

2章 幼児期における身体活動・運動の意義

1. 身体活動・運動・体力の現状と問題点

文部科学省が策定した幼児期運動指針では、現代の幼児期における子どもたちの身体活動・運動（からだを動かすことや遊び）について、次の4つが主な問題点としてあげられています。

- 活発にからだを動かす遊びが減っている
- からだの操作が未熟な幼児が増えている
- 自発的な運動の機会が減っている
- からだを動かす機会が少なくなっている

ここでは、幼児の身体活動・運動と、それに伴う体力の現状について幼児期運動指針ガイドブックよりそのポイントを抜粋し、それぞれについて解説します。

活発にからだを動かす遊びが減っている

現代の幼児の遊びは、活発にからだを動かすものが少なくなっています。例えば、遊びに占める「絵本」「テレビ・ビデオ」の割合は、10年前に比べて約2倍に増えていることがわかりました。一方、「自転車・三輪車など」は、平成2年69%、平成12年54%、平成22年43%と減少傾向にあります。このように、あまりからだを動かさない遊びが増加し、活発にからだを動かす遊びの機会が少なくなりつつあります。



からだの操作が未熟な幼児が増えている

5歳児になっても、一段ごとに足を揃えなければ階段を降りられない、座らなければ靴を履き替えられないなど、かつては幼児期に身に付けていた動きが十分に獲得できておらず、その結果、自分のからだの操作が未熟な幼児が増えているようです。からだの操作が未熟であると、安全に関する能力も十分に発達していないことが心配されます。多様な動きを身に付けることで自分のからだを操作できるようになることは、健康で安全な生活を送る上でも大切です。



自発的な運動の機会が減っている

体操、水泳、サッカーなどの習い事に取り組むことは、活発にからだを動かす機会となります。しかし、遊びではなく特定の運動ばかり行うとしたら、多様な動きを身に付けていくことには適していませんし、自発的な遊びにもつながらない可能性があります。幼児期に様々な運動（遊び）をする大切さは、単に活動する機会を与えればよいのではなく、幼児が興味をもって遊びに自発的に関われるかどうかも重要です。また、発育期の幼児にとって適切ではない頻度や強度の運動を行うことは、使い過ぎによるケガを起す引き金となります。



からだを動かす機会が少なくなっている

文部科学省調査の結果から、外遊びの時間が多い幼児ほど運動能力が高い傾向にありましたが、4割を超える幼児の外遊び

の時間が1日1時間（60分）未満であったことがわかっています。また、からだを活発に動かして遊ぶ機会の減少だけでなく、移動のための歩行をはじめ、ドアの押し引きや蛇口をひねるなどの動きも少なくなるなど、生活全般においてからだを動かす機会が減少しています。これには、幼児期には大人の管理下でのびのびと遊べるようにすることが望ましいのですが、核家族化の進行や、共働き家庭の増加により、大人が子どもと一緒に遊ぶ時間がとりにくくなったことも、遊びの減少の一因として考えられます。さらに、遊び相手が少なく、幼稚園・保育所等での活動が唯一複数の友達と遊ぶことができる機会になっていることも考えられます。こうした環境が結果として運動量の低下にも影響しています。からだを動かす機会が少なくなれば、結果的に、遊びを通して経験する動きの量も減少します。

幼児期運動指針（文部科学省、2012）

幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しくからだを動かすことが大切です！

幼児期運動指針のポイント

- ①多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
- ②楽しくからだを動かす時間を確保すること
- ③発達の特性に合った遊びを提供すること

以上のような幼児期の子どもの運動のあり方が、文部科学省から全国の幼稚園・保育所等へ推奨されています。

こうした取り組みにより、幼稚園・保育所等における身体活動・運動の機会は確保されつつあります。一方で、休日における運動習慣の基盤づくりや身体活動・運動量の低下が懸念されています。ここにこそ、これからのスポーツ少年団がその役割を担うこととして期待されています。

2. 幼児期における運動の意義

幼児は心身全体を働かせて様々な活動を行うので、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられていきます。このため、幼児期において、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなることから、以下のような様々な効果が期待できます。

体力・運動能力の向上

①運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。ですから、体力は、人が生きていくために重要なものであり、幼児期であっても同様です。しかし、体力は画一的に捉えるべきではありません。発達の特性に合った高め方をしなければ効果がなはいばかりか、逆効果になることさえあり得ます。幼児期は、神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の約8割程度まで発達するといわれています。そのため、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が顕著に向上する時期です。運動を調整する能力は、新しい動きを身に付ける時に重要な働きをする能力であり、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動発達の

基盤を形成するという重要な意味をもっています。

特に、この時期に培われる基本的な動きは、より複雑な遊びや運動（スポーツ）の基礎を育むだけでなく、様々な危険から身を守るための基礎を育むことにもなるのです。

②姿勢を維持しからだを支える力や運動を続ける能力が向上する

最近、すぐに「疲れた」「もう動けない」などと訴える子どもが増えたと実感している大人が少なくないようです。自分のからだを支える筋力（筋持久力）の指標とされる「体支持持続時間」は、園で活発にからだを動かしている幼児ほど高い傾向にあります。また、積極的にからだを動かすプログラム（遊び）を取り入れている園の幼児は、最大酸素摂取量（全身持久力の指標）の値が高いという報告もあります。これらのいわゆる筋力や持久力は、遊びや運動をより活発に行うために重要な機能であるだけでなく、体力の重要な要素でもあります。幼児期は、これらの筋力や持久力（活動し続ける力）が著しく発達する時期ではありませんが、からだを日頃から動かすことは、結果として穏やかに持久力や心肺機能を高めることにもつながります。力いっぱいからだを動かして遊んだり、続けてからだを動かして遊んだりする中で、筋力や持久力の発達に対する適度な刺激を与えることが大切です。

③卒園後も活発に運動するようになる

文部科学省調査の幼児の追跡調査によると、卒園後（小学1年生）の運動の頻度や運動部の活動・スポーツクラブへの加入率および新体力テストの総合得点は、体力向上に関する取り組み

を行った幼稚園を卒園した児童のほうが高い傾向にありました。これらの結果は、幼児期によくからだを動かして遊ぶ経験をした子どもは、その後も活動的な傾向にあることを示しています。子どもの体力・運動能力は、活発にからだを動かして遊ぶ習慣や規則正しい生活習慣の影響が積み重ねられて徐々に向上します。生涯にわたる心身の健康づくりの観点からも、まずは幼児がからだを動かす楽しさにふれ、その継続による運動習慣づくりに努めることが大切です。

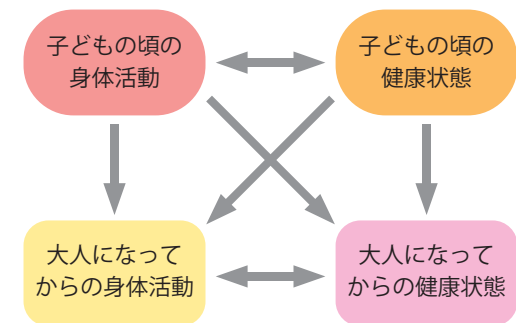
健康的なからだの育成

①健康を維持するための生活習慣がつくられる

運動習慣を身に付けると、からだの諸機能における発達が促されることにより、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高くなります。そのため、幼児期だけでなく、成人後も高血圧、脂質異常症、心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病になる危険性は小さくなると考えられます。

朝から眠気やだるさを訴えたり、ぐずぐずしたりするだけでなく、精神的疲労を訴える幼児が増加しているともいわれています。積極的にからだを動かして遊ぶことにより、お腹が空いておいしく食事をとることができ、適度に疲労することで十分な睡眠をとることもできるようになります。また、そ

身体活動と健康の関係 (Boreham, C. and Riddoch, C., 2001)



うした活動が続くことにより、健康度（頭痛、腹痛、からだのたるさに、活気ややる気を含んだ評価）が高くなったり、運動習慣が身に付いたりしてきます。幼児にとってからだを動かして元気に遊ぶことは、身体的にも精神的にも健康を維持することにつながると考えられます。

②丈夫でバランスのとれたからだになる

肥満や痩身の問題は、栄養摂取の偏りと運動不足が大きな原因です。これらは、骨の形成にも影響します。骨の形成には、カルシウムやビタミンDなどの栄養摂取だけでなく、適度な運動が必要不可欠です。ですから、幼児期でも適切な運動をすると丈夫でバランスのとれたからだを育みやすくなり、肥満や痩身を防ぐ効果があると考えられます。

丈夫でバランスのとれたからだを培うためには、昔からいわれるように「よく遊び、よく食べ、よく寝る」ことが大切です。この中の一つでも不足したり、また過剰になったりすることも好ましくありません。

意欲的なこころの育成

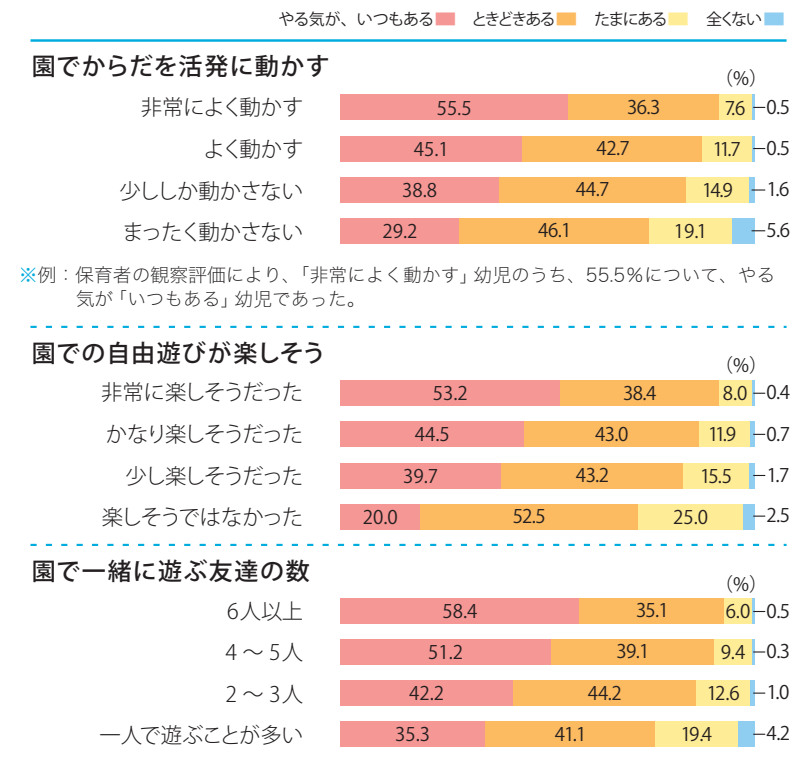
①意欲的な態度や有能感を形成する

幼児にとってからだを動かす遊びなど、思いきりのびのびと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかなこころの育成も促す効果があります。積極的にからだを動かす幼児は、「やる気」「我慢強さ」「友達関係が良好」「社交的」など前向きな性格傾向にあります。「やる気がある」と観察評価される幼児ほど、幼稚園・保育所でからだを活発に動かしている、楽しそうに自由遊

びをしている、一緒に多くの友達と遊んでいることが報告されています。

このような前向きな傾向は「有能感」、すなわち「自分はできる」という感覚や自信に支えられています。幼少年期における遊びや運動に関する有能感（運動有能感）は、遊びの経験を通じた成功体験によってその基礎がつくられ、その後の運動やスポーツ活動につながっていくといわれています。運動有能感をもてる子どもは、

幼児の意欲と運動習慣について（文部科学省、2011）



運動が好きになって運動する機会も増えていきますが、反対に「無力感」を抱くようになるとその機会も減少していきます。従って、からだを動かす遊びを楽しみながら、成功の体験を積むための工夫はもちろん、発達の特徴が異なる幼児と一緒にからだを動かして遊べるような環境づくりも重要です。

社会適応力の発達

①感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子になる

幼児期は、多くの友達と関わりながら遊ぶことを通して、ルールを守り、自我を抑制し、コミュニケーションをとり合いながら協調・協働する必要のあることを学んでいきます。また、5、6歳頃になるとリーダー役になる幼児も増え、グループ内での役割を意識した行動もとれるようになります。子どもが成長していく過程においては、保育者、家族だけでなく、同世代の友達や集団との交流が不可欠です。からだを動かす遊びや運動、特にルールのある遊びやスポーツなどは、社会性を育てる契機を与えてくれます。また、からだを動かして遊ぶことは、爽快感や達成感を味わいながらのストレス発散にもつながります。

幼児のこころの状態と運動能力調査：体力総合評価 (文部科学省、2011)

(%)

運動能力調査：体力総合評価	ABC判定	DE判定
※6種目の得点を合計し、高い順にA~Eの5段階に分類。		
イライラする		
全くない	72.0	28.0
たまに(週に1~2日)	72.4	27.6
ときどき(月に1~3日)	70.2	29.8
いつも	65.1	34.9

認知的機能の発達

①脳の発達を支え、創造力豊かになる

運動を行う時は状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用します。近年、運動が知的能力にもよい効果をもたらす可能性が示されています。例えば、「素早い方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・作戦などの思考判断を要する全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達促進に有効であると考えられる」ということが、様々な調査・研究の結果によって示されています。これらの報告は“運動すれば勉強ができるようになる”という単純な因果の関係としてではなく、遊びや運動(スポーツ)が、「認知的機能の発達促進」に寄与する可能性があることを示唆しています。

脳が運動を制御する働きにおいて、空間認識能力は重要です。空間認識能力とは、三次元空間の中にいる物体の状態(位置、方向、間隔、速さなど)を素早く正確に把握する能力のことです。スポーツの場面でいうと、例えばバレーボールでアタックを打つ場合、トスされたボールのスピード、角度、軌道を瞬時に把握し、それに合わせてタイミングよくジャンプしアタック動作を行います。これは視覚、聴覚などの感覚器から受け取った情報をもとに、脳がその情報を処理してからだを適切に反応させる能力といえます。

幼児は様々な遊びの中で、自分たちの状況に合わせてルールを変えてみたり、新しい遊びを考えてみたりと遊びを質的に変化させて、豊かな創造力を育てています。昔から伝わる伝承遊びには、地域特有のルールや遊び方がありますが、これは多くの子どもたちが創造力豊かに遊んできた証ともいえます。

3. 幼児期（3～6歳）の発達特性

幼児期におけるからだの発達と運動

生後2歳頃までの急激な身長、体重の増加の後、幼児期にはその増加が緩やかになり年々少しずつ成長していきます。一方、脳、神経系器官は幼児期にも引き続き著しく変化し発達していきます。こういった特徴的なからだの変化を背景に、幼児期の数年間には運動機能や動きの様子も大きく変容し発達していきます。

歩行獲得後（歩行が上手にできるようになった後）、自分の足で自由に歩き、走り回ることができるようになると、自ら動いて探索的行動を始め自分の行動空間を広げていきます。目につくもの、興味をもったものに近づき新しい経験を増やしていきますので、幼児が関心を寄せ、運動が誘発されるような環境が整えられるとよいでしょう。偶然に出くわした動きに対応することによって運動感覚が刺激を受け、新たな動きの獲得へとつながっ



ていきます。走ったり、跳んだり、登ったり、転がったり、あるいはボールを投げたり、など新しい動きとの出会いを繰り返し、経験することによってその楽しさおもしろさをからだで実感していくことが大切です。

動きの発達的变化を見ると、3歳頃には全般にまだおどおどして用心深い様子の見られる行動だったものが、4～5歳頃にかけて徐々に自信も付いて活発になり行動範囲も広がっていきます。しばしば向こう見ずな行動も見られますが、豊かな発想のもとに活動も多様性を増し、体験することによって身体感覚を身に付けていきます。基本的な動きは幼児期全般を通して獲得され上手になっていきますが、特に5～6歳頃には行動にも落ち着きが見られるようになり、自分のからだや動きをコントロールする能力も向上していきます。年齢とともに単純な動きから複雑な動きへ、そして動きを組み合わせで一連のつながりをスムーズに行うことができるように動きが変容していきます。

幼児期における認知的機能の発達と運動（遊び）

幼児期には、遊びの場面でも、自分のやりたいことや考えを言葉で伝える能力がだんだん育ってきます。感情の表出もコントロールできるようになり、3歳頃には衝動的で身体的な表出が多かったものが、6歳頃になると言語的に表現できるとともに感情を抑制的にコントロールすることができるようになります。

また、4～5歳頃になると、様々な面で自立し始め、自分でやりたいこと、できることが増えてきます。自分についての認識ができるようになり、運動のでき具合についてもその結果が意識できるようになってきます。上手にできて周囲からもほめら

れたり認められたりすると、自信をもち積極的に行動するようになります。成果がわかりやすい運動場面においてこのような成功体験をもつことは、幼児期の自己概念が形成されていく過程において重要な意味をもちます。幼児にとっては生活の中で運動が占める割合は高く、そこでの評価は大きな価値をもちます。幼児期に培われた“運動が「できる」”という自信がその後の運動やスポーツへの参加行動に影響していく可能性も決して小さくはないでしょう。

幼児期には想像力も豊かになり、イメージに基づいて動くことを始めたり、何かの真似をして動いたりするようになります。これまでやってきた遊びを自分たちで発展させ、新たなルールをつくることに面白さを見い出します。「かっこいい」「自分もできるようにになりたい」などと思うモデルがあると、子どもたちはその動きを真似して一所懸命に動いてみます。そのようなことを繰り返す中で自然と動きを獲得するようになっていきます。



また、幼児期には空間や時間認知の機能も発達します。4歳を過ぎた頃になると、時間の早さや遅さ、テンポなどの認識ができるようになり、5、6歳ではそれを意識してからだをコントロールしながら動けるようになります。従って幼児期には、リズムに合わせた全身的な動きや用具などを操作する動きを上手に行えるような経験をする 것도推奨されます。

幼児期における社会性の発達と運動遊び

幼児期には、他者との関わりを通じて社会性が発達していきます。3歳から4歳頃には自己を表出することが強く表れますが、その後、年齢とともに自己を抑制して他者への共感や協調する傾向が高まっていきます。すなわち年齢が上がるにつれて「決まりやルールを守れる」「順番を待つことができる」「他人に譲ることができる」「思い通りにならなくても感情を爆発させない」といった行動が見られるようになります。子どもたちは成長に伴ってひとり遊びから並行遊び（集団の中でのひとり遊び）、協同的な遊び、組織的な遊びへと遊びの形態を変えていきますが、この過程には課題意識や役割の認識、そしてルールや決まりの理解が必要になります。3歳くらいでは遊びの決まりやルールがわかって守れる子は3割程度ですが、4歳で6割、6歳までには8割以上の子どもが守れるようになってきます。決まりがわかりそれを守れる、ルールを共有できるということが子どもたちの集団遊びを成立させます。そして集団の活動においては、友達と力を合わせたり、役割を分担して目標達成を目指したり、あるいはこれまでの経験を生かし、工夫をして遊びを発展させていく姿も見られるようになります。みんなが楽しさを共有する

にはどのように行動すればよいかも理解し身に付けていきます。このように、集団遊びは幼児の社会性が育まれるには最適な場となります。



基本的な動きの獲得

神経系機能の発達が著しい幼児期には、多様な刺激を受けてそれに適応していくことで数々の動きを身に付けていくことが可能になります。タイミングよく動いたり、力の出し加減をコントロールしたりなど、運動を調整する能力が高まり普段の生活に必要な動きや、とっさの時に身を守る動き、さらに将来的にスポーツに結び付いていくような動きなど、基本的な動きができるようになってきます。

基本的な動きは、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転

がる、渡る、ぶら下がるなど「からだのバランスをとる動き」、歩く、走る、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべるなど「からだを移動する動き」、持つ、運ぶ、投げる、捕る、蹴る、転がす、押す、引く、積む、掘る、こぐなど「用具などを操作する動き」に大きく分けられます。からだを動かす遊びには、これらが組み合わせられて多様な動きが含まれます。例えば鬼ごっこには、走る、よける、登る、くぐる、など多くの動きが含まれますし、あるいは「走る」にしても、追いかける、逃げる、かわす、速さや方向を変える、など動き方にも多様性が見られます。幼児が楽しみながら夢中になって遊んでいるうちに多様な動きを経験し、結果として様々な動きを獲得し身に付けていくことが望ましい姿といえます。

幼児期に経験する基本的な動きの例 (文部科学省、2012)

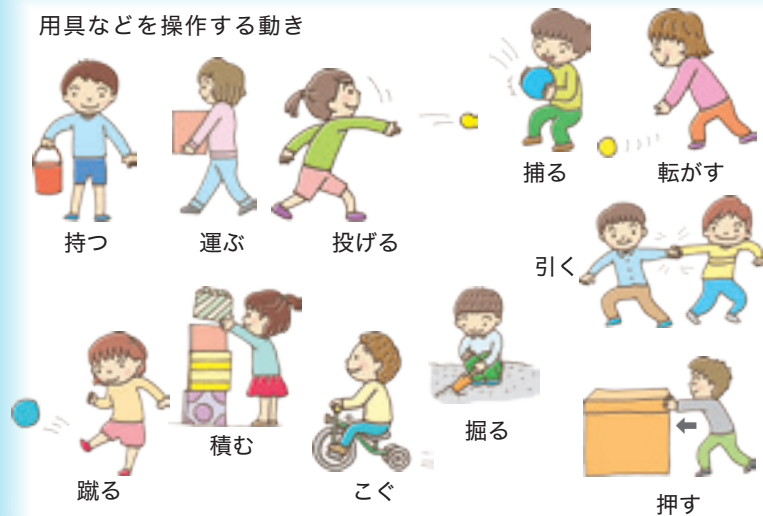
からだのバランスをとる動き



からだを移動する動き



用具などを操作する動き



普段の活動の場面で様々な動きに出会いそれらを経験する中で、獲得する動きの種類がどんどん増え多様な動きができるようになります（動きの多様化）。また、繰り返し行っていると動き方が効率的、合理的になり、できるようになった動きはさらに上手に行えるようになっていきます（動きの洗練化）。このように幼児期の動きの習得には、量としてたくさんの動きができるようになることと、上手に動けるように動きの質が高まっていくという二つの側面があり、からだを動かす豊かな経験により両者が満たされていきます。

これらのことから、幼児期には生活全般を通し様々な場面で遊びを中心としてからだを動かすことが重要であり、それが可能となるよう環境を整える工夫が必要となります。指導者は、幼児の発達の特徴を理解し、子どもたちの興味や関心に基づいた活動がバラエティ豊かに広がり、特に全身を使った運動が促進されるよう考慮したプログラムづくりをするとよいでしょう。さらに異年齢が混在した集団では、遊びの中で年齢それぞれに応じた役割や内容の工夫も大切になります。

4. 基礎的動きの質的評価(観点)

幼児期に身に付けるべき動作は多岐にわたります。走る、跳ぶ、投げるといったスポーツの基礎となる動作だけでなく、立つ、歩くなどの日常生活の動作や、よける、かわす、転がるといった危険を回避するための動作など、生涯にわたって必要とされる動作の基礎を幅広く経験することが重要です。また、幼児期は、ぎこちなく無駄の多い動作から、合理的・合目的な動作へと洗練化されていくことが期待される時期でもあります。幼児期のスポーツ指導者は、これらの動作の多様性と洗練化について十分に理解して援助する働きかけが求められます。

特に、動作の洗練化を援助する上では、動作を評価するための着眼点が重要です。幼児期においては、何秒で走れたか、何メートル投げられたかといった量的な測定結果はからだの大きさに強く影響を受けます。従って時間や距離などの量的指標は動作の洗練化を評価するには適しません。合理的・合目的なからだの使い方、洗練された身のこなしを評価するためには、幼児がどのように動いているか、すなわち、動きの質を観察して評価する必要があります。

動きの質的評価






それでは、動きを質的に評価するとはどういうことでしょうか。33ページの図は、3～6歳頃の子どもの走る動作が上手になっていく過程を示したものです。パターン1からパターン5に向かって、①腕振りの幅が大きくなる、②地面を蹴った後に足が上に

跳ね上がるようになる、③地面を蹴る脚の膝がしっかり伸びるようになるなどの部分的な特徴が見られるようになっていきます。また、全体的な印象としても、ちょこちょことした小刻みな足の運びから、ぐいぐいと地面を蹴って前方に進む力強い動作に近づいていくことが見てとれます。このような、動作中の部分的なポイントや全体的な印象を観察し、洗練化の度合いを見極めることを質的評価と呼びます。指導者は、幼児が運動遊びに取り組む様子を観察しながら動きの質的評価を行って、発達の現状を把握するとともに、より洗練化された動作を生じさせるための働きかけを行うことが求められます。以下に、その例を示してみましょう。

動作の発達段階に応じた働きかけ

例えば、鬼遊び(鬼ごっこ)を考えてみます。幼児は、陸上競技の短距離走のように、スタートとゴール、そしてまっすぐなコースが用意された環境で他人と並び競って走ることが苦手です。これは、まっすぐ力強く走るといった動作が身に付いていないことはもちろんですが、決められたコースを走るというルールが理解できなかったり、横に並んだ他者と競って走ることの意味がよくわからなかったりするからです。しかし、鬼遊びでは、鬼から逃げる、あるいは鬼として他人を追いかけるという具体的な目的があるため、自然に全力走を引き出すことができます。

もし、図のパターン1のような、腕振りがほとんど見られない未熟な走動作の子どもの場合、その子どもは、これまでに全力で走るといった経験そのものが足りないと考えられます。従って、まずは大人が鬼になって追いかけるスピードを調節し、

「走る動作」の発達段階の特徴	動作パターン
パターン1 両腕のスウィングが見られない	
パターン2 前方で腕をかくような動きや、左右の腕のバランスがとれていないスウィングである	
パターン3 十分な足の蹴り上げがある	
パターン4 大きな振動での両腕のスウィング動作がある	
パターン5 膝が十分に伸展し、水平方向にキックされる	

追われるスリルを子どもに楽しませることが重要です。この段階ではフィールドはあまり広くないほうがよいでしょう。そして、パターン3のように腕振りや足の蹴り上げが顕著になってきたら、鬼を子どもにやらせたり、少しずつフィールドを広げます。最終的なパターン5に近づく頃には、走動作が十分に洗練化されており、他人と競って走ることのおもしろさも理解できるようになっていますから、鬼遊びから徒競走のようなスポーツ運動に近づけてもよいですし、手つなぎ鬼やこおり鬼（50、68ページ参照）などの戦術を楽しむ高度な鬼遊びに発展させてもよいでしょう。

動きの多様化と洗練化に向けて

このように、幼児期のスポーツ指導者の役割は、幼児が楽しく集中して取り組める多様な運動遊びを提供し、遊びながら自然と動作を洗練化させていける環境づくりをすることです。そのためには、様々な遊びの中でどのような動作が含まれているか、それらの動作が洗練化されていく過程で質的にどのように変化していくかを知っておく必要があります。そして、より洗練化した動作を引き出せるように場の構成やルールを柔軟にアレンジできる能力が求められます。

※幼児期運動指針ガイドブック（文部科学省、2012）より抜粋し、一部加筆。

文部科学省「幼児期運動指針策定委員会」（2012）
 幼児期運動指針ガイドブック～毎日、楽しく体を動かすために～
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm
 著作権所有 文部科学省
 発行所 株式会社サンライフ企画