

遊びで培う体力と社会性 ——伝え合う力を育む集団遊び——

Physical strength and social nature to cultivate by play:
Group play to bring up power to exchange

永田 恵・西村 吉弘

Megumi Nagata・Yoshihiro Nishimura

はじめに

日の暮れるのも忘れて、夢中になった隠れんぼや鬼ごっこ。雨の日も家の中で退屈することなく楽しめたあやとりや折り紙。このような遊びの光景は、今ではなつかしいものになってしまった。以前は、遊びは子どもたちの手によって作られ、遊びを通して子どもたちは、カロリーの高い栄養補給をしてきた。また、人と人のかかわりを学んだりしてきた¹⁾。しかし、科学技術が進み、目に見えないほどのスピードで情報が飛び交う現代では、子どもたちの遊びはすっかり変わってしまった。大人たちも社会全体がせわしくなっている今日、子どもたちとじっくりコミュニケーションを交わしている暇もないのが現状である。だからこそ「遊び」についてしっかり向き合い、「遊び」の持つ意味について考えていきたい。

毎日の遊びの中で子どもたちは、からだを動かす能力だけでなく、社会的、認知的および感情的な面でも多くのものを身につけている。たとえば、からだを使った遊びの中で新しい運動スキルの習得に成功すると、自分に自信が持てるようになり、仲間と一緒にさまざまなものに参加する自信がつき、楽しさや遊び心といったポジティブな感情が芽生える。このような、経験は仲間と一緒にからだを動かしながら遊ぶことへの動機づけにつながり、生涯を通じてスポーツや身体運動への参加を促すとともに、心もからだも健康で充実した人生を楽しめる基礎を築くこととなる²⁾。

三間の現象

しかし、残念ながら子どもたちの「遊びの時間」は減少し、逆にスクリーンタイム（テレビ視聴やタブレット使用に費やす時間）が増加しているのが現状である。ICT教育推進のため、子どもたち一人ひとりにタブレットが配布され、情報手段の基本的な操作を習得するための学習活動やプログラミングを体験しながら、コンピュータに意図した処理を行わせるために必要な論理的思考力を

身につけるための学習活動が展開されている。また、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、突然臨時休校になり家庭での生活が余儀なくされ、友だちと一緒に遊ぶことも許されず、スマートフォンやタブレットを使ってゲームや動画を視聴する時間が増えた。その結果、子どもたちに求められている「遊びの奨励基準」を満たすことができない子どもも増えてきている。日常的な不活動が心とからだの不調をまねき、生活習慣病や心の病気に発展する可能性があることが指摘されている。身体活動に不可欠な三問「時間」「空間」「仲間」の減少が問題となり、子どもたちの体力は低下している。また、幼少期に培われる対人コミュニケーション能力等が形成されないまま成長してきている。特に、児童期に入り、大半の時間を過ごす学校という生活空間では、学習することが絶対になる。家庭に帰ってもそれに縛られてしまう。そのため、子どもたちの自由時間は削られていく。このような中で当然のことながら、耐性不足、いろいろなストレスに対する対処の不適切さも現れている。ひいては、いじめや不登校などの行動上の問題をも大きくしているといえる。少なくとも学校現場において遊び、特に集団遊びを保障することで他者との触れ合いの中でお互いを思いやる気持ちや過去に培われるべき社会性等の能力の高まりを期待することができる³⁾と考えられる。

図1のグラフは、子どもの遊びの環境の大切さを知ってもらうため、「ボーンレンド」が、子育てを取り巻く環境に関するアンケートを子育て中の親に実施したものである。このグラフからも「安心して子どもを遊ばせる場所がない」「同年齢の子どもたちと遊ばせる機会がない」との回答が多く、「空間」や「仲間」が減少していることがわかる。また、「子どもにどんな遊びをさせてあげればよいかわからない」という回答も多く、今の保護者世代も外遊びだけでなくさまざまな遊びの経験が少ないこともうかがえる。本来、遊びは子ども自身で考え発展させるものと、伝わったり教わったりするうちに経験するものがある。以前は、近くの公園や空き地に行けば異年齢の子どもがいて、何となく年齢を超えた遊びが展開され、その中で低年齢児は、高年齢児に遊びを教えてもらったり、高年齢児に憧れを抱いてまねをしてみたり、といったなかで遊びが伝承されてきた⁴⁾。しかし、アンケートの結果からわかるように「異年齢の子どもたちと遊ばせる機会がない」という回答から遊びの伝承もされにくくなっているのが現状である。

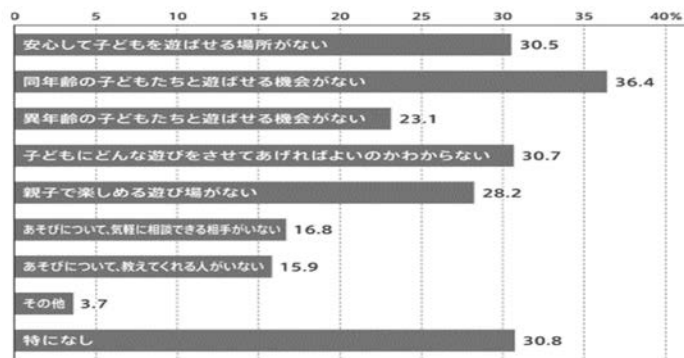


図1 ボーンレンド「子どものあそび」に関する母親の意識調査
資料：ボーンレンド「あそびの研究」のHP

スクリーンタイム

スクリーンタイムとは、テレビ・ビデオ（DVD）の視聴時間、ゲーム、パソコン、スマートフォン・タブレット端末操作時間などデジタル端末操作時間の総称である⁵⁾。

図2は、スポーツ庁の「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果」で平日（月～金曜日）について尋ねている。「学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面をみていますか。」という質問項目は、児童の学習以外のスクリーンタイムを表している。

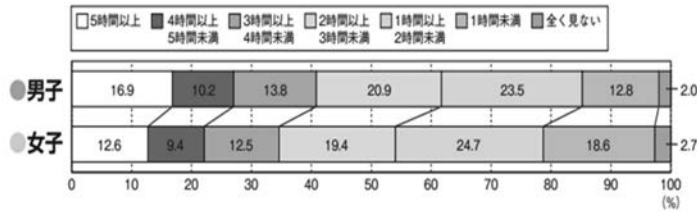


図2 学習以外でテレビやゲームの画面を見ている時間

資料：スポーツ庁「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果」

図3は、スクリーンタイムと体力合計点を表し、画面を見ている時間の長い児童は、体力合計点が低くなっていることがわかる。体力合計点の低下は、肥満や生活習慣病リスクに高く関連すると考えられる。

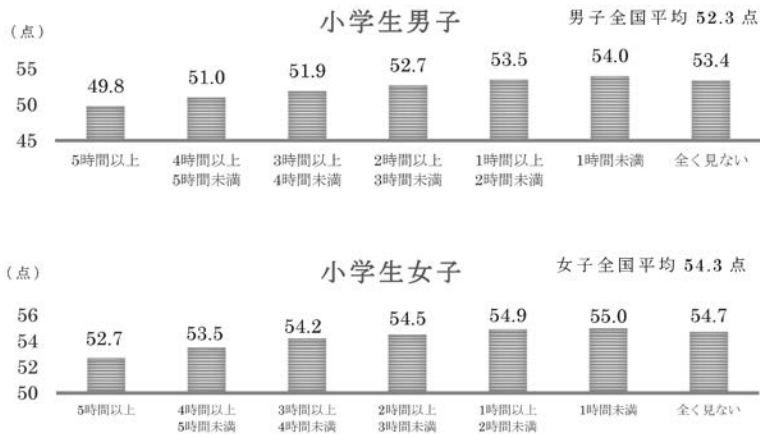


図3 テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連

資料：スポーツ庁「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果」

身体活動の重要性

身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべてのことを指す。そして、身体活動は体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動の「運動」など野球、体操、サッカーなどの運動やスポーツ。日常生活における労働、家事、通勤、通学などの「生活活動」に分けられる。つまり身体活動は、運動・スポーツだけでなく、からだを用いた日常生活全般を含めて捉えられている。子どもたちの身体活動は、生活の利便化や都市化など、子どもを取り巻く環境の変化が要因となり減少傾向にある。スクリーンタイム（座って画面を見る時間、座位行動）が増加したことや遊び場の減少、少子化（兄弟姉妹や友だちの減少）により、からだを動かす機会が減少してきている。そして身体活動の減少に比例するように子どもの体力は低下傾向にある⁶⁾。

図4で示すように子ども時代の身体活動は、子ども時代の健康に貢献し、大人になってからの身体活動は、大人になってからの健康に貢献する。さらに子ども時代の身体活動は、大人になってからの身体活動や健康に影響を及ぼし、その年代だけでなく、大人になってからのライフスタイルや健康にも影響すると考えられている。子どもの頃、幼児期から日常生活の中でよりポジティブに身体活動を確保することにより、体力向上に加え、生涯にわたる健康維持・増進に繋げることができると考えられる。

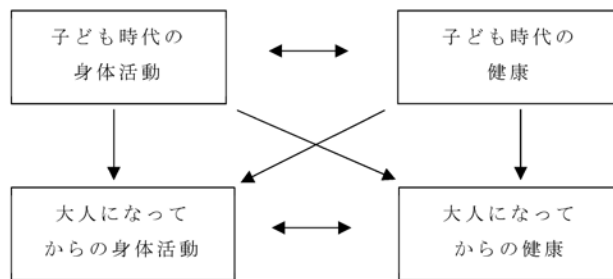


図4 身体活動と健康との関係を示した模式図

資料：文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」2012年を参考に筆者作成

身体活動の奨励基準

諸外国の子どもの身体活動の基準について約30年前は1日30分の中強度のMVPA (Moderate to Vigorous Physical Activity) を目標とした。ところがその基準をクリアしながらも肥満が増加したことから、1日60分のMVPAを推奨し始めた。現在では、多くの国で少なくとも1日60分以上のMVPAを推奨し、WHOにおいても、5～17歳を対象に少なくとも1日60分以上のMVPAを毎日行うことを推奨している⁷⁾。

遊びの原点

そもそもヒトは動物である。動物は“動く物”と書くように、元来、動かなければヒトにも人間にもなれない。私たち人類が森から草原に飛び出し、外界の敵から身を守りながら獲物を探していた時代は、1日に10～15kmは移動していたという。また、ヒトは人間である。人間は“人の間”と書くように家族や仲間と協力、共存しながら進化してきた。大きな脳をもつヒトは、その成長に時間を要するため、母親の手だけでは子どもを育てられないことから共同の育児が必要となり、これが家族やコミュニティのできるきっかけとなった。子どもは群れて育つものであり、「3密（密集、密接、密着）」が子どもを育ててきたともいえる。このように考えると、「ヒトは生きるために動き、子育てのために協力しながら進化してきた」といえる。さらにいうと、私たち人類は「動いてヒトとなり、群れて人間に進化」してきた。その点「遊び」には動く要素も群れる要素も含まれている。また、発達のために動きたい、群れたいといった発達欲求から自然に生まれたのが「遊び」であるといえる⁸⁾。「遊び」は表1で示すようなさまざまな運動能力を引き出すことができる。このようなさまざまな能力を幼いころから身につけることが重要であり、体力と社会性を育むと考えられる。

表1 子どもたちの運動能力……気になりませんか

ポジション能力	自分の体と物との位置関係や距離感を正確に把握する能力 ・人との距離を把握 ・落下地点を予測
スイッチ能力	状況に合わせて素早く動作を切り替える能力 ・左右に避ける ・フェイントをかける
リンク能力	体の各部位を無駄なくスムーズに動かす力 ・受け身をとる ・スムーズなバトンパス
リアクション能力	合図に素早く正確に対応する力 ・音を素早く察知 ・スタートの合図
コントロール能力	体の動きや力を調節し道具を精密に操作する能力 ・こぼさず運ぶ ・正確なシュート
リズム能力	リズムを作ったりタイミングをつかんだり能力 ・ステップの動きに合わせる ・リズムにのる
バランス能力	体のバランスを維持したり崩れた姿勢を立て直したりする能力 ・不安定な道での歩行 ・姿勢を立て直す
ジャッジ能力	瞬時に周りの状況を判断したり考えながら動いたりする能力 ・混雑状況を見極める ・味方の位置を把握
コミュニケーション能力	お互いの意思疎通を図り仲間と協力する能力 ・協力して運ぶ ・コンビネーション

資料：体と心をつなげる体づくり運動プログラム「にこすぽ」

鬼ごっこ

昔からある定番の遊び、保育園や幼稚園などでも行われる「鬼ごっこ」は、幼児期に経験したい動きがたくさん詰まっている優れた運動遊びである。幼児期には、遊びを通してさまざまな動きを経験するのがよいといわれている。鬼ごっこには、立つ・座るといった基本的なものだけでなく、はねる・跳ぶ・登る・くぐるなどの動きがたくさん経験できる絶好の遊びである。(1) 全力で走ることができる。鬼から逃げることで目的ができるので全力疾走ができる。スリルがあるのでその効果はさらにアップできる。短距離走などただまっすぐ走ることが苦手な子どもも鬼ごっこであれば全力をだすことができる。(2) 体をコントロールする動きができる。鬼をよけるためには、走る方向を変えたり、急ブレーキをかけたりする。走る速さも調整しながら逃げることになる。倒れないようにバランスをとったり、転ばないように踏ん張ったりといろいろな力を使う。日常生活であまりしない動きを経験できる遊びである。(3) 予測したり考えたりすることができる。逃げ切るためには、鬼の動きをよく観察しなければならない。そしてどちらに動くかを予測する必要がある。さらに他の人にぶつからないようにしたり、鬼に見つからない場所を選んだりする。遊びながら、考えて判断してということを繰り返すことができる。(4) 年齢や人数に合わせてルールを変えることができる。鬼ごっこにはさまざまなルールがあり、話し合っ変更することが可能である。「走らない鬼ごっこ」「ハイハイでする鬼ごっこ」「タッチせずに影を踏む鬼ごっこ」など遊び方は無限大である。年齢や人数、場所などに応じて好きなルールを考えることができる⁹⁾。

スポーツにも生かされる鬼ごっこの動き

鬼ごっこには、スポーツで見かける動きがたくさんある。たとえば、フェイントは鬼をよけるために右に左に体を振ったり、急に走る向きを変えたりするなど、サッカーやバスケットボールで相手にボールを取られないようにする動きと似ている。また、鬼ごっこは、人にぶつからないように周りを見たり、空いている場所を見極めて逃げたりする。これもパスを回したりゴールに近づいたりするための必要な動きである。また、走り回ることでも持久力もアップする。

さまざまな鬼ごっこ

鬼ごっこにはいろいろなルールがある。鬼が指定した色にタッチする「色鬼」やタッチされたら動けなくなってしまう「氷鬼」、捕まった人がどんどんつながっていく「手つなぎ鬼」などがある。「バナナ鬼」は、タッチされたらバナナになり、両手を上にあげて手のひらを合わせる。動くためにはバナナの皮をむいてもらう必要があり、他の人にタッチされると片方の手を下げ、もう一度タッチされると残っている手も下げ、逃げるができる。「コンセント鬼」も基本のルールは「氷鬼」と同様だが、タッチされたら両手を腰に当てて仁王立ちになる。他の人が腕の隙間に手を差し込むと動けるようになる。コンセントを差しってもらうと逃げられるということになる。「ボール鬼」は、ドッジボールと鬼ごっこが組み合わせられたようなもので、鬼はタッチの代わりにボールを投げて当てる。当たったら鬼は交代し、キャッチできればセーフである。この鬼ごっこは、コートなしでドッジボールのように受け合うことができるので、小学校の児童は、短い休み時間でも楽しむことができる。「増え鬼」は、鬼がどんどん増えていく鬼ごっこで、鬼にタッチされたらタッチされた子ども

も新たに鬼になるため、鬼がどんどん増えて、全員が鬼になってしまうか、時間内に逃げ切ることのできる子がいるか、手に汗握る鬼ごっこである。

コミュニケーション能力を育むスポーツ鬼ごっこ

コミュニケーション能力とは、ラテン語の「コムニス (communis)」という「共有、共通」を意味する言葉である。コミュニケーションとは「対人間での情報共有や意思の疎通」のことであり、コミュニケーション能力は、それらをスムーズに行うことができる力のことである。コミュニケーション能力を構成する4つの要素は、言語を使って「自分の言いたいことを伝える力」「相手の言葉を聴く力」「非言語を伝える力」「非言語を読み解く力」である。非言語は、目の動きや表情、声のトーン、身振り手振りなどで「言語を聴く力」にも関連するが、相手が話しやすい雰囲気を作るために非言語のコミュニケーションが重要になる。相手にしっかりと聴いていることを伝えるために、相手の方へ体や視線を向け、頷いたり、あいづちを打ったり、表情で反応をしたりすることが大切である¹⁰⁾。

コミュニケーション教育推進会議（平成22年5月14日 文部科学副大臣決定）が開かれ、コミュニケーション能力を高めるためのワークショップなどを提案している。また、文部科学省（平成29年告示）小学校学習指導要領の体育の目標に「(2) 運動や健康についての自己の課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。」と、明記され、遊びや運動を通してコミュニケーション能力を養うことが重要視されている。スポーツ鬼ごっこは文字通り日本において、昔から遊びとして定着している「鬼ごっこ」をもとにした、ニュースポーツである。一般社団法人鬼ごっこ協会の代表理事を務めている羽崎泰男氏により開発されたオリジナルかつ新型の鬼ごっこである。鬼ごっこは、みんなでルールを決めて遊んでいたが、スポーツとして鬼ごっこを行うにあたっては、明確なルールが必要である。また、スポーツ競技であるため、ルールにもとづいた勝負意識が求められる。そうしたものをきちんと盛り込み、体系化したことによって多くの人に認知され、今では子どもから高齢者まで幅広い年齢層の人々によって楽しまれている¹¹⁾。

従来の鬼ごっこと違うところは、「チーム戦」であることや「宝（トレジャー）」をいかに相手から多く取るかが勝敗を分けるのである。つまり「自陣あるいは相手の陣にある宝を巡って、攻撃と守備で争う」という構図になる。スポーツ鬼ごっここそが、体力とコミュニケーション能力を養う鬼ごっこの一つだと考えられる。ゲームとゲームの間には、必ずハーフタイムがあり、作戦会議を行ったり、ポジションの確認を行ったりと対話の時間が確保されている。しかも鬼ごっこでは、足の速い子どもの活躍が目立つが、このスポーツ鬼ごっこは、足があまり速くない子どもや比較のおとなしい子どもでも活躍できる場面が多々ある。足の速い児童をおとりにおとなしい子どもや運動の苦手な子どもが静かに相手陣地に入り、宝を取る場面は何度も遭遇した。この子どもたちは、宝を取った達成感とチームのみんなから賞賛され自己肯定感が高まり、他の運動にも積極的に参加できるようになった。「またスポーツ鬼ごっこをしたい。」「宝をとれてうれしかった。」「友だちから宝を取ってくれてありがとうと言われた。」などの声を聞くことができた。ゲーム終了後、個人やチームでの振り返りを行うことで、伝えるだけでなく、他の子どもの考えを聴く力も育つ鬼ごっこである。

終わりに

大阪では、国の「放課後子どもプラン」における「放課後子ども教室」を「おおさか元気広場」と名付け、地域のすべての子どもを対象とする、放課後や週末等の安全で安心な居場所づくりを進めている。実施にあたっては、小学校施設（余裕教室、校庭、体育館等）を活用し、地域ボランティアの方々の参画・協力を得て、子どもの体験・交流活動や学習活動等、地域の実情に応じたさまざまな活動が行われている。筆者が在住しているH市でも「わくわく教室」という名前で実施しており、この事業のコーディネーターとして長年にわたり、子どもたちのさまざまな活動にかかわっている。参加者は、1年生から6年生の子どもたちである。年によっては、低学年がほとんどの場合もあるが、異年齢集団で活動することは、子どもたちの社会性を身につける大切な機会である。この活動に必ずスポーツ鬼ごっこを取り入れている。毎年参加している子どもは、初めての子どもたちに声をかけながら作戦を考え、楽しく動くことができている。年間10回から12回程度の活動ではあるが、わくわく教室最後の日には、子どもたちの成長が見られ、私たちボランティアも達成感や満足感でいっぱいになる。違う場所で出会った時も「わくわく教室の先生や。」と言って声をかけてくれる。これからもこれらの活動を大切にし、地域で子どもたちの健全育成に努めていきたい。不登校や引きこもりの子どもたちにも声をかけ、「みんなで遊んだら楽しい。」「みんなで活動したらおもしろい。」と思えるような経験のできる場を創っていくことも我々大人の責任である。学校、地域と共同しながら子どもたちの体力と社会性を育てていくことのできる活動をするとともに子どもたちの安全や健康について研究を進めていきたい。

引用文献

- 1) 多田千尋 (1997) 親から子へ、手作りの遊びを伝えていくつかしい伝承の遊び (p.3) 株式会社パッチワーク通信社
- 2) 安部 孝・尾崎隼朗・川畑和也・清水洋生・宮田洋之 (2022) 子どもの健康と遊びと科学 (p.3) 講談社
- 3) 渡辺広人・松崎展也・佐藤公代 愛媛大学教育学部紀要教育科学第50巻第2号 (2004) 児童の仲間集団形成に及ぼす遊びの役割 (p.73)
<https://www.ed.ehime-u.ac.jp/~kiyou/0402/pdf50-2/9.pdf> (2023年7月21日21時45分)
- 4) 石濱加奈子・鹿野昌子・田中浩二・土田 豊・並木真理子・堀内弓子 (2021) 子どもの運動・遊び-健康と安全を目指して- 株式会社アイ・ケイコーポレーション
- 5) 安部 孝・尾崎隼朗・川畑和也・清水洋生・宮田洋之 (2022) 子どもの健康と遊びと科学 (p.27) 講談社
- 6) 安部 孝・尾崎隼朗・川畑和也・清水洋生・宮田洋之 (2022) 子どもの健康と遊びと科学 (p.72) 講談社
- 7) 安部 孝・尾崎隼朗・川畑和也・清水洋生・宮田洋之 (2022) 子どもの健康と遊びと科学 (p.74) 講談社
- 8) 石濱加奈子・鹿野昌子・田中浩二・土田 豊・並木真理子・堀内弓子 (2021) 子どもの運動・遊び-健康と安全を目指して- 株式会社アイ・ケイコーポレーション
- 9) ベネッセ教育情報 <https://benesse.jp/kosodate/202010/20201013-4.html> (2023年8月5日22時30分)

- 10) GLOBIS CAREER NOTE コミュニケーション能力とは？高い人の特徴と鍛えるべき4つのスキル
<https://mba.globis.ac.jp/careernote/1181.html> (2023年8月5日20時45分)
- 11) スポーツ鬼ごっこ <https://sportsonigokko.onigokko.or.jp/sportsonigokko.html> (2023年8月10日19時45分)

参考文献

- 渡辺広人・松崎展也・佐藤公代 愛媛大学教育学部紀要教育科学第50巻第2号(2004) *児童の仲間集団形成に及ぼす遊びの役割*
<https://www.ed.ehime-u.ac.jp/~kiyou/0402/pdf50-2/9.pdf> (2023年7月21日21時45分)
- 小林芳文・是枝喜代治・飯村敦子・雨宮由紀恵(2021) *運動・遊び・学びを育てるムーブメント教育プログラム100* 大修館書店
- 林 創(2021) *子どもの社会的な発達コミュニケーションのめばえと深まり* 金子書房
- 日本遊戯療法学会(2014) *遊びから見える子どものこころ* 日本評論社
- 文部科学省(2021) *小学校学習指導要領平成29年告示*

