなときには、実際にその場まで行って動いておぼえるのがもっとも早い方法です。子どもは、からだで考え、からだでおぼえるものなのです。

幼児の遊びも精神の発達に非常に大きな働きをしています。たとえば、ままごと遊びをしているときには、ある子どもはお母さん、ある子どもはお父さんになりますが、考えてみますと、それは自分以外の他人になることであり、これによって、自分と他人の区別がはっきり認識されるようになってくるのです。また、その遊びのなかで、自分の役割を果たすことを学び、その役割の遂行を自分の目的とし、その目的達成のために、自分を、自分で支配することを学んでいるのです。このことは、自主性の基盤になることがらであり、性格形成のためにも重要なことです。

いくつかの観点から、精神の発達と運動との関係をみてみましょう。

(1) 運動と精神の集中

運動するときには、その運動に精神を集中しなければなりません。運動は、短い、長いの違いはありますが、連続した動作であり、その間は精神をそこに集中し、からだやいろいろな精神の働きを、その運動を遂行するために動員しなければなりません。したがって、からだや精神の働きが同じであっても、精神の集中ができるかどうかによって、その運動のできばえが違います。

一般に幼児は運動が好きですから、そのたのしい運動のなかでは、精神集中の時間は良くなり、そこで、自分の目的に対して、自分を統制したり、支配したりすることをおぼえます。幼児のころには、あることに精神を集中するのは、なかなかむずかしいことなのです。

ですから運動するとき具体的な目標をもたせて、精神の集中をやすくしてやりますとそうでないときよりも、もっとうまくできます。精神をそのことに集中し、それを持続するということは他のやりたいことを押えて、やりはじめたことをやり通すことを意味し、精神の発達にとってもたいせつなことです。

(2) 運動と自信

運動のできばえは、自分にも他の人にも直接にわかります。ですから、そこでは、たえず他の人との比較がなされているといつてもよいでしょう。そのために、ある運動ができる、できるようになる。ということは、幼児にとっては大きな喜びであり、自分に対して自信をもつよい機会になります。

幼児にとっては、運動や遊びは生活そのものですから、そこで獲得した自分に対する自信は、他の行動面にも影響し、自信をもって行動することができるようになります。

自信をもつことは、情諸の安定に役立つばかりでなく、自分の能力をじゅうぶんに発揮

させる役割もします。自信のないときには精神的にも不安定で、もっている能力も、のばすことができないこともあります。

運動はこんな面でも大きな役割を果たしているのです。しかしそれだけに、運動がうまくできないと、ついに劣等意識をもたせることになっていきますので、注意しなければなりません。このような子どもには、容易にできる運動を行わせながら、自信をもたせるように指導することがたいせつです。

(3) 運動ときまり

運動するとき、「順番を守る」というのはひとつの社会的なきまりですが、運動にはこのようなきまりだけでなく、遊びかたのルールがあります。勝負を争う運動では、公正に行うためにルールがあり、安全に運動するために必要なルールもあります。施設、用具を大切に扱ったり、危険な遊び方をしない、なども運動を楽しく行うために必要なことです。

運動はこのような「きまり」を守ることを経験するよい機会です。もちろん、運動するときに「きまり」が守れるからといって、日常生活のなかで、ただちに必要な「きまり」が守れるようになるとは限りません。ですから指導するときには、日常生活とのつながりをもたせるようにしなければなりません。このような関連をもたせると、運動の場で、きまりを守る習慣を養うことができます。

(4) 運動と協力

運動をするときに、自分勝手なことをしていると仲間はずれにされることがあります。一人で運動するときには問題はありませんが運動には二人、三人で助け合わなければならない運動もあります。このようなときに、幼児は、他の人との助け合いのしかた、協力のしかたを学びます。みんながたのしく運動するには、自分のわがままを抑えなければならないことがあり、相手の立場を考えて運動することがたいせつであることなどを、からだをとおして学ぶのです。このことは自己中心性から脱して、社会的な行動のしかたを身につけ、社会化されるために運動が大きな役割を果たすことを示しています。

このようにして、運動はからだの働きを高めるだけでなく、精神の発達のために貢献するのです。幼児をなかに閉じこめないで、親子がいっしょになって運動したり、戸外でのびのびと運動させるようにしたいものです。

高松短期大学研究紀要

第 2 号

昭和47年3月1日印刷

昭和47年3月1日発行

編集発行 高松短期大学
高松市春日町

印刷 新日本印刷株式会社
高松市木太町2158