

## 「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。  
我們一直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

### 目錄

- 3.比 IQ 更重要的堅韌心靈的培養方法
- 9.幼兒戶外活動的重要性
- 15.概要

## 比 IQ 更重要的堅韌心靈的培養方法

腦科學家  
工程博士（分子生物學）  
西 剛志

### 序言

最近隨著少子化的發展，據說每個孩子身上的花費在不斷增加。也有一些非常重視教育的家長，明明還在上幼稚園，卻每天帶孩子去上各種興趣班，甚至去上為升學考試準備的補習班。

我自己也正好有一個 7 歲的孩子，從幼稚園時期就認識的一些家長也說過，如果自己家沒有在學習上花很多錢，就會覺得好像被落下了，從而感到不安。

那麼，從小就開始的早期教育和學習，真的有必要嗎？

### 越是成功的人，小時候往往越不起眼

小時候學習成績好、很顯眼的孩子，長大了就會成功。過去人們一直是這樣認為的。當然，確實也有這樣的孩子，但如今已經明白，僅僅會讀書並不一定就能保證成功。

著名的教育心理學家本傑明·布盧姆曾研究過世界範圍內 120 位著名的運動員、藝術家、數學家等人的童年時期。

結果發現，令人意外的是，他們大多數人在幼年時期並沒有表現出特別突出的才能。

例如，提出相對論的愛因斯坦在童年時期幾乎不怎麼開口說話，是個不顯眼的孩子（曾經還有一段時間被認為患有學習障礙。）

另外，因研發疫苗而首次在世界範圍內推廣預防接種的細菌學家巴斯德，出生並成長於法國的鄉村。他在幼年時期的成績十分普通，各科學習基本都是中等或低於平均水準。據說唯一擅長的只是繪畫，看上去就是一個很普通的孩子。

然而，他進入環境更為優越的巴黎大學後，才逐漸展現並發揮出了自己的才能。

長期的 IQ 研究也表明，無論孩子小時候 IQ 多高，長大了往往只能取得比較平均的成果。雖然其中確實有一部分人取得了成功，但多數被稱為天才的人，從小並未顯現出特別的才能。

另外，被稱為籃球界的「神」的邁克爾·喬丹，在 10 歲之前也沒有表現出特別突出的才能，高中時期甚至沒能進入籃球校隊，也未被選拔隊選中。然而，他在成年後，環境發生變化時才展現出了非凡的才能。類似地，達爾文、巴赫、哥白尼、牛頓、康得、列奧納多·達·芬奇、倫勃朗等世界級偉人，也都是小時候不顯眼、看似平凡的人。

### 要讓才能得以發展，經歷的數量非常重要

人們常以為聰明的人腦袋較大，但實際上兩者的關係並不大。例如，成年男性的大腦平均重量為 1300~1500 克，而世界級的偉人們的大腦並不特別大（著名文豪夏目漱石的大腦重 1425 克，而被稱為發現相對論天才的愛因斯坦的大腦僅 1230 克）。

聰明與否，腦的大小不如神經密度重要，而神經密度取決於“一個人的經歷數量”。即便小時候不顯眼，我們通過各種經歷，也能夠在長大后取得更卓越的成就。

我自己小時候身體很大，但卻是個不顯眼、性格安靜的孩子。相比學習，我更喜歡在大自然中玩耍：捉迷藏、運動、採集昆蟲、建造秘密基地，度過了與學習無關的童年。我想，我經歷的新鮮事物數量相對較多。

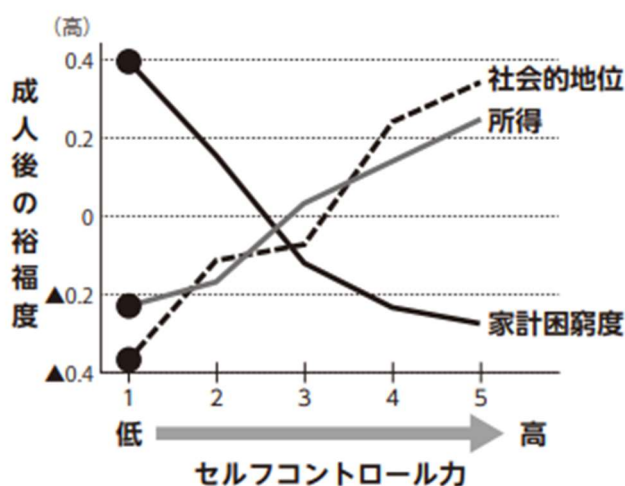
### 備受世界注目的「克服困難的能力」

目前，全球的研究顯示，有一種比 IQ 更重要的能力，那就是「克服困難的能力」（專業術語稱為“韌性”或 Resilience）。無論多麼聰明，如果心志脆弱的人，進入社會後也很難取得成功。我在大學里見過很多優秀的人，發現無論頭腦多麼聰明，如果心理素質薄弱，就缺乏堅持到底的能力，容易受挫，也往往無法在工作中取得重大成就。

此外，研究還發現，如果孩子時期的韌性（Resilience）較高，長大后更容易取得成功。後文將詳細介紹韌性的八個要素，其中之一就是所謂的“自我控制力”。

特別值得全球關注的是，美國杜克大學進行的一項大規模研究，對 1000 名兒童進行了 30 年的追蹤調查。研究發現，小時候自製力低的孩子（無法等待享受的孩子）在 30 年後，收入往往較低，社會地位也較低。相反，自我控制力高的孩子，經濟狀況和社會地位通常較高（參見圖表）。

#### 30 年後與社會成功的關係



参考文献: Moffitt, et., PNAS, 2011

(横軸：自我控制力)

其他研究也表明，有自製力的人在 SAT（美國大學入學考試）成績上表現優異，更善於應對壓力和挫折，注意力也更集中。

此外，能夠控制憤怒情緒的孩子，在人際關係、工作以及健康等各個方面都更容易取得成功。也就是說，具備自我控制力等韌性的孩子，更容易取得成果，未來的收入和社會地位也

往往更高。

### 培養堅韌心智的方法

為了培養這種韌性 (Resilience)，重要的一點是表揚孩子的努力。 斯坦福大學的研究表明，如果只表揚能力本身（如聰明才智、身體能力、藝術天賦等）並說“真厲害！”，孩子可能會過於在意別人的評價，從而不願嘗試新的挑戰。 然而，如果表揚努力，孩子大腦中負責動機的多巴胺獎勵系統就會被啟動，孩子的“想要更加努力”的意願會增強，從而更容易培養出韌性。

此外，需要根據孩子的年齡調整表揚的方式。 0 到 3 歲時，孩子還無法區分能力和努力。 因此，在孩子年幼的時候，無論表揚的內容是什麼，都意味著“有人關注我（安全感）”，從而有助於培養孩子的自我肯定感。

實際上，研究發現，如果媽媽經常面帶微笑、經常與孩子交流，孩子會更頻繁地學會爬行；而在充滿溫暖語言和愛的環境中成長的孩子，其大腦發育速度甚至可能比普通情況快兩倍以上（而且母親在孩子 6 歲前的育兒方式，幾乎決定了孩子的早期發育情況）。

但是，當孩子到了 4~5 歲以上，如果總是只誇獎‘能力’，他們就會為了維持自己能力出眾的形象而只去做自己能做好的事情，從而變得害怕挑戰。 進一步進入小學生階段后，會出現所謂的『亨弗里效應』，也就是當多次因為努力而被誇獎時，孩子會預測到誇獎的內容，從而導致誇獎的效果減弱。 因此，偶爾去表揚孩子的努力，反而會讓他們分泌更多的多巴胺，更容易激發挑戰精神。

### 孩子的才能通過○○得以培養

此外，還有一個會影響孩子復原力（韌性）的因素。 那就是「成人的復原力」。。 這是在某幼兒園進行調查後得到的結果：在 3.5 歲~4 歲左右之前，孩子的自我控制力並不會受到班主任老師的影響。 然而，當孩子進入 4 歲~6 歲時，如果由復原力較低的老師帶領，整體上會出現自我控制力較低的現象（雖然也有少數孩子的復原力有所提高，但總體呈下降趨勢）。

請想像一下，如果孩子面前是一位無法克服困難、顯得脆弱的老師，他們會是什麼感受呢？或許連孩子自己都會因此而感到不安。

相反，如果面前是一位無論面對怎樣的逆境都不屈不撓、令人信賴的老師，會怎麼樣呢？孩子也會因此獲得勇氣，並感受到安心。

我們知道有一種現象叫“以淚傳淚”，其實在我們的腦中存在一種名為“鏡像神經元”的神經細胞，它像一面鏡子一樣，把眼前的人投射到自己的腦內，並重現對方身體的感受。 正因如此，當我們與一個沒有精神的人待在一起時，自己也會逐漸變得沒有精神。

從這個意義上說，要提升孩子的復原力，提升我們大人的復原力是至關重要的。

### 提升大人的復原力

那麼，為了提升我們大人的復原力，應該怎麼做呢？關鍵提示在於，首先要瞭解自己復原力的水準。

從美國賓夕法尼亞大學等高校的研究中，我們已經瞭解到復原力由幾個要素構成。我把這些要素進一步發展，歸納為復原力的 8 種力量。

#### 歸納為復原力的 8 種力量



雖然復原力常被一言以蔽之為“克服困難的能力”，但實際上，這種能力正是由這 8 種力量共同構成的。

在美軍的訓練中也發現，情緒控制力越高的人，即使在極端艱難的情況下，也不會慌亂，而是能夠冷靜判斷，更容易克服困難。相反，沒有遠見的人只會著眼於眼前的事情，缺乏長遠視角，因此更難解決問題。

此外，衝動抑制力低的人無法忍耐，缺乏等待的能力。在解決問題時，時機往往很重要，但他們總是急於行動，結果反而容易失敗。

原因分析力低的人缺乏反思的傾向，往往重複同樣的問題；而積極度低的人則總是以負面眼光看待事物，導致大腦狀態下降，表現也隨之降低。

共情力同樣重要。常常會出現某個人在場時，問題反而更複雜的情況，這是因為缺乏共情力，不能站在對方的立場思考。

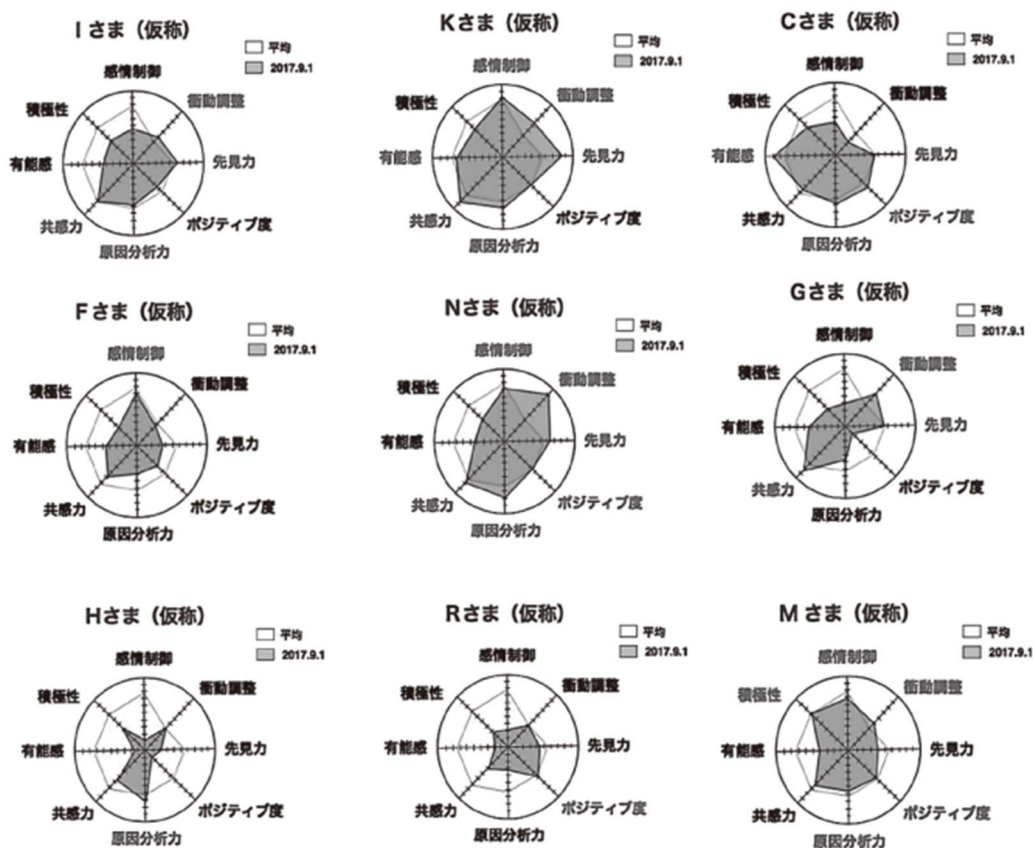
如果勝任感和主動性低，就會缺乏自信，因而更難以克服困難。

綜上所述，我們克服困難的能力，其實正是這 8 種力量的綜合體現。

#### 瞭解弱點，用團隊來彌補

以下是針對幼稚園老師進行的復原力分析結果。（第 7 頁圖表）

#### 面向幼稚園教師開展的復原力分析結果



正如從圖表中可以看出的，不同老師的復原力能力完全不同。基本上，圓形越大越完整，就代表復原力越高，能夠戰勝各種困難。這對擔任領導職務的人來說尤為必要。（例如，K老師在這個團隊成員中擁有最高的復原力。）

相反，如果圓形越畸形或越小，則表示復原力越低。如果圓形小到一定程度，就容易在工作中心灰意冷，傾向在一年內離職。

例如，H老師的原因分析能力很強，原本是一種出色的能力，但因為積極度極低，結果常把原因往負面方向分析，導致情緒容易低落。換句話說，他把寶貴的原因分析力用在了負面的方向上，進而嚴重削弱了自我效能感（自我肯定感）。因此，對H老師來說，重要的是培養以積極眼光看待事物的習慣。

在園所中，我們也常常介紹一些提升積極度的機制或習慣，其中之一就是“成功日記”。所謂成功日記，就是請老師每天回顧當天的五件好事並記錄下來。僅僅通過回顧和寫下，人的大腦就會聚焦在積極面上，從而提升幸福感，逐漸訓練出以正向看待事物的認知。音樂也有類似的效果。

另一個重要的點是，通過團隊來提升復原力。研究發現，孩子成長得好的班級，團隊成員的8個要素加起來幾乎能夠完整覆蓋。即使個人的能力不足，只要大家的力量合在一起，形

成一個大的圓形，就能推動孩子的復原力提升。

例如，在前面的圖表中，C 老師和 M 老師組合在一起，就能形成一個漂亮的圓形，因此可以互補彼此的能力，成為優秀的團隊。僅僅通過觀察復原力圖表，就能一眼判斷是否會成為好團隊，因此在很多幼稚園中得到了應用。

### **大人若閃光，孩子亦會發光**

自 2016 年以來，我們已經對 150 多所幼兒園進行了分析。研究發現，如果能夠實際提升幼稚園老師的復原力，並讓老師們互相彌補弱點、組成強有力的團隊，孩子們的自我控制能力能夠提升約 10~35%。

僅僅是大人の改變，就已經帶來多個案例：孩子們的語言表達方式和行為的積極性都發生了明顯變化。

這種孩子能力的可見性變化，正說明孩子本身蘊藏著巨大的潛能，而只要給予一些小小的引導和支援，就能夠成倍

自古以來，人們常說「孩子是看著大人の背影長大的」。

我們大人若是健康、有活力、幸福快樂，就會直接關係到孩子的幸福與生活的力量。研究表明，像克服困難的能力等性格特質，大約有 50~60%是由環境塑造的。認識大腦，其實就是認識教育本身。如果能以此為契機，讓更多人去了解大腦，我會感到非常欣喜。

# 幼兒戶外活動的重要性

早稻田大學 教授

醫學博士

前橋 明

## 序言

自 2020 年以來，隨著新冠病毒的擴散，伴隨而來的外出限制和運動管制，使孩子們越來越失去了到戶外活動的機會。

結果，孩子們的戶外遊戲大幅減少，取而代之的是使用智慧手機和互聯網的靜態活動，以及過度用眼的視頻觀看。

在幼少時期失去了戶外運動機會的孩子們，還沒來得及充分發育就已經開始衰退。現在正是大家齊心協力，防止孩子身心出現異常的時候。

為此，首先需要在整個社會形成一種共識，即「重視從嬰幼兒時期開始的運動和戶外遊戲」。

## 呼籲關注發育期兒童的需要

首先，我們要呼籲以下活動的重要性和效果：

- (1) 在戶外安全遊戲中，通過全力奔跑、緊急應對等虛擬情境（如捉迷藏、躲避球等），能夠提高兒童的交感神經活性，促進大腦和自主神經的功能。
- (2) 前額葉的發育不僅需要成功的體驗，伴隨失敗的遊戲體驗也同樣重要。
- (3) 鼓勵兒童在白天參加令人興奮的集體遊戲，並且每天至少要有一次能夠出汗的、富有活力的戶外活動。
- (4) 戶外適宜的光環境有助於抑制近視的發展，保護眼睛。同時，在戶外活動中交替看遠處和近處，可以活化睫狀肌的功能，促進眼部血液迴圈和新陳代謝，並提升視覺安全能力。

## 戶外遊戲為何重要

### 【1】從活動量方面來看

在孩子們的日常生活中，我們非常關注他們今天的運動量急劇減少的情況。

例如，在保育園的 5 歲兒童中，1985（昭和 60）~1987（昭和 62）年間，上午 9 點到下午 4 點，他們大約可以走 1 萬 2 千步左右；但到了 1991（平成 3）~1993（平成 5）年，這一數字減少到 7 千~8 千步。到了 1998（平成 10）年以後，降到 5 千步左右，而進入令和時期后，運動量幾乎減少到昭和時期的一半左右。

此外，由於上學和放學越來越多使用汽車，孩子們整體的步數進一步減少，導致培養體力所需的運動量不足。

觀察孩子們的活動情況時，可以看到在走木樁或平衡木時，孩子們的腳趾會離開地面，無

法保持姿勢（平衡），甚至從臺上掉下來。如果平時在生活中有充分的行走，這是不可想像的。

即使跑步時，手臂不能自然擺動，膝蓋也抬不高，腳尖摩擦地面容易絆倒。

平時，如果孩子們更多地使用電視、視頻，而不是進行戶外活動，他們對活動場所的深度感和與他人的距離感的認知能力也會不足，空間認知能力得不到發展。因此，來自前方或斜前方的朋友發生碰撞的事故會增多。

## 【2】從健全成長的角度來看

為了讓孩子健康成長，“時間”“空間”“仲間一夥伴”這三種“間”（日語中稱“ma”）是不可或缺的。

而在陽光下，白天進行身體活動，不僅能提高體力，還能促進大腦發育和自主神經功能的強化，預防近視的發生及抑制其進展，穩定情緒，提高創造力和自主性等。

孩子們需要在戶外充分玩耍、然後熟睡，這是理所當然的健康生活方式。但在現代，這種“三間”（三種“間”）逐漸喪失，有時甚至會陷入所謂的\*\*“間抜け現象”（前橋 明，2003）\*\*。我們不能忽視運動、釋放能量、調節情緒的重要性。特別是在幼兒期，大約兩小時的戶外遊戲是非常重要的。

隨著這種“間抜け現象”的發展，令人擔憂的是，孩子們的大腦（前額葉）功能正在減弱。

通過捉迷藏中被朋友追趕而拚命逃跑，或者從樹上差點滑落而努力應對，孩子們的交感神經會被啟動。然而，現在在安全遊戲中，這種虛擬緊急情境越來越少，甚至對可能危險的遊戲進行過度制止，使得孩子們在發育過程中難以充分獲得大腦興奮與抑制的體驗。

## 【3】從增強體力的角度來看

對於孩子們來說，戶外活動不僅僅是為了增強體力。它還為孩子們作為人類生活的能力以及人性化生活方式的基礎打下基礎。

然而，如果沒有基礎體力，就無法培養毅力和專注力。為了讓孩子們即使遇到困難也不輕易放棄，能夠靠自己的力量克服困難，成長為堅韌的人，就必須讓他們在戶外與大群朋友一起自由運動，同時豐富地培養喜怒哀樂等情感。

進行伴隨活躍動作的運動遊戲時間較長的幼兒，自然而然地接受耐力培養訓練，在這一過程中改善並提升呼吸迴圈功能。

此外，盡情活動的孩子能夠增強肌力，跑步能力也會得到提升。同時，他們還會培養按照自己的意願控制身體動作的協調能力，從而全面獲得協調均衡的體力。

## 【4】從腦神經發育的角度來看

通過戶外活動，在與朋友（他人）的交往中反覆經歷成功與失敗，這些體驗在大腦中形成反饋，大腦的活動水準會因此提高，從而培養出富有同理心、能夠展望未來的人性品質。

此外，在充滿激情、全身心投入的遊戲中，孩子們能夠充分釋放能量，情緒得到穩定，同

時時間感和空間認知能力也會得到發展。然而，如果沒有保證遊戲的時間、空間和夥伴這三種「間」，即使到了小學高年級，孩子們仍可能保持無法控制興奮與抑制的幼稚型狀態。

也就是說，即使進入成人階段，他們仍可能表現出無法自我約束、缺乏計劃性的突發幼稚行為。

當與孩子們進行相撲或摔跤遊戲時，孩子們會眼睛閃亮，一次又一次地向你挑戰。通過這樣的深入遊戲，孩子們能夠巧妙地體驗興奮與抑制，從而促進大腦（前額葉）的發育。

請不要忘記：

在戶外安全遊戲中，模擬緊急情境讓孩子們拚命運動，能夠提高交感神經活性，促進大腦功能；

在遊戲中，不僅成功體驗，失敗體驗對前額葉的發育也同樣重要；

應鼓勵孩子們在白天參與令人興奮的集體遊戲，每天至少一次進行能出汗的動態戶外活動。

#### 【5】從生活節奏養成的角度來看

我們從生活節奏的角度分析了幼兒生活要素之間的相互關係。結果發現，如果「戶外啟用時間短、看電視時間長、晚餐開始時間晚」，就會導致「入睡時間延遲」；而“入睡時間延遲”又會導致起床時間晚、早餐開始時間晚，甚至上學時間也會推遲，這形成了生活節奏上的不良連鎖反應。

也就是說，鼓勵戶外活動、縮短電視和視頻的觀看時間、提前晚餐開始時間，是改善當今幼兒入睡時間、調整生活節奏的突破口。尤其是白天，孩子能夠成為活動主體的運動刺激，對於改善生活節奏至關重要。因此，務必要在白天為孩子安排戶外活動或運動時間。

在調整生活習慣方面，一天之中至少應給孩子一次機會，在戶外釋放運動能量，調節情緒。這一點非常重要，不容忽視。戶外活動不僅能增強孩子們的體力，還在基礎代謝提升、體溫調節，以及腦和神經系統功能方面起到重要作用。

也就是說，在幼兒園、學校和社區中，應保障孩子能夠忘我投入戶外活動的環境，讓他們在安全、充滿樂趣的氛圍中健康成長。

#### 【6】從防控近視發作與發展的角度來看

長時間使用電子設備是近視發生的風險因素。戶外啟用時間顯著減少以及電子設備使用時間增加，會大大提高近視發生的可能性。

此外，長時間使用電子設備還可能影響姿勢，導致兒童頭部和頸部屈曲。

每天進行 2 小時的戶外活動，或至少 60 分鐘的戶外遊戲（運動），能夠抑制近視的發生和發展，降低兒童近視的風險。

戶外身體運動還可以促進迴圈系統和肌骨骼系統的發育，並增強自主神經功能。

**只上體育課不行嗎？**

接受體育教育是一件非常美好的事情。“體育”中的“體”字，意味著“人的本體”，而體育就是培養它。因此，通過各種身體活動、運動遊戲、捉迷藏、仿運動遊戲、體操、舞蹈等體驗，體育對人的形成具有重要的教育作用。

也就是說，體育通過適當的運動實踐，促進大腦和自主神經系統功能的增強，促進身體健康發展，同時培養安全能力、運動能力以及健康生活態度。體育教育旨在培養健康的身心以及生活所需的基礎體力和運動能力，因此孩子們也獲得了「健全育成」的寶貴教育經驗。

在成長階段的孩子們每天需要大約 60 分鐘的身體活動，但即使是幼兒，疫情前放學後的平均戶外啟用時間，男孩大約為 15 分鐘，女孩大約為 20 分鐘。在疫情期間，這一時間約為 20 分鐘，持續偏短。

如果希望孩子在日常生活中運用體育課上學到的運動內容，僅延長運動時間是不夠的。必須在體育課中進行運動，激發孩子的情感，讓他們擁有深刻的體驗，並讓孩子在生活中願意再次進行所學運動，實現體育課程與日常生活的結合。

也就是說，以「運動、心動、感動、生活化」為口號開展指導是非常重要的。

實際上，孩子們的戶外活動機會減少近年來已成為關注的問題。體育課程為孩子們提供了重要的運動機會，但戶外活動與體育課程在作用和效果上有所不同。因此，單靠體育課在實際中仍有不足之處。

### **推動兒童戶外活動的舉措與提案**

包括國家領導層在內的所有成年人，都必須形成共同認識，重視兒童的戶外活動。那些從戶外活動中獲得感動和安寧體驗的孩子，不僅能促進自身成長，也能成為能夠感受到日本美好與珍貴的成年人。

孩子是國家的寶貴財富，是未來。正值此時，不應錯過時機，應積極推動戶外活動，並希望大家共同分享有關戶外活動的重要性、意義、作用和效果的基本理念。

如果社區中開放的遊樂場所和兒童活動空間不足，家庭的經濟差異可能會導致兒童體驗差距。實踐證明，興趣班、體育俱樂部、週末外出等需要花費金錢的體驗活動，其參與率與家庭收入成正比，因此需要關注這一問題。

在放學後的下午 3 點至 5 點之間，應探索家庭和課堂之外的“第三空間”，在這裡重新啟動“戶外活動”，這將有助於消除兒童孤立，促進健康成長。

目前已經存在學童保育、課後兒童教室、兒童會等多種放學後活動，包括公立專案，但這些活動常因預算不足而頻率低、名額有限，無法滿足所有兒童的需求。

另外，現代兒童缺乏「兒童集體領袖」，在戶外活動經驗有限的情況下，除了保障安全，還需要有成人或指導者傳遞戶外活動的魅力並加以引導。如果缺乏這些人才，放學後活動可能僅限於室內完成作業或安靜活動。

因此，建議如下：

呼籲國家增加對學童保育、課後兒童教室等現有放學後項目的預算分配，以充實所有兒童的放學後生活。

呼籲建設無障礙的街區公園，作為“促進和支援”所有兒童戶外活動的場所，同時計劃並實施推動戶外活動的人才培養。

不僅關注學齡期兒童，還應從乳幼兒期開始提供關注，例如改善現有街區公園，為 0-2 歲兒童提供安全的遊樂空間。

放學后專案最好設置在學校設施內，但擔心教師承擔兒童看護和受傷責任，這成為推廣自由開放和設施利用的主要障礙。因此，需要培養並充分配備專門負責放學后活動的人才，同時積累這些人才在戶外活動方面的知識和經驗。

通過這些措施，使所有兒童在平日放學后能夠在校庭、學校設施、街區公園、廣場及其他遊樂場所自由玩耍，享受愉快時光。

保障日本兒童的安全空間，恢復戶外活動，至關重要。尤其是在少子化加劇的日本，確保每一個未來的孩子都能安全、健康、幸福地成長為成年人，需要全體國民的理解與支援。

### **為了讓想要在戶外玩耍的孩子能夠盡情地玩耍，需要建立哪些機制和制度呢？**

如今，即便是未來的保育者和指導者，由於其生活本身呈夜型化，也會逐漸認為這種狀態是“理所當然”的。因此，非常有必要對兒童時期的健康培養和戶外活動相關理論進行深入研究和研討。

在戶外活動實踐方面，指導者自身存在的問題也不可忽視。由於指導者缺乏充分的遊戲體驗，存在“無法向孩子介紹豐富的遊戲專案”“無法提供遊戲方式的創新或多樣化的提示”等現狀。因此，在保育和教育現場，甚至可能無法向孩子們傳達從幼兒期開始健康培養的重要性、戶外活動的豐富專案，以及與運動、營養、休息相結合的生活節奏之間的關係，這令人擔憂。

因此，我們計劃編製一部戶外活動推動支援者培訓指南，並開展人才培養與講習會，以提升相關人員的能力。

### **關於推動兒童戶外活動的問題及對策**

#### **1. 戶外遊樂空間的完善**

##### **【1】推動小學生放學后將操場作為活動場所開放**

即使操場已經開放，也存在學校在看護方面的心理負擔門檻問題。此外，目前主要是以註冊的現有社區體育俱樂部為中心在使用，未加入體育俱樂部的孩子無法獲得自由開放的啟用時間，這是一個亟待解決的問題。

對策：在與社區體育俱樂部的使用保持平衡的同時，實際上需要配置看護人員，促進操場的自由開放。

當然，在不妨礙社區體育俱樂部使用的前提下，通過操場開放，同時推進街區公園的使用以及“街道遊戲”等活動，最終形成每天在社區某處都有孩子可以玩耍的場所的格局。

##### **【2】推動幼稚園庭院向未入學兒童開放並加以利用**

在不同地區，幼稚園庭院開放的頻率和內容存在差異；即使庭院已經開放，也未必能及時

滿足消費者的需求。

對策：作為育兒支援的一部分，建議積極開展幼稚園庭院開放活動，並確保在各地區間不存在差距。

### 【3】 在社區中保障兒童戶外活動空間

#### (1) 社區中最為親近的遊樂場所——街區公園的建設

由於安全、防護、衛生方面的顧慮，以及未能滿足使用者多樣化的需求，街區公園的兒童使用率正在下降。

對策：為安全促進兒童使用而進行的街區公園整備與人才保障

#### (2) 作為區域交流核心的新型戶外遊樂環境建設

由於社區內缺乏適合兒童玩耍的場所，導致與自然的割裂以及社區交流的缺失，並日益嚴重。

對策：作為區域交流的據點，需要打造新的戶外遊樂場所，例如“街道遊戲（みちあそび）”等紮根社區的活動，並建立支援此類舉措活性化的機制。

## 2. 支持結交夥伴

由於在社區中缺乏玩伴以及室內遊戲逐漸成為主流，孩子們缺少進行戶外遊戲的契機，室內度過的時間不斷增加。

對策：因此，需要傳達戶外遊戲勝於室內遊戲的魅力，並計劃與實施培養和配置能夠吸引孩子們參與戶外遊戲的人才。

## 3. 確保時間

在數碼設備使用時間不斷增加的背景下，人們對兒童長時間使用數碼設備所帶來的負面影響表示擔憂。

對策：通過確保並實踐戶外遊戲時間，有必要緩解和抵消因過度使用數字設備所帶來的負面影響。實際上，在數字設備已經深入日常生活的現狀下，要完全避免其使用極為困難。然而，許多研究已表明，過度使用會對兒童的身心造成負面影響，長時間使用設備已被證實會妨礙兒童的健康成長。另一方面，戶外遊戲具有抵消這些負面影響的功效，因此，為了保護兒童的健康成長，有必要將戶外遊戲與數字設備的使用相結合。

因此，在政府制定的有關兒童互聯網及 ICT 的政策與指南中，必須在倡導適度使用數位設備的同時，推薦一定時間的戶外活動（從預防近視的角度看，每日 2 小時）。

此外，若由國家規定，要求提供設備與內容的企業必須提供傳達戶外遊戲重要性的安全內容，通過將設備使用與戶外活動相結合，才能切實保障兒童的健康成長。

### 【文獻】

前橋 明：《智能手機世代的兒童與休閒》，《休閒·娛樂研究》89，p.20,2019。

前橋 明（編著）：《促進兒童健康成長的戶外遊戲指南》，ミネルヴァ書房，2024。

## ■執筆者介紹

西武之

腦科學家/工學博士（分子生物學者）。

畢業於東京工業大學研究生院生命信息專業。取得博士學位後，曾任職於日本特許廳，之後創立了一家專門研究“成功者與非成功者差異”的公司。

迄今為止，已為企業和教育機構等超過 3 萬人，從兒童到成人，提供如何挖掘才能的方法的講座。多次出現在《世界驚歎新聞》《Morning Show》《Switch Interview》等媒體節目中。

著有《腦科學上正確的一流育兒》等共 11 冊系列書籍，累計發行量達 38 萬冊（含海外版）。同時推動“為什麼要讀書？”專案，向親子推廣朗讀的重要性（已在全國範圍內免費發放 1 萬冊）。

前橋明

早稻田大學人類科學學術院教授，醫學博士。曾任倉敷市立短期大學教授，之後先後擔任美國密蘇里大學訪問研究員、美國佛蒙特大學客座教授、美國諾威奇大學客座教授、臺灣國立體育大學客座教授，現任職於早稻田大學。

曾歷任一般社團法人國際幼兒體育學會會長、一般社團法人國際幼兒健康設計研究所顧問、國際健康兒童支援網路代表、促進兒童健康成長戶外活動協會代表、日本幼少兒健康教育學會理事長（1982~2014 年）、日本休閒・娛樂學會理事長・會長（2014~2023 年）、日本幼兒體育學會理事長・會長・名譽會員（2005~2024 年）、日本學術振興會科學研究費委員會專業委員（2009~2017 年）等職務。

榮獲多項與幼少兒健康、保育、體育相關的獎項，包括日本幼少兒健康教育學會優秀論文獎（2008 年）、日本保育園保健學會保育保健獎（2008 年）、第 10 屆兒童設計獎（2016 年）、日本幼兒體育學會功勞獎（2022 年）等。

## ■協助園

封面：三山築紫保育園（千葉縣 船橋市）

## ■「健康教育」概要

季期刊《健康教育》是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956 年創刊以來一直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者物件/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長，園長和老師，保健主事，醫務室老師，學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀《健康教育》編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實踐有所說明。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他的意見感想請一定告知我們。諮詢請聯繫下面位址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164-0001 東京都中野區中野 6-3-5

電話：03-3365-1156（代）

傳真：03-3365-1180

電子郵件：genkikko@kawai-kanyu.co.jp

網址：<http://www.kawai-kanyu.co.jp>