

【講座名】先輩ママの出番です！ 子育てサポーター育成講座  
講演会：『子どもと遊び 遊びの空間づくりとコミュニケーション』  
講師：羽崎 泰男氏（こどもの城 企画研修部長）  
平成15年11月5日

< 主な内容 >

本来は、体を動かす際には、お母さんと子どもがお話をしながら、遊んだりするのが一番良いのですが、たとえば最近のテレビの幼児番組などで問題と思われるのは、音楽を使い過ぎることです。音楽に合わせて子どもが動いているので、親子で会話をする間もなければ、コミュニケーションのヒマもありません。コミュニケーションというのは一定ではなくて、いろいろな状況によって話が展開したりして、それが体を動かす場合には凄く顕著です。子どもがなんとなく機嫌が悪かったら、それならゆっくりしたテンポでやろうとか調節することもできるじゃないですか。

さて今日は、今の子ども達の現状と、それにどのように対応したらいいのかということをお話して、後半は実技をやりましょう。

子どもの育成は、学校だけじゃなく、もっと地域だとかメディアも含めて様々な媒体が関わってくる時代になってきています。

小学校、中学校、高校と、6・3・3制の年齢に応じて区切られてきた発想があったと思いますが、これからの子どもの育成は、長いスパンで、それこそ子どもが生まれる前、お母さんのおなかに赤ちゃんがいる時から考えなくてはならないと思います。特に、運動関係、体を動かすというのは、発達と密接に繋がっていて継続性が大切ですし、心や気持ちの問題がすごく重要です。

我々の若い時には、健康な体の中に健康な精神が宿るというような発想がありました。今は逆の発想ともいえるような体を動かそうと思う気持ちを持たないと動かないというところまで来ています。体を動かそうという気持ちを持っていないです。そういう子どもが非常に多いのが現状です。

この前も、文部科学省の体力測定の結果が出て、非常に大騒ぎになっています。最近の子どもの体力が非常に落ちている。学童期の測定結果ですが、今むしろプレッシャーが掛かってきているのは、保育園、幼稚園です。小学校の体力低下を招いたのは、幼児期だということで、プレッシャーを受けていて、幼児期の運動に対する取り組みがかなりされてきているということがあります。ただ、体力測定というのは、ある面では当てにならない。現実の体力というのは、本当のところはどうだというのが分かりません。なぜかということ、体力測定の時に全力を出している子どもが少ないのです。我々が小さい時には、つまらないことにも夢中になったりしたものです。走る時は死に物狂いで走るとか、何かを持ち上げるといって体が壊れるんじゃないかと思うぐらいやったり、鉄棒にぶら下がるといっても、本当にもう限界というところまでぶら下がるというようなことがありました。しかし、今の子ども達はそこまでやらないんです。もっと手前のところでみんな止めてしまう。ですから、体力測定の結

果を見れば子どもの体力は確かに低下をしているけれども、本当のところの体力というのは分かりません。

逆に、昔よりも体が大きくなっている訳だから、本来は、昔の子どもよりも、もっと高い能力を持っているのじゃないか。だけどそれを出そうとする気持ちが備わっていない。しかも、これを直すには一朝一夕ではできません。小さい時からの積み重ねがないと絶対に駄目です。体の発達と心の発達というものは、小さい時からずっと積み重ねられていくのです。少しずつ積み重ねられて、いろいろなものが成り立ってくる。特に体を動かすということに関しては、フィジカル面とメンタル面が一致していないと駄目だし、歳によってだんだん成長していくもので、最初は駄目ですよ。でも、いろいろな刺激を受けながら、自分でやってみようとか、トライをしていって、達成感を得て、良い循環になって、さあやってみようという形になって、学童期、あるいは思春期になってスポーツに目覚めてゆくのです。

子どもが体を動かすのに何が一番必要かといった時に、外遊びが凄く大事だと思います。つまり遊びの世界です。幼児期から学童期前半にかけて、遊びの世界をどの程度持っているか、いわゆるスポーツ的な発想というのは、まだその後に出て来ます。小さい時から、子どもたちにスポーツ指導をやっていこうという考え方は決して悪くはないです。しかし、一方で、スポーツの世界というのは、遊びと違って、勝敗が大きな目標です。それを小さな子どもに向けてどこまで指導することが良いことなのか、難しい問題です。どこかに無理があるのです。だから、子ども達がやりたくないこともあるのです。要するにやりたくなければできない。遊びというのは基本的には、子どもの文化から入っていきます。子ども中心で生まれてきて、その中に子ども達の工夫も出てきます。だから、それをまず経験させてから、だんだんスポーツでシャープな世界に入っていくと、非常に無理が無いのですが、そのあたりを混同していると思います。

遊び体験の少なさは子ども達にさまざまな問題をもたらしています。私が一番問題点としてあげたいのは、「体を守る力」の不足です。「自分を守る力」です。自分で自分を守ろうとする力は、人間も動物である以上は本来持っていないと困るのです。人間以外の動物は、生き死にが掛かってくるから能力も元々強い。しかし、人間はいろいろなもので保護されているから、他の動物に比べると元々能力も弱い上に、一段と、この力が弱っていることがあるのではないかと思うのです。同時に基礎的な体力も、弱ってきている。

「体を守る力」というのは、どういうところで養われるか。一つ言えるのは体験です。体験がもの凄く大切です。極端に言うと運動体験です。体験がかなりのパーセンテージを占めます。体験がなぜ必要かといいますと、フィードバックという言葉が聞かれたことがあると思います。何かがあった時に、それに対応する行動をしなくてははいけない。そこで自分の行動の仕方を判断する訳です。こういうケースの時には、こういうふうにならう。それを決定するためにフィードバックをするわけです。要するに、自分が今まで経験したことを頭

の中で整理し、瞬間的に判断をし、自分の行動を決めていく訳です。その時、フィードバックする材料が必要になります。

体を守る力が弱いというのは、たとえば子ども達を見ていて、よく頭を打つこと、転ぶとすぐに頭を打ってしまう。人間にとって、頭を守るのは凄く大事なことですけれども、簡単に頭を打ってしまう。もう一つ、避けることができない。たとえば集団で動いた時に、やたらと人とぶつかる。人や物にぶつからないように動くということは本来難しいことです。しかし、人間はそういう力を体験によって養うことができます。その養われていないことを、教えようと思ったら、大変難しいことです。小さい時からの一つひとつの積み重ねが、こういう能力を育ててゆきます。たとえば目から情報を得ます。向こうから人間が来た、自分もそっちへ向かっている。後どのくらいでぶつかるか、そういう判断もありますが、いちいち頭の中で計算しているわけではなく、瞬時に判断して行動をしている。ところが、今言ったように、そういうフィードバックする材料がないので、判断ができないのです。判断ができなくて、行動が遅れて、ぶつかる状態が出てきます。

子どもがすぐにぶつかるというのは、（簡単に私は言っていますがけれども）、運動関係を教える人間にとって、こんなに怖い話はありません。スポーツというのは、ぶつかることを防げることを前提としています。ぶつからないようにしないと、スポーツは成り立たないのです。ラグビーで意図的にタックルするというのとは別です。今日は後半に鬼ごっこの実技をしますが、子どもに鬼ごっこ遊びをさせると、がんがんぶつかってしまいます。そこらじゅうでぶつかってしまいます。

スポーツをやっていた人には、なぜこんなに簡単にぶつかって転ぶのか、理解できないのです。運動関係の人にとっては、子ども達が想像もしない場面で転んだりするのが最も怖いんです。そうすると全体的に消極的になってしまいます。

ぶつかるのは、距離感の認識が関係しています。認知の能力です。子どもが怪我をするというのは前向きに考えると大切な体験です。避けてばかりではいけないと思います。怪我をする原因を全部取り除いてしまいますと、こういう力が育たなくなります。逆にそういうことが少しあっても恐れなくて、必要なことはやっていくべきではないかと思います。認知の能力とは、たとえ、道を歩いていて、こういう高さの物があつたとします。すると、まともにぶつかったら子供がいる。なぜ、自分がここにぶつかるということが分からないのか。この高さが自分の身長と比較できない。通り抜けられるかどうか分からないのです。これは高さに対する認知です。大人は自分の身長が大体このくらいだから、こういうふうに行けばぶつからないだろうと分かりますね。

しかし、子ども達は身長が伸び続けているから、その都度自分の身長を認知していないと駄目です。家で子どもの行動を見てると分かります。最初はこつとぶつかるんです。でも次からは大体こうやりますよ。こうやって入っていくんですよ（物の下をくぐる姿勢）。しょっちゅうぶつかるということ

は、たいしたもんです。これがさっき言った体験なのです。身長が伸びている時に、その都度やっていけば大体経験できますが、たとえば1年でも2年でも、そういう経験をしていなかったら、自分の身長が分からない。ところで人は、自分の身長をどうやって知るのかなと思いませんか。自分で見ることはできないでしょ。鏡があるから分かる？ でも、鏡は、対象物が無いから駄目です。自分の姿が分かってても駄目です。周りにあるものと自分の身長を比較するのです。比較しながら自分の身長を確かめていく、そうすると先ほど言ったように、いろいろな物が置いてある時に、頭をぶつけないで行動することができるようになります。

学校でも鉄棒にぶつかる子どもがいます。あわてんぼうの子どももいるかもしれませんが、でもこういう事故がありますと、先生達はどうしていいのか分からない。鉄棒があつてぶつかって怪我をした、それなら鉄棒を取り除いてしまおうという発想が実はあるのです。良いとか悪いとかいうことではなくて、昔はぜんぜん平気で使っていた遊具だとか道具がどんどん消えていっています。怪我や事故が増えている。だから全部取り除かれていくのです。

認知には、高さの認知だけでなく、スピードの認知もあります。自分の動くスピード、たとえば走るスピード。これを認知するには、実際に走らないと駄目です。今の子どもたちで、走っている子どもは意外に少ないのです。今、高齢の方たちの間でウォーキングが流行していて、よく歩いておられますが、子ども達はウォーキング、歩いているだけでは絶対に駄目です。走らないと駄目です。なぜかと言うと、スピードの違いが無いと、スピード感が分からないのです。先ほど言った“ぶつかる”というのがありますでしょ、これは典型的です。自分のスピードが分かっていないと、ぶつかる状態というのは、いくらでも出てきてしまいます。横を見て走る。我々は影を良く見たり、周りの景色を見て自分たちのスピード感、自分のスピードに対する認知というのをしているのですが、スピードの強弱が必要なのです。

ただし、50m走を計っても、今の子ども達は駄目なところがあります。本当にこの子は自分の全力のスピードが分かっているかなという子達がたくさんいます。全力で走った経験が少ないのです。我々の側では、多分この子は7割ぐらいのスピードで走っているだろうなと思えても、本人は全力だと思っている。では、どういう機会にそういうもの(全力)を経験するか。さっきの鬼ごっこの例ではありませんが、逃げられたら絶対に捕まえるぞと思って、必死に追いかける。逃げる方はつかまるまいと思って必死に逃げるという状態を作っていくと大体全力が出ます。これができるようになると、自分の100%の力のある期間出せるようになります。今、運動会などでもいい加減に走っている子達は多いです。同時に、集団遊びのようなものを子ども達がしないと、さっき言ったように目が養われないのです。視覚が養われないから、周囲の動き認知されない、分からない。そのためにぶつかる状態というのが出ます。

運動面で非常に大事なものは目です。近視乱視の話ではなく、知覚という世界です。室内で小さい遊び、お手玉とかお絵かきをしたり、本を読むこと、これ

も決して悪くは無い。しかし運動面でのダイナミックな視覚は養われない。屋外に出ないと駄目です。外に出て動く物や、奥行きのある風景を見ないという  
ような視覚は養われません。

視覚ということ言えば、よくイチロー（メジャーリーガー）の話題などで、  
動体視力といって動く物の認知が非常に強いといったようなことが話題になりますね。また、奥行き、あるいは遠近感が鈍いというのは、運動面では凄く怖い話です。逆に、奥行きというか、人間と人間の距離だとかいうものが凄くよく分かる人間は非常に運動能力が高い。たとえば中田（サッカー選手）を例にとれば、スループスというのがあるでしょ。人間と人間の間をぬってパスをするという。一見簡単にやっているように見えますが、実はもの凄い能力です。

しかし、認知のレベルに関しては、もちろん才能的な要素も無いことは無いのですが、多くは体験で養われてくるのです。少なくとも最低限、自分の体が物にぶつかるのではないかというような時、自分を守る程度の力は体験によって必ず養われるのです。

こういう自分を守る力を、どういう形で養えるか。先ほど言ったように、本来人間は、自分を動かそうという心を持っている。あるいはそれに反応してくれる体を持っている。そして、外遊びなどを通して、こういう力を生んでいく。この力が備わっていると、子ども達は結構積極的に楽しく動きます。

ところで、親子の運動を考えた時にお母さんたちは、子どものために体を動かしたい、子どものために何かをしたいと必ず思います。そこで大事なものは、子どものために何かをしようと思ったら、自分が大事だということをまず知ってもらいたいのです。小さい子どもと一緒に遊ぶには、お母さんたちが遊ぶ体力を持っていなければいけないのです。体と気持ち、その両方を持っていなければいけないのです。経験されている方は非常によく理解できると思うのですが、子どもを生んでしばらくの間、人間の体は動かないんです。気持ち的にも動こうと思わないのです。その時期は赤ちゃんも動けません。足並みをそろえてくれています。やがて、子どもが寝返りを打つ、お座りしてハイハイするようになると、お母さんたちの体も復活しているはずですよ。

問題は気持ちです。気持ちがきちんとその方向へ動いているかどうか。子どもと同じです。そこで、何が大事かと言うと、子どもが動いていない状態というのは、自分も動いていない状態だということ。自分が動いていれば子どもも動いていると思うのが一番いいのです。自分の状態と子どもの状態が一致していると思った方がいいのです。お母さんの体をどうやって動けるようになるか、そういう気持ちを持って貰うか。そうすれば子どもも動いてくれます。子どもをどういうところに、お母さんの周りに置くかと言うと、小さい子どもなら危ないので、余り遠くにはほったらかすことはできない。自分の方に引き寄せさせるか、自分がそっちに行くかという、これ非常に単純ですが、実は凄く大事なところですよ。これ一つで、子どもの動きというのは、全然違ってしまいます。お母さんが動かないで、自分の側に置いておこうとすると、子どもは動い

ていないです。だけど、子どもが動いているところへお母さんが行ってくれば、子どもは移動しています。子どもがヨチヨチ歩いたところから、ちょっと小走りに走る1歳の後半ぐらいから2歳になるぐらいの時期というのは、そういう動きというか遊び方というのが、子どもたちの運動の本格的なスタートの時期です。

さて、鬼ごっこの原点というのは、蝶々を追いかけるところ、子どもが蝶々を追いかけるのが追いかけっこのスタートだと思います。蝶々を追いかけるというのは、子どもの興味です。動くものに対する興味というのは、非常に急激に発達しますが、動く物を夢中になって追いかけるというのは、子ども達のすごく大事な本能的な部分です。これが一つの原点になりますが、それをどういうふうに、お父さんお母さんたちが見て行動するかです。「危ないからそっちへ行っちゃ行けないこっちへおいで」というような方向に行くのか。一緒にお母さんも追いかけて行って、どっちが先に取れるか。運動というのは、ちょっとした簡単なことをどういうふうにやっていけるかということなのです。1歳2歳3歳というのは、たいそうな運動をしようという世界ではありません。運動する、遊ぶというのは特別なことではなく、目の前にはいくらでも、その材料があって、そういうものをどういうふうに見てやっていけるかということが大切なことです。そして、それを通してお母さんたちの基本的な体力を復活させることが大事なのです。なぜなら、子どもが3歳4歳になると、お母さんもかなりの体力を持っていないと、子どもにいろいろ体験をさせようと思ってもできません。子どもは大体3歳ぐらいから、急激に行動の半径が広がります。それまで子どもは自分のところに置いておこうと思って、「危ないからこっち来なさい」と言うと、子どもはすすすすとこっちに来る。3歳を越えてくると、まずそういうことはないですね。そんなこと言ったら絶対に遊んでいますよ。そうすると、今のうちからお母さんが動いていないと危ない部分が出てくる。

それと同時に、今、お母さんたちの故障がたくさんあります。1歳ぐらいの子どもを持っているお母さんたちの半分以上が腰を痛めていますね。産後は、非常に弱った体力が徐々に回復していく時期なのですが、きちんと回復させないと腰を痛めてしまうのです。背筋などもそうですけど、腿の力が凄く弱ってしまうのです。そしてなにをするにも膝を曲げないというのが、身に付いてしまうのです。腿がしっかりしていて、体がきちんと動く時は、膝がきちんと使われるようにできています。膝の屈伸運動をしないで、11キロの子どもを持ち上げようとした時に無造作に持ち上げてしまう。これで腰を痛めてしまうのです。ところが膝をちょっと曲げてくれば背筋は伸びるのです。

スポーツ関係は全部そうです。ウエイトリフティングの選手などは、みんなそうです。あるいは相撲でもそうです。背筋が伸びていれば、腰は痛めません。そうとう荒っぽいことをしても大丈夫です。

私の理屈で言えば、3歳ぐらいまでの子どもというのは、お母さんの体力の回復を待っていている。そこを越えると、お母さんの体力に関係なく、子ど

もの体力はどんどん成長していきます。その頃から、多少お母さんの手を離れて、自分の友達だとか仲間と一緒に遊ぶようになります。

人間は上手にできているんです。3歳ぐらいまでの時期は、お母さんと歩調を合わせていくということが双方にとっても非常にいい状態だと言えます。今の環境には、それを許してくれないものがあるのですが、でもやはりお母さんたちには、そういう意識を持っていただきたい。もしできなければ、お母さんの体力のみならず、子どもの体力が落ちていく危険性があるというくらいの気持ちで、少しからだを動かすことをしていくことが大事じゃないかなと思います。

後は見よう見まねです。幼児期の後半から学童期の前半の子どもを持っているお母さんが、この中にいれば、見よう見まねは子どもたちにとって大事だということをぜひ知っておいてください。教えようとしたらこんなに難しい物はないのです。たとえば、歩くということを子どもに教えようとしたら、大変ですね。右足がこっちに来たら左足が出て、ここからこう動かしてこう行くという...、このように歩くとか走ることを教えることは難しいことですが、学童期前半ぐらいまでの体の動きや運動というのは、大体見よう見まねで覚えていくのが一番いいです。昔はお兄ちゃんお姉ちゃん達と一緒に遊んだりしながら学んできました。それを無理に教えてしまいますと、子どもの持っている個人差が非常に分かりづらくなってきます。ある時期までは個人差があってもいいのです。みんながそれぞれ違うから、工夫するようになります。運動能力にも個性がある。これは高いとか低いとかの話ではなくて、個性です。それぞれが違っていいんです。本来このところは、子ども達自身の努力に任せればいいのです。見て真似たり努力をしてみる事です。小さい世代に、それをまずやるのが大事なのです。運動というのは、体験の幅を広げます。特に学童期ぐらいまでは、自分にできないことができる人がいたら、まずそれを見て、そのイメージが頭の中にありますから、それを真似てやってみるということ。まず体験して、その上で技術的に必要なレベルを努力によって身につける。

今の少子化時代、お兄ちゃんやお姉ちゃん達と遊ばなくなった、その環境の中で、そういう体験を身につけさせるに、もしかしたらお父さんお母さんたちが見せるとか、あるいは学校であれば先生達が見せるとか、そういったことも必要でしょう。

今、私は、鬼ごっこを全国的に普及させたいと頑張っています。鬼ごっこには、昔から子どもの文化として、全国にさまざまなものがあります。また、遊びの中に、子どもの工夫が至るところで発見できることを痛切に感じています。今の子どもたちが失っているものは、結構多いかなということも感じます。

遊びの世界というのは、基本的には自分達が審判であって、自分たちがプレーヤーですが、厳密にスポーツ的に言えば審判はいない訳ですから、自分で判断しているわけで、実は、それが非常に大切なところなのです。また、遊びの世界というのは、しょっちゅう仲間が入れ替わります。スポーツでは、敵味方

に分かれて、それが途中で一緒になることはありません。しかし、遊びの世界にはありますよね。ある時は向こうにいたけれど、ある時は自分の味方になっている。こういう、子どもの仲間という感覚は、ある面で非常に大事なことです。たとえば女の子が昔よくやった「はないちもんめ」、あれは内容を聞くと非常に残酷ですが、遊びとしては、人がしょっちゅう行ったり来たりしているんです。ある時は自分の味方、ある時は敵方。そしてまた、敵方が今度は味方にもなるという。そういう友達作りは、ある面、今の子ども達に要求されていることじゃないかと思うのです。だから、私は、鬼ごっこをやる時は一定のチームだけではなくて、いろいろな子どもたちが一緒になれるようなやり方をしながら、展開するようにしています。

元々子どもたちは、上手に工夫しながら遊んでいました。たとえば、歳の小さい子と大きな子が一緒にやる場合には、そのハンディを克服するような工夫もされています。たとえば人数ですね。スポーツでは、基本的にスタートの時の人数は同じです。サッカーであれば11対11というように。しかし、鬼ごっこでは、4対5でやってもいい訳です。遊びはそういう世界です。子ども達が9人しかいなくて、それじゃあ4対5ではやらないかといったら、そんなことは絶対ないです。年齢の違う子がいれば、4人の方は大きな子がちょっと多めに、5人の方は人数が多いから小さな子をこっちに入れようと、そういうふうなバランスを取っていく訳です。そういう工夫や、ちょっとした狡さだとか、その狡さをちょっとお互いに許容する。そういうものが鬼ごっこには、至るところにあります。そして、そういうものが、今の子ども達に必要なではないかと思うのです。だからでしょうか、今の子どもたちに鬼ごっこを教えると、ものすごく夢中になりますよ。そういう機会があったらぜひやって貰いたいと思います。

最後に肥満という生活習慣病の問題をちょっとお話しておきたいのです。体がちょっと太めの子どもたちが非常に多くなって来ているんですが、生活習慣そのものは、幼児期がスタートと言われています。ですから、小さい時から、それを防ぐために遊びを生活の中の一つに、どうやって組み込めるかが大事なことです。1日に1回ぐらいは汗をかく生活のパターンが子どもの中にあれば、非常にいいかなと思います。子どもたちが自分の体を守る能力をしっかりと身に付ければ、つまらないところで怪我をせずに、遊べる世界はどんどん増えて行きます。さてこの後は、皆さんが体を動かせる体力を持っているかどうかという実技を楽しくやりたいと思います。

## 講師プロフィール

羽崎 康男先生

現在、こどもの城の企画研修部長体育事業部長兼務。

「鬼ごっこ博士」と呼ばれ、運動が苦手な子どもたちに対して、運動の楽しさをどうやって知らせていくかをテーマに、全国の子供たちに「鬼ごっこを」普及する活動に尽力。