

遊びのチカラ アクティブ・ チャイルド・ プログラム

モデル団体

『東山スポーツ少年団（名古屋市：剣道）』

子どもたちが楽しめて、 継続的にやっていきたい とすることがたいせつ



▲午後6時、稽古が始まる前に高校生のリーダーが子どもたちを集め、軽い「遊び」でウォーミングアップ。東山スポーツ少年団は、幼稚園児～小学4年生（および新入団員）の1部、小学5、6年生の2部、中学生以上の3部から成る。現在約80名が登録しているという



▲小学1～4年生の稽古時間の約半分を「遊び」プログラムにあてている。この日は佐藤先生が新しい「遊び」を伝授。子どもたちは興味津津だ



▲剣道の稽古は、礼に始まり、礼に終わる



「遊び」が もたらす数々の恩恵

からだを使う素朴な遊び、時代を超えて受け継がれてきた遊びにこそ、子どもの健康な心身の成長を促すエッセンスが詰まっている。それは、ルールのなかでおのずと工夫し、目標に向かって協力し合う子どもたちを見れば、よくわかる。

日本体育協会が文部科学省委託事業として行う「子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発」活動の一環として制作されたアクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）。このなかで子どもたちへの具体的な介入法として運動遊び・伝承遊びが注目されている。その実施モデル団体の1つ、愛知県名古屋市の東山スポーツ少年団（剣道）では、小学1～4年生の部の稽古時間に「遊び」を組み込んでいる。

それ自身が「剣の理法の修練による人間形成の道である」剣道。稽古は礼と黙想で始まる。刺し子の道着に袴を着けた小さな剣士たちが、並んで正座（せいざ）をし、目を閉じると、静謐な空気が流れる。が、その後は「遊び」の時間。明るい道場に、子どもたちの元気な声が響き渡るのだ。

「1時間のうち30分ちかくを、遊



1



2



3



4



▲剣士必携品の1つである手ぬぐいをつかった「しゅっぱ取り」。自分の腰につけた手ぬぐいを取られることなく、他者の手ぬぐいを取る鬼ごっこ。子どもたちは器用に身を翻して「取らせず」に取る「コツ」をつかんでいく。走ることで心拍数が上がり、注意力もつく



▲「からだでジャンケン」は、からだ全体を使ったグー・チョキ・パーでのジャンケン。屈伸、アキレス腱のストレッチなど、柔軟運動として利用できる



▲ ACP制作メンバーのひとりである富田寿人先生から、保護者を対象に子どもの運動プログラムの重要性が解説された

◀ 8人グループで行った「人間知恵の輪」。隣り合わない者同士で手をつなぎ、複雑に絡み合ったところからスタート。つないだ腕の間に人をくぐらせて、少しずつつもつれをほどこいていく。みんなでアイデアを出し合い、根気強く協力する力がつく。中高生のリーダーたちが年少者を励まし、誘導する姿がすばらしい

ちょっと難しいな
と感じるくらいのものが、
子どもたちの興味と集中力が
持続して、達成感も得られる。



び、にあてるので、もちろん竹刀を使った練習は減りますが、そのメリットは十分すぎるくらいにあります」と語るのは、同少年団指導者のひとり、吉田繁敬先生。遊びに興じながらストレッチ効果や持久力、巧緻性(こうしせい)アップが狙えるようデザインされたプログラムは、準備運動の役割を果たし、協調性や創造力も養える。

「リーダーとして手伝いに来てくれる中学・高校生のお兄さん、お姉さんたちとACPだけでなく、剣道の稽古も一緒にするなど、交流の密度が高まって、子どもたちは剣道の技量が向上し、中学・高校生たちの方も剣道において不可欠な「相手を見る」力がつきます」と、同少年団の出身者でもあり、目下五段をもつ吉田先生は、この30分の「遊び」がもたらす恩恵を強調する。

ものの数分で ACPの虜に!!

そんなモデル団体にこの日、新しい「遊び」を伝授しにやってきた、岐阜聖徳学園大教育学部の佐藤善人先生。小学校教諭の経験を持つ先生の言葉に、子どもたちは耳を傾け、ものの数分で「からだでジャンケン」に夢中になった。

佐藤先生が与える「遊び」は徐々に難度を増していき、8人ずつの

グループに分かれて行う「人間知恵の輪」では、就学前の幼児から中学・高校生リーダーまで入り混じったグループをつくり、メンバーはアイデアを出し合い、協力し合っ

て、知恵の輪をほどこいていった。「ちょっと難しいな、と感じるくらいのものが、子どもたちの興味と集中力が持続して、達成感も得られます。重要なのは、子どもたちが本当に楽しめて、継続的にやっ

ていきたいと感じることです」と、ACP制作メンバーのひとりでもある佐藤先生はいう。

子どもたちが剣道の稽古に入るのを見届けて、保護者は講堂に移動し、ACP制作メンバーの静岡理工科大総合情報学部の富田寿人先生から、子どもの発達段階に応じた運動プログラムの重要性についてレクチャーを受けた。儒教の五常「仁・義・礼・智・信」の文字をプリントしたそろいのシャツを着た、我が子の健やかな成長に心を砕いているお父さん、お母さんたち。子どもの体力・運動能力に関する調査報告に目を凝らし、家庭・日常生活での身体活動の重要性の話に聞き入っていた。

そんな高い意識をもった人々が集う東山スポーツ少年団。本連載では、剣道の稽古に「遊び」を見事に融合させた同団の子どもも育成の姿を、追いかける。