

# 子どもの健やかな成長に 必要な遊具とはなにか、 運動環境から見直して 前橋氏監修の基に開発を行いました。

遊具機能 構成監修

## 前橋 明 Akira Maehashi

早稲田大学 人間科学学術院 教授 / 台湾・国立  
体育大学 客員教授 / 国際幼児体育学会 会長 /  
日本食育学会 会長 / インターナショナル  
すこやかキッズ支援ネットワーク 代表 / 日本  
レジャー・レクリエーション学会 常任理事 /  
1978年 米国ミズーリ大学大学院 修士(教育学)  
1996年 岡山大学医学部 博士(医学)  
子どもの健康福祉学を専門とされています。主  
な著書には、『幼児体育-理論と実践』、『子どもの  
生活リズム向上戦略』、『幼児体育用語辞典』など  
があります。

## 子どもの成長の面からみた 「ディノワールド」の有用性

健康を支える栄養(食)、運動(あそび・運動)、休養(睡眠)の3要素が充実した基本的な生活習慣とそのリズムづくりが、子どもたちの健やかな成長の基盤となります。

ところが、現代の夜型社会や便利社会においては、子どもたちは、ますます運動できなくなり、体力や運動能力が低下してきています。だからこそ、園での戸外あそびの時間は、今まで以上に、とても重要な意味をもちます。

ディノワールドは、子どもたちの体力低下に歯止めをかけ、より高いレベルの運動能力を身につけさせてくれます。そのために必要とされる4つの基本動作スキルが習得できるように、監修を行いました。ディノワールドに備えつけた4つの運動スキル習得の場で運動を経験すれば、自然と体力も高まり、運動能力も向上していきます。

そのために大きく寄与する順路、すなわち、コースを巡回して遊ぶ「サーキットあそび」も自然と経験できるように設計されています。ディノワールドの運動遊具の構成・配置・設営は、それぞれの子もたちがもつ能力や体力レベルによって、希望するルートが選べるようにも設計されているため、子どもたちにとっては、最良の運動環境になるといえるでしょう。



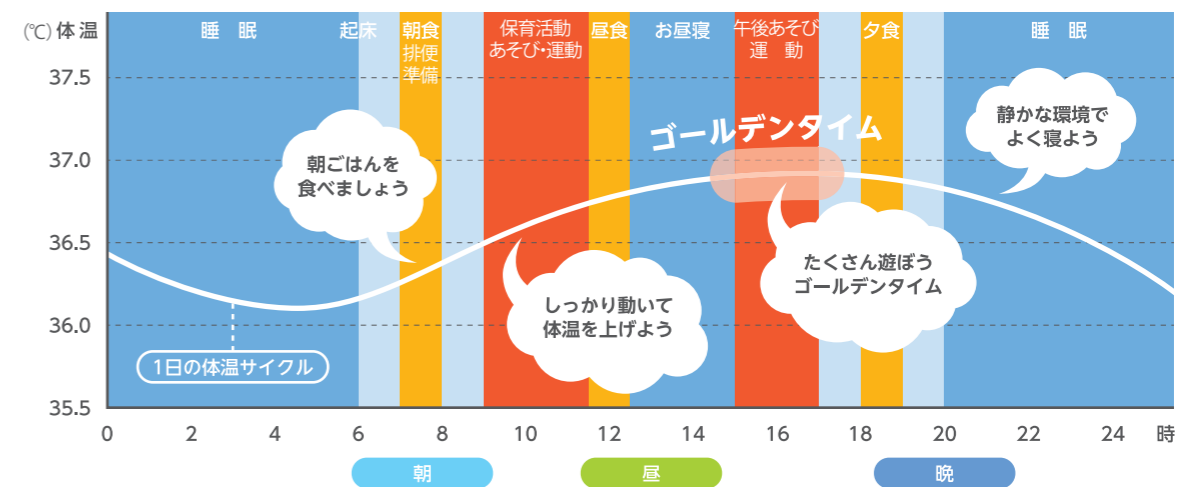
# 運動を取り入れた 正しい生活リズムによって 子どもたちはすくすく育ちます。

## 汗をかくくらい、 からだを動かして遊ぶ

自律神経の働きが良くなり、意欲をもって自発的、自主的に行動することができるようになります。



## 体温が高まる日中は、学びやあそびの適時期 中でも午後3～5時は、成長のためのゴールデンタイム



体温にも1日のリズムがあります。体温が高い時間帯は、ウォーミングアップができており、動きやすく、学びの効果をしやすい時間帯です。そのときに運動することで、ホルモンの分泌がさらに良くなり、自然に正常なからだのリズムができてきます。

運動能力は、体力と運動スキルの総合能力です。



運動スキルを上げれば、あわせて運動能力も高まっていきます。

園でのあそびの中に  
運動スキルが身につく機会を設け、  
子どもたちの体力だけではなく、  
運動能力をも育てていきましょう。



### からだを動かす 10 の体力

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1 筋力 strength</b><br/>筋肉が収縮することによって生じる力です。</p>   | <p><b>6 敏捷性 agility</b><br/>からだをすばやく動かして、方向を変えたり、刺激に反応する力です。</p>                  |
| <p><b>2 瞬発力 power</b><br/>瞬間的に大きな力を出して運動を起こす力です。</p>   | <p><b>7 巧緻性 skillfulness</b><br/>器用さ、巧みさのことで、からだを目的に合わせて正確に、すばやく、なめらかに動かす力です。</p> |
| <p><b>3 持久力 endurance</b><br/>長時間継続して行う力のことで、筋肉の持久力と呼吸・循環機能の持久力があります。</p>                    | <p><b>8 柔軟性 flexibility</b><br/>からだの柔らかさのことで、からだをいろいろな方向に曲げたり、伸ばしたりする力です。</p>     |
| <p><b>4 協応性 coordination</b><br/>からだの2つ以上の部位の運動を1つのまとまった運動にしたり、からだの内・外からの刺激に対応して運動する力です。</p> | <p><b>9 リズム rhythm</b><br/>音、拍子、動きに合わせて、無理のない美しい連続的な運動をする調子のことをいいます。</p>          |
| <p><b>5 平衡性 balance</b><br/>からだの姿勢を保つ力のことで、運動中での姿勢の安定性と、静止状態での安定性があります。</p>                  | <p><b>10 スピード speed</b><br/>からだを動かすはやさのことをいいます。</p>                               |

### 運動時に育つ能力

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1 身体認識力 body cognition</b><br/>自分のからだかどのように動き、どのような姿勢になっているかを見極める力です。</p> | <p><b>2 空間認知能力 space cognitive ability</b><br/>自分のからだか自己を取り巻く空間について知り、からだか方向・上下左右などの位置関係を理解する力です。</p> |
|---|---|

<これらの力は、安全能力として役立ちます>

ディノワールドは

子どもの成長に必要な  
運動スキル育成の場を

バランスよく備えた遊具です。

### 4つの運動スキル

**移動する運動スキル**  
歩く・走る・這う・くぐる・跳ぶ

からだを移動させる運動スキルです。自分のからだを意識し、ものとの距離感をつかむ空間認知能力や全身の筋力を育みます。



**バランスをとる運動スキル**  
立つ・渡る・乗る

姿勢を維持する運動スキルです。不安定な場所でもバランスをとろうとすることで、平衡感覚を養います。



**操作する運動スキル**  
打つ・投げる・蹴る・まわす・たたく

道具や物を、手足を使って操作をする動きです。物を操って楽しく遊ぶことで、協応性や巧緻性が養われます。



**その場での運動スキル**  
ぶら下がる・押す・引く

その場で、ものにぶら下がったり、しがみついたり、押したり、引いたりする運動スキルです。筋力や持久力が高められます。

