



“遊びの伝道師”
が行く!

ACP

チャイルド
アクティブ
プログラム
クリニック

監修:佐藤善人
(岐阜聖徳学園大学教育学部准教授)



▲最初に行った「集合ゲーム」の様子。あっという間に子どもたちは真剣な表情に

▶一番下にある手で一番上の相手の手を叩く「ハイイハドン」。シンプルなのに楽しい!

▼コミュニケーションと想像力が試される「人間知恵の輪」。大人も子どももすっかり打ち解けた様子



俊敏性を生かした遊びで、 子どもも保護者も無我夢中!

佐藤先生のお膝元を離れ、遊びの伝授に向かった先は、埼玉県久喜市にあるバドミントンスポーツ少年団。地域が一体となって子どものスポーツを支える土壌だけあり、コーチも市関係者も、そして保護者も大注目のクリニックに!

おなじみ、遊びの伝道師、佐藤善人先生が各地のスポーツ少年団を訪問し、活動に合った遊びを伝授するACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)クリニック。連載2回目の今号では、埼玉県久喜市で活動する「太田ホワイト・シャトルズ」を訪ねた。

埼玉県の東部に位置する久喜市は、文部科学省が推進する「放課後子ども教室」を積極的に導入する教育熱心な街だ。放課後子ども教室とは、地域住民の参画により放課後や土曜日を利用して子どもたちにスポーツ、文化活動等を支援する取り組みで、いわば地域の教育力によって子どもを育てようという事業。久喜市では2004年に始まった前身の「地域子ども教室」の時代から取り入れており、8年目を迎えた現在は市内の小学校全23校中、実に18校で教室を開校しているという。

「そうした教室に協力してくれる地域の支援者が非常に多いのが久喜市の特長で、指導者や下校時の安全を確保する人など、何千という人々が子どもたちをサポートしているんです」(久喜市スポーツ少年団本部長・岸輝美さん)

今回訪問したのは、子どもとスポーツを育む土壌豊かなその久喜市で長らく活動してきたバドミン

トンのスポーツ少年団だ。佐藤先生が紹介する「遊び」がどのような効果をもたらすのか。今号と次号の2回にわたってリポートしてみたい。

**ゲーム感覚で楽しませ
子どもの心をひきつける**

7時から8時半まで地域の清掃活動を行い、9時に地元小学校の体育館で始まったこの日の練習。冒頭の1時間ほどを使って遊びを紹介することになった佐藤先生は、子どもたちにもまずこう語りかけた。「これからいろんな遊びをやりますが、2つだけ約束してください。バドミントンと同じで、遊びにもルールがあります。ルールがわからないとつまらないから、説明するときは僕の話聞いてください。もう一つ、ルールを守らないと、ほかの子が楽しくないし、ケガをする危険性があります。ルールは必ず守って遊んでください。あとは楽しんでほしいと思います」

佐藤先生が最初に行ったのは、拍手の回数に合わせてグループに分かれる『集合ゲーム』だ。先生が「拍手1発!」と言ったら1回拍手、「拍手2発!」なら2回拍手する……という形で進み、先生の「それまで!」のかけ声で、最後に拍手した回数と同じ人数のグ

「ことろことろ」

1. 守備側は4人で縦1列に並び、両手を肩に置く。
2. 攻撃側のオニ(1人)は守備側の最後列の人にタッチしに行く。
3. 守備側は4人でコミュニケーションをとりながら、サイドステップなどで最後列の人を守る。先頭の人の手を広げて守ることは反則!
4. 時間は20秒程度。守備側の手が離れたり、最後列の人にタッチすればオニの勝ち。勝ったオニは守備側の最後列にまわり、最前列の人が代わってオニになる。



▲練習前に遊びを行うことで時間の使い方にメリハリが生まれ、体も温まる。バドミントンの上達にもつながる部分は多い

◀今回遊びに参加した子どもたちと保護者、コーチ陣が佐藤先生(後列中央)とともにパチリ。笑顔に満ちた時間はあっという間に過ぎた

アクティブ・チャイルド・プログラムの内容については、日本体育協会のホームページからご覧になれます。

→ <http://www.japan-sports.or.jp/> (トップページ右側「PICK UP」内のバナーをクリックしてください)

■ 同プログラムについては、コーチング・クリニック誌(ベースボール・マガジン社刊)でも連載中です。

ループに分かれるというもの(拍手3発なら3人一組のグループに分かれる)。ゲーム感覚で、しかも素早くグループ分けができるので、人数別で練習を行う際は最適。多くの場面で活用できそうだ。

続いて行ったのは、2人組で競う『ハイハドン』。お互いのげんこつを互い違いに重ね、先生の「ハイ」のかけ声を合図に、一番下の手を上にもっていく。かけ声が「イハ」なら、逆に一番上の手を下へ。それをランダムに繰り返すし、「ドン」の声がかかったら、一番下にある手で素早く一番上の相手の手をパーでたたく(たたけば勝ち、逃げられたら負け)。

シンプルな遊びだが、簡単なのに大人でも子どもでもすぐに理解でき、楽しめる。最初のうちは恥ずかしさからか、どこか尻込みしがちだった子どもや保護者も、この遊びが終わるころにはすっかり緊張が解け、笑顔で熱中している姿が印象的だった。

ルールはシンプル 状況に応じて難易度を変える

わずか10分あまりで参加者の心をつかんだ佐藤先生。次の『人間の知恵の輪』では、6人ずつのグループで輪になり、隣以外の人と手をつないでもらった。そこから体を回転させたり腕の下をくぐったりして、からみあった輪を徐々にほぐしていくと……あらず不思議! 2つの小さな輪に分かれたり、大きな輪がきたりするのだ。

この遊びもルールはシンプルで、いったんつないだ手を離して別の手をつなぐのはダメだが、回転したりくぐったりする際に、腕が痛くないよう手をつなぎ直すのはOK。うまくほぐれるたびに、あちこちで大きな歓声が上がった。

体が温まってきたところで次に行ったのは、『JUNJUN』(遊び紹介①)。簡単に見えるがこれがなかなか難しく、最前列のガード役が上手だと、オニは容易にタッチできない。運動量は相当なもので、5分も経たないうちにみんなの息が上がっていく。

またたく間に時間が過ぎていくなか、セッションの最後には8人ずつのチームに分かれて『シャトル取り競争』(遊び紹介②)を行った。団でもこれに近いメニューをやることがあるそうだが、佐藤先生は子どもたちが上達するにつれ、シャトルの数を減らして難易度を上げるなど、状況に応じてすかさず遊びをアレンジしていく。この工夫が、子どもたちが飽きずに、最後まで意欲的に取り組める要因となるのだ。



遊び
2

「シャトル取り競争」

1. 写真1の状態からヨーイドンでスタート。
先頭の1人が、中央に置いてあるシャトルを自分の陣地へ持ち帰る。
2. 中央のシャトルがなくなったら、別のチームのシャトルを取ってくる。
3. 次にシャトルを取りに行く人は、前の味方が戻ってくるまではスタートできない。
また、ほかの陣地からシャトルを取りにくる人を邪魔してはいけない。
4. 自分の陣地にいち早く3個シャトルを集めれば勝ち。

写真1



▶体が温まったところで、新聞紙を胸につけて落ちないように鬼ごっこをする「落とさず捕まえる」も行った。オニだけ新聞紙を手で押さえて走っていい



佐藤瑞己くん
小学4年生

「今日は自分では思いつかない遊びがたくさんあって、楽しみながら運動できてよかったです。一番楽しかったのはシャトル取り競争。持久力や素早さが身につくので、バドミントンにも生かせると思いました」



小河原朋花さん
小学6年生／キャプテン

「バドミントンは4年生の7月からやっています。今日やった遊びは知っていることもあったし、知らないこともあって、おもしろかった。練習はキツイけど、こういう遊びは楽しく体を動かせる。これからもやりたいと思いました」



▲「トレーニングといえばイヤイヤやる感じ。楽しく体を動かせるのはすごくいいと感じました」と語る鈴木ヘッドコーチ



▲「スポーツで人をつなぎ、元気な地域社会づくりに貢献することをスポーツ少年団に期待しています」と語る岸さん



▲今回の佐藤先生の訪問を全面的にサポートしてくださった平井さん。「遊びをやりたくてスポーツ少年団に来る子どもが増えるかもしれませんね（笑）」

遊びを取り入れることで 練習の効率も上がる

約1時間のセッションを終え、すっかり遊びに夢中になった子どもたち。その楽しそうな様子に、長年久喜市のスポーツ少年団活動を携わってきた平井よし子さんは驚きの表情を浮かべる。

「見たことのないような子どもたちの笑顔が見られてよかったです。ほとんど道具を使わずに、短時間でこんなに楽しく遊べる。最近はこの遊びの遊ぶ時間が減っていることが危惧されていますし、この団だけでなく、いろんなところに広がってほしいと感じました」

同団で20年以上指導してきた鈴木一弘ヘッドコーチにとっても、刺激に満ちた時間となったようだ。「子どもたちが楽しそうでしたし、自分にとっても新鮮でした。ずっと指導をしていると、どうしてもワンパターンになってしまふ。今日教わった遊びを取り入れて、子どもたちがどう変わっていくのを見ていきたいと思います」

この日は保護者も遊びに参加し、子どもたちと一緒に汗を流した。周りで見守る立場からともに動いたことで、子どもとの距離がぐっと縮まった印象だ。「ゲーム感覚で走るので、子どもの表情や一生

懸命さが違いました」と感心の声が上がる一方、なかには「童心に帰ってついムキになってしまいましたが（笑）」という人も。

今回の訪問では「サイドステッ プや踏み込みなど、バドミントンを意識したメニューにしました」という佐藤先生。普段の練習に遊びを取り入れることの意義について、こうアドバイスを送る。

「練習前に遊びをすることで興奮して、本来の練習に集中できないのではないかと心配される方もいますが、この時間は遊び、この時間は練習と分けたほうが、メリハリがついて集中できる。練習が減らないよう、時間的には毎回2つのメニューを15分ほどやると、体も温まっていきたいと思います」

次号では2カ月後に再び同団を訪問し、遊びを継続することでどんな効果が表れるかを確かめる予定だ。「短期間で大幅に体力が向上することは難しいかもしれませんが、朝起きたとき、子どもが『今日は遊びができるから練習に行こう！』となったり、男の子と女の子、保護者が積極的にコミュニケーションをとれるようになっていたら素晴らしいですね」と佐藤先生。この日以上に素敵な子どもたちの笑顔に出会えるのが、いまから楽しみだ。

SJ



我慢する力を 身につけよう!

佐藤先生の
ワンポイントコラム



さとう・よしひと

1972年、神奈川県生まれ。鹿児島大学卒業、東京学芸大学大学院修了。岐阜聖徳学園大学教育学部准教授。岐阜県内の小学校や中学校の教諭、東京学芸大学附属大泉小学校教諭を経て現職。専門は体育科教育学。日本全国で体育・保健体育の授業を参観して授業づくりに関わり、子どもと運動とのよりよい関係づくりを目指す。

私が勤めている大学の講義に「初等体育Ⅱ」というものがあります。ここでは、小学校教員として体育授業を行うための基礎を学びます。先日、この講義を担当されている先生から、こんな報告がありました。

「50m走のタイムを測定するために数回走っただけで、脚がつったり、太ももの肉離れを起こした学生が何人もいた」、そして「多くが保健室に直行した」というのです。

ストレッチは入念に実施したとのこと。最近の学生はケガをしやすい身体になっているのか……と考えさせられた出来事でした。

次は、私が関わっている野球スポーツ少年団での出来事です。守備練習を途中で抜けて、救急箱から絆創膏を取り出す子ども。どうしたのかと尋ねると、「手の皮がむけた」と言います。見ると、利き腕でない手のひらのマメが1つ、つぶれていました。グローブをはめると絆創膏がすぐに取れてしまい、気になるようです。

しかし、利き腕ではないわけですから、投げることに支障はありません。守備練習を抜けてまで絆創膏を貼りなおしにくる必要はないはずです。

この2つの事例に共通していることは、現代の若者は、ケガや痛みには耐えられない身体、精神状

態になっているということです。

もちろん、ケガをしても病院で診てもらわないで我慢したほうがよいと主張したいものではありません。とくに大きなケガの場合、その後の日常生活やスポーツライフに影響を残す場合があるため、大事をとることの重要性は認識しています。

しかし、程度にもよりますが、50m走を数本走って脚が痛くなる、手のひらのマメがつぶれて痛いといったくらいの事例であれば、少し我慢することも必要だと思うのです。同じようなことを感じた経験がある指導者の方は少なくないはずです。

「痛い痛いの 飛んでいけ〜」の大切さ

ところで、最近のニュースでとくに目を引くのは、「相手にされなかったからナイフで刺す」とか「カットになって大ケガをするまで殴る」といった事件です。

こういった類の報道に触れるたびに考えるのは、事件の加害者は、少し冷静になって自分の気持ちをコントロールできなかったのかということ。つまり、彼らには我慢する力が少し足りなかった気がしてならないのです。

スポーツや運動遊びでは、我慢する場面がたくさんあります。先ほど紹介したような、少しのケガ

を我慢してプレーすることはよくあります。また、努力してもレギュラーにはなれず、でも目標に向かって努力を継続することもあるでしょう。精いっぱいプレーにもかかわらず、指導者や仲間から叱咤され、奥歯をかみしめることだって少なくないと思うのです。

スポーツや運動遊びにおける「我慢」と傷害事件における「我慢」とは、単純に結びつけることはできないかもしれません。しかし、スポーツ実施率の二極化が問題視されている昨今、先ほど挙げたような事例に出会うたびに、まったく関係ないとはいえないと感じるのも事実です。

小学校低学年のころ、外で鬼ごっこをしていて転び、よく脚を擦りむいていました。泣きながら家に帰ると、母親からは慰めの言葉はなく、「自分でしたのだから仕方がないでしょ」と叱られました。

そして、傷口を水で流して消毒したあと、母親は「ちんぷいぷい、痛い痛い飛んでいけ〜」と傷のまわりをさすってくれました。この魔法の言葉で泣きやみ、また外に駆けだして遊びに行ったことを記憶しています。

私たちはスポーツや運動遊びを通して、少しずつ痛みを知り、さらに我慢する力を身につけながら、大人になる必要があると思われるのです。

※前号において一部記述に誤りがございました。ここにお詫びして訂正いたします。

第7号36ページ本文下段 「結小学校」のふりがな 【誤】「ゆい」→【正】「むすぶ」