

# 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 1 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), 小室 史恵 (栃木県健康倶楽部) 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 (奈良佐保短期大学)
担当研究員	森丘 保典 (スポーツ科学研究室)

## 目 次

プレイメーカー：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－プロローグ：2013年度報告書刊行に際して－	竹中 晃二… 3
1. 社会心理的要因を強化する運動・スポーツ遊びの要素研究：子どもの視点	
1-1 幼児版プレイメーカー尺度の開発に向けて －「遊び込める子ども」に着目した尺度項目の収集－	鈴木 裕子ほか… 10
1-2 ポジティブ心理学の視点から見た子どもの運動遊び －身体活動と6つの美德の関係－	上地 広昭… 19
1-3 運動遊びにおける子どもの活動と社会的なかわりの程度を評価する手法について	葦原摩耶子… 25
1-4 運動遊びにおけるプレイフルネス尺度の開発	高井真佐代ほか… 27
1-5 児童の外遊びに関わるフォーマティブリサーチ	竹中 晃二ほか… 34
1-6 メンタルヘルス改善に及ぼす遊びの要因分析	YingHua Leeほか… 44
2. 社会心理的要因を強化する運動・スポーツ遊びの要素研究：指導者・提供者の視点	
2-1 社会心理的要因を視点とした運動遊びの分類	佐藤 善人ほか… 66
2-2 健康運動を意図したプレイメーカーの役割とは	村田トオル… 81
2-3 指導者や保護者は子どもの運動遊びの効果をどのように見ているのか	佐藤 一彦ほか… 83
3. 身体活動評価法の選択と注意点	田中 茂穂… 92
4. 子どもの傷害予防に必要な要素を運動遊びの視点から考える	笠次 良爾… 95
エピローグ：運動・スポーツ遊びの新たな価値の提示に向けて	森丘 保典… 101

# プレイメーカー：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 －プロローグ：2013年度報告書刊行に際して－

班長：竹中 晃二<sup>1)</sup>

## 本プロジェクトの概要

日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会において、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、子どもを対象にして、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ある。従来、子どもを対象とした運動・スポーツ実施の効果としては、体力づくりや肥満予防、さらにはスポーツスキルの獲得が中心であった。本プロジェクトでは、運動遊びの効果について社会心理的側面に注目し、実践への動機づけを高め、結果的に、身体面への効果に結びつけようとしており、運動・スポーツの実践に新しい価値を付加できる可能性を秘めている。また、本プロジェクトでは、プログラムの開発・評価にとどまることなく、ソーシャル・マーケティングの手法を用いて、運動遊び実践の普及啓発活動を行う。メンタルヘルス、

社会性、および集中力に関する効果の検証については、質・量両方から評価を行い、普及啓発の方略についての有効性も同時に証明しようとしている。

子どもは、遊びの中で社会性を育成し、身体を動かすことによって日常の些細なストレスを昇華する。また、楽しく身体を動かした後は集中力が増すことが知られている。本プロジェクトで開発を目指す運動遊びプログラムは、身体面の効果に加えて、メンタルヘルス、社会的スキルおよび集中力の強化を意図し、自殺、いじめ、暴力、他動など、現在の子どものにおいて緊急に解決が必要な課題に影響を与える効果をねらっている。

## 本プロジェクトの目的

教育関係者の多くは、様々な健康阻害を導くであろう、最近の子どもに見られる運動・スポーツ時間の減少に危機感を抱いている。しかし、子どもの運動遊び、すなわち子どもが自由な時間に身体活動を伴って行う遊びの時間が少なくなってきた



解説：プレイメーカーとは、本来、サッカーなどの団体競技において、攻撃のきっかけを作る選手のことを意味する。本プロジェクトでは、プレイメーカーという用語に、子どものplay（遊び）を創造する人（maker）という意味を込め、運動遊びを創造し、それらの普及を担う、まさに普及のきっかけづくりを行う人々を育てるための研究を行う。

1) 早稲田大学人間科学学術院

ていることに注目している人はそれほど多くはない。

外遊びに代表される、自由な運動遊びは、多くが経験則であるものの、社会性の強化、メンタルヘルスの改善、ストレスからの回復力の増強、創造性・集中力の強化など、子どもに様々な効果をもたらすことが知られている。運動遊びは、大人の関与が少なく、内容が創造的な活動であり、スポーツや体育で行う活動と比べると、内容やルールが曖昧で自然発生的な活動も含まれている。そのため、子どもは、運動遊びの中で友人との軋轢を経験することがたびたびあり、大人の関与なしに、それらを回避する術を学ぶ機会にもなっている。また、運動遊びには、ストレスへの対処方略や回復力を高めることが知られている。たとえば、短期的に、悪天候日のために休み時間に外遊びができない状態では、学級内で子どもの落ち着きや集中力が低下していたり、子ども間で争いごとが頻発する。まさに休み時間における外遊びが発散力や回復力の役割を果たしている例である。現在の子どもの運動遊びの減少は、たとえばストレスによって生じる不定愁訴、社会性の欠如、注意力・集中力の低下のように、現在の子どもに見られる社会心理的な問題と無関係とは言えない。

本プロジェクトでは、社会心理的効果をもたらす運動遊びについて、従来、経験則として知られてきた効果を実証的に明らかにし、逆に、社会心理的効果を増強させる運動遊びのあり方を検討しようとしている。具体的な内容としては、運動遊びが肯定的な社会心理的効果をもたらすために必要な要素、すなわち子どもの運動遊びの中で生じる『プレイフルネス』の要素を明らかにし、その要素を強調したプログラム開発を行う。また、その効果を検証する測定尺度を開発し、指導者用の解説書の開発と合わせて普及啓発を行う。

本稿では、本プロジェクト2013年度報告書を作成するにあたって、以下、1) 不活動な子どもたち、2) 社会心理的効果に注目した身体活動、3) 社会心理的効果をもたらすメカニズム：プレイフルネス、のそれぞれについて解説を行い、最後に、本プロジェクトにおける班員の役割を紹介し、本報告書におけるプロローグに代えたい。

## 不活動な子どもたち

近年、海外で活躍する日本人スポーツ選手の増加に伴って、早期から競技スポーツを志す子どもの数が増加傾向にある。一方で、ほとんどの児童が不活動状態であることも明らかになっている。文部科学省が行った全国体力・運動能力、運動習慣等調査(2012)によれば、児童が行う1週間あたりの総運動時間を問うた結果、「運動をほとんどしない」(1週間あたりの総運動時間が60分未満)という児童の数が最も多く、この傾向は、特に女子において顕著であった。子どもの身体活動に関連して、競技スポーツにおける成功を夢見、早期から大人の期待を背負って活動に励む子どもが増えて行く一方で、全く身体活動を行わない子どもが存在するという両極端の現象が生じている。双方とも、内容は異なるものの、後々に問題が表面化する予感がある。しかし、特に、後者に属す子どもの数が圧倒的に多いことは、現在における心身への影響のみならず、今後の成長過程を通じて生じる影響、さらには将来への影響を考えると深刻にならざるをえない(竹中, 2010)。

現在、多くの子どもが不活動に陥っている背景には、様々な要因が関与している。その1つに、現在の子どもが忙しい生活を強いられていることである。学校においては、学習すべき内容が増加し、また授業や行事のスケジュールも過密化している。加えて、放課後には、大半の子どもが学習塾や習い事に通うようになった。そのため、彼らの学校内外の生活においては、体育・スポーツの活動とは別に、自由から動かす運動遊びの時間が制限されている。現代においては、子どもが自由に遊ぶために必要な条件や安全環境も危うくなっており、加えてインターネットやテレビゲームの流行が子どもの遊びの内容を変化させてしまった。また、家庭の風景も様変わりした。子どもと一緒に公園で遊ぶことよりも、家族揃ってショッピングモールへ行くというように、週末における家族の行動も様変わりしている。そのため、相乗的に子どもは、不活動に陥っている。

## 社会心理的効果に注目した身体活動

従来、子どもが身体活動を行う恩恵は、体力の増強や肥満の予防、スポーツスキルの獲得といった身体的側面に注目が集まっていた。しかしながら、身体活動実施による心理学的研究では、積極的な身体活動の実践が社会心理的効果をもたらすこと、具体的にメンタルヘルスや社会性の改善・向上に貢献することを示している。たとえば、Biddle & Asare (2011) の総説では、運動・スポーツや外遊びを含む身体活動が子どもの自尊心の改善に強く関連することが示されており、認知機能や発育発達、教室内での振る舞いなどにおいても肯定的な効果が報告されている。これらの研究成果は、学校だけでなく、地域・家庭において、子どもに対して、さらに身体活動を推奨する根拠にもなりうる。ただ、メカニズム、すなわち身体活動において、どのような要素が社会心理的影響をもたらすのか、また身体活動において、どのような要素が媒体して社会心理的影響に作用しているのかについて十分な研究が行われているとは言えない。

Burdette & Whitaker (2005) の提言では、子どもの生活の中に遊び、特に活動的で構造化されていない外遊び（大人の指示・指導のない自由な外遊び）を取り戻させる必要性を次のように述べている。彼らは、身体活動の恩恵を体力増強 (fitness) や肥満予防 (fatness) といった身体的健康の2fより、むしろ注意力 (attention)、提携力 (affiliation)、および感情 (affect) といった、社会心理的健康における3aを強調すべきであると主張している。注意力 (attention) とは、抑制と衝動をコントロールする能力であり、学習効果を強化する能力であるために、保護者や教育関係者が高い価値を示すことが期待される。また、提携力 (affiliation) とは、遊びの際に何をして遊ぶか、誰と遊ぶか、いつ始めるか、いつ止めるか、そのルールは、といった社会的な問題解決法、また友人同士の間を解決する際に獲得される共感・柔軟性、自己への気づき、自己制御のような社会的・情動的能力である。そして、最後に、感情 (affect) とは、自由な遊びによって生み出される肯定的な

感情を意味する。この肯定的な感情の発生は、不安、うつ、怒りのような情緒の改善を促すことができる。Burdette & Whitakerの指摘は、運動遊びに存在する社会心理的効果の存在に期待しており、子どもに見られる様々な問題への直接的な対処だけでなく、間接的な対処、たとえばいじめ、暴力、不登校など我が国の教育界が直面している課題の解決や予防に役立つ可能性がある。

## 社会心理的効果をもたらすメカニズム： プレイフルネス

運動遊びに関連して、近年、プレイフルネス (playfulness) という用語が用いられるようになってきた。「プレイ (play)」という用語は、実践者が行っている行動そのものを表わしているのに対して、「プレイフルネス (playfulness)」は、プレイが持つ内部要素、あるいは特徴を表している。このプレイフルネスという用語は、大きくは2つの領域で用いられてきた。

まず一つ目は、プレイフルネスの内部要素を検討した研究である。これらの研究では、プレイフルネスを「より楽しくおもしろい状況に変える、またはそのような環境を作り出す個人の能力」と定義している (Barnette, 1990, 2007; Glynn & Webster, 1992; Schaefer, 1993; Trevlas, Grammatikopoulos, Tsigilis & Zachopoulou, 2003)。また、Lieberman (1965, 1966, 1977) の研究によれば、とりわけ子どもにおけるプレイフルネスは、1) 身体的な自発性 (physical spontaneity)、2) 認知的な自発性 (cognitive spontaneity)、3) 社会的な自発性 (social spontaneity)、4) ユーモア感 (sense of humor)、および5) 喜びの表現 (manifest joy)、という5つの内部要素から成り立つことを明らかにしている。

Barnett & Kleiber (1982, 1984) は、この5つの構成要素それぞれについて詳しく説明している。「身体的な自発性」とは、走ること、飛び跳ねること、スキップすることなど、運動を構成する身体活動を遊びの中に積極的に取り入れることである。次に、「認知的な自発性」とは、自ら新しい目的を遊びの中に組み入れるために、新しい遊びの内容や活動を自ら構築して実践したり、従

来の実践方法に従わずに、想像力に富んだ遊び方を行うことを指す。「社会的な自発性」とは、遊びの中で他者との関係を柔軟に築き、仲間との協力をはかり、積極的にリーダーシップをとることである。「ユーモア感」とは、おどけて見せたり、冗談や面白い話をしたり、周囲を笑わせようとすることを指す。最後に、「喜びの表現」とは、遊びの中で歌ったり、話をしたりすることで、楽しさや喜びといった感情を頻繁にさらけ出すことである。

以上5つの構成要素のほかにも、プレイフルネスに影響を及ぼす要素を、創造性と想像力(Lieberman, 1977)、逸脱した思考(Barnett & Kleiber, 1982)、肯定的な感情(Barnett, 1991a; Jenvey & Jenvey, 2002)、問題解決スキル(Barnett, 1985; Vandenberg, 1980)、身体活動(Barnett, 1991; Brockman, Jago & Fox, 2011)、感情および自己規制(Christiano & Russ, 1996; Elias & Berk, 2002)という要素を挙げている研究も存在する。

一方、プレイフルネスはまた、虐待や災害などによって生じる、子どものトラウマからの回復を目指した遊び要素として提唱されている。子どものトラウマ対策に遊びを積極的に活用することは、「プロジェクト・ジョイ」という非営利活動のなかで推奨されている(ヘネシー・澄子(監修))。「プロジェクト・ジョイ」は、トラウマによって深刻な影響を受けた子どもを対象に、癒しと回復力を与えるために1989年から開始された活動であり、トラウマ体験によって傷ついた子どもの心を癒す治療法として、特に遊びを重視している。「プロジェクト・ジョイ」では、プレイフルネスを「陽気にふざけ遊ぶ心」と定義しており、次の4要素を強調している。それらは、1) うれしさ(joyfulness)、2) 人と人のつながり(social connection)、3) 内部制御(internal control)、および4) 活発な関わり(active engagement)の4つの構成要素から成り立つと説明している。

「うれしさ」とは、子どもが持つ愛情、達成感、希望の感覚が元気いっぱい喜びを伴って表現された感情表現である。子どもにとって、歓びは自発的で創造的、また探究心が向上したり、感受性

が高まり、成長と発達につながる。

「人と人のつながり」とは、自分を取り巻く人々やその地域と協力的に関わっていくことを意味する。集団遊びは、子どもにとって、社会的なつながりを体験する重要な機会であり、集団が同じ時間を共有し、お互いに共感する経験を持つことで机上の学習では得られない体験を行うことができる。また、共同して同じ内容を行うことで達成感も得られやすくなる。

「内部制御」とは、子どもが自分を取り巻く世界と関わる際に、安全で自分には価値があること、また自分が有能であるという感覚を持てることを意味する。子どもが自分の周りの世界を効果的に探索するためには、ある程度の安全感と有能感を感じる必要があるとされる。子どもは、安全な環境での心地よい遊びを通して、心と身体のバランスを保ち、自信と満足を感じながら、自分自身で自分を制御できる感覚をもち、自己肯定感が確立していく。

最後に、「活発な関わり」とは、一つの活動に完全に没頭することを意味する。子どもは、一つの活動に没頭することで、過去のトラウマ体験や未来への不安に囚われることなく、「今、ここに」という感覚をもつことができる。「今、ここに」という瞬間に持つ安全、歓喜、驚き、および愛情を感じる体験は、過去の恐怖や悲しみを拭い去り、心の中にプレイフルネスを根付かせる場所を用意することができる。

これら4つの要素は、先の運動遊び研究であげられた5つの要素と矛盾することなく、重複する内容が盛り込まれている。そのため、プレイフルネスの内部要素は、行動の自己決定・自発性、社会性、楽しさ、没頭などが含まれていることになる。

本プロジェクトでは、図1に示すように、運動遊び実施による社会心理的効果をもたらすミディエータ(mediator)としてプレイフルネスを位置づけた研究を行う。ミディエータは、外部のイベント(運動遊び)がどのように内部の精神的な要因(社会心理的要因)に影響を与えているのか、そしてその関係性を説明している(Baron & Kenny, 1986)。すなわち、運動遊びそのものを行

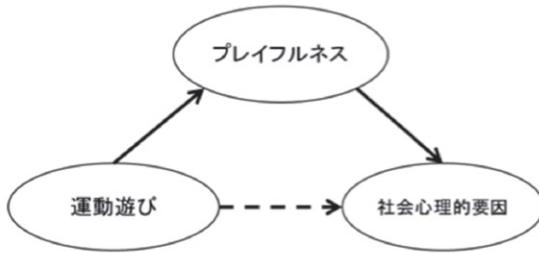


図1 プレイフルネスを媒介変数とする  
社会心理的要因の強化モデル

例えば社会心理的効果が得られるというよりは、運動遊びの中にプレイフルネスの要素を強化することによって社会心理的効果が高まるという考え方である。この考え方では、身体活動・運動を伴う運動遊びの実施が社会心理的効果を得るためには、単に運動遊びを行わせるだけでなく、その中にプレイフルネスの要素を盛り込む必要性を示唆

している。

## 本プロジェクトにおける班員の役割

最後に、本プロジェクトにおける班員の役割を明確にする。図2は、中央部『社会心理的要因を強化する運動遊びプログラムの開発』を目的として、大きく4つのパートから構成された本プロジェクトの内容である。

以下、4パートのそれぞれについて、2013年度に実施した研究の内容を紹介する。

### 1. 社会心理的要因を強化する運動遊びの要素研究：子どもの視点

- 1) 鈴木裕子（愛知教育大学）、名和孝浩（愛知教育大学大学院教育学研究科）、吉川裕子、松尾瑠奈（愛知教育大学教育学部）：幼児版プレイメーカー尺度の開発に向けて：「遊び込める

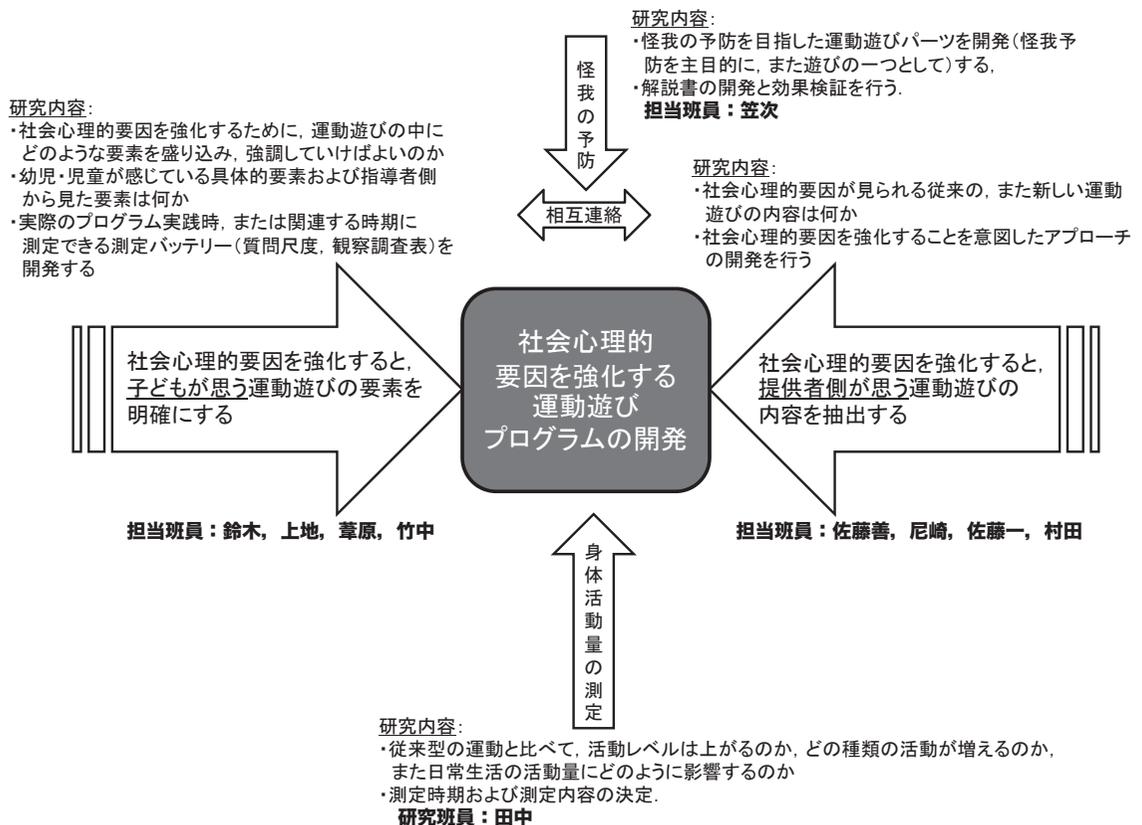


図2 本プロジェクトにおける4つの研究パート

子ども」に着目した尺度項目の収集

- 2) 上地広昭 (山口大学) : ポジティブ心理学の視点から見た子どもの運動遊び
- 3) 葦原摩耶子 (神戸親和女子大学) : 運動遊びにおける子どもの活動と社会的なかかわりの程度を評価する手法について
- 4) 高井真佐代 (早稲田大学人間科学部), 島崎崇史 (早稲田大学人間科学学術院), YingHua Lee (早稲田大学スポーツ科学研究科), 竹中晃二 (早稲田大学人間科学学術院) : 運動遊びにおけるプレイフルネス尺度の開発
- 5) 竹中晃二, 島崎崇史 (早稲田大学人間科学学術院), 小沼佳代 (早稲田大学人間科学研究科), YingHua Lee (早稲田大学スポーツ科学研究科) : 児童の外遊びに関わるフォーマティブリサーチ
- 6) YingHua Lee (早稲田大学スポーツ科学研究科), 小沼佳代 (早稲田大学人間科学研究科), 島崎崇史, 竹中晃二 (早稲田大学人間科学学術院) : メンタルヘルス改善に及ぼす遊びの要因分析

## 2. 社会心理的要因を強化する運動遊びの要素研究 : 指導者・提供者の視点

- 1) 佐藤善人 (岐阜聖徳学園大学), 尼崎光洋 (愛知大学), 吉田繁敬 (愛知県体育協会), 清水修 (チャレンジスポーツクラブ), 煙山千尋 (岐阜聖徳学園大学) : 社会心理的要因を強化する運動遊びの要素研究 : 指導者・提供者の視点
- 2) 村田トオル (奈良佐保短期大学) : 健康運動を意図したプレイヤーの役割とは
- 3) 佐藤一彦, 金森千穂, 平塚紀仁, 菊地裕美子 (向陽台青空スポーツ少年団) : 保護者や指導者は子どもの運動遊びの効果をどう見ているのか

## 3. 身体活動の測定

田中茂穂 (国立健康・栄養研究所) : 身体活動評価法の選択と注意点

## 4. 怪我の予防

笠次良爾 (奈良教育大学) : 子どもの傷害予防に必要な要素を運動遊びの視点から考える

2013年度で実施した, それぞれのパートごとの研究は, 引き続き2014年度においても継続し, 同時に相互関係を強化しながら, プログラムの開発を目指す。

## 参考文献

- Barnett, L. A. (1985) Young children's free play and problem-solving ability. *Leisure Sciences*, 7, 25-46.
- Barnett, L. A. (1990) Playfulness : Definition, design, and measurement. *Play and Culture*, 3, 319-336.
- Barnett, L. A. (1991) Characterizing playfulness : Correlates with individual attributes and personality traits. *Play & Culture*, 4, 371-393.
- Barnett, L. A. (2007) The nature of playfulness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 949-958.
- Barnett, L. A., & Kleiber, D. A. (1982) Concomitants of playfulness in early childhood : Cognitive abilities and gender. *Journal of Genetic Psychology*, 141, 115-127.
- Barnett, L. A., & Kleiber, D. A. (1984) Playfulness and the early play environment. *Journal of Genetic Psychology*, 144, 153-164.
- Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986) The moderator-mediator variable distinction in social psychological research : conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Biddle, S.J., & Asare, M. (2011) Physical activity and mental health in children and adolescents : a review of review. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 886-895.
- Brockman, R., Jago, R., & Fox, K. R. (2011) Children's active play : Self-reported motivators, barriers and facilitators. *BMC Public Health*, 11 (Suppl 4), 461-467.
- Burdette, H.J., & Whitaker, R.C. (2005) Resurrecting free play in young children : Looking beyond fitness and fatness to attention, affilia-

- tion, and affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159, 46-50.
- Christiano, B. A., & Russ, S. W. (1996) Play as a predictor of coping and distress in children during invasive dental procedure. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(2), 130-138. doi : 10.1207/s15374424jccp2502\_1
- Elias, C. L., & Berk, L. E. (2002) Self-regulation in young children : Is there a role for socio-dramatic play? *Early Childhood Research Quarterly*, 17, 216-238.
- Glynn, M., & Webster, J. (1992) The Adult Playfulness Scale : An initial assessment. *Psychological Reports*, 71, 83-103.
- ヘネシー・澄子(監修), 井上直美(翻訳). プロジェクト・ジョイ 就学前の子どもたちのための遊びの製作者 〈www.project.joy.com〉
- Jenvey, V. B., & Jenvey, H. L. (2002) Criteria used to categorize children's play : preliminary findings. *Social Behavior and Personality*, 30, 733-740.
- Lieberman, J. N. (1977) *Playfulness : Its Relation-ship to Imagination and Creativity*. Academic Press : New York.
- 文部科学省 (2012) 平成24年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査結果 〈http://www.mext.go.jp/a\_menu/sports/kodomo/zencyo/1332448.htm〉 (閲覧日 : 2012年12月27日)
- Schaefer, C. E. (1993) *What is play and why is it therapeutic?* In C. E. Schaefer (Ed.), *The therapeutic powers of play*. Jason Aronson : Lanham, pp.1-15.
- 竹中晃二 (2010) アクティブ・チャイルド 60 min. - 子どもの身体活動ガイドライン -. サンライフ企画.
- Trevas, E., Grammatikopoulos, V., Tsigilis, N., & Zachopoulou, E. (2003) Evaluating playfulness : The construct validity of the Children's Playfulness Scale. *Early Childhood Development and Care*, 31, 33-39.
- Vandenberg, B. (1980) Play, problem-solving, and creativity. *New Directions for Child Development*, 9, 49-68.