

# 社会心理的側面の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの 開発および普及・啓発

## － 第 2 報 －

研究班長	竹中 晃二（早稲田大学）
研究班員	葦原摩耶子（神戸親和女子大学）、尼崎 光洋（愛知大学） 上地 広昭（山口大学）、笠次 良爾（奈良教育大学）、齋藤めぐみ（東洋英和女学院大学） 佐藤 一彦（向陽台青空スポーツ少年団）、佐藤 善人（岐阜聖徳学園大学） 鈴木 裕子（愛知教育大学）、田中 茂穂（国立健康・栄養研究所） 村田トオル（大阪青山大学）
担当研究員	森丘 保典（スポーツ科学研究室）

## 目 次

プロジェクト2年目の報告にあたって	
子どもの運動実践，身体活動量の増強に新しい魅力づくりを……………	竹中 晃二… 3
1. 社会心理的要因を強化する運動・スポーツ遊びの効果を「評価する」	
1-1 幼児版プレイメーカー尺度の開発……………	鈴木 裕子… 5
1-2 発達段階別にみた身体活動と美徳の関係……………	上地 広昭… 11
1-3 観察法による子どもの運動遊びと社会的かかわりの程度の測定……………	葦原摩耶子… 16
1-4 子どもの運動遊びを促進する心理・社会的要因 －Health Action Process Approachモデルの適用可能性の検討－ ……	尼崎 光洋ほか… 22
1-5 子ども版簡易プレイフルネス質問紙の開発および評価……………	竹中 晃二ほか… 27
2. 社会心理的要因を強化する運動・スポーツ遊びの内容を「考案する」	
2-1 社会心理的側面の強化を視点とした運動遊びの実践を通じた分類……………	佐藤 善人ほか… 38
2-2 身体活動量とプレイフルネスを生じさせる遊びとの関連について ～プレイメーカーとしてのかかわり方を強く意図して～……………	村田トオルほか… 49
2-3 プレイフルネス要素を意識した運動遊びのPlaymakerの課題……………	佐藤 一彦ほか… 61
2-4 幼児を対象とした「鬼遊び」に関する研究の動向……………	齋藤めぐみ… 72
3. 社会心理的要因を強化する運動・スポーツ遊びに伴う傷害を「予防する」	
3-1 教員の印象に残る子どものケガから，子どもの傷害予防に必要な要素を 考える……………	笠次 良爾… 85
子どもたちが“内発的”に行う運動遊びとは？	
―手段論と目的論の二元論を超えて― ……	森丘 保典… 93

# プロジェクト2年目の報告にあたって 子どもの運動実践，身体活動量の増強に新しい魅力づくりを

竹中 晃二<sup>1)</sup>

2013年に開始した研究プロジェクト「Playmaker：社会心理的要因の強化を意図した運動・スポーツ遊びプログラムの開発および普及」の目的は、子どもを対象に、メンタルヘルス、社会性、および集中力の強化を意図した運動遊びプログラムを開発し、その評価を行うことです。また、この社会心理的効果は、まさに活動の「継続」や「増強」に結びつける行動変容の基本概念であり、この効果に大きく影響を与える媒介変数として「プレイフルネス」を想定しています。本プロジェクトでは、まず「プレイフルネス」の要素を強化する方策を検討しながら、そこに傷害予防や効果確認のためのツールを取り入れ、Playmakerの普及啓発のために包括的な提言を行えればと願っています。

皆様には、2年目の報告書をお届けするにあたり、本巻頭言では、本プロジェクトの考え方をわかりやすくお伝えできればと思います。私は、いくつかの本（例えば、竹中、2012, 2015）や寄稿記事の中で、大人の運動実践や身体活動量の増強に関わって、その新たな魅力づくりの必要性を次のように説いています。

運動実践や身体活動量の増強は、公衆衛生分野において、他の問題行動の解消、例えば禁煙や減量と効き目が同じで、しかも需要がきわめて大きい、いわば圧倒的に『お買い得商品』です。座位中心の生活を送る不活動な人の数は、喫煙者の数の2倍以上も存在し、一方で、不活動の人が生活習慣病になる可能性、例えば心疾患への相対危険度は喫煙や高血圧のそれと同じ程度を示しています。禁煙では「吸わない」と誓う一大決心が必要です。減量するにも「好きなものを食べない」

という相当の我慢を強いられます。

一方、運動は、運動と言わないまでも、通勤の中で1回だけエスカレーターの利用を止めて階段を利用するというように、わずかな努力で実践することが可能です。さらには、体操や庭仕事というように、毎日の生活の中でわずかな時間を見つけて行う活動もあれば、サッカーや野球、ジョギングのように強度の強いスポーツ活動を週末に行うことまで、強度、時間、内容の選択肢がきわめて豊富な活動です。

このように運動は、買いやすくて、しかも価値（効果）が期待できる『お買い得商品』なのです。しかし、この『お買い得商品』は、いまやエレベーターやエスカレーターの整備、頻繁なクルマ利用、座位中心の娯楽機器の利用などのように、年々進む便利な生活や楽しい活動に抗って行わなければならないために、『利便性』という圧倒的な商品価値に負け続けているのが現状です。

運動の魅力をもっと高めるには何が必要でしょうか。健康づくりのため、生活習慣病の予防のため、ダイエットのため、体力をつけるため、というお題目は、人々にとって本当に魅力的に映っているのでしょうか。人は、運動を始めますが、疲れるから、仕事が忙しいから、天気が悪いから、退屈になったから、などと様々な言い訳をして止めていきます。要は、運動を続けるためには、もっともっと強烈な魅力が必要なのです。その魅力は、「○○のために」運動するという目的指向のものではなく、実は運動そのものに集中・没頭できたときに生まれてきそうです。どうも、運動実践や身体活動量増強に関わる行動をいまよりも魅力あるものにするには、「○○のために」という理由づくりにとどまらず、楽し

1) 早稲田大学

さ、ストレス対処、こころの癒し、生活の切り替え、充実感、生きがいなど、いわゆる『ポジティブ・サイコロジー』と呼ばれている肯定的な要素を強調する必要があるようです。

次代を担う子どもたちを対象にした運動・スポーツ、そして日常生活の身体活動量の増強についても同じことが言えるのではないのでしょうか。子ども自らが行う自発的な運動や身体活動は、スポーツ競技や学校の体育授業のように、大人からの指導や指示を受けて行う活動とは別にして、圧倒的に他の商品（ゲームやアニメなどの座位中心の娯楽）に負け続けているというのが現実です。子どもにとって魅力という点では、運動遊びやスポーツを含むからだを動かすことよりも、テレビゲームの方が上回っています。しかも、子どもの生活は、塾や習い事で忙しく、子ども同士で遊ぶことができる環境も安全でないとすればなおさらです。さらに、お家の中で手軽に、しかも友人とのスケジュール調整もいらぬ遊びに商品価値が高まるのは当たり前のことです。

スポーツでいう競争も動機づけに大きく関係しますが、その動機は、肯定的な体験やその体験に伴う正の報酬を得てきた一部の子どもにしか持ち合わせていません。からだを動かす動機づけが低い子どもに対してどのように楽しさを心に刻み、つぎも行ってみたい、続けていきたいと思わせるか、これは動機づけが高い子どもを対象とすることよりもきわめて難しい課題です。

ただ楽しませればよいというのとは違うかもし

れません。指導者の経験や技量もそこに加わってきます。指導者が「思いっきり遊ばせてあげた、楽しませてあげた」と自分が満足して終わりにして、その後子どもから「あとは遊んでいい？」という質問がきたということも話に聞きます。どうも子どもが考える遊びは、いくら楽しい内容であったとしても、受け身ではなく、自分の意志で自分から進んで行っているという自覚が必要なようです。

子どもは、本来クリエイティブで環境さえ整えてあげれば勝手に遊ぶものだという考えもあります。子どもは自分で楽しみを見つけて行っていくので、場所や道具だけを提供して後は「ほったらかし」がよいということかもしれません。しかし、さらに楽しみ方を増強させるためには、その場所や道具の使い方、しかもおもしろおかしそうな使い方や楽しみ方を教えていく、しかも教えられたという受け身ではなく自分が作り出した活動であるという実感をもたせることが必要です。

以上、子どもが運動遊びの魅力に『嵌まる』には、どうも大人がある種の『仕掛け』をもって関わっていくことだと思います。ここに、本研究が意図する「プレイフルネス」の育て方や増強の仕方を一般化していく意味があると考えます。

## 参考文献

- 竹中晃二 (2012) 運動と健康の心理学. 朝倉書店.
- 竹中晃二 (2015) アクティブ・ライフスタイルの構築：身体活動・運動の行動変容研究. 早稲田大学学術叢書 37, 早稲田大学出版.