

研修名 幼児教育・保育

平成30年7月9日（月）10:00～12:30

講演・演習 「幼児期にふさわしい生活」

講師 早稲田大学 前橋 明 氏

1. はじめに

- ・子どもたちの学力や体力の低下、心の問題の増加が社会問題になっている。
→園や学校、家庭、地域の連携した取り組みが求められている。
- ・地域の特徴に応じた形での健康づくり活動として、運動を用いた実技指導（親子ふれあい体操の指導）を展開している。

2. 子どもたちが抱える3つの問題

1) 睡眠リズムの乱れ

- ・今の子どもたちは夜型の生活に巻き込まれている。
- ・親が子どもの健康的な生活リズムのあり方を知らない、子どものリズムに合わせてやれないという知識のなさや意識の低さがあります。
- ・生活実態調査（幼児）で、午後10時を過ぎて就寝する子が、平成10年には、国の調査で40%（厚生省報告）いることがわかった。
→学力も体力も良い形で育っていくとは思えない。
- ・ヒトは原始時代から、太陽と共に生活する中で生理的なリズムを築き上げてきた。
- ・5歳くらいでは、午後8時頃には眠れる生理的なリズムを持っている。
→8時に寝て、10時間の睡眠がとれるようになること。
- ・短時間睡眠の子どもは、注意や集中ができず、イライラする、じっとしていられなくて歩き回るといった行動が起きてしまう。

「睡眠」は、疲労回復や見聞きした情報を脳内で整理し、確かな記憶として定着させている。睡眠が学力に関係してきている。

→乳幼児期の睡眠が大変重要である。

2) 摂食リズムの乱れ

- ・朝食を抜くとイライラする。幼児であれば積み木を放り投げる、玩具を雑に扱う、友だちを後ろから押す行動が目立つ。
- ・しかし、毎朝、食べているが、朝に排便がない子どもがいる。
- ・人間が食物を食べると消化の良いもので、7時間ほどでうんちになる。
- ・夜10時間ほど寝るとするならば、夕食で食べたものの中で消化の良い食物の残りかすは、翌朝にはもう大腸に着いている。

- ・脳が腸に命令を与え、腸が蠕動運動を始めるためには、腸内に満ちるだけの重さと内容の良いものを食べないと、うんちに結びつかない。
→家で排便を済ませないので体調も優れないまま登園・登校している子どもが多く、これでは午前中の活動力が低下する。これでは、動きが減り、1日の運動量が少なくなって体力も高まらない。

3) 運動不足

- ・登降園や日常生活において車利用が多くなっているため、子どもの生活全体の歩数が減ってきて必要な運動量が不足している。
- ・テレビやビデオ、テレビゲームの普及（スクリーン世代）により空間的認知能力、安全能力が育たないので、人とぶつかることが多くなっている。
- ・スマホ、携帯（静的遊び世代）は、体力が向上しないまま、足の指が浮いて体のバランスが保てない子どもが多くなる。
- ・ひとつのスポーツに特化して、経験していると（偏り世代）多様な運動経験をせずに、保護作動が働かず顔面から転んでしまうことがある。
これでは、4つの運動スキルがバランスよく身につかない。

3. おわりに

生活リズムの崩れは、子どもたちの体だけではなく、心の問題にまで影響を与えている。それらの問題改善には、「乳幼児期からの子ども本来の生活」を大切にすることが必要である。そのひとつに、日中の運動遊びが非常に大切である。時間が経つのを忘れて遊びに熱中できる遊びと環境を保障していくことで、子どもたちは健やかに成長していける。まず、①朝、食べること、②日中、動くこと、③心地よく疲れて、早く寝る、このサイクルを保持していくことこそが重要である。

感想

幼児期にふさわしい生活について学んだが、普段の園生活の中であまり見えない部分だったので、今回詳しく知ることができた。生活リズムには、「食べる・動く・寝る」この3つの要素が最も重要だと聞き、これらがバランスよく取らなければ、一日の生活にも支障が出るので、とても大事なことだと感じました。学んだことを生かして、これからの子どもたちの生活リズムの向上に努めていきたいと思えます。

（ 記録 めぐみの園保育園 中谷仁美 ）

