

特別講演

子どものころからだを育む運動指導

幼児期から取り組む重要性和指導留意点

●春日晃章氏（岐阜大学教育学部准教授）

子どもたちの体力の低下という問題には心の問題にもつながっている。

岐阜大学の春日晃章准教授は、そうした問題の解決策として、幼児期の運動遊びが、単に身体的側面だけでなく、心、社会性、脳機能の発達にも大きな影響を与えることを豊富な経験とデータをもとに説明する。

子どもたちの体力は「走る」「跳ぶ」「投げる」で回復せず

今の子どもたちは体力が低下していると言われています。実際は、1985年くらいがピークで、そこから低下の一途をたどりました。98年あたりが一番のボトムで、最近はいろいろな施策や取り組みがあり、若干回復傾向にありますが、一方、体格はどうかといえば、発育の加速化現象で身長が3cmほど伸びています。したがって今の子どもは体格こそ大きくなったものの、それを使いこなす、運動能力、機能が発達していないということになります。やはり身体活動不足なのです。これを念頭において、98年から、10年間の推移を細かく見ると、表①(50m走、立ち幅跳び、ボール投げ)に関して、今の日本の若者ほどの世

■青少年の体力推移(1998年~2007年) (表①)

青少年男子	7歳	9歳	11歳	13歳	16歳	19歳
握力	→	→	→	→	→	→
50m走	→	→	→	→	→	→
持久走				→	→	↓
立ち幅跳び	↓	↓	→	→	→	→
ボール投げ	→	→	→	→	→	↓
上体起こし	→	↑	↑	↑	↑	↑
長座体前屈	→	→	→	↑	↑	↑
反復横跳び	↑	↑	↑	↑	↑	↑
20mシャトルラン	→	→	↑	↑	↑	↑
合計点	→	→	↑	↑	↑	↑

青少年女子	7歳	9歳	11歳	13歳	16歳	19歳
握力	→	→	→	→	→	→
50m走	→	→	→	→	→	→
持久走	→	→	→	→	↓	↓
立ち幅跳び	→	→	→	→	→	→
ボール投げ	→	→	→	→	→	↓
上体起こし	→	↑	↑	↑	↑	↑
長座体前屈	→	→	→	→	↑	↑
反復横跳び	↑	↑	↑	↑	↑	↑
20mシャトルラン	→	→	↑	↑	↑	↑
合計点	→	→	↑	↑	↑	↑

代もやはり回復傾向にありません。つまり「走る」「跳ぶ」「投げる」といった動作に関して、回復傾向にないのです。小学低学年(1、2年生)を示す7歳の結果では、反復横跳び以外は上がっていません。きのう、きょうの生活習慣ではなく、その数年前からの結果が反映してくるわけですから、幼児期から何か手を打っていかないといけないということなのです。

得意、苦手の二極化が進む

もう一つ大きな問題になっているのが二極化の現実です。体力テストの結果を見ていきますと、学校のトップレベルの子どもたちの体力は、少し上がっているんです。それは、ジュニアから専門的にスポーツをやる環境ができてきたからだと思います。運動のできる子は徹底的に高くなり、低い子の集団との差が年々

広がっている。中学校の体力テストの結果を見ますと、ふたごぶラクダのようになっています。それは部活に入っている子と入っていない子で差が生じ、中間層がないわけです。例えばスポーツ少年団では、よく動ける子たちだけを相手にすればいいと思ってしまうかもしれません。母数がどんどん減っていくわけです。ですから少年団の役割とは、運動には興味ない、運動が苦手な子どもたちを引き上げ、中間層を増やし、運動が好きだということも私たちを育てていく必要があるのです。

身体的な力と心の力

この二極化の出現は、すでに幼児期から始まっています。ですから、早めに取り組んでいかなければならないのです。私がよく調査、指導を行っている小学校付属の幼稚園で年長時にボール投げのテストを行くと、ある子は15mくらい投げられますが、できない子は3mくらいということになります。問題はここにあります。この子たちが同じクラスで、ドッジボールをしたとき、投げられる子どもは、キャッチもできると思われますが、投げられない子は、キャッチすることも慣れていないので、ドッジボールをやっても楽しいわけがないのです。

体力の概念というのは、身体的な要素ともう一つ、精神的要素もあります。どんなにいい体があっても、動こうという気力がなければ、心の力がなければ人間の体は動きません。したがって、学校体育の場でもそうですし、スポーツ少年団の指導の場でも、体力を高めようと



かすがこうしょう 1968年生まれ、岐阜県出身。金沢大学大学院で教育学の修士号を取得後、岐阜大学で医学博士号を取得。2003年にはアメリカ・インディアナ大学で客員研究員を務める。現在は岐阜大学の教育学部准教授として教鞭をとりつつ、学校法人春日学園はなぞの幼稚園・はなぞの北幼稚園理事長、岐阜大学保育園園長も務める。「幼児期運動指針策定委員会ワーキンググループ委員(10~11年/文部科学省)」、「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム作成ワーキンググループ部会員」を務めている。



「幼少期からの体力向上で、心も育ててほしい」と春日晃章氏

思ったときには、体と同時に、心を高めるといふことを忘れずに取り組んでいただきたいと思えます。実は、日本はとても自殺の多い国なのです。現実的には、最近少し経済がよくなってきた、自殺がぐっと減ってきています。ただ、若者の自殺はまだ歯止めがかかっていません。子どもたちにとっては非常に危機的な状況が続いているのです。

ここでお伝えしたい改善策は、幼少期からの体力の向上、しかも徹

底的な体力の向上を図ることです。ただし、それは運動遊びやスポーツを通して、体だけではなく、心や社会性を養っていたいただきたいことです。そして継続すること。そのためには本人が楽しいと思わなければ続きません。そして多くの友達と群れながら、身体活動、運動遊びを通して向上させる。この徹底的な体力の向上がなし得たときには、おそらく今の危機的状況は改善していくだろうと思ってい

ます。多くの友達といつても、やはり少子化ですので、近所になかなか子どもがいらない、そして、兄弟姉妹も少ない。そういったなかで、スポーツ少年団は、同世代の子どもたちが集まる貴重な場なのです。そこで群れながら、しっかりと身体活動をさせていきたい。

よく遊ぶ子は、よく勉強もする

科学が発達したおかげで、運動するとこんないい効果があるということがわかってきています。友達と運動遊びをする子としない子の調査をずっと見ていきますと、このような報告があります。ややもすると、運動＝体と思われることがあるのですが、それだけではありません。学校の先生に相對評価をしてもらうと、運動遊びをよくしているとか、体力の高い子は、やはりコミュニケーション能力も非常に高く、ルールを守ることができる。そして、脳の発育、発達にとつても、非常にいい影響がある。子どもにとつて必要な要素を、運動遊び、継続的に友達と群れながら遊ぶことによつて得られるのです。

もう一つおもしろいのが学力との関係です。数年前から文部科学省が、全国的に行っている学力テストと体力テストの関係を見たら思い

のほか関係性が高かったのです。よく遊ぶ子はよく勉強もしています。「勉強するとき」「運動遊びのとき」、「今はゲームをしていい」とスイッチを切り替えられるのです。ですからスポーツ少年団でも、だからだと練習するのがいいとは限りません。今、私がスポーツ少年団にお願いしたいのは、なるべく練習時間を短めにしましょうという事です。今の子どもたちは多忙ですから、塾があるから、習い事があるから少年団に行けないといったことにつながります。そういう子どもたちをいかに取り込むかといったことも重要になってくると思います。

幼児期の運動は60分が目安

よくいわれるように、脳の重量に見る神経系の発達は20歳で100%になります。俗にいう運動神経なども10歳までに決まってしまう。また幼児期のおおよそ6歳くらいまでで80～85%までの脳が完成します。そうするとこの間に行われたいろいろな経験によつて、自分の趣味趣向も決まってくる。能力も決まってくる。言われているのです。運動能力が高い、低いを、親の遺伝と言われる方が多いのですが、そうではありません。経験です。お父さんとお母さん

が文化部だから、子どもも運動音痴になるといふのは、これは間接的な影響なのです。つまり、運動とかスポーツの話題が少なく、興味が少ない家庭は、やはりお子さんも動かない傾向にあるわけで、運動の経験が乏しくなっているのです。

そこで出てきたのが文部科学省がまとめた幼児期の運動指針です。幼児の調査を全国的に3年間行い、それをまとめたものです。幼児はさまざまな遊びを中心に、毎日、合計で60分以上楽しく体を動かすことが必要です。ただし、トレーニングになってはいけません。幼児期の特性を踏まえ、一つの種目だけではなく多様な動きをさせてください。そして楽しく、遊ばせるように、体を動かすようにしてください。

私が別の研究において、ある幼稚園で1カ月の間、週に2回、各30分ずつ、運動ボール遊びの指導をしたときの例では、指導前と後では、大きく平均値が上がっています。そしておもしろいのは、その2カ月後に、もう一度園でテストを行ったら、さらに結果が伸びてきたことです。子どもは初めての動きや体験を、一度いい形で覚えると、いいスパイラルに入り、自分たちで興味を持って遊び、どんどん上達していくのです。

幼児期に運動能力が高かった子

高かった子は、その後も高い

幼児期に運動能力が高かった子はその後どうなっているのかということをおぼろげに調査してきました。何年も前から幼児期の、年少児から体力テストを行い、小学校6年生まで、その子どもたちのデータを継続してとってきました。図①に示した値は年長と小学校6年生時の体力テストの結果の関連を示しています。これは100人ほどのデータですが、私が想像していた以上に、男子も女子も関連性が高いのです。つまり、幼児期に運動ができた子は、小学生になっても運動ができる。特に男子は投力において顕著です。ボール遊びを幼児期によくやっていた子は、その後も能力が高い。女子に関しては走力において非常に関係性が高い。さらに詳細を分析してみると、男子のほうが同調の度合が高く、女子は少し変わっていきます。やはり女子のほうが発育の加速化現象があり、若干早熟ですので、小学校高学年くらいになると、汗をかくのが嫌だとか、異性を気にしたりといったことが出てきます。ですから、趣向が変わりやすいと考えられます。

それでは、幼児で運動能力が低かったら、低いままになってしまふと思うかもしれませんが、そうではありません。このなかで、小学校5〜6年生でスポーツ少年団に入っただけの子もただけをピックアップしてみると、幼児期の段階で平均以下だった子どもたちが、5〜6年生ではぐっと上がっています。ということは少年団や、スポーツクラブなどに入ることによって、5〜6年生の途中からでも向上傾向が見られるのです。運動能力をより高めるためには幼児期から運動をさせて、それをスポーツ少年団、運動クラブにつなげていくことによって一段と高まるのですが、このデータから見ると、日本体育協会の資料によると、小学校のレベルでは、身体活動を最低60分以上しませうとなつています。この60分というのは、お隣の中国もオーストラリアもアメリカも同様で、世界基準でもあるわけです。

早寝、早起き、朝ごはん

これも一つの指針ですが、生活習慣をよくするために、「早寝、早起き、朝ごはん」を推進しようといわれます。では、なぜ早く寝られないのか、なぜ朝ごはんを食べられないのか、なぜ朝ごはんを食べられないのか、というと、基本的には疲れていないからなのです。体は正直ですから、疲れていないので、早く寝られないのです。徹底的に疲れさせるには、どんな運動遊びに取り組んでいく必要があるわけです。そして、その救世主たり得るのがスポーツ少年団です。なぜかというところ、二極化の理由として、週末、土曜日の活動量が圧倒的に二極化になっているからです。土日は家庭で過ごし、土曜日の活動量が少ないというところで週休2日制になってしまいましたが、実はその時間が塾、習い事に使われています。週末はだらだらと朝10時、11時まで寝ていて、そこから起きて、テレビを見て、そして塾、そうした生活をしている子どもが非常に多いのです。理想はお父さん、お母さんと公園に行き、ボールで遊んで、というはずですが、そうではない。ですから、土日の休みの日のスポーツ少年団の活動は救世主なのです。

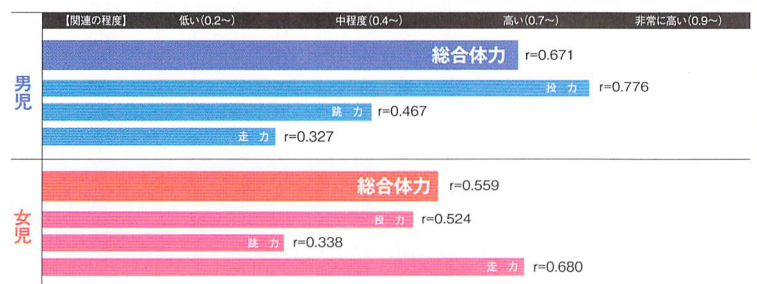
幼少年時の運動に際し、配慮すべき点について

また、運動部に入っている子と入っていない子の日ごとの活動時間の違いは、驚くほどの結果が出ています(図②)。ぜひ運動体験のない子どもたちを、なんとかスポーツ少年団に引き込んでいただきたいのです。

幼少年時の運動に際し、配慮すべき点についていくつか触れたいと思います。最初に挙げられるのが身体的特性を考慮した安全指導です。小学校の中学年、高学年のように、自分の状態を客観的に理解できるところまでは至っていません。したがって、子どもたちは無理をさせれば頑張ってしまう、元気がなくなった子が突然倒れたりすることもありますが、子どもたちが「あそこ痛い、ここ痛い」とか、「ちょっと疲れている」と発してくるだろうと期待していると、大変なことになってしまいます。また、幼児は視野も非常に狭く、勢いよくぶつかったりもします。転んだときに、本来であれば手を着く反射があるはずなのですが、顔から倒れてしまう。小学校でも、幼稚園、保育所でも、顔をケガする子どもが非常に多いのです。

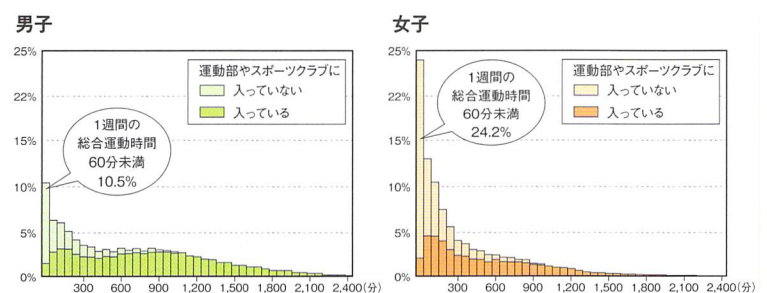
次は、子どもも主体の遊びと指導者主体の運動遊びについてです。実は幼稚園、保育所の間接的関係の方に聞きますと必ず言われるのは、子どもが好きなように、好きなだけ遊ばせるのが大事ということだと思います。これが子ども主体の遊びです。しかし、私はそれだけではだめで、むしろ、子どもが好きなように遊ばせることも大

■体力・運動能力のトラッキング(図①)



注) 総合体力: 8項目の平均Tスコア(小6)と7項目の平均Tスコア(年長)、投力はソフトボール投げ、跳力は立ち幅跳び、走力は50m走(小6)と25m走(年長)の小6時と年長児のピアソンの積率相関係数を示している。係数が高いほど関係性が高いことを示している

■小学生の1週間の運動時間の分布(図②)



小学校5年生のデータ。1週間で60分未満の運動量の少ない女子が4人に1人程度いる

幼少年指導時に配慮すべき点

- ★ 身体的特性を考慮した安全指導
- ★ 子ども主体+指導者主体の遊び
- ★ 運動遊びを広げる創意工夫
- ★ 強い心の教育の重視
- ★ 幼少年への褒め方・叱り方
- ★ スポーツ少年団運動会の開催
- ★ 単位団全体で育む計画的チーム育成の確立
- ★ よい動きへの導き
- ★ 目先のリスクに右往左往しない
- ★ 指導効果の定期的な確認
- ★ 日々の生活習慣改善への働きかけ
- ★ 指導者自身のセルフチェック

【褒め方】

- ★ できるようになったことを認めて、具体的に褒める
- ★ 動きだけでなく、心や社会性の成長も褒める

【叱り方】 (道徳に反すること、危険なこと)

- ★ ことは遣いには細心の注意を
- ★ 叱るときは、その場で、具体的に
- ★ 叱られた子をフォローする役割を

【やってはいけない叱り方】

- ★ 大声を出して感情的に叱る(どなる)
- ★ 長々と叱り続ける
- ★ 人格や能力を否定するような言い方をする
- ★ 他人と比較する
- ★ 叩く(体罰)

**子どもが運動遊びに
夢中になる6カ条**

- 【1】…動きや操作ができるようになる(成功体験)
- 【2】…次々に挑戦する課題がある(スモールステップ)
- 【3】…できるようになったことを認められ、褒められる
- 【4】…勝負の楽しさを体験する(真剣勝負)
- 【5】…遊びを通して良好な仲間関係を構築する
- 【6】…ルールや遊び方を自分たちで考え、創造する

事ですが、加えて、今はみんなでこれをやろうという、指導者が主体的にプログラムを考える遊び、狙いのある遊びをさせることも大事だと思っっています。担任の先生や、スポーツ少年団の指導者が、「みんな集まって鬼ごっこを一緒にしよう」と、これが指導者主体のプログラムです。子どもたち主体、指導者主体の両方があるといい経験ができるだろうと思っっています。

**子どもが飽きないように
運動遊びを広げる**

続いて運動遊びを広げるといふことについて着目してみましよう。幼い子どもたちの特性としては飽きやすいということも挙げられます。ですから、目先をちょこちょこ変えてやらないといけないのです。

また、もう一点大事なものは、ずっと立ったまま、座ったまま、順番を待たままという活動のない時間をなるべく少なくするということです。創意工夫でもって活動量を確保していただきたいのです。

ちょっとした目先を変えたアイデアを紹介します。「鬼ごっこ」では鬼に触られたら、その子は外で待つてないといけない。それではおもしろくないですから、「修行の場」というのを作って、鬼に触られた子は、そこで修行をします。例えば長縄を両足ジャンプで跳んできて、全部クリアした子は復帰していいといったルールを作るわけです。すると子どもたちは、みんな喜んで跳びます。ジャンプのトレーニングをしてもつまらないわけですが、子どもは早く復帰したいです

から、一生懸命ジャンプします。あるいはマットを置いて、2回転してから復帰などもあります。そうしたことを考えながら、なるべく活動量を増やす工夫をしていくわけです。

昔の子どもは日ごろからよく遊んでいましたから、スポーツ少年団で指導することは、その種目の、非日常的な技能を高めるといふことが重要視されていたでしょう。しかし今の子どもたちは、日常で遊び込んでいませぬから、「一般的な運動能力を高めることから指導する必要がある」です。ですからさまざまな少年団が一緒になって、種目にとられないスポーツフェスティバルのようなものを、年に2回くらいやっていただくのもいいのではないかと思っっています。

心の教育を重視した褒め方、叱り方

「褒めて育てろ」とよく言われるように、褒めることは、幼少期には大切です。特に幼児は、「できるよくなったこと」を認めてもらうとすごく喜んで、また挑戦するのです。「先生、見て見て」と、そこで、「おっ、できるよくなった。すごいね」といったことばで、また次に「生懸命取り組みます。同時に、動きの場面だけではなく、心の成長、社会性なども褒めてあげてください。」「いいことを友達に向かつて言えたね。すごいね」というような、社会性の面まで褒めてあげていただきたいと思っます。

一方で、叱ることもやはり大事です。幼少期に叱ることといえば、約

束を守らなかつたなどの、道徳に反することをしたとき。そしてもう一つは危険なことをしたときです。そして、褒めたり叱ったりするなかで、特に苦手な子どもたちの気持ちを高めてあげることが配慮していただけるかと思っっています。全体の平均値を上げるのではなく、苦手な子たちを高めてあげることが中心に指導していただきたいと思っっています。

最後に、「子どもが運動遊びに夢中になる6カ条」を挙げておきます(左)。このようなことを意識しながら、少しでも多くの子どもたちをスポーツ少年団に入れていただき、少年団は楽しいと思わせ、子どもたちを成長させるためのお力になっていただきたいと、心から念じております。