

日本体育大学

令和8年度入学者選抜 【出題の意図・模範解答】

学部・選抜方式	児童スポーツ教育学部 幼児教育保育コース 総合型選抜 学部別選考方式Ⅱ期
科目	小論文

【出題の意図】

- ・午睡がなぜ必要なのか、心身の発達や生活リズムとの結びつきを自分の言葉で説明できるか。
- ・午睡を単なる「お昼寝」ではなく、保育者が安全や環境等に配慮して行っている保育と理解し、その安全面等への配慮について適切に述べられるか。
- ・子どもの睡眠不足や生活リズムの乱れなど、現代の状況もふまえながら、自分の視点で考察し、筋道立てて意見を書くことができるか。

【模範解答】

近年、子どもの睡眠時間は減少傾向にある。就寝時刻が遅く、夜更かしや生活リズムの乱れにより、十分な睡眠をとれないまま保育園へ通う子どもも少なくない。このような状況のなかで、午睡は不足しがちな睡眠を補い、心身の安定を保つための大切な時間として重要だと考える。

他にも午睡が子どもたちに与える影響は多くある。乳幼児は一日の中で活動量が多く、心も体も発達の途中にある。そのため、午前中の活動で疲れた体を休ませ、気持ちを落ち着かせる時間が必要である。十分な睡眠をとることで、午後の活動に意欲的に参加でき、情緒も安定しやすくなる。

午睡の時間は子どもたちが安心して休息できるよう、保育者の丁寧な配慮が求められる。例えば、眠る環境を整えることはとても重要である。保育室の温度や照明、布団の配置、音楽などを工夫し、落ち着いて眠れる環境をつくるのが保育者の役割だと考える。さらに、睡眠中の安全にも十分注意する必要がある。乳幼児突然死症候群（SIDS）を防ぐため、うつ伏せ寝を避けたり、呼吸の様子をこまめに確認したりして、事故を防ぐことが大切であると考え。また、すべての子どもが同じように眠れるわけではないため、一人ひとりの生活リズムやその日の体調を理解し、無理に眠らせないようにすることも配慮の一つだと思う。

私は、午睡は「眠るだけの時間」ではなく、子どもが安心して自分をゆだねられる大切な保育の時間だと考える。保育者がどのように関わるかによって、子どもの信頼感や安心感が育まれる。だからこそ、午睡の時間を単なる休憩の場としてではなく、子どもの心と体の発達を支える大切な保育の一環として考えることが必要だと私は考える。