

<日本レジャー・レクリエーション学会第49回大会 基調講演 於：美作大学>

## スマホ世代の子どもとレクリエーション

前橋 明<sup>1</sup>

### Recreation for smartphone generation children

Akira Maehashi<sup>1</sup>

「スマホ世代の子どもとレクリエーション」と題して、お話をさせていただきます。早稲田大学の前橋 明と申します。

マスメディアの中心を担うテレビやテレビゲーム、高度情報化社会といわれる現代に、急激に普及してきたインターネット、そして、最重要メディアとなった携帯電話・スマートフォン等により、現代の子どもたちの置かれている情報環境は、驚くほど高度化・複雑化してきています。そして、メディア接触が長時間化するとともに、過剰なメディア接触が子どもたちに及ぼすネガティブな影響について危惧されるようになってきました。

子どもの環境が大きく変化してきたのは、テレビ・ビデオに加えて、最近では、携帯電話の普及、とりわけ、ここ10年足らずの間に登場したスマートフォンは、子どもたちの生活環境を、大きく変化させています。かつては、表情が乏しい、発語が遅れる等のサイレントベビーの問題もあって、「テレビやビデオ（DVD）に子守をさせないようにしましょう。」「見せる場合も、時間や見る番組を決めて見せましょう。見終わったら、スイッチを切りましょう。」等と保護者に伝えてきたものですが、スマホとなると、いつでもどこでも、時間も場所も選ばず、子どもも手にすることができます。

メディアの普及により、生活に潤いがもたらされている反面、架空の現実を提示するテレビやテレビゲームは、子どもたちの現実感を麻痺させ、インターネットはいじめや少年犯罪の温床にも

なっているという報道もよく耳にします。また、過剰なメディア接触は、体力低下やコミュニケーション能力の低下を招く等、発達の過程にある子どもたちの成長を脅かすことにもなっているようです。

そこで、本講演では、子どもたちの生活実態を見つめて、子どもたちが抱える健康管理上の問題点を抽出し、問題の改善方法にアプローチしてみたいと思います。講演は、大きく6つのパートに分けて、お話をさせていただきます。

#### Part 1 近年の子どもたちのあそびや運動量の実態と課題

「今、子どもたちは、運動していますか？動いていますか？」近年の子どもたちのあそびや運動量の実態と課題について考えてみましょう。

私は、子どもたちの生活の中で、運動量が激減してきていることが気になっています。例えば、保育園の5歳児の歩数ですが、午前9時から午後4時までの間に、昭和60～62年はだいたい1万2千歩ぐらいは動いていましたが、平成3年～5年になると、7千～8千歩に減ってきました。そして、平成10年～今日まででは、だいたい5千歩台に突入し、昭和時代の半分ほどの運動量に激減してきました。それに、登降園も車利用が多くなってきましたので、子どもの生活全体の歩数が減ってきて、必要な運動量が不足しています。

子どもたちの活動の様子を見ますと、丸太渡りや平均台歩行時に足の指が浮いて自分のからだの

1 早稲田大学 人間科学学術院 教授・医学博士

バランスを保てず、落ちてしまう子どもが観察されます。生活の中でしっかり歩いていれば、考えられないことです。走っても、膝をしっかり上げることができないので、つま先を地面にこすって引っかけてしまうのです。しかも、しっかり手が振れなくなっています。

では、幼稚園や小学校の子どもたちのあそびや運動は、どうでしょうか？生活習慣調査で、放課後、家に帰ってからのあそびについて尋ねた結果を見てみましょう。子どもたちは、いったい、何をして遊んでいるのでしょうか？

ここ10年間、変化していない日本の子どもたちのあそびの第1位をお知らせします。幼稚園5歳児は、男児がテレビ・ビデオ、女児はお絵かき、小学校1年になると、男女ともテレビ・ビデオ、女子は、その後、小学生の間、テレビ・ビデオがずっと1位として続きます。男子は、小学校3年生から、テレビゲームが第1位となって、そのまま、中学校期もテレビゲームが第1位として継続していきます。

テレビ・ビデオ視聴やテレビゲームは、家の中で行うからだを動かさない対物的な活動です。午後3～5時は、せつかく体温が高まっているのに、からだを十分に使って遊び込んでいないだけでなく、対人的なかわりからの学びの機会も逸しています。つまり、小学校から帰っても、幼稚園から帰っても、個別に活動し、人とのつながりを十分にもたないで育っていく子どもたちが、日本では、だんだん増えているのです。

子どもとメディア環境への対応として、社会では、テレビやビデオ、テレビゲーム等にふれない日を作ろうという「ノーテレビデー」、「ノーテレビチャレンジ」、一定期間、すべての電子映像との接触を断ち、他の何かにチャレンジしようという「アウトメディア」等の活動を通して、子どもの過剰なメディア接触を断とうとする呼びかけもなされています。

しかし、子どもをメディアから遠ざけようと、いろいろな提案をされても、私は、根本的な解決にはつながっていかない気がしています。なぜかと言いますと、子どもたちは正直で、好きなものやおもしろいものに向かっていくのです。いくら運動や戸外あそびは健康によくて体力づくりにも

つながっていくので、した方が良いと言っても、おもしろくしなければいけないのです。心が動かなければ、したくないのです。実際、健康に良く、奨励したいあそびや運動の魅力、レクリエーション活動のすばらしさが、今日の成長期の子どもたちには伝えきれていないのでしょうか。大人の方が作戦を変更すべきでしょう。子どもたちに、運動や戸外あそびを通して、心が動く感動体験をもたせていないことを心配します。これでは、いつまでたっても、テレビ・ビデオの魅力には勝てません。

確かに、テレビやビデオを近くから見てみると、視力が悪くなります。「少し離れて見ようよ。」という指導が必要です。ずっとながらで見せていると、メリハリやけじめがなくなります。だから、「見る番組を決めてみようね。」「見終わったら、スイッチを切ろうね。」等の家庭内のルールづくりも必要でしょう。テレビゲームに夢中になっていると、姿勢が悪くなり、脊柱側弯をはじめとする悪い姿勢が身につきます。「ちょっと休憩しようよ。」「背筋を伸ばしてごらん。」「体操もしようよ。」という大人からの言葉かけや体操の導入も必要です。要は、教育が必要と考えています。

でも、一つ厄介な問題があります。それは、日ごろから、外あそびよりも、テレビ・ビデオ、スマートフォン等のメディア機器の利用が多くなっていくと、活動場所の奥行きや人との距離感を認知する力も未熟となり、空間認知能力が育っていきません。だから、人とぶつかることが多くなるのです。ぶつかって転びそうになっても、日ごろから運動不足で、あごを引けず、保護動作が出ずに顔面から転んでしまうのです。やはり、実際の空間の中でのからだ動かしや運動が必要なのです。このままでは、日本の子どもたちの体力は高まらないし、空間の認知能力が育たないし、ぶつかっての事故やケガが多くなります。

空間認知能力とは、自分のからだと自己を取り巻く空間について知り、からだど方向、位置関係(上下・左右・前後・高低など)を理解する能力です。空間認知能力を高める運動は、ケンパや鳥渡り(前後、左右)、梯子またぎ(高低、浅さ・深さ)、トンネルくぐり(上下、左右、前後)、固定遊具あそび(上下・左右・前後・高低など)等があります。

また、スクリーン（平面画面）や一点を凝視するため、活動環境の奥行や位置関係、距離感を認知する力が未熟で、空間認知能力や安全能力が思うように育っていかなくなりました（スクリーン世代と、私は呼びます）。一方で、「運動をさせている」と言っても、幼いうちから一つのスポーツに特化して、多様な動きを経験させていないため、基本となる4つの運動スキルがバランスよく身につけていない子どもたち（動きの偏り世代）の存在が懸念されます。

子どもたちの余暇時間の費やし方をみますと、テレビ・ビデオ、スマートフォン、ゲーム機器を利用した静的なあそびが多くなって、心臓や肺臓、全身が強化されずに体力低下を引き起こしています（静的あそび世代）。

テレビやビデオ、テレビゲーム、携帯電話・スマートフォン等の機器の利用に、生活の中で多くの時間を費やし、生活リズムを乱している子どもたちが増えてきた実態より、子どもたちに対し、幼児期から、それらを有効に、かつ、健康的に利用していく仕方を指導していくとともに、家庭での利用上のルールを定める必要性も感じています。

- ①テレビに子どものお守りをさせない。
- ②なんとなく、テレビをつける生活をやめる。  
テレビがついていない時間、人と関わる時間を増やす。
- ③見る番組を決めて見て、見終わったら、スイッチを切る。
- ④食事中は、努めてテレビを消す。
- ⑤起床時や帰宅時には、テレビがついていないようにする。
- ⑥外のあそびに誘う。
- ⑥暴力番組や光や音の刺激の強いものは避け、内容を選ぶ。

便利な世の中になってきましたので、便利さへのめり込まず、不便なことの中にも健康で楽しいものがいっぱいあることも、忘れないでいただきたいものです。成長期には、メディアよりも、もっとも楽しいことがある、人と関わる活動、実際の空間を使った健康・体力づくりに寄与する「からだ動かし」や「運動あそび」の良さを、子どもたちに知らせて、感動体験をもたせていくことが、

これからの私たち大人に求められる役割だと思えます。

## Part 2 大切にしたい健康づくり理論

### 1. 幼少年期の運動のあり方

歩くことは「運動の基本」、走ることは「運動の主役」である点をおさえ、もっと歩く・走る経験をしっかりとめたいと考えています。そして、生活の中で、逆さになる、転がる、まわる、這う、支えるといった動きが少なくなってきましたので、幼児期から努めて逆さ感覚や回転感覚、支持感覚を育てていきたいものです。

### 2. 年齢に応じた運動のポイント

運動は、体力づくりだけでなく、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは脳神経系の働き等、子どもたちが健康を保ち、成長していく上で、重要な役割を担っています。幼児、小学生、中学生へと進む中で、発育発達上、それぞれの年代の特徴に応じた運動刺激のポイントがありますので、年別に少し説明しておきます。

幼児期は、脳や神経系の発育が旺盛ですから、そういうところに刺激を与えるような運動をさせてあげることが大切です。例えば、バランス感覚を養うためには平均台や丸太を渡ったり、片足立ちが効果的ですし、敏捷性をつけるには、すばやい動きで追いかけて、逃げたりする追いかけてこや鬼ごっこ等のあそびが効果的です。それから、巧緻性（器用さ）や空間認知能力をつけるには、ジャングルジムやトンネルを上手にくぐり抜けるあそびが良いでしょう。とにかく、子どもをしっかりと持ち上げられる幼児期に、わが子と関わってしっかりと親子体操をするのが一番理にかなっています。

そして、子どもが幼児期の後半に入って体力がついてくると、朝に遊んだ分の疲れは、昼に給食を食べたら、もう回復します。ですから、午後にもうひと山、あそびをしっかりとさせて、夜に心地よく疲れて眠れるようなからだにすることが必要です。このように、夜につなぐような運動が重要になる年代です。

小学校の低学年になると、身のこなしが上手になってきますので、ドッジボールはとても良い運動です。運動する機会をしっかりとらせて、から

だづくりや体力づくりに励んでほしい年代です。

高学年になったら、だんだん技に磨きがかかる年代ですから、ボールをうまくコントロールして投げたり、取ったりして、ゲーム的な運動ができるようになります。

中学生になると、内臓を含めて、からだがかかりできてきますので、持続的な活動ができるようになります。ですから、日中、ちょっと長い時間、運動することで、より強い筋力をつけ、体力を向上させていける時期と言えます。

それから、すべての年齢レベルで、それぞれの能力や体力に応じて、家の手伝い（荷物を持ったり、野菜を運んだり、配膳を手伝ったり）をして、生活の中でもからだを動かす内容を努めて取り入れていくとよいでしょう。お手伝いは、結構よい運動刺激になります。

### 3. 体力を向上させるポイント

体力を増強させて健康を維持し、元気に活動するのに役立つのは、食事（栄養）と睡眠（休養）のほか、運動です。運動やスポーツで、身体を適度に使うことが大切なのです。要は、栄養・休養・運動の基本的な生活習慣づくりです。

軽い運動をすると、気分転換・疲労回復・家庭生活に寄与してくれるレクリエーション効果が得られます。体力を高めようとする、運動負荷を強め、疲労感を得られるようにすることが大切です。そこで得られる効果を、トレーニング効果と言います。でも、その疲労感は一晩の睡眠で回復することが大切です。それよりも強度な運動負荷になると、子どもたちは過労になり、オーバートレーニングになっていきます。これはやりすぎということです。やがて、病気になっていくことが懸念されます。

要は、一日の流れの中で、親ができることは、子どもが帰ってきて、寝て、起きて家を出るまでの「早寝早起きの習慣づくり」です。でも、ただ「寝なさい、寝なさい」って言っても、なかなか寝てくれません。それは、寝られるからだをつくっていないからです。夜、早く寝られるからだをつくるには、日中、太陽の出ている時間帯にしっかりからだを動かして心地良く疲れさせることが必要です。

### 4. 幼少年期の生活リズム

今の子どもたちは、夜型化した大人の生活に巻き込まれている点が気になります。夜の街に出ると、「食べて、飲んで、楽しんで（くつろいで）！」「キッズスペース付き個室完備」という、飲み屋の看板が目につきます。楽しそうです。子どもたちが親に連れられて、ファミリーレストランや居酒屋、コンビニ、カラオケボックス等へ、深夜に出入りしている光景もよく見かけるようになりました。

「大丈夫です。子どもは元気ですから」「子どもは楽しんでますから」「夜は、父と子のふれあいの時間ですから」「まだ眠くないと、子どもが言うから」等と言って、子どもを夜ふかしさせている家庭が増えてきました。子どもの生活は、「遅寝、遅起き、ぐったり！」になっています。

また、大人の健康づくりのために開放されている小学校や中学校の体育館へ、夜9時～10時くらいまで、親たちが幼子を連れた状態で運動や交流を楽しむようになってきました。子どもの方は、お父さんやお母さんがスポーツを終えるのを待ってから、夕食をとるというケースが非常に多くなってきました。子どもたちが大人の夜型化した生活に入り込んで、不健康になっている状況や、親が子どもの健康的な生活のリズムのあり方を知らない、子どものリズムに合わせてやれないという知識のなさや意識の低さが、今、クローズアップされています。

夜型生活の中で、子どもたちが睡眠リズムを乱していくと、食が進まなくなり、欠食や排便のなさを生じていきます。その結果、午前中の活動力が低下し、動けなくなります。そして、睡眠の乱れや欠食、運動不足になると、オートマチックにからだを守ってくれる脳や自律神経の働きがうまく機能しなくなり、自律神経によってコントロールされている体温調節がうまくできなくなっていくのです。

結局、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて、朝食の欠食・排便のなさへとつながっていきます。その結果、朝からねむけやだるさを訴えて午前中の活動力が低下し、自律神経の働きが弱まって、昼夜の体温リズムが乱れてきます。そこで、体温が36度台に収まらない、いわゆる体温調節のできない「高体温」や「低体

温」の子どもや、体温リズムがズレ、朝に体温が低くて動けず、夜に体温が高まって動きだすといった子どもたちがみられるようになってくるのです。

要は、睡眠リズムが乱れると、摂食リズムが崩れる（朝食の欠食）→午前中の活動力の低下・1日の運動量の減少（運動不足・体力低下）→オートマチックにからだを守る自律神経の機能低下を生じ、昼夜の体温リズムが乱れ、自発的に自主的に行動ができなくなる→中・高校生頃になると、ホルモンの分泌リズムの乱れを生じ、朝、起床できず、日中に活動できない、夜はぐっすり眠れなくなる→やがて、体調不良・精神不安定に陥りやすくなる→学力低下・体力低下・不登校・暴力行為という流れを、私の研究で確認してきました。

そこで、いつ、運動したらよいかについて、考えてみましょう。太陽の出ているときがいいですね。中でも、とくに、体温の高まりがピークになる午後3時頃から、戸外で積極的にからだを動かせば、健康な生体リズムを維持できます。低年齢で、体力が弱い場合には、午前中からからだを動かすだけでも、夜早めに眠れるようになりますが、体力がついてくる4歳、5歳以降は、朝の運動だけでは足りません。体温の高まるピーク時の運動も、ぜひ大切に考えて取り入れてください。午後4時前後の放課後の時間帯は、最も動きやすい時間帯（子どものあそびのゴールデンタイム）なのです。

## 5. 体温のリズム

乳幼児期には、体温調節機能が未発達のために、外部環境の影響を受けて、体温は変動します。一般に、生後3日間ぐらいは、比較的高温の時期が見られ、漸次下降して、100日を過ぎると、およそ37℃から、それ以下となり、約120日ぐらいで安定します。そして、2歳頃より、生理的な日内変動が見られてきます。個人差はありますが、3歳頃になると、多くの子どもは体温調節がうまくなって、その後、集団での諸活動に入りやすくなるのです。

さて、体温は、生体リズムにしたがって、1日のうちに、0.6～1.0℃の変動を示します。日常生活では、一般に午前2時～4時の夜中・明け方に最も低く、昼の午後3時～5時の午後に最高とな

る一定のサイクル（概日リズム）があります。このような日内変動は、ヒトが長い年月をかけて獲得した生体リズムの1つです。したがって、午後3時～午後5時頃は、最も動きやすい時間なのです。

ところで、生活が遅寝・遅起きで夜型化している子どもの体温リズムは、普通の体温リズムから数時間後ろへずれ込んでいます。朝は、本来なら眠っているときの体温で起こされて活動を開始しなければならないため、からだが目覚めず、体温は低く、動きは鈍くなっているのです。逆に、夜になっても、体温が高いため、なかなか寝つけないという悪循環になっています。このズレた体温リズムを、もとにもどす有効な方法を2つ紹介しますと、①朝、太陽の陽光を浴びることと、②日中に運動をすることです。

朝、起きて体温が低いということは、からだ起きていない状態ではないということ、脳も覚醒していない状態で活動をしなければならないということです。したがって、いろいろな活動をして、無気力でやる気が出ず、実際に覚えきれなかったり、やりきれなかったりするわけです。ウォーミングアップができていないということです。あわせて、運動が足りないと、体温は適切にコントロールされず、夜の眠りも浅くなります。

就寝が遅く、短時間睡眠で、夜型の乱れた生活リズムをくり返して運動もしないしていると、幼児でもストレスがたまり、様々な身体的不調を訴え、頭痛、胃痛、下痢、不眠、発汗異常、便秘が生じてきます。現在、大人の夜型生活に引き込まれ、朝からだるさや疲れ、頭痛、腹痛を訴える子どもは増えてきています。

人間は、「長い歴史の中で、昼に活動し、夜眠るという生活リズム」を形成し、自律神経においても、「日中は交感神経がやや優位に緊張し、夜眠るときは副交感神経が緊張するというリズム」をもっています。しかし、子どもの生活習慣とそのリズムが悪くなってくると、この自律神経の本来の働き方を無視することになります。自律神経は、内臓や血管、腺などに分布して、生命維持に必要な呼吸、循環、消化吸収、排泄などの機能を無意識のうちに自動調節してくれているのですが、生活のリズムが悪いと、反射的に行われてい

るこれらの調節ができなくなるのです。

また、ヒトが夜に眠り、朝に起きて活動を行うためには、ホルモンの働きがしっかりしていなければなりません。夜中には、眠るための松果体ホルモン（メラトニン）が出され、朝には活動に備え、元気や意欲を引き出すホルモン（コルチゾールや $\beta$ -エンドルフィン等）が分泌されなければ、眠ることや元気に活動することはできないのです。これらのホルモンの分泌時間のリズムや量が乱れると、脳の温度の調節もできず、時差ぼけと同じような症状を訴え、何をしても全く意欲がわかなくなります。健康な状態では、睡眠を促すメラトニンの分泌が、午前0時頃にピークとなり、脳内温度（深部体温）が低下します。ですから、神経細胞の休養が得られ、私たちは、良好な睡眠がとれるということです。

しかし、睡眠と覚醒のリズムが乱れ、生体のリズムが崩れると、ホルモンの働きが悪くなり、眠るためのメラトニンや、元気や意欲を引き出すコルチゾールや $\beta$ -エンドルフィンの分泌の時間帯が乱れて、体温調節ができなくなります。結果的に、夜間は脳の温度が下がらず、神経細胞の休養が不十分となり、睡眠時間は長くなっていきます。したがって、朝起きられなかったり、いくら長く寝てもすっきりしなかったりするのです。当然、朝、起きることができないから、午後になって、やっとコルチゾールや $\beta$ -エンドルフィンが分泌されると、少し元気が出てくるというわけです。もちろん、能力としては極端に低下していますので、結果的には、疲れやすさや持久力低下、疲労感の訴えの高まり、集中力低下、ぼんやり、いらいら、無気力、不安、うつ状態、また、近年は、幼児期からいろいろな種類のお稽古ごとが増え、脳が処理すべき情報量の増加とそれに反比例した睡眠時間の減少（睡眠不足）が、子どもたちの持続的な緊張状態をつくり上げていくのです。

これでは、幼児に、副交感神経の著明な機能不全が起こっても仕方がありません。脳のオーバーヒートとでも言いましょうか、日常生活をリズムカルに営む生体リズムを支える脳機能にマイナスの変化を生じ、時差ぼけのような症状が発現するのです。この状態が、さらに慢性化し、重症化すれば、睡眠は浅くなって疲労回復もできず、能力

は極端に低下します。そして、将来、小学校・中学校・高校へと進む過程の中で、勉強に全く集中できず、何も頭に入らなくなり、日常生活も困難となって、家に閉じこもるようになっていきます。

したがって、わが国の今日の重大な問題は、子どもたちの生体リズムの混乱に伴う生命力の低下なのです。生体のリズムの乱れを背景にして、自律神経機能の低下や障害、エネルギー代謝異常などが複雑に絡んで、子どもたちを活気のない状況に追いやっています。だからこそ、子どもたちの心とからだ、中でも、脳や自律神経機能を生き生きした状態にするため、子どもたちの健康生活にとって大切なことを再考していかなければならないのです。

## 6. 脳や自律神経を鍛える方法

子どもたちの脳や自律神経がしっかり働くようにするためには、まずは、子どもにとっての基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動の習慣）を、大人たちが大切にしていけることが基本です。

中でも、自律神経の働きを、より高めていくためには、①室内から戸外に出て、いろいろな環境温度に対する適応力や対応力をつけさせること、②安全なあそび場で、必死に動いたり、対応したりする運動あそびをしっかり経験させること、つまり、安全ながらも架空の緊急事態の中で、必死感のある経験をさせること。具体的な運動例をあげるならば、鬼ごっこや転がしドッジボール等の必死に行う集団あそびが有効でしょう。

③運動やレクリエーション活動（筋肉活動）を通して、血液循環が良くなって産熱をしたり（体温を上げる）、汗をかいて放熱したり（体温を下げる）して、体温調節機能を活性化させる取り組みが必要です。

## 7. 睡眠・食事・運動を軽視して、生活リズムを大切にしなかったら、どうなる？

睡眠リズムが乱れたり、運動不足になったり、食事が不規則になったりすると、メラトニンというホルモンの分泌の時間帯もずれてきます。また、朝、起こしてくれるホルモンが出なくなり、起きることができません。つまり、寝ているわけですから、家に引きこもって、学校に行けない状態になるわけです。そして、脳温を高め、意欲や元気を出させてくれるホルモンが、夕方くらいにずれ

て分泌されるようになると、夜に活動のピークがくるというような変なリズムになってしまうのです。言い換えれば、朝は起床できず、日中に活動できない、夜はぐっすり眠れない、という生活になっていきます。

要は、睡眠のリズムが乱れてくると、朝ご飯が食べられず、摂食のリズムが崩れていきます。エネルギーをとらないと、午前中の活動力が低下し、1日の運動量も減って運動不足になっていきます。そして、自律神経の働きも弱まってきて、体温のリズムが乱れ、やがて、ホルモンの分泌リズムも崩れてきます。こういう状態になってくると、子どもたちは、体調の不調を起こして、精神不安定にも陥りやすくなって、勉強どころではありません。学力低下や体力低下、心の問題を引き起こすようになっていきます。

ぜひ、子どもの「睡眠」「食事」「運動」を、大切に考える大人たちがが必要です。子どもたちの活動力や体力の低下を防ぐためには、睡眠と食事の充実といった、家庭の協力が不可欠です。あわせて、活動力が低下している子どもたちをどのように受け入れて、保育や教育実践の中でより良い状況にしていくか、より良い学習効果が得られるようにするにはどうしたらよいか等、園や学校現場での模索や研究が大いに必要になっています。

## 8. 近年の子どもたちが抱える問題の対応

睡眠、食事、運動の機会が子どもたちの生活に保障されないと、自律神経の働きが悪くなって、オートマチックにからだを守ることができなくなります。意欲もわかず、自発的に、自主的に行動できなくなっていくのです。教育の世界で言う「生きる力」は、医学・生理学で言うと「自律神経の機能」なのです。もし、自律神経の機能低下を生じたならば、運動療法をお勧めします。何も、スポーツをしろというのではないのです。スポーツができるくらいだったら、問題はありません。自律神経の機能低下を生じると、動こうという意欲すらもなくなるのです。散歩やからだ動かしに誘いながら、おなかがすき、そして、眠れるように、ゆっくり導くのです。

その結果、生み出した国民運動は、「早寝・早起き、朝ごはん」運動なのです。わが国の子どもたちの問題が、どうやって進んできたかの流を確

認していただくと、まず、学力低下を食い止めるためには、「睡眠」が大切です。だから、「早寝・早起き」なのです。

そして、続いて、睡眠が崩れると「食」の崩れを生じますから、「朝ごはん」なのです。この国民運動は、2つ目までしか、ケアできていないのです。意欲をもって、自発的に、自主的に動ける子ども・考える子どもを期待するならば、3つ目の「運動」刺激が生活の中になくはなりません。運動や運動あそびは、自律神経機能の発達に不可欠なのです。つまり、自律神経機能を高めないと、意欲をもって自発的に勉強に取り組むなんてできません。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」という国民運動に、「運動」を入れなければ、片手落ちなのです。

つまり、「食べて」「動いて」「よく寝よう」なのです。是非とも、動きの大切さを導入したキャンペーンを打ち出して、実行に移してもらいたいです。こうして、将来を担う子どもたちが、健康的な生活を築き、生き生きと活躍してもらいたいと願っています。

## 9. 運動で養うことのできる体力

子どもたちは、遊び込むこと、運動することによって、体力を高め、様々な運動スキルを獲得して、運動能力を大きく向上させていきます。また、子どもたちの自由な発想から、あそびの内容を発展させていき、時にはヒヤッとすることがあるかもしれませんが、見守りながらたくさん遊ばせてほしいものです。

その経験が、子どもたちを一段と大きく成長させてくれます。子どもたちが、戸外で遊んだり、運動したりすることによって、身につく10の体力の要素を紹介します。

- (1) 筋力 (strength) ……筋が収縮することによって生じる力のこと、つまり、筋が最大努力によって、どれくらい大きな力を発揮し得るかということで、kgであらわします。
- (2) 瞬発力 (power) ……パワーという言葉で用いられ、瞬間的に大きな力を出して運動を起す能力を言います。
- (3) 持久力 (endurance) ……用いられる筋群に負荷のかかった状態で、いかに長時間作業を続けることができるかという筋持久力

(muscular endurance) と、全身的な運動を長時間継続して行う心肺(呼吸・循環)機能の持久力(cardiovascular / respiratory endurance)に、大きくわけられます。

- (4) 協応性 (coordination) ……からだの2つ以上の部位の運動を、1つのまとまった運動に融合したり、身体の内・外からの刺激に対応して運動したりする能力を指し、複雑な運動を学習する場合に重要な役割を果たします。
- (5) 平衡性 (balance) ……バランスという言葉で用いられ、身体の姿勢を保つ能力を言います。歩いたり、跳んだり、渡ったりする運動の中で、姿勢の安定性を意味する動的平衡性と、静止した状態での安定性を意味する静的平衡性とに区別されます。
- (6) 敏捷性 (agility) ……からだをすばやく動かして、方向を転換したり、刺激に対して反応したりする能力を言います。
- (7) 巧緻性 (skillfulness) ……からだを目的に合わせて正確に、すばやく、なめらかに動かす能力であり、いわゆる器用さ、巧みさのことを言います。
- (8) 柔軟性 (flexibility) ……からだの柔らかさのことで、身体をいろいろな方向に曲げたり、伸ばしたりする能力です。この能力が優れていると、運動をスムーズに大きく、美しく行うことができます。
- (9) リズム (rhythm) ……音、拍子、動き、または、無理のない美しい連続的運動を含む調子のことで、運動の協応や効率に関係します。
- (10) スピード (speed) ……物体の進行するはやさを言います。

### Part 3 今日の運動指導のあり方を考える

#### 1. 「テレビ・ビデオ・ゲーム」に負けない「運動あそび」の楽しさとその感動体験を味わわせよう

幼少年期より、人と関わる運動やレクリエーション活動の楽しさを、子どもたちに味わわせていかねばなりません。ただ、形だけ多様な運動経験をもたせる指導ではダメなのです。指導の一コマの思い出が、子どもたちの心の中に残る感動体験となるように、指導上の工夫と努力を重ねる必

要があります。子どもたちから、「ああ、おもしろかった。もっとしたい」「明日も、また、してほしい」と、感動した反応が戻ってくる指導を心がけたいものです。動きを通して、子どもの心を動かす指導の必要性を痛切に感じています。

動きを通して、子どもの心を動かすあそびや運動指導が必要なのです。「運動、心動、感動」です。

私が経験したあそびでの感動体験の事例を2つ紹介してみます。

#### 1) クモの巣の粘着性を利用して、セミ捕りをする方法

網のなくなった輪に、クモの巣をくっつけたセミ取り用の網を利用する方法

#### 2) 追い棒を使うことなく、魚を取る方法

魚を追いたい反対の方向へ、足音を立てて歩いていき、逆方向で設置した網に魚を追いつめ込む方法

### 2. 幼児期の運動やあそびのねらいとポイント

幼少年にとって、発達理論の伴わない技術面に偏った運動経験は、早期から運動に対する好き嫌いをはっきりさせる恐れがあります。そこで、運動場面における指導のポイントを5つ紹介しておきます。

- ①運動面でルール性に富んだものを、早くからさせすぎたり、競争の立場を早くから強く経験させすぎたりしないこと。
- ②指示に従うのみで、与えられたことだけできるような子どもを期待せず、運動の方法や遊び方を工夫したり、創造したりする自発性づくりに目を向けること。
- ③特定の運動をさせるよりは、いろいろな運動を体験させ、運動に親しみ、楽しく活動させること。幼少年期の発達課題としての運動のパターンは数多くあり、1つのパターンには、様々なバリエーションが存在するので、そういう意味からも、できるだけ多くのパターンとバリエーションを経験させることが大切です。
- ④今日の子どもの生活状態を考えると、幼児期には、もっと「からだづくり」のことを考えていかねばなりません。
- ⑤戸外での運動あそびを奨励し、室内だけでなく、自然の中や太陽光線の下で多くの仲間と関わりながら、しっかり運動させるこ



と、集団で遊ぶ楽しさを伝えていくことが大切です。

#### Part 4 安全に運動するための心得

公園や園庭に出て遊ぶ前に気をつけてもらいたいことから、お話をします。遊具は、正しい使い方をして、仲よく・楽しく遊ぶことが求められます。安全な遊び方についての主な約束を、確認してみましょう。

- ①靴をしっかりと履いて、脱げないようにする。
- ②マフラーのように、引っかかりやすいものは取って遊ぶ。
- ③上着の前を開けっ放しにしない。
- ④ランドセルやカバンは置いて遊ぶ。
- ⑤ひも付き手袋はしない。
- ⑥上から物を投げない。
- ⑦飛び降りない。
- ⑧遊具に、ひもを巻きつけない。
- ⑨濡れた遊具では、遊ばない。
- ⑩壊れた遊具では、遊ばない。

指導では、自発的なあそびを展開させることは大切ですが、あそび環境の隠れた危険性や状態の移り変わりの十分な理解と安全への配慮が必要です。あそびの環境を設定して見守っていても、子どもが器具や用具の正しい使い方を知らなければ、事故に結びつきます。

つまり、教えなければならないことも非常に多いのです。ただ、子どもたちをあそび環境へ放つだけでは問題があり、指導者が子どもたちに教えなければならないことも多いという認識をもたねばならないでしょう。

したがって、子どもたちが自発的にあそびを展開していくためには、まず、基本となるあそびや運動の仕方を、実際に紹介する必要があります。そして、子どもたちが自発的にあそびを展開したり、バリエーションを考え出したりして、あそびを発展させるきっかけをつかんだら、指導者は、できるだけ早い時期に主導権を子ども側に移行していくという基本方針をもつことが大切です。

さらに、運動指導の場において、人の話を真剣に聞く態度を身につける体験をもたせていくことと、そのマナーについても、場面をとらえて指導することが必要です。

#### Part 5 運動環境づくりとしての運動遊具づくり

余暇時間におけるテレビやビデオ、スマートフォン、ゲーム機器などのメディア接触が過剰になっていきますと、子どもたちの心肺機能や体力が高まらず、成長を脅かすことにもなっていきます。

そこで、この課題を予防・改善する一方法として、私が考え出したものに、保育園や幼稚園、こども園内に設置される園庭遊具や総合遊具の製作があります。園庭遊具は、子どもたち自らが、自発的、自主的に、登ったり、渡ったり、滑ったりして、子どもたち誰もが空間の中で、からだを動かして楽しく遊べる遊具です。園庭遊具でのあそびを通して、心身の発達、友だちとの協力・共同・譲り合い等の社会的・道徳的発達、遊び方を工夫する知的発達などを育み、あわせて、危険予知能力や安全能力をも養うことができます。これらの園庭遊具は、子どもたちの成長・発達の促進に寄与する重要な遊具であり、施設というわけです。中でも、子どもたちが大好きな運動遊具で遊び込むことによって、体力を高めるだけでなく、基本運動スキルを獲得して、運動能力を大きく向上させてくれます。その基本運動スキルの経験がもてるよう、園庭遊具のパーツを意図的に設計しています。

その基本運動スキルには、4つの運動スキルがあります。一つは、走ったり、跳んだり、滑ったりして移動するタイプの運動スキル（移動系運動スキル）です。二つ目は、丸太渡りや平均台渡りのようにバランスをとる運動スキル（平衡系運動スキル）です。三つ目は、物を操作する運動スキル（操作系運動スキル）。四つ目は、鉄棒や雲梯にぶら下がってグーッと頑張るといった、からだを移動せずに行う運動スキル（非移動系運動スキル）であり、それら移動、平衡、操作、非移動の4つのタイプの運動やあそび環境を意識した運動刺激が、今日の子どもの運動能力の向上には必要なのです。それらを準備した園庭遊具で、バランスのとれた運動スキルを、遊ぶ中で自然に身につけて、運動能力を高めていくことを可能にしていきます。

要は、子どもたちのより良い心とからだを育て

るためには、①子どもの運動環境（遊具）を正しく整えることと、②それらの遊具を使って、心とからだを鍛える適切な運動を実践することが大切です。

## Part 6 子どもの健全育成でねらうもの

各種のあそびや活動、指導を通して、子どもたちの人間形成を図ります。つまり、子どもの全面的発達（身体的・社会的・知的・精神的・情緒的発達）をめざす教育全体の中で、ねらいを位置づけます。

### ①睡眠・休養

生活の基本となる睡眠は、睡眠時間の長さだけでなく、寝る時刻や起きる時刻も重要です。朝、起きたときに、前日の疲れを残さずに、すっきり起きられているかがポイントです。

- ・夜9時までには、寝る
- ・毎日、夜は10時間以上、寝る
- ・朝は、7時までには起きる
- ・朝、起きたときに、太陽の光をあびる
- ・朝、起きたときの様子は、元気な状態

### ②栄養・食事

食事は、健康で丈夫なからだづくりに欠かせないものであり、家族や友だちとの団らんは、心の栄養補給にもなります。毎日、おいしく食べられるように、心がけましょう。

- ・朝ご飯は、毎日、食べる
- ・朝、うんちをする
- ・ごはんを、楽しく食べる
- ・おやつを食べてから夕ごはんまでの間は、2時間ほど、あける
- ・夜食は、食べない

### ③活動

お手伝いやテレビの時間といった小さなことで、習慣として積み重ねていくことで、その影響は無視できないものになります。

- ・歩いて通園（通学）する
- ・外に出て、汗をかいて遊ぶ
- ・からだを動かすお手伝いをする
- ・テレビを見たり、ゲームをしたりする時間は、合わせて1時間までに抑える
- ・夜は、お風呂に入って、ゆったりする

### ④運動の基本

公園に行って、どのくらいのことのできるのか、いっしょに遊んでみましょう。

- ・午前中に、外あそびをする
- ・15～17時くらいの時間帯に、外でしっかり遊ぶ
- ・走ったり、跳んだり、ボールを投げたりを、バランスよく行う
- ・鉄棒や雲梯にぶら下がったり、台の上でバランスをとったりする
- ・園庭や公園の固定遊具で楽しく遊ぶ

### ⑤発達バランス（身体的・社会的・知的・精神的・情緒的成長）

自分の身を守る体力があるか、人と仲良くできるか、あそびを工夫できるか、最後までがんばる強さがあるか、がまんすることができるか等、チェックしてみましょう。

- ・転んだときに、あごを引き、手をついて、身をかばうことができる（身体的・安全能力）。
- ・友だちといっしょに関わって、なかよく遊ぶ（社会的）。
- ・あそび方を工夫して、楽しく遊ぶ（知的）。
- ・遊んだ後の片づけは、最後までできる（精神的）。
- ・人とぶつかっても、情緒のコントロールができる（情緒的）。

### ⑥親からの働きかけ・応援

- ・親子で運動して、汗かく機会をつくる
- ・外（家のまわりや公園など）で遊ぶ機会を大切にする
- ・車で移動するよりは、子どもと歩いて移動することを心がける
- ・音楽に合わせての踊りや体操、手あそびにつき合う
- ・1日に30分以上は、運動させる

次に、普段の生活の中で、心がけることをお話します。

一日の始まりには、からだをウォーミングアップさせてから、子どもを園や学校に送り出したいものです。早寝・早起きでリズムをつくって、起床とともに体温をだんだん上げていきます。朝ごはんを食べて体温を上げて、徒歩通園とか、早め

に学校に行ってからだを動かして熱をつくって体温を上げます。ウォーミングアップができた状態(36.5℃)であれば、スムーズに保育活動や授業(集団あそびや勉強)に入っていきます。

早寝、早起き、朝ごはん、そして、うんちを出してスッキリさせてから、子どもを送り出します。これが、子どもの健康とからだづくりの上で、親御さんに心がけていただきたいポイントです。

また、就寝時刻を早めるためには、「子どもたちの生活の中に、太陽の下での戸外運動を積極的に取り入れること」、とくに、「午後の戸外あそびやレクリエーション活動の時間を増やして運動量を増加させ、心地よい疲れを誘発させること」、「調理時間の短縮や買い物の効率化などを工夫し、夕食の遅れを少しでも早めること」、そして、「テレビ・ビデオ視聴時間を努めて短くして、だらだらと遅くまでテレビやビデオを見せないこと」が有効と考えます。

子どもの場合、学力や体力に関する問題解決のカギは、①毎日の食事と、②運動量、③交流体験にあると考えますので、まずは、朝食を食べさせて、人と関わる日中のあそびや運動およびレクリエーション活動の体験をしっかりとせたいものです。それが、子どもたちの心の中に残る感動体験となるように、指導上の工夫と努力が求められます。

心からだの健康のためには、小学校低学年までは午後9時まで、高学年でも午後9時半までには寝かせてあげたいものです。とにかく、就寝時刻が遅いと、いろいろなネガティブな影響が出て、心配です。

**今、あなたがあきらめたら、子どもがダメになる！**

園や学校、地域において、ときが経つのを忘れてあそびやレクリエーション活動に熱中できる環境を保障していくことで、子どもたちは安心して成長していきます。要は、①朝、食べること、②日中、動くこと、③心地よく疲れて、早く寝るこ



と、が大切なのです。つまり、「食べて、動いて、よく寝よう！」なのです。今、あなたがあきらめたら、子どもがダメになります。あきらめないで、がんばりましょう。

最後に、今、心配していることをお話しして、終わりにします。それは、歩けるはずの子どもたちの多くが、バギー車(乳母車)に乗せられている光景をよく見かけることです。それでは、体力や我慢が身についていかないでしょうね。しかも、今は、犬でも、服を着せられて、バギー車に乗っています。犬は、歩いて散歩をしたいでしょうし、毛がふさふさなのに、服を着せられて、体温調節ができないですね。自律神経がうまく働かないでしょう。

これでは、犬も健康になりません。人間が良かれと思ってしていることが、犬には大きな迷惑になっているようです。何が良いのか悪いのか、わからなくなっている大人が増えてきました。しっかり見極め、考えてみましょう。

ご清聴、ありがとうございました。