

すぎなみコミュニティカレッジ

講座：『青少年スポーツ指導者への道』

共通科目第1回 「子どものからだと運動・スポーツの今」

- 子どものからだと心の変化から、子どもスポーツのあり方を考える -

講師：日本体育大学名誉教授 正木 健雄 氏

まず最初に申し上げたいのは、「おとなのスポーツ」と「子どもの遊び」の違いに関して、実は分かっているようで分かっていないという現実があります。スポーツはおとなの遊びを発達させた文化であるというのが、私の基本的な考え方です。おとなは偏って身体が発達しているわけです。その偏った、得意なところを競い合っただけの遊びがスポーツではないのか、というのが私の考え方です。おとなが見て、そして行って楽しいようにルールを発展させた遊びがスポーツなのではないかと、こういうふうに考えています。

これに対して子どもの遊びは適当に楽しむ遊びであり、文化であると思うわけです。これまでの子どもの遊びを考えてみますと、年齢が違っていても、どんな道具を使っても、あるいは道具がなくても、場所があっても無くても、いろんな条件が違っていても、約束を適当に変えながら適当に遊んでいた、と考えられるのです。

子どもたちは、ひとつのことができるようになると、こんなことはへっちゃらさ、と次から次へと遊びを変えていったので、子どもは遊びの天才と言われていたわけです。さまざまな遊びを自由に、真剣に、また適当に楽しみながら、子どもの体と心は、多面的に発達していったのではないかと、考えます。

25年ほど前から、子どもの体や心がおかしいという話が出てきていますが、実は、高度経済成長が始まった1960年あたりからで、それに伴って、安全に遊べる地域の環境が失われ、交通事故が増加してきます。ちょうどその頃から、遠足で、最後まで歩けない子どもがいる、なんて話が出てきました。そんなことは過去にはなかったもので、不思議な現象として語られました。それは、根性がなくなったのか、体力がなくなったのか、あるいは土踏まずが出来るのが遅くなったのか、この原因は分からないわけですが...

また、1960年代の後半になると、公害問題が起き、魚の背骨が曲がっているの、子どもの背骨も曲がってきたのではないかとというようなことが言われるようになります。これは合成洗剤のせいではないかということで、私どもの研究室にまで親御さんが押しかけて来られたこともありました。さらに、1970年代になると、テレビが出回ってきて、子どもたちは、おもしろい番組に引きつけられていきます。また、受験戦争も激しくなっていきます。結局、遊びの時間も場所も少なくなりますが、少子化傾向で、地域に遊びの集団がいなくなるというようなことで、だんだんと子どもは遊びの天才ではなくなっていきます。遊びの専門家が、自分の子どもを遊びの天才にしたいと多摩川に連れて行き、「さあ、ここで遊ぼう」と声をかけたら、ポケットからゲームを取り出

したので、がっかりしたというような事を語ってくれましたが、場所があっても子どもに遊ぶ気がないというような変化が進んできました。

そんなところから、子どもの遊びをおとなのスポーツで代用できないかという考え方が出てきました。しかし、元々偏って発達しているおとなが作りだしたおとなの偏った遊びというのがスポーツですから、それを適当に遊ぶ子どもの遊びに代えることが出来るかということになりまして、子どもにもおとなにもとまどいが表れたのではないかと考えます。

子どもは、発達の途中ですから、偏ったスポーツをやれば、身体と心は偏って発達してしまうのは間違いないところです。フォワードばかりやっていけば攻撃的な子どもになり、ゴールばかりやってる子どもは守り一方の子どもになるとか。どのポジションをやっていると、どのホルモンが沢山放出されるか、といった研究もありまして、内向的、外向的になる種目やポジションがあるということも研究されておりました。それは当然のことだと思いますね。

しかも、スポーツというのは勝ち負けを競い合う遊びですから、親も子どもも指導者まで、競争の心からられて、どうしてもやり過ぎてしまうという傾向が出てまいります。子どもたちは疲れすぎているということがございますが、スポーツで怪我をしても、治らないうちに治ったと言って復帰しないと選手から外されてしまうというようなことがあるようです。その子どもたちが、後に若者になって、小さい時のことを語った座談会の様子を聞きますと、いろいろ無理をしてやってきたということが語られるわけです。

その結果、高校に入り、日本体育大学まで来て、もうスポーツはやりたくないと言って、最近ではクラブ活動に入る学生が少なくなってきました。推薦で入ってくる3割くらいの学生は大学のクラブに入っておりまして、その他の学生は、地域のクラブで、先輩・後輩の関係のないところで、もっと伸び伸びとスポーツをやりたいという学生が多いようです。燃え尽き症候群になってしまい、せっかくスポーツをやってきてもったいないなあと感じます。でも、もうその時には偏った身体と心になっているわけですから、その後どういふふうになっていくのかなあと、ちょっと心配になります。

そんなところから、子どもの遊びをスポーツで代用するのは非常に難しいテーマであると考えたわけです。子どもには遊びが必要であり、それを何で代用していくのかということに、子どものスポーツの難しさがあると思います。子どもは運動しないと退化していくことは、すでに分かっています。ちょうど良い程度に運動すると発達するということですし、やり過ぎると壊れてしまいます。しかし、良い具合に、うまく組み合わせていきますと、今までの子どもになかったような体と心が全面的に発達することも可能になるということで、結局、子どものスポーツの指導に成功すれば、今までの子どもの遊び以上に、子どもの体と心を発達させることが可能になるという展望も出てくるのではないかと思います。

日本では、子どもにスポーツをやらせるという歴史はまだ50年もありませんので、経験が不足していますが、他に適当なものがなければ、何とかスポーツ

のようなもので遊びの代用にできないものかというのが現実の大きなテーマになってくると思います。

そこで、子どもの身体と心にどんな変化かが出てきているかをこれからご覧になっていただきます。

高度成長期以降、特に1970年以降、テレビが出回ったころから、生活が便利で快適なものになった。また、それを求めてきたわけですが、身体を動かさなくてもすむ生活が子どもの体と心の発達を遅らせたり、ゆがめたり、いろいろな問題を起こしてきています。そんなところから、最近の子どもはどこがおかしいとか、よく分からないというおとなのとまどいが広がっています。

1978年10月にNHKが「子どものからだは蝕まれている」という警告の番組を放映しました。その中で、それまでは子どもの体力が落ちているのではないかとされておりましたが、体力でなく、もっと身体の奥の方で変化が起きているということが分かりましてから、「子どものからだと心・連絡会議」が出来、後で今年の開催の内容をお配りしたいと思いますが、今年で24回になります。

みんなでからだと心のおかしなところを議論しながら、いろいろな取り組みの試みをしてまいりましたが、最初に申しましたように、どれも成果を上げておりません。なんとか今年は成果を上げたいということで、一番易しそうな課題として、テレビからどう離れるか、電磁波から脳をどう守るかという、この1点に絞って今年は取り組んでみようと考えて、企画を立てたわけです。

24年間研究した結果、いろんなことが分かってきました。20年前は、何をしてもよいのか見当もつきませんので、朝早く起きようとか、朝ごはんを食べようとか、朝ウンチをしようとか、あるいは昼間はうんと遊ぼうとか言ってきましたが、なかなかうまくゆかないのです。社会全体が夜型の生活になり、ますます便利になり、脳がやられるようなものがありましても、快適さの方を求めてしまうということになっているので、とても難しいと思います。

今日の結論をレジメに書きましたが、子どものからだのおかしさということの中身は、身体の調子が狂わされているという問題と、身体が今までのように育たなくなったという二つが問題であることが分かってきました。

結局、おとなが作りだした便利さ、快適さの結果ですので、子どもがどんなことをしてかしたとしても、おとなが作りだした結果として、鏡として受け取らなければならないものではないかと思います。

おそらく、みなさんのところのスポーツクラブでも、いままでと違う、考えられないようなことをする子どももいるかと思いますが、それに対して怒ってみても始まらないので、そういうふうには受け止めて下さって、変化を楽しみながら、子どもと一緒に、その変化を良い方向に向けてくださればと思います。

さて、スポーツの場面で問題となる事象にはどんなことがあるのかということですが、この前、文部科学省の中央教育審議会が子どもの体力が落ちているという答申を出しました。特にこの15年間に落ちていると言っています。しか

し、日本では東京オリンピックの年から、体力と運動能力を全国的に調べ始めて、少なくとも、34年間は徹底的に調べ尽くしたんですね。その結果をみますと、東京オリンピックの時よりも体力はまだ上なんですね。34年前よりも小学生の体力は高い水準です。中学生でもそうです。高校生でも、女子は少し落ちていますが、まあ東京オリンピックの当時と大差ありません。ですから、落ちていると答申でも言い、みんなもそう思っていますが、学校での体育の授業の成果として、体力を落とさない、維持できるという学校体育の内容を、日本の学校は作り出した。その成果を評価すべきだというのが私たちの意見です。

落ちているのは運動能力の方です。20年前くらいから運動能力は落ちてきていますが、しかし、東京オリンピックの時と比べて、中学3年生は上です。高校生は少し落ちていますが、食い止めようという気配が見えます。ところが、小学校では15年ほど前から落ち続けて、この傾向は止まらないわけです。ですから、中学・高校では運動能力が落ちるのを食い止めておりますが、小学校の運動能力が落ちるのを食い止められないのが一番大きな問題なのです。これは政府の統計を素直にみれば分かることです。

最近、学力が落ちているのではないかということで、やっと学力調査が始まりましたが、体力の方は調べ尽くして、すでに分かっています。学力で言いますと、知能は高いけれども、学力は低いというふうに言えます。

体力を、運動の場面で上手に出す、運動の結果として出すところが上手いければ良いということです。それが上手にできないのは、ヤル気がないか、あるいはやり方が分からないのか、どちらかだと思います。

小学校での運動能力の低下問題と、中学・高校では低下させていないことの違いの原因を考えると、小学校には体育の専門の先生がいらっしゃらない。中学・高校には専門の先生がいる。また、小学校には女性の先生が多いのですが、だんだん高齢になられて、体育の授業をやるのが辛いというようなこともよく聞きます。地方に行って子どもに話を聞きますと、「雨が降ったらドッチボール、晴れていたらソフトボール、ぼくサッカーがやりたいんだよ」なんてことを言います。

小学校に一人体育の専門の先生が入ってくだされば、この問題は解決できるわけです。体育の先生がいらっしゃらなくとも、体力を高めることには事欠かないことも分かってきました。

今年から体育の年間授業時間数が減ります。もう少し体力が落ちることが懸念されていますが、ぐんと落ちることはないだろうと思っています。放課後の取り組みも、皆さんの取り組みで何とかなるだろうと思っておりますが、今のところ、学校での体育の取り組みで、体力の方は何とか格好がついているという現状でございます。

ところが、問題がないわけではありません。レジユメの(1)のところに書きましたように、体力は高いが運動能力が低いと。その次のことですが、実は涙が出るような大きな問題があります。

小学6年生の子どもで、東京オリンピックの時から33回調べた中で、この年は何番目にきているかというグラフを作ってみました。ジグザグドリブルという運動神経を調べるテストですが、男の子が史上第1位です。女子は史上第6位くらいで、運動神経が昔の子どもよりも発達していることが分かります。垂直跳というの、男の子が第1位、女の子第3位というようにパワーがあるわけです。パワーがあって、運動神経が良ければ、走り幅跳で非常に良い成績が出せるはずですが、しかし、33回調べたうちで最低という結果になっているのです。ボール投げでもそうですが、こういうところが取り残されていることが分かってきました。中学校の先生に聞きますと、中学1年生に走り幅跳を教えようと思っても、踏切りがうまく出来ないと言うのです。ずっと走り込んでしまって、踏切りがうまく出来ないという。一体小学校で何を教えているんだろうと。では、中学校に入ってどうなるのですかと尋ねましたら、1学期に一生懸命教えて、ようやく2学期になると踏切りが何とかできるようになるそうです。運動の指導が小学校で不足していることを感じます。

また、これは高校3年生を34年間調べたもので、その年の結果の順位を求めますと、いま一番高いのが心臓の強さです。男の子が史上第1位、女の子が2位というように、心臓ばかり強くなっており、腰の力が弱くて、身体が硬い、といったところが取り残されているわけです。そんなふうに、体力は全般的に高いけれども、中身として非常にアンバランスということが分かります。

先生がもうムードで得意なところばかり一生懸命やってくくださるわけですが、その結果、心臓ばかりが強くなっている。ところが、身体が硬くて、腰の力が弱いということに対しての取り組みがないのか、年々悪く、弱くなっています。

これは、腰の力がどんなに弱くなっているかというグラフですが、背筋力を体重で割った値を求めてみました。自分一人の体重を地球上で保つには、自分の体重を支えるだけの背筋力があれば良いわけですから、この値が1あればよいのですが、子どもを育てようとか、保育をしようということになりますと、自分の体重プラス子どもの体重を支えるだけの背筋力がないと、腰が痛くなります。このレベルが1.5というところですよ。女性は、小学生、中学生、高校生の平均値が全部、1.5を切ってきました。ですから、日本の女性の半分は育児をすると腰を痛めるというレベルまで腰の力を落としてしまったということになります。この傾向は、東京オリンピックの時から落ち始めて、ぜんぜん止まりません。

諸外国でも、ローマ時代くらいから近年になるまで、この力に変化がなかったのに、1960年頃から腰の力が落ち始めております。

男の子もどんどん落ちてきてまして、中学3年生の子が2000年で2.0というところまで落ちています。2.0というレベルは、自分の体重プラスお母さんの体重というふうに考えてみると分かりやすいと思いますが、お母さんが病気や怪我をされて、介護をしようと思ったら私の腰が痛くなるというレベルです。これも1964年から落ち始めて、まだ止まらないのです。

ここまで落ちてきてどうなったかといいますと、背筋力を測ると腰を痛めるから測るのをやめようということになりまして、体力測定項目から背筋力がなくなりまして、教育委員会によっては、背筋力を測ってはいけないと指導しているところもあります。学校の中から背筋力計は廃棄処分されておりまして、現在測っていませんので、腰の力はますます落ちてゆくという状況です。それで、PTAのお母さん達が、このことを非常に心配されまして、PTAの予算で背筋力計を買って、何とか腰の力が弱くなってゆくのを防いで欲しい、なんとか私を介護してくれる程度の腰の力をつけてもらいたいと取り組んでいる小学校があります。この前も、NHKが首都圏情報で紹介していましたが、埼玉県蕨南小学校でお母さん達が背筋力計を購入して、学校に測ってほしいと要望されたそうです。また、1週間に1度でよいから綱引き大会をやらせて欲しいと申し入れて、いま学校も対応しているそうです。1週間に1度の綱引き大会で、腰の力が落ちるのを防ぐことができるのです。

足腰の力をつけることはスポーツの基本の中の基本ですが、ここが低下するのを防げないなんていうことは、体育の先生は一体何をしているのだろうかということになりますが、落ちているという事実をきちんと見ていただいて、その気になっていただきたいと思います。

もうひとつ落ちているものがあります。それは身体の硬さです。柔軟性が、1971年まではそれほど変化がなかったのに、1971年から落ち始めて、これももう止まらない状況です。1971年から学校で何が起こったのかを考えると、それまでは「徒手体操」というのがあったのですが、徒手体操は体力をつけることには役立たないというドライな考え方が出てきまして、ストレッチングをやっても体力がつかない、とにかく動いていればいいんだということになり、徒手体操と言わずに「体操」というように名前を変えまして、ストレッチングシステムを無くしてしまったのです。ここから柔軟性が落ちてきているという見方があります。

私は、それも当たっていると思いますが、1972年ごろから、リモコン式のカラーテレビが出回りまして、24時間365日、何年も電磁波を浴び続けるという時代になり、電磁波で筋肉の蛋白質が固まりこわばってきているのではないかという考え方もあります。原因はまだよく分かりませんが、低下傾向が続いていることは確かです。

さて、今年4月から学習指導要領が変わりました。子どもの身体がこわばっているから、心もこわばっているだろうと考えまして、「身体ほぐし」というものが目玉商品として取り入れられています。しかし、これは、柔軟性が落ちてきているというデータを見て取り入れた内容ではありません。「心の教育」にどう体育を結び付けるかというテーマで考え出されたものである、と私たちは見ております。とにかく、体育の授業は楽しく遊ばばいいんだという方向に進んでいます。楽しく遊ばせることが体育の授業なのかという意見がありますが、地域で遊びがなくなったので、学校の体育の授業で、「身体ほぐし」という取り組みの中で、それを取り戻そうという意気込みで取り組まれているよう

です。しかし、評価をするとまた身体がこわばるから評価をしないでいこうという申し合わせになっているようで、からだの方はどうなってゆくか、その成り行きを見守りたいと考えています。

こんなことが、一番の問題ですが、もうひとつ注目したいところがございます。東京オリンピックの時の値を100として、これは6年生の男の子のものです。柔軟性がぐんと落ちてくるわけですね。背筋力も次に落ちていきます。ところが、特に15年ほど前から、学校での体育の授業で楽しさを追求するようになりましてから、体力や運動能力の個人差がどんどん拡大されるようになりました。ジグザグドリブルでは個人差はそれほどありませんが、走り幅跳びで個人差がとて大きいのです。

こんなふうに体育を楽しくやるようになってから、小学校では選択制はありませんが、個人差が大きくなりまして、たとえば、柔軟性の良い子は前と変わらないのですが、悪い子がとても悪いというようなことで、全体として平均値を下げているわけです。

中学校も同じようなことでありまして、これは中学3年生の男の子ですが、懸垂とか走り幅跳びで、ここ15年くらい前から個人差が大きくなっています。今は、選択授業が広がっており、自分の個性に合わせてやろうということになってきておりますが、好きな子だけがどんどん頑張っけて伸びてゆきますが、取り残されている子どもたちがずいぶんいるのではないかと思います。皆さんが指導される子どもさんも、個人差がとて大きくなっているのではないかと思います。

学校の健康診断の結果で見ますと、今、ほとんどの子どもがかかっている病気はむし歯です。8割、9割の子どもにむし歯があります。ですから、スポーツの場面で歯を食いしばって頑張ろうと言っても、食いしばる歯が痛んだり、ぐらぐらして力が出ないという問題があります。2番目が目の悪い子どもがどんどん増えているというのが問題です。3番目が歯並び、歯茎の問題で、これが近年少し増えているといったところです。

レジュメの(2)に書きましたが、学校の先生の実感で言いますと、ボールが目当たるといって怪我がとて増えてきているのが特徴です。「本当にそうなんですか？」と聞きますと、突き指している子どもも多いという話が出てきます。で、またいろいろ聞きますと、早く手を出したら突き指になり、遅く手を出したらボールが目当たるといって、調度良いところで手が出ないようです。

私たちは運動神経が鈍いから、こうなるんだろうと思ったのですが、さきほど見ましたように、運動神経そのものは鈍くないんですね。しかし、ボールが目当たるといって、いろいろ調べていった結果分かりましたのは、テレビの見過ぎに要因があるようなのです。テレビというのは距離が変わりませんから、片方の目で見ても間に合うわけですね。片方の目がさぼっているという、非常に省エネな目の使い方をしているということが分かってきました。私もあるスポーツの種目を一生懸命練習しまして、片目で見ると訓練をしました

から、片目で見るとクセがつきましてね。新聞を読んでも首が曲がるのですが、本を読んだり、テレビを見ると首が曲がっている子どもがいましたら、間違いなく片目で見ているとお考えください。

私たちはそんなことを疑いまして、立体眼鏡をかけて立体写真を見る「ステレオテスト」というものをやってみました。このテストは、たとえば、厚いものが立体的に見えるかということを見るもので、対象物をだんだん薄くしていくわけです。薄くても立体的にちゃんと見えるか、というテストです。中国の子どもたちは、真ん中の辺の課題までちゃんと見えるんですね。薄くなると見えなくなる子どもが出てきますが、日本の場合は、最初の厚いところから立体的に見えない子どもがいます。真ん中への厚さになりますと、かなり見えないのです。

日本の子どもと中国の子どもは視力の面ではそれほど変わらないのですが、日本の子どもは両方の目でモノを見ていなくて、距離感がつかめないんだということが分かってきました。

ですから、たとえばボールを扱うようなスポーツで、運動神経が鈍いのではないかなあというときに、運動神経ではなく、目がおかしいのではないかというふうに思ってやってください。視力が左目が1.0で右目が0.2というようなケースもありますが、両目の視力が同じでも、両方の目で見ていないということがありまして、そういう子どもたちには、大きなボールを使って、ゆっくり投げて、ボールをみつめて受けるというようなことを丁寧にやりませんと、なかなか問題解決しそうでないという感じです。

もうひとつ、これは先生方は実感されなかったのですが、ひたすら運動神経のテストを60項目くらいやってきまして、大きな変化が出たのは、目をつぶって、指と指がくっつくかというテストでした。いまから40年前の子どもは、小学生全員ができた、易しいテストでした。ところが、今2割の子どもしかできない。こんなところがダメになっていたのです。これは何かと言いますと、左と右の腕の高さの食い違いを感じるころが鈍いのです。それを直そうというところも鈍いのです。結局それは脳が鈍くなっているわけです。

過労死にならないためのテスト方法として、このテストよりももっと易しいテストがあります。「指と鼻」といって、指の先を鼻の先に置くかどうかというもので、これが出来なかったら、今日は仕事を休もうと決めておくと、過労死にはならないだろうと思ひまして、こんな簡単なテストをやりながら、健康管理をやっているところでございます。

昔の子どもはいろんな遊びをしました。そして、こんなのはへっちゃらだということで次の遊びに移り、どんどん遊びをマスターしていったものです。ところが、最近は、サッカーなど、限られた種目で、そればかりやっています。また、先ほど申しましたように、おとなが偏って発達して、偏ったところで競い合うスポーツに子どもが入っていくわけですから、子どもがますます偏って発達していくことがあろうかと思ひます。

この問題を解決するために、脳の中にいっぱいいろんな遊びを詰め込もうとい

うアイデアで、ある雑誌の表紙のデザインを作ってみたわけです。昔の子どものことを考えると、いろんなことを一杯やったと思うのです。

これからの子どものスポーツを考えると、ひとつの種目に囲い込まないで、シーズン毎にいろんな種目をやったり、いろんな種目を試してみて、自分の身体や心に合った種目にたどり着けるような、そんなことも考えていただきたいと思いますので、レジュメの一番最後の(3)のところに書いてございます。視覚情報量は多いのですが、筋肉から来る情報は少なくなっているというわけです。

その次ですが、注意・集中が続かないという、いま学校で一番問題になっているところなんです。40年前から、私たちはこんな方法でテストしてきました。赤いランプが点いたらゴム球を握ってね、黄色いランプが点いたら握らないでね、と約束しまして、赤とか黄色のランプをでたらめに点灯させて、言った通りにできるかどうかみるわけです。しばらくこれを続けた後、今度は、逆に黄色いランプのときに握る、赤色のときは握っちゃだめよ、と約束を変えたときにちゃんとできるかどうかをみます。言われた通りにやる子どももいますが、まったく適当にいい加減にやる子もいるわけです。そういう子は興奮も抑制も強くないという幼児に多いタイプです。小学校に入ると、そういう子どもは減ってきて、その代わりに、興奮が強い子が多くなり、興奮が止まらない子が増えてくるのです。でも、高学年になると今度は抑える力がついてきて、バランスがとれて、切替のよい子がずっと増えてくるのです。

前頭葉の強さが、まずは興奮する力、次に抑制する力も強くなり、切替も良くなるというふうになっていたのですが、今、これが大きく変わってきました。興奮も抑制も強くない子どもがとても多いのです。今までは小学生で1割程度、中学生になったらほとんどいなかったような、ソワソワ型（幼児型）の子が、いま小学校で3割4割5割というようにどんどん増えているのが特徴です。つまり興奮の強さが育っていないのです。授業中に先生の話聞くにしても、その時間が1分と続かないというような子どもが3人に1人、2人に1人というような状況になっているのです。だから、授業が成り立たないのです。

そういう子どもさんもスポーツクラブに来るわけです。私たちは、スポーツをやれば興奮が強くなると思っていたのですが、上手い子だけは興奮してしまっていて、上手くない子は周辺でうろろしているということがあり、スポーツクラブに来るお子さんにも、そういうタイプの子がいるわけです。ですから、おそらく練習も長続きせず、別なことをやりだすこともあると思いますが、そういう子どもが3人に1人から2人に1人いるという時代になってしまったのです。

学校でもお手上げで、ADHD、注意欠陥多動性症候群というふうに診断されればリダリンという薬を飲ませてもらって、これは覚醒剤ですが、これを飲みますと集中して勉強が出来るというので、今学校ではそういう子どもにリダリンを飲ませる方向が進んでいるように聞いています。アメリカでは、この薬を飲ませない医者は訴えられるというところまできておりまして、大変な事態

になっています。

つまり、興奮の強さが育つのが遅れているので、集中できないでいるので、それを薬で対応しようというわけですが、スポーツでそういう問題が解決できないかということで、興奮させながら、熱中させながら、競い合わせながら、しかし、それにのめり込まないという、非常に難しいテーマが出てきています。

先ほど言いましたように、それでも高学年になると抑える力がついてきて、切替も上手くなるのが普通ですが、これがなかなか増えてきません。ところが、女の子の方は高学年になると順調にそういうふうになってくるのです。一方、男の子が高学年になると逆戻りしまして、どうにも止まらないところへ戻るか、もっと幼児型まで戻るといふところがありまして、どうして男の子がちゃんと育たないのだろうかというのが大きなテーマです。やわらかい肉には女性ホルモンが沢山入っているのではないかなど、いろいろな意見が出たりしますが、どうなのでしょう。

もうひとつ困った問題が出てきました。一般に、興奮する力が先に育つのが普通なのですが、抑える力の方が先に育ってしまうという子が出てきました。これはまだ稀ですが、すでに日本でも出てきたのです。この子たちは、おとなしくて何もしてかさないのです。ところがあるとき、抑えていたのが取れたときに興奮が吹き出してくるのです。私たちは、いわゆるキレるというのはこのタイプではないかと予想していました。

これは、ある小学5年生のクラスで起こったことですが、4年生のときの担任の先生が女性で、ちゃんと体育の授業をやらしてもらえなかったのが不満だったのかどうか分かりませんが、子どもたちが先生の脛をけっ飛ばすという事件があり、先生がノイローゼで学校に来れなくなったという、そういうクラスがあったのです。この子たちの場合には、ご家庭のしつけが非常に厳しく、厳しすぎると抑え過ぎる子が出てくると思われます。

ところで、中国の子どもも調べてみたら、結構抑え過ぎる子が多いのです。この例は超エリートの子どもの来る幼稚園ですが、お受験が早くから非常に厳しいのではないかと考えています。だから、お受験が早すぎるところと、しつけが厳しいところで、キレる子どもが出てくるのではないかと予想されるのですが、もうひとつ違う説が出てきました。

それは「ゲーム脳」というもので、テレビゲームをやっている人とやってない人の前頭葉の状態を、日本大学脳神経学者の森昭雄教授が研究し、『ゲーム脳の恐怖』（NHK出版）という本に著したことから、一躍注目を集めるようになったものです。

脳を働かせないで、たとえば瞑想なんかしていると、アルファ波が出てきます。一方、脳が働くときにはベータ波が出てくるのですが、両方の出方を見ると、脳がどれくらい働いているか分かるわけです。ゲームを全然したことがない人の場合は、ちゃんとベータ波が働いている。ゲームをやっても、それは変わることなく、脳がしっかり働いているのです。また、ゲームはほとんど

やったことはないけれど、テレビやビデオを1日に2時間くらい見ている人の場合には、ゲームをやっていないときにはベータ波が出ます。しかし、ゲームをやらせるとベータ波が出なくなるのです。ゲームをすると、ベータ波が出ないという方向に事態は進んでいるのです。さらに、テレビゲームを週に2回から3回やっているという人の場合、1回につき1時間から3時間やっている人の場合には、ゲームをやるとほとんどベータ波が出なくなっているんですね。前頭葉の働きが悪くなっているわけです。さらに、テレビゲームを週に4回から6回やっている、しかも1回につき2時間から7時間もやっている人の場合には、ゲームをしていないときにはアルファ波よりもベータ波の出方が少ないし、ゲームをやるときはさらに少なくなっています。

前頭葉の働きがテレビゲームによって弱くなっているようなのです。森先生に言わせると、前頭葉は抑える働きをするところなので、これが働かなくなると、下位の動物脳が働き始めて、いわゆるキレる状態になるのではないかと考えておられるのです。

私たちは、抑える力が強い子がキレると考えていたのですが、それは1割程度なんですね。それよりもこっちのタイプ、前頭葉が働かないために、古い脳が働き始めて、いわゆるキレるという状況になっているこの方が多いと思います。

では、どうしたら治るのか、ということですが、身体を動かして遊ぶことで治ることが分かってきておりますから、身体を動かして遊ぶスポーツのようなものが求められていることは間違いのないことです。それで私たちの取り組みが期待されているわけです。

興奮する力が育っていない子どもにどんな取り組みをしているかといいますと、宇都宮の幼稚園の例ですが、ある遊びをしているときに、子どもたちの目がキラッと光ったことがあったんだそうです。目がキラッと光るのは前頭葉が活発に働いているときです。園の先生達は、前頭葉が働く遊びを子どもたちの目がキラッと光ることで探し当てたということになります。

その「じゃれっこ」というのを毎朝8時30分から9時までの30分間、やっているそうです。そこで早速見学に行きましたら、要するに「取っ組み合い」をしているのです。こんな家でやればいいじゃないですかと言ったら、家でやったら下に響くのでやれないというのです。幼稚園や保育園でわざわざやらないと、家ではできなくなっているのです。そのうち、元気になった子どもたちは先生をやっつけようというところまで行き着きますから、この30分間は先生達にとって非常にきつくて、この時間でエネルギーを使い果たすそうです。そこで、職員会議でもうやめようと話し合うのですが、やめると子どもたちが噛みつき合いを始めるのだそうです。それで、辛いけれど頑張ろうね、ということで今年で24年間もやり続けているそうです。

この遊びで興奮する力も強くなりますが、抑える力も一気に強くなるそうです。この点では、おもしろい遊びだと思います。

このように、スポーツになるもっともっと前の原始的な、こういう遊びが子

どもたちに求められているということがありまして、この問題を小学校でどう受け止めるかということがあります。空き教室にマットを敷きまして、プレイルームとって、取っ組み合いができる場所を用意したところがあります。また、あるところでは、柔道をする時に、寝技から入るなど、いろいろな取り組みがありまして、「接触型」の遊びが注目されているところです。

ほめて、ほめて指導してゆけば、子どもたちも頑張るのではないかと思います。さきほどの「じゃれっこ」ですが、幼稚園の先生がやると30分しか続きませんが、日本体育大学の学生が相手をすると1時間30分やっても疲れたと言わないんですね。つまり、子どもたちには、1時間30分やるだけの心も体力もあるんですよ。

ところが、いま子どもがすぐ「疲れた」と言うと言います。場面を変えることが求められているのではないのでしょうか。実際に調べてみても、子どもはどこも疲れたところが出てこないのですから、要はやり方ですね。ほめてほめて、興奮の強さを高めながら、頑張っていたきたいものです。

レジュメの(5)のところ、体温調節のことです。先生方は子どもの体温が低くなっているとおっしゃいます。ところが調べてみますと、朝の体温が低いのですが、学校に行くと逆に高くなり過ぎるんです。同じ一人の子どもが低すぎる場所と高すぎる場所の両方を持っているのです。このデータの子どもは、1日で1.9度も変化していますが、ひどい子どもの例では1日で2.4度も変わっているケースもあります。だけど、病気ではありません。これは変温動物だとか、は虫類化だと騒いでいますが、しつこく調べたところ、35.5度台の子どもに多く見られるのは、朝起きたときが多い。結局熱を作る力が追いつかなくて、体温が低く測定されるわけです。体温が低いのは、熱を作る力が弱いというのが第一の要因です。こういう子どもたちは、冬になると寒がると思いますが、寒くても多く着ればよいので、命には関わらないと思います。

ところが、37度を超えている子どもが問題です。学校から帰るころに約半数の子どもが37度を超えています。先生方はご存じないようです。水なんて飲ませないで運動させた方が根性がつくんだとかいっているうちに、脳の温度が42度にもなりますと、意識がなくなり、熱中症で死に至ることもあります。この問題は命に関わります。

一般的には、最近の子どもの体温が低いことが問題としてよく取り上げられますが、調べてみますと高過ぎる子ども、熱が身体にこもって外へ出ていけない子どもが多いのです。熱を外へ出す力、つまり汗腺が開かないで育っているところに問題があるのです。汗腺をどう開かせるかが問題になりますが、汗腺は生まれてから3歳までに汗を一杯かかないと開かないのです。3歳までが勝負で、幼稚園に入ってからでは手遅れです。

ところで、3歳以降では体温を調整する働きは自律神経がバックアップしています。この自律神経に関しては、50年前の小学生は、2人に1人が、その働きが悪かったというデータがあります。しかし、高校まできますと、10人に1人が調節が悪いというところまで減ってきますので、自律神経は自然に育って

ゆくのだと思われていました。ところが15年くらい前からそれが変化し始め、現在では5人に4人が自律神経の調節機能が悪くなっています。自律神経の調節機能が悪い子も沢山スポーツクラブにきていると考えてください。体温調節機能が働かないのですから、スポーツをやる環境、特に温度と湿度には気をつけてやっていただきたい。しかし子どものスポーツで、気温の基準がありませんので、十分気をつけてください。

以前は自然に育った自律神経が、最近育たなくなることが問題ですが、どうしたら上手く育つかは分かりません。しかし、自律神経が上手に働いている子どもはどんな生活をしているかを調べてみますと、1日に1回汗をかくくらい外遊びをしているんです。汗をかいて遊ばないとダメだ、という単純なことですが、そんなことが分かってきました。また、夜10時くらいまでに寝た子は調節機能が高いのです。いつまでも起きていられないように、昼間はくたくたになるほど運動させることも考えるべきですかね。

世田谷の小学校で薄着・裸足でやらせているところがありますが、この子どもたちは自律神経の機能が高いのです。子どもは風の子というように、冬寒くても外で元気に遊ぶということが自律神経の発達にとって意味があったのではないかと思い、三つの仮説を立てています。

自律神経を進化の過程で見ますと、昔から備わっていたのが副交感神経です。生物が進化して、鳥になり、ほ乳動物になると、交感神経が発達してきます。鳥にしても、ほ乳動物にしても逃げるのが早い。危険になったときに早く逃げられる身体のシステムとして交感神経が育ってきたのです。たとえば、鬼ごっこするときも、真剣にやっているとき交感神経が高ぶってくるのです。しかし、いい加減にやっていたら高ぶってきません。勝ち負けに拘ったり、本気でやるのが交感神経を高めることになるだろうと思うのです。これが4番目のテーマとして出てきまして、「本気でやろう」ということになっているわけです。

6番目ですが、私たちは学校の先生の実感を聞きながら、狙いを定めて研究を進めるというスタイルでやっています。20年前は、小学校でおかしいと思われていたのは、ちゃんと座ってられない子ども、朝からあくび、それにアレルギーの子どもでした。10年前になると、トップがアレルギー、次に皮膚がカサカサ、すぐ疲れたと言う、というところでした。2年前になると、アレルギー、すぐ疲れたと言う、授業中じっとしてられない、ちゃんと座ってられない、というのが多いです。

というように、アレルギーの子ども、すぐに疲れたと言う子どもが増える傾向が続いているわけです。ですから、すぐに疲れたと言う子どもは、アレルギーではないか、脳のアレルギーではないかという人もいます。

中学校でも同じようなことが言えます。20年前におかしいと思われた子どもは、朝礼中に倒れる、授業中にちゃんと座ってられない。朝からあくび、アレルギーといった子どもでした。10年前になるとアレルギー、すぐに疲れたと言う、視力が低い、腹が痛い、頭が痛い、学校に行く気がしないといった子ども

もたちです。2年前になると、すぐに疲れたと言う子どもがトップです。アレルギー、首や肩がこっている、学校へ行く気がしない、腰痛なんて事ですね。実際、最近アレルギーの子どもが多いようです。東京での調査によると6割の子どもがアレルギーだと医師から診断されています。検査をすれば原因が分かるはずですら、早く対策を立ててほしいものです。

また、テレビでも取り上げましたが、骨が何回も折れる子どもがいるということで、骨粗鬆症の問題が出てきました。つまづいてよく転ぶのが特徴です。やっかいなのは転んでの手足の怪我ではなく、顔からぶつかってゆくので、前歯が折れたり、また、しっかりとモノを噛まないの、歯もしっかりしていなくて、歯が折れないで抜けるのだそうです。歯医者さんも、以前は折れた歯の治療をしていましたが、いまは抜けた歯を洗ってまた元に戻すとか...。結局転ぶときに手が出ないのが問題ですが、歩いたり走ったりしているときにつまづいて転ぶときには、両手を出しますが、それができないというのは、歩くにしても走るにしても、手や足を互い違いに出すわけですから、その切替がうまくできないのではないかとということで、いま、私たちは、ケンパ遊びがうまくできないのではないかと調べたりしています。

そんな、遊びともスポーツともつかないところで、いろいろな能力を高めるためにやっていたことが、うまくできなくなっているということがあります。データにありますように、瞬きが鈍いとか、転んでも手が出ないのは、反射神経の問題、脊髄のレベルの問題ではないかと考えます。

骨が折れやすいのは栄養の問題ではないかと言われますが、栄養の専門家に言わせると、学校給食で牛乳1本飲めばだいたいカルシウムは足りると。まあまあ栄養は足りているのではないか。問題は筋肉が弱ってきているということで、骨に対して力を加えたり、引っ張ったりという、その力が弱いので、骨粗鬆症のように骨がスカスカになっており、折れやすさを生んでいるようですが、筋肉全体が弱っているところに問題があるようです。

スポーツという器用さが問題ですが、子どもの発達ということを考えると、筋肉を強くするのは中学校以降だということで、議論がなされていますが、生まれて6か月で側わん症の子どもが出てきています。お座りをするところで、重力にさからって座るとき、重い頭を支える力が備わっていないと側わん症になってしまいうんですね。9か月で「立っち」ができるころに側わん症が出てくるんですね。ですから乳児から筋肉を強くするというテーマが出てきています。外国で乳児の筋肉トレーニングというのは、子どもをうつぶせにしまして、頭を上を持ち上げるようなことをさせているようです。0歳から筋トレをやらないと側わん症が防げないという時代になりつつあるのです。その延長線上で骨が弱くなってきたり、予想しない怪我が出てまいります。早いうちに怪我をしておいた方が、大きくなって大きな怪我をしなくても済むのではないかと私は考えます。昔は遊びの中で擦りむいて、その傷が治らないうちにまた擦りむいて、なんてことでやってきましたが、そういう、安心して怪我ができるような、怪我をしても国家が保償するという法律を作ってほしいと思

いまして、その世論を興していきたいと思います。

怪我はさせない方がよいでしょうが、怪我をさせないと健全な発達もできないという、難しいところもあるでしょうが、それでもなお、やっ払いこうというのなら、そんな保障も必要だと思いますので、この次の講座でも議論していただければと思います。

このように、今の子どもは、いろんなところがやられているわけです。土踏まずが出来るとも遅れているし、足が長くなりすぎて骨盤がしっかり育っていないなんてこともあるし、背中がゆがみもあるし、肥満傾向でもあるし、むし歯が多いし、目が悪いし、背中がねじれていると。

レジュメの4から下のところはどの国でも起こっている問題です。脳の問題だけは日本独自のものではないかと考えていましたが、中国でも起きてきて、この面でも日本に追いついてきています。中国では、朝礼の時にバタンと倒れる子が増えています。日本では朝礼のやり方を変えて、その対策を考えました。中国では、入学試験に体育の科目を入れることで、朝礼でバタンを乗り切っております。いろいろやってるなあ、という感じです。

一番最初に申しましたように、子どもの身体がおかしいと心配されておりましたのは、電磁波や環境ホルモンとか、受験のストレスとか、テレビの雑音とか、いろいろ加わりまして、身体の調子が狂わされているということ、いままでのように育たなくなっているということです。これらは、現場の先生方からの実感から分かったことです。皆さん方も、実感としておかしいなあ、と思われることがありましたら、どうぞ教えてください。何が起こっても、それは指導の問題ではなく、起こるべくして起こっているとお考えになって、いろいろとお教え願います。

4番目のテーマに入ります。地域で、おとなが、子どもの体と心を全般的に発達させる責任があるということで、子どものスポーツに対して、青少年スポーツ指導者に期待することです。

子どものスポーツは、子どもの遊びの代用であるというのが基本的な理解です。しかも、子どもの体と心の発達には遊びが不可欠であるということです。そして、いま、子どもの発達不全は、頭のとっぺんから足の先にまで起こっています。子どもには体と心を全般的に発達する権利があるということで、18歳までに自分の意見がしっかり言えるところまで発達する権利があるというのが、現代の基本的な考え方です。

国連の子どもの権利委員会に対して、私たち市民・NGOから、いま日本の子どもたちの身体はこんなふうになっている、スポーツでこんな怪我が増えているといった報告書を出しています。豊かな国になった日本の社会の中で、子どもの時期に子どもらしく遊んで育つことが奪われていないかをテーマにしています。それをスポーツで代用できないかというのが今日のテーマです。

子どもとの付き合い方を子どもの権利条約の精神にふさわしく発展させて、共に住みよい健康になる杉並区にならないものかということで、杉並モデルが

できたらよいと思います。子どもの権利条約の中で、二つのことが大きなテーマになっています。

これまでは、おとなが、子どもがこうなればよいだろうということを決めてきましたが、子どもの意見を聞いてやって欲しいというのが権利条約の精神です。子どもの言い分、意見を聞いて、一番良い方法を生み出していただきたい。子どもの遊び・文化、子どものスポーツは子どもが作り出すのだというふうに考えていただき、どんなふうに作るのか、初めはでたらめなルールを作ってゆくとおもいますが、それを支援していただければと思います。

子どもたちをやる気にさせる緩やかな目標を決めて、励ましてくださればなあ、と思います。たとえば、杉並の子どもだったら、あれくらいできたら一人前と考えようとか、腰の力がせめて1.5倍から2倍は欲しいねえとか、皆さんで決めてくださって、取り組んでくださったらよいと思います。

日本中で、これをやっているところはありません。中教審の答申では体力のこれまでで一番高いところを目指して頑張ろう！とか言っておりますが、すでに落ちてきているのですから、落ちるのを食い止めるのが精一杯だと思います。そんな高いことを目標にしなくとも、よいのではないか。「一人前」をテーマに議論していただけたらと考えます。いまは、おとなの心や健康もおかしくなってきましたから、おとなの心や健康の目標も一緒に決めながら、みんなで頑張ろうということをやってくださいればよいのではないのでしょうか。

一番最初に申しましたように、どのテーマもうまくいっておらず、成果が上がっていません。国際的なやり方としましては、これはやろうよ、これはやらないでおこうよというのを三つ四つ決めまして、行動計画を立てて取り組んでいくというのが流れです。そして、これは効果あったね、これはあまり効果なかったねと、またそれらを持ち寄って、さらに効果の上がる方法を見つけていこうという行動計画型の進め方がお勧めとなっています。

最後の4番のところですが、子どもがスポーツをやると、間違いなく偏って発達するわけですから、スポーツを上手く組み合わせながら、子どもの全面的な発達を保障するというのを考えますと、ゆるやかなスポーツ集団（どこの区でもうまくいってないと思うのですが）、これを作る必要があると思います。いろんな種目のクラブを渡り歩いて、自分の気持ちに合ったスポーツの種目や指導者を探し当てるような、そんなことが可能になるような、ゆるやかなスポーツ集団ができないものか。かつて、ソビエトでコレクティブという地域の集団があり、いろんな種目をやりながら、みんなが一番ぴったりとしたものを探しながら、全体として一緒に発展していこうという、そんな模索がなされましたが、そんなことをイメージしながら4番を書いてみました。

そして、おとなの健康と子どもの限りない発達・発展を願うゆるやかな健康・スポーツ集団のゆるやかな結合、（...すべて「ゆるやか」ばかりですが、私自身ゆるやかな人間ですから...）どうしてもやりすぎ傾向にあるので、ゆったりと全体が発展・発達してゆくような、そういう子どものスポーツの指導をよろしくお願いしたいと思います。

講義レジュメ

レジュメ / 1 ページ

すぎなみコミュニティカレッジ「青少年スポーツ指導者への道」

(2002.11.13)

「子どものからだと運動・スポーツの今」

子どものからだと心の変化から、子どものスポーツのあり方を考える

日本体育大学名誉教授 正木 健

雄

1. おとなの「スポーツ」と子どもの「あそび」

ア. 「スポーツ」は、おとなの“あそび”を発達させた文化

イ. からだや心が“偏って”発達しているおとなが、得意なところを競い合う“あそび”。おとながやって楽しい、見て楽しいように「約束」<ルール>を発展させた“あそび”。

ウ. 子どもの「あそび」は、適当に楽しむ文化・生活。

エ. 子どもは、年齢、人数、道具、場所、条件、約束を自由に変えて適当に遊んでいた。

オ. 子どもは、「一つのこと」がうまくできるようになったら、こんなのもう“へっちゃらだ”といって、次々にあそびを変えていった。(子どもは「あそびの天才」と言われたのはこのこと)<さまざまな「あそび」を自由に、真剣に、適当に楽しみながら、子どものからだと心が多面的に発達していった。

>

2. 子どもの生活の変化と子どもの「あそび」の変化

ア. 1960年代から子どもが“安全”にあそぶ地域の「環境」が少なくなり、1970年代から「メディア」に子どもたちが引きつけられていった。また受験競争の激化で子どもが「あそぶ時間」が極端に少なくなり、さらに少子化傾向で地域に「あそびの集団」がなくなり、外あそびがめっきり少なくなった。(子どもは「あそびの天才」でなくなってきた)

イ. 子どもの「あそび」を、おとなの「スポーツ」で代用できないかと考えるようになった。

レジュメ / 2 ページ

ウ. もともと、偏って発達しているおとなが楽しむために作り出した“おとなの偏ったあそび”としての「スポーツ」を、適当にあそぶ「子どものあそび」の代わりにしようとしたとき、子どもにもおとなにも戸惑いが現れた。

<子どもは発育・発達の途中なので、偏ったスポーツをやれば、からだとは“偏って発達してしまう”ことは間違いないこと。さらに、「スポーツ」は

勝ち負けを競い合う遊びなので、親も子もそして指導者も、競争の心に煽られて、“やり過ぎ”てしまうことになりやすい。そのために、子どもは疲れすぎてしまったり、スポーツ障害になったり、まだ治らないうちに復帰して後遺症が残り、高校に入り、あるいは大学まで来て、スポーツはもうやりたくないという「燃え尽き症候群」になってしまふことになる。しかも、偏ったからだで。

（子どもには「子どものあそび」が必要。ここに「子どものスポーツ」の難しさがある！）

エ．からだは、運動が足りないと“退化”していく。ちょうどよいくらい運動をすれば“発達”する。そして、運動をやり過ぎるとからだは壊れる。しかし、“よい加減”に、そしてうまく運動を組み合わせれば（調合すれば）、からだも心も全面的に発達させることができる。（「子どものスポーツ」に成功すれば、「子どものあそび」以上のからだと心の発達が可能になる！）

3. 子どものからだと心に生じている近年の変化

ア “便利”で“快適”な生活、“からだを動かさなくなった”生活が子どものからだと心の発達を遅らせ、歪め、さまざまな“問題”を引き起こしている。そのために、「最近の子どもは“どこがおかしい”」とか「子どもがよく分からなくなった」というおとなの戸惑いが広がっている。

レジュメ / 3 ページ

イ．「からだの“おかしさ”」の実体は、「からだの不調」と「からだの発達不全」。結局おとなが作り出した“便利さ”“快適さ”“豊かさ”の結果なので、どのような“事象”が起こっても、まずは受容しなくてはならない。

<スポーツの場面で「問題」になる“事象”>

(1) 「体力」は高いのに、「運動能力」が低い。「腰の力」が弱く「柔軟性」がない。<“個人差”が広がっている>

(2) 「距離感」がつかめない。<“運動神経”が鈍いのではない。“目”の問題>

(3) 「筋肉感覚」が鈍い。<視覚情報量は多いが>

(4) 「注意集中」が続かない。<“興奮”の強さが十分に発達していない。「やる気」が起こらない、続かない、すぐ飽きることの実体。学校では「学級崩壊」の原因に！>

(5) 「体温調節」がうまくできない。<“汗腺”の未発達のために「熱中症」！>

(6) 「アレルギー」と医師から診断されている子が東京では6割と言われている

(7) 「骨が折れやすい」「転んで手が出ない」「瞬きが鈍い」<予想しないケガ！>

ウ．おとなが地域で、子どもの“からだと心”を全面的に発達させる責任がある

4．「子どものスポーツ」に対して「青少年スポーツ指導者」に期待すること
ア．「子どものスポーツ」は「子どもの“あそび”」の代用であることへの理解。

イ．子どもの“からだと心”の発達には「あそび」が不可欠であることへの理解。

ウ．子どもの“からだと心”に「発達不全」(Developmental Disorder)が全面的に起こっていることへの理解。

レジュメ / 4 ページ

エ．子どもの“からだと心”が全面的に発達する「権利」があること、18歳までに自分の意見がしっかりとと言えるところまで発達する「権利」があることへの理解。

オ．子どもとのつきあい方を「子どもの権利条約」時代にふさわしく発展させ、ともに住み良い健康になる杉並区にすること。(「杉並モデル」をつくる！)

(1) 「子どもの言い分」「意見」を聴いて、最善の方法を生み出す。

(2) 「子どもの“あそび文化”」「子どもの“スポーツ”」は子どもが作りだすように支援する。

(3) 子どもたちをやる気にさせる「ゆるやかな“目標”」を設定して、励ます。
(杉並の子にとっての“一人前”の水準を決める) <おとなのからだと心・健康もおかしくなっているため、おとなについての“目標”も>

(4) 子どもの全面的な発達を保障する「ゆるやかなスポーツ“集団”」を作る。
(自分に合うスポーツの種目や指導者探しが可能なように！)

(5) おとなの健康と限りない発達・発展を願う「ゆるやかな健康・スポーツ“集団”」とのゆるやかな結合をつくりだす。