

運動好きを育むための 「多様な運動体験プログラム」

～あまり運動が得意でない児童を対象とした実践事例を中心に～

名古屋学院大学スポーツ健康学部 中野 貴博

はじめに

子どもたちの体力低下問題は、2000年に入った頃から徐々に専門家の間で問題視されるようになってきました。少し改善も見られますが、ピーク時には未だ遠くおよびず継続的な取り組みが必要です。

ここで、我々が子どもたちの体力向上を考える際に、忘れてはいけない重要なことがあります。それは運動の「楽しさ伝達」と「多様な運動体験」です。そして、この二つは非常に密接な関係があると私は考えています。運動や体を動かすことは本来、子どもたちにとっては楽しいと感じられるものです。

小学校低学年ぐらいまでの子どもたちの多くは体を動かすことは楽しいと答えます。しかしながら、学年が進み、学校体育での課題や部活動がより専門化していくと運動や体育授業の人気は落ち、徐々に運動を通して楽しさを感じるのが難しくなってしまう傾向にあります。運動様式による得意・苦手といった有能感の影響や、人と比べられたり、競争の道具となったりすることが一因と考えられます。結果的に、いわゆる二極化現象を引き起こしています。

だからこそ、小さい頃に少しでも多くの機会を通して様々な運動様式を体験することで、あらゆる運動シーンで「楽しさ」を見つけられるように導いていくことが大変重要だと考えています。つまり、小さい頃に多様な運動を体験することは、将来において広く運動の楽しさを見つけられる土台を形成してくれることにつながります。

多様な運動体験とは

ここでは、多様な運動について少し詳しく説明します。前節では、運動の楽しさを中心に多様な運動体験の必要性を少し述べましたが、他にも幼少期に多様な運動を体験する有効性があります。

1) 多様な運動とは

幼少期に体験することが望ましいとされる動きは様々あります。中村和彦氏は36の基本的な動きを提案していますし(中村、2011)、文部科学省が発行している幼児期運動指針では28の運動動作が紹介されています(文部科学省、2012)。

これらはいずれも、体のバランスをとる動き(立つ、回る、転がる、など)、体を移動する動き(走る、跳ぶ、など)、用具などを操作する動き(打つ、投げる、蹴る、など)に分類されています。このようにまとめられると、意識的に動きを用意しなければいけない、トレーニングをしないといけないように感じるかもしれません。しかし、それは違います。実は、これらの動きの多くは日常の生活や活動的な遊びの中で自然に現れます。外遊びを30分すれば10種類ぐらいの動きは自然と出てくるのです。しかし残念なことに、近年では、この外遊びが減少してしまい、こういった動きを体験しないままに成長してしまう子どもが増えていることが懸念されています。

次に、幼少期の多様な運動体験がなぜ大切かということをお三つ挙げて説明します。

2) 幼少期は神経系の発達著しい

これは有名な話ですが、幼少期は神経系の機能発達が著しい時期です。ですから、この時期に多様な動きを体験することで、子どもたちの体内に

は様々な神経回路が形成されていきます。最初は複雑で絡まりあうように回路が形成されていきますが、それで良いのです。この時期は、とにかく、いろんな刺激を体に加え、多様な動きの回路をつくることを優先することが、将来の動きの引き出しになります。

3) 動きの洗練化につながる

最初は複雑で豊富すぎる神経回路も、徐々に合理的、合目的的になっていきます。これが、いわゆる動きの洗練化です。ですが、少ない引き出しではいくら整理しても合理的、合目的にはなっていきません。時には適切な動きを導き出すことすらできなくなってしまいます。ですから、幼少期はとにかく多くの動きを体験させることが大切です。スムーズできれいな動きになるのはもう少し先の段階ですから、小さい頃はとにかく、多くの引き出し、多くの体験を優先させて、運動発達の基盤を形成します。逆に言うと、一つの動きや種目に小さい頃から特化しすぎることは危険な部分もあります。つまり、一つの引き出しは大きく深いのですが、それ以外の引き出しがないために、他の動きになると良い動きを導き出せなくなる危険性があります。

4) 運動の楽しさの積み重ね

前節でも少し記述しましたが、体を動かすことは元来、楽しいものです。しかし、幼少期の子どもは飽きっぽいという特徴も持っています。さらに、ちょっとでもうまくできないと嫌になってしまいがちです。ですから、多様な運動を散りばめながら体験させることで、飽きを回避し、時折の成功体験を積み重ねていくことができます。結果的に、楽しい瞬間が増え、いろんな運動に前向き

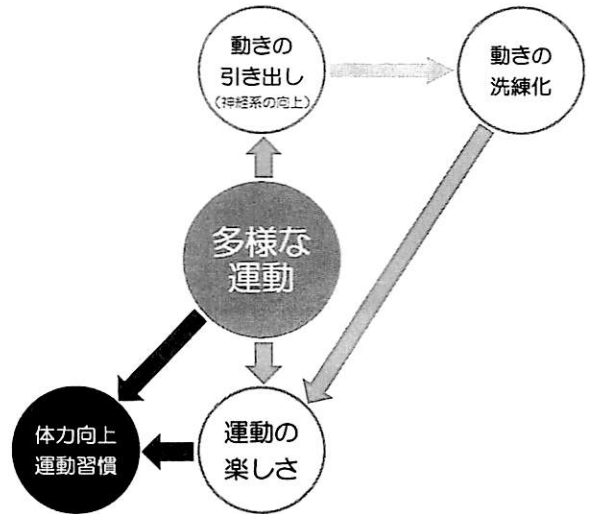


図1 多様な運動体験の効果と運動習慣の獲得

に取り組む姿勢が育まれます。このような楽しさの蓄積と根拠のない自信が、実は以降の運動実施への距離を縮めてくれます(図1)。

多様な運動実践事例とその効果

ここからは、筆者らが実際に「多様な運動体験プログラム」と称して、あまり運動が得意でない児童を対象に実践した際の事例とその効果を紹介します。

1) 身体感覚能力を養う運動

身体感覚能力とは、自らの意識や知覚・認知と実際の動きをいかに一致させられるかといった能力です。競技者の間ではコーディネーションなどと呼ばれる能力に近いです。柔軟な体をベースに、様々な動きを体験することで、神経と筋肉の関係が良くなっていくと、この能力は高まります。ですから、幼少期はいろんな動きを少しでも多く体にインプットすることを優先することが有効です(写真1)。

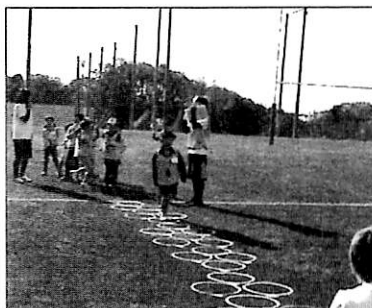


写真1 身体感覚能力を養う運動の実践事例

ケンパやラダーを使った運動はバリエーションも多いです。ケンパの並べ方を変えたり、距離を変えたりすることで動きも変わります。手拍子や音楽などのリズムに合わせた運動にすることで、身体感覚を養うことができます。



写真2 バランス能力を養う運動の実践事例

平均台もただ渡るだけでなく、向きを変えたり、道具を持ったりすることで、様々なバランス能力を養うことができます。

バランスディスクは静的、動的両方のバランス運動に使うことができます。

この他に、フラフープ運動なども体の重心の理解に役立ちます。



写真3 投げる・打つ・捕るなどの道具を使う運動の実践事例

投げる運動は、意外と難しいので、動きをしっかり指導してあげることも大切です。その上で、多くの投げる機会を確保できる運動が有効です。

また、的を利用したほうが、子どもたちの投げる意欲、技術がともに向上しやすくなります。

打つなどの道具を使つての運動は、手、ラケット、バットなど、段階的にスモールステップで挑戦させることが大切です。

2) バランス能力を養う運動

バランス能力には大きく分けて二つあります。止まった状態でのバランス（静的バランス）と動いた状態でのバランス（動的バランス）です。運動の場面では動的バランスのほうが多いですが、どちらも大切です。さらに、バランスを保つばかりではなく、アンバランスな状態をいち早く察知し、立て直す能力も重要です。転倒回避などは、まさにこの能力が求められます（写真2）。

3) 投げる・打つ・捕るなどの道具を使う運動

ボールやバット、ラケットなどの道具を使って行う運動は、今の子どもたちが最も苦手になってしまった運動です。バットやラケットを使った運動では、力の作用する場所が体から遠くなるため、視覚情報と体の動きや力の伝達を上手にシンクロさせる必要があります。ですから、空間認知や力の加減、手先・指先の器用さといったものも求められます。他の能力に比べて経験が大きくものをいうので、小さい頃から道具を使う機会を増

やす努力が必要です（写真3）。

4) 動きの反応・変換能力を養う運動

ここでは、音や相手の動きに対する反応、そして、動きの変換の素早さや滑らかさを養います。この能力には何ととっても鬼ごっこが最適です。鬼ごっこは走る運動と思われがちですが、実は能力が高まるほど、走る量は減少し、よけたり、かわしたりといった反応・変換系の動作が多くなります。この他にもリズムに合わせた運動やリズム変化を取り入れた運動が、動きの反応・変換能力を養ってくれます（写真4）。

5) 複合的な運動の組み合わせ

ここでは、様々な動きを連続して行う際に、いかに上手に動きを連動させるかが求められます。今までの課題の反復回数を増やしたり、あるいは、障害物競走のように、一連の運動の中で動きや体の使い方を適宜、変えながら実践していきます。運動会では、障害物競走は小学校高学年からの定番ですが、低学年であっても実践可能な障害物競



写真4 動きの反応・変換能力を養う運動の実践事例

動きの反応・変換能力には鬼ごっこが最適です。しかし、小さな子どもたちの鬼ごっこは、追いかけてこになりがちです。よける、かわすといった動きを意識させて実践させることが大切です。大人が鬼役をして子どもの動きを引き出すよう追いかけると有効です。



写真5 複合的な運動の組み合わせの実践事例

複数の動きを連続的に配置させることで、子どもたちの多くの動きを引き出します。

写真の例は、4つの動きをみんなで一緒にクリアしながら進んでいく障害物競走です。みんなで同時に取り組むので、苦手意識を感じづらく、協力した運動実践にもなります。



走はあります。さらに言えば、団体で行う障害物競走などは、他人との動きを合わせることも求められるため、非常に良い運動になります(写真5)。

* * *

ここでは写真を中心に、実践内容の紹介をしました。ほんの一例ですが、これらを参考に様々な工夫を凝らし、一緒に楽しめる運動実践を目指してください。

まとめ

小さい頃の多様な運動体験は、将来の運動発達の基盤になります。少しでも動きの引き出しを多くしてあげることで、様々な運動に対応できるようになることが期待されます。また、いろいろな種類の運動をすることで、飽きやマンネリを回避し、楽しさや成功体験を積み重ねる機会を増やすことができます。これによって、子どもたちが将来、運動に対して前向きになってくれればとても嬉しく思います。

●参考文献

- 1) 小林寛道監修：スポーツ保育ガイドブック、pp. 28-59、静岡新聞社、2014
- 2) 文部科学省：幼児期運動指針ガイドブック 毎日、楽しく体を動かすために、文部科学省、pp. 8-10、2012
- 3) 中村和彦：運動神経がよくなる本、pp. 51-130、マキノ出版、2011
- 4) 中野貴博：今の子どもたちの発育発達を考慮した運動指導の在り方、コーチングクリニック 30 (12) : pp.64-67、2016

★「多様な運動体験プログラム」に興味・関心のある方は、『健康教室』編集部 (kenko@higashiyama.co.jp) までご連絡ください。編集部から中野先生へ直接お伝えします。