



平成 26 年度
「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会フォーラム
議 事 録

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

目 次

主催者挨拶	1
来賓挨拶	2
事例報告	3
「幼児の体力向上を図り健康で明るい子どもを育てるためには」 神奈川県秦野市立しぶさわ幼稚園	北村 亜弥 氏
トークセッション	8
「生活リズムを整えよう！～運動・遊びのすすめ～」 タレント/親子体操教室主宰/元体操のお兄さん	佐藤 弘道 氏
アテネオリンピック金メダリスト/スイミングアドバイザー	柴田 亜衣 氏
順天堂大学大学院・スポーツ健康科学研究科研究科長	内藤 久士 氏
和洋女子大学人文学群こども発達学類教授	鈴木 みゆき 氏

主催者挨拶

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長

元文部大臣

有馬 朗人

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会フォーラムに御参加いただき、ありがとうございます。開会に先立ち、優れた「早寝早起き朝ごはん運動」の推進にかかる文部科学大臣表彰の表彰式がございました。受賞された皆様、本当におめでとうございます。また、日々の活動に改めて感謝申し上げます。

「早寝早起き朝ごはん」国民運動が開始してから来年4月で早いもので10年を迎えます。144団体でスタートした会員数も現在281団体と2倍に増え、全国各地で様々な取り組みを展開していただいていることにも感謝申し上げます。全国協議会でも、キャラバン隊を編成しての全国各地でのPR活動、各種ガイドブックの作成、それを活用した広報活動等、さらなる普及啓発に取り組んでいます。

文部科学省が行っている全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、子供の体力・運動能力が落ちてきています。学力が下がったとか、ゆとり教育が間違っていたとか言われていますが、小・中・高校の学力は上がっているのです。それよりも、私がこの20年、最も心配しているのは、子供の体力・運動能力が落ちてきていることです。体力の低下は昭和60年頃から続いており、特に平成に入ってから低下傾向が目立ちます。ここから何とか抜け出す方法がないかとさんざん考えてきましたが、文部科学省が努力した結果、近年、緩やかな向上が見られるようになり、喜んでいるところです。それでも一番高かつ

た昭和60年前後の水準を回復できていません。近年、運動する子供とそうでない子供の二極化という問題も指摘されています。その背景には、外遊びの機会と場所の減少による経験不足があると言われています。

私は、東京大学などの国立大学は入学試験に体力テストを課せということ、また高等学校の入試では体力テストを必須にせよということはこの20年言い続けていますが、賛成してくれる人があまり多くないのが残念です。例えば東京大学では、懸垂何回、100メートル走は何秒以内、2キロメートル走は何分以内の力を持つこと、というような条件を課してみる。そうすれば、持久力のある優れた子供たちが育ってくるようになるだろうと思うのです。

何と言っても体力を伸ばさなければいけないと思います。そこで今回のフォーラムでは、運動・遊びをテーマに取り上げます。「生活リズムを整えよう！～運動・遊びのすすめ～」と題して、和洋女子大学の鈴木みゆき先生をコーディネーターに、パネリストには順天堂大学研究科長の内藤久士先生、元体操のお兄さんの佐藤弘道先生、アテネオリンピック競泳金メダリストの柴田亜衣先生をお迎えしてトークセッションを行います。実践的で、かつ明日からの活動に生かせるお話をうかがえることが楽しみです。文部科学大臣賞表彰を受賞されたしぶさわ幼稚園の事例発表や子守唄コンサートも行います。

本フォーラムをきっかけに、子供たちが体を動かし、生活リズムを整えることで健康な生活を送ることができるようになることを願っています。

来賓挨拶

文部科学省大臣官房審議官 徳田 正一

平成26年度「早寝早起き朝ごはん」全国協議会フォーラムが盛大に開催されますことをお喜び申し上げます。主催者である全国協議会、並びに会員の皆様、本運動の推進に携わる関係者の皆様に敬意を表するとともに、日頃の御尽力に対し深く感謝申し上げます。このフォーラムに先立ち、「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰式を行いました。受賞された皆様に改めてお祝い申し上げます。

文部科学省としても、これまで「早寝早起き朝ごはん」全国協議会との連携により、この運動を継続して推進した結果、今日では様々な取り組みが全国に広がり、小学校や幼児を中心に生活習慣の改善傾向が見られるようになってきています。

しかし、一方で中学校以降については、いまだ大きな改善が必要な状況にあります。中高生は生活圏の拡大や行動の多様化により、生活リズムが乱れやすい環境にあります。生活習慣の乱れによる心身の不調が、様々な問題行動に発展する可能性も懸念されています。

文部科学省においては検討委員会を設置し、中高生を主な対象とした科学的知見に基づく普及啓発資料や、指導者用資料の作成のために検討を進めており、今年度中に公表する予定です。この後のトークセッションでは、検討委員会の座長・鈴木みゆき先生がコーディネーターとして参加されますので、関連の内容について御披露いただけるかと思えます。

平成27年度予算案でも、中高生を中心とした子供たちの生活習慣改善を主眼とした新

たな事業を創生し、予算の拡充を図ったところです。今後とも引き続き全国協議会と連携し、子供たちの基本的な生活習慣の定着に向けて一層取り組んでまいります。

また文部科学省では今年度より、子供たちの土曜日の豊かな教育環境の実現に向けて、企業や団体、大学の協力を得て、学校の授業やPTA、親子研修会などの教育活動を推進しています。このような土曜日の教育活動の場を活用して、生活習慣づくりに関する取り組みを行っていただくことは非常に効果的と考えます。本日御参加の学校や地域の皆様が、今後、出前授業の講師を行っていただけるなど、土曜学習応援団への派遣の希望がおりの場合には、文部科学省の社会教育課まで御連絡をお願いします。企業や団体の皆様には、土曜日の学習応援団への御参画をいただけますようお願いいたします。

最後に、本フォーラムを主催する「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ、関係者の皆様、そして本日お集まりの皆様の御発展を祈念して、私からの挨拶といたします。

事例報告 幼児の体力向上を図り健康で明るい 子どもを育てるためには

文部科学大臣表彰受賞団体

神奈川県秦野市立しぶさわ幼稚園

北村 亜弥

本園は開園39年目を迎えた公立幼稚園です。小田急線渋沢駅から徒歩15分の小高い丘の上にあり、園庭は広く、走り回ったり、ボール遊びを行うには恵まれた環境です。隣りには渋沢小学校があり、卒園後はほとんどの幼児がこの小学校に入学します。秦野市では、幼稚園、保育園、小学校、中学校の一貫教育を推進しており、子供同士の交流活動、教師の合同研究会などを実施しており、気軽に行き来することができます。

近年、子供たちの体力は低下傾向にあります。本園も自然に囲まれた環境でありながら、入園当初の園児たちは運動経験に大きな差があり、体を動かす楽しさを十分に味わっていない幼児も多いと感じています。そこで、今までの取り組みや環境を活かしながら、幼児自らが体を動かす楽しさを感じられる支援のあり方や方法、場の工夫について研究することにしました。

本園では、『幼児の体力向上を図り健康で明るい子供を育てるためには』という研究主題を掲げ、幼児が自ら体を動かす楽しさを感じるための支援のあり方について探ってきました。主題に基づき設定した五つの視点について説明します。

私たちは、遊びの中で「36の基本動作の習得」「自然とのつながり」「人とのつながり」「生活習慣」「食習慣」の五つが相互作用

用することで、健康で明るい子供が育つと考えました。

36の基本動作の習得

一つ目は、遊びの中での36の基本動作の習得についてです。山梨大学の中村和彦教授の『運動神経がよくなる本』では、人間の基本的な動きを36に分類しています。10歳くらいまでは特定のスポーツなどで偏った動きをするのではなく、発育、発達に応じた運動が必要であり、体のいろいろな部分を動かす遊びが適していると述べられています。

本園ではこの36の基本動作を意識した遊びを取り入れてきました。幼児の実態を知るために、まず東海大学体育学部の協力を受けて体力測定を実施しました。体力測定では25メートル走、体支持、立ち幅跳び、テニスボール投げの計測を行い、個々の運動能力や全体の傾向を数値で把握しました。その結果を参考にして、幼児が興味を持ち、繰り返しやってみたい、挑戦してみたいと思えるような場を設定し、遊びを通して36の基本動作を経験できるようにしました。

体力測定では、テニスボール投げの数値が他の動きに比べて低いことがわかったので、投げる動作を経験できるような遊びの工夫をしました。教師が提示して遊びはじめたボール鬼は、走る動作やゲーム性が加わることで楽しくなったようでした。竹馬にも取り組みました。少し難しい遊びを提示することで、子供たちの挑戦してみたいという気持ちが増し、粘り強く努力する姿につながったのではないかと思います。ロープを使った遊びでは、環境を活かし、園庭の木々にロープを渡したり下げたりすることで、普段はなかなか経験しにくい動きを遊びながら経験できるように

しました。私たちが基本動作を意識して環境づくりをしたり、遊びの工夫をすることによって、子供たちが無意識に体を使うようになり、いろいろな動きを習得する環境を作ることができました。

同時に運動有能感を育てることを意識して保育をしてきました。運動有能感は、奈良教育大学の岡澤詳訓教授によって、「自分はできるんだという自信。努力すれば、練習すればできるようになるという自信。解決していく中で得られる満足感。教え合いや認め合いからの自他のよさの発見」と位置づけられています。体を動かす楽しさを理解するために次のようなサイクルを考えました。まず、運動有能感が向上することで運動意欲が向上します。運動意欲は運動する機会の増加につながり、その中で教師、保護者、友達から肯定的な評価を受けると運動有能感はさらに向上し、自ら体を動かす楽しさを感じることにつながっていきます。これらは日々の遊びの中で積み重ねていくことで育っていくと考えています。

このような運動有能感を育てるために必要な教師の援助として、次の6点を挙げました。「前向きな言葉掛け」「楽しむための環境作り」「基本動作を意識した遊びの提供・構成」「できた時に大いにほめる・認める」「仲間・空間・時間を保証し一緒に楽しむ」「友達同士認め合えるクラス作り」これらを意識しながら、目標を持ち、頑張って挑戦する姿、取り組んでいる過程や小さな変化を見逃さずにほめることで、頑張ったらできた、やればできるという自信につなげることができると思います。

自然とのつながり

地域にある山に登ったとき、でこぼこした斜面を繰り返し登りおりしたり、木に登ったり、のびのびと遊ぶ姿が見られました。遠足で行った山など、子供たちが園外保育で訪れた場所を親子オリエンテーリングのコースに取り入れ、親子で共通の自然体験をできるようにしています。

人とのつながり

家庭生活に関する調査では、降園後の戸外での運動時間が短い傾向があることがわかりました。親子で一緒に体を動かして遊ぶ機会が少ないことも課題だと感じていたため、親子で運動できる場を提供することにしました。“わくわくタイム”と称し、月に1回、降園後1時間程度、園庭、ホールを利用し、保護者、教師、そして友達と遊べるようにしました。運動会で行ったタイヤ取りを、子供対大人でしました。一緒に遊ぶ仲間がいるからこそその遊びです。子供を見ているだけの保護者の姿もありますが、教師が間に入りながら、一緒に体を動かす経験ができるようにしています。回数を重ねるごとに、子供と一緒に運動を楽しもうという意識が高まっていくことを感じます。年度当初は教師が中心になって遊ぶことが必要でしたが、後半は親子で何をして遊ぶか相談し、行うようになっていきました。教師は見守り、保護者主導で行えるように心がけています。

本園は安心して遊べる場を提供し、仲間と楽しいひと時を過ごすことを目的として、降園後、園庭開放をしています。日によって異なりますが、3分の1程度の親子が利用しています。保護者は傍らで見ているだけのことが多かったので、親子で遊べるよう、バドミン

トン、ボールなどを自由に使えるようにしました。お父さんやお母さんが遊びに加わってくれることで、いつもと同じ遊びがさらに楽しく感じるようです。

生活習慣の改善

子供たちの現状を把握するため、まず幼児の家庭生活に関する調査を行いました。就寝時間、起床時間、食事、家庭でテレビゲームをしている時間、降園後の遊びの様子、休日の過ごし方などについてアンケートを取りました。全体的な傾向として、就寝時間が遅いなど、生活リズムが乱れていること、降園後、戸外での運動時間が短いことなどがわかり、園全体として取り組みました。

まず、1週間、親子それぞれの歩数を計測し、1日の平均歩数を算出しました。傾向として、親の歩数が多いと、子供の歩数も多いということがわかりました。また、親の歩数には個人差が大きく、歩数が少ない親はこの調査で歩いたり運動したりする大切さを再確認することができたようでした。

生活習慣や体力向上への意識を高めていくために、定期的にJOY!JOY!通信を発行し、啓発に努めています。JOY!JOY!通信では、園児の様子、体を動かすことの価値、親子で楽しめる遊びの紹介、園での遊びの様子など、保護者の方に伝えたいことを掲載しています。2月号では、三つの食品群についての説明や、インフルエンザが流行する季節なので、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠をとること、バランスのとれた食事をすることで予防を呼びかけました。

幼児の家庭生活に関する調査の結果や子供たちの様子から、登園時に脳が目覚めていない、体が起きていないという印象がありまし

た。そのため、脳と体を目覚めさせるため、登園後すぐに教師や友達と一緒に体を動かして遊ぶ時間を作りました。およそ20分の短い時間ですが、実感として、あさいち運動をやった後の子供はやらなかった時に比べて、集中して話を聞いたり、落ち着いて次の活動に取り組んだりしており、その効果を感じることができました。一例をあげると、寒い季節にみんなでマラソンをし、その後、それぞれのクラスでなわとびや鉄棒、タイヤ跳びなど、36の基本動作を意識した遊びをします。幼児の興味や実態に合った遊びを行っていくことで、あさいち運動と日頃の遊びが相互に作用し合うことがわかりました。

例えば遊びの中で行っている鬼ごっこをあさいち運動に取り入れることで、今まであまり関心を持たなかった子供が進んで行うようになったり、逆に、あさいち運動で挑戦した鉄棒、なわとびなどを好きな遊びの時間にも繰り返しチャレンジしたりする姿につながっていきました。

食習慣の改善

食習慣の改善の一つに、行政と連携して行っている食育教室があります。秦野市の栄養士がエプロンシアターを使って、早寝早起きをする朝ごはんをしっかりと食べられること、朝ごはんをしっかりと食べると元気に遊ぶことができ、健康な体ができることなどをわかりやすく話してくれました。

また、自分で栽培、収穫したものを食べる喜び、友達とご飯を食べる楽しさを味わえるような体験を大切にしました。田植えをし、稲を刈り取り、収穫したお米と育てたサツマイモと一緒に炊き込んでおにぎりにしたり、地元の野菜を使ったけんちん汁を作ったりす

ると、普段あまり野菜を食べない子も喜んで食べる姿が見られました。友達と一緒に食べることで、いつも以上に美味しく感じたようです。

また、東海大学の内田准教授の講演会を行い、朝ごはんの重要性や、食事内容の工夫の必要性について保護者に向けて啓発していただきました。講演会後の保護者アンケートには次のような感想が寄せられています。

- ・朝食もおにぎり一つとか、パン1枚だけということが多かったので、ちゃんと3品出すように頑張ろうと思います。
- ・聞くまではあまり興味がありませんでした。早寝早起き朝ごはん、これ、基本なんですね。

専門の先生から話を聞くことで、保護者の興味や関心、理解はより深まることを感じました。

取り組みから得られた成果

以上のような取り組みを通して、いくつかの成果がありました。

子供たちには

- ・やればできるという自信が持て、意欲的な言葉が増えた。
- ・自ら進んで体を動かして遊ぶようになり、楽しさを十分に感じるようになった。
- ・苦手意識や抵抗感を持ちにくくなり、いろいろな運動遊びに挑戦するようになった。
- ・体力がついた。
- ・運動遊びの面白さを感じることで遊びの持続時間がのびた。
- ・あさいち運動を楽しみにし、遅刻しがちだった子供が余裕を持って登園するようになった。
- ・1日の平均歩数が増加した。

という変化が見られました。平均歩数を調べると、平成24年度に比べ、平成25年度は園児の1日の歩数が大きく増えていました。これは運動量が増加したことを示しており、園だけでなく、家庭における運動量も増加したのだと考えられます。

保護者には

- ・生活習慣、食習慣に対する意識が高まった。
- ・体を動かす楽しさを思い出し、進んで運動するようになった。

という変化が見られました。特に、先に紹介した、わくわくタイムの効果が大きく、繰り返し実施していくうちに自然と、保護者も子供たちと一緒に体を動かして遊ぶ姿が見られるようになりました。

教師には

- ・36の基本動作を踏まえて遊びの環境や保育を工夫するようになった。
- ・運動有能感を意識し、幼児の取り組みの中の小さな変化を見逃さず、個々に応じた援助や肯定的な言葉かけをするようになった。
- ・子供がいきいきと園生活を送れるような、静と動の活動の組み立てを考えるようになった。

という変化が見られました。

今後の課題

取り組みを通して様々な成果が見られましたが、これらを維持させていくことが体力向上につながると思います。そのため、今後の取り組み、課題として、4点を挙げます。

一つ目は、あさいち運動の年間計画を作成、発達に合わせた経験を積み重ねていくこと。

二つ目は、家庭でも楽しく体を動かす機会を持てるよう、啓発していくこと。

三つ目は、職員一人ひとりが意識を持ち、園全体で継続して取り組んでいくこと。教師の意識や姿勢によって、子供の運動経験は豊かに増え、また教師が一人ひとりのよさや頑張りに目を向け、それを認める言葉や態度を示すことで自信を持った、そして粘り強く取り組むことができる子供に育っていくのではないかと思います。

四つ目は、行政との連携を図り、園児、保護者に食育指導を実施し、啓発していくことです。十分に体を動かすことでお腹が空きおいしくごはんが食べられること、たくさん体を動かすことで夜ぐっすり眠れることなど、園の取り組みが大事であることを実感してきました。保護者への啓発も折にふれ行ってきましたが、その大切さを理解してもらうためには専門家からの啓発が効果的であると考えられます。

また、生活習慣は24・25年度のアンケート結果を比較すると、多少の改善は見られますが、今後も地道な取り組みが必要であると考えています。この研究は、平成23年度から始まったものですが、今後も今までの取り組みを継続し、自ら体を動かすことを楽しめる健康で明るい子供たちを育てていきたいと思っています。

トークセッション

生活リズムを整えよう！

～運動・遊びのすすめ～

パネリスト：

NHK『おかあさんといっしょ』元体操のお兄さん／親子体操教室主宰

佐藤 弘道

アテネオリンピック金メダリスト

柴田 亜衣

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
研究科長

内藤 久士

コーディネーター：

和洋女子大学人文学群こども発達学類

教授

鈴木 みゆき

鈴木 「早寝早起き朝ごはん」の運動がスタートした背景の一つに、“子供の体力の低下”ということがあります。このあと、内藤先生から詳しくお話していただきますが、子供の体力は、昭和60年頃までには年々上昇していましたが、昭和60年以降は低下傾向が続き、この「早寝早起き朝ごはん」運動が始まった平成18年度、そして平成19年度からは少し上昇しています。しかし、昭和60年頃と比べると、まだまだ低い状況にあります。

昨年のフォーラムでは、「子供の睡眠」というテーマを取り上げました。その中で、ぐっすり眠るためには日中しっかり動くことが大切であるという結論でした。体力は人間の活動の源であり、健康の維持の他、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。そこで体力をつけるためにも、生活リズムを整えるためにも、運動や遊びが非常に重要だと思います。

今回は、NHK『おかあさんといっしょ』の元体操のお兄さんで、現在、親子体操教室を主宰している佐藤弘道先生、アテネオリンピック金メダリストの柴田亜衣先生、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科研究科長の内藤久士先生の3人のパネリストと一緒に、運動・遊び、生活リズムについて考えていきたいと思います。

最初に内藤先生から、子供の体力の現状についてのご説明をいただきます。内藤先生は、文部科学省が行っている全国体力運動能力運動状況調査と検討委員会の委員であり、平成24年に文部科学省が出した幼児期の運動指針の作成委員としても関わっておられました。

子供の体力の低下

内藤 久士

子供たちの体力の低下はどんなふうになっているのかについてお話しします。

小学校の6年生の握力、50メートル走、ボール投げ、反復横跳びという4項目の体力テストによる結果の推移を示したデータがあります。東京オリンピックが開催された昭和39年からテストは始まり、もう50年以上も国レベルでそのデータを蓄積し、毎年体育の日に発表しています。そのデータによると、握力については、毎年、男女ともに上がってきて、昭和60年ぐらいからズルズル落ちている傾向にあります。最初に上がった頃の背景には、体格がよくなってきた、身長が伸びた、ということが大きく影響しています。現在日本人の身長が頭打ちになっていることから考えると、子供の身長が落ちてきているのは、普段、運動をしないとか、日常生活でしっかり力を出さないということが影響しているだろうと思われます。

ボール投げは落ち方がさらに大きいです。いろいろな考えがありますが、落ち込みの理由はよくわかっていません。ただボールを投げる場所もなく、そういう友達もいない、そういう遊びも少なくなっていることによるのかもしれないと思います。

50メートル走は落ちたあと、いくらか持ち直す傾向が見えます。

反復横跳びだけが伸びを示しています。これはすばしっこく体を動かす能力を測るテストです。最近伸びる傾向にはありますが、スポーツの基本となる、走る、投げる、跳ぶということは落ちたままです。

幼児の運動能力を見てみましょう。体力テストと運動能力テストは対象が異なりますから、その項目を直接的には比較できませんが、男子も女子も同じように昭和40年、50年、60年ぐらいに向かって上がってきて、その後落ちていきます。小学生、中学生、高校生について言われていることは、幼稚園児についても同じことが言えます。今の子供たちの体力低下は幼稚園の頃から起きているので、この頃には運動不足がすでに始まっているのかもしれないということをうかがわせるデータになっています。

体力が落ちているということは、おそらく運動していない、普段遊んでないことの結果と考えられます。それで最近、文部科学省ではどれくらい体を動かしているのかという調査していますが、少し年齢が上の中学2年生のデータで見えます。1週間でトータルどれくらい体を動かしているか、体育の時間、通学の時間を除くと、男子のうちの約1割は1週間に60分も運動してない子供たちが一番多く、1日に10分、体を動かしてない子供が1割もいます。部活に入ってよく運動し

ている子供たちはだいたい1週間で420分です。1日1時間以上運動しているグループと、していないグループの、二つに分かれていることがわかりました。女子はもっと顕著な数字が出ています。全体の3割の中学2年の女子が1週間に1時間も運動していない。

1日10分も運動していない。さらに詳しく調べると、この半数以上がゼロ分でした。つまり、体育の時間と通学時間以外は体を動かしていないのが実態です。これは小学校5年生で調べてもほぼ同様の結果が出ており、男子は1割で割合は変わりませんが、女子では小学生の段階でも、すでに2割が1週間に60分体を動かす時間を確保できていないのが現状です。

鈴木 子供たちの体力と運動習慣の現状について内藤先生の衝撃的なお話でした。次に平成の時代の子供たちをよく知っている佐藤先生のお話をうかがいたいと思います。

佐藤先生は、平成5年から“体操のお兄さん”として12年間活躍され、現在も体操教室を主宰されています。長い間、子供たちと一緒に体を動かしてこられました。ご自身の子供の頃、体操のお兄さんの時代、そして現在、と、それぞれの子供たちを比べて、体力の変化を感じることはどんなところか、お話ししたいと思っています。

子供と運動

佐藤 弘道

『おかあさんといっしょ』という番組を担当していた時には、実際に関わる子供は3歳、4歳でした。取材で、今の子供たちと昔と、体力的にはどんな変化を感じますかと質問された時は、「まったく感じない」と答えています。生まれてまだ3、4年しか経ってない子供たちが、その時点で大きな変化があった

ら困ります。何が変わったのだろうと考えてみると、問題は親のほうにあるのだと思うのです。子供は親の背中を見て育っていくので、親がしっかり体を動かしていないと、子供は階段を上らず、エレベーターを使うとか、デパートでもエスカレーターを使うとか、そういうところで楽をしてしまいます。普段の生活の中で親が体を動かしていないと、子供たちも一緒には体を動かさないのが現状だと思うのです。

お父さんやお母さん、特にお母さんが今の時代はとても忙しくなっていて、なかなか子供と関わる時間がありません。ということは、子供も親と一緒に過ごす時間が少ないので、当然子供の体を動かす時間も少なくなってくるでしょう。

僕自身が子供の頃は、学校から帰ってきたらランドセルを玄関に置いて、すぐに飛び出していくというような子供でした。現在では子供自身も忙しくなっていて、塾に行くとか、携帯電話などで忙しいようです。先日、ニュースで報道されていましたが、女子高生がスマホを使っている平均時間は1日7時間。7時間あったらいろんなことができるのに、と残念に思います。そういうデータがどんどん出て来ています。スマホを使うことについては、ある程度ルールを決め、体を動かす時間のほうに回してくれたら一番いいのに、と僕は思います。運動、栄養、睡眠という健康三原則の中で、一番取り組みにくいのは運動だと思われま

す。それはなぜかと言うと、お腹が空いたら、すぐ近くにコンビニもあるので食物は比較的楽に手に入りやすいし、小さいお子さんは、眠くなると泣いてすぐ眠いと言います。しかし、運動はなかなか自発的にはできません。

運動というのは、ある程度計画を立てて、実行に移さなければならないので、健康三原則を考えた時に、一番難しいのは運動なのですが、その計画を立てて実行に移すことができるのは、子供の働きかけではなくて、親の働きかけが大事になります。

お父さん、お母さんたちは、運動というものをすごく難しく考えているのではないのでしょうか。僕は、世の中に運動嫌いの子供はいないと思っています。なぜなら、歩くのは運動ですよ。普段皆さん歩いています。ここに来る時も、その椅子に座るまで歩いて来ている。運ばれてきたわけではありません。必ず歩いているんです。だから、普段歩くことが運動ですから、その運動を、1駅前で降りて、1駅分歩くとか、そういった工夫をするだけで運動不足は解消できますし、運動をもっと身近に感じられると思うのです。運動するためには、今日のテーマでもある遊ぶことを親御さんが子供たちと一緒にしてくださるのが一番だと思います。

子供の遊びの有効性

内藤 親は最大の環境ということですね。こうした環境的なものはとても大きいと思います。子供の体力が低下していくと、どういうことになるのか、そもそも子供の体力が低下することは、なぜいけないかということから考えてみる必要があると思います。体力テストの結果、成績が悪いから、この学校、この幼稚園、この保育園は悪い、というふうに教育委員会などから責められるから、ではないことは確かです。でも、意外とそういうふうに、「子供の体力が低い、では成績を上げなければ・・・」と短絡的に考えてしまう先生もいます。「誰かに怒られるから」と恐れる

ような本末転倒な考え方がないわけではないのです。

幼児期の運動指針として「幼児は様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です」というスローガンを作りました。一所懸命考え、考え抜いて、みんなで議論した結果出てきた指針です。この方針を中心に、生活習慣病、体力、ケガ、社会性、知性、心の六要素を考えようとするものです。当たり前のことが書いてあるのですが、それでもこういう指針を作るのは、当たり前のことができてない子供たちをどうにかしなければ、と考えざるを得ないからです。こういうことができてない子供たちがとても多いからなのです。

特に幼児では楽しく体を動かすということをしていない子供たちの体力が低いので、体力が低い子を見つけるためには、子供たちの様子を見るのが一つの鏡となります。鏡というか、窓ですね。体力という窓から子供たちの体や健康を覗いて見て、それが低いということは、この子供たちはよい環境にいない、本来はあるべき姿ではないということを知るために、体力テストをしているのです。体力テストの成績をよくするために体力を調べているわけではありません。でも、体力テストをやると、体力テストの成績だけ上げればいい、と考え体力テストの練習を一所懸命する、そういうことが起きてしまっているのは事実です。

こうしたことを通じて、結局、子供たちは様々なものを身につけていくわけです。子供の頃の身体活動や健康状態が、大人になってからの身体活動や健康状態にほとんど直結しているのです。例えば、心の発達にも、体を動かして遊ぶということが大きな刺激となっ

ています。遊びの中で、子供たちは知らず知らずのうちに考えて工夫をしています。どうやったら捕まらないかな、どうやったら見つからないかな、と考えているのです。そういうことが、子供たちの知恵というか、頭の発達、脳の発達にも役立つし、もちろん喧嘩をすることもあるので、仲直りをする社会性も身につけることができます。転んで手が出なくて、ケガをしてしまう子もいるけれども、そういうことが起きないように、自分の体を守るということも身につけます。当然、こういうことをすることで、結果として体力がついてくるのです。こうした様々なものを身につけるために、子供たちの体力が低いということが問題になってくるわけです。

以前、中学生で3割の女の子が運動してないというデータがありましたが、その世代が今の子育て世代になってきています。昭和60年以降なので、現在小さな子供を持つ世代が、運動しない世代になっています。子供の時に運動しなかったら、すぐ生活習慣病になるわけではないですが、逆に子供の頃に体を動かすと、健康になれるだろうということはわかっています。さらに、健康になっているから、大人になってから病気になりにくいのです。体を動かすのは気持ちがいい、汗をかくと楽しい、とても爽快だということ子供頃に経験して成長した人は、大人になってからも自分の体を動かすことをいとわなくなります。子供と一緒にその経験をまたしようとするでしょう。こうして結局大人になってからの健康に結びついていきます。子供の体力低下は、子供だけではなく、一生涯にわたる健康の基礎を培うという意味でとても大切になってくるのです。

子供が生まれてくる時は、元気な子が生まれてくればいいなど、どの親も思うものです。しかし、だんだん欲が出てきて、成長するにしたい、テストの成績がいいように、勉強ができるように、と別の方向についついシフトしてしまいます。生まれた時に、この子は勉強ができればいい、なんて思う親はいないのですが……。

運動は勉強の成績を邪魔するものではありません。世の中には、運動ばかりしていると勉強しなくなるとか、学業の成績が悪くなると思う人たちがいます。体力なんか必要ない、勉強してればいい、塾に行っていればいい、と言う人がいます。しかし、文部科学省の調査によれば、よく体を動かしている子と動かさない子供の意欲を見ると、いつもよく体を動かしている子供のほうがやる気のある割合が高いのです。幼稚園の段階から、まったく体を動かさないと答えた子供たちのやる気は、時々やるとかたまにやるという程度にとどまっていて、いきいきしていないのです。友達の数が多く、一緒にたくさんの子供と遊べる子供のほうが、やる気が高いのです。特に年齢が下になればなるほど、体を動かす、遊ぶ、ということをしている子供たちは結局やる気もあって、集中力も出てきて、結果的には勉強につながっていく、学業の成績にもつながるだろうと考えられます。

幼稚園で運動をよくしていると、小学校に入ってからよく運動をします。公開されていませんが、全国運動習慣等調査や全国学力テストの結果を都道府県別に並べると、その数字のよい都道府県はどちらもよく、悪い都道府県はどちらも悪いという傾向が出ています。アメリカ、カリフォルニア州の調査によると、体力テストの成績のいい子供のほうが

学業成績もいいという結果が、算数・国語・英語の教科で、どの学年でも出ています。しっかり遊んで体力があって、友達もいっぱいいて、という子供たちは、いろいろな意味で学業の面でも優れているということがわかります。子供の時の体力を支える運動経験というのは、子供たちにとっては重要なことだということが読みとれるのではないかと思います。

鈴木 今の内藤先生のお話をまとめてみます。要点は四つあり、一つは、よく遊ぶというのが子供の本来の姿であるということ。二つ目は、習慣は継続する。これは「早寝早起朝ごはん」運動もそうですが、早寝の子供たちは、小学校に行っても、大人になっても、その習慣が継続しやすいというデータがあります。生活の習慣は継続しやすいということ。三つ目は、よく体を動かす子供はやる気や意欲が高く、友達も多く、生きていくのが楽しい、生き抜く力がある子供になりそうです。そして四つ目は、学力との相関も高いということです。

次に、幼少期から水泳をされ、ほかにもたくさん遊んでいたと言っておられる柴田先生に子供時代の運動や遊びについてお話をいただきます。

私の子供時代の運動体験 **柴田 亜衣**

水泳を始めたのは、3歳の頃からですが、始めた時から毎日泳いでいたわけではありません。始めた時は週に1回スイミングスクールに通い、それ以外は外で遊んでいました。小学校2年生までは福岡県に住んでおり、住んでいた団地の裏に公園があったので、幼稚園や小学校が終わって帰ってきたら、近くに住む子たちと一緒にブランコに乗ったりして

よく遊んでいました。小学校2年生の時から徳島県に移って、そこからは水泳はほぼ毎日泳ぐようにはなりました。泳いでいるからといってまったく遊んでないわけではなく、学校の休み時間になると必ず友達と外に出て、学校でよくやっていたのはケイドロ（ドロケイともいわれます）、鬼ごっこです。徳島県の友達の家は広がったので遊びに行き、缶けりをしたり、いろんな遊びをしていました。

生活リズムに関しては、水泳というのは朝も練習しますし、毎日泳いでいる状況の中での生活は練習中心でした。朝練習が始まったのは、中学校に入ってからです。朝練習が始まった理由は、今、私の身長は176センチですが、小学校を卒業する時にはもう167センチで、スイミングスクールの先生に、これ以上大きくななくてもいいから、朝起きて練習しなさいと言われて始まったわけです。それまでは、小学校の時は学校が終わって1時間から2時間、毎日泳いでいました。中学校からは、朝6時から練習の時もあれば、朝5時から練習の時もあります。そうすると、朝は4時か5時台には起きなければいけなかったのが、夜10時には自然と眠くなって寝ていました。それは高校も大学も、選手生活の終わる26歳まで朝練習は5時半からでした。毎朝4時半に起き、大人になっても夜は10時以降すぐ眠くなるようになっていました。

朝ごはんは小学校までは母がパン派だったのでパンです。ただ朝練習をするようになってからは、パンだけよりも栄養がしっかりあるものを食べたほうが体も強くなるし、体の疲れの戻りも早いからということで、ご飯に味噌汁にお魚に、ちょっとしたものという、

ちゃんとしたご飯を、練習が終わったらしっかりと食べて学校に行っていました。

子供時代にどんな活動をすればよいか

鈴木 小さい時の遊びをいくつか紹介していただきました。ケイドロも缶けりも、会場の皆さまはご存じだと思います。内藤先生、水泳、体操に限らず、小さい頃の体の動かし方、どんな活動をするよといふのはありますか。

内藤 柴田先生の場合には3歳から水泳を始められ、水泳だけをやっていただけではないですね。聞いてみると、トップアスリートの多くは、他のアスリートよりもたくさんの種目をやっていた人が多いです。結果的には、ある一つのもので素晴らしい成績を収め、ずっとそれだけをしていた、これしかできないという人もいますが、たくさんのことやっていた中から一つが花咲いたという人が多いです。だから、ひょっとすると、他の種目でもメダルを取れたかもしれないアスリートがいらっしゃる。そう考えると、その年代において何をしなければいけないか、どういう体の動かし方がいいかというのは変わってくるでしょう。

スタート時点である幼児期の運動指針には、三つのポイントが挙げられています。

一つは「からだのバランスをとる動き」です。多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる。多様な動きというのは、例えば体のバランスを取るにも、立ってするか、座ってするか、寝転がるのか、片足で立つのか、ぶら下がるのか、様々な動きがあります。そういうできる限り自分の体の感覚を養うようないろいろな姿勢を取ることを含めて、腕だけとか足だけではなく、頭と足が逆さま

になるような、様々な動きができるようになることです。

二つ目は「からだを移動する動き」です。歩く・走る・はねる・跳ぶ・登る・這う・すべるなど、ここは楽しく体を動かす、遊ぶように動くという時間を作ってほしいです。ただ、ちょっと方向を間違うことががちです。例えば幼稚園・保育園において、ある日は体操教室、またある日はスポーツ教室などとして通常の保育時間の終わりに、専門の先生が何かを教えてくれるというようなことがあります。そういう時の子供の様子を見ると、必ずしも楽しそうにやっていないことが多いです。マット運動を教えてもらっても、自分の順番が来るまで5分も待つというようなことがありますね。この1時間の中でマットに体をコロコロさせたのは何回あったかな、というようなことはあまり意味のある運動とは言えないだろうと思われまます。楽しく時間を確保するというのが二つ目のポイントです。

三つ目は「用具などを操作する動き」です。持つ・運ぶ・投げる・捕る・蹴る・積む・押すなどの動き。子供の段階では年齢が小さくなればなるほど個人差が大きいことに留意する必要があります。例えば同じ年中さんの中には早生まれの子もいれば、4月生まれの子もいて、個人差が大きいので、できる子供とできない子供とがいるというように、いろいろな経験によって個人差が現れます。その時に全員これができなければいけないとか、親の立場で他の子供と比べてしまって、どうしてうちの子はできないのか、というように考えるのはあまりよくないでしょう。繰り返しますが、子供の時は個人差がとても大きいのです。その子にとっては半年後、1年後に

はできなかったことがどんどんできていくようになるのですから、そういう子供の発達のプロセスをよく見て、見守ってあげることが大事です。

どうしてこれが面白いのかなというような遊びらしきことを、子供は何回も何回も繰り返すことがありますね。それでまったく構わないのです、楽しければ。それが楽しいのは、できなかったことができるようになることが一番大きいのでしょうか。スキップができなかったのに、ちょっとしたことでスキップができるようになる。これがもう楽しくて楽しくてしょうがない。それが何歳の時期かは、個人によって違うのですから、そういうことを周りの親や指導者、先生方は見守りながら、その時にできそうでできないことを提供してあげることが重要だと思います。

先ほど、缶けりをしたという話が出たので、ご参考までに缶けりの経験についてお話しておこうかと思ひます。ある缶コーヒーメーカーの調査によりますと、全国の小学生に“缶けりをどれぐらいやっていますか。”という質問をしたところ、4分の3がやっていないという回答だったそうです。4分の1は経験があるということです。これはちょっとウソではないだろうかと思ひて、体育系大学の大学院生に講義でこのデータを使って「君たちは体育系の大学の学生だから、まさか缶けりをしたことがないなんてことはないだろうな」と尋ねたところ、“したことがない”という女子学生が一人いて、驚きました。

このように、今の子供たちは、いろんな理由があるにせよ、必ずしも私たちが考えているような遊びをしていません。他の遊びでは、馬乗りは以前ある時に事故が起きたために、全国的に禁止されるような形になってしまい

ました。その時点から、途絶えてしまったようです。絶滅危惧種の遊びだと言われたりしましたが、その後よく調べたら、奇跡的に絶滅危惧種が残っていて、福岡県で馬乗りをしている小学校を見つけたと、大喜びしていた人がいます。このように、子供たちが遊ばなくなった理由の一つに、いろいろな遊びを知らないということがあるかと思われまます。私たちが昔みんなですべて普通にしていたような遊びは、現在の子供たちも当然しているだろう、やれるだろう、知っているだろうと思うと、そうではなくてまったく知らないというケースが多いのです。知らないから遊ばないというの、その理由です。缶けりを知らないから遊ばなかった、というわけですね。

もう一つの理由は、よく言われる三つの「間」にあります。仲間がいない、時間がない、空間がない、という「間」が三つです。この三つがないから、遊びにくくなってきているのだ、ということです。たしかに缶けりするには路地裏がピッタリですが、路地裏というのは現在ではもうなかなかないので、缶けりをする場がない。また、こういういろいろな年代が混ざって遊べる遊びを通して、お兄ちゃんたち年上の子供の動きを自然に学んでいくのはとてもいいことなのですが、そういう遊びが今は廃れてきていると思います。

鈴木 この三つの「間」については、1980年ぐらいに教育社会学でも、遊べる時間がない、遊べる仲間がいない、遊べる空間がない、とよく言われていました。私も缶けりも、ゴム段とかゴム跳びとかもして遊びました。そういう中で遊びをどんどん変えて、自分たちでルールを作ったり、遊びの工夫をしたり発展させして行きました。そういうことが大事だと思いますね。

遊べる空間に関して、佐藤先生は一言おありかと思いますが。現在の子供たちはなぜ遊びを知らないのか、なぜできないのか、についていかがでしょうか。

佐藤 缶けりを知らない年代の子たちもけっこういるようですが、結局はその空間、遊ぶ場所がないことが大きいですね。この間、うちの息子が夏休みの自由研究のために、地域の公園の注意事項を調べに行った時のことです。公園の注意事項のところに「大声を出さない」「集団で遊ばない」「ボール遊びをしない」というような表示がありました。こういうことはどこから指示が出ているのでしょうか。僕らが子供の頃は比較的自由に遊べる空間が公園だったし、もちろん学校も開放してくれて、必ず担当の係の人がいて、ボールやバットやテニスラケットは全部貸し出してくれて、自由に遊んでいいよというやり方でした。調べてみると、最近は規制が多すぎるようです。例えばシーソーがなくなっていたり、ジャングルジムがなくなっていたり、鉄棒もないというところが多くなりました。僕たちも体操で子供たちを指導する時に、「普段から公園で鉄棒とか、お父さんお母さん、教えておいてください」とお願いするのですが、そう言うところ「うちの周りの公園には鉄棒がありません」と言われることもあるのです。

ある公園が大きなりリニューアルして、そこにあった遊具が撤去されました。では次にどんな遊具が来るか、大人もワクワクして待っていたら、いままで大きな遊具があった公園に、2歳か3歳児ぐらいしか遊べないような小さい遊具がポツンと来ました。これでは子供たちが存分に遊べません。何とかしてくれないですか、と思っています。

鈴木 公園の担当はどこでしょうか。学校に関しては、放課後の子供教育というような形で、いろいろな工夫はされてきていると思いますが、実際にはどうなっているのでしょうか。とにかく子供たちが遊べる、体を動かせる場はどうしても必要です。

佐藤 なおかつ安全にということも大事だと思います。缶けりをするには、隠れなければいけないので、隠れる場所がないところではできないですね。

身体を動かすことが大事

鈴木 遊ぶための適切な場がないところで、佐藤先生に、これから今すぐ誰とでもできる楽しい遊びをお願いします。会場の皆様、ここで体力を使うという、素敵なプレゼントがあります。

佐藤 私は子供たちの体操教室を開催しています。その体操教室でも、自分なりに意味を持って指導していますが、そこでは何々ができるということではなくて、動き作り、体作り、心作りという三つの柱で子供たちに指導しています。が、幼児の世界には専門家がない。幼稚園には幼稚園教諭という専門の先生がいる。保育園には保育士という資格を持った先生がいる。小学校には小学校の資格を持った先生がいる、中学校・高校の先生には教員免許制度もある。でも、子供の幼児期の教育を担当する資格を持った先生、つまりプロと呼ばれる人間は一人もいないのです。だから、あのような素晴らしい指針が出ていても、それを理解して、子供たちに伝えられる人が一人もいないというのが、残念ながら現状なのです。

そういう意味で、皆さんの周りにも体操教室の先生はいっぱいいらっしゃるでしょう。

バク転ができる、側転ができる、宙返りができるというところで、この先生はすごい力があると判断してしまう人が多いです。しかし、それだけではまずいのであって、本当は子供たちの体のことをしっかり考え、体力を上げるためにはどんな遊びをしたらいいのか、どういうことを伝えていけばいいのか、なぜこういう伝承遊びがあるのかという意味をしっかりと勉強した人が皆さんの近くにいることが、子供たちにとって体力を上げるポイントになる、と僕は思っています。

運動指針の遊びという項目の中に、立ったりしゃがんだりというのがあります。この立ったりしゃがんだりができない子供は、屈伸運動ができない。皆さんが屈伸運動をする時には、踵が1、2、3、4というふうに乗っていると思います。これはなぜかと言うと、普段から立ったりしゃがんだりという生活していないからです。昔はお手洗いも和式だったので、必ずしゃがみます。今はもうほぼ洋式。食事もほぼ椅子。昔は畳だったので、必ずしゃがんでいましたね。今日帰ったら必ず、踵を上げずに屈伸運動ができるかどうか、確認してみてください。これができないと、関節が硬い子供になって、ケガの率も高くなります。

そのほかに、手をつく遊びを必ずやってください。両手をしっかりこの床につけるといことをしない子供たちは、頭と顔のケガが多い。それはなぜかと言うと、子供は頭が大きいし、重いので、どうしても頭から落ちる確率が高いのです。しっかりと両手をつく遊びをやっておけば、自分の体を支えられます。この遊びをすることによって、腕で体を支える支持力という力がついていくのでケガの率が低くなります。お父さんやお母さんたちは

「手をついて一緒に遊んでみてください」と言うと、体重が全部後ろに残って、指しかつかないやり方をする人がほとんどです。親がそういうふうに手をついていたら、子供もやはりお父さんやお母さんと同じように手をつけばいいと思ってしまいます。もし体重が後ろに乗っていて、手をつく遊びなのに指しかついてなかったら、いざ転んだ時には、指が全部折れてしまいます。

だから、普段の生活で、自分の身を守れるとか、自分の体をしっかりと支えるとか、そういう遊びを頭に入れている指導者に会うことが一番大事だと思います。例えば跳び箱を跳ぶ時を想像してみてください。あんな頭の大きい子供たちが跳び箱を跳ぶということは、皆さんがヘルメットをつけたまま跳び箱を跳んでいるようなイメージです。それを、ショービジネス的に無理やり高い跳び箱を跳ばせるような体操指導者とか、長い間逆立ちをさせるような体操指導者がいますが、そんなことをしたら、子供の体は壊れます。逆に運動させすぎです。子供のことをしっかり考えた運動指導がとてごく大事だと思うので、ぜひこのことは頭に入れてほしいです。

座ったままで、簡単に敏捷性を鍛えられる遊びがあります。ちょっとやってみましょうか。まず手挙げてください。そうしたら、右手の人差し指を出して、左手の人差し指と親指で作る丸の中に入れてられるように、丸を作ります。

次に、この丸をちょっと前に構えて、この人差し指を隣りの人の丸に入れてください。隣りの人に一言言いましょね。普通、知らない人の手の中に指を入れたりほしくないですから、「ちょっとすいません」とか「よろしく」と言いましょ。まず、自己紹介しまし

ようか。「よろしく」とか言ってください。人はコミュニケーションが大事です。コミュニケーションを取りましょ。隣りの人がいないとか、人数が少ないという時は、向かい合ってもできます。二人でもできます。そうしたら、丸を作って、人差し指を用意して、まず挨拶をして、「どうも」と言って、それから人差し指を入れましょ。

私が、「はい」と合図します。合図したら、この丸を、隣りの人の指をクッと取ってください。だけど、自分の指は取られないようにハッと抜きます。自分も逃げて、隣りの人の指を捕まえた人が勝ちです。ルールわからない人いますか。大丈夫ですね。これは、子供たちも一緒にやっている簡単なゲームみたいなものです。よろしいですか。2人でやるときは向かい合って、こういうイメージです。私が合図を「はい」と出したら、素早くフツと逃げます。入れてください。抜く遊びというのがわかった瞬間に、指浮かせてしまう人がありますが、浮かせないで、ちゃんと中に入れましょ。私が合図を出したら、素早くね。皆さんの敏捷性を計りますからね。

それでは行きます。はいっ。

できましたか。自分も逃げて、隣りの人の指をギュッと捕まえられた人。その人が勝ちです。まだルールわからない人いますか。せっかいですから、反対の指も。今度は指を替えて、左手を人差し指、右手を丸。そうです。間違えて、その人の顔を殴らないでくださいね。よろしいですか。挨拶しましたか。そんな真剣になることでもなく、遊びと思ってください。

じゃ、行きます。はいっ。

できた人。拍手してください。みんなが笑顔になれるような遊びの延長が、今回のこの

運動指針の中にたくさん入っていると思いますので、理解していただけたらと思います。

鈴木 体を動かすのは楽しいということが、こういうところからも感じることができますね。柴田先生も現在、スイミングアドバイザーとして子供たちに水泳を教えておられます。指導の際に気をつけていることを教えてください。

柴田 気をつけていることの第一は、いきなり泳ぎを教えないということです。最近、水泳の授業も回数がどんどん少なくなっているということもあって、小学校では少ない回数の中で、とにかくクロールだけは泳がせるようにしようと思っている先生方がいっぱいいらっしゃいます。プールに入るのが苦手だとか、怖いと思っているとか、まだ泳ぐのはちょっと苦手だと思っている子にいきなり「水泳が始まりました。はい、バタ足して、顔をつけなさい」と言っても、いやでしょうがないですね。水に入るのが怖いのに、「顔をつけろ、バタ足をしろ」と言われると、もうそこでプールに入ることが嫌いになり、6年間水泳の授業を休んでしまうという子はたくさんいると思うのです。

私自身も小学校の頃に水泳の授業を受けていて、4年生、5年生、6年生ぐらいになると、水泳の授業のある日は頭が痛くなる、お腹が痛くなるという友達を何人か見てきました。その体験から言うと、最初は泳がせるのを教えるのではなく、プールに入ること、水に入るとはこんなに楽しいよということを、まず教えるほうがいいと思っています。

小学校に行って水泳を指導したりする場合は、泳ぎの練習は真ん中の時間帯の20分か15分ぐらいしかやりません。まずはじめは、鬼ごっこみたいに、みんなで走ったり、歩い

たり、ペアになって、ちょっと水の中を移動するところから指導します。最後の5分、10分は自由時間を設けて、そこはもう子供たちが自由にプールの中で遊んでいいという時間を必ず作るようにしています。すると、水泳って楽しかったなと思ったまま、プールの授業を終えることとなります。次の水泳の授業で、また遊べるのかな、プールって楽しいなと思って、プールの中に入れると思うのです。

そうやって追いかけてっこをしたり、遊んでいるうちに、顔に水がかかったり、潜るようになったり、いろんなことをしていると、ああ、ちょっと泳げるようになったみたいとか、泳ぐ練習をしようかなと思う子も増えていくのです。そういうふうに水に入ることイコール、バタ足をする、顔をつける、クロールをするというのではなく、水の中も一つの遊び場と考えて指導をしていくほうがいいと思うので、そういうやり方を心掛けて指導しています。

佐藤 学校に、柴田先生のようなプールの指導をしてくれる先生がいっぱいてくれれば。命にも関わることですからとても大事だと思います。学校によっては、2時間続けてプールの時間として教えるにもかかわらず、最初の1時間は着替えだったりして、プールに行った瞬間に今度はひたすらプールサイドでバディーの練習になる。手をつないでバディー。それが終わって、やっとプールに入れる時は、もうその体育の時間はほぼ終了間際になっている。最後に、ちょっと20分ぐらいみんな泳いで、はい、終わりという授業が比較的多いです。だから、柴田先生のように考えてくれる人が現場に絶対に必要だと思います。

鈴木 指導法はいろいろあるでしょうが、柴田先生も佐藤先生も道を極めた人は、すごく楽しいというところからスタートするのがポイントなんだと、お話を聞いていてわかりました。

内藤 楽しいというのは何よりも、子供だけではなく、大人もそうですね。苦しんでダイエットするのではなくて、楽しんでやりたいものです。

佐藤 ほんとそうですね。楽しくないと続かないです。継続できない。その続けることが生活習慣につながっていくのです。「階段を上る」というのは、楽しくないと思うかもしれないですが、そういう場合は意識を少し変えて、自分のために、これで痩せるとか発想を転換させてみるといいでしょう。僕が皆さんに一番お願いしたいのは、健康なうちに健康に興味を持ってほしいということです。普通はちょっと不健康になって初めて健康に目を向けるものです。でも、健康なうちに健康に目を向けることによって、さらに健康になれるはずですよ。僕らみたいに40、50、60歳ぐらいになってくると、体が悪い方向になってきてから健康に目を向けるのですが、そうではなく、もう幼児の時期から体のことをしっかりとらえ、楽しく体を動かして、小学校、中学校、高校に行った時に、学校でもきちんと教えてもらうことが基本でかつ大切だと思います。例えばタバコ、お酒、薬物、万引きなど、未成年のうちにはこういうことを絶対にしてはいけないことを、体育の授業などの中で健康の一つとしてしっかり伝えてくれれば、犯罪もたぶんかなり減ると思います。そういう意識が高くなっていけば、子供たちも学校の授業で習ったことを家に持って帰って、「お父さん、お母さん、こういうことを

習ったよ」という会話が增えるでしょう。それこそ家庭内の絆も深くなるだろうし、そういうつながりを、全体的に見て、健康を一つのテーマで進めていただきたいと思います。

教育関係者へのメッセージ

鈴木 『健康なうちに健康を考える。』これは大変に深いお言葉だと思います。私は生活習慣のこともそうですが、自分で自分の生活をきちんと考えることが大事だと思います。今回のテーマは「運動・遊び」ですが、これは「早寝早起き朝ごはん」と直結する問題でもあります。つまり、日中楽しく体を動かしていると寝つきがいい。寝つきがいい子は寝起きもいい。24時間の中で、体を動かして寝つきがよくて、寝起きがよかったら、お腹が空く。24時間の生活を考えていくことが大事なのですね。小さい頃から体を動かす習慣というのはよい睡眠にもつながり、朝ごはんを食べようという意欲にもつながり、結果的に自然と規則正しい生活リズムが身につくようになると思います。

スマホの話もありましたが、今特に中高生の生活習慣は、懸念される状況にあります。文部科学省ではこの2年間、中高生の生活習慣作りにテーマを絞って、かなりの検討をしてくれています。次年度もまた新たにそういう動きが広がっていくと思います。

最後に、現代の子供たち、今日会場の同世代の保護者を含む、教育関係者の皆様にむけて、パネリストお一人ずつメッセージをお願いします。

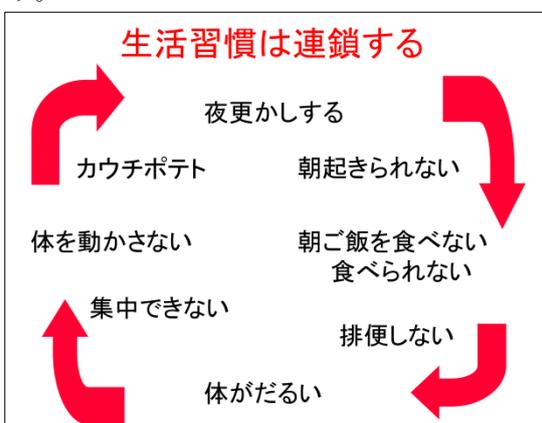
内藤 休日の父親と幼稚園児の運動量の関連性を見た調査によると、父さんが休日によく遊んでいると子供の活動量が高いという傾向があります。お母さんとも関係はあるけれど、

お母さんよりもお父さんと一緒に遊ぶ時間、体を動かす時間を持っていると、子供たちも活動の量が高いというデータです。ここからは家庭の環境が大事で、一緒に遊ぶことが大きく影響しているとわかりました。こうした結果を理解して運動することを考えてほしいです。

家の人と一緒に運動やスポーツの話をする機会があると答えた子供の活動の時間が多いという結果もあります。中学、高校生になると家族と一緒にする機会はそう多くはないけれど、一緒にスポーツ番組を見てもいいわけですから、普段の生活の中にそういう話題を入れていくこと、それが子供の関心を高め、結果的には活動量の増加につながるというのが、いろいろな調査からわかっているのです、家庭の役割が今後ますます大きくなっていくと思われまます。

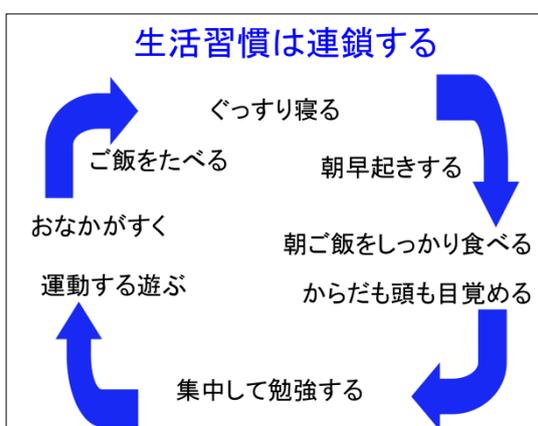
鈴木先生が言われたことそのものですが、生活習慣は連鎖していますので、どこから始めてもいいです。われわれはスポーツの立場、体育、運動の立場から子供の健康を考えているので、体を動かすというところからスタートしますが、どこから始めてもいいのです。

悪い子の典型的パターンを示してみましよう。



体を動かさない、家に帰ってポテトチップスを食べながらテレビを見る、夜更かしをする、朝起きられない、朝ごはん食べる時間もない、食べる気もない、トイレに行く時間もない、体がだるい、学校に行って勉強に集中できないから、成績も伸びない。という悪循環になり、また体を動かさない。こういうことを断ち切るために運動をすることが必要なのです。

よい子の場合は反対です。



よく遊ぶ、お腹がすく、ご飯を食べる、眠くなる、ぐっすり寝る、朝しっかり早起きする、ご飯を食べる、体も心もすっきりする、学校に行けば集中して勉強もできる、だから、遊びたくなる、体を動かしたくなる。

こういうよい循環に回る子供たちの数をどんどん増やしていくことが、学校で言えば学級経営にもプラスです。集中できる子が増えます。体力が低いということを問題にすると、勉強していれば体力なんか低くてもいいと言う人がかなり多いですが、そうではなく子供たちの体と心のことを考えると、こういう生活習慣が基本であり、中でも体を動かすことを基本にしてほしいと思います。

柴田先生のご出身である鹿屋体育大学の学長先生は、「体育」という字を見て、体(からだ)を育(はぐく)むと読むのだと言っておら

れます。まさにそのように運動を考えてもらえれば良いと思います。

佐藤 内藤先生の今のパターンのことで言うと、「体を動かさないとポテトが食べなくなる」ということがありますね。アメリカのデータでは、テレビをずっと見ているとジャンクフードが食べなくなるというのがあるそうです。すると、どうしてもこの悪循環が出て来るので、体を動かすことの大切さをぜひ、学んでほしいです。「何も食べてないのに、空気を吸っているだけでも太ってしまう」と言う人は、僕のいろいろな経験上から見ると、だいたいこのパターンに当てはまります。

何度も言いますが、いい習慣を作るためには、子供たちに運動をさせることが大事です。先ほどの、お父さんと休日にしっかり遊ぶ子供が比較的運動量が多いというデータから考えてみると、例えば3歳児の時のお父さんの日曜日というのは、年間約50日弱ぐらいしかないのですよね。その50回をどうやって過ごすかが大事なことになる。4歳になったらまた50日弱しかない。毎年50日をどうやって子供と過ごせるかを頭の中に入れておくだけで、二日酔いになっていられますね。

さらに、0、1、2歳のお子さんをお持ちのお父さん、お母さんは、子供と一緒に、まず目と目を見つめ合ってください、肌と肌を触れ合ってください、最後に、足を動かしましょうという提言があります。なぜ触れ合うのがよいかというと、お子さんと触れ合うことによって、お父さんとお母さんの育児ストレスが解消できるからです。子供のためにするのではなくて、本来は親のためにすることなのです。子供とたくさん触れ合うことによって、親の育児ストレスも減りますし、抑う

つ度も減ります。そして、お父さんお母さんの睡眠の質もよくなります。

それと3歳、4歳、5歳の子供たちと一緒に体を動かす、僕が普段からしている親子体操です。なぜ親子体操をしているかというと、そこが狙いなのです。子供の運動能力の向上のためではなく、それはベースにあります。お父さんとお母さんの精神的なものを安定させるために親子体操があるのです。僕は今、弘前大学の大学院生ですが、3月末にこの親子体操の大切さのことで、医学博士の博士号をいただく予定です。あとでまた正式に日本体力医学学会からそのことを出そうと思っています。親子体操の大切さ、なぜ休日や普段時間がある時に親子で触れ合って遊ばなければいけないか。それはもちろん子供たちの運動能力の向上や体力アップのためもあります。が、基本はお父さんやお母さんのためでもあるということ少し頭に入れるだけで、体を動かすこと自体の意識が変わってくると思います。子供の体力が大事と言いますが、親子ともに一緒に体を動かす機会をたくさん増やしてください。それによって、子供の能力もアップし、お父さん、お母さんの精神的なケアができるということを理解してほしいと思います。

僕の博士論文の中にある親子体操の一例を挙げます。例えば小さい子供を親の足の甲の上に乗せて、一緒に歩いてみてもいいでしょうし、子供を抱っこしたまま逆さま感覚を身につけさせることでもいいでしょうし、本当に簡単なことでいいんです。それを「親子体操」と言うと、ちょっと構えてしまう人が多いですが、本質は親子で遊ぶことにあるので、木で例えれば遊ぶことが根っこです。その根っこが育つことによって、幹ができ、その幹

が運動になるわけです。その幹から、子供たちはいろいろなスポーツを選んでいくでしょう。これが枝の部分です。遊ぶことは、人生の中での根っこ作りだと思います。子供たちがたくさん遊ぶことに、先生たちも、お父さん、お母さんにも関わってほしいのです。それが、家族愛につながると思います。

柴田 今日、私はとてもいい勉強をさせてもらいました。現役を引退する26歳までは、内藤先生の示されたよいパターンの生活をしていたのですね。引退した後に、ぷつぷつと糸が切れたのでしょうか。悪いパターンの生活をするようになってからは、よく風邪をひくとか、体調を壊すようになりました。現役の頃は3年に1回ひくかひかないか、体調を壊すか壊さないかくらいで、大きな病気にもなったことはないし、自分自身が体調を壊すことはあまりありませんでした。今日お話をうかがって、生活習慣はすごく大事だとあらためてよくわかりました。

親子遊び・親子運動のことで思い出したことがあります。私は小さい時に、父が寝転んでいて足を上に上げる、その足の上に私が乗る、飛行機という遊びが、一番好きでした。そういう遊びも昔、私自身していたな、と思い返してみると、必要なことは両親が自然に私にさせてくれていたんだな、とよくわかりました。これから自分に子供ができたらし、ということをしたしたいと思います。

運動は私もどちらかと言うと水泳以外は苦手です。小さい頃は缶けりとかケイドロとか、体を動かすことは好きでした。が、運動と言うと、バスケットボール、サッカー、バレーなどを考えてしまいます。その中で唯一好きだったのが水泳で、楽しくて好きだったのでずっと続けてくることができたし、現在もで

きるだけ泳ぎに行こうと思っています。今年の私の目標が健康なので、週に1回は泳ぎに行こうと思っています。泳ぎに行くと、自分の体も心もすっきりして、ご飯もとてもおいしく感じ、夜も寝つきがいいです。運動するとそういう効果が現れるということなのだろうと思います。運動嫌いな人もたくさんいるでしょうが、運動の種類は世の中にたくさんあるので、ぜひ一つ自分が好きな運動、好きな体の動かし方を見つけてください。そうすれば自分の生活の中に取り入れやすいと思うので、いろんなことを子供たちと一緒に経験して、自分の好きな運動を、お父さんお母さんたちにも見つけてほしいというのが、今日のお話をうかがってとても強く考えたことです。

鈴木 最後に、自分の中で好きな運動を見つけるためのヒントを教えてください。

内藤 トライアンドエラーです。食わず嫌いではなく、やってみることがポイントだと思います。

鈴木 階段上りはつらいからやらないことにして、私は妊娠中に3回ともマタニティー・スイミングをしたくらい水泳は好きだったのだから、水の中に戻ればいいのだなと、納得しました。

佐藤 あと一つお願いしておきたいのは、運動というのは競わないということです。スポーツは競うけれど、運動は競わないものです。例えばアメリカのデータでは、1時間目の授業が始まる前にゼロ時間授業があつて、そこでみんなでジョギングをしたり、体を動かすことをやってから学校の授業が始まる。そのゼロ時間授業を取り入れているところの子供たちの成績は、先ほどの内藤先生のデータにもあつたように、アップしています。

つまり、間違えてほしくないのはこういうことです。例えば、みんなで5周走りましょう、10周走りましょうという時に、中には遅い子もいるけど、「おまえ、遅いな」と言わないでほしいのです。その時に感じてほしいのは、まずこの子の今の心拍数はどれぐらいだろうということ。普段から運動していて、運動が得意な子は、10周走ってもそんなに心拍数が上がらない。けれども、普段運動していない子は、5周目でもビリでも、心拍数がかなり上がっています。心拍数が上がっているということは、先に着いた子よりも頑張っているということです。だから、その見極めも、君は遅かったというような順位のつけ方だけは、運動においてしてほしくないのです。

鈴木 今日の会場には教育関係者の方が多いので、今の内藤先生、佐藤先生、柴田先生のお話を今後の参考にさせていただければ、と思います。私たちは1日24時間、地球という星の上で生きている動物です。24時間の中で楽しく体を動かす、そのことによって早寝で早起きで、そして、朝ごはんがおいしいという生活が築けるのではないかと思いました。