

平成28年度札幌市幼児教育講演会

こころ・からだ・あたまが育つ 子育てのヒント

講師

札幌国際大学人文学部心理学科 子ども心理専攻
教授 蔵満 保幸氏



蔵満先生の
プレゼン資料は
[コチラ](#)

子どもたちの現状

北海道の子どもたちの体力は最下位グループ

▶「広い大地」「食べ物がおいしい」「自然いっぱい」…と北海道は健康そのもののイメージだが、車を使っただけの移動や冬期間の活動量が少ないなどの理由から、実は体力がない

二極化と二局化

▶体を動かす子と全く動かさない子という両極端な傾向がある。(二極化) また、運動能力が高いとされる子どもでも、細かくみると「サッカーは得意だけれどボールを投げることができない」などの偏りがある(二局化)

課題 神経系の発達する幼児期に、多種多様の動きが不足している！

脳の中で神経系の発達をいかにうまくつないでいくか→いろいろな刺激を与えることが大切

➡ 複数の友達と体を十分使って遊ぶことが脳の発達に1番効果のある営み

遊びの中でどんな力を付けているの？



例えば鬼ごっこだと、自分の能力を認めたり、相手の能力を推し量ったりしながら遊んでいる。虫捕りであれば、虫捕り網と飛んでいる虫の位置やスピードを両目で測量し、虫の動きを予測しながら網を動かす。幼児は遊びながら頭の中のコンピューター(脳)の能力を総動員している。

遊ばなくなった 遊べなくなった

「仲間」「時間」「空間」の3間がなくなっている。仲良しの友達が近くに住んでいないので、保護者が送迎しなければ遊べない、習い事などで予定があり、約束をしないと遊べないなど、遊びが子どもの生活の中から遠くになりつつある。

テレビを見つめている時間(NHK2005年調査)乳児3時間47分、1歳児4時間2分となっている。乳児は大人よりも起きている時間があるに少ないので、これだけ画面を見つめていることは長い。

スマートフォンの影響はまだ検証されていない。授乳中やおむつ替えの時は、母から子への言葉がけで、関係を構築したり、絆を深めたりする大切な時間。そんな時に親も子も無言で画面を見ている状況が増えていることが、後々どのように影響するのだろうか。



元気アップするために



健康な体づくりのために大切なこと

▶子どもが体を動かしたくなったり、遊びたくなったりする環境の保障。自発的な遊びが運動神経や体を動かす意欲を育てることになる。

今の時代で3間(仲間・時間・空間)が保障されるのは、幼稚園や保育所

▶「幼稚園や保育園で遊んでばかりいる」と言う保護者がいるが、子どもたちが存分に遊んでいるのは良い幼稚園や保育所である。子どもにとっては遊びの時間が生活そのものであり、遊びの時間が子どもを育てるのである。

遊ぶこと、寝ること、食べることは脳の発達を促す



どんな時に脳の血流が増えているか？

▶前頭前野は知的な処理、感情の抑制、意思決定などをつかさどるところ。体を十分動かしている、絵本のよみきかせ、友達との遊びや会話、手先を使うなどの時にとても活発な動きをする。ゲームはほとんど反射で行っている。

寝る子は育つ

▶幼児期の生活習慣はその後の発達段階においても継続しやすい。幼児期に就寝時刻が遅かった子は、児童期になってもやはり就寝時刻が遅い。睡眠時にはホルモンが分泌され、筋肉や骨が成長しており、日中の活動に備えている。睡眠不足だと体は大きくなり、情緒が不安定になる。しっかり睡眠をとるためには、日中活発に遊ぶこと！



朝食を食べよう

▶朝食を食べないと脳のエネルギーが足りず、学習や運動の意欲がなくなる。朝食を食べないと基礎代謝量が15%減る。これは老化や肥満につながる。

文部科学省も子どもの健康について危機感をもっている！

▶体力・運動能力低下は、将来自分の体を守れない成人が増加する可能性を示す。超高齢化社会を誰が支えるかは国家的な課題である。

健康で幸せに子どもを育てることが大人の使命。
子どもが安心して育つことのできる社会をつくっていきましょう！



札幌市幼児教育講演会
「こころ・からだ・あたまが育つ
子育てのヒント」

札幌国際大学人文学部心理学科
子ども心理専攻 蔵満 保幸

全国体力調査の都道府県別順位

北海道は最下位グループの常連

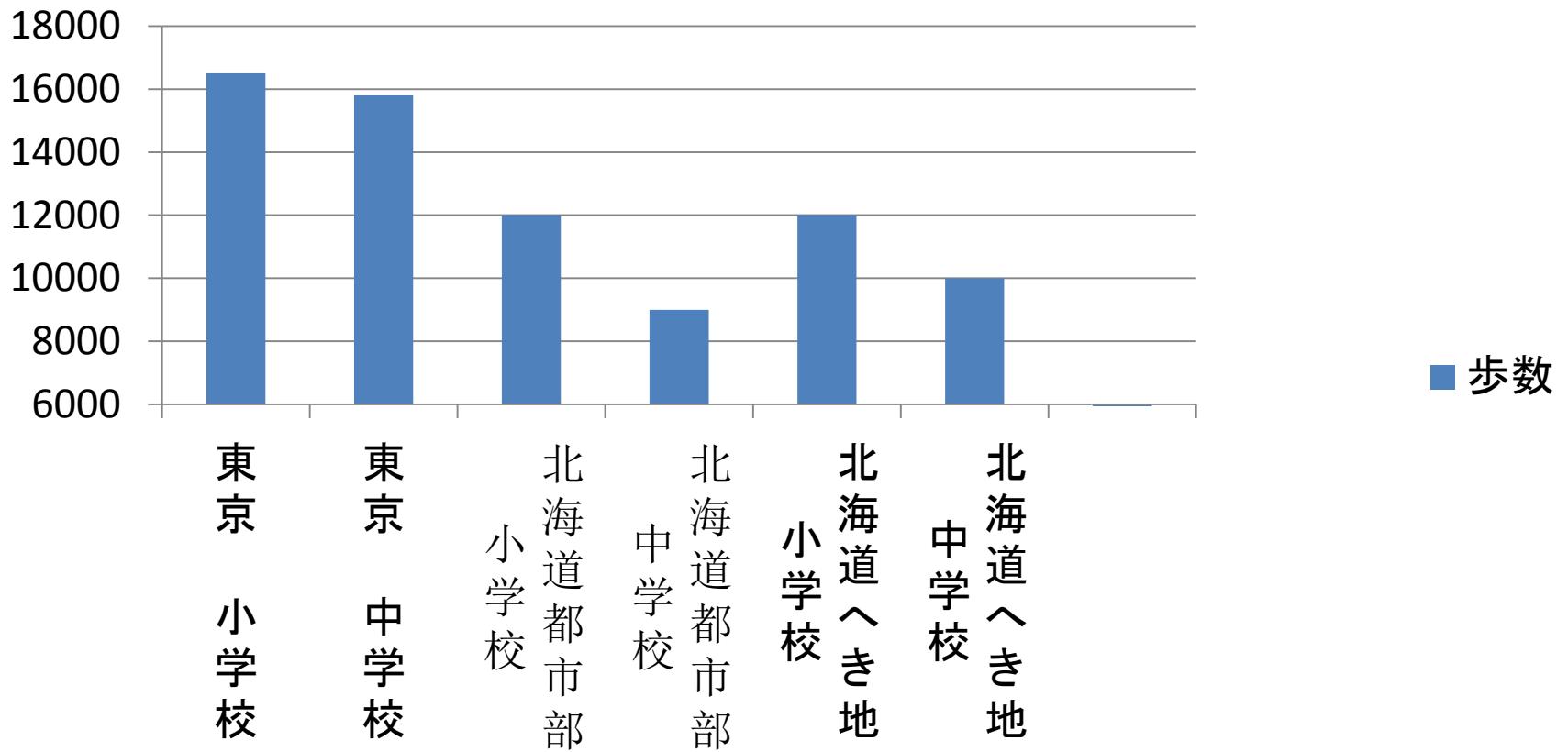
	男子		女子	
小学5年	43位	41位	44位	42位
大阪	45位	46位	46位	47位
中学2年	46位	45位	47位	47位
大阪	45位	47位	44位	44位

2015年度文部科学省調査

青色は2010年度

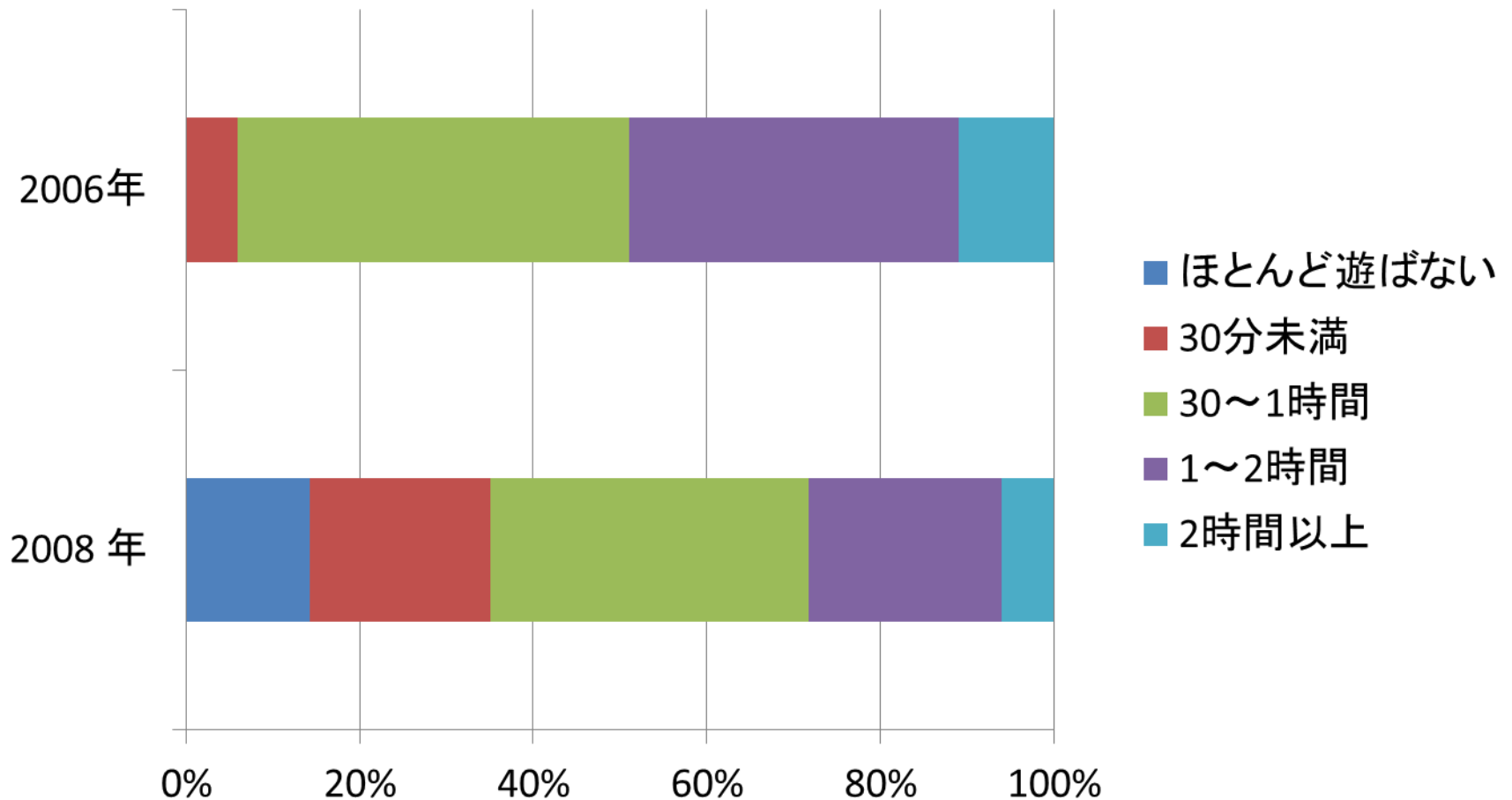
北海道と東京の小・中学生の歩数

歩数

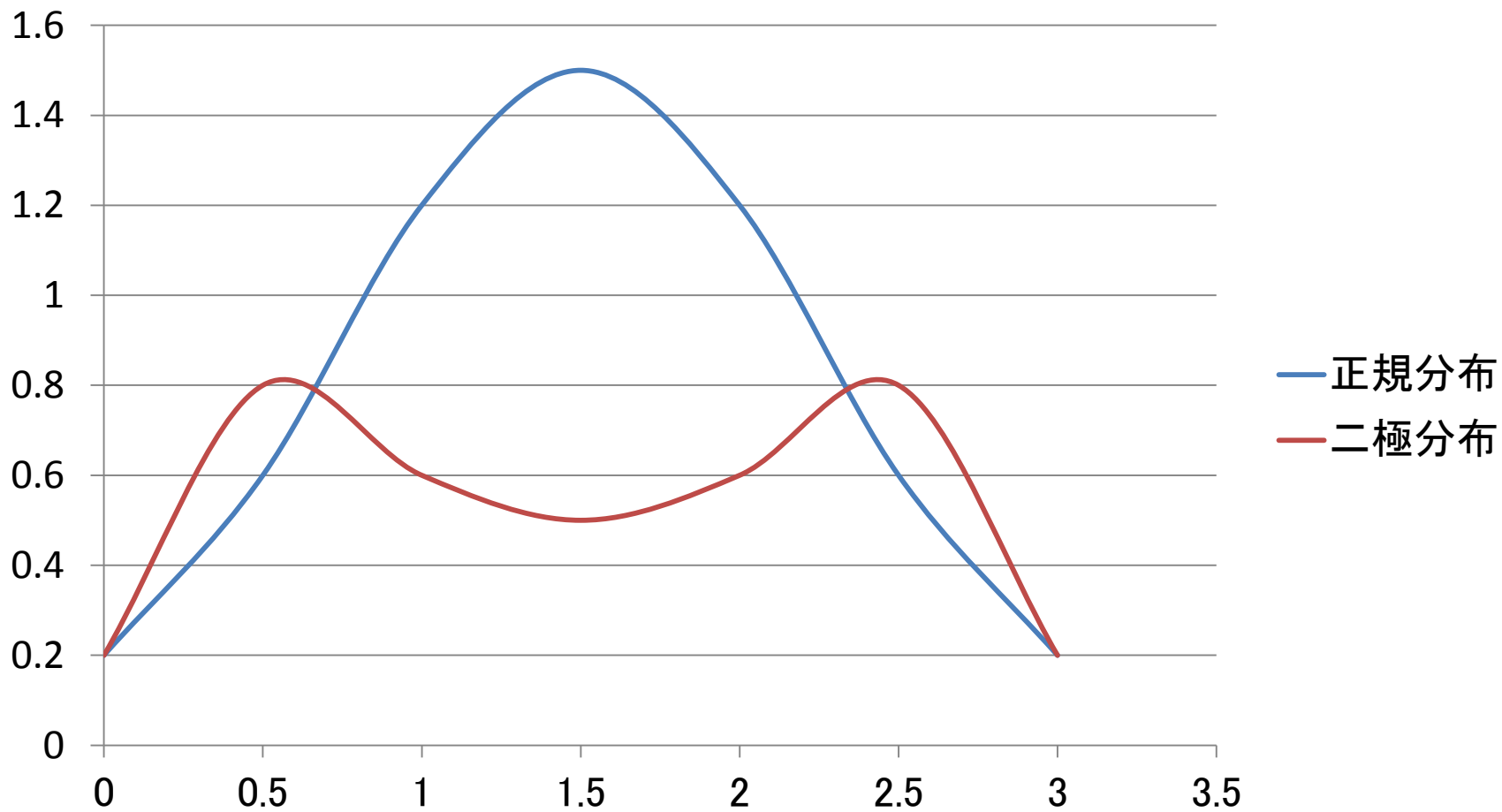


降園後の戸外遊びの時間

(全国国公立幼稚園長会, 2006および吉田, 2008より作成)



二 極 化



脳の発達

成人の脳の重量 約1.350g～1.400g

新生児 約 380g

4歳児 約1.200g 成人の90%

幼児期に脳や神経系が大きく成長する

脳の発達の本態



神経細胞をつなぎ、脳神経ネットワークを形成する

↑ 刺激

複数の友達と身体を使って十分にあそぶ、話す

幼児期は神経系の発達が顕著



多種多様の動作を繰り返す運動



身体を使って思い切り遊ぶ

鬼ごっこ、ブランコ、ジャングルジム、虫捕りなど

よく行う遊び

	2000年	2010年
造形遊び(お絵かき・粘土・ブロック)	62%	75% 1位
運動遊び(ボール・滑り台)	59%	59%
	1990年	
自転車・三輪車など	69%	54% 43%

活発に身体を動かす遊びの減少

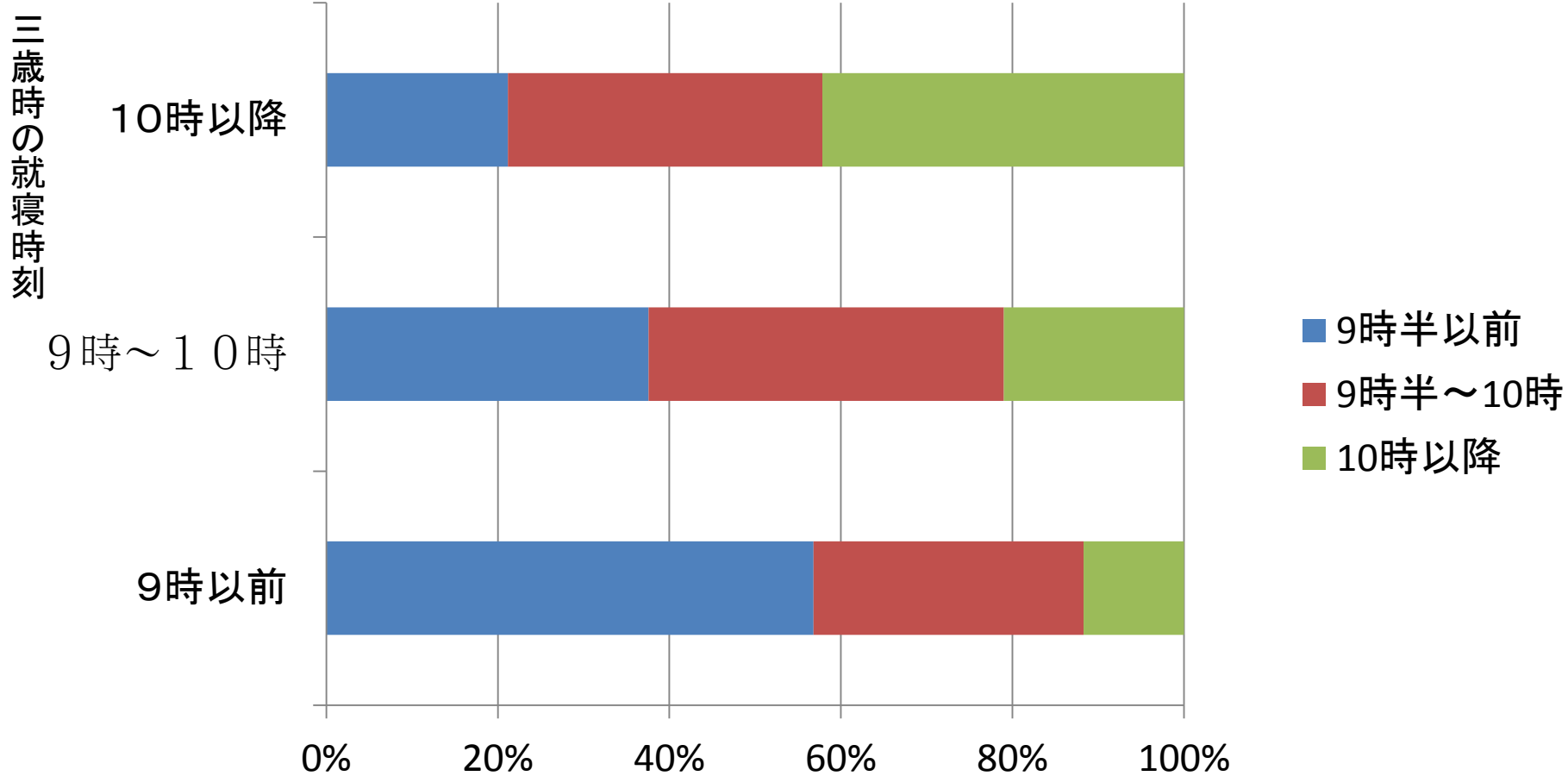


身体操作が未熟な幼児・児童の増加

自然体験

- キャンプ、海水浴、ハイキング、スキーなど
波の音を聞いて眠り、目覚める
満点の星空を観たことがある
虫捕り
魚釣り
草花や野菜の栽培
生き物の飼育
雪遊び

3歳時の就寝時刻と小学4年生時の就寝時刻との関係



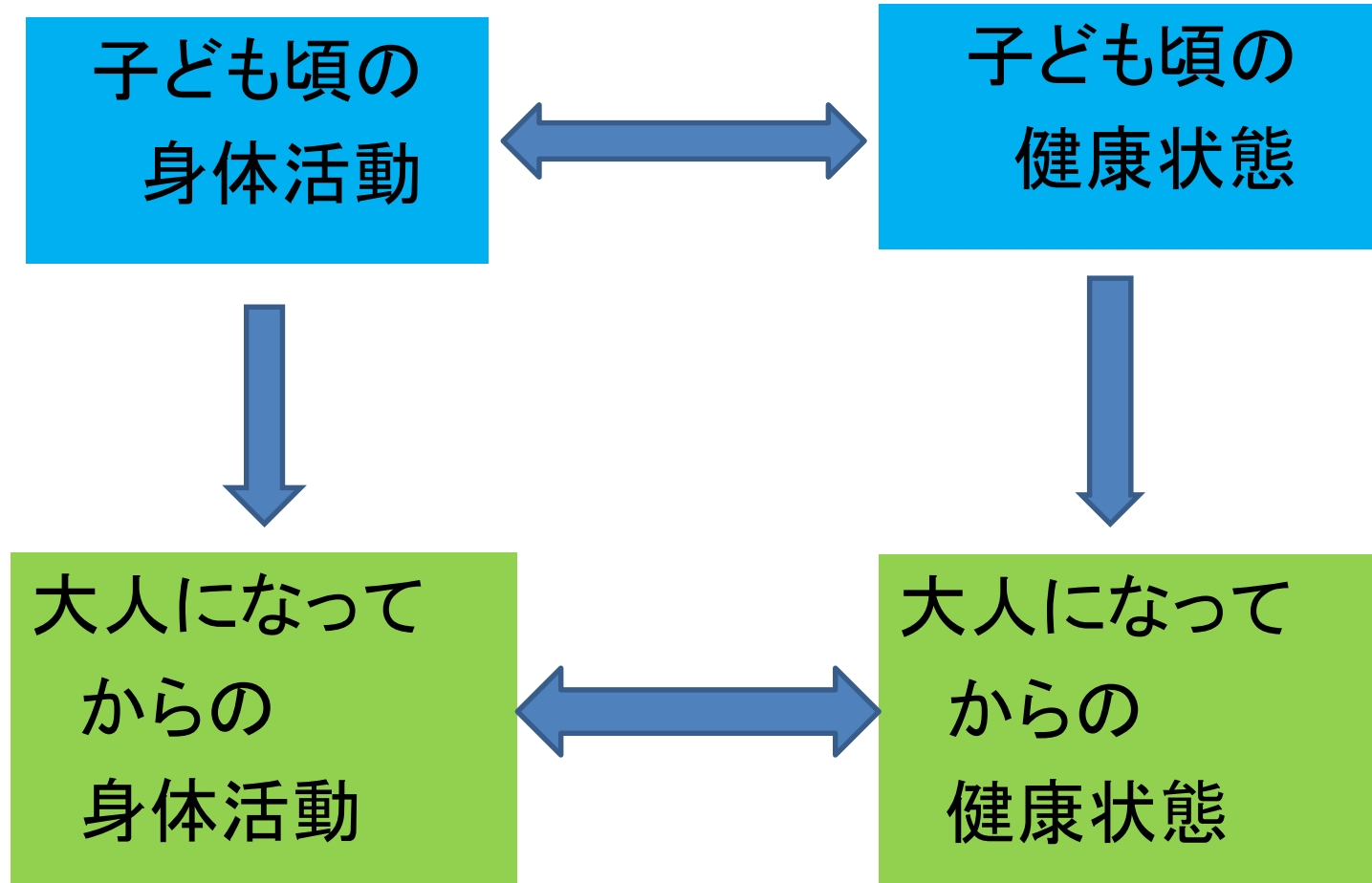
3歳児の就寝時刻と小学4年生の就寝時刻

- ・3歳時に21時以前に寝ていた児の56.8%は、小学4年生時でも21時半より前に就寝する早寝の傾向がみられた。
- ・3歳時に22時以降に就寝していた児の42%は小学4年生時でも22時以降に就寝していた。
- ・就学前の睡眠習慣はその後も継続しやすい。
- ・生活習慣の基礎は幼児期に形成される。

生活習慣の連鎖

・睡眠不足単独でも生活習慣病をはじめとする心身への悪影響があるが、生活習慣はお互いに連鎖しているため、**睡眠不足の子どもはほかの生活習慣もよくないことが多い、それがさらに心身の不調に寄与しているといえる。**

身体活動と運動の関係



教育の目的 ⇒ 自己実現

なれる自分 になりたい自分



保護者・保育者 → 自己実現の支援者



になりたい大人・保育者へ(理想像、向上心)

豊かな心

《生きる力》

健康な身体

学力(興味・関心・意欲)

運動能力測定から

自由保育 > 自由・一斉保育 > 一斉保育

運動したくなる、あそびたくなる環境づくり



自発的な遊び



運動神経・身体を動かす意欲を育てる

生体リズム(概日リズム)

ヒトの1日 → 25時間

地球の1日 → 24時間

毎日1時間の修正 ← 朝の日光

夜間の強い光 → 脳のめざめ(勘違い)

子どもは感受性が強い → リズムの乱れ

寝る子は育つを科学する

- 成長ホルモン 入眠後早期

筋肉、骨、身体を大きく 脳の働きを育てる

- メラトニン 夜半

情緒の安定、適切な性の成熟

- コルチゾール 明け方

目覚め、体温を上昇、活動への準備

朝食を食べよう！

- ・体温上昇、脳の活動エネルギーの主体
- ・朝食欠食習慣 ⇒ 基礎代謝量15%ダウン

日常生活での運動量確保！

- ・階段 ⇒ 体カアップ、学カアップ
- ・ちょっと不便な生活 ⇒ 歩行