

デイキッズを
めざして!

すくすく★すびろく

スタート!

おやおや、夜更かして朝寝坊のナイトキッズ、なんだか元気がないね。どうしたらいいのかな?

お天気がいいので公園でたくさん遊んだよ。よく体を動かしたので1つ進む。

朝からおうちでずーっと、テレビを見ていたよ。運動不足なので1つ戻る。

みんなそろって夕ごはんを食べたよ。今日、楽しかったことをお話したよ。

夜遅くまでテレビを見てしまったよ。次の日の朝はぐったり・・・元気に動けなくて1休み。

ぬいぐるみのくまさんと寝ます。寝る前にちゃんと「おやすみなさい」を言いました。

おうちの人と、テレビやゲームで遊ぶ時間を決めてるよ。今日はもうおしまい!

寝るときに、お父さんやお母さんとお話をしてくれるよ。すやすや眠れたから1つ進む。

寝る前に歯みがきをしたよ。

良く寝て朝ごはんもしっかり食べたから、朝のウンチもばっちり! すっきりしたよ!

めんどくさいから朝ごはんを食べなかったよ。あれれ、からだに力が入らないよ。1つ戻る。

朝、起きたら光がまぶしかった～! 朝の光は大切だから、2つ進む。

朝起きて、顔を洗ったら目がぱっちり覚めたよ。

もう少し!

やったわ!

早起き・早寝・朝ごはん、たくさん遊んで元気なデイキッズだね!

元気がなったよ!

小さなお子さんを育てている保護者のみなさんへ

乳幼児期を大切に

～心と体の基礎を育てるとき～

デイキッズ・ナイトキッズの指人形とすごろく付き



ナイトキッズ



デイキッズ

専門家のアドバイス! 「教えて、先生!」

- | | | |
|------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 成田 奈緒子 先生
文教大学 教授 | 神山 潤 先生
東京ベイ浦安市川医療センター長 | 鈴木 みゆき 先生
和洋女子大学 教授 |
| 泰羅 雅登 先生
日本大学大学院 教授 | 中村 和彦 先生
山梨大学 准教授 | 吉田 伊津美 先生
東京学芸大学 准教授 |

東京都教育委員会

※保護者の方へ お子さんと一緒に遊びながら生活リズムをチェックしてみましょう。コマはP23のイラストを切り取って使ってください

乳幼児期は、人の一生の出発点。



乳幼児期を大切に。

いま、

学齢期や青少年期の子供たちをめぐる様々な問題が指摘されています。

例えば、小学校に入学したばかりの1年生が、集団生活ができない、授業中に座ってられないなどの状況が続く、いわゆる「小1問題」や、青年期における社会的不適応、反社会的行動などの問題です。

心と体の基礎は、乳幼児期に育ちます。

子供のすこやかな発達のためには、乳幼児期の育て方はとても大切なのです。

医学や脳科学等の研究によりわかってきた、乳幼児期に大切なことを保護者のみなさんに知っていただくために、この冊子を作りました。

保護者の皆さんにお読みいただき、子供たちの心と体の基礎をしっかりと築くために役立てていただければ幸いです。

東京都教育委員会

目次 CONTENTS

- ◇人としての基礎をしっかり築く..... 2
- ◇心と体の基礎は脳にある！／脳と心のメカニズム..... 4
- ◇乳幼児期に大切なこと
- その1 まずは早起き・早寝！夜の光は危険です..... 6
- その2 一日の、この生活リズムが大切です..... 8
- その3 「食べること」で育てる..... 12
 - 朝ごはんのパワー..... 13
- その4 「動くこと」の基礎を育てる..... 14
- その5 遊びが子供を育てる..... 16
- その6 五感に受ける刺激が子供を育てる..... 18
- その7 ふれあって、親子の絆を..... 20



“デイキッズ”
早起き・早寝でいつも元気いっぱい！
もちろん朝ごはんもきちんと食べています。

目次 CONTENTS

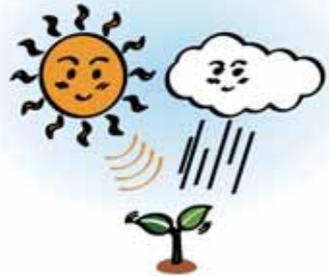
- ◇小さなお子さんとすずかなひととき～乳幼児に絵本の読み聞かせを～..... 10
- ◇専門家のアドバイス！「教えて、先生！」
- 「心を健やかに育てるために、乳幼児期はどんなことに気をつけなければならないの？」..... 5
- 「夜更かしや睡眠不足にはどんな危険があるの？」..... 7
- 「遅く寝た次の日にゆっくり寝かせておいてはいけないの？」..... 9
- 「絵本の読み聞かせは、何を育てるの？」..... 11
- 「どうすれば『基本的な動き』が身につくの？」..... 14
- 「体を動かす遊びで、運動以外にどんなことを学んでいるの？」..... 16
- ◇親子で遊ぼう！（工作のページ）
- デイキッズ・ナイトキッズのあいさつで、親子で楽しく生活リズムを見直そう！..... 22
- すくすく☆すごろく..... 裏表紙



“ナイトキッズ”
夜更かしの朝寝坊。だから夜はおめめばっちり。
テレビにゲーム、早く寝てなんていられない！

人としての基礎をしっかりと築く

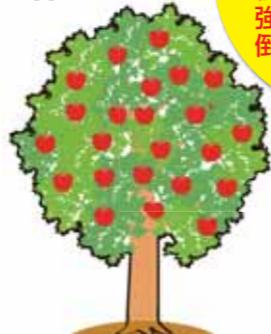
木は、光や水、土の養分などを取り込んで地中に根っこを伸ばし、地上に太い幹を伸ばしていきます。



水、光、養分
成長に必要なものを与えて



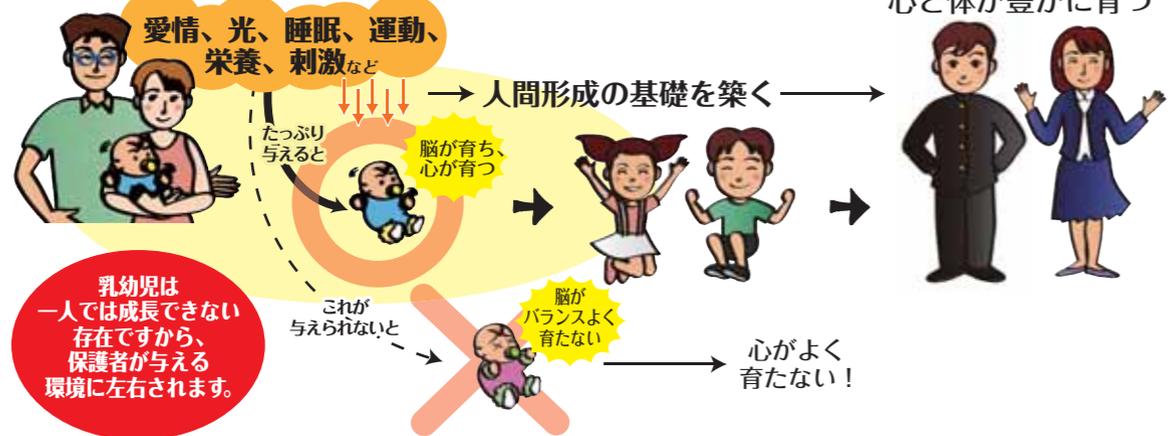
頑丈な根や太い幹を育てれば



枝や葉が茂り、果実が実る大きな木になっても倒れないよ！

やがて葉が茂り果実が実っても、根っこや幹、枝が弱くては強い風が吹いたら倒れてしまいます。

人が大人に育っていくときにも、心と体の「根っこ」や「幹」、つまり基礎がしっかりしていることが大切です。



基礎の上に、いろいろな経験で心と体が豊かに育つ



子供の心と体の基礎がしっかり育つためには

どんな環境を与えればいいのでしょうか？

▶子供の発達のために 毎日の生活の中で大切にすべきことを説明します。⇒⇒⇒ P6へ

ところで、人間の「根っこ」や「幹」にあたる“心と体の基礎”はどこでしょう？ “基礎が育つ”とはどういうことでしょうか？

▶4 ページで解説します！ ⇒⇒⇒ P4へ



乳幼児期にしっかりと心と体の基礎を育まないと、様々な悩みや問題にぶつかったときに、耐えられなくなったり、問題行動につながる危険もあります。

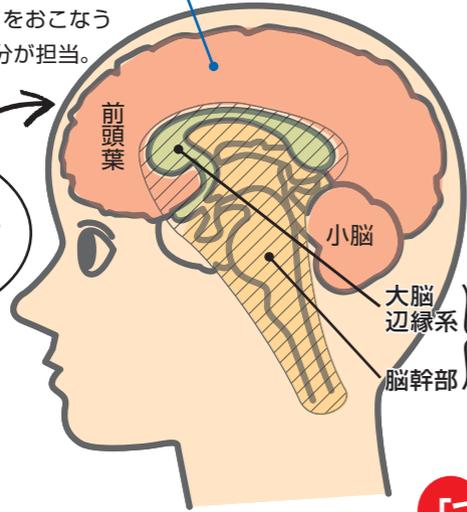
強く、たくましい心をもつ人に、思いやりや優しい気持ちのある人に、人間性豊かに育てほしい。
・・・だから乳幼児期を大切に！



心と体の基礎は脳にある!

だいのうひしつ
【大脳皮質】 人間らしく生きる
 高度な機能

考える、計算する、記憶する、言語のコミュニケーション、情感など“人間らしい”高度な精神活動や、細かな運動などをおこなう脳。「理性」はこの部分が担当。



人間の脳は、この部分が大きく進化していることが特徴!



のうかん だいのうへんえんけい
【脳幹と大脳辺縁系】

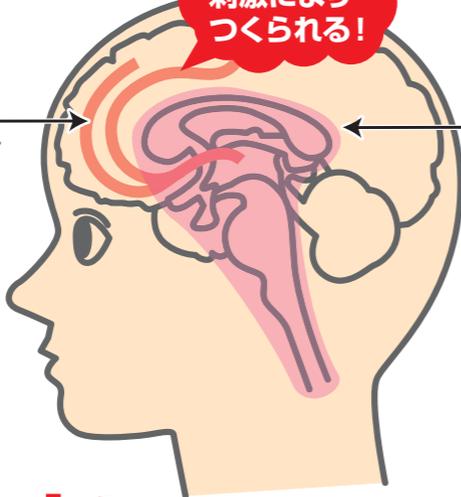
生きていくのに最低限必要で不可欠な機能、基本的な「いのち」の維持を担っている部分。脳の中で最初に発達します。呼吸、心拍、体温、睡眠、食欲、姿勢の維持、情動（快・不快、怒り、恐怖など原始的な感情の動き）など。ワニもとかげも、ねずみもウサギも、みんな持っている原始的な部分です。

脳幹や大脳辺縁系が「根っこ」や「幹」だね



「つながり」は刺激によりつくられる!

② 高度な機能を司る脳へのつながりができて大脳が発達する



① まず生命維持に必要な脳(脳幹)と大脳辺縁系が発達する

脳幹や大脳辺縁系など、脳のより原始的な働きの部分の上に、大脳皮質、前頭葉が育ちます。この「脳幹」や「大脳辺縁系」の部分が「根っこ」や「幹」にあたる心や体の基礎の部分です。

基礎(土台)の上に人間らしさが育つ!

脳と心のメカニズム ~どんな関係!?!~

大脳辺縁系で起こった情動を理性の脳がうまく制御して、不安を安心に変えたり、衝動性を自制心で抑えたりします。

このとき、脳の中をつなげているのは、主にドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンという神経系です。

セロトニン神経がうまく作られてきちんと働いていると、原始的な“不安”が生じたとき、それを前頭葉で“安心”に変えることができます。

“不安”や“恐怖”が高度な機能の脳につながって“安心”になり、「大丈夫」という理性を持って適切な行動を取れる、これがセロトニン神経の重要な働きです。



これが人間ならではの脳の働きなんだね。だからお医者さんは「心は脳にある」って考えているんだ。

「教えて、先生!」

心を健やかに育てるために、乳幼児期はどんなことに気をつければいいの?



なりたなおこ
 成田奈緒子先生
 文教大学教育学部 教授
 小児科専門医

子供の生活習慣を科学的に考える育児、教育への提言を発信している。著書「脳の進化で子どもが育つ 古い脳と新しい脳の機能をよく知って」(芽ばえ社)他

朝の光と保護者の笑顔で、“心の要・セロトニン神経”をしっかりつくることです。

セロトニン神経は、生後約5年間にいろいろな刺激により作られますが、この時期に特に大切なことは、おひさまのリズム(朝は明るく、夜は暗くという刺激)を毎日規則正しく視覚から与えること、たくさんの「安心」の経験をするために、保護者が笑顔で「大丈夫だよ」と安心を生む声かけをすることです。

セロトニン神経がうまく働かない脳では、不安は不安のまま取り除かれず、ストレスが増大。思春期の悩みや問題に心が耐え切れないことが心配です。感情のコントロールもうまくいかず、恐怖や衝動性を抑えられず、大きな攻撃性を生んでしまう危険性もあります。「キレる」という言葉が表す状態は、これに近いものだろうと考えられます。

また、乳幼児期に、安心できる心の要・セロトニン神経がしっかり作られていれば、マナーやルールを守ることや思いやりの心、勉強を頑張る心などは、失敗や成功を繰り返しながら段階を経て身につけていくことができます。“あれもこれも教えなくては!”と急がなくても大丈夫。乳幼児期は、「朝の光」と「大丈夫」の声かけで、しっかり心の基礎を育てましょう。

③ 高度な部分に伝わる(セロトニン神経が伝える)

④ 「尻尾を振っているから...大丈夫!怖くない」と判断

大丈夫! 安心

⑤ 「安心」する気持ちになる



① 犬を見る(刺激、情報が入る)

② 「怖い!いやだ!」と思う

怖い不安



まずは早起き・早寝！夜の光は危険です

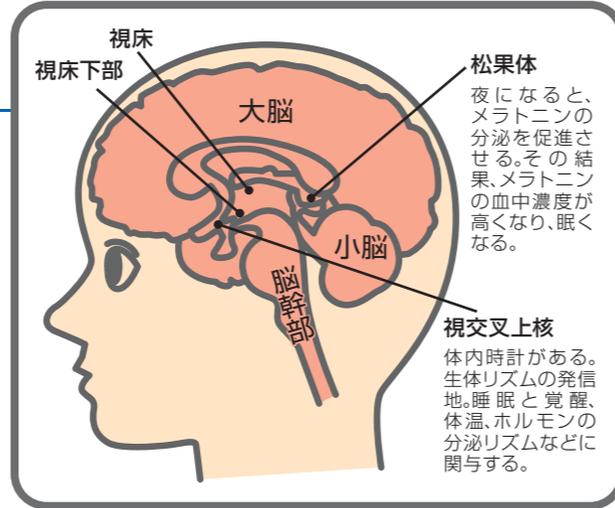
ヒトの体温、ホルモンなど体のリズムは、約3,800万年前からの“昼に動く動物としての体の仕組み”に基づいてプログラムされています。成長段階の子供は、その仕組みに合った生活をしないと、心や体をよりよく発達させることができません。

朝の光をキャッチして体内時計をリセットします

地球の周期は24時間ですが、ヒトの生体リズムは約24.5時間。

このズレを脳の中の時計（生体時計）がある「視交叉上核（しこうさじょうかく）」というところで朝の光を感じてリセットします。

この体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。朝の光を受けず、明るさの変化がないと、体温やホルモン分泌のリズムも崩れてしまいます。



夜に浴びる光は、子供にとって危険がいっぱい！

夜も明るい環境で過ごす、生体時計は昼間だと勘違いして、地球時間とのズレが大きくなります。このまま夜更かし朝寝坊状態が続くというのは、時差ボケが慢性化したようなもの。いろいろな生体リズムはバラバラになり、体調不良になってしまいます。

夜更かしすると元気になるよ！

だって、テレビやゲームが楽しいし、夜は明るくて目もぼちりだよ！

夜の光は「メラトニン」という細胞を守るホルモンを出しにくくします。

メラトニンは、細胞を守る、規則的に眠気をもたらす、性的成熟を必要とする時期まで抑えるという作用があるたいせつなホルモン。5歳くらいまでに最も多く分泌されます。

メラトニンは、夜、暗くなると出てくるので、夜更かししていつまでも光を浴びていると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

大人社会が24時間型になっても、子供の夜更かしはNG！大人の時間につきあわせないで！

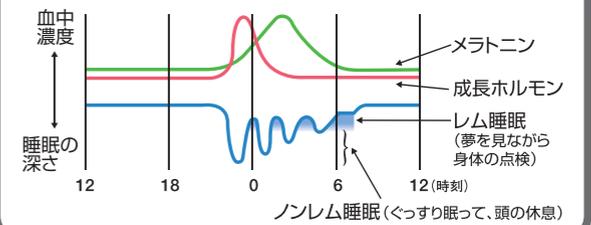
成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されます

生後4か月くらいから、夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳ころからは、寝入ってすぐ、深く眠っているときに特にたくさん分泌されます。

成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

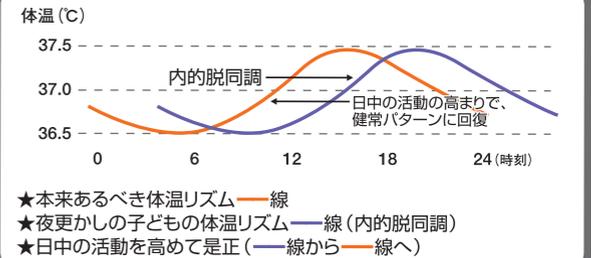
睡眠・覚醒、ホルモンリズム

成長ホルモンは寝入って最初の深い眠りの状態のときにまとめて出ます。メラトニンは夜暗くなると出てきます。



体温のリズムは昼間の生活に影響します

体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると体温のリズムも乱れてしまい、午前中にボーっとしたり、疲れやすくなります。



※内的脱同調=時差ぼけのような状態

「教えて、先生！」

夜更かしや睡眠不足にはどんな危険があるの？

子供の心と体に悪影響ばかりです！

「夜更かしの子供は睡眠時間が少ない」という調査結果があります。睡眠不足では脳の機能も身体機能も、意欲も低下します。知的面にも感情面にも影響します。子供の行動に関する調査分析でも「規則正しく早く寝る」「朝早く起きる」ことが単に「睡眠時間が長い」ことよりも子供の問題行動を減らす可能性が高いことがわかりました。また、朝の光を浴びず歩行などのリズムカルな運動が減ると、セロトニンの働きも高まりません。さらに運動量の低下による運動不足は肥満につながり、生活習慣病にかかる危険を高めます。小児期に活動量が少なく慢性疲労症候群になる危険が高まるとも言われています。

このように夜更かし・朝寝坊は子供の心と体に悪い影響ばかりだということが、さまざまな研究結果からわかっています。幼稚園や保育園でも、朝からボーっとしている、イライラしている、ぐずするなど気になる様子の子供がいるようです。お子さんの様子が気になったら、生活リズムを見直してください。



こうやまじゅん 神山 潤 先生

東京ベイ浦安市川医療センター
センター長 小児科医

早起き・早寝の大切さと夜更かしの危険について全国各地での講演多数。著書「夜更かし」の脳科学 - 子どもの心と体を壊すもの (中公新書)ほか

一日の、この生活リズムが大切です

早起きをする

- カーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びましょう
- 散歩やラジオ体操など、朝の活動にチャレンジ!



顔を洗えば体を動かす
“交感神経”にスイッチが入るよ。
朝の光、ごはんの匂い…
五感を刺激して目を覚ませよう!

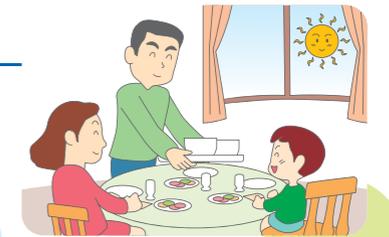


子供の笑顔は正しい生活リズムから

大人の時間に子供をつきあわせずに、見直そう、親子の生活習慣。

朝ごはんを食べる

- 家族そろって、朝のコミュニケーションを!
- 食べた後の歯みがきも忘れずにね!
- 朝ウンチはいい習慣です



夜ぐっすり寝ている間に、体をお休みモードにする“副交感神経”の働きでウンチが腸の中を肛門近くまでやってくる!
朝ごはんや胃や腸が刺激されて、朝ウンチがでます。

早く寝て、ぐっすり寝る

- お子さんのお気に入りの「入眠儀式」をみつけて
- 電気を消して、暗くすることが心と体にいい



耳を触ったり、体をトントンしたり、ゆったり歌や絵本、お話…お気に入りのみつけて!



パジャマに着替える、ぬいぐるみに「おやすみ」…こんな入眠儀式もOK!

早く寝る工夫を家族みんなで

- 寝る前のお風呂で体温が上がってしまうと眠りにくくなることも。お風呂を夕食の前には?
- 仕事で帰宅が遅くなったら、子供とのふれあいは朝に!
- 子供が寝る時刻には、テレビを消して

寝る時間を子供にまかせずに! 「寝かしつける」ことが大切です。

お子さんが寝る時間に「子供だけテレビはおしまい」というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。子供が寝る時間には大人もテレビを消して、どうしても見たい番組は録画して休日に見るなど、工夫してみましょう。



昼間はたっぷり動く・遊ぶ

- 体を動かすことでセロトニンの働きも高まります
- 乳幼児期の動きや遊びについての説明は、14~16Pです



「教えて、先生!」

遅く寝た次の日にゆっくり寝かせておいてはいけないの?



すずき 鈴木みゆき先生
和洋女子大学文学群心理・社会学類教授 医学博士

大学で保育者養成の傍ら子供と遊ぶ手遊びやリズム遊びの創作も、子育て支援の中で生活リズムの大切さを伝える活動を展開中! 著書「早起き・早寝・朝ごはんー生活リズム見直しのススメ」(芽ばえ社)ほか

大人の時間に子供をつきあわせなくて、子供のリズムを優先させましょう。

大人だって遅く寝た翌朝はゆっくり寝ていたいもの。まして「幼稚園に行く前だから」「昼までぐっすり眠っているから大丈夫」と思っていませんか?

私達の体には生体時計があり、地球の約24時間より若干長い周期をもっています。もともと遅寝遅起きが楽となりがちですが、この時計、朝の光で調節するので早起きはとても重要なのです。

夜遅く帰っても子供と遊びたい、深夜の娯楽番組と一緒に見たい、一緒にお風呂に入りたい…気持ちちはわかります。でも大人の時間に子供を合わせるのではなく、子供の生体時計を大切に。

一緒に朝ごはん、一緒にお散歩、お手伝い…朝に家族でふれあえば張りりと元気が生まれます。子供も大人もできるところから少しずつ夜更かしを止め、朝を活かすように見直しをしてみましょう。

小さなお子さんと、しずかなひととき

～乳幼児に絵本の読み聞かせを～



林明子 作・絵 (福音館書店)

寝る前のひとときに、お子さんに絵本を読んであげませんか。そのときだけは、用事や家事を忘れて、ゆったりとした気持ちでお子さんと向き合ってください。お父さん、お母さんの気持ちは子供に伝わり、くつろいで楽しめます。ときどきする場面もお父さん、お母さんがそばにいてくれば、乗り切れるし、主人公が成功すると満足します。このような子供の素朴な喜びを大切に、お父さん、お母さんもいっしょに楽しんでください。親が子供の笑顔を見るとうれしいように、子供も親の笑顔がうれしいのです。

読み聞かせを続けていると、子供の心の動きがわかるようになってきます。そして子供の鋭い発言に驚いたり、やさしく素直な心に触れたり、親にとっても新しい発見がたくさんあります。時には、絵本に出てきた素敵ないいまわしを普段の暮らしに上手に使う大人を驚かせたり、絵本の主人公になりきって「ごっこ遊び」を楽しんだりします。絵本は、読んだらそれで終わりではなく、子供の心の中で、また新しい芽を出し、成長し続けるのです。

読み聞かせを落ち着いて聞いていられない子供もたくさんいます。そんなときは、最後まで読まなくてはおかしくない、好きなページを開いて「子犬がいるね」、「おいしいちごだね」など子供の気持ちに寄り添ってください。毎日同じことの繰り返しだと思っても、そのうちに静かに大人の声に耳を傾けるようになります。

絵本の読み聞かせは、幾つになっても遅すぎるといえることはありません。また幾つになっても、字が読めるようになってからも続けて良いのです。親子で絵本を楽しむ日々は短く、喜びをわかちあえる時間をどうぞ大切にしてください。

やがて、繰り返し楽しんだ1冊の絵本が、家族にとって、大切な思い出、大切な歴史となるかもしれません。



A. トルストイ 再話
佐藤忠良 絵 内田莉紗子 訳 (福音館書店)

東京都立多摩図書館児童青少年資料係では、
子供の本や読書についてのご質問、ご相談をお受けしています。
いつでも気軽にご利用ください。

都立多摩図書館 電話 042-524-6428 (児童青少年資料係ダイヤルイン)
こどもページ <http://www.library.metro.tokyo.jp/c>



H.A. レイ 作・絵
光吉夏弥 訳 (岩波書店)



平山和子 作・絵
(福音館書店)



ジーン・ジオン 作
マーガレット・フロイ・グレアム 絵
わたなべしげお 訳
(福音館書店)



マーシャ・ブラウン 絵
せたていじ 訳
(福音館書店)



エリック=カール 作・絵
もりひさし 訳
(偕成社)



ドン=フリーマン 作・絵
まつおかきょうこ 訳
(偕成社)



加古里子 作・絵
(福音館書店)



まつのまさこ 作
やぶうちまさゆき 絵
(福音館書店)



ドロシー・マリノ 作・絵
まさきりこ 訳
(ペンギン社)

「教えて、先生！」

絵本の読み聞かせは、何を育てるの？



たいらまさと
泰羅雅登 先生
日本大学大学院総合科学研究科
教授

認知に関する脳科学者であり、
近年、発達心理学や民間教育研究
機関と共同で読み聞かせと子育て
の科学的研究に取り組む。
著書「読み聞かせの脳に聞く」(くもん出版)

子供の「心の脳」を育て、親子の絆を深めます。

絵本の読み聞かせをしているときの親子のそれぞれの脳はどのように活動しているのか、脳科学の立場から調べています。読み聞かせは、言葉数が増える、聞く力や想像する力が育つなど知育と関係して子供の前頭前野を活動させるのではないかと考えていましたが、結果は、前頭前野ではなく、喜怒哀楽など情動を司る大脳辺縁系、「心の脳」を活動させることがわかりました。絵本の読み聞かせは、この「心の脳」の発達に寄与しています。この働きかけにより子供の情動が育ち、怖い、悲しい、嬉しいなどがしっかりわかるようになります。私たちには「叱られていやだったことはやらない(しつけ)」「うれしかったことは何度もやる(ほめる)」という行動の基本がありますが、「心の脳」が育てばしっかりとした行動もとれるようになります。

また、読み聞かせをしている親の脳では前頭前野のコミュニケーションに働く部分が活動していて、お話を聞いている子供の反応にいつも注意しています。そのおかげで、普段の生活でも子供の様子をよく見るようになり、ちょっとした変化に気づいてほめてやるが多くなります。そのことが親子のコミュニケーションをうながし、親子の絆作りにもプラスになります。

「食べることで育てる」

乳幼児期の「食べること」の意味は

心も体もぐんぐん育つ乳幼児期には、栄養の観点はもちろんのことですが、生涯の生活と健康にかかわる「食」のスタート地点という意味でも大切です。

授乳や離乳の時期を経て、食事のリズムができ大人と同じものを食べ、食べ方や食の楽しみを知り、やがて自分で食事を作るようになり・・・成長につれて食とのかかわりは深く広がっていきます。

食は生涯にわたる命の源。だからこそ、その出会いの時期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です。



こんな工夫で手軽に手早く「朝ごはん」

夕食のついでに準備

具がたくさん入ったみそ汁やスープを翌朝の分まで作っておけば、朝はそれを温めるだけで野菜をたっぷりとれます。鍋料理などを多めに作っておくと、ごはんを入れてリゾット風に作り変えることができ、おなかも満足です。



冷凍野菜を活用

野菜を使ったメニューは、切ったりゆでたり、準備が大変！青菜やブロッコリー、カリフラワーなどは、時間のあるときにゆでて小さく分け、冷凍しておきましょう。レンジで解凍したり、スープに入れて煮たりして、朝ごはんにも活躍します。



朝ごはんのパワー



「時間がないなあ」と朝ごはんを食べないで出かけることはありませんか？朝ごはんにはこんな役割があります。

体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。ところが朝ごはんを食べないと午前中は頭も体もボーっとしたまま・・・昼ごはんを食べた後によやく活動的になり夜はいつまでも眠れず、また朝、起きられない・・・そんな悪循環に陥ってしまいます。

体温を上げる

ヒトの体温は寝ているときは下がっていますが、朝ごはんを食べ栄養がいきわたることによって体の中で熱が作られ、体温が上がります。するとスムーズに元気に活動できるのです。

朝ごはんを食べないと、体温はずっと低いまま。脳の温度も下がったままなので、午前中から眠くなったりあくびをしたり。



脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけないのですが、夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。すると脳にエネルギーがまわらず、脳の栄養不足状態に！集中力や記憶力などがうまく働きません。これでは、午前中に、集中したり元気に運動したり遊んだりできません。

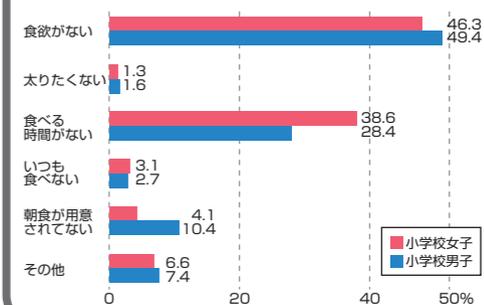
他にも、基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の防止になる、胃や腸が刺激されて排便が促され「朝ウチ」の習慣ができるなど、健康づくりに大切な役割があります。

お子さんが小学生になったときを考えて、小さな頃からしっかり朝食習慣！

「毎日朝食を食べますか？」という質問に「1週間に4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた小学生が約6%もいます※1。その理由は「食欲がない」約48%、「食べる時間がない」が約34%です。夕食が遅かったので食欲がわかない、夜更かしして朝起きられず朝食の時間がない・・・これでは学校で十分に活動ができません。朝食をとる子供ほどテストの得点が高い傾向があるという調査結果もあります※2。幼児期から、毎日よいリズムで生活し、朝食をしっかり食べる習慣をつけましょう。

※1…「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」(日本スポーツ振興センター)より
 ※2…「平成20年度児童・生徒の学力向上を図るための調査報告書」(東京都教育委員会)

朝食を食べない理由



「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」(日本スポーツ振興センター)より

「動くこと」の基礎を育てる

乳幼児期は、基本的な動きが身につくやすい

神経系の発達が著しい乳幼児期は、日常の生活やさまざまな遊びを通して、立つ、回る、乗る、歩く、跳ぶ、走る、運ぶ、投げる、蹴るなど、人間がおこなう基本的な動きがどんどんできるようになります。

例えば、よちよち、ペタペタ歩いていた赤ちゃんが、年長の頃には動きがスムーズになり、大人と同じような「歩き方」ができるようになりますね。

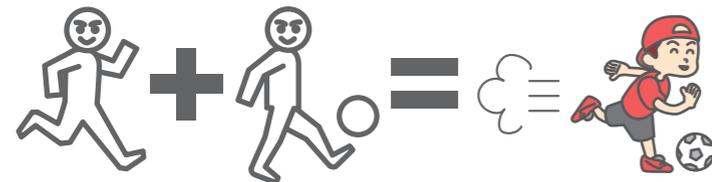
幼児期には、その環境を整えることによって、大人が行う動作と同じくらいの種類の基本的な動きを身につけ、またそれぞれの基本的な動きのコツをつかみ、上手に動くことができるようになっていきます。

小学生以降になると、乳幼児期に経験し獲得した基本的な動きが組み合わせられていきます。

走る

蹴る

サッカーのドリブル



「走る」+「蹴る」の組み合わせが、サッカーのドリブルだね。



「教えて、先生！」

どうすれば「基本的な動き」が身につくの？



なかむらかずひこ
中村和彦 先生
山梨大学 准教授

子供の発育・発達に関する研究をもとに、遊びの重要性や生活習慣の改善など多岐にわたるメッセージを発信。また、幼少期に習得しておくことが望ましい基本的な動きを「36のうごき」にまとめ、具体的な指導で活躍中。NHK「からだであそぼ」「あさだ！からだ」監修、文部科学省において中央教育審議会部会委員をはじめ調査・研究等各種委員を歴任。また日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本シニアエーション協会、日本トップリーグ連勝機構等で子供の発達段階に見合った運動・スポーツのあり方や、実践プログラムを提案。主な著書「子どものからだは危ない！今日からできるからだづくり」(日本標準,2006)

楽しい遊びを通していろいろな動きの習得を

乳幼児期は体を使った遊びを通して、様々な基本的な動きを経験し習得することにもっとも適した時期です。この基本的な動きや、動きの組み合わせが十分に習得されていないと、転び方を知らないで怪我をする、姿勢や立ち振る舞いがぎこちないなど、体の基本的な使い方が上手にできなくなります。

社会の変化に伴って、子供の遊びに必要な遊びの3つの間、すなわち「時間」「空間」「仲間」を保障することが難しくなってきました。同時にこの20数年間、日本の子供たちの体力や、走る、投げる、跳ぶなどの運動能力は低下し続けています。運動量も減りました。昭和40年代の小学生の一日の歩数は約2万歩から2万7千歩であったのに対し、現代の日本の小学生は一日約1万歩から1万3千歩。いま子供たちは動かなくなっているのです。

保護者の皆さん、子供の頃友達と一緒に思う存分遊んだことを思い出してください。かくれんぼ、鬼ごっこ、けんけん、キャッチボール、三角ベースの草野球、ドッチボール、ゴム跳び、大縄跳び、ブランコ、ジャングルジム…などなど。夢中になって遊ぶことで様々な基本的な動きを経験し、繰り返し遊ぶことで自然に上手になっていたのです。皆さんが子供のころにやってきたこと、やりたかったことを、ぜひ子供にさせてあげてください。サッカーやスイミングといった特定のスポーツだけでは、そのスポーツに含まれる動きはできるようになりますが、それ以外の動きは身につけません。お子さんに、楽しい遊びを通していろいろな動きを経験させてください。

立つ、起きる、渡る、さかだちする、乗る

這う、歩く、跳ぶ、走る、くぐる

積む、投げる、こぐ、つかむ、打つ、蹴る、運ぶ、支える……

遊びを通して動く

体を使って動く遊びには、いろいろな基本的な動きが含まれています。無理なく自然に「立つ、回る、乗る、歩く、跳ぶ、走る、運ぶ、投げる、蹴る」などのさまざまな動作を身につけることができます。幼児期に多様な動きを繰り返し経験して、いろいろな基本的な動きを身につけていきましょう。

経験していない動きは、できないよ～



遊びが子供を育てる



子供は遊びを通して成長する

- 幼児期は、
- 遊びを通して感覚を働かせ、いろいろな刺激を受けます。
- 遊びを通して運動をします。
- 遊びを通して想像し、ものを作ります。
- 遊びを通してほかの人とのかかわり方を身につけます。

- ドロケイ、ままごと、陣取り・・・
- 遊びを通して「ルール」を理解します。
- 回数を数えたり、人数を調整したりして、数を学びます。

遊びの大切さを認識してのびのびと遊ばせましょう。



「教えて、先生！」

体を動かす遊びで、運動以外にどんなことを学んでいるの？



よしだ いづみ
吉田伊津美先生
東京学芸大学
総合教育学系 准教授

専門は幼児教育。主に幼児期の運動について、保育所や幼稚園での調査を中心に発達や環境の観点から研究を続けている。

体力向上や動きの獲得だけでなく、社会性の発達や知的能力とも密接な関係があります。

赤ちゃんが行う、ものを口に入れたり吸いついたり、手でたたいたりといった具体的な行動や動作は、新しい環境に適応しようと知的機能を働かせている姿です。

幼児期になると出来ることも増えて色々な遊びをするようになりますが、体を使った遊びは、言葉、上下や前後左右などの空間概念、人数を数えるなどの数概念のほか、形、色、大きさ、重さ、音、早さなど様々な概念についての、初期の感覚的な経験になっています。たとえば、ぶらんこをこぐ時、位置エネルギーや振り子を体感したり、水遊びをする中で浮力を感じたり表面張力など水の性質に気付いたりしています。子供は難しい数式や原理は知るはずもありませんが、これらは将来的には小学校以降の様々な教科につながる経験でもあり、遊びの中には科学的な学びがいっぱい埋め込まれています。

乳幼児期の知的機能は大人と違って未分化です。直接的な体験(体を使った遊び)によって、様々な感覚を働かせ、知的な学びの基礎、根っこになる経験をしています。



自然が教えてくれる、大切なこと

トンボやバッタをつかまえて、じいーっと見つめる子供の目は、好奇心で一杯。
早朝に眠い目をこすって太陽が昇るところを見て、胸がドキドキ。
沈む夕日の大きさにびっくり。
川に流した葉っぱを夢中で追いかける。
きれいな花や緑にニコリ。

……自然からしか得られない、驚きや感動。

五感に受ける刺激が子供を育てる



昼の光と夜の暗さ、
夏の暑さと冬の寒さ、
水の冷たさ、
お父さんやお母さんの手の温かさ、
風や雨の音、
おもちゃの触わり心地、
野菜やくだものの味、
木や花の匂い、

.....

刺激が脳を育てます

人間の脳の中にはニューロンと呼ばれる神経細胞が、通常一人の人間には150～200億個存在すると言われています。この細胞同士がつながって脳は機能します（このつながりをシナプスと呼びます）。

乳幼児の脳は、五感から入ってくる刺激を受けて脳内の神経のつながり（シナプス）を作ります。このつながりは、昼間の明るさと夜の暗さの自然のリズムのように繰り返し与えられる「よい刺激」でどんどん育ちます。

汗をかくこと、できていますか？

人は汗をかいて体温を調節します。

汗を出す「汗腺」(かんせん)は、3歳頃までの間に発達しますが、汗をかくことによって汗腺の量が決まります。体を使って遊んで汗をかく機会が少ないと、汗腺が発達しません。汗がかけないと体温調節ができず、自律神経の乱れなど体に不調をきたします。

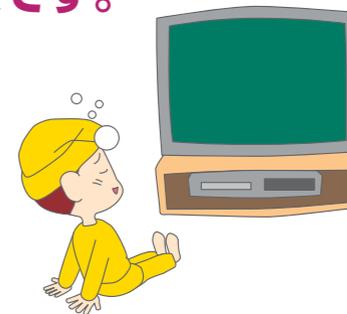
暑い、寒いも大切な刺激です。

成長の機会をたっぷり与えましょう。

テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎは危険です。

テレビやビデオ、DVD、ゲームを長時間つづけることは、脳の神経の発達の著しい乳幼児期の子供には、視覚の刺激が強すぎたり、脳の土台の部分よりも先に高度な機能だけをフル稼働させたりと、悪影響があります。

お子さんの一日の過ごし方はどうでしょう？メディアに接している時間が過剰になっていないか、内容は適切かを見直してください。発達に必要な睡眠、食事、外遊びなどの活動をバランスよく与えていくよう気をつけましょう。



ふれあって、親子の絆を

家庭で学ぶ、人との関係の基礎

相手を大事に思う気持ちに支えられた絆を、発達心理学では「愛着」と言います。

子供の「愛着」の発達として、まず最初にお父さん・お母さんなどの最も近くにいる人、一番世話をしてくれる人との絆をつくり、それを基盤にして、段階を経てほかの人との人間関係を結ぶことを学びます。

例えば7、8ヶ月頃から見られる「人見知り」は、見知った人とそうでない人の区別ができてきたということ。つまり絆がきちんとできているということなのです。



ふれあって、 子供とのやりとりを楽しんで

抱っこする、ほおずりする、笑いあう、見つめあう、やさしく撫でる、トントンたたく、話しかける、手遊びや歌を歌う、子供の反応を見る、子供の言葉を聴く……

……小さな頃は、会話にならなくても、こうしたやりとりが子供の心を育てています。

お子さんの発達について心配があったら

～子供の最大の理解者であるために～

子育てやしつけをしている中で、「ことばのやりとりがうまくいかない」、「いつまでも落ち着きがない」など、育てにくさを強く感じる場合があります。

これらは、身長や体重などと同じで個人差であることもありますが、心配なことがあったら一人で悩まないで、早目に身近な人や地域の家庭教育や子育てに関する相談の窓口にご相談してみましょう。

発達障害とは

人が生きていくのに必要な様々な能力……五感、運動、話す、理解する、考える、注意を向ける……、集団の中で社会生活をおくるために必要なこれらの能力は、周囲とのかかわりなどによって伸びていく力です。こうした能力のうちいくつかがうまく伸びていない場合を発達障害と言います。

発達障害の原因は育て方ではありません。脳神経のつながりや機能に生まれつきの発達の遅れや問題があって、その結果、生活の場面で困難が生じるのです。

詳細な原因はまだわかっていませんが、早期からの専門的なアドバイスを受けて効果的な働きかけをすることによって、お子さんの困っている状態の改善が期待されます。



安全基地として

3歳頃からは、家庭での親子関係を「安全基地」として、少しずつ活動範囲を広げます。守られた安全基地から外に向かって出ていき、すぐにまた戻ってきて安心できるようになります。

こうした行動、表現の仕方、発達には、個人差がありますが、やがてこの様子が見られなくなる頃、いよいよ子供は自立への道を進んでいきます。

デイキッズ・ナイトキッズのあいさつで、

生活リズムの改善を楽しくするために、ちょっと一工夫。
簡単に作れるデイキッズとナイトキッズの指人形です。
ときにはデイキッズとナイトキッズに伝えてもらってははどうでしょう?
セリフやストーリーは、保護者の皆さんが考えてくださいね。

【指人形の作り方・使い方】

①右のページの大きなデイキッズとナイトキッズを、
点線に沿って切り取ります

②足の下の長方形部分を、
指に巻きつけるようにしてまらめます
※デイキッズ、ナイトキッズの絵が、外側に向くように!

③長方形の部分を指にくると
一回りさせたところで、テープでとめます

④子供の方にデイキッズ、ナイトキッズの絵を向けて、
「おはよう!起きようね!」など、語りかけてください
※オリジナルのデイキッズとナイトキッズの物語を作っても楽しめます



これなら
笑顔で言える!

親子で楽しく生活リズムを見直そう!



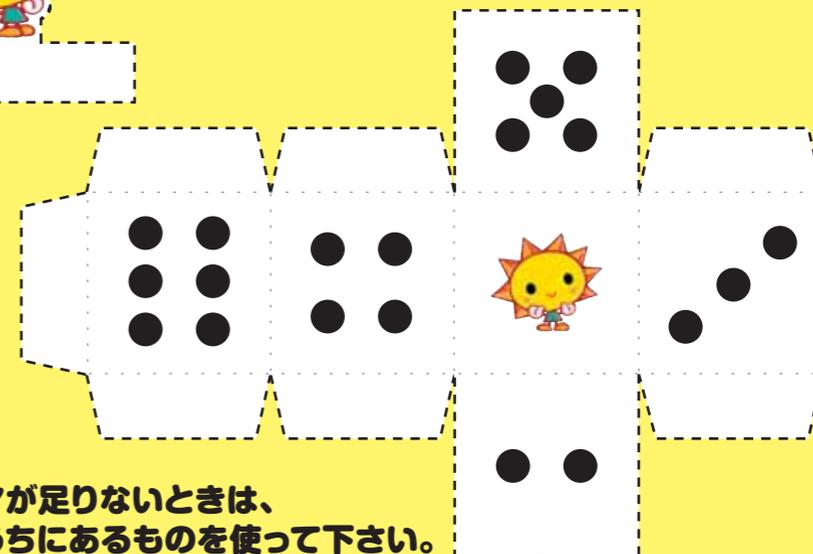
①線に沿って
切り取って、



②この部分を指にあわせてまらめます。
うしろをテープでとめたらできあがり。



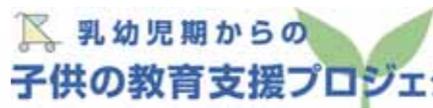
コマが足りないときは、
おうちにあるものを使って下さい。



すくすく☆すごろく (裏表紙)

【遊び方】

スタートはナイトキッズです。先にデイキッズのゴールに到着したら勝ちです。
交互にサイコロを振って、出た目の数だけ矢印に沿って進んでください。
よくない生活習慣のマスに止まってしまうと「1回休み」や「1つ戻る」があります。あなたは大丈夫?
右ページの小さなデイキッズ・ナイトキッズを切り取ってコマにしましょう。
コマはご家庭にある小さなものでもOK!
3歳くらいからのお子さんと、親子で一緒に遊びながら生活リズムをチェックしてください。



乳幼児期からの
子供の教育支援プロジェクト

乳幼児期を大切に
～心と体の基礎を育てるとき～

【作成助言】 成田奈緒子（文教大学教授）P4.5
鈴木みゆき（和洋女子大学教授）P8.9
吉田伊津美（東京学芸大学准教授）P16.17

平成 21 年 11 月発行

【発行】 東京都教育委員会

【お問い合わせ】 東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03(5320)6859 ファクシミリ 03(5388)1734

東京都教育委員会印刷物登録 平成 21 年度 第 44 号