

# 遊びで育つ子ども



2018年3月





# 遊びで育つ子ども

2018年3月

公益社団法人子ども環境学会

# 遊びで育つこども

本冊子は、「遊び」には2つの効用があるとして作成されております。

## 1つは、地震や自然災害に遭遇した場合の活用です。

避難場所でお子さんと保護者の方や地域の少し年長のお子さんたちが一緒に遊ぶことにより、急性ストレスや PTSD (Post Traumatic Stress Disorder 心的外傷後ストレス障害) を解消し、回復力を高めていきます。

そこで発災時の混乱が少し落ち着きを持ち始める3日目ころから、大人の目が届く場所に段ボールなどで囲った遊び場(チャイルドスペース)をつくり、そこで時間をきめて遊びを始めましょう。小学校中学年くらいの子に遊び場のマネジメントを任せるのも良いです。

また授乳中のお子さんをかかえるお母さんの場も必要となります。大人の視線が届かない高さの囲いをつくり、そこで授乳することやおしめ替えをするときに、あやし遊びなどの愛着形成遊びを通して不安いっぱいの子と赤ちゃんと皮膚接触による相互の安心感を育みましょう。

## 2つは、平常時における活用です。

1985年くらいから日本の子どもたちの体力低下や運動能力低下が指摘されてきています。子どもは遊びを通して、体力低下や運動能力低下を防ぎ、認知(考える・判断する)、情緒・社会性(コミュニケーション力や他者とのかわり力)を発達させていきます。

子どもは遊びを通して心も体も育ちます。子どもの身体の発育と発達、相互に関連しあいながら進んでいきます。そうした発育と発達が「遊ぶ」ことによって進み、身体や社会性、さらに意欲的な心が育ちます。子どもの遊びは年齢によって変化していきますが、おおよそ9~10歳ころまでに神経系器官が発達しますので、自然体験や多様な遊びによって豊かな感性(感受性)を育むことが大切です。

《本資料は福島県の委託により作成したプログラムを使用しています》

公益社団法人 こども環境学会

★ 遊びのはじまりは、あやし遊び ⇒ 愛着形成につながる

【 いないいないばあ 】



【 おこり顔／大笑い顔／まぬけ顔 】



【 おきろおきろ 】

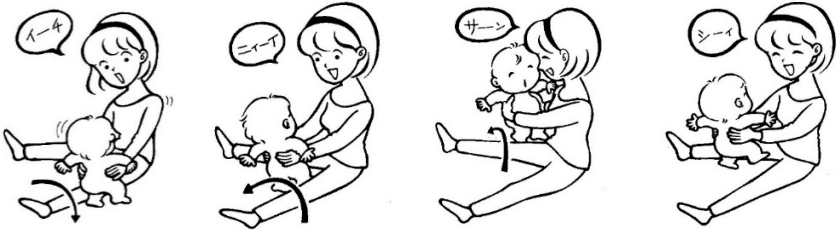


★ 身体をつかったじゃれつき遊び ⇒ 愛着形成につながる  
 — 親子で一緒に／パパもママも一緒に —

【 おいもゴロゴロ 】



【 ママの足をピョン 】



【 ママの腕でロケット < パパの腕でも > 】



【 跳んでくぐってパッ 】

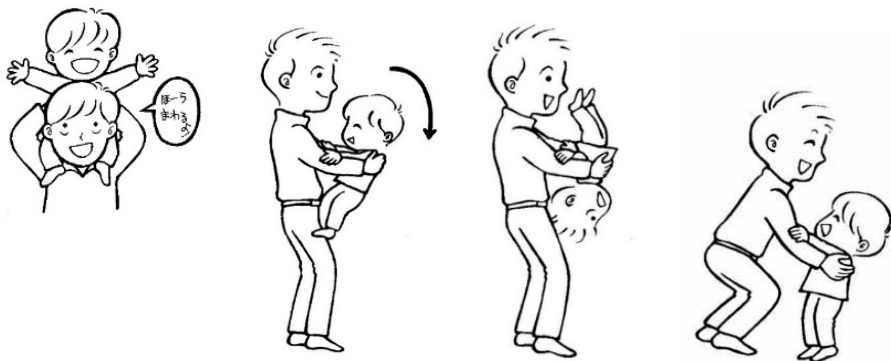


【 パパのからだはジャングルジム 】

＜寝転がっているパパのすねの上で＞



【 パパの肩車でやってみよう 】







## ★ 群れて遊ぶ ⇒ 心と身体を育む

### 【 アヒル相撲・ケンケン相撲 】

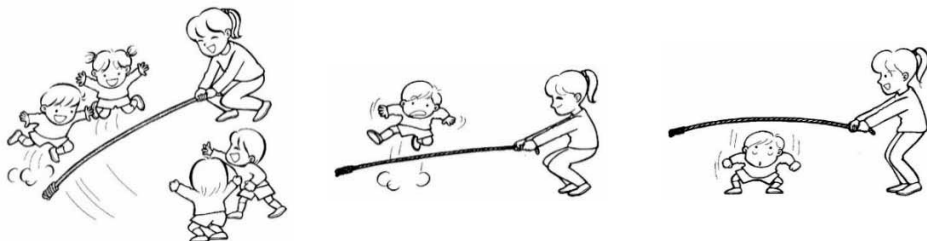


向きあってお互いの身体をぶつけあって 尻もちをついたりひざをついたら負け



どちらかがしりもちをついたり、  
両足をついたら負け

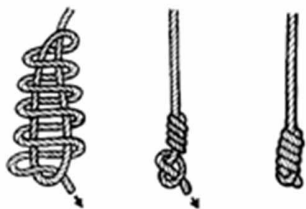
### 【 跳んでくぐってロープジャンプ 】



### 【 グルグルロープジャンプ 】



<ロープの端のしぼり方>



#### 【実施時の注意】

動きが活発ですので、遊びを展開する場所について、広さを十分に確保し、けがのないようにしてください。

## ★ 遊びの広がり・深まり

子どもの遊びは発達にともなって、発展します。

一般的には、**感覚遊び**や**運動遊び**は0歳から、**模倣（想像）遊び**や**受容遊び**は1歳ころから、**構成遊び**は2歳ころから、**ルール遊び**は4歳ころからなどといわれます。**身体・運動機能**は3歳ころから大きく発達し、多様な運動遊びが可能となり、4歳ころには**集団遊び**や**高度な運動遊び**ができるようになり、5歳ころにはダイナミックな活動、複雑なルールのスポーツ遊びも可能になり、6歳を超えると技を競う運動に挑戦するようになります。

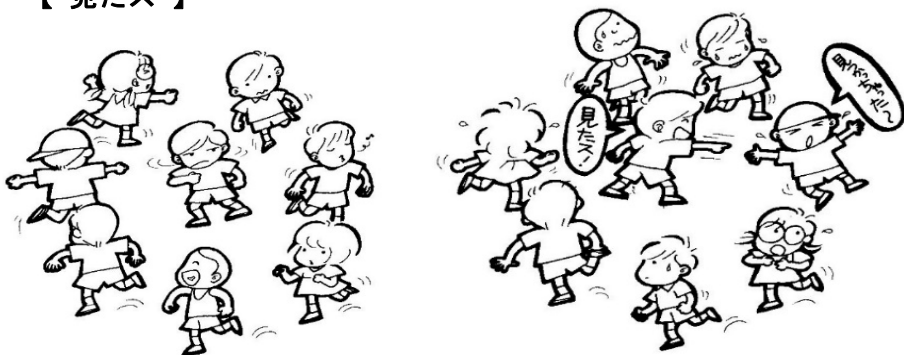
親子や親しい人との対話的な遊びとあやし遊びやじゃれつき遊びによる**愛着形成<アタッチメント>**により、他者との信頼関係をえて安心して子ども集団による群れ遊びへと発展させていきます。

1965年ころまでは、町で当然のように見かけた、子どもたちの群れ。しかし、現在ではなかなか見かけることがなくなっていました。子どもたちの本質的な部分はおそらく変わっていませんので、本来ですと群れて遊ぶ姿が今も見られるはずです。しかし、子どもを取り巻く環境があまりにも変化し、また、子どもたちが気軽に集まれる場所も町から消えています。

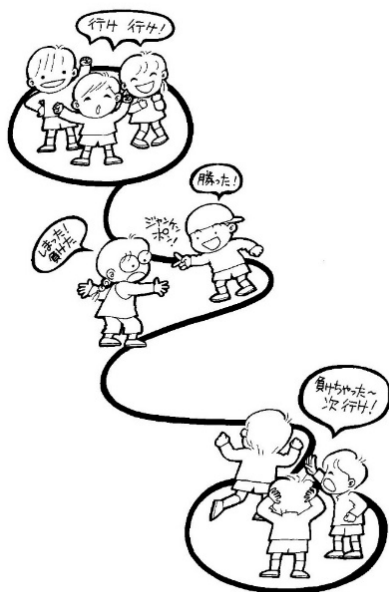
遊びの変化によって、群れて遊ぶ楽しさを知らないまま大きくなっていく子どもたち。しかし、コンビニの駐車場に群れているのは、本当は群れたいという気持ちの表れではないでしょうか。ほかに群れる場所がないからではないでしょうか。群れて遊ぶことがなくなったことで、**社会性**や**ルール**を身につけたり、人の痛みや優しさに触れたりする機会も減っています。群れ遊びの復活は、**人間力復活の鍵**ともなるでしょう。

ぜひ、**群れて遊ぶ可能性**がより大きくなるような子どもの**遊び環境のあり方**についても、地域の方々とも考えて、実践をしてみてください。

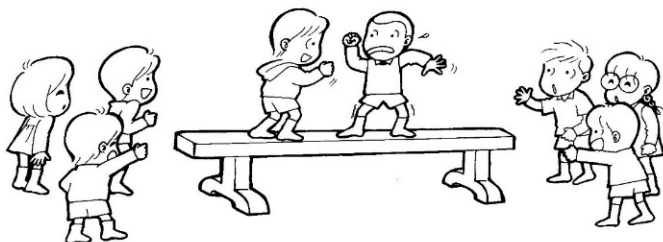
【 見たス 】



【 陣取り 】



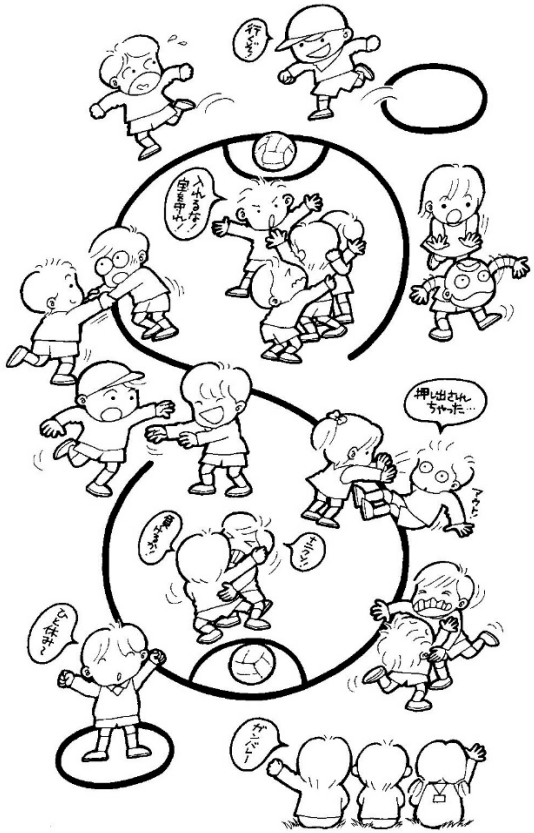
【 平均台 】



## S ケンの遊び方

- ① 面にS字のコートと2つの安全地帯を描き、各々の陣地にボールの宝を置いてコートの完成です。
- ② 地と安全地帯以外は全てケンケンで移動します。
- ③ 地の中ではどちらのチームも両手両足をついてもセーフです。
- ④ 陣地の外では相手のチームの子を押し倒してもかまいません。両足をついたらアウトになりコートから出ます。
- ⑤ 陣地の中では守る方はせめてきた相手を外へ押し出したなら相手はアウトになります。
- ⑥ 相手の宝をうばい自分の陣地へケンケンで持ち帰ったチームが勝ち
- ⑦ ケンケンで宝をもっていく敵から宝をうばい、取り返すのもありです。

\*安全地帯→ここでは両足をつくことができます。

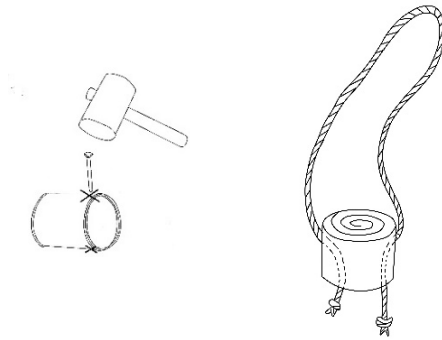


★ チャレンジ遊び ⇒ 達成感を得る

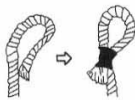
【カンぽっくり】



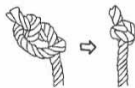
カンぽっくり



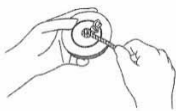
【コマまわし】



初心者



慣れてきた



ひものまき方



## ★ 園庭、寺社の境内、近くの公園での遊び

⇒挑戦性や達成感 を獲得

【 ロープわたり、ロープぶらんこ、岩のぼり、木のぼり 】



ロープわたり



岩登り



木登り



ロープブランコ

子どもは「めまい」を感じる遊びにチャレンジしたくなります。子どものチャレンジ精神を適度に刺激しながら、安全を確保して、達成感を得ることのできる遊びです。

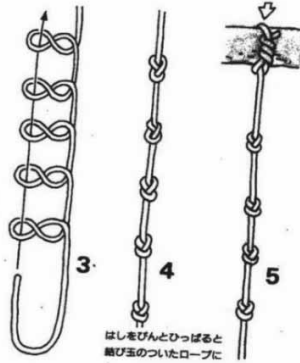
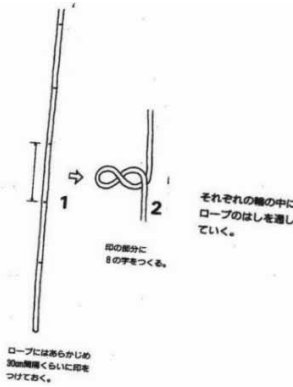
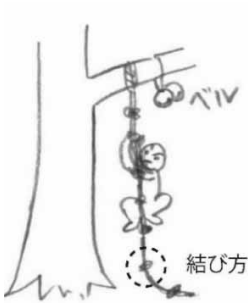
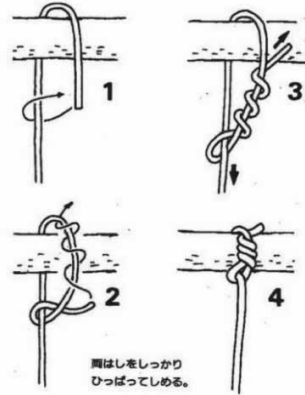
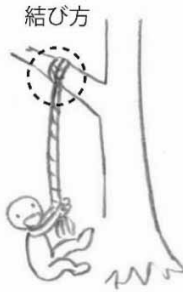
丈夫な木の枝を見つけてロープを掛け、ぶら下がったり、ブランコにしたりするとさまざまな動きが誘発されます。ロープの先に木の枝などを縛り付け、木の枝にかけます。ロープは余り細いと切れたり遊びにくかったりします。ブランコにする場合は、座る位置にタオルなどを巻くと座りごちがよくなります。

ちょっとしたがけや石垣は、バランスを取りながら岩や石垣をぐっと握り、手と足を使って登ると、筋力や運動能力などだけではなく達成感も得られます。

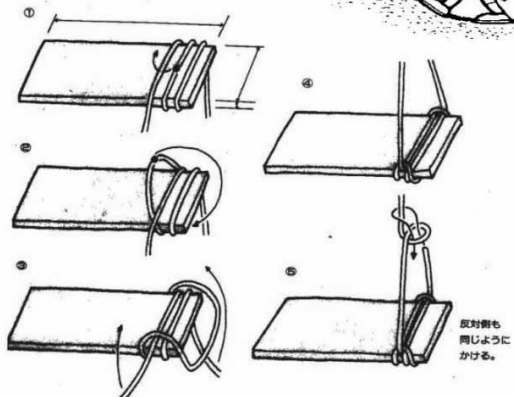
※石垣の下が固い地面の場合は、クッション材を置くなどしてください。保育者などが不安を感じるようでしたら、身長ぐらいの高さまでの挑戦にし、過度に子どもを注意することのないようにしてください。

## 遊び場のロープワーク

木は、折れにくい樹種／折れやすい樹種、土地に合う樹種／合わない樹種など、考慮すべきことが様々にあります。手入れの問題もありますので、木に関しては、地域の造園屋さんに意図を伝えて、相談してみましょう。



ロープにはあらかじめ30cm間隔くらいに印をつけておく。



## 挑戦遊び

ハイハイをはじめた子やよちよち歩きの子は、平らな広い場所ばかりでなく、起伏に富んだ場所でも動けるようにしていくと、体幹がつけられていく機会となり、筋力なども育ちます。大きなものであれば、築山になりますが、乳児は、ちよつとした起伏でもそこは冒険のゾーンとなります。小さな、なだらかな山を作ったり、古タイヤを重ね、上にマットなどを被せて、起伏をつくることができます。



園庭の築山



斜面ころがり



登り板



斜面すべり



すべり板

### 期待できる身体能力

斜面を登る・下りる→力の抑揚や制御、バランス

転がる→平衡感覚、手足や首の姿勢維持  
つかむ（ロープ、草、土の凸凹）→手の力、ふんばる力

段ボールでの斜面すべり—段ボールをお尻の下にして斜面を滑ります





## バランス感覚を育む遊び場づくり

丸太、タイヤ、石などを、様々な大きさ、高さ、感覚、向きで組み合わせると、バランス感覚をやしなう遊び場になります。自然素材など直線的でないものを用いると、バランス感覚がより培われます。枝分かれがあったり、曲がっているとより良いです。



大きさや間隔  
向きを様々な



石を並べて



はしごを使っても



何本かをつなげると  
運動が多様に



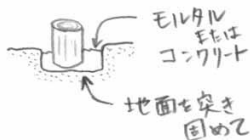
丸太を置くだけでも



手作りハシゴを組んで



タイヤは穴を開けて  
おくと、水が抜け  
蚊対策になります



## ★ なぜ、子どもに「遊び」が必要なのですか？

遊びは、子どもの身体性、社会性、そして意欲的な心を育て、豊かな人としての成長を保証します。

人間は他のほ乳類と異なって、人間として完成するまでお母さんのお腹の中で育つことが出来ない生きものです。生まれてから人間として成長していくのです。本冊子では、子どものからだが形態的に大きくなることを**発育**としてとらえ、精神的・機能的に成熟することを**発達**とし、両方をあわせて**成長**ととらえています。

### ① 子どもの身体の成長の方向性と順次性

子どもの身体の発達は頭から下部へ、例えば、頭—胴体—腕—手—指先へと発達が進む**方向性**があります。それぞれのお子さんの**個体差**はありますが、**順次性**があり、大きな動きから細かい動きへと発達していきます。例えば、首や背中中の筋肉がついていないと寝返りは出来ません。そして寝返りすることで視野に入ってくる環境が今までと異なるので、はいはいの速さを早めたり、立ち上がって手に入れようとしたりする動機が手足の筋肉の発育を促すことにつながります。子どもの遊びは、脳や体の**発達の土台づくり**です。成長にともない、保護者から少し離れて、子ども同士が**群れて遊び**、互いに刺激し合うことでホルモン分泌も促進されます。さらに自然や社会を含む環境での**多様な体験**によって、**知識や技能の獲得**、**他者とのコミュニケーション**や日本の四季折々の変化からの**感覚刺激**によって脳神経回路のつながりが増えます。

### ② 遊びは身体能力・運動能力を高めます

子どもの遊びには名前があります。例えば、「みたて・つもり遊び」は何かになったつもりで遊んだり、代用品を本物に見立てたりして遊びます。ごっこ遊びはままごとに代表されるように生活の中で体験したことを再現して〇〇ごっこを楽しみます。また**構成遊び**は自分で工夫したり、組み立てたりして遊びます。でも大事な遊びは自然の中での**名もない遊び**で、身体全身を使って遊ぶことです。

自然の中で遊ぶことによって自然の変化、例えば緑の色も日々変化に気がつくし、木々の葉のつくりや葉脈のカタチも木の種類によって異なることを発見します。そのことを親子や友だちと話したり、共有することで**言語や語彙の獲得**にもつながります。

子どもが自然の中や公園、広場で遊び、身体を動かすことは、スポーツとは異なる体の動かし方をするので、特定のスポーツでは得られない**身体運動能力や敏捷性**の獲得につながります。公園などに設置されているアスレチック的な遊具のロープで斜面を登る遊びは背筋や腹筋を使うことになり、背骨や骨格の成長の促進につながります。子どもは小さな怪我をたくさんすることで、**大きな怪我を避ける**ことができるように**身体能力**を獲得していくことができます。さらに、少し危険なことに**挑戦**することで恐怖心に打ち勝ち**自立心・自律心**を育み、さらに**危機察知**や**危機回避**をする、いわば“**第六感**”も、遊びによって鍛えられます。

### ③ 遊びは社会性を育みます

神経系の発達は8～9歳くらいまでに発育していくと言われていきます(スキヤモンの発育曲線)。子どもの成長にこうした発育と共に、両親や周りの大人とのかかわりから**社会性**を獲得していきます。そこで、社会性を身につけるためにも「特定の相手との間で築く心理的な絆＝**アタッチメント(愛着形成)**」が大切です。庇護者との信頼関係のもとに子どもは「遊び」を通して、**身体・運動能力、知的能力、感覚、好奇心・探究心、自立性、社会性**などを獲得していきます。さらに**内なる自然**ともいうべき**精神性・社会性**を確立していきます。子どもたちは**群れて遊ぶ、けんか**をすることにより、他者の存在や自分の感情の動き、さらに仲間とルールをつくって遊ぶなどの**調整的な能力**も獲得していきます。砂場で子どもたちが遊んでいるところを見ていると並んで遊具を使ったり、隣の子の遊具・おもちゃに興味をもつと黙ってとりあげたりする子どもがいたり、大きい子どもが小さい子どもに気を遣ったりしていたり、それぞれの子どもの個性の片鱗も見えます。そうした遊びを通して、子どもは**社会性**を獲得していくのです。さらに子どもは群れて遊ぶプロセスを通して自分たちでルールを決めて遊びに工夫をこらし、創造性を発揮しながら**小さな社会**をつくって遊んでいるのです。

#### ④ 遊びは意欲的な心や挑戦性を育みます

遊びはまねることから始まります。大人のやっていることや他の子どもがやっていることをまねながら、また、みんなと遊ぶことで楽しくなり**快樂のホルモン**を分泌していき、さらに自分で工夫していく能力を獲得していきます。それは**意欲の醸成**につながります。そこで子どもの生活をすべて大人が管理するのではなく、幼児期から集中してものごとを進める時間を少しずつ増やしていくことで、子どもは好きなことを集中して出来るようになります。もちろん遊んで、食べて、排泄し、よく眠ること。そうすれば**集中力**も増していきます。子どもの時間は全てつながっているので、細切れにならないよう親も共に遊び、楽しむ姿勢をもつことが大切です。

#### ⑤ 遊びは想像力や創造性を育みます

イギリスのデズモンド・モリスは「遊びは**創造性**の開発をボーナスとしてもたらす」と述べています。遊びは自由だから、新しい発見や発明がなされます。保育園や冒険遊び場での子どもたちの遊びを観察していると、市販の遊具より板切れやビール瓶を入れるコンテナなどを上手く組み合わせて遊びを創っている場面に遭遇することが多いのです。遊具の材質やカタチ（市販のモノにはない）により子どもの遊びに**多様性**が生まれます。

自然の中で身体を思いっきり動かすこと、走ったり、斜面を駆け上ったり、川遊びでの水との触れあい、葉っぱに触ったり、虫とりをして生きものの不思議さを感じるためにも自然の中で遊ぶことが大事で、子どもの**豊かな五感**の成長につながっていくのです。暗い空に満天の星空を見ることも、**想像力を育む**ことにつながります。月の黒い部分に昔から人間はいろいろイメージ力をふくらませて**物語**を生み出してきました。

## 参考資料 1

### 避難所での子どもの遊び場づくり

#### ★ 発災1週間頃～3週間頃

災害の被災状況の把握が一段落するころから、避難所での「居住のための会議」が始まります。そうした会議にむけて、「子どもたちのPTSD（心的外傷後ストレス障害）」からの回復のためにも、遊び場をつくるのが大事です。

そのためのスペース設置に求められることは次のようになります。

- ① 乳幼児をかかえる保護者への配慮、例えば授乳、鳴き声、ハイハイなどへの配慮をしましょう。
- ② 居住スペースから離れた場所を選びましょう。机で区切る、段ボールで区切ることも必要です。
- ③ 音や子どもの動く動線も配慮します。
- ④ ボール遊びなどできるように、ある程度の広さを確保しましょう。
- ⑤ ストレス発散のために遊び場の壁に厚さの十分にあるマットレスを動かさないように固定して壁に立てかけておき、子どもたちがそのマットレスに身体をぶつけてストレスが発散できるようにしましょう。
- ⑥ 大人の視線に入る範囲でお子さんたちが遊び、ストレスの発散ができるように空間を区切り、遊び場を確保しましょう。
- ⑦ お子さんたちは広いスペースに入ると無性に走りたくなったり、友だちとじゃれあったりして遊びますが、お子さんの「視野」はとても狭いので、お子さんの動きまわる範囲の危険を回避することは必須です。大人の素平面での視野は150度ありますが、お子さん（6歳児）は90度で、垂直方向は6歳児で70度です。ちなみに大人は120度です。
- ⑧ 広い屋内体育館内で遊び場を設けても親や親戚の保護者が視野に入らない場合があって、お子さんは遊びに夢中になり、親の元に戻ろうとしても探し出すことが困難になる場合もありますので、要注意です。

などです。

#### ★ 発災1か月過ぎ以降

発災1か月もすぎますと、子どもたちは思い切り身体を動かしたくなります。そこで本パンフレットの7ページ以降をご参照いただき、小学校低学年・中学年そして高学年、中学生の子どもたち、皆で一緒に遊び場づくりを考え、共につくりましょう。



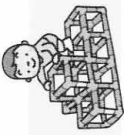





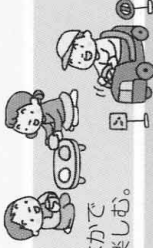

その他の遊び場づくりのヒントは、学会ホームページ <http://www.children-env.org/> や下記の冊子を発行しておりますので、こども環境学会事務局にお問い合わせください。

「子どもが元気に育つ復興まちづくりガイドライン—子どもの参画による、子どもにやさしいまちの再生をめざして—」

「子どもの遊びと安全・安心が両立するコミュニティづくり」

年齢と遊びの変化

(高等学校家庭科教科書「家庭総合—ともに生きる、明日をつくる」教育図書より)

0 歳	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳
<p><b>感覚遊び (0～1歳半ころ)</b> 目・耳・口・手足などを使って感触や音を楽しむ。見る・つかむ・なめる・振るなど</p> 	<p><b>運動遊び (0歳～)</b> 乳児の手足をばたばたさせることから始めて、からだの動きそのものを楽しむ。</p> 	<p><b>模倣遊び (想像遊び) (1歳半～6・7歳)</b> ごっこ遊び 3歳ころからは、ままごとなど、生活のなかで体験したことを再現して“〇〇ごっこ”を楽しむ。</p> 	<p><b>みたて・つもり遊び</b> 1歳半から2歳ころ、何かになった”つもり”で遊んだり、代用品を本物に”みたて”たりして遊ぶ。</p> 	<p><b>受容遊び (1歳～)</b> 見たり聞いたり、考えたりして楽しむ。</p> 	<p><b>構成遊び (2歳～)</b> 自分で考え、くふうして、つくったり組み立てたりする。お絵かき、積み木、砂遊びなど</p> 	<p><b>ルール遊び (4・5歳～)</b> ゲームやスポーツのように規則のある遊びを仲間と楽しむ。</p> 			

## おわりに

今、お子さんをどう遊ばせたらよいかわからないという保護者・保育士の方の声を多く耳にします。

本冊子は、災害時や避難場所だけの活用だけでなく、平常時にも保育者の方々が手に取って、お子さんと一緒に楽しく遊んでみてください。楽しんで遊ぶと「こころもからだ」も弾み出します。

明日への勇気と希望、そして平和で安心な気持ちが湧き上がってきます。

遊びは子どもたちの身体能力や運動能力を高めるだけでなく、社会性や挑戦性、想像力・創造性を育み、人として成長していくための「学びの土台づくり」の基礎、すなわち「意欲的な心と挑戦性」さらに「危機察知能力」「危機回避能力」や多様な危機的状況からの「回復力」の育成となります。









## 遊びで育つこども

2018年（平成30年）3月

《本資料は福島県の委託により作成したプログラムを使用しています》

企画・編集：

小澤 紀美子

神谷 明宏

佐久間 治

若色 直美

當本 ふさ子

中山 豊

公益社団法人 こども環境学会

\*\*\*\*\*

〒106-0044 東京都港区東麻布 3-4-7 麻布第1コーポ 601

Tel: 03-6441-0564 / Fax:03-6441-0563

E-mail:info@children-env.org

\*\*\*\*\*

# 遊びで育つこども

2018年3月

