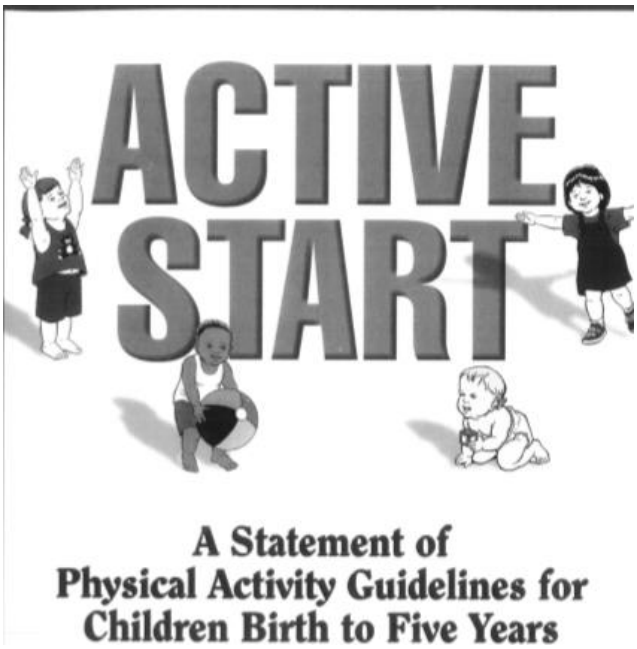
アクティブスタート

誕生から5歳までの子ども達に対する身体活動のガイドライン

全米スポーツと体育教育協会（NASPE）

誕生から５歳までの全ての子どもは、健康に関連したフィットネスと運動のスキルを向上させる身体活動を行うべきです。

まえがき：この文書は、5歳から12歳までの子ども、思春期、成人に対して書かれた身体活動の推奨に関する他の全国的に共通の見解を示した文書を補完する為に準備されました。この文書の推奨は、乳児と小さな子どもの身体活動能力とその必要性に関するガイドラインを提供します。運動の機会を与え、全ての種類の運動に挑戦する事を常に励ます事は、人生の最も早い段階である子どもの学習と健康の発達にとって重要な支援です。この推奨が、乳児・トドラー・プレスクーラーが身体活動の健康なパターンを確立し、運動スキルを獲得し、いろいろな運動が出来るように介助する成人の仕事をやりやすくする事を望みます。これらの経験は、その代わりに、子どもの身体的、精神的、社会的な発達の全てを適切に助長するでしょう。

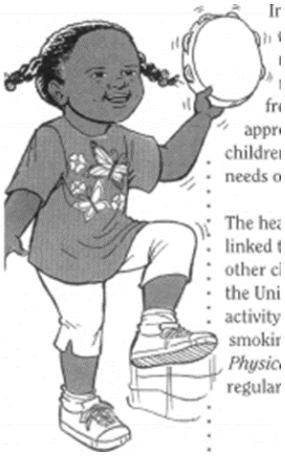


1.　序論

この１０年間、成人や大きな子どもの身体活動と健康の関係は国 立衛生研究所(NIH)、疾患の制御と予防のセンター(CDCP)、アメリカスポーツ医学会、全米スポーツと体育協会(NASPE)から強調されてきました。しかしながら、これらの機関は、乳児・トドラー（よちよち歩きするもの、12か月から3歳）・プレスクーラー（未就学児、3歳から5歳）の身体活動の重要性に関しては述べていません。NASPEの見解は、

誕生から５歳までの全ての子どもは、健康に関連したフィットネスと運動のスキルを向上させる身体活動を行うべきです。

というものです。この見解と付随するガイドラインは、子どもの年齢とともに毎日の身体活動が減少しているという最近の証拠により出てきたものです。この身体活動の減少は、子ども時代の肥満レベルの増加と結び付けられています。CDCPはプレスクール期の子どもの肥満が増加していると警告しました。肥満した子どもは肥満した大人になる傾向があります。更に、動脈硬化の最初の兆候は、人生の最初の年に現れることが研究により明らかにされました。



身体活動が、若者の肥満の普及率を低下し、冠状動脈に関するリスクの発生を減少させる事を考えますと、小さなこどもは成人のミニチュアではなく、体重コントロールと身体活動に関して、特に必要な

ものがある事を心しておく必要があります。典型的成人に対して述べらた身体活動の強度、持続時間、ひんど、様式は、小さな子どもに関しては適切ではありません。発達しつつある子どものユニークな特徴と必要性に対応できる、誕生から５歳までの子どもの身体活動に関する特別なガイドラインが必要です。

身体活動の健康への利益はよく知られています。座位的なライフスタイルは、冠状動脈疾患、糖尿病、肥満、その他の慢性病を発達させます。成人の座位的な習慣は、身体活動やフィットネスが低レベルであることによる推定年間25万人の死亡が伴う米国の主な健康問題であり、不活発は、喫煙や酒酔運転と同じリスクカテゴリーです。1996年の公衆衛生総局の報告『身体活動と健康及び健康な人々2010』では、定常的な身体活動の実施の重要性を強調しています。一生の身体活動の基礎は子ども時代に始まることは周知です。若い子どもの身体活動パターンがそのまま大人に続くという少数の報告例はありますが、一般に活動性は年齢と共に減少し、身体的に活動性がない若者は、成人になっても同様に不活発になる事が知られています。実際に、子ども時代に活動性が少なかった子どもが、活発な成人になった例は、非常に少ないものです。

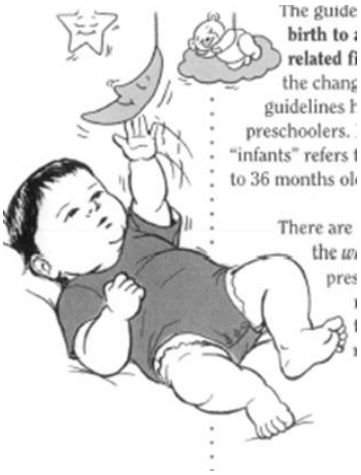
人生の初期に身体的に活発なライフスタイルを選択する事は、乳児や小さな子どもがより上手く運動する事を習う可能性を増加します。初期の運動スキルは、後になってのスポーツ、ダンス、エキササイズ活動の基礎を形成します。早い時期に、運動と運動スキルの自信と競争に関する喜びを促進し養う事は、後になっての身体活動への参加を確かなものにします。更に、最近の研究は、乳児や小さな子どもの身体活動は、初期の脳の発達や学習の重要な成分であることを確認しています。

これらのガイドラインは身体活動にフォーカスしたものであるけれども、我々は栄養行動も子どもの健康の重要な成分であると認識しています。より大きな身体活動の要求に答える為には、子どもは、高栄養密度の食品を中心に、幅広い種類の栄養を必要とします。ダイエットの為には、エネルギーよりも栄養をより少なく供給する食料は最小限にするべきです。両親や育児責任者は、子どもに高栄養の食料を幅広く摂取させるべきです。

２．概要

この文書の見解とガイドラインは、運動能力発達、運動、運動生理学スペシャリストの、人生の最初の年の小さな子どもの身体活動要求に関する最善の考えを反映しています。刊行された研究を総覧し、専門家にも相談しました。可能であれば、ガイドラインは研究を直接に基礎としました。しかしながら、この年代の子どもの研究データは少ないので、いくつかのガイドラインは乳児や子どもの発達に関する原理や理論、或いは、身体活動に関する理論、原理、受け入れられる実践結果を基にしています。

これから続くガイドラインは、NASPE の見解、**『誕生から５歳までの全ての子どもは、健康に関連したフィットネスと運動のスキルを向上させる身体活動を行うべきである』**をサポートするものです。理解の簡単の為に、そして誕生から５歳までの間に発達的必要性は変化するために、**ガイドラインは３つのカテゴリー、乳児、トドラー、プレスクーラーに分けられた。**子ども時代初期の教育に使用されている言葉使いを継承して、乳児は誕生から 12 ヶ月までの子ども、トドラーは 12 ヶ月から 36 ヶ月までの月齢の子ども、プレスクーラーは 3 歳から 5 歳までの子どもを表します。



これらの年代グループそれぞれに対して５つのガイドラインがあります。各ガイドラインは、乳児、トドラー、プレスクーラーの身体活動の“何”、“どこで”及び“誰が”を示します。このように、これらのガイドラインは、乳児と小さな子どもの身体活動の種類、身体活動の環境、身体活動を促進する責任のある個人に関連した質問に答える事を意図しています。

３．ガイドライン

3-1　乳児

次の週。

3-2　トドラー

次の週。

3-3　プレスクーラー

ガイドライン１

プレスクーラーは、少なくとも 60 分間の『組み立てられた身体活動』を毎日行うべきです。

組み立てられた身体活動

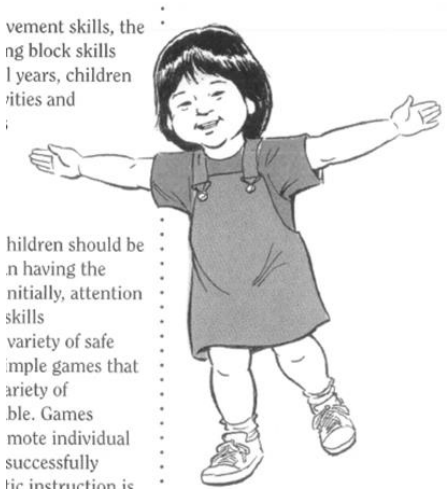
両親、ケア提供者、教師により、計画され指示された活動。子ども達の発達のレベルに適合するようにデザインされています。教育プログラムの一環としての身体活動。

ガイドライン２

プレスクーラーは、少なくとも 60 分以上、数時間までの、自由な身体活動を行うべきです。そして、睡眠時間を除いて、一度に 60 分以上の座位的な状態を続けてはいけません。

ガイドライン３

プレスクーラーは、より複雑な運動課題の構成要素になるような基本的運動スキルの能力を発達させるべきです。



これらのガイドラインは、プレスクーラーが、自然に活発であり、楽しみである身体活動を行う傾向にある事、また、基本的運動スキルを習い上達するのには時間がかかる事を認識しています。運動や身体活動の詳細な持続時間、頻度及び強度は年齢や、発達の状態や能力レベル、個人的興味、それまでの身体活動の経験、そして、短い活動のバーストと休息･回復の交互の切り替えのノーマルな傾向によって決まります。従って、一続きの身体活動の長さは数秒から数分になります。もし、十分なこれらの身体活動が大きな筋肉群を含むならば、60 分或いはそれ以上にわたりエネルギーが消費され、毎日のこれらのカロリーの消費は過剰な体重の増加を防ぎます。

トドラー期が、多様な運動のスキルを学ぶ期であるのに対し、プレスクール期はこれ等に習熟し、組み合わせスキルを構築する時期です。これらは、更により複雑な運動タスクへとつながります。子どもは、多様な活動と環境の中で運動スキルを練習するように励まされるべきです。子どもが学校に入る前にこれらのスキルを発達させる為に、支持と前向きの支援がこの時期には重要です。この時期に基本スキルが習得されないと、子どもの運動の潜在的能力は完全には実現されません。

3 歳及び 4 歳児の教育プログラムの一環としての身体活動は、子どもに単一のスキルで高度の運動能力を達成させるのではなく、幅広い運動スキルの導入を意図すべきです。最初は、子ども一人一人に、次にパートナーと、最後に小集団で様々な運動をやってみさせる事を意図すべきです。転がし、蹴り、投げ、キャッチする為の幅広い対象が提供されるべきです。様々な種類の歩行運動、歩行でない運動、操るスキルをデモンストレーションしながら、子どもに彼らの想像力を発揮させるような単純なゲームも望ましいものです。小さな子どもに関するゲームは、競争的なものでなく、個人的なスキルの発達を促すものを選ぶべきです。バランス芸や単純なマットや地上での回転運動は子どもの身体強度と身体操作能力をうまく増加する事ができます。監督下での水遊びは、子どもの激しく動く能力と必要に適したもうひとつの組み立てられた身体活動であす。子どもは、また、音楽のビートにあわせた様々な運動スキルを練習する機会を与えられなければなりません。

自由な身体活動経験は、子どもが、屋外の大きな玩具や遊具(車のついた自動車や幼稚園の遊び場の遊具も含む)を探求するのを励まさなければいけません。登る、バランスをとる、スウィングする、握る、滑るという機会は、子どもが興味を持ち、彼らが身体的挑戦をより好むようになるきっかけになります。その他に望ましい運動は、子どもの安全環境面での身体能力をテストする事ができる、高さの異なる二つの平面間を動く事や、その周りやその中を活発に動きまわれる自然の低木の林のある環境での外遊びです。近くのそのような環境まで、速度や距離を変えながらプレスクーラーを散歩に連れて行く事は、子どもの身体強度を増加させ、運動能力を発達させ、空間的、認知的学習力を拡張します。

プレスクーラーに教育プログラムの一環としての身体活動経験を与える事で、両親、ケア提供者は、小さな子どもの身体的対応能力の認識を助ける事ができる、これらの経験は一般に子どもの運動スキルと両親や仲間との社会的交流能力の増強に向けらます。自由な身体活動は子ども手動の運動や身体的遊びの機会を与えます。これらの経験は、小さな子どもの興味と身体能力に合致した家の中や屋外の設備や施設の利用を含みます。

ガイドライン４

プレスクーラーは、推奨された安全基準を超えて安全な、大きな筋肉活動を行う為の屋内と戸外の場所を持つべきである。

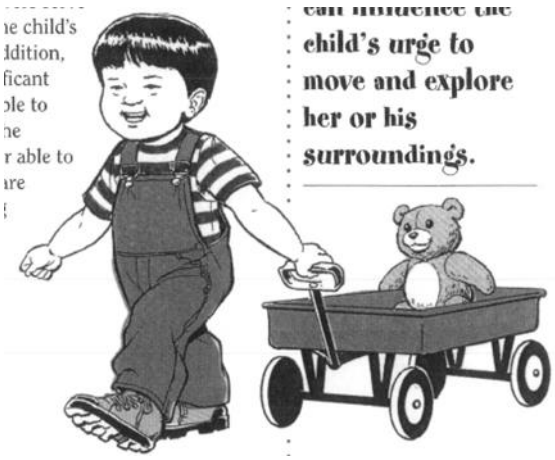
プレスクーラーの為の空間と素材は、**子ども主導で大人が監督する身体活動の機会**を与えるべきです。**学習の環境には、子どもが自分の環境を身体活動や遊びを通じて、形をつくり、整形し、変化させ、構築し、再構築できる創造的な遊び場**が許されるべきです。

プレスクーラーには、子どもあたり、最低限75平方フィートの屋外の遊ぶスペースが必要です。(Caring for Our Children National Health and Performance Standards, American Public Health Association and American Academy of Pediatrics, 1992) 屋内スペースに関しては、１つの部屋或いは場所が子どもに対して安全であるべきであり、教育プログラムの一環としての身体活動には、子ども一人当たり5フィート×7フィートの空間が必要です。更に、付加的な空間が、より進んだ運動スキル、走り、スキップ、ホッピングの為に、子どもに提供されるべきです。

ガイドライン５

プレスクーラーがより良い状態である事に責任がある個人は、身体活動の重要性に関心を払い、子どもの動く能力を助長しなければいけません。

知識のある両親や育児責任者は、身体活動に価値を見出し、小さな子どもの運動スキルのレパートリーの拡張に重点を置かなければいけません。プレスクーラーの激しい運動への要求は、身体活動の増加への第一歩です。情報をもった知識のある両親や育児責任者は、**運動をする環境には、発達の目標と交流する仲間が必要である事を知らなければいけなません。協力的で、競争的でない小集団での活動を始めるべく努力すべきです。**家族のメンバー、両親、育児監督者がある範囲ロールプレイのモデルとして働き、身体的に活発である事は、子どもが運動し環境を探求する衝動に影響を与える事ができます。さらに、研究は、両親の関与がプレスクールでの介入を上手く行かせる為に、重要な役割をする事を示唆しています。運動や身体活動の重要性を認める両親や育児責任者は、彼等の子どもの運動経験を容易にする事や、小さな子どもの発達の遅れを検出する事がよくできると仮定する事は妥当です。



４．よくある質問

１．乳児に関する質問：次週

２．私の子どもが適切な身体運動をしているかどうかを、どうやって知ることができますか？

身体活動は、乳児や子どもの日常生活の一部であるべきです､体の大きな或いは小さな筋肉群の両方を含み､活動は楽しめるもので成功裏に進行させる必要があります。あなたの子どもの嫌いなもの、ストレスになるものに敏感になることを忘れないでください。これらは活動がストレスに満ちたものになった時の兆候になります。簡単な活動から初めて、より挑戦的な活動へと進化してください。

３．子どもの意欲が無いときに､身体活動へと強制する必要がありますか？

子どもを運動へと強制する事や、運動を罰として使用する事は避けてください。身体活動は子どもの毎日の生活の一部であるべきであり、行うように要求されるものではありません。いくつかの戦略が子どもをよりアクティブに遊ぶように励まします。

乳児に関しては省略。

トドラー、プレスクーラーの場合、子どものモチベーションを大きくする上で最も重要な事は、モデル化したり、模範例を示したりして運動を励ます事です。両親或いは育児責任者は、いかに動くか、動きを学ぶ事への興味、身体活動を行っているときの喜びの表現をデモンストレーションするべきです。

しばしば、両親や育児責任者は、子どもが身体活動を行っている時に参加せず、座って子どもが遊ぶのを見ている“見ている人”になってしまいます。これは避けるべきです。遊びの時間、子どもと両親或いは育児責任者は身体活動を行い、両親或いは育児責任者はポジティブなデモンストレーションや模範例を子どもに示すべきです。

４．子どもは自然に基礎的な運動スキルを学ぶのですか？

多くの人々は子どもが年を重ねると基礎的な運動スキルが“自然に発達する”と感じています。これは本当ではありません。運動スキルを集めるのには、経験と励ましと、しばしば、指導が必要です。実際、両親が彼等の子どもの子ども時代初期に、アルファベットや数を数える事を教えるのは普通です。たまに、両親が子どもに基礎的な運動スキルを教えているのを見ます。ある種のスキル、歩行、ランニングはジャンピング、跳び歩く、疾走する、滑る、キャッチする、投げる、はねる、蹴る及び打つに比べてより自然なやり方で出来るようになります。事実、研究は、子どもは指導や練習や励ましなしでもあるレベルまでの熟達度には達するが、決してそれ以上のレベルにはならない事を示しました。違う言葉で言えば、子どもがスポーツや一生の運動活動の基礎的なスキルを習うには、指導や練習、励ましが必要という事です。

５．もし私の子どもが推奨より多くアクティブであった場合どうしますか？

子どもが１日に１時間の組み立てられた身体活動をしなければいけないというのは、最低限の要求とみるべきです。小さな子どもは本性的にアクティブで、多くの運動スキルに熟達すべく学んでいるところです。より多くの時間身体活動を行うことは奨励されます。

６．中強度と高強度身体活動の違いは何ですか？

中強度身体活動は、容易に長い時間続けることができます。一方、高強度身体活動は、比較的短い時間ピリオドで疲労をまねきます。殆どの子どもは、間歇的に高強度と中強度身体活動を結びつけて行っています。

７．私の子どもが１日のうちの何時に身体活動を行うかは問題になりますか？

小さな子どもの散発的な身体活動を見てみると、彼らは１日を通して活発です。１日の何時かは重要ではありません。大事なことは集積、集めた結果です。１日の中でできるだけ多くの身体活動の時間を持つべきです。

８．両親や育児責任者は運動活動に参加すべきですか？

両親や育児責任者は身体活動の役割モデルです。もしあなたの子どもが身体的にアクティブならばこれをノーマルと思うでしょう。直接アプローチ（身体スキルのデモンストレーション等）を両親が行っている場合、子どもは参加しようとするでしょう。一方、子どもが探求するような活動を助長する時は、子どもが真似をするのを避ける為に、両親や育児責任者は参加を控えてください。例えば、プレスクーラーが“曲げて形をつく

る遊び”をデモンストレートするように頼まれたとき、子どもは様々な形に対応するでしょう。

９．両親や育児責任者は一度に何人の子どもと働くことが出来るでしょうか？

グループの大きさを決めるときには、使用できる空間、設備、計画している活動の内容、及び子どもの能力を考える必要があります。年齢４－５歳のプレスケーラーの場合、小さな子どもの教育に関する全国協会は、10 人の子どもに一人の大人が必要としています。

１０．小さな子どもの身体活動プログラムで、練習は何を意味しますか？

練習は面白さです。動きを繰り返す事は、子どもには生得的に楽しい事です。子どもの子どもとの練習においては、使う力の大きさ変えたり、動作のスピード、方向、道筋、動作のレベルを変えたりして、可変性を伸ばすべきです。

１１．身体活動のセッションで子どもを導く適切な方法はありますか？

成功させることを目指したプログラムには、問題は少ないものです。成功を体験した子どもは、両親或いは育児責任者の指示から外れる事はあまりありません。適切な空間と遊具を与えることも子どもを課題に向かわせるのを助けます。身体活動に参加する各子どもに単純な指示や示唆が与えられるべきです。例えば、“フリーズ”の様な明確な“止め”のサインとか。

１２．身体活動セッションを計画し監督し、基本的要素を提供する為に、必要な非専門的ニーズは何ですか？

小さな子どもがより良い状態である事に責任がある個人は、まず最低限、各子どもの年齢と発達レベルに応じた身体活動のニーズと望むものを知らなければいけません。彼らは、子どもを刺激し、安全で発達に適した環境を提供する必要があります。

１３．小さな子どもの身体活動の経験を容易にするにはどの様な『人』が効果的でしょう。

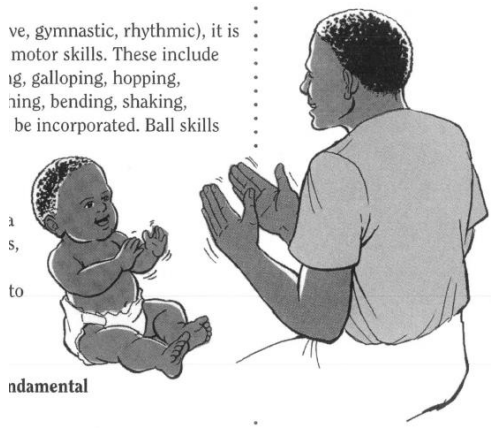
両親は、彼等の子どもの詳細な成長過程や新しい環境にどう対応するかを知っています。彼らは運動スキルの学習の確かな雰囲気を提供できます。両親や育児責任者は毎日の身体活動の機会の環境や子どものスケジュールを効果的に組み立てられます。両親とプロフェッショナルの両方が、模範を示したり、情熱を示すことで、身体活動が好きだという事をデモンストレーションできます。

１４．子ども時代初期の活動を計画し実行するのに妥当で使用可能な手助けはありますか？

この１０年間、小さな子どもに適切な身体活動経験を与える事に、両親或いは育児責任者を助ける指導資料が出版されています。これらの本の大半は、子どもの増加した身体活動の基礎の役割を果たすクリエイティブな運動や運動スキルのチャレンジに重点を置いています。

１５．プレスクーラーの運動プログラムの内容はどのようなものであるべきであるでしょうか？

計画しているスキルの種類（操作的、体操的、リズミック）にかかわらず、小さな子どもが基礎的ないろいろな運動スキルを獲得する事が重要です。基礎的な運動スキルには歩行運動系の歩く、走る、跳ぶ、はねる、疾走する、片足でとぶ、滑る及びスキップがあります。非歩行系のスキルのストレッチ、曲げる、揺さぶる、揺れ動き、揺れる、ぶらぶら揺れるも含まれるべきである。投げる、キャッチする、打つ、蹴るのボール系のスキルも含まれるべきです。小さな子どもは、時間、空間、力という運動のコンセプトにも親しむ必要があります。これらにより、彼らはスピードの変化、違う方向、違う高さ、違う経路そして違う程度の筋肉の張力に関するスキルの練習と発達ができます。活動は、子どもの身体的フィットネス（体力、柔軟性、心肺持久力）にとってチャレンジであるべきですが、それが過剰であってはいけません。



１６．もし子どもが基礎的運動スキルのマスターに失敗したら何が起こりますか？

基礎的運動スキルはスポーツや生涯の運動活動の基本です。他の言葉でいえば、もし子どもがあるスキルを、スポーツや生涯の運動活動に応用できるレベルまで習得しなければ、将来、彼はこれらの活動への参加を避けるようになるでしょう。たとえば、ダンス、アイススケート他の身体活動で、自分がその基礎スキルを十分に持っていない活動に対して、多くの成人は彼等の友人の列に参加するのを避けます。子どもは基本的運動スキル

を、単純なゲームやより複雑なスポーツスキルとして使おうとする前に、ガイドされた探求と活動で、遊ぶ事を通して習うべきです。

１７．私の子どもは身体的に活発であればより知的ですか？

最近の脳研究は、小さな子どもは彼等の発達の必要性にみあったかなりの量の身体活動を必要とする事を示しました。乳児と小さな子どもの最大のポテンシャルを引き出す為には、彼等の活動や環境は彼等の脳に対して刺激的である必要があると科学者達は信じています。脳の基本回路の決定には遺伝が重要な役割をします。しかしながら、乳児が経験する事は、誕生後に発達した何兆もの脳の結合に強い影響を与えます。たとえば、ブロックやビーズを使用しての集中的な初期教育や多様なゲームを通して遊ぶことは、IQ や学問的達成力に対して長期的な効果を与える事が研究により示されました。身体活動は子どもの身体的発達に重要ですある事は明白ですが、科学者はそれが子どもの脳の発達にも寄与する事を示しました。

１８．私は３歳、あるいは４歳の子どもを組織的なスポーツプログラムに登録すべきですか？

組織的なスポーツプログラムは、そのスポーツで要求される基本的スキルをもった子どもにはふさわしいものです。しかしながら、子どもが６歳になると、一般的にこれらの基礎的スキルを実行できるようになります。典型的に、プレスクール期の子どもは、スポーツに上手く参加するのに十分なこれらのスキルの実行の練習、経験、教育を持っていません。組織的なスポーツへの参加は運動スキルを発達させるかも知れません。しかしながら、子どものスキルレベルがプログラムで必要とされるものに適合しなければ、そうではありません。さらに、プレスクーラーは、参加の経験で良い影響をうけるような認知或いは社会的発達をしていません。チームの一員である事はプレスクーラーには難しい概念です。人生であまりに早く組織化されたプログラムでプレーすることは、フラストレーションを招き、スポーツへの興味を失ってしまいます。スポーツにではなく、基本的運動スキルの習得に重きをおいたプログラムをプレスクーラーの為には探してください。

１９．私の子どもの TV 視聴やビデオゲーム遊びを制限する事は身体活動を助長しますか？

子どもが TV をみたり、ビデオゲームで遊んだりしている時、身体活動は最低限です。長い間 TV を見ることは、子どものより大きな体重と体脂肪に結びついています。人生のスタートからアクティブであろうという事は、トドラーやプレスクーラーが身体的にアクティブである事を意味し、彼等の主要な娯楽として TV の前に“釘付け”になる事ではありません。

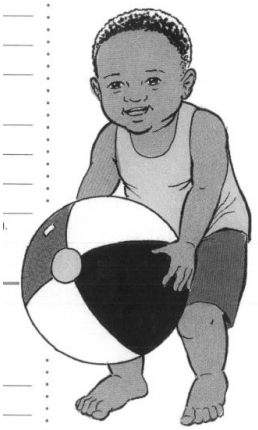
用語集　省略

年齢ごと一般的な運動挙動

表１：乳児期に一般的な運動挙動の出現の平均月齢と月齢幅　　次週

表２：トドラー期、プレスクーラー期の一般的な運動挙動の出現の平均年齢と年齢幅

共通な運動挙動の出現年齢		
平均年齢（歳）	年齢範囲（歳）	運動挙動
1.5	1.3-1.8	走る
2.0	1.8-2.5	疾走する、2重ジャンプ
2.5	2-3	垂直ジャンプ
3.2	3-4	5秒間片足で立つ
3.3	3-4	立って長いジャンプ
3.4	3-4	片足とび
4.5	4-5	スキップ



参考文献

とりあえず省略。今後、原典を調査してリスト化