



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)



“遊びの伝道師”
が行く!

第7回

訪問先 広島市:有朋柔道塾(後編)

遊びも稽古も勝負は真剣！ しっかりメリハリをつけて 取り組む子どもたち

広島市内で活動するスポーツ少年団「有朋柔道塾」でのACPクリニック第2回。非常に競技志向が強い子どもたちが集うその道場を約2カ月ぶりに訪問した伝道師が見たのは、“有朋流”にバージョンアップされた“遊び”の形だった。



全国大会へ向けた練習の合間に アレンジした遊びを

子どもは遊びの天才である。全力で、真剣に遊ぶ。だからこそ楽しい。真っ白な道着に帯をキュッと締めた小さな柔道家たちが、エネルギー全開で畳の上を走り回る姿は、そんなことをあらためて実感させてくれる。

「夢はオリンピック出場」と目を輝かせる小学生を中心に、幼児から中高生までが集う有朋柔道塾での、ACPクリニック第2回。約2カ月前の広島に雪が降った日、寒い道場の中で元気に活動する子どもたちの熱に触れて以来、遊びの伝道師・佐藤善人先生はこの再会を心待ちにしていた。

「運動能力も競技に対する意識も高い子どもたちは、当然のように遊びもハイレベルでしたね。子ども同士で声かけをするシステムがすでに出来上がっていますし、小さい子どもたちがお兄さん、お姉さんの動きをよく見て、それに倣うところも、すごくよかった。今日はずいぶん楽しそうに取り組んできたかを見せていたでいて、それからいくつか新しい遊びを紹介したいと思っています。今回も、単純な遊びではなくて、子どもたち

の競争心と工夫する心を満足させるような、ちょっとハードなレベル遊びを考えています」

桜が満開となった春の日。道場は前回に増して活気が満ちていた。塾長の柴田光雄先生が、満面の笑みでその理由を語る。

「5月に全国大会に出ることになりましてね。5、6年生だけではメンバーが足りないのです、あくまで来年を目標にやっていたのですが、4年生を1人加えて出場したところ、運よく優勝できました」

5月5日に東京・講道館で開催される第34回全国少年柔道大会。

その広島県予選が3月16日に行われ、先鋒・高原健伸くん(4年生)、次鋒・高原大智くん(5年生)、中堅・清水翔馬くん(6年生)、副将・崎間小春さん(6年生)、大将・竹村安生さん(6年生)の布陣で臨んだ有朋柔道塾は、見事に優勝を飾った。全国大会出場は、4年ぶり3度目。3度以上の全国大会出場は、広島県下で3チーム目という快挙である。1996年設立の同塾は、戦後間もなく旗揚げした古豪ツートップを猛追しているのだ。そんな重要な大会がある時期だっただけに、遊びの時間をとれたのは稽古日の半分程度だったという。県内トップ3の強豪チームであるため、貴重な稽古時

遊び
1

「さかなとり」

オニを1人決め、そのほかの人は壁に沿って横一列に並ぶ。
オニと向かいあい、オニが「網を投げるぞ!」と言ったら、
一斉に向かいの壁に向かって走る。
それを待ち構えるオニに捕まったら、その人もオニになる。
これをどんどん繰り返し、走る人がいなくなったら終わり。



▲有朋柔道塾の柴田光雄塾長

◀柴田先生の指導のもと、子どもたちお気に入りの「大根ぬき」で遊ぶ



▲オニが這って追いかける「クモオニ」。オニ以外はおなかを上にして逃げる

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。

間を遊びに割くこと自体に抵抗を感じる指導者や保護者がいるのも当然だろう。そんな状況のなか、幅広い年齢層の団員を縦と横のつながりでまとめてきた柴田先生は、遊びを見事に有効活用してみせる。「普通より、ちょっとキツめの遊び。汗をかくて稽古に生きる遊び方を、ですね。とくに人気なのは、『こおりオニ』と『大根抜き』。『大根抜き』は仰向けでやると、さらに緊張感が増えて盛り上がりです」

通常うつ伏せで両隣の人と腕を組む「大根抜き」だが、有朋流は仰向け。オニが抜きにくるのが見え、大根たちはしつかり腕を組みあい、足も使ってそれに抵抗する。「寝技の足の動作は使っていないというルール。足回し」でオニにつかまれるのを拒むんです。実際に披露してもらうと、体の大きな柴田先生がどんなに頑張っても、大根は一本も抜けなかった。

当初は指導者が主導していた準備体操を子どもたちに任せるときのように、遊びの部分を子どもたちに仕切らせる試みも。

「そうしたら、『こおりオニ』のオニを決めるだけで10分もかかって……でもそうやって試行錯誤することも大事。任せると子どもたち

ちの自主性が育ちます。上級生が下の子たちを誘導する機会も増えました。これからもその方向性で行こうと。昔自分たちがしてもらったことを、下の子にやってあげる行動が自然になっていくと期待しています」。

**じつとなんかしてられない！
全力で遊ぶ子どもたち**

今回の訪問では、遊びの時間は30分。午後6時半、正座して礼を終えると、柴田先生が「こおりオニ」のオニを指名して「スタート!」と号令をかける。その瞬間から、道場には子どもたちの大歓声が響き渡った。駆け回る子どもたちのスピード感。自然と受け身ができる彼らには、転ぶことやぶつかることへの恐怖心がないのだらう。全力疾走の「こおりオニ」3分間を2セットと、「大根抜き」。有朋流の盛り上がりは前述のとおりで、オニの柴田先生を完敗させた。大根たちは飛びあがって喜んだ。

すでに子どもたちは汗をかいていた。しかし、まるで疲れを知らないかのように、柴田先生からバトンタッチされた佐藤先生のもとに駆け寄る。「クモオニ」(両手両足歩行の鬼ごっこ。オニ以外はおなかを上にして逃げ、オニにタッ



▲ペアの人をおんぶして走る「おんぶりレー」



▲身体能力の高い子どもたち。
逆立ちで歩ける子は何人もいる



▲上級生が稽古をしている間に、
幼児は柴田先生と一緒に遊ぶことも

遊び
2

「転がしリレー」

2人一組になり、相手を転がして進む。
折り返して戻ってくるときは、
転がす人を交替して、
次のペアとバトンタッチ。
一番速かったチームが勝ち。



遊び
3

「くらくらリレー」

自分のおでこに人差し指をあて、
下を向いてその場で5回まわる。
目が回った状態で走り、折り返して
戻ってきたらバトンタッチ。



チされたら背を上にしてオニになる」に続いて行われたのは、「さかなとり」。全員が団結して魚を一網打尽に。

そして最後は2チーム対抗のリレー3種。「おんぶりレー」はチーム内で誰が誰を背負って走るかの作戦も重要であり、「転がしリレー」は人を最短距離で転がす技術を要する。「くらくらリレー」では、回転して平衡感覚を失った状態から一瞬、走る方向が定まらない走者に「あっち、あっち！」とチームメイトが声をかける姿も。リレーを最後に遊びは終了。全力で遊んだ子どもたちは水分補給だけすると、片時もじっとはしておらず、柔道の稽古に入った。「子どもたちは本当に、しんどい」って言わないんですよね。学校では外で遊ばない子が増えていると聞きますが、この子たちは言われなくても外に出て遊ぶ。疲れしらずです。だから目いっぱい遊んでも、稽古で力を抜くこともありません。逆に、遊びで楽しんだら、稽古はより集中しているように見えます」と、あるお母さんは言う。「知らない遊びやアレンジをたくさん教わって、帰りの車の中でもあの遊びが楽しかったとか、あのときの僕の動き、よかったでしょ？」などと、楽しく話しています。

「す」と言うのは、上の2人が全国大会に出場する「高原四兄弟」のお母さんだ。

チームの大将・竹村安生さんは、稽古中も積極的に声がけをする存在で、遊びの最中ヒートアップする子どもたちをよくまとめている。「お調子者が多く、遊びのときは私もゲラゲラ笑って。でも、遊びの気持ちいが抜けないまま稽古に入ると、先生に注意されます。大事なものは、メリハリだと思います」。遊びは遊び、稽古は稽古。そう言い切る竹村さんは、「力は強いので、『大根抜き』でなかなか抜けないと、どうしても抜けるだろうって」、遊びでも勝負師の本能が出る。「そもそも柔道はルールのある取っ組み合い。ここに通う子たちは、何でも勝ち負けがあると思っています。遊びであっても負ける気はさらさらないですよ。鬼ごっこをすれば、元気にやりすぎるくらい。遊びも真剣です」と、黙々と寝技の稽古に取り組む子どもたちを見ながら、柴田先生は微笑む。

「遊び」だからこそその柔軟性を生かし、子どもたちの体力や志向に合わせてアレンジを重ね、本来の活動にも生かす。その理想形がここにある。一生懸命遊び、一生懸命稽古する。それが、強い有朋柔道塾の流儀だ。

SI

ACPや、子どもの遊びに関連する質問にお答えします。今回の回答者は、遊びの伝道師・佐藤善人先生。子ども同士や親子で楽しく外遊びをするためには？

Q

子どもが外遊びをしなくなったのはなぜですか？

外遊びが子どもたちの周りから遠ざかっている理由はさまざまありますが、よくその説明に用いられるのは「3間」の減少です。3間とは「時間」・「空間」・「仲間」のことを指します。子どもが塾や習い事で忙しくなり、友達と遊ぶ時間が減少したこと、都市化により遊ぶ空間が減少したこと、少子化の影響から、一緒に遊ぶ友達が減少したことが、外遊びが見られなくなった原因だと考えられています。最近では、それらを改善する「手間」を大人がかけないことも原因の一つにあげられるようになり、「4間」といわれることもあります。

ところが、子どもは決して遊んでいないわけではありません。外遊びをしていないだけで、通信機能のあるポータブルゲームなどで熱心に遊んでいます。これらは大変おもしろい遊びですが、そればかりに夢中になることの問題が指摘されています。身体活動を伴う外遊びを行わなくなったことで、体力・運動能力の低下や社会性の欠如など、子どもの心身の発達に悪影響が見られるようです。子どもが元気で外遊びをする環境を大人が整えていくことは（公園の整備、遊びの紹介、一緒に遊ぶなど）、今後の大きな課題だと考えられます。



Q

子ども同士だけでなく、親子でも楽しく遊ぶにはどうしたらよいですか？

親子で一緒に遊ぶには、まずはその関係づくりが必要だと思われます。そもそも小さい子どもは、お父さんやお母さんのことが大好きなはずですが、日ごろほとんど会話のないお父さんから唐突に「外でキャッチボールをしよう」と誘われてもテンションは上がりにくいでしょう。子どもが小さいころからスキンシップによって信頼関係を築いておくことが大切です。

そのうえでどのような遊びをしたらよいのでしょうか。結論から言えば、何でもよいと思います。お父さんが昔遊んだ遊びでもいいですし、子どもが知っている遊びでもよいです。体育授業で行っている運動（縄跳び、ボール投げなど）と一緒にするのもよいでしょう。思い浮かなければ、近所の公園や神社といった広いスペースや遊具がある場所に連れ出すだけで、一緒にかけっこをする、固定遊具で遊ぶ、木登りをする（支える）など、親子の遊びは広がりを見せます。その結果、親子の信頼関係はより深くなります。

身体活動を伴う遊びは楽しいものです。「何をすればよいのだろう……」と深く考えるのではなく、「次の日曜日、公園に行こうか」と声をかけることからスタートしませんか。

ACPに関する質問や悩み、感想などをお寄せください。62ページ「読者の広場」で募集するお便り・プレゼントのご応募に、皆さまの声を添えていただければ、今後の誌面の参考にさせていただきます。

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。