

# 第 43 回学会大会

特別講演

基調講演

シンポジウム

震災対応委員会企画

ワークショップ

## 特別講演

震災から2年8か月・・・

# 大震災から学んだこと

宮城県知事

村井 嘉浩 (むらい よしひろ)



著書 「復興に命をかける」(PHP研究所)  
「それでも東北は負けない」(ワニブックス)

## 略歴

- 昭和59年3月 防衛大学校(理工学専攻)卒業
- 昭和59年4月 陸上自衛隊幹部候補生学校入校
- 昭和59年9月 陸上自衛隊東北方面航空隊(ヘリコプターパイロット)
- 平成3年4月 自衛隊宮城地方連絡部募集課
- 平成4年4月 財団法人松下政経塾入塾
- 平成7年4月 宮城県議会議員(第一期)
- 平成11年4月 宮城県議会議員(第二期)
- 平成11年5月 宮城県議会保健福祉委員会副委員長
- 平成12年7月 宮城県議会循環型社会・環境対策特別委員会委員長
- 平成14年7月 宮城県議会産業経済委員会委員長
- 平成15年4月 宮城県議会議員(第三期)
- 平成16年6月 宮城県議会外郭団体等調査特別委員会委員長
- 平成17年11月 宮城県知事(第一期)
- 平成21年11月 宮城県知事(第二期)

## 基調講演

### 「Re-Create: 今「生きる力」を試されている」

佐々木 豊志 (くりこま高原自然学校)

筆者が主宰する「くりこま高原自然学校」は、自然体験や冒険体験を通じて「野外教育」と「持続可能な開発のための教育」、所謂「環境教育」に取り組んできた民間教育事業所のひとつである。宮城県西北部、宮城・岩手・秋田の3県にまたがる栗駒山(標高1627.7m)の宮城県側の高原地帯にその施設はある。

暮らしや活動のフィールドが自然環境豊かな東北にあり、92年ブラジル・リオデジャネイロで開催された地球環境サミット以来、「自然環境と共生する持続可能な豊かな暮らしの創造」が筆者の根底に流れるものとなっている。2003年にはNPO法人くりこま高原・地球の暮らしと自然教育研究所を組織し、環境教育、ESDの実践にも取り組んできた。これまでの活動のベースは体験から学ぶという「体験学習」を意識したものとなっている。子どもたちの「生きる力」はこれまで自然学校で展開してきた野外教育・冒険教育・環境教育のプログラムで培われることが、今試されていると強く感じ、東日本大震災で被災した方々、それだけではなく日本の国民のすべての方々の「生きる力」をこの未曾有の災害の後に試されていると筆者は感じている。

くりこま高原自然学校は、1996年に栗駒山中腹(栗原市栗駒沼倉耕英)のブナの森に囲まれた標高600mの高原地帯に開校した。ここは戦後満州からの引揚者が入植し開拓した開拓集落で昭和20年後半から30年代までの全盛期は120軒もの開拓農家を数えたが、それも今は昔。現在は30軒余りの農家が点在している。開拓初期にはブナの森を拓き炭焼きから始まり、ナメコの原木栽培、高原イチゴ、高原大根の栽培、そして近年は開拓2世が中心となり花卉の栽培と時代を追って様々な取り組みをしてきた。ブナの原生林を拓いてきた開拓一世は高齢となり、多くの開拓2世は生活の場を都市部へと山を下り、2世が後を継いでいる農家は10軒足らずとなっている。

このような地域に農業だけではない自然を教室とした教育事業を展開してきている。子どもたちのための様々な自然体験活動や冒険的活動はもちろん、農山村で持続可能な暮らしを実践するために農的な暮らしの体験も取り入れてきた。山村留学の子どもや不登校の子ども、ニートと呼ばれる若者を受け入れた自立を支援する寄宿制度も併設した。寝食を共にしながらスタッフと寄宿生が暮らしの中で、畑は有機野菜、コメも有機農法、家畜も飼い、廃材で施設を建て、薪など熱エネルギーの自給など、気が付けばグローバルな経済に翻弄されない、持続可能な暮らしを実践する力を育てていた。

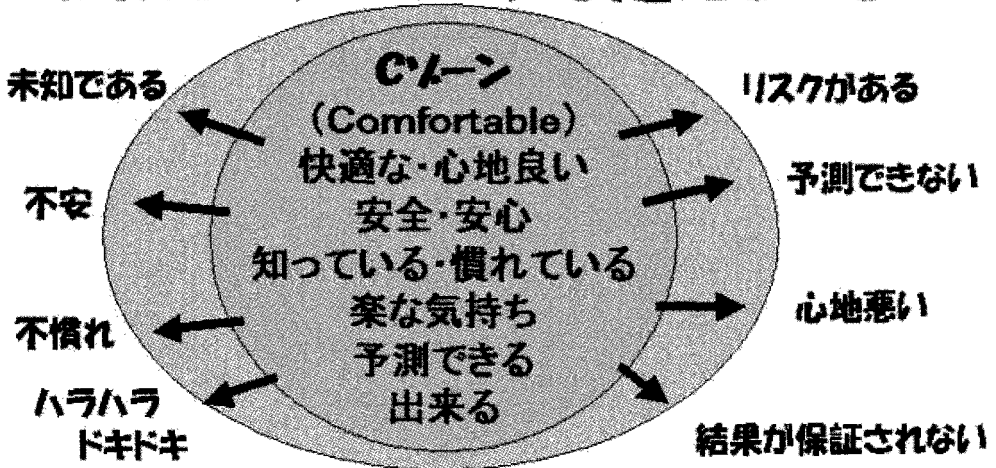
この数年間で大きな震災を2つ経験することで、多くのモノを失い、逆に多くのモノを得た。「Re-create」・・・再生、再び創造すること。これは震災だからのことではなく、常に私たちの世界では直面することである。無いことから何かを創り上げる、失ったモノを再び再生する。この力は正に「生きる力」である。私たちが取り組むレジャー・レクリエーション活動の意義は、私は、この「生きる力」を育む、あるいは、呼び覚ます、引き出すということだろうと感じる。

冒険教育と体験教育で得ているコト

冒険を定義するキーワードに、危険を伴う、容易ではない、慣れていない、先が読めない、不安、ハラハラドキドキ・結果が保障されていない、失敗するかもしれない・・・などがある。冒険教育では、冒険の反対の状態を示す「Cゾーン」(Comfortable)と言ひ、このCゾーンから出ること、それも自発的に出ることを冒険と定義している。(図A)

くりこま高原自然学校では、子どもたちが、「様々な状況を受け止め、それを判断し、決断し、一歩踏み出すという行動を起こす」ことができる人になるための教育活動を体験学習法(図B)通して取り組んでいる。まさに1996年に中央教育審議会の答申で出された「生きる力」を育む活動である。所謂、学力と言われる「形式知」(図C)を覚えるという概念学習を中心としている公の学校とは異なり、自然学校は体験学習を通じて考える体験から「暗黙知」(図C)いわゆる「生きる力」を獲得する場なのである。

## 冒険とは、Cゾーンを越えること



## 自発的行為

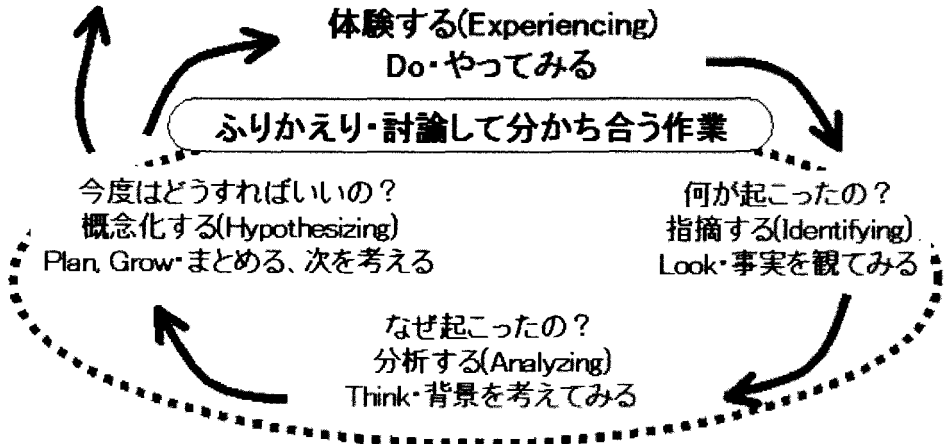
Cゾーンを越えて、広げることが成長といえる

【引用出典参考資料】難波克己 2006年 玉川大学学術研究所紀要第12号、107-114

佐々木豊志 2007年加筆

# 体験学習法の循環過程

実社会に応用する



自然学校は、この体験学習法を使って  
自然体験・生活体験の中で教育活動をする

## “自然学校”と“公の学校”との違いの 佐々木豊志的解釈

**【暗黙知】**

言葉や図では表現できない知識  
 経験や訓練で培われたスキル  
 物事の見方・考え方・雰囲気  
 アナログ的(実務)  
 現在の知識  
 個人能力の依存度が高い  
 EX) 人間国宝の技能。勘・読み・五感。  
 言葉で学ばなくても視覚的・体感的に覚えることで伝達される「職人技」

**【形式知】**

文字や記号・図で表現できる知識  
 社会的な知識・客観的な知識  
 理論的に習得できる知識  
 デジタル的(倫理)  
 過去の知識  
 個人能力の依存度が低い  
 EX) 自然科学の知識。マニュアル・手順  
 書著作物・ノウハウ書・教科書

## 2013 学会大会シンポジウム

### シンポジウム「震災後の取り組みと再考・再興へのレジャー・レクリエーション」

コーディネーター

高崎 義輝（仙台大学）

#### 略歴紹介

たか さき よし き

高 崎 義 輝

仙台大学 体育学部 健康福祉学科 准教授

修士(スポーツ科学)

東京都・青梅慶友病院、秋田県・今村病院、介護老人保健施設ニコニコ苑等で主にレクリエーション専門職として17年間勤務し、平成17年度より現職。

勤務先の仙台大学では、「子どもの体力づくり教室」から「高齢者の健康づくり・介護予防事業」まで、あらゆる世代のスポーツ・レクリエーション教室を複数担当し、事業プログラム(レクリエーション・遊び)の効果について研究している。

<研究領域> 福祉レクリエーション、セラピューティックレクリエーション

<免許資格> 公益財団法人日本レクリエーション協会公認指導者(福祉レクリエーションワーカー・レクリエーションコーディネーター)、保健体育教員、社会福祉士、介護支援専門員

<主な著書・論文>

「レクリエーション支援の基礎」,公益財団法人日本レクリエーション協会,2008(単著・分担)

「介護予防教室における目的別レクリエーションプログラムの開発と効果に関する研究」,仙台大学紀要.2009(共著)

「よく分かる福祉レクリエーションサービス実施マニュアル3」 「楽しさを追求するための介入技術」,日本レクリエーション協会,2013(単著・分担)

## 被災地におけるスポーツ活動

松村 善行氏

(NPO 法人石巻スポーツ振興サポートセンター理事長)

我々特定非営利活動法人石巻スポーツ振興サポートセンターは、「いつでも・だれでも・どこでも、スポーツの喜びを」を合言葉に、平成 15 年の設立以来、石巻地方最初の総合型地域スポーツクラブとして地域におけるスポーツ環境の改善、スポーツを通じたまちおこしに取り組んできた。「自分の意思で自由に体を動かす」というスポーツ本来の意義を大切に、結果重視の競技スポーツではなく、スポーツを楽しむ過程そのものを重視しながら、とりわけ、高齢者、障害者、幼児などのいわゆるスポーツ弱者に焦点を当てた運営を心掛けている。

具体的なプログラムとしては、サッカースクール、地域交流フットサル、運動の苦手な子供を対象としたスポーツ遊び教室「わんぱくスポーツプログラム」、幼稚園・保育所などへの出前ボール遊び教室、知的障害者を対象にした総合スポーツクラブ、障害者マリンスポーツ体験事業などがある。また、近時はウォーキング事業に力を入れ、楽しみながら歩くことで地域の歴史・自然・食材といった財産を再確認してもらいつつ、こもりがちな高齢者が外に出て仲間を見つける機会となることを企図している。

我々の事業所は北上川河口に程近く、先の東日本大震災においては 1 階天井近くまで達する津波の直撃を受け全壊の被害を受けた。スタッフは波の上で一晩を明かし、翌日からはじめたヘドロや瓦礫の撤去作業は、当初は事務所周辺を行っていたが、次第に、手伝いに来てくれた多くのスポーツ関係者等を案内しながら、それまで見ず知らずだった方のお宅などにお伺いするようになり、また、寄せられた物資の仕分け・配布活動を行うなど、さながらプチボランティアセンターのような役割を担っていた。

全国からの多くの支援者に助けられながら街の復旧が進んでくると、こうした復旧ボランティア活動と並行して、被災児童等にスポーツの機会を提供する活動も始めた。被災直後こそ、みな生きるのに必死で他のことには目を向ける余裕がなかったが、こうした時こそスポーツや文化の持つ役割、力が必要であると実感したからである。

体育館、運動場・もともとスポーツを楽しむ場であったところはことごとく被災し、瓦礫に埋もれるなどしており、当時ほとんかく運動する場所がなかった。それでも、少しでも使える広場があれば瓦礫や石を片付け、トンボで地ならしをし、手作業で整地して子どもたちとボール遊びなどを行った。手作りのスポーツイベントも数多く開催し、とりわけ津波の被害を受けた小学校グラウンドで行ったキックベースボール大会のイベントでは 100 名を超える子どもたちが参加し、素晴らしい笑顔を見せてくれた。また、日々ボランティアの皆さんと活動した経験から、「今」この現状をとにかく自分の目で見てもらうことが重要であると考え、瓦礫の残る被災地をあえて歩いてもらう「復興ウォーキング」も実施した。

現在石巻では多くの方が狭い仮設住宅での暮らしを余儀なくされている。避難所と違い、自分の空間に閉じこもってしまいがちな仮設住宅において、外に出て健康づくりを行うとともに、仲間を見つけコミュニティを形成する手段としてスポーツが果しうる役割は大きいと考える。今後はこういう側面に注目しつつ、スポーツの力を信じて復興活動の一助となるよう前に進んでいきたい。

## シンポジウム「震災後の取り組みと再考・再興へのレジャー・レクリエーション」

### 震災復興支援ボランティア活動

～寄り添って2年半～

館岡 百合子

(しちがはまレクリエーション協会会長)

震災後間もなく国内外から7万人を超えるボランティアさんが七ヶ浜に力を貸して頂き、町民のニーズに答えていただきましたことにこの場をお借りて感謝申し上げます。

このように多くの人に支援して頂いていることに只々有り難く、自分も何かしなくてはと思っていました。

私に出来ることは何なのか考え、被災者が助かった命を繋げるボランティアをしようと思い、3月24日から5月末まで避難所での支援、6月になると被災者が仮設に移って行くようになりました。

ボランティアセンターとも相談して、運動支援ボランティアが入っていなかった湊浜仮設集会場を利用する皆さんの支援が決定され、「しちがはまレクリエーション協会」として始まりました。

この時から宮城県レクリエーション協会の支援をいただきながらの活動となりました。被災地七ヶ浜で、地元のボランティアが地元被災者の人に寄り添い、2年8か月ボランティア活動を続け、ここまでの経緯や支援内容などについて発表させていただきます。

### ボランティア活動をするきっかけは

#### 避難所での支援内容は

- ・エコノミクス症候群予防ストレッチ
- ・水分補給の進め
- ・話を聞くことなどが主な支援内容でした。

#### 仮設集会場での内容は

- ・歌をうたう。
- ・アイスブレイク、脳トレ
- ・折り紙



- ・ストレッチ、腰痛予防体操
  
- ・筋トレ
  
- ・玄米ニギニギダンベル体操、スクエアステップ
  
- ・レクゲーム
  
- ・レクダンス
  
- ・リズム体操
  
- ・特別行事

## 新しいスタートをするまで寄り添って見守りたい

仮設居住者は、「仮設を出られる日はまだまだ遠く、25年度中に出られるとは考えられない。」と話しています。

そんな中、とても残念ですが体力の低下が見受けられる方も出ています。

これからは、数名の参加者でも一人ひとり運動教室に出てくる意味が違ってきます。みんなが満足いけるような教室の展開が必要になります。

メニューも幅広く、強弱を考えながら次のステップへ全員を送り出すまで、県レクリエーション協会の支援のもとに続けていきたいと考えています。

災害時ストレスが健康に及ぼす影響  
～気仙沼市大島地区縦断研究の結果から～

矢吹 知之

(東北福祉大学・認知症介護研究・研修仙台センター)

【目的】

加齢が健康に及ぼす影響を明らかにするためには、同じ集団を長期にわたって追跡調査をする縦断的調査研究が有効である。生活の中でこうした健康づくりを考えていくうえでは、一時的な介入を行うよりも習慣的に営まれている運動、食事、教育、社会的役割などの傾向の変容が必要になってくる。われわれはこれまでに気仙沼市大島地区（以下、気仙沼大島）の住民を対象に10年間にわたり、「加齢と健康に関する縦断研究」を行ってきた。その結果をもとに地域住民の心身の変化や社会活動状況を把握することにより、心身の健康を維持する要因と阻害する要因を明らかにすることは重要な課題である。とくに、2011年3月11日に起こった東日本大震災では、調査対象者の気仙沼大島も甚大な被害を被った。今回は、災害時のストレスが健康に及ぼす影響も含め、10年間の追跡調査の結果もあわせて報告する。

【方法】

気仙沼大島に在住する55歳以上の住民を対象に、2002年（平成14年）～2010年（平成23年）、までは、訪問による質問紙調査を実施した。ベースライン調査では1550人の対象者のうち協力者は1134人であった。その後の経過は以下のとおりである（表1）。

気仙沼大島の人口は、1,924人、高齢化率 39%で、漁業を中心とした地域である。

表1 調査協力者の推移

2002年	2004年	2006年	2008年	2010年	2012年
1133人	856人	654人	529人	424人	650人 (10年継続者 177人)

調査内容は、「認知症の予防因子」「健康状態」「対人交流」「生活習慣」「趣味活動」「食事・栄養」「QOL」等であった。

今回の調査は、2010年までの訪問から質問紙調査に切り替えて実施し、期間は2012年8月～11月までとした。

【結果】

ここでは、QOLの変容について中心に記載する。生活の満足度では、初回調査時（2002年）から震災前（2010年）まで8割程度満足していたものの、震災後で大きく減少していることが明らかになった。生きがいにかかわる項目で、興味ややる気がある人の割合は、2010年をピークとして2012年には大きく減少した。同様に、生活の楽しさ、今までの生活の満足感、趣味や楽しみ、主観的幸福感、活力感、将来への期待など全ての項目で大きく減少していることが明らかになった。

【考察】

10年間の追跡調査によって明らかになったことは、震災のような大きなライフイベントにおいては加齢の影響を加速させる様々な要因が考えられると言う事である。病気などの数が震災を機に大幅に増加したというよりも、むしろ健康に対する自覚などの心理面がQOLに影響を及ぼしていることである。QOLとは主観的なものであり、今後は住民のQOL向上に向けた働きかけが重要であると思われる。

絆をつくる

－基調講演・シンポジウムを通して感じたことを述べ合う－

コーディネーター 山崎 律子（余暇問題研究所代表取締役・震災対応プロジェクトリーダー）

絆（きずな）・・・離れがたい情実（広辞苑）胸に響く言葉である。

平成 22 年 3 月 11 日の東日本大震災から、周知のように再び昔からの日本語をよみがえらせた。当時「本学会として被災された方々に何か支援ができないものか？」として、理事会の中に“震災対応プロジェクトチーム”を立ち上げた。

当初の目的達成のために、震災対応プロジェクトチームとしての会合を原則的に毎月 1 回会合をもち論議と実務を重ねてきた。以下これまでの経緯および今回の特別セッションの目的と予定を挙げたい。

○ これまでの経緯

\* 学会員としての共通理解と啓蒙（情報提供を通して）

\* 第 41 回大会（H23・11・19）におけるシンポジウム開催

\* 第 42 回大会（H24・11・17）における特別セッション開催

\* 震災直後からの福島県レクリエーション協会活動記録（佐藤喜也事務局長から提供）を保存

\* 福島県レクリエーション協会支援活動記録集計開始（余暇問題研究所扱いによる）

○ 今回の特別セッションの目的と予定

今回の特別セッションは、短時間ではあるが出席者（学会員および非学会員）の方々から一堂に会して多くのご意見、ご感想などを頂戴したいと考え次のテーマを考えた。

“東日本大震災の対応について、率直に感じたことを述べ合う”

具体的には、学会としてこれまでの活動経緯や今回の特別講演、基調講演、シンポジウムなどについて活発なご意見、ご感想を期待する次第である。

（当日は配布資料あり）

## ワークショップ

### 幼児・児童の活動性を高めるための仕かけづくり

前橋 明

(早稲田大学)

子どもたちが生き生きと活動でき、もっている力を十分に発揮できる条件、あるいは、運動やスポーツ、レクリエーションへ、より意欲的に参加できるようになるためのきっかけづくりを考えてみますと、まずは環境条件（生活環境と運動環境）と人的条件（人の関わり）を整備・提供することでしょう。

そして、子どもたちに指導したことが、感動体験として、心の中に残るといことが大切に感じます。

1. 安心できる生活環境（生活環境条件）
2. 視覚的に理解できる運動環境（運動環境条件）
3. 人とのかかわりのある環境（人的条件）
4. 感動体験の確保

#### 1. 安心できる生活環境（生活環境条件）

##### 1) 健康的な生活リズム（図1）

子どもたちが園に登園しても、無気力で、遊んだり勉強したりする意欲がない。落ち着きがなく、集中できない。すぐイライラしてカーツとなる。そういった不機嫌な子どもたちが増えており、その背景には、夜型生活、運動不足、食生活の乱れからの「心」や「からだ」の異変があります。

こういう子は、きまって夜型で寝起きが悪く、朝から疲れています。そこで、運動の実践で、自律神経を鍛え、健康的な生活のリズムを築き上げる自然な方法をおすすめします。とくに、本来の体温リズムがピークになる午後3時から5時頃が動きどきです（図2）。この時間帯に戸外でからだを使って遊んだり、運動したりすると、おなかですいた状態で夕食を食べ、夜は精神的に落ち着いて心地よい疲れを生じて早く眠くなります。そして、ぐっすりと眠ることにより、朝は機嫌よく起きられます。

実際、午後3時以降に積極的に運動あそびを取り入れた保育所では、「夜8時台に寝つく子どもが増え、登園時の遅刻も激減した」と、報告されています。

要は、子どもにとって、朝から活動意欲がわく脳内ホルモン（ $\beta$ -エンドルフィンやコルチゾール）が分泌されて体温が高まっていく日中の時間帯に、戸外あそびや集団あそびを奨励することが、身体的には最もウォーミングアップのできた時間帯に、もっている潜在能力をフルに発揮し、学びの多さにつながるという、極めて自然で、かつ、重要なことなのです。

##### 2) 睡眠時間と元気さ発揮

朝の9時、昼の1時、午後の3時に、握力検査をしてみました。幼児に握力計を両手で握ってもらいます。力比べをしようという設定で、呼びかけます。子どもも負けたくないから、必死で握ります。この測定は、握力だけでなく、負けん気ややる気や根気、勇気などの「気」も込めて、トータルな子どもの元気さをみる指標として考えたものです。

そこで、その元気さのレベルが、前の晩から何時間寝ているとどのような日内変化を示すかを、睡眠時間別に比較してみようと思いました。

# 食べて、動いて、よく寝よう！

## 子どもの生活リズム向上大作戦



図1 生活リズム

図1 生活リズム

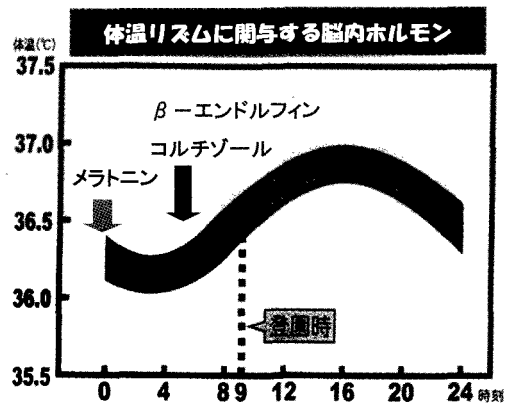


図2 体温リズムに関する脳内ホルモンの分泌時期

一番短い睡眠時間で9時間未満の子がいます(図2)。5歳児で、9時間未満という睡眠は非常に短いです。朝、保育園に登園したときは、15 kgくらいの力が出ました。ところが、日中にグーッと下がって、給食やお昼寝をさせてもらって、お迎えのときには、また15 kgくらいにもどりました。お母さんは、子どもを預けたときと、迎えに来たときの様子しか、ご存じありません。日中の力が出ない様子は、全く知らないのです。また、9時間睡眠の子どもは、少し高くなっています。そして、10時間寝ていると一番良い状態になります。

さて、最も力の発揮の良い10時間睡眠の子を分類してみました。同じ10時間寝ていても、早寝早起きの10時間睡眠と遅寝遅起きの10時間睡眠とがあります。脳の働きのためには、朝、2時間前には起きていることが大切ですから、午前9時に活動が始まる場合は午前7時起床で、また、夜間に10時間以上の連続した睡眠を確保する重要性を考えると、就寝時刻は遅くとも午後9時であり、その9時よりは前に寝て、朝7時よりは前に起きる場合(早寝早起き)と、午後9時より遅く寝て朝7時より遅く起きる場合(遅寝遅起き)とがあります。同じ10時間寝ても、このリズムが違っていると、どういう違いが起こるのでしょうか。

結局、遅寝遅起きの10時間睡眠の子の握力発揮は、9時間睡眠の子の力発揮とあまり変わりませんでした。ところが、早寝早起きで太陽のリズムと合った形で生活を送っている(できるだけ夜8時近くには寝ている)幼児の場合は、非常によい形で元気さの発揮ができています。

こういう早寝早起きのリズムで、小学校・中学校時代を過ごすると、活動力が大変良い状況で、いろいろなことに挑戦できることとなります。太陽のリズムにあった形で生活のリズムを作ると、子どもたちは、とても効率よく力を発揮できます。

さて、睡眠リズムが乱れたり、運動不足になったり、食事が不規則になったりすると、メラトニンというホルモンの分泌の時間帯もずれてきます。夜に活動のピークがくるというような変なリズムになってしまうのです。

### 3) 排便の有無と元気さ発揮

「早寝・早起き・朝ごはん」を励行している子どもたち、いわゆる早寝早起きをして、睡眠をしっかりとり、朝ご飯を食べた子どもたちの中で、登園前に家でうんちをしたときとうんちをしないときで、元気さ発揮に差がみられるのかを、両手握りの握力測定で比較してみました。

要は、午後9時前就寝で、午前7時前起床、そして、朝食摂取のあった子どもたちのなかで、うんち

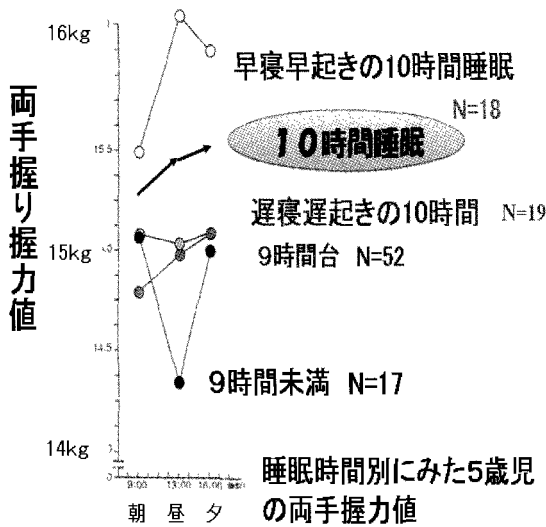


図2 睡眠時間別にみた幼児の元気さ

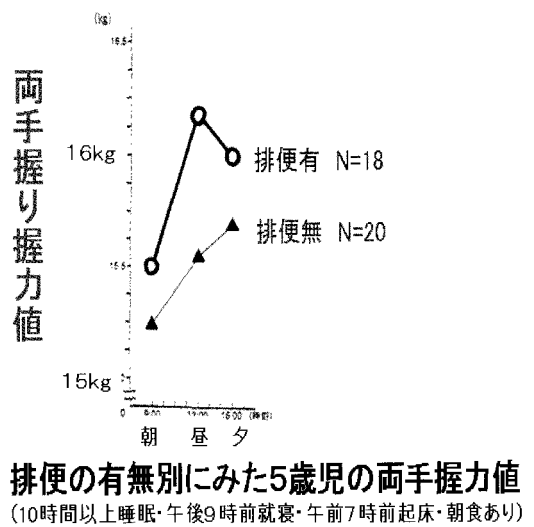


図3 朝の排便の有無による元気さ発揮

をしたときは、筋力発揮が良いです (図3)。太陽のリズムにあった生活をしている子は、力の発揮がいい、元気がある。睡眠リズムや食のリズムが整っても、さらにうんちをしている子は元気がもっと良いというわけです。「1日の生活の中で、朝、家で排便ができるような習慣ができていると、園や学校生活の中で力の発揮がよくできる」と、理解していただく家庭が増えたらいいなあと願っています。うんちのある子はウン (運) がいいということでしょう。

## 2. 視覚的に理解できる運動環境 (運動環境条件)

5歳の幼児34名に対する立ち幅跳びの試技を通して、幼児の運動課題遂行状況を分析し、全力を發揮させるための働きかけについて検討を加えた調査 (前橋, 1989) では、子どもに立ち幅跳びの試技を7回行ってもらいました。

最初の試みでは、「思い切り遠くへ跳んでごらん (両足同時踏み切り)」との言語指示を与え、跳ばせませす。その結果を記録し、対象児が見ていないときに、対象児の跳んだ距離に、その5%増の長さを加えた地点に赤色の目印を置きます。そして、対象児を呼び、赤色の印を見せて、「さっきは、よく跳んだね。この赤色の印のところまで跳んだね (嘘)。すごかったね。」と語りかけます。また、「この赤色の印のところまで、もう一度、跳んで見せてね。先生、見たいな。」と付け加え、2回目の試技を行わせます。

2回目の試技が終わったら、1回目と同様に、今度は初回の10%増のところに赤色の印を置き、同様の手順で5%ずつ増加させ、30%増まで跳ばせませす。

結果は、初回の試技で全力を出し切っているはずですが、2回目以降、赤色の目印をつけて、全力を出し切ったはずの記録より高いレベルの挑戦をさせますと、5%増の距離をクリアできたものは34名中8名 (23.5%)、10%増の距離をクリアできたものは5名 (14.7%)、15%増の距離をクリアできたものは7名 (20.6%)、20%増の距離をクリアできたものは6名 (17.6%)、25%増の距離をクリアできたものは4名 (11.8%)、30%増の距離をクリアできたものは2名 (5.9%) でした。

知的な理解力があり、かつ、遠く跳ぶことについての価値観を備えもっている子どもは、最初の記録で全力を出して、思い切り遠くへ跳ぶという課題がわかっているはずであり、初回に全能力、あるいは、

それに近い能力が出せているはずですが。それゆえ、初回の記録が一番良い結果となるはずですが。たとえ、全能力が出せなかったにしても、その記録は対象児のもつ記録の中でも高い値の記録のひとつになるでしょう。

次に、各対象児の最も良い記録を確認してみますと、必ずしも初回の記録ではありませんでした。つまり、幼児の場合、言葉かけだけでは全力を出し切らせることは難しいと言えます。

なお、15%増の記録をクリアしてしまう子は、全体の55.9%、20%増は35.3%、25%増では17.7%おり、幼児がいとも簡単にそれらの記録を跳びこしてしまうことは、いかに初回到全能力が発揮できていなかったかを物語るものです。

最高の値が出た試技では、2回目が6名(17.6%)、3回目が4名(11.8%)、4回目が7名(20.6%)、5回目が3名(8.8%)、6回目が10名(29.4%)、7回目が4名(11.8%)おり、この中には、回数を行うことでそれが練習になっていたケースも、もちろん含まれていますが、一番良い記録を出したときに「全力を発揮できた」と考えると、最初の試みは一体一番良い記録の何%の力が出ていたのか、知りたいところです。

つまり、最初の記録を一番良い記録で割ってみると、初回で出ていた記録は最高時の何%の力が出たかがわかります。思い切り跳ぶように言語指示を与えても、79.4%の幼児が90%未満の力を、また、26.4%の幼児が80%未満の力しか出せていなかったようです。

幼児期の運動指導において、幼児に全力を発揮させるための必要な要素は、わかりやすい言語による指示だけでは不十分で、具体的な目標を設定してあげること、それが視覚的にもインプットされていくものであれば、より効果があると言えます。つまり、言語条件に加えて、環境条件を設定してあげることにより、幼児は目的がはっきりと把握できるだけでなく、意欲を高め、全力で臨もうとすることが可能となるようです。また、記録向上のためには、意欲づくりだけでなく、集中力を身につけての練習と、その持続力が重要なポイントとなります。

### 3. 人とのかかわりのある環境（人的条件）：身体活動量の発揮を促す条件

身体活動が積極的に発揮できる環境を整えてあげることが、子どもの成長過程における必須の条件といえます。

では、幼児にはどのような環境が一番活力を発揮させることができるのでしょうか？「歩数」を指標にして運動の必要量を明らかにしてみます。

調査<sup>1)</sup>(前橋, 2001)によると、午前9時から11時までの2時間の活動で、子どもたちが自由に戸外あそびを行った場合は、5歳男児で平均3,387歩、5歳女児で2,965歩、4歳男児で4,508歩、4歳女児が3,925歩でした。室内での活動は、どの年齢でも1,000~2,000歩台で、戸外での活動より少なくなりました。

また、自然の中で楽しく活動できる「土手すべり」では、園庭でのあそびより歩数が多く、5歳男児で5,959歩、5歳女児で4,935歩、4歳男児で4,933歩、4歳女児で4,114歩でした。さらに、同じ戸外あそびでも、保育者がいっしょに遊んだ場合は、5歳男児で平均6,488歩、5歳女児で5,410歩、4歳男児5,323歩、4歳女児4,437歩と、最も多くの歩数が確保されました。

環境条件(自然)と人的条件(保育者)のかかわりによって、子どもたちの運動量が大きく増えることを確認しました。子どもたちに魅力的なあそびの環境を提供し、保育者(教師)や親があそびに関わっていくことが、近年、とくに重要になってきました。運動あそびの伝承を受けていない現代っ子ですが、教師や親が積極的にあそびに関わっていけば、子どもと大人が共通の世界を作ることができます。そし

て、「からだ」と「心」の調和のとれた生活が実現できるのではないのでしょうか。

#### 4. 感動体験の確保

ただ、あそびや運動を伝承したり、教えたりしただけでは、子どもたちはそれらのあそびや運動を自らが主体的に選択して行わないのです。感動体験をしてこそ、継続的に行おうとするのです。

例1) セミとり：クモの巣をつけての網

子どもの頃、セミとりに網を使おうと準備しましたが、ネットが破けていて使えません。そのネットを、父親がハサミで切り取り、セミとりに誘ってくれました。しかし、ネットのない輪だけの網でセミとりはできるわけがないと、父親をバカにしました。父親は、ネットのない網を持って、クモの巣を探しに行きました。そして、見つけたクモの巣を、輪にしっかり巻きつけていきました。そのクモの巣が巻きついている網をセミのからだにくっつけ、みごとにセミとりを成功させたのです。この体験に感動した自分は、その方法を、自慢しながら仲間に伝えていたことを思い出します。そして、テレビに夢中だった自分を、友だちが自分をあそびへと誘う一番良い方法は、「セミとりに誘う」ことになっていったのです。

例2) 魚とり：追い棒を使わない魚とり

子ども同士で魚とりに出かけたときは、網と追い棒を使っていました。魚は四方八方に散って、なかなか上手に魚を網へ追い込めませんでした。その後、父親と魚とりに行ったことがありました。そのとき、父親は追い棒を使わずして、私を川上に足音を立てさせて移動させるのでした。魚は、最初、私と同じ方向に泳いでいましたが、その後、とても早い勢いで逆方向に泳いで逃げるのです。つまり、網の方向に向かっていくのです。追い棒を使わずに、畦を歩くだけで罟となり、魚を来てほしい網の位置に導くのです。これも、幼い自分にとっては、感動の体験でした。このような感動体験をもつと、これらのあそびや運動を、自ら進んで行うようになるのです。

こうして、子どもたちが主体的に、自ら選んだ戸外あそびを充実させていく積み重ねで、子どもたちは運動の快適さを自然と身につけていきます。その中で、人や物、時間への対処をしていくことによって、社会性や人格を育んでいくのです。

#### ま と め

体温の高まりがピークになる午後3時頃から、戸外で積極的にからだを動かせば、健康な生体リズムを取りもどせます。低年齢で、体力が弱い場合には、午前中からからだを動かすだけでも、夜早めに眠れるようになりますが、体力がついてくる4歳から5歳以降は、朝の運動だけでは足りません。子どもたちの活動性を高めるためには、日頃から、体温の高まるピーク時の運動を、ぜひ大切に考えて取り入れてください。

#### 【文 献】

- 1) 前橋 明・石垣恵美子：幼児期の健康管理—保育園内生活時の幼児の活動内容と歩数の実態—，聖和大学論集 29, pp.77-85, 2001.
- 2) 前橋 明：輝く子どもの未来づくり，明研図書，2008.



