



“遊びの伝道師”
が行く!

チャイルド
ACP
プログラム
アクティブ
クリニク
監修：佐藤善人
(岐阜聖徳学園大学教育学部准教授)



競技は真剣でも、子どもたちは みんな遊びが大好き!

子どもたちが大好きな「遊び」を引っさげて、全国を行脚するACPクリニック。遊びの伝道師は今回、西へ向かった。広島市内で活動するスポーツ少年団『有朋柔道塾』。競技志向が高い子どもたちがみせた「遊び」への反応とは……

柔道を通して礼儀作法を 学んできた子どもたち

冷え切った道場が、小さな柔道家たちが放つ、強く澄んだエネルギーで満ちていく。小学校教諭の経験を持ち、遊びの伝道師として数え切れぬほどの子どもたちと触れあってきた佐藤善人先生も目を見張るほどの、活気と士気にあふれた子どもたちがそこにはいた。

広島駅の少し南に位置する広島市南区皆実町。井上忠司先生を顧問に、柴田光雄塾長が1996年に開いた有朋柔道塾では、小学生を中心に幼児から社会人まで、常時25名ほどが週3回稽古に励んでいる。地域のスポーツ少年団には違いない。しかし、子どもたちは団員というより、柔道家の風格をすでももっているのだ。

「運動能力や競技志向の高い子が多いです。もちろん能力や性格の個人差、年齢幅、体格差もありますので、練習メニューを同じようにできない子はいます。できなければ、できるまで無理にやらせるのではなく、できなくてもいいんだよと言います。しかし、1年生のときは膝の上で泣いていた子が、3年生になったいま、大会で大活躍している子もいます。上達するのは、競技スポーツですから、

やっている以上強くなりたい、一番になりたい、と思うのは自然なことなんです。穏やかな笑みを浮かべて、柴田先生は言う。

とにかく塾生たちは、礼儀正しく、元気がいい。顔を合わせると、互いに礼。そして柔道着に帯をキユッと締めると、それぞれ相手を探して「ケンケン相撲」を始める。片脚立ちで移動しながら相手とぶつかり、上げている足が畳についたら負け。遊びながらバランス、体幹、心肺を鍛えているのだ。

そんな柔道塾で行う今回のACPクリニック。いつもなら、ぱらぱらと集まってくる子どもたちを遊びに誘い込んで心をほぐしていくのが佐藤先生のやり方だが、今回は逆に先生が子どもたちのケンケン相撲の輪に入っていた。

「この子どもたちはたくましいですね。小さい子が大きい子に、当然のように挑んでいく。私があるの小さい子に勝てないんですよ」と佐藤先生は息を弾ませる。子どもたちは、ぶつかったり転んだりするときの身体操作が実に上手だ。「柔道は、常にケガの危険と隣り合わせ。指導者や保護者の方々と全員が目が行き届くように気をつけています。大人だけでなく子どもたち自身も、どんな危険があるのかを理解するよう、指導してい



遊び
1

「カラダでジャンケン」

手ではなく、体全体を使ってジャンケンをする。
グーは体を丸めてしゃがみ、チョキは右手足と左手足を前後に出す。
そしてパーは両手両足を広げるポーズ。
全員で佐藤先生とジャンケンし、負けた人から座っていく。
最後まで残った人が勝ち。



◀柔道の動きにのった準備運動。みんな体格はさまざま



遊び
2

「ひみつオニ」

全員目をつむり、佐藤先生に頭をなでられた人がオニ。
この時点では、オニ以外は誰がオニかわからない。
スタートの合図で一斉に走り出し、オニはほかの人をこっそりタッチする。
タッチされたらその場でフリーズ。
こおりオニと一緒に、逃げている人にタッチされたら復活できる。



◀練習の前に、ケンケン相撲で遊ぶ子どもたち

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。

ます」(柴田先生)。
ケンケン相撲が盛り上がったいくうちに、稽古開始時間に。すると子どもたちのなかから「イチ、ニ、サン、シ」という声が聞こえてきた。子ども同士で声をかけあい、すぐに大きな一つの輪になって、準備運動が進んでいく。思う存分稽古ができるよう、柔道の形を前提にした静的・動的ストレッチで体を準備万端にしていくのだ。

遊びも真剣勝負!

柴田先生の号令で、一同整列。

神棚に対し、指導の先生方に対し、深く礼。背筋を伸ばして正座する子どもたちに、柴田先生が伝える。「今日は稽古の前に、佐藤先生に『遊び』を紹介していただきます」

その瞬間、道場に大笑声が響いた。「わーい!」「やったー!」

子どもたちの熱烈な反応に、佐藤先生も気合を入れてミッシヨンスター。塾生たちの意識の高さを認識した伝道師は、この日準備してきたプランに微調整を加えた。「稽古前ということ、受け身につながるような、転がって立ち上がる動きが入る。ゆりかご」遊びをしようと考えていましたが、ケンケン相撲と準備運動の様子を見て、この要素は彼らにはもう十分備わっていると感じました。だから急遽、走る」遊びにアレンジを加えたものに変更しました」

遊びのセッションの最中も、高学年の子どもたちは全体に目を配り、「ちゃんと話聞こうよ」、「前見ようよ」と、声をかける。柴田先生によると、年長の塾生には幼い子をあやしむが導くよう「係」を決めているそうで、遊びのなかでは、上級生がことさらに優しく、3歳の男の子の手を引いていた。

『カラダでジャンケン』に続いて、『大根ぬき』(第10号「ニンジンぬき」参照)へ。さすがは柔道家たち。佐藤先生が懸命に足をひっぱっても、「こんなに抜けない大根は初めて」。隣同士がつつり腕を組んで離れないのだ。

続いて、『王様だるまさんが転んだ』(第10号参照)。だるまさんが転んだ」のアレンジバージョンで、オニが「だるまさん」の動きを指示する。「だるまさんがでんぐり返り」「だるまさんが足上げた」。体力があつて、勝負にもこだわる子どもたちは、ここでも負けたくない。だから真剣。遊びがいっそう盛り上がる。

このあと、「こおりオニ」のアレンジバージョン『ひみつオニ』『ペアオニ』を行い、この日の遊びは終了。「知っている遊びでも、ルールを少し変えたらもっと楽し



◀▼上級生はいつも年下の子に目を配り、優しく接している



遊び 3 「ペアオニ」



▲有朋柔道塾の柴田光雄塾長



▲礼に始まり礼に終わる。佐藤先生にも、ありがとうございました

まず、オニ以外は全員ペアを決める。基本的なルールはこおりオニと同じだが、オニにタッチされてフリーズしたときに、そのペアを組んだ相手にしかタッチして復活させてもらえない。よってペアの2人が両方フリーズしてしまった時点で脱落。

遊びで味わう達成感

「A C Pを十分に理解していても、指導者、とくに競技志向の高い集団を導く者としては、「遊び」がもたらすさまざまなメリットと、貴重なトレーニング時間を削ることとの間で葛藤するだろう。しかし、この有朋柔道塾の子どもたちは、彼らにとっぴか「遊び」が大切であることを示している。見守る保護者の皆さんからも、遊びを歓迎する声が集まった。「今回の遊びは本当に楽しかったと思いますよ。練習前に体が温まるだけでなく、競争心も高まるのではないのでしょうか」と、2人の息子たちをかわせているお父さん。「うちの子は5歳のときに、柔道でオリンピックに出る」と言っ、何より柔道を大事にしています。まだ4年生ですが、人生そのものといっってもいいくらい。でも、小

学生としての楽しみも必要だと思います。そこから学ぶこともたくさんあるでしょう」と若いお母さんは感じている。遊びの時間が終了すると、子どもたちはいっそう元気に、普段どおりの稽古に入ってしまった。畳の端から端まで前転や後転、開脚前転、開脚後転……。スライダー、という畳を這うような動きは体幹の補強にもなる。そして、二人組での寝技の稽古。時間を惜しむように、みんな練習に集中する。「キツイことをしていると思いません。投げられて負けてばかりの子は、おもしろくないでしょう。そういう子たちがどうしたら楽しいか、続けたいと思えるかと常に考えているので、遊びはいいと思います。柔道では勝てない子が遊びなら勝って、達成感を感じられるかもしれない。それに、実はキツイ運動をしているんだけど、遊びなら楽しみなができる。楽しんでやると身につくものです」。柴田先生は、「遊び」にそんな期待を寄せる。無邪気に走り回る3歳児から、オリンピックで金メダルを目指す子まで、エネルギーシユなこの子どもたちに対して、どう「遊び」を生かし、子どもたちにどんな変化がみられるのか。再び訪れる日が待ち遠しい。

健康と外遊び

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。

子どもは風の子、 大人は火の子？

筆者の趣味はランニングです。シーズンともなると、月間150～200km程度走り、毎年フルマラソンやハーフマラソンに複数回挑戦しています。目標をもち、自分のペースで走るのとはとても気持ちのよいことです。出張先にもシューズを持参し、各地の名所をランニングしながら巡ることも楽しみの一つです。ところが、1週間ほど前から頭痛が治まりません。無理はよくないと考え、ランニングを我慢しています。走ることができないと退屈ですし、「練習しないと次の大会の記録が……」という不安にも襲われます。普段は何気なくランニングをしています。あらためて健康であるからこそ運動ができるのだと思い知らされました。

「子どもは風の子、大人は火の子」ということわざがあります。これは、「子どもは寒風もいとわず、戸外で元気に遊び、大人は寒がり暖かいところにいる」といった意味です。子どものころを思い出してみると、学校から帰宅後、誰が誘うこともなく近所の小学生が集まり、「ろくむし」、「エックス」、「ゴム跳び」といった遊びを空き地や道路でしていました。雪が降ると、かまくらを作ったり、そり遊びをしたり、雪合戦をしな

がら走り回ったりして遊んだことも記憶しています。文字どおり、昔の子どもは「風の子」でした。しかし、いまの子どもは室内遊びをすることが多くなっているため、大人のように「火の子」になっているといえるのではないのでしょうか。

“風の子”になること による心身の成長

身体活動を伴う外遊びが、子どもの心身の成長を促すことがさまざまな研究成果により確認されています。

たとえば、佐々木(2011)^{*1}は「様々な運動様式を包含する遊びは、子どもの身体のバランスのとれた発育を促進する要素を持つ」と述べていますし、橋本ら(2008)^{*2}は「身体活動とメンタルヘルスの間にはポジティブな関係が指摘されている」と主張しています。つまり、子どもたちは風の子となって元気に遊ぶことで、心身ともに健やかに成長してきたのです。外遊びは、子どもにとって欠かすことのできない行為といえるでしょう。

また外遊びは、正しい生活習慣を確立するといわれています。たとえば、元気に遊べばお腹が減ります。お腹が減るとご飯をたくさん食べます。ご飯をたくさん食べると眠くなります。早寝は早起きへとつながり、すっきりと目覚め

た子どもは朝食をしっかり食べ、排便もします。そして学校で、活動的な生活を送ることができるのです。この良好なサイクルに入れば、生活習慣病の予防に役立つと考えられます。子どもはますます、風の子として活発に外遊びをすることでしょう。

寒い冬も元気に遊んで 風邪や感染症対策を

このように考えてみると、元氣よく外遊びをすることは、子どもの心身の成長にとって、また将来的な疾病の予防に対して大変意味があることは明らかです。保護者の「寒いから外で遊ぶのは止めなさい」といった類の過保護な対応は、子どもの現在、そして未来の健康を損なう危険性があるともいえるのです。冬場に流行する感染症対策として、日ごろから元氣よく外遊びをして、病気になりにくい(悪化しにくい)体の準備をすることが重要なのではないのでしょうか。

しかしながら、病気になったら外遊びを我慢してゆっくり静養することも重要です。無理をすれば長引き、外遊びができるまで回復するのに時間がかかってしまいます。そんな「我慢」する力も外遊びは培ってくれているはず。……と、自分に言い聞かせながら、早期の回復を祈りつつランニングを我慢する筆者です。

〔出典〕*1 佐々木玲子(2011) 遊びの中で培われる知力と体力、子どもと発育発達, 9(2) 84-88. *2 橋本公雄・山添健陽・藤原大樹・鋤崎澄夫(2008) 子どもの身体活動とメンタルヘルスの関係—行動目標値の策定を目指して—, 日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会, 日本の子どもの心身の健康・運動の行動目標設定と効果の検証, 61-68.