

目的に結び付けられながらも、私たちの生の営みをよりよきものにするために欠かせない文化として、今日に至るまで継承されてきたことを示唆しているといえるでしょう。

幼児期運動指針の策定



文部科学省の調査では、1週間の総運動時間(通学や体育授業を除く)が60分未満の児童・生徒の割合は、男子で約10%、女子では20~30%にのぼることが示されていますが、子どもの運動(スポーツ)実施の二極化傾向は、すでに幼児期から始まっているといわれています。2007~09年度に実施された幼児を対象とする調査では、外遊び時間が1日60分未満の幼児が4割を超えており、その背景にある「体を動かす機会の減少」、「活発に体を動かす遊び(以下、運動遊び)の減少」、「自発的な運動の機会の減少」による「体の操作が未熟な幼児の増加」といった問題点が挙げられています。一方、同調査では、身体活動・運動の増強に積極的に取り組んだ幼稚園・保育所(園)とそれ以外の園を卒業した子どもたちは追跡調査し、前者の子どもたちは卒業後(小学1年生時)の運動の頻度、運動部(スポーツクラブ)の加入率および新体力テ

ストの総合得点が後者に比べて高い傾向にあったことも示されています。

これらのエビデンスを踏まえて、文部科学省は、12年3月に「幼児はさまざま遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です」という幼児期の運動指針を策定し、以下の三つのポイントを提示しています。

① 多様な動きが経験できるようにさまざまな遊びを取り入れること

幼児期は運動機能が急速に発達し、基本的な動きを身につけやすい時期であることから、楽しく体を動かすことを通して、多様な動きを経験させることが大切です。

② 体を動かして遊ぶ時間を確保すること

多様な動きの獲得を目指すためには、身体活動量(時間)の確保も大切です。保育がない休日でも幼児が楽しく体を動かせるよう、保育者だけでなく保護者も共に体を動かす時間の確保が望まれます。

③ 発達の特性に応じた遊びを提供すること

幼児の発達に応じて身体諸機能を十分に動かし、活動意欲を満足させることは、体を動かすことへの積極性を引き出すだけでなく、自己効力感(自身の向上可能性への期待感や信頼感、有能感)を育むことにつながりま

す。

体を動かして遊ぶことは、体力・運動能力の向上をはじめ、健康的な体や意欲的な心の育成、社会適応力や認知的能力の発達などの恩恵をもたらすといわれていますが、幼児期運動指針では、これらの恩恵は「自発的に遊びを楽しむ

む」ことを通して得られるものであることが強調されています。したがって、幼児期には、子どもたちの興味や意欲などを十分に考慮しながら、「楽しい」と「またやりたい」の循環に導く運動(遊び)習慣づくりが求められているといえるでしょう。

ご活用ください!

『幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム』

このたび、幼児から小学校低学年にあたる子どもたちの運動遊びを支援するため、「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」を作成しました。

本プログラムは、幼児期からの運動や遊びの経験が、その後の子どもたちのスポーツへの取り組みや体力向上に重要な役割を果たしているという研究成果に基づき、幼児期のうちに体を動かすことの楽しさや喜びを伝え、一人でも多くのスポーツ好きな子どもたちを育ていければと願い作成したものです。

なお、このプログラムは、デジタルブックとして日本体育協会のホームページ(ACP総合サイト)から閲覧できます。また、2015年度からは、全国各地で座学と実技による講習会を開催し、普及・啓発を図ります。

- サイズ:A5判
- 本文:116ページ・オールカラー
- もくじ
 - ・スポーツ少年団における幼児加入条件の整備
 - ・幼児期における身体活動・運動の意義
 - ・運動遊びプログラムの紹介
 - ・幼児の指導法・指導技術
 - ・実践事例

※ACP総合サイトでは、全国各地の実践事例、実際の遊びの様子や指導法・指導技術について動画などを用いて紹介しています。

※講習会の開催計画については、今後、日本体育協会のホームページにてご案内します。



スポーツ少年団への 幼児加入に向けて



トップアスリートのスポーツ歴に関する研究は国内外で盛んに行われていますが、例えば、スウェーデンの男子テニス選手の競技歴を競技レベル別に比較した研究では、世界レベルの選手には幼少年期にのどかな指導で伸び伸びと練習した地方出身者が多く、国内レベルの選手はほとんどが早期から専門的な指導を受けている都市部出身であったことが報告されています。また、この種の研究では、幼少年期に「楽しみ」の要素を重視しながら運動遊びや複数のスポーツを経験させておくことが、後に遭遇する失敗や困難、あるいは厳しいトレーニングに対して「きつとできる」という確信(自己効力感)を持つて乗り越えることにつながるだけでなく、ドロップアウト(燃え尽き症候群)やケガのリスクの低下につながる可能性も指摘されています。したがって、幼少年期に体を動かすことを「楽しむ(遊び)」「経験を積んでおくことは、競技力向上を含めたあらゆる運動・スポーツ活動の礎を築くためにも重要であるといえそうです。

日本体育協会日本スポーツ少年団で

は、幼児期の団員加入を進めるための環境整備の二環として「幼児期からのアクティブチャイルドプログラム」を作成しました。本プログラムは、幼児期のうちに体を動かすことの楽しさや喜びを伝え、二人でも多くの運動・スポーツ好きの子どもを育てていきたいという思いを込めて作成されたものです。なお、このプログラムの詳細については、本連載にてご紹介していく予定です。

運動しない子 運動がらいい!



およそ800年前に編まれたといわれる「梁塵秘抄(りょうじんひしよ)」の『遊びをせんとや生れけむ 戯れせんとや生れけん 遊ぶ子供の声聞けば我が身さへこそ動かるれ』という首はよく知られています。今どきの公園には「ボール遊び禁止」、「大声禁止」、「自転車乗り入れ禁止」などの看板や張り紙を見かけることも少なくありません。実は、先述した1週間の総運動時間が60分未満の児童の約7割が、運動やスポーツをすることが「好き(やや好き)」と答え、半数以上が「もっとしたいと思う(やや思う)」と回答しているのです。これらのことは、「運

動しない子=運動がらいい」という単純な図式が成り立たないことだけでなく、先史以来の歴史をもつ運動遊びやスポーツが「文化」として継承されているとは言い難いことを示唆しているのかもしれない。

体を動かす時間、空間、仲間という

「三間(サンマ)の減少」といわれて久しいですが、このサンマに、大人が子どもに対しておけるべき「手間」を加えた「四間(ヨンマ)」の減少が問題であるという指摘もあります。今以上にサンマを確保することが容易でないとすれば、目の前にある限られたサンマのなかで工夫する(手間をかける)ことによって、活動の質を高めていくことが喫緊の課題であることは言うまでもありません。

そして何よりも大切なことは、子どもたちが、さまざまな運動遊びやスポーツと関わる過程で、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「豊かな社会」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関わり方が問われているということでもあるのです。



*写真はイメージ(写真/アフロ)



「遊び」から「スポーツ」へ、 子どもたちを上手に導く入り口づくり

富田寿人 (静岡理工科大学教授、日本スポーツ少年団常任委員)

週に一度、体を動かして 楽しむところから始めよう

日本スポーツ少年団では従来、小学生以上を活動対象としてきましたが、2012年に策定された第9次育成5か年計画に基づき、対象年齢を幼児まで拡大する試みをスタートさせました。

子どもたちがさまざまな遊びでいろいろな体の動きを覚え、体を動かすことのおもしろさ、楽しさがしっかり伝われば、そこからさまざまなスポーツを楽しむ方向へ導きやすくなります。「遊び」から「スポーツ」へ、子どもたちを上手に導くための入り口を、大人たちが作ってあげられないかと考えたのです。

「サッカー」や「野球」、「バレーボール」などの単一種目に絞って幼児期からエリート教育を行うことは、スポーツ少年団の理念ではありません。例えば、週に1回、土曜日・日曜日の1時間程度でいいので、子どもたちが体を動かして、みんなで一緒に活動することのおもしろさや楽しさが伝わればいいのです。

しかし、すべてのスポーツ少年団が幼児期の子どもたちに対応できるかというと、すぐには難しいでしょう。できれば「小学校区に、一つないしは二つの少年団が幼児を受け入れる体制を持つ」ところから始めていけないかと考えています。

指導者は子どもたちと 一緒に遊ぶ感覚で触れ合おう

'14年度に実施したアンケート調査では、幼児が活動しているスポーツ少年団は、全回答数の3割程度でした。しかし、「幼児のための独自のプログラムを持っている単位スポーツ少年団」は、この3割のなかの5%程度にしかなりません。就学前の幼児と一緒に活動しているものの、大部分の少年団では幼児期を対象とするしっかりしたプログラムを持っていないのが現状です。

今後、幼児期から小学校低学年の団員に対応する

ためには、指導者が幼児期からの子どもたちを対象とするプログラムを持っている必要があります。そして、「指導する」というよりは、「子どもたちと一緒に遊ぶ」時間をしっかり作っていくことが、次のステップにつながるでしょう。そのために、日本体育協会では『幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム』を作成しました。

現場の指導者の皆さんからは、「今までは小学生の高学年を対象に指導してきたが、どうしたらいいの?」という声が届いています。幼児期の子どもたちを対象とするにあたって、指導者の方々も大きな不安を感じているはず。このプログラムが、それらの不安を解消する手立てになればと考えています。

子どもたちを 「見守る目」を広げていこう

スポーツ少年団が対象年齢を幼児期まで広げるにあたって、指導者のプログラムづくりとともに重要になるのが、保護者やジュニアおよびシニアリーダーの存在です。「見守る目」はたくさんあったほうが、子どもたちの安全を確保でき、子どもたちも安心して遊びに参加できるようになります。指導者・保護者・リーダーといったそれぞれの立場の人たちが一緒に活動して、子どもたちを見守っていく体制を作ることが大切なのです。

日本スポーツ少年団では、'15年度中に全国9地区で「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」に関する講習会を開催したいと考えています。この講習会には、スポーツ少年団の指導者はもちろん、ジュニアおよびシニアのリーダーたちにも参加してほしいと思っています。この参加者たちが地元へ帰り、講習会で得た技術や知識、遊び方をしっかりと伝え、各都道府県内でのプログラム普及の核になってくれることを期待しています。

また、地域の保育園や幼稚園の先生や、保護者の方たちにも参加してもらえれば、さらに「見守る目」は広がっていくことになります。