



“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)



楽しく遊んで運動! 新しい友達も増えて元気アップ

今回佐藤先生は、北海道のきたえーるチャレンジクラブを訪問。もともと顔見知りでない子ども同士も、遊びを取り入れた運動をとおしてすぐに仲良くなる。エンジン全開の子どもたちに、佐藤先生がウォーミングアップに代わる楽しい遊びを伝授!



子どもたちに運動の機会を

遊びのネタと体操着をカバンに詰め込んで、佐藤善人先生が訪れたのは、さわやかな初秋の北海道・札幌。道立総合体育センター・北海きたえーるで行われているスポーツ体験プログラム「きたえーるチャレンジクラブ」に参加する子どもたちに遊びの楽しさを伝えるのが、今回のミッションである。

広大な北海道にふさわしい巨大な体育施設、北海きたえーるは、地下鉄の駅と連絡通路で直結しており、極寒の冬でも安心して通える道民体育の一大拠点。その指定管理者である北海道体育協会(以下、道体協)は、さまざまな年齢層・レベルに向けたプログラムを提供してきた。そんななかで昨年の下半期にスタートし、好評を博して今年には通年で行われることになったのが、「きたえーるチャレンジクラブ」だ。

対象は小学1年生から3年生まで各学年20名の計60名。子どもたちが体験できるのは、バスケットボール、バレーボール、ドッジボールといった学校の休み時間にできそうなものから、フェンシング、少林寺拳法、剣道などの対人競技、アイスホッケーやカーリングといったご当地競技など、バラエティ

に富んだ全18競技。6月から翌3月にかけて34回(各競技1〜2回)、各競技団体から選手やコーチが指導にやってくる。

「競技団体の方には、本格的にそのスポーツに取り組むというよりは、子どもたちにそのスポーツをすることが楽しいと思わせてください、とお願いしています。特定の競技にしほる前の段階にある、低学年の子どもたちが対象ですから。その時期に、スポーツっていいな」という経験をした子どもたちは、ずっとスポーツに関わると思うんです。子どもたちがその競技のトップ選手に手ほどきを受けて、まずは「楽しい」ということが大切。保護者にも、子どもたちの素直な笑顔が見られたと喜んでもらっています」と、道体協の山口淳一事務局長は話す。

この北の大地には、危機感がある。児童を対象とした新体力テストの結果は47都道府県のなかでもかなりの下位。走り回る場所はいくらでもあるが、実はクルマ社会で歩く機会が少ないという。

「両親は仕事に忙しくて子どもと遊ぶ時間が限られ、遠い学校にはスクールバスでの送迎。これでは子どもの体力が低下するはず。道体協でも何か対策をと協議し、チャレンジクラブは生まれました。

「ニンジンぬき」

1. 集合ゲームでグループ分けしたあと、1人がオニになり、それ以外のメンバーは両隣と腕を組みあって輪をつくる。それぞれが1本の“ニンジン”。
2. オニがニンジンを引き抜こうとする。
3. 両隣の人が腕をしっかり組みあって、引っ張られているニンジンを引きとめようと抵抗する。
4. それでも抜かれたら、オニになる。
オニは2人になり、今度は協力しあってほかのニンジンを引き抜こうとする。
5. こうして一本一本ニンジンは抜かれていき、残り1本になったら終了。



▲リーダーたちが子どもたちに「次回からよろしくお願いします」



◀▲佐藤先生とリーダーたちが、セッション前にリハーサル。実施方法を確認

▲北海道体育協会の
山口事務局長

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。

子どもたちに教える若き
リーダーたちに、遊びを伝授

ゆくゆくは市町村の体協や競技団体で行ってもらうためのモデル事業でもあります。一つの競技に特化せず、まずはいろいろなスポーツを体験して、次のステップにつなげる、そんな位置づけです」

そんな期待が込められたプログラムでスポーツの一端に触れる子どもたちに、冒頭の30分を利用して遊びを伝授する今回のACPクリニック。「もともととは顔見知りでない子ども同士が、週1回、もしくは数週間に1回の割合で行う活動なので、遊びはアイスブレーキングに役立ちます。そして、その日の競技に合わせた軽いウォーミングアップですね」と佐藤先生は計画を立てる。

セッションの前に、このプロジェクトのもう一つの主役である北海道リーダー会のメンバーたちと、ミーティングを行った。今回は佐藤先生が指導するが、次回訪問までの2カ月間、子どもたちに遊びを指導するのはこの若きリーダーたちなのだ。普段はスポーツ少年団で子どもたちのよき先輩。月に1回のミーティングで顔を合わせ、リーダー同士の交流を深めているという彼らは、メールなどを利用

してプランを練り、各回3〜4名で、きたえるチャレンジクラブを訪れることになる。

佐藤先生はこれからの「伝道師」となるリーダーたちに向かい、ACPの概念を伝え、こんな話をした。

「その日行うスポーツの特性を考えて遊びを選んだうえで子どもにわかりやすく説明し、安全に有意義な指導をするには、準備がとて重要ですよ。でも、覚えていてほしいのは、70パーセントの計画と、30パーセントの柔軟性です。思い描いたものと現実の状況が異なることは、よくあることです。その時々で、予備に用意しておいた遊びに変えたりルールを少し変えたり、アレンジできる柔軟性が大切になります。あとは、子どもたちと一緒に楽しんでください」

スポーツをより楽しむために
運動遊びを

北海きたえるのメインアリーナに、続々と子どもたちが集まってきた。佐藤先生は、いつものように「楽しむ」ためのルールを説明し、子どもたちに遊びを指導する。手を叩いた数だけ人数を集めて座る『集合ゲーム』でグループに分け、そして、大根ぬき改め『ニンジンぬき』。両隣の子と腕を組み、



遊び
3

「こおりオニ」 (協力バージョン)

1. 通常の鬼ごっこと同じく、オニが人を追ひ、タッチをする。
タッチされた人は、その場で静止する(凍る)。
2. こうして静止している人がどんどん増えていくわけだが、
逃けている人が凍っている人を救うことができる。
逃けている2人が両腕をつないで輪をつくり、
凍っている人をその輪でくぐらせると、
その“凍り”は解けて、また動き回れる。



▲フットサルセッションの最後は、子どもたちとプロの選手が対決



遊び
2

「王様だるまさんが転んだ」

1. 通常の「だるまさんが転んだ」をアレンジ。オニは「だるまさんが転んだ」ではなく、「だるまさんが……○○」と唱える。○○には、ここでは動物の名前を入れる。
ワニなら腕立て伏せ、ツルなら片脚立ち、といった具合に、ポーズを決めておく。
2. オニが背中を向けて「だるまさんが……」と唱える間に、
子どもたちはオニに近づいていき、オニが「ツル!」と言って振り向く瞬間に、
ツルのポーズで静止。ここで動いた人は、オニにつながられる。
3. 通常の「だるまさんが転んだ」と同様に、
どんどん子どもたちがオニに近づいていき、
オニが背中を向けている間に、オニの手を切ってつながれている人を逃がす。
オニが「ストップ」と言うまで逃げる。オニが「ストップ」と言ったら、
全員静止。オニの手を切った人がオニの進める歩数を決める。
その歩数だけ進んだオニにタッチされた人が、次のオニとなる。



◀エスポラーダ北海道のプロ選手たち。きたえるチャレンジクラブでは、各競技のトップクラスの選手たちが子どもたちに指導するのも大きなポイント

◀指導の中心人物だったエスポラーダ北海道の吉田選手

引き抜かれないように協力しあうゲームだ。そして『こおりオニ』でアリーナを元気に走り回り、『王様だるまさんが転んだ』で子どもたちの集中力を呼び覚ます。その間、リーダーたちは子どもたちと交わりながら行動に目を配り、優しく誘導。広いアリーナに元気な歓声が響き、あっという間に30分の運動遊びは終了した。

そのあとは、十分なアイスブレイキングと準備運動ができた状態で、フットサルのセッションがスタート。同アリーナを本拠地とするプロフットサルチーム、エスポラーダ北海道所属の選手4名が、子どもたちにフットサルの楽しさを教える。十分にウォーミングアップできていた子どもたちは大喜びで動いていく。ゴール前に敷いたウレタンマットの上で、あお向けになって脚を振り上げ、お兄さんが出してくれたボールを蹴れば、オーバーヘッドキックのでき上がり。大技が決まると、子どもたちは誇らしげだった。

ひととき元気な声で指示を出し、笑いも交えながら子どもたちを指導していたエスポラーダの背番号3番、吉田順省選手は、「昨年参加されたお子さんが覚えていくフットサルはまだまだメジャーで

はなく、イベントなども行っていますが、このチャレンジクラブの取り組みは、こちらにとっても底辺拡大の機会です」と話す。そして、遊びを経た子どもたちのことを「最初からエンジン全開」と感じていたという。

元気いっぱい身体を動かし、プロフットサルチーム、エスポラーダ北海道の試合観戦チケットまで手にした子どもたち。素敵なプレゼントに大喜びだ。そんな様子を見てみると、児童の体力低下という問題を忘れそうになるが、保護者の言葉に、現実が見え隠れする。小学2年生の息子さんを通わせるお母さんは、「うちの子は活発なほうなのですが、周囲の親御さんたちは、外で遊ぶのは危ない」という考えの方が多く感じています。私としてはなるべく親は介入せず、子どもたちの世界で遊び、成長していつてほしいと思っているのですが……」との悩みを吐露した。

将来的には広い北海道の隅々まで、子どもたちが元気に外で遊ぶ声が響く日を実現させたい。まずはきたえるチャレンジクラブの子どもたちと、プロジェクトに関わるすべての人たちの意識の変化を見るために、佐藤先生は2カ月後、再びここを訪れる。



「オリンピック出場」をはるか遠い「夢」にしないために

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。

2020年に行われるオリンピック・パラリンピックの開催都市が東京に決定しました。決定の瞬間を、^{かたず}固唾をのんで見守っていた方は多かったのではないのでしょうか。IOC総会が行われていた日本時間の9月8日は筆者の誕生日でもあり、二重のお祝いとなりました。

小6の息子は「僕も東京オリンピックに出られるかも!!」と大きな夢を語っていましたが、同じように考えた子どもは少なくないと思われます。前回の東京オリンピック開催が決定した1959年当時も、たくさんの子どもがオリンピック出場を夢として描いたことでしょう。このように、子どもに「夢」をもたせたという点で、今回の招致成功は大きな意味がありますし、今後のスポーツ界の発展が期待されます。ところが、ワクワク期待している現代の子どもの注意深く見てみると、50年前の子どもと、その環境や発育に大きな違いがあることに気づかされます。

時間・空間・仲間の減少による体力低下

1959年は、戦後からの復興を目指した高度経済成長の時代でした。国民の生活は裕福とはいえず、保護者は仕事や家事で忙しく、子どもをかまう時間は限られていました。その分、子ども同士のつながりは強かったといえるでしょう。

学校から帰ると仲間と一緒に道路や空き地で、鬼ごっこ、どろんこ遊び、木登り、メンコ、ビー玉など、さまざまな伝承遊びを日が暮れるまで楽しみました。スポーツといえば、「巨人、大鵬、玉子焼き」に代表されるように、野球と相撲、またプロレスごっこも流行していたようです。いずれにせよ、子どもには身体を元気いっぱいに動かして遊ぶ環境があり、その結果としてたくましく育ったといえます。つまり、知らず知らずのうちにスポーツ実践を行う身体が培われていたのです。

2013年現在、経済は低成長の時代であり、物質的豊かさ以上に、精神的豊かさに重きがおかれた社会といえます。ところが、大人は忙しく、子どもも塾や習い事により多忙であり、1959年当時と同じように保護者と子どもの接点は多くはないようです。では、昔のように伝承遊びやスポーツをして遊んでいるのかというと、そうではありません。いわゆる3つの間（時間・空間・仲間）の減少により、身体活動を伴う運動遊びやスポーツからは遠ざかっています。子どもの遊びの中心は、ポータブルゲームや通信ゲーム、カードゲームなどに移り変わりました。その結果、体力・運動能力の低下・二極化が大きな問題としてクローズアップされているのが現状です。

運動遊びをして オリンピックをもっと身近に!

いまと昔の子どもの身体の状態を比較すると、同じ「オリンピック」であっても、子どもとの距離は異なると思われます。1959年の子どもの多くには、基礎的な体力・運動能力が備わっており、日ごろのスポーツ活動の延長にオリンピック出場という夢を位置づけていたといえます。一方、体力・運動能力が低下している現代の子どもにとってのオリンピック出場は、幼少期から特別にトレーニングを受けている一部のトップ選手を除いて、実は50年前よりもずっと遠くにあるのかもしれません。オリンピックを身近に感じられるのは、テレビやインターネットによる、バーチャルな情報の影響が大きいといえるでしょう。

このように考えたとき、ACPのような「運動遊び」に注目した幼少期の取り組みは、より重要度を増すように思われます。スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブ、幼稚園、小学校などで、これまで以上に運動遊びを行い、そのおもしろさに触れた子どもが地域に広め、運動遊びができる環境を再生する取り組みが、未来の子どもとオリンピック出場をつなげていく一つの方策になると考えられるのです。