平成27年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ

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３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，鈴木なつ未（スポーツ科学研究室）

目　　次

最終年度報告書の発刊にあたって……竹中　晃二…　3

１．運動・スポーツ遊びにおける心理社会的効果の測定
１－１　幼児版プレイアビリティ尺度の実用化に向けて……鈴木　裕子…　5
１－２　児童における日常活動と心理・社会的側面の関係について……上地　広昭…　13
１－３　運動遊びにおける社会的かかわり：支援者の働きかけの効果化……葦原摩耶子…　18
１－４　子どもの運動遊びを促進する心理・社会的要因
－自己効力感を効果的に向上させる情報源の探索－……尼崎　光洋ほか…　24

２．運動・スポーツ遊びにおける指導方法の検討
２－１　社会心理的側面の強化を意図した運動遊びの指導の実際……佐藤　善人ほか…　29
２－２　プレイメーカーのかかわり方に着目した子どもの運動実践
～保護者インタビューを手がかりとして～～……村田トオルほか…　43
２－３　プレイフルネス運動遊びの実践的アプローチ案……佐藤　一彦ほか…　54
２－４　幼児期における「鬼遊び」の心理・社会的効果とその指導方法……齋藤めぐみ…　64

３．運動・スポーツ遊びにおける怪我予防
３－１　運動遊び中の傷害予防と，運動遊びで危機回避能力を育てることの両立を
考える……笠次　良爾…　71

プレイフルネスとの繋がりを考える……鈴木なつ未…　85

最終年度報告書の発刊にあたって

班長　竹中　晃二[1)]

皆さんは，運動やスポーツを行うと「からだ」の健康によいことをご存知のことと思います．しかし，「こころ」の健康についてはどうでしょうか．誰かに強制されて行う運動，例えば宿題を忘れてグラウンドを走らされた，できないのに「やれ」と言われてみんなに笑われた，こういう体験では，運動やスポーツが「こころ」の健康づくりに役立つとは思えません．

子どもの運動遊びについてはどうでしょうか．目的指向の運動遊び，例えばスポーツスキルの獲得のために，体力増強のために，肥満予防のために，という「〜のために」という観点が入った運動遊びは，子どもが本当に楽しめるものになっているのでしょうか．子どもにとって本当に「遊び」と言える運動遊びは，やはり「こころ」に影響を与えるものでなければいけません．私たちは，子どもの運動遊びについて，ともすれば「〜のために」という評価ばかりに目を向けてしまい，また「遊ばせる」（指導）ことに熱心になるあまり，子ども自らが作り出す自然発生的で持続的な『遊び』の要素を失わせてしまっているのかもしれません．

2013年に開始した本研究プロジェクト「Playmaker：心理社会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，特に年少の子どもを対象に，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した．この心理社会的効果は，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調停変数として「プレイフルネス」を想定しました．プレイフルネスの考え方のもとは，発達障害児の遊び観察，また心的外傷後ストレスを患った子どもの脳の発達，ダメージの回復を促す「遊び」の４要素からきています．現在では，私たちの研究によっ

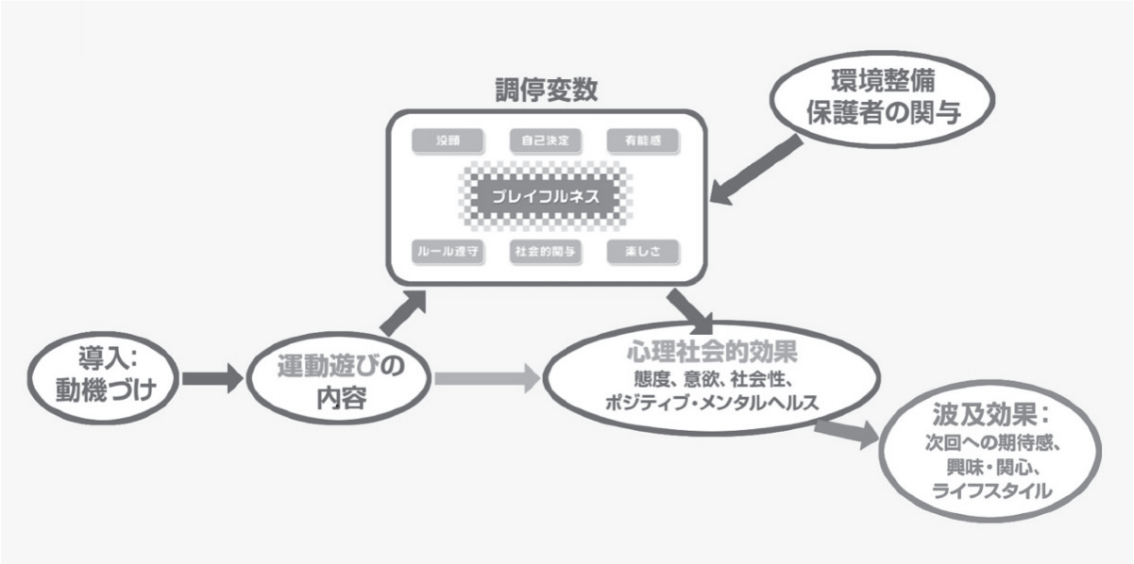

図　運動遊びの全体像

1）早稲田大学

て，特に運動遊びに関連するプレイフルネスを６要素に分けています．それらは，没頭，自己決定，有能感，ルール遵守，社会的関与，楽しさ，の６要素です．子どもが運動遊びの魅力に『嵌（は）まる』には，どうも大人がこれら６要素について，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ります．

図は，子どもの「こころ」に影響を与える運動遊びについて全体像を示しています．まずは，運動遊びの内容選択と決定です．どのような運動遊びの内容が心理社会的効果を生み出しやすいのか，つまり「刺激－反応」関係の検討です．例えば，幼児から年少の子どもに人気がある鬼ごっこのように，子どもが好む運動遊びを行わせれば効果が生じやすいことがわかります．私たちは，さらに運動遊びの中に，調停変数としてのプレイフルネスを強化して心理社会的効果の増強を図ることを考えています．

しかし，さらに運動遊びの効果を高めるために，以下にあげる３つの要素が必要かもしれません．それらは，まず，(1) 動機づけ：運動遊びを始める前の導入部，です．指導者や保護者が子どもを動機づけ，彼らの視覚・聴覚に刺激を与えて運動遊びを始める前に，自宅や開始する前の段階で期待を持たせることです．つぎに，(2) 環境整備，保護者の関与：インドア，アウトドア，道具の有無・多様性，またなによりも保護者を傍観者にさせずに協働させることです．最後に，(3) 波及効果：次回への期待・興味・関心を持たせたり，彼らのライフスタイルを健全にさせることに結びつけることです．

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おうとしてきました．この３年間では，研究グループを，１）指導･実践グループ，２）評価測定グループ，３）活動量測定，および４）怪我予防，のそれぞれに分け，グループごとに研究を行い，またグループ間の連携研究を進めてきました．幸運にも，2016年度には，従来の研究成果を実践に活かすべく，普及啓発の機会もいただいています．

最後に，本プロジェクトの研究成果をわかりやすく普及啓発することのほか，今後検討しなければならない点をあげておきたいと思います．まず，(1) 人やもの，保護者との相互作用やアウトドア，インドア，用具などを用いる「環境の調整」による影響力の検討，(2) 指導者が「やらせる」「指導する」から「引き出す」関わり方の模索，および (3) 成果を求める目的指向から過程や「いまそのとき」に集中させる活動内容の検討，です．これら３つの要点を強化するためには，なによりも，安心できる他者との関わりの中で「共に」没頭できたり，楽しめる活動を提供できるように，日々観察眼を養いながら指導者と保護者の相互で工夫をこらす必要があります．今後の活動にどうぞご期待いただければ幸いです．