

## **School Health Educational Materials for Early Childhood to Develop the Habits and Attitudes Necessary for Healthy and Safe Living**

Watanabe Kanae

### **Abstract**

Playing outdoors is extremely important for the healthy and safe physical and mental development of children. However, in many countries, the amount of time children spend playing outside is decreasing. What childcare providers consider most important regarding outdoor play is reflected in childcare practices and influences children's outdoor play. This study examined the reasons why outdoor play among young children has not increased even after the end of the COVID-19 pandemic, and what kind of supports are necessary, by analyzing visual teaching materials for outdoor play created by childcare providers for children. Of the 23 teaching materials created, the most common were those that explained or introduced outdoor play, followed by those that taught the significance and importance of outdoor play, and those that provided guidance and instructions on following rules and safety issues. The least common were materials that encouraged playing in nature. Analysis of the outdoor play materials created suggested that a system should be developed to protect childcare providers from internal and external pressures, enabling them to freely and confidently practice childcare and early childhood education in their own way; that there is little point in pre-learning in elementary schools; that it is important to understand the importance of developing non-cognitive skills through play in early childhood; and that childcare providers themselves lack experience of outdoor play in nature, so it is necessary and important to provide them with opportunities to actually experience and feel the joy of it firsthand.



# 健康・安全な生活に必要な習慣や態度を 身につける幼児のための学校保健教材

渡 部 かなえ

## 1. 緒言

子どもの心身の健やかで安全な発育発達に、外で元気に遊ぶことは極めて重要である<sup>1)</sup>。戸外（アウトドア）での自由遊びをたくさんやっている子どもは、ウェルビーイング、主体性、自発的に行動する力が高い<sup>2)</sup>、自然との触れ合いは子どもの脳神経系の健全な発育を促す<sup>3)</sup>、体を動かして遊ぶことは、フロー状態（完全に没頭しながらも圧倒されてはいない状態で、脳の学習効果がピークに達する）をもたらすが、自然の中で遊ぶと、その効果がさらに高まる<sup>4)</sup>ことが、科学的な研究によって実証されている。

しかし、多くの国で、子どもたちが外で遊ぶ時間は減っている<sup>5)</sup>。日本も例外ではない。COVID-19（新型コロナウイルス感染症）のパンデミックでその状況がさらに悪化した<sup>6)</sup>のはやむを得ないが、コロナパンデミック終息後も、園外では1週間のうち「1日も外遊びをしていない」幼児は8.1%、平日に「全く外遊びをしない」幼児は46.6%もいて<sup>7)</sup>、子どもの外遊びが減っている状況は改善していない。

保育士をはじめとする幼児教育の専門職にある保育関係者は、言葉かけや行動、直接・間接の支援で子どもたちの遊び方や遊ぶ場所に影響を及ぼ

す存在である。子ども自身が健康と安全を守る力を育むのに必要な習慣や態度の土台作りに不可欠な外遊びについて、保育関係者が何を一番大切だと考えているか、は保育に反映され、子どもの外遊びに影響を及ぼす。本研究は、保育関係者がコンテンツを決めて作成した子どものための外遊びのビジュアル教材の分析を通して、コロナ終息後も幼児の外遊びが増えない背景にはどのような理由があり、どのような対応が必要なのかを検証することを目的として行った。

## 2. 方法

保育関係者 23 名に園児のための外遊びの教材の作成を依頼し、協力して貰った。コンテンツは、保育関係者が自分たちが関わる子どもたちに外遊びに関して一番伝えたいこととし、各自に自由に決めてもらった。教材には A3 サイズの丈夫な紙を用いて、園舎の壁に掲示したり、園児が手に取ってお友達や保育関係者と一緒に見ることができるようにした。構成上の制約は「紙は横置きにする」「裏面には、この教材の解説やこれを利用する他の保育者へのアドバイスが、必要だと思ったら書く」という 2 点で、表面（園児が見る教材面）は、絵や文字などを自由に書いて／描いてもらった。また、作成後に、各協力者に教材のテーマ（コンテンツ）を選んだ理由や作成の際に工夫したことなどを話して貰った。

また、教材に表現された作成者の問題意識や目指す目標は数値で表されるものではないので、作成された個々の教材を詳細に読み解く質的研究の手法を用いて分析を行った<sup>8)</sup>。

### 3. 結果（表 1）

教材のコンテンツは、外遊びの説明や紹介をしているものが 23 教材中 9 と最も多く、次が外遊びの意義や重要性を教えるものが 6、ルールを守ることや安全について指導や指示をするものは 5 で、自然の中で遊ぶことへ誘う教材は 3 と最も少なかった。（表 1）

外遊びの紹介や説明がコンテンツとなっている教材には、公園などにある固定遊具での遊び方を紹介するもの（図 1）と、ある程度の広さがあれば、あとは縄やボールのような小道具を用意するだけで、あるいは何もなくてもできる遊び（図 2）の 2 パターンがあった。どちらのパターンの教材を作成したかは、園庭がなく、外遊びは近隣の公園に行くしかないか、園庭があってそこで遊べるか、という保育関係者が関係する園の施設・環境要件によっていた。

遊びの意義や必要性がコンテンツとなっている教材（図 3）は、よく眠れる、食事を美味しく食べられるなど、元気に遊ぶこと（運動）が睡眠や栄養摂取にもたらす健康効果を教えることを目的として作られていた。

ルールを守ることや安全の指導・指示がコンテンツとなっている教材（図 4）は、けがの防止や他の園児とトラブルを起こさないようにするこ

表 1 教材のコンテンツ

| コンテンツの種類    | 教材数（計 23） |
|-------------|-----------|
| 外遊びの紹介・説明   | 9         |
| 外遊びの意義と必要性  | 6         |
| ルールの順守・安全管理 | 5         |
| 自然の中で遊ぶ     | 3         |

# そとであそぼう



図1：外遊びの説明や紹介の教材例（1）  
設置されている固定遊具を使った遊び

## みんなであそぶ、いろいろなあそび



図2：外遊びの説明や紹介の教材例（2）  
固定遊具を使わない遊び



図3：遊びの意義や必要性を教える教材例

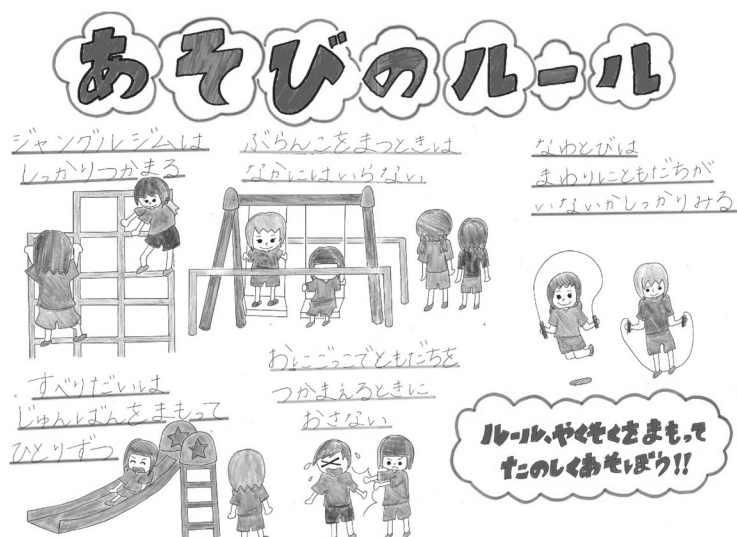


図4：ルールを守ることや安全の指導・指示の教材例



図5：自然の中で遊ぶ教材例

とが目的となっていた。もちろん、子ども自身のために思っただけの教材ではあるが、同時に、トラブルを未然に防いで、保護者からのクレーム回避、園の責任を問われないための予防策の一環でもあった。

アウトドア（戸外）でしかできない遊びの体験を通した学びと育ち、そして幼小児期に生涯の心の核となる感性を育む自然体験<sup>9)</sup>の機会に子どもたちを誘う「自然の中で遊ぶ」ことをコンテンツとした教材を作成した保育関係者は最も少なかった。豊かな自然に恵まれた環境で保育を行っている保育関係者が少なく、作成しても使うことができない（ので無駄）と思ったり、与えられた環境での保育に手いっぱい、自然の中で子どもたちが遊ぶ保育活動を実現するにはどうしたらいいかを考えるのは容易ではないようであった。

## 4. 考察

外遊びができる設備環境は、園によって大きく異なっている。幼稚園は基準を満たした園庭の設置が義務付けられているが、保育所は付近の広場や公園を代用できれば園庭は無くてもよい<sup>10)</sup>。また、園庭の有無以外の園周囲の環境も多様で、歩いてすぐのところに海が広がっていたり広大な森があるような自然環境に恵まれた園もあれば、固定遊具が設置されているあまり広くない公園を近隣の複数の保育所の子どもたちが譲り合って利用するしかない状況の園もある。そのような環境の違いが保育関係者の「外遊びについて子どもに伝えたいこと」の違いに影響していると推察された。

安全管理やルールを遵守させることが、外遊びに関して子どもに一番伝えたいこと、というのは、幼児教育で育む大切な非認知スキル<sup>11)</sup>のアンバランスな育ちにつながってしまう懸念がある。小さなケガすらもさせないよう安全管理に重点を置きすぎてしまうと、子どもたちは思い切って挑戦することができなくなってしまう。また、ルールを守るのはもちろん学ぶべき大切なことであるが、大人が先回りして子ども同士のトラブルが遊びの中でも起こらないように管理してしまったら、トラブルが発生した時にどう対処していくのか、子ども自身が考え、子ども同士で話し合って解決する力を育てる絶好の機会を失ってしまうことになる。

しかし、近年、子どものちょっとしたケガや子ども同士のトラブルに関して、保護者をはじめとする内外からの保育関係者へのプレッシャーが大きくなっている。保育関係者が、子どものためというよりは大人や社会からのクレーム回避のために管理指導を第一に考えざるを得ない状況から保育関係者を守る仕組み作りが必要であろう。

そして、最も多く教材が作られたのは遊び方の紹介で、次に多かったのは遊びの意義と重要性（遊ぶことで得られる健康上のメリット）であった。保育関係者が子どもに一番伝えたいことが、「こうやって遊ぶんですよ」と教えるいわば遊び方マニュアルの紹介や、遊びは「メリットが得られる手段」というのは、ちょっと残念である。遊びは子どもたち自身が自由に創造し、そして楽しいからその遊びを続けたり様々な工夫をして展開し広げていく、自由でクリエイティブな活動であり、非認知スキルを育む純粋でとても大切な活動である。しかし、遊びを「提示されたマニュアル通りにやること」・「メリットがあるからやること」にしてしまう懸念がある教材を最も多くの保育関係者が作ってしまったことの背景には、数値などの目に見える形での成果や効率が求められがちな今の保育の現状があると思われる。自由遊びよりも、小学校の先取り教育を園で行うことを喜ぶ保護者が多く、少子化が進む中で園児獲得のためには保護者の意向や要望に沿う保育をせざるを得なくなっているようである。

幼児教育では、遊びを通して学ぶことが重要であり、それは学校教育での学習と同じではなく、就学後の学習を支え、長い人生を生きていく基盤となる力や感性を育む学びである。外遊びの教材作成を通して、保育関係者が自由に自信を持って本来の保育・幼児教育を持って実践できるよう、内外のプレッシャーから保育関係者を守る体制作り、小学校の先取り学習にはあまり意味が無いことと（入学後数年で差が無くなってしまう）<sup>12)</sup>、幼児期に遊びを通して非認知スキルを育むことの重要性を理解して貰うこと、そして保育関係者自身に自然の中での外遊びの経験が不足しているの、実際に体験しその楽しさを実感する機会を持つことの必要性和重要性が示唆された。

## 5. 謝辞

この研究は JSPS 科研費 23K02319 の助成を受けて行いました。また、教材作成に協力してくださった保育関係者のみなさまに感謝いたします。

### 【参考文献】

1. Steph Scott, Tonia Gray, Jenna Charlton, Sharon Millard, The Impact of Time Spent in Natural Outdoor Spaces on Children's Language, Communication and Social Skills: A Systematic Review Protocol, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19 (19), 12038, <https://doi.org/10.3390/ijerph191912038>
2. Ellen, Beate Hansen Sandseter, Categorising risky play—how can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15, 237–252, 2007, <https://doi.org/10.1080/13502930701321733>
3. Jia Liu, Yumeng Yang, Tianjiao Kong, Ran Liu, Liang Luo, Associations Among green space exposure, brain, and mental health and cognition in the Adolescent brain cognitive development (ABCD) study, *Journal of Environmental Psychology*, 104, 2025, 102625, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102625>
4. Jannette Prins, Femke van der Wilt, Chiel van der Veen, Dieuwke Hovinga, Nature play in early childhood education: A systematic review and meta ethnography of qualitative research, *Front. Psychol.*, 13, 2022, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995164>
5. Lee et al. Eun-Young Lee, Ajaypal Bains, Stephen Hunter, Alyssa Ament, Javier Brazo-Sayavera, Valerie Carson, Shawn Hakimi, Wendy Y. Huang, Ian Janssen, Mikyung Lee, Heejun Lim, Diego Augusto Santos Silva & Mark S. Tremblay (2021) Systematic review of the correlates of outdoor play and time among children aged 3–12 years, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Volume 18, article number 41, Open Access
6. 舒 浩璐, 前橋 明, COVID-19 流行下における幼児の体力・運動能力の実態およびその課題, *レジャー・レクリエーション研究* 100, pp. 21–30, 2024.
7. 笹川スポーツ財団, 2023 年度調査報告. 全国の幼児 (3–6 歳) を対象とした運動実施状況に関する調査研究～幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査～, 2024, [https://www.ssf.or.jp/files/SSF\\_infant\\_r\\_c\\_2023rr.pdf](https://www.ssf.or.jp/files/SSF_infant_r_c_2023rr.pdf)

8. 遠藤俊彦, 初めての質的研究法 生涯発達編, 秋田喜代美・能智正博 監修, 東京図書, 東京, pp. 10-20, 2007.
9. Rachel Carson, The Sense of Wonder, Harper Collins Publishers, New York, 1965.
10. こども家庭庁, 保育政策関係資料集, p22, 2026. [https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/e4b817c9-5282-4ccc-b0d5-ce15d7b5018c/f924be75/20260416\\_policies\\_hoiku\\_228.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e4b817c9-5282-4ccc-b0d5-ce15d7b5018c/f924be75/20260416_policies_hoiku_228.pdf)
11. James J. Heckman, Giving Kids a Fair Chance, MIT Press, Cambridge, 2013.
12. 中室牧子, 科学的根拠（エビデンス）で子育て 教育経済学の最前線, ダイアモンド社, 東京, 2024.