

面白い！

“遊び”から“スポーツ”へ ①
仲間と楽しむ「はじめの一步」



子どもたちの無限の可能性を引き出す アクティブ・チャイルド・プログラム

文 ◎ 森丘保典 (日本体育協会スポーツ科学研究室 室長代行)



やってみよう！

続けよう！

はじめに

『スポーツ宣言日本』の冒頭には、「スポーツは、自発的なスポーツの楽しみを基調とする人類普遍の文化である」と謳われています。また、「スポーツ基本法」においては、国民の誰もが自主的にスポーツを行う権利(スポーツ権)をもっており、あらゆる場面においてこの権利の確保が図られる必要があると明文化されています。これらのことは、様々なライフステージやライフスタイルにおいて、スポーツの多様な楽しみ方を享受し、それを継続できる環境づくりが求められていることを意味しているといえます。

スポーツと出会い、仲間とかわり、それを継続していく機会を提供することは、スポーツ指導者の果たすべき重要な役割の1つといえますが、その活動の先に「生涯スポーツ社会の実現」という理念があることも意識しておく必要があるでしょう。

楽しさによる 動機づけの重要性



運動遊びやスポーツを「する・しない」の二極化傾向に拍車がかかっているといわれる昨今、1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童(小学5年生)が、男子で約1割、女子で2割以上に及ぶことが指摘されていますが、これらの児童の6割以上が、運動・スポーツをすることが「好き(「やが好き」を含む)」と答え、半数以上が「もっとしたいと思う(「やや思う」を含む)」と回答しています(文部科学省調査)。

このことは、「しない」理由がそれほど単純ではないことを示唆していますが、その理由の1つに、はじめから勝敗や結果が目に見えるものは「面白くない」ということも挙げられるでしょう。とりわけ野球やサッカーなどに代表される球技スポーツでは、日頃あまり馴染みのない子どもたちが、結果の行方が分からないからこそ面白い「遊び(ゲーム)」として楽しめる雰囲気にはなりにくいのが現状でしょう。携帯ゲームなど

子どもの時代は、生涯にわたってスポーツを楽しむための心とからだの基礎を培う大切な時期です。まずは子どもたちに「やってみよう」と思わせ、実際にやってみたら「面白い」と感じ、それを「続けたい」という欲求につなげていくことが求められます。現在、日本体育協会が普及・啓発を進めている「アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)」では、楽しみながら多様な動きが経験できる運動遊びや伝承遊びを紹介しています。これらの遊びは、「面白さ」をベースとした身体活動への積極性を引き出すだけでなく、ウォーミングアップ等に活用することによってバランスよく全身を動かすことができるなど、スポーツ活動への相乗効果も期待できます。

基礎的な動きを身につけることの重要性

人間の動作(動き)は、日常生活に必要なものから、運動遊びやスポーツを楽しむために必要なものまで多岐にわたります。本来、子どもは日常生活や様々な遊びを通じて多くの動きを自然に身につ

けていくものですが、今の子どもたちを取りまく環境は必ずしもそれを保証していません。

体格は大きくなっているものの、それをコントロールする能力が低下しているという現状は、スポーツ活動に消極的な子どもに限った問題ではありません。積極的にスポーツを行っている子どもたちにも、日常生活における身のこなしや取り組んでいるスポーツ以外の動きの不器用さが見られることや、特定のスポーツ種目に偏ることによるオーバーユース（使いすぎによるケガ）の問題なども指摘されています。

また、子どもたちの成長の進捗には個人差があります。同じ年齢の発育が早い子どもと遅い子どもを比べると、体格だけでなく運動能力にも差がみられる傾向にあります。児童期に行われる球技系種目の選手選抜においては、4〜9月生まれの子どもがより多く選ばれる傾向にあるなど、生まれ月による偏りも問題視されています。

この時期の発育・発達の違いが成人するまでに解消されていくことを考えれば、早生まれの子どもの才能を見逃している可能性を指摘することもできます。こうした偏りは、子どものスポーツ活動においては不可避ですが、このような現状についての認識が共有されているか否かによって、スポーツの普及から育成、ひいては強化とい

う競技者育成プログラムの質も大きく変わってくると思われま

ここで大切になるのは、走ったタイムや投げた距離といった「量」では測れない「動きの質（できばえ）」にも注目することです。ACPでは、「走る・跳ぶ・投げる」という基礎的な動きを取り上げ、その質（できばえ）を観察・評価するための「観点（目の付けどころ）」を提案しています。これらの動きは、単一の動作としてではなく、複合的に組み合わせられた運動遊びなどを通して身につけていくことが望まれます。遊びの要素を含んだゲーム性のある流れのなかで、個々の子どもたちの動きに目を配りながら、「できたー」という成功や上達の喜びが感じられる機会を増やしていくことが大切です。

からだを動かしたくなる「しかけ」や「場」の重要性

運動遊びやスポーツは、身体的、精神的及び社会的な恩恵をもたらすといわれていますが、そのための「時間、空間、仲間（三問）」を今以上に確保することは容易ではありません。したがって、「地域、家庭、学校（園）」それぞれが持っている「限られた三問」のなかで工夫をこらして、その活動の質を高めることができます。その課題といえます。

子どもたちが活動的になるか否かは、子どもたちを取り巻く人的環境、すなわち友達や保護者、そ

して教師や地域の人々との関係で決まるといっても過言ではありません。したがって、元気で活動的な子どもたちを育てるために必要なこと、できることは何かについて、一人ひとりの大人が真剣に考え、それを実現していくための「しかけ」や「場」を工夫していく必要があるのです。ACPでは、子どもたちが楽しみながらからだを動かすきっかけづくりのポイントや、家庭、地域および学校の「連携事例」なども紹介しています。これらを参考にして、それぞれの地域や環境に合ったオリジナルな「しかけ」や「場」を模索していただければと思います。

子どもの不活動や体力低下が叫ばれて久しいですが、これさえやれば全てが解決！ という「魔法のプログラム」は存在しません。最も大切なことは、子どもたちが様々な運動遊びやスポーツとかわる過程で、どうすればそれを「好き」になり、どのようなプロセスを経てそれが「大切」なものになるのか、さらにはそれが「生涯スポーツ社会」の構築にどのように寄与するのかについてリアルに問い続けることにあります。実はそれは、私たち大人の運動やスポーツへのかかわり方が問われているということでもあるのです。

※実際に「アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）」を指導現場に取り入れ、体験することによって、子どもたちがどのような身体的・心理的变化を遂げていくか…。次号より、遊びからスポーツへ誘う、その過程を同時進行ドキュメントとしてレポートします。

からだを十分に動かしていないから
動作がごちなかつたり、できなかつたり。

走る・跳ぶ・投げるという基礎的動き、 ちゃんとできてる？



からだを動かして遊んでいけば、動き（動作）も上手になる。

動きの質ってどうやって評価するのかな？



楽しみながらからだを動かせる。

それがアクティブ・チャイルド・プログラム！

さあ、からだを動かして元気になろう！



運動遊びや伝承遊びを紹介するよ。



楽しいプログラムっていっぱいあるんだね！