

# 遊びで育つ心と体と運動能力

## ～幼稚園の先生に聞きました～

お話・学校法人町山学園 まどか幼稚園園長 町山 太郎さん

### ■ 子供たちの運動能力の低下と運動遊びの関係

幼児の運動能力は、昭和61年から平成9年にかけて低下し、平成20年の時点まで低いままで停滞しています(2ページのコラム参照)。この最新の調査は平成28年に実施されると思いますが、実感としては、傾向は変わらず、子供の運動能力は低いままでいるように思います。

これは子供が遊ぶ機会が減少したことに加え、遊びを知らないことが関係していると考えています。遊びが広がると結果的に動きも増えるのですが、特定の遊びとしか出会う機会がないため、遊びの中で経験して身に付ける動きが限定されているのです。

帰宅した後は習いごとで忙しい、近所には遊び仲間が少ないという子供が多く、集団で体を動かす遊びは園で遊ぶのみではないかという印象があります。保護者の方々には「ご家庭でも体を動かしてお子さんと遊んでください」と伝えるのですが、若い保護者自身も外で体を動かす遊びを知らないのかもしれない。

このような環境の中で育つので、子供たちの動きの経験は限定されがちで、動きの獲得のバランスが悪いと思います。園の運動遊びでも、多くの運動で共通性の高い「走る」等「移動系」の動きは遊びの中に取り入れやすいのですが、「投げる」等の「操作系」の動きはなかなか取り入れることが難しいので経験が少なめです。そのためドッチボールをすると、「投げる」動きがとても幼い(拙い)子供が多いのです。



五輪で団体金メダルを取った体操選手だった方(現在は体操教室で指導)に、体操の練習は幼稚園くらいの小さな頃から始めるのかと聞いたことがあります。その方は「体操選手になるのであれば逆立ちなどの体操独特の動きのトレーニングも必要だが、その動きは体操競技でしか使わないもの。小さい頃の体操教室では好きなように体を動かすことを大切にしています」という答えでした。やはり、小さい頃は特定のスポーツだけでなく、いろいろな動きを経験することが大切なのだと思いました。

### ■ 集団で運動遊びをすることで、動きの経験だけでなく対人関係も経験する

遊びを自分たちで工夫して作っていくことが少ない点が気になります。特に仲間と工夫する運動遊びの機会は少なくなっていると思います。

子供は集団で遊ぶことで多くのことを経験し学びます。自由に遊ぶ場合でも、一定のルールを守って遊ぶことで社会性を身に付けることにつながります。中には負けそうになると遊びをやめて集団から抜けてしまう子供がいますが、最後までしっかり参加すれば、我慢することを学べます。

こうした経験は、小学生になってからの集団活動・生活につながります。個々での遊びしかしたことがない子供が、小学生になっていきなり集団で遊ぶのは難しいです。また、こうした集団での運動遊びの積み重ねが部活動等のスポーツにつながるの、小さい頃に仲間と体を使って遊ぶ経験をたっぷりしておいてほしいと思います。

その点でも園での集団の運動遊びは重要だと思っていて、指導者は子供に遊びを提案すること、指導者自身も遊びをアレンジすることを大切にしています。



町山太郎さん

学校法人町山学園まどか幼稚園(葛飾区)園長。玉川大学ほか非常勤講師。東京都私立幼稚園連合会教育研究委員会専門委員。都教育委員会「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」指導用スライド教材Ⅲ「運動能力の発達と『遊び』」の大切な～運動遊びを通して育つもの～作成委員。

### ■ 子供を取り巻く遊び環境の変化から考える

遊びには「時間」「空間(場所)」「仲間(友達)」の「3つの『間』」があることが大切だと言われています。

昔は、「空き地」等の遊べる空間があり、遊ぶ仲間も、時間も今よりも多くて、遊んでいるうちに様々な動きが引き出される環境がありました。しかし今は、習いごとなどが増えて遊ぶ時間が減り、原っぱや公園の遊具が減り、子供が減ったため仲間が減るというように、子供を取り巻く環境が変化しています。こうした変化は個人ではいかんともしがたいことで、遊びの中で動く経験が減っても、保護者のせいではありません。

昔はみんながやっていた「メンコ」や「コマ」遊びには、胸から上を大きく動かすので「投げる」につながる動きが含まれています。しかし現在はこの遊びを見かけなくなってしまいました。このことは、「投げる」動きが苦手な子供が多いことに関係しているのではないかと思います。

しかし、保護者に、子供を「昔のように」遊ばせてくださいというのは難しく、無理なことですね。このような環境の中で子供を育てる現代だからこそ、園での運動遊びを大切にしています。そして保護者のみなさんには「園でやっている遊びを、お休みの日などに家でも是非やってください、お子さんに教わりながら一緒に動いて遊んでください。」と伝えています。

### ■ 運動能力の発達は、心の育ちにも関係している

もう一つ、「幼児期の動きの経験・獲得とその後の運動能力は心が豊かに逞しく育つことにも関係する」ということも、保護者の皆さんに意識してほしいと思います。

運動遊びは達成経験を得られやすく、子供の自信につながり、精神面でもポジティブに成長していくという研究もあります。動きの経験が豊かで、運動でうまくいく経験をする、自分に自信が持て、また、達成の経験は次も挑戦しようとする意欲につながり行動も積極的になる傾向が認められるのです。

逆に動きの経験が少ない子供は動きが未熟で、いきなり複雑な動きや運動をすると失敗しがちです。すると「できなかった」という辛い気持ちが残る、挑戦しようとする気持ちへはつながりにくく、運動以外のことでも劣等感を抱いたり消極的になり、何か新しいことをしようとするときに苦手意識が生じて失敗するリスクが高くなります。

このように、幼児期の運動の経験が小学校以降の生活や行動、精神面に影響すると言われています。保護者の皆さんには、スポーツ選手を目指すわけでもなく、全ての子供にとって運動は重要であることを知ってほしいです。一緒に遊ぶときも、いきなり失敗につながるような動きのある遊びの提案は避けて、子供が楽しめる遊びの中でたくさん動くようにしてあげてほしいです。特定のスポーツだけが上手になることを目指すのではなく、体を動かすことが好きな子供になることを目指してほしいと思います。

### ■ 子供が楽しめる遊びで、親子一緒に体を動かしましょう

結局、運動能力を総合的に高めるためにはコツなどはなく、小さな頃にとことん遊びこんでたくさんの動きを経験することが大切なのだと思います。そのためには子供にとって楽しいと思える動機付けが重要です。

保護者が好きなスポーツと一緒にやろうと思っていきなり子供に「これは楽しいよ!」と言っても、動きやルールが子供には難しいこともあります。また、「縄跳びを10回跳べたらシールをもらえる」等では御褒美があるから運動することになってしまいかねません。子供が「跳べたことが楽しい」と思えば(内発的な動機になれば)楽しい遊びになり、運動することが楽しいから続きます。声の掛け方等の工夫をしながら、親子で一緒に楽しく体を動かしてほしいと思います。

