

子どもの身体・運動・遊び

—健やかな身体を育む生活文化の探求—

須賀由紀子

生活文化学科 (非常勤講師)

Children's Body, Physical Development and Play
— A Study of the Wellness Family Life for Children —

Yukiko SUGA

Department of Human Sciences and Arts

We the Men are the beings of minds with bodies, which means we need bodies in good conditions for having the sound life as human beings. Hence we need to have physical development after the birth, and all the physical abilities have been learned in the childhood through enjoying full of play. Lack of the experience of physical exercises in the childhood might bring about bad results for the wellness in adult life. However, our contemporary life has taken away the chance to play energetically from the children's days. So we need to think about the importance of how to create the wellness life valued on the development physically for children.

This paper tries to consider about the wellness family life for children. At first we find out how important of the play and physical experience in the childhood from the theory of kinesiology. Then we try to think about the key concepts for creating quality family life from the view points of the physical development for children; First is the life valued on the parents enjoying the imagination of children, because the imagination of infants causes creating new movements. Second is the life valued on the nature and out-door life as leisure, because in the nature people use the whole abilities of bodies and minds. Third is the life valued on the family sport-life, that is, play sport 'as play' for enjoying them, not 'as work' for the painful training for getting win. Such enjoyable experience of sport might bring them to keep playing sport during the life from inner joy and intrinsic motivation. We are supposed to come to the conclusion, there are a great opportunities to create family culture trough getting good habits requisite for the care of the body for children.

Key words : children's body 子どもの身体 physical development 運動発達 play 遊び movement imagination 動きの創造 outdoor life 自然生活 sport as play プレイとしてのスポーツ family culture 家族文化

1. はじめに

人間のことを定義して、「Mind with Body (身体を有する知的存在) である」とする捉え方がある¹⁾。人間は、言語活動、創作活動、社会活動、表現活動など様々な精神活動を行いながら人生の営みを形作っていくが、そうした精神活動を行う前提に、「身体を有する」あるいは「身体を必要とする」という条件があ

る。人間の生活の必要として最も基本となるのも身体であり、「よりよく生きる」という営みの基本にも身体がある。

人間の日常の生活や仕事の中で必要となる歩・走・投・跳といった動きのすべては、その基本が幼児期に獲得される。また、気晴らしや健康の増進、あるいは楽しみのためのスポーツ活動が多彩にできるようにな

るのも、その基本は幼児期の運動習得にある。その意味で、幼児期の運動の経験が貧しいと、その後の人生の生活の質全体にも大きな影響を及ぼすのである。

幼児はじっとしていることは稀で、その生活のすべては運動であるといってもよい。従って、子どもらしい暮らしがあれば、その成長に伴って身体能力や運動能力の発達が自然に行われると考えられる。しかしながら、現代社会の暮らし方を考えてみると、健全な身体の発育発達が、意識的に努力をしなければ自然に培われるものではなくなっている。あらためて指摘するまでもなく、我々が求めてきた「便利な生活」「快適な生活」の代償である。ひと昔前、日々の生活の中で人間の身体を全機能をごく自然に使って暮らしていた時代とは違い、日常生活の中で身体を使う機会が減少している。また、現代の忙しい大人たちの生活のリズムの乱れが一因となって子どもの生活習慣に悪影響を及ぼし、子どもの心身に様々な異変が起きていることも数多く報告されている²⁾。

現代社会の中で幼少年期を送っている子どもたちが、将来その人間らしい精神活動を高め、一人ひとりの人生を充実した人間的なものにするためには、子ども時代の健やかな身体の発育発達の課題に対して、大人達が、本当に真剣に向き合わなくては行けない。そしてそれは、「幼児の運動能力開発の課題と方法」だけを取り出して、そのためのプログラムを開発したり、運動教育の機会を提供したりすればすむという問題ではなく、親と子の「暮らし方」そのものを問うていかなければならないのではないだろうか。

本稿では、こうした問題意識を背景に置きながら、子どもの身体と運動の関わりについて、あらためてこれまでの知見を整理し、健全な身体の発育発達にとって大切な視点を見つめ直す³⁾。その中から、健やかな身体を育む親と子のあるべき暮らし方、生活文化創造の視点について、考えてみたい。

2. 現代の子どもの身体・運動の発達に関する状況

現代の子どもの身体の発育について、一般的にいえば、体格は恵まれているが、身体の機能的な側面からみると、きわめて貧しいという状況が生まれていることが指摘される。

その一つに、「身体の脆弱化」という点があげられ

る。顕著な事例は、体温調節がうまくできない子どもの増加である⁴⁾。たとえば、岡山県内で調査した幼児の約3割が、36°C未満の低体温か、37°Cを越えて37.5°C近くあるという高体温であったという。体温調節がうまくいっていないと、「登園後、遊ばずにじっとしている」「集中力や落ち着きがなく、すぐにカットとなる」といったように園児の動きにその影響が表れる。体温調節がうまくできないのは、自律神経のはたらきがうまく機能していないからであり、それは「運動や睡眠が不足している」「遅い就寝」「朝食を十分にとっていない（朝の排便がない）」「温度調節された室内でのテレビ・ビデオ視聴やゲームあそびが多い」など、生活リズムの乱れや生活習慣の乱れ、そして身体を十分に動かす生活がないことが原因となっている。これらの体温調節機能の低下児について、登園後、戸外で思い切り遊ばせる生活をきちんとさせたところ、体温が36°Cから37°Cの間に収まっていくようになったという。身体を動かすことで、子どもたちの「産熱」と「放熱」機能が活性化され、体温調節能力が活性化されたことが原因である。子どもたちは、身体を活発に動かすことを通じて、正常なからだのリズムに戻ったのである。体格的には問題なくても、病気をしやすいとか、けがをしやすいとか、なんとなくぼっとしているなど、身体脆弱化現象の背景には、身体を動かす生活の欠如や生活リズムの乱れなどがあることがうかがわれる。

また、子どもの運動習得が未熟になってきていることも指摘される。本来ならば、幼児期に走り回って遊ぶ中で習得されていくべき運動が十分に習得されないまま、身体だけ大きくなっているのである⁵⁾。たとえば、生田は幼少年期の活発な外遊びが奪われてしまっているために、発育期に自然に発達すべき背筋の力が十分ではないことを指摘している⁶⁾。背筋力は、「立つ」「歩く」「走る」「跳ぶ」という人間の活動に必要な基本動作をなめらかに、かつ持続力を持って行うのにきわめて重要な役割を果たす。そのため、子どもの背筋力の低下は、全身の活動力の低下、身体の脆弱化ももたらすことになる。そして、同時に、子どもの精神発達にも影響を与え、たとえば、ねばり強さがなく、集中力がない、意欲がない、といった精神的な面での脆弱さへとつながるのである⁷⁾。

こうした子どもの身体の異変の主な原因の一つは、

子どもの遊びの変質である。すでに1960年代後半から子どもの遊びは室外遊びから室内遊びが増える傾向にあったが、年を追うにつれ子どもたちが戸外で群れ遊ぶ風景は少なくなり、1980年代以降はますます遊び時間も遊び空間も分断化され、子どもの遊びの質的变化が生じている⁹⁾。遊びの中心が室内に移り、全身を動かす遊び方が減った。子どもたちが身体を動かして遊ばなくなれば、それぞれの発達段階で習得されるべき動きを十分に取得しないまま、年齢を重ねてしまう。

加えて、都市化された生活、親のライフスタイルの子どもの生活リズムへの影響、情報化社会の中で知識が優先し、身体を動かして実際に体験することから得る感覚が欠如しがちな子どもたちの増加、「安全」を優先する大人の意識の子どもへの影響等、戦後築いてきた便利で豊かな暮らしが、次世代の子どもたちの身体に悪影響を及ぼしている。子どもの身体は重篤な状況にある。このことを我々大人はもっと深く受けとめて、子どもとの暮らし方を形作っていかねばならない。

3. 運動発達の段階

では、子どもは本来どのような段階を経て基本的な運動能力を身につけて成長するのであろうか。次に、その段階について、運動学からの知見をまとめておこう⁹⁾¹⁰⁾。

「未熟さからの出発」が、進化の過程の中で人間の身体に科せられた宿命である。ポルトマンによると、霊長類の中で人間は、脳重量が増大したことにより、母胎内で胎児が運動機能まで成熟するまでとどめ置くことができず、身体能力的にきわめて不完全なままで生まれてくるようになったという¹¹⁾。大きな頭蓋を支えるためには大きな身体が必要であるが、そうした大きな身体を母胎内にいつまでも入れておくことは不可能になったのである。そのため、人間の赤ちゃんは生まれ出たあとも、他の動物にくらべずっと長い時間の養育を必要とし（就巢性を有する）、未熟のまま生まれてくるのを常態とする「生理的早産」という生物学的特異性を有していると説明している。

人間の赤ちゃんは、生まれてすぐは、自分で自由に身体を動かすということはできない。あるのは反射的行動のみで、運動的には全く無能力状態である。人間

の身体活動の発育発達は、この反射的行動の段階がスタートとなる。

この初期の未熟さは、逆にいえば、限りない発達の可能性を持っているともいえる。潜在的な可能性を引き出すには、周囲の大人達の働きかけが必要で、特に一番身近な親の働きかけが、もっとも重要な時期である。

その後、学習や経験により習得される動き方は、人間特有の動きであり、「習得的運動系」と呼ばれる¹²⁾。そして、それは、下記に述べるような段階で、かならず順序を踏んで習得されていく。

1) 初歩的運動の段階（乳幼児期：誕生から2歳）

反射中心であった時期を経て、人間らしい運動の初歩を獲得していく段階である。

人間らしく活動をすることができるようになるための第一歩として、自分で「座り」、二本足で「立つ」（直立姿勢の獲得）ことができるようになる。また、「這う」から「歩く」ことができるようになる（移動運動の獲得）。生後17～24ヶ月頃には、もっとも初歩的な走運動が現れ、歩行運動から「走る」という新しい運動が分化してくる。また、人間らしさの特徴である手を使った動きもできるようになり、手で物を「握んだり」「放したり」といった操作をする運動ができるようになる（把握と操作運動の獲得）。

「自分の意志では動けない」という状態だった新生児から、約2歳頃までに、これらの初歩的運動を習得する。大切なことは、これらの運動の習得によって、子どもは自分の意志で行動範囲を広げ、自らの探索や発見を通して、自ら環境に働きかけ、環境から影響を受けるようになることである。これは、それまでの乳児の段階と比べて、劇的な変化である。自分を取り巻く環境に働きかけて、その環境の中でよりよく生きていくというあり方は、人間の生きる生き方の基本となる。こうした初歩的段階の運動は、人間として生まれた限り、誰にも共通な運動であり、獲得しなければ人間らしい生活を送る上での障害となるという意味で、大きな発達課題となる。子どもが人間らしくなるためには、この発達初期の段階が非常に重要であり、過干渉や過保護になることなく、子どもが自由に自発的に動き回れる環境を支援することが大切になる。これらの運動能力がバランスよく発達すれば、子どもの行動

は拡大して探索や発見による学習機会も増え、次の発達段階への移行が容易になる。

2) 基本的運動の段階 (幼児期: 3～6 歳)

その後、3～6歳の幼児の頃が、生涯にわたって必要な動きの最も大切な基礎を作る時期となる。私たちが、「人間として」暮らしていくにあたっては、生命の持続のための生活に必要な動き、生活の糧を得る仕事をするために必要な動き、心の解放や充実など楽しみのためのスポーツに必要な動き、自らのことを相手に伝えるための表現や意志を表出するために必要な動きなど、様々な身体の動きが必要であるが、こうした人間的な営みは、この時期に習得される基本的な身体の動きがすべてのもととなる。

体育科学センターでは、この時期に習得されるべき基本的な動きについて、動作を表す言葉に幼児の活動の実態を照らし合わせて詳細に検討し、84種の動きを抽出している(表1)¹³⁾。これらの動きは、姿勢変化に伴う平衡系の運動、移動することに関わる移動系の運動、投げる捕るなど操作系の運動の3種類に区分されている。

「基本の運動」として、これだけの数の名称の動き方が、われわれ日本人のやまとことばの表現の中にあるということは、それだけ、暮らしや子どもの遊びの中で、ごく自然な形でこうした動きがそもそもあるということを示している。幼児は本来、普通に生活することを通して、これらの動き方を自然に身につけていくことができるのである。

この時期は、これらの多彩な動きが、量的に増え、動きのレパートリーが増えると同時に、投げ方、跳び方、走り方、登り方など、やり方自身も上手くなり、質的向上も伴う時代で、運動遊びをどれだけ豊富に経験するかが、子どもの運動能力の発達(量的、質的)に違いをもたらす。この時期にたくさん多彩な運動遊びをして動くことの重要性を大人は深く理解し、子どもの生活環境を考えることが大切なのである。

3) 移行的運動技能の段階 (児童前期: 6～8 歳)

次の小学校では、二つの発達段階がある。その一つがこの前半期で、ここでは、その前段階の幼児期の基本的な動きの習熟がさらにすすみ、もうすこし難しい技術的な動きを身につけていく移行期になる。

この時期は、基本的な動きがさらに上手にできるようになるという質的変容に加えて、いくつかの基本的動きを組み合わせ、同時に行ったり、いくつかをつなげて複合化したりして、運動を目的にあわせてうまく行う能力が発達する。捕球から投球への一連の運動(連続的組み合わせ)や走りながらのドリブル(同時的組み合わせ)といった「運動組み合わせ」を行う能力が向上したり、親子でするキャッチボール(環境変化の少ない運動)から、もっと変量の多い環境の中でボールゲームができるようになったりする。こうして、ドッチボールやラインサッカーなど、ルールのあるゲーム運動ができるようになる。「基本的な運動」から「技術的な運動(スポーツ)」が可能になってくる、その移行期にあたるのである。

この移行期の運動は、「人間としての活動を充実させていく」という意味において、とても重要な時期になる。なぜならば、基本運動を適切に組み合わせるゲームができるようになるということは、様々な状況変化、変量の中で、たとえば敵が近くにきたらどうするか、味方があそこにいるからパスするなど、今おかれている自分の状況を瞬時にとらえ、次のとるべき動きを判断し、一番適切な動きに出るということができるようになることだからである。

この時期は、スポーツを本格的にやるには早すぎるが、それにつながるような運動遊びの経験をふんだんにすることが大切になる。さまざまな運動遊びやゲーム(鬼ごっこ、リレー、水泳、ドッチボールなど)をできるだけ幅広く経験することがのぞましい。幼児期までの運動遊びが少なく基本的運動の習得が不十分な子どもや、この時期の運動遊びやゲームを十分に経験しなかった子どもは、次の初歩的スポーツ技能の習得へのスムーズな移行がむずかしい。

4) 初歩的スポーツ技能の段階 (児童後期: 9～12, 13 歳)

児童期後半、小学校高学年は、以上の発達段階を経て、いろいろなスポーツができるようになってくる時期である。スポーツをスポーツらしく行うための初歩的な技能を身につけるのがこの段階となる。この時期は、様々なスポーツ運動を、苦勞しないで習得できるゴールデン・エイジとされる。生涯の中で、一番運動習得に適した、一番効率よく身につけられる年代であ

る。逆にいうと、この時期にいろいろなスポーツに接しないと、後の生涯におけるスポーツ生活が、貧弱なものとなる。ここでは、たくさんのスポーツ種目を経験して、初歩的なスポーツ技能を多面的に身につけるのがよい。この段階の運動を楽しめるかどうかは、幼児期、児童前期の時代にふんだんに運動遊びの経験を持ち、「見た運動に共感する能力」がバランスよく発達しているかどうかが大変な条件となる。

以上を経て、14歳以降、二次的性徴の時期を経て体格もよくなり、体力も著しく発達し、本格的なトレーニングを通して、特定の運動課題や運動技術が向上し、専門的にスポーツ技能を習得するのに適した段階となる。

人間の暮らしの基礎となる運動習得の発達段階は、必ず、上述のプロセスを踏んで習得される。このような発達過程をトータルな全体像として持つことは大事なことであろう。そうして初めて、子どもの各成長時期にどのような暮らしづくりがのぞましいかがみえてくるのである。

さて、この運動発達段階で特に大事なものは、第2・第3の段階、すなわち、幼児期から児童前期にかけての「基本的運動の段階」「移行的運動技能の段階」である。この段階に暮らしの中で活発に身体を動かし、多彩な運動を習得することが、その子どもの生涯の暮らし方を決定することになる¹⁴⁾。幼児期の運動は、人間として生きていくにあたって必要な基本的な動きを身につけるものであり、これは、「あとになってから習得すればよい」というものではなく、この時期において身につけなければやり直しがきかない。後で身につけるのは難しい。幼児期の活発な運動は、人生初期の必須体験なのである。

動きの習熟は、自然な遊び（運動遊び）をたくさん経験することを通じて自然に身に付いてくる。そして、子ども達はそういう遊びの中で、自分なりに知恵を働かせたり、譲り合ったり、けんかをしたり、大人との関係も考えたり、いろいろ心を働かせることになる。こうしたことが、総合的にその子どもの知的な発達や情緒の安定、社会性の発達を促すことになるのである。その意味で、この時期の運動能力の発達は、子どもの心身全体にわたっての健全な発育・発達に大きな影響を及ぼすことを、深く銘記する必要がある。

4. 子どもはどのようにして運動を習得するか

子どもは運動遊びを通して、自然に必要な動きを身につける。確かに、いつの間にか歩けるようになり、いつの間にか走れるようになり、いつの間にかジャンプもできるようになり、知らない間にどんどん新しい動きを身につけているように見えるが、運動学的に分析すると、「新しい動きを身につける」「新しい動きができるようになる」ということには、どのような要因が関わっているのだろうか¹⁵⁾。

その第一は、「自発的分化」と呼ばれるもので、既得の動きの中で偶然に新しい動きが発生し、分化してくるというものである。たとえば、子どもの疾走能力の習得について詳細な研究を行った宮丸は、子どもが歩行の運動から新しく走運動を獲得する可能性は、運動学的にみると「自発的分化」という方法によることを検証している。まだ走り始める前の、歩行がかなり自由になった子どもが、新しい環境（たとえば坂道を下りるといった環境）に適応しながら、既得の運動（自由な歩行）を繰り返す中で、偶然に新しい運動の仕方（両足が地面から離れるリーピング状態）が発生する、というようなケースである¹⁶⁾。最初は不安定に慎重に坂道を歩行して降りていた子どもが、次第に大腿となり、その動作の中で、偶然にも新しい運動の仕方が発生した。そして、子どもは、「おもしろいから」「楽しいから」「この次もうまくやりたい」といった内発的な動機や、大人達からの「あら、すごい」「上手ね」という言葉かけや、他の子と同じようにやりたいとか負けたくないといった気持ちから、「自発的分化」したこの偶発的運動をさらに繰り返すことによって学習し、習得する。

このような運動の自発的分化が起こるためには、室内にじっとしている状態ばかりではいけない。適度に変化のある、多様な生活環境の中に置かれることがとても重要である。幼児をつれてのお散歩も、毎日変わらない同じ道を歩いているのではなく、いつもとは違った環境に連れ出すことによって、子どもたちの気持ちにも変化が起こり、違った動きが誘発されることになる。大人はこのようなきっかけを作ることが大切である。

運動発生の第二は、「模倣による獲得」と言われるものである。何か目の前で、その子どもにとって魅力

的な動き、心をひかれるような動きを見て、それをその場で即時に真似て身につけるような運動である。近年、子ども向けのテレビ番組で、狂言師の演じる「ややこしや」という動きがその動きと言葉のユニークさで子どもたちの間で評判となって、広がっていった。小田は、「ややこしや」の動きが幼児に魅力的な要素を多く含むものであり、それは日本の伝承遊びや芸能の中に基本的に入っている遊びが持っている動きではないかと指摘している¹⁷⁾。このように、子どもが「真似てみたい」という動きを即時的に真似ることによってできるようになる、というのがこの「模倣による獲得」である。

このような運動が起こるためには、子どもが真似てみたいと思うような楽しい動きや面白い動き、魅力的な動きが子どもの周りを取り巻いている状況が必要である。兄弟の多い時代や異年齢間の群れ遊びが生きていた頃には、自分の周りに身近にいる年長者の動きを真似るということも多かったが、そのような群れが減少している今日では、身近な保育者との関わりの中で、機会を創出していくことが求められることになる。

運動発生の第三のパターンは、「表象に基づく獲得」と言われるものである。これは、たとえば、ある物語を子どもが聞いて、そのお話のイメージを心に置きながら、お話の中の登場人物になりきって、その動きをすることによって生まれてくる動きである¹⁸⁾。たとえば、有名な『かいじゅうたちのいるところ』や『おかみと七ひきのこやぎ』『おおきなかぶ』『三びきのやぎのがらがらどん』などといった絵本のお話は、子どもたちに強烈な印象をあたえるもので、子どもたちはその場の雰囲気ができれば、かいじゅうになりきって踊りまわり、七ひきのこやぎになりきって物陰に隠れ、おおきなかぶを抜く手伝いをする動物たちになりきってかぶを抜き、小さなやぎになりきってトロールのいる恐ろしい渡り橋をわたろうとする。こうした、イメージが先にあってそのものになりきることによって、新しい動きが発生するということがある。丸山は、幼児期の運動指導においては、「雪がとけたら水になる」という関わり方ではなく、「雪がとけたら春になる」という関わり方で、イメージを豊かにさせることによって子どもたちの動きを誘発していくことの大切さを指摘している¹⁹⁾が、このような動きが発生

するためには、日頃から、身近な保育者が子どもたちに、豊かなイメージを育む環境や文化が必要である。絵本などの読み聞かせはもちろん、小さな花や生き物を見つけた時の言葉かけなど、日頃から、子どもの心の世界をファンタジー豊かなものにするような働きかけが、子どもの動きを豊かにするうえでも、とても大切なことになるのである。

ところで、幼児が様々な動きを発生させ習得していく過程には、自由に習得をしていく場合と、指導されて習得する場合の二つの方法があるが、子どもの多彩な動きを考えても、たくさんの遊びの中で、楽しく、知恵や心を働かせながら、活発に動いて身につけていく自由な習得の方が望まれることはいうまでもない。指導されて身につけた動きは、系統的で効率がよいという面もあるけれども、その習得は一般に外発的なものであり、大人が主導し、子どもは受け身的に行うだけで、自己発展的に展開する動きとはなりにくい。

従って、上述のことから結論的に言えば、特に幼児期・児童期初期において、できるかぎり、子どもたちに、「遊びの中で育ち、学ぶ」という暮らしの環境を手厚くすることが、子どもの身体の発育発達には、何よりも重要なことなのである。子どもの持っている運動の可能性の芽を上手く引き出すか、不幸にも引き出せないまま年齢を重ねるかは、その子どもが置かれた環境が大きく左右することになる。

5. 子どもの身体の発育発達からみた生活文化の創造

そこで、我々は、どうしても「子どもたちの遊びの復権」ということを、真剣に考えなければいけない。大人たちが作った暮らしが子どもの遊びや文化を変えてしまい、子どもらしさを発揮させなくなってしまった²⁰⁾。そのことの重大さに目を向け、今改めて、子どもにとっての遊びの価値や遊びのあり方を、大人自身が本当に問い直さなければならない。

しかし、大人たちが、「教育的」になって真剣に考えれば考えるほど、それは、「大人の与えた遊び空間」「大人の与えた遊び時間」となってしまう。たしかに、遊ばない、遊べないというよりは、機会が与えられて遊ぶことの方がよいが、本来は「子どもが自由に自分を発揮する」はずの遊びの時間・空間・仲間までも、「大人の枠組みの中で遊ばされているにすぎない」と

いう、矮小化した遊びになってしまう可能性がある²¹⁾。

子どもたちの健全育成を願い、「遊びの復権」が考えられ、大人達が教育的配慮のもとに創出する遊びの時空間が生まれることは歓迎すべきことであるが²²⁾、それですべてよし、とするのではなく、そのもう一方で、親や身近な保育者が、暮らし全体の中で、子どもの運動遊びの時空間を保証し、子どもの心身両面の全人的発達を願うようなライフスタイルづくりを行うことが何よりも大切である。そして、そこには、親と子でつくる、新たな生活文化創造の道が開かれてくると考えられる。

そこで次に、最も身近な保育者である親が、家族の暮らしの中でどのような考え方を大切にすべきか、子どもの身体の発育発達の観点を主眼として考えてみたい。

1) 子どもの豊かな想像力を楽しむ暮らし

まず、第一に「子どもが自由にやりたいという気持ち」を大切に、子どもの豊かな想像力を大人自身が楽しむ、という暮らしの創造である。

運動学の見地から、子どもの運動能力の習得について、金子は次のような知見を述べている²³⁾。子どもは、いつの間にか歩けるようになったり、走れるようになったりするように思われるが、どんな動きでも「いつの間にかできるようになる」というのではなく、実際には子どもなりにいろいろと挑戦したり工夫したりしながら、動きを真似、その子どもにとっての初めての動きを発生させていく。人間の運動はすべて後天的に習得されるものであり、遺伝的にプログラムに組み込まれている生得的な運動ではない。まわりの世界との交流、そこで知覚する動きが刺激となって、その子どもの心の中に受け取られたものが、身体を通して表現されて新しい動きのかたちを生む。

ここで大事なことは、子どもは大人のアスリートのように、動きを概念的分析的にして身につけようなどという意思はなく、「あれがほしい」「ママより高いところに登ってみたい」「早く追いかけてみたい」「楽しいから何回も繰り返してすべり台をやりたい」「あの子と同じようにスキップしてみたい」という気持ちがあって、その「心」を表現する「動き」が新しくその子どもの中に生まれ出てくる。それは、一回性の原理で、

その時、その瞬間、何かのきっかけで生まれ出る。そして、一人として同じ動きとはならない。どの子どもも同じようにみえるスキップも、その子どもにだけ発生した、その子どもにだけ備わった動きのリズムを持っている。それは裏側から言えば、一人ひとりの子どもの創意工夫・想像力の結晶として生まれ出た「動きの独創的な達成」なのである。

このような洞察に従って考えてみると、親あるいは身近な保育者に求められるのは、子どもが楽しい自由な雰囲気の中で心ゆくまで動くことを楽しむ暮らし方を大事にすることであろう。「すべり台を繰り返して何回もすべり下りる」という子どもの行動も、全く同じ運動を繰り返しているとは見るのではなく、「その都度新しい動きの世界に住み直し、新しいかたちの発見に夢中になっている」という意味ある見方をすることができる。すると、「もういいかげんにやめなさい」と子どもの思いを断ち切るのではなく、新しい動き方の喜びを次々と発見している子どもの姿に共感し、そのいのちの満ちあふれを共に享受することができる。このようなまなざしを持つことができれば、子どもの生活のすべてが新しい動きの発見となっているのだという思いで子どもの活動を見守ることができるようになるであろう。子どもがいまこの動きの中で、どういうイメージを持ち、何を創造しようとしているのか、そんな思いで子どもの暮らしを見つめることができれば、子どもの動きを多彩に育む親の姿として、望ましいのではないだろうか。

また、子どもの想像力を豊かにするような働きかけを、常々生活の中で大事にしていくことも身体づくり、動きづくりに大事なことになるのではなかろうか。たとえば、小澤は長年にわたる昔話の採取・研究を通じて、お話が肉声で親から子どもに語られることの大切さを説いている²⁴⁾が、お話が生で語られるとき、その言葉を通じて、子どもはたくさん想像力を働かせ、お話のイメージを再現をしていくという。登場人物と一緒に、わくわくしたり、どきどきしたり、山を登ったり、谷を駆け下りたり、川を泳いだり、飛び越えたりする。また、お話を言葉として聞くだけでなく、ある音楽性をもったりリズムとして体得していく。お話を通じてのイメージがたくさん心の中にわけばわくほど、言葉を通してのリズム感が体得されればされるほど、それだけ「動きの想像力」も

豊かになるのではなからうか。子どもがある動きを見て真似るときには、実際には動きそのもののリズムを見ているのであって、いわば直観された「動きのメロディー」に、子どもの身体が共振することができるときに、新たな動きが創出されるのだという²⁵⁾。このようなことを背景におくと、「お話を聞いて、そのイメージで身体を動かしましょう」といった直接的な動きの教育ではなく、生活の中でごく自然な営みとして、「お話を聞く時間」を大切にすること、子どもの想像力を豊かに育み、動きのイメージを捉える力や新しい動きを身体の中に創り出す力も育むと考えられるのである。

親は、子どもの内面から子どもの動きを捉えることのできる存在であろう。子どもとの日々の営みの中で、子どもの遊びを共に楽しみ、子どもの飽くことのない動きの多彩さを見守る気持ちを持ち、子どもの想像力の豊かさに触れる喜びに満ちた暮らしを享受することの大切さに目を向けたい。

2) 自然生活を大切にすること暮らし

第二に、現代の親子の暮らしの中に、自然と人間の関わりを享受する時間を大切に考えて取り入れる、という視点があるのではないか。このことについて、次に考えてみたい。

金子は、「木登り」と「ジャングルジム」は全く質が違うことを指摘している²⁶⁾。自然林での木登りは、ジャングルジムの運動とは違い、次にどの枝を選んで、どの手とどの足をどう動かしていくか、一回一回身体と頭を使って考え、動きを作っていく運動である。そのつど、新しい動き方が求められ、もちろん、どんなに注意していても危険がともなう。しかし、何があっても「ぜったい手は離さない」という基本原則を知り、その通りに身体が反応することができれば、子どもの「動きの想像力」は無限の動きを作り上げていくのである。

このような動きの創造は、人為的に設計されてしまい、冒険や新たな発見の少ない作られた児童公園よりも、自然の中の方が、千変万化の動きの創出を誘う。さらに、幼少の頃からの豊かな自然体験は、本来人間が動物として持っている「生きる力」「野性的な力」を回復させる機能も持っている²⁷⁾。すっかり都市化された生活の中で、人間の人間らしさを呼び戻す一

つの手だてとして、自然体験はこれからますます重要度を増すであろう。その意味でも、親子の休日には、できるだけ子どもたちを自然環境の中に連れ出して、自然の中でのびのびと遊ぶ楽しさを親子で享受し、たくさんの自然体験の中で活動することの喜びを子どもの心に内在化させていくという暮らしづくりが大切になるであろう。

ところで、子供の自然体験の機会という観点からみると、夏休みや冬休みなどを利用して開催される子どものための野外キャンプや、週末に各地で開催される自然にふれあう子ども教育の場など、現在多彩な環境教育・自然教育のサービスが手がけられている。そして、教育目的をもって行われているキャンプの体験は、子どもたちの自立心を養ったり、協力の気持ち・社会性を育てるのに効果的であったり、自然への親和感を持つのに効果的であったり、子どもの全人教育に最適の機会となっている。各地の自然公園や環境教育施設では、その土地の自然の魅力、動物や自然の不思議などを語りながら子どもたちの自然に対する感性を養うプログラムなどが多彩に行われている。

しかしながら、一般に、そうしたキャンプの感動体験と日常の暮らしとは実際には遊離していて、キャンプの間は「とても楽しかった」「動物の足跡を見てよかった」「星がきれいだった」という感動が得られるが、その思いは何日かすれば消えてしまう。継続的に自然と関わらなければ、自然という舞台で活動する楽しみや喜びが暮らしの中心価値となることはない。従って、野外での生活力を養う教育的なキャンプの活動や自然との関わりを楽しませてくれる自然公園でのサービスに、ただ子どもを参加させてよい思い出を作る、そのことで満足するのではなく、親の方が、自然の恵みを大切に考える暮らし作りのイメージを持ち、その一部分として、それらのサービスを活用して子どもに自然体験をさせる、あるいは親子で自然との関わりの中に身を置く時間を大切にすることという暮らし方が本質的には大切なのではないか。日々の生活は日常性の中で流れていくけれども、一年に何度かは、自然との関わりを子どもとともに楽しむ生活を、一つのリズムとして暮らしの設計の中に組み込むのである。

そのような暮らし方への意識があると、単なる余暇活動の一つとして自然活動を行うだけではなく、人間や暮らしを豊かにしてくれる意味ある文化財として自

然を捉え、自然に恵みを感じる心を背景にしながら、ファミリーでのアウトドア・ライフを楽しむということになってくる。そのような姿勢があれば、子どもの自然体験の質も変わってくるのではないか。親自身が自然との関わりの中に奥深い楽しみを持つことが、子どもの自然への関わり方にも影響すると考えられるのである。そして、自然と楽しく深く関わった体験は、子どもにとっての原風景となり、その後の人生における生活の質へも影響することになるであろう。

子どもをキャンプに行かせればのびのび過ごせてそれでよい、というのではなくて、親自身も自然をじっくり楽しむライフスタイルを日頃から大切に考え、人間の自然性の回復につとめる。そうした自分自身の人生の楽しみの中に、子どもとの自然生活も取り入れる。そのことが結果的には、子どもの多彩な運動遊びの機会ともなり、また、自然に関心を持てば、自然と食の関わりにも関心が向いて、食育の機会にも発展する。このような総合的なクオリティ・ライフの設計の中に、子どもの自然体験も位置づけたい。

3) 「プレイとしてのスポーツ」を楽しむ暮らし

第三に、現代の子どもたちが日頃スポーツを行う場となっているサッカーや野球あるいはスイミングなどの「スポーツクラブ」について、考えてみよう。

現在、特に都市部では子どもの自然な運動遊びの機会は減り、「クラブ (=チーム)」「スクール」に所属して、「ある限られた時間」をスポーツ技能の習得にあてるというケースが多い。しかし、その「クラブ」や「スクール」が、スポーツをプレイすることが本来持っている価値に根ざして行われているかどうかが問題である。

菊によれば、日本ではスポーツクラブの歴史が浅く、スポーツクラブが生活文化として成熟していないという²⁸⁾。日本では、地域のスポーツクラブが子どもを対象として本格化し始めるのは、1964年の東京オリンピック以降である。いわゆる「スポーツ少年団」の結成や体操、水泳などのスポーツクラブの結成などがその萌芽であるが、日本ではそもそも、学校体育の教育としてのスポーツと、運動部活動に象徴される競技としてのスポーツという二極でスポーツが捉えられる伝統があり、スポーツクラブもその影響を受け、青少年教育の手段と位置づけられたり、競技指向が強く

なったりする。そのため、日本のスポーツ少年団やスポーツクラブの性格は、スポーツをプレイすることそのものを純粋に楽しむのではなく、競技会に出場し、成績をあげるための集団 (=チーム) となる傾向が強い。その結果、大人の価値基準で仕切られ、型や規範を重視し、プレイそのものを楽しむことよりも、ミスをおかさないことや大人の言うとおりに動ける身体が要求されるようになる。しかし、前述した運動発達段階に則れば、早期にスポーツを専門化させて技術力を磨く必要はなく、若年であればあるほど、いろいろな運動遊びや簡単なゲーム遊びを、多彩にたくさん楽しむことの方が大事なのである。

現在、多くの子どもたちが通うスイミング・クラブを例にとっても、最初は水に親しむ、水と関わる、水に浮く感覚を楽しむなどが導入となるが、近代四泳法を身につけた後は、クラスをあげる基準はタイムがあがることであり、タイムをあげるためには、コーチのいう通りにたくさん泳ぐことが課題になるという場合が多いように思われる。すなわち、泳ぐことの価値 = タイムがあがること、と直線的に結ばれる。タイムがあがらなければ、クラスも進級しない。そのことが、子どもが継続して水泳に親しむことから遠ざけてしまい、他律的にやらされるばかりでタイムのあがらない子どもは、ある程度のクラスまでくると、他のことで忙しくなってやめてしまう。

本来、スポーツというのは、「こうすればもっとうまくなるのではないか」「こうすればもっと遠くに投げられるのではないか」「こうすればもっと気持ちよく走れるのではないか」「こうすればもっと跳べるのではないか」など、「もう少しやってみよう」「できるようにしてみよう」という内的動機から自分の身体に自己目的的に挑戦していくものであり、そのことを通して、自分の今ある身体能力をさらに高めて超えていく楽しみがある。他律的にやらされるものでもなく、勝利至上主義に毒されるものでもなく、「プレイとしてのスポーツ」の価値を持つのである。それは相対的に人と比べての価値ではなく、自分自身の成長にとっての価値である²⁹⁾。その気持ちがなければ、スポーツも労働になってしまい、トレーニングは労苦以外の何ものでもなく、記録がのびなかったり、選手になれなければ、そのスポーツと自分との距離は離れてしまう。

しかしながら、日本ではスポーツは「体練」「体育」として行われる伝統があり、「スポーツを自己目的的に楽しむ」「スポーツを自己の成長と重ねて楽しむ」という価値観が、生活の中になかなか根付いていないのが実態ではなかろうか。そのことを示すかのように、親が子どものスポーツに期待するものは、「規律正しさ」「礼儀正しさ」「社交性・協調性」といった価値観で、子どもが本来スポーツに求めている「楽しいから」「好きだから」「うまくなりたから」といった、仲間との付き合いの楽しさや自己の能力の向上の楽しさの体験とはかけ離れている³⁰⁾。

スポーツを競争や教育の道具とするのではなく、「プレイとしてスポーツを楽しむ」という価値観に根ざしたスポーツライフの創造へ、大人がまず意識改革をすることが必要である。子どもは、あくまでも「スポーツにおける楽しさ体験」を求めているのである。そして、子ども時代の楽しいスポーツ経験を、生涯のスポーツへとつなげていくことの大切さを大人たちが真剣に考えなければいけない。そのためには、大人自身が、「プレイとしてのスポーツ」を心から楽しむライフスタイルを持ち、そうした生き方の中に子どもも誘っていきような考え方を持つことが大切なのではないだろうか。ここでもやはり、スポーツクラブに子どものスポーツを任せておくのではなく、親自身の生き方の中に子どもを誘う姿勢が問われるのである。

6. まとめ

習慣は一種の獲得された「ちから」である³¹⁾。そして、身体の善き習慣は、心の善き習慣へと導かれる可能性がある。子どもの身体の善き習慣を育むのは、大人の最も大事な役割であり、生物としての生体のリズムに即した生活を保障し、人間として生きていくにあたって大切な身体の基本を作ることは、大人の子どもの対する根本的な責務といえよう。

本稿において論じたように、生涯のクオリティ・ライフに必要な運動の基礎は、幼少年期に幅広く身につけることが大事で、そのためには、十分な運動遊びの習慣が大切である。とりわけ、保護者や保育者が身近にかかわって暮らしを作る幼児期においては、できるだけ自由に子どもたちが動き遊ぶことのできるライフスタイルがあることが何よりも大切な生活環境になる。そのホームベースとなるべきは、幼稚園や保育

園といった環境もさることながら、何よりも日々子どものいのちを育む家庭ではないだろうか。本稿では、そのような問題意識から、健やかな子どもの身体を育む親と子の暮らしとして、1) 子どもの豊かな想像力を楽しむ暮らし 2) 自然生活を楽しむ暮らし 3) 「プレイとしてのスポーツ」を楽しむ暮らし、以上3つの観点について述べ、そこには親と子でつくる新たな生活文化の可能性が開かれているのではないかとこのことを考察した。

最後に、以上の考察から、子どもたちとの暮らしを創る家庭や保育園、幼稚園の今後のあり方として、以下のような点が指摘されるであろう。

第一に、そのようなライフスタイルづくりには、子どもに接する親自身の意識が欠かせないという点である。つまり、「子どもの運動能力の開発は専門家や園に任せる」という意識ではなく、「身体は人間らしい暮らしの大事な資本であり、身体的基础づくりは幼児期の自由な運動遊びが大切である」という考えをしっかりと持ち、日々の暮らしの中で、子どもののびやかな心身の発達を促す時空間を創出することに価値を置くことが大切である。

第二に、子どものために考えるだけでなく、親自身が自然生活を楽しむ暮らしを大切にしたり、スポーツとの関わりを楽しむ暮らしを大切にするなど、自分自身のライフスタイルを人間らしく心豊かなものにしていこうとする意識を持つことが大切ではないだろうか。そうした暮らしの中に、子どもも導き入れることにより、親と子の新たな生活文化も生み出されてくるであろう。

第三に、子どもを預かる園では、暮らしの中の自然な遊びが少なくなった分、自由な運動遊びの時空間を大切にすることがもちろん必要であろう。加えて、家庭と園をつなぐような園活動を通じて、家族の文化、親子の時の創出を支援する支援者として、その存在価値を高めていくことが望まれるのではないだろうか。

註および参考文献

- 1) Mortimer. J. Alder, *The Angels and Us*. Macmillan, 1982 (稲垣良典訳『天使とわれら』講談社学術文庫 1997)
- 2) たとえば、瀧井宏臣『こどもたちのライフハザード』岩波書店 2004.
- 3) 本稿の子どもの運動発達に関する知見は、「森永エン

表1 幼児の基本的な動作とその分類

| カテゴリー | 動作の内容 | 個々の動作 | | |
|--------------|-------|--|--|-------------------------------|
| Stability | 姿勢変化 | たつ・たちあがる | さかだちする | わたる |
| | 平衡動作 | かがむ・しゃがむ ねる・ねころぶ まわる ころがる | おきる・おきあがる つみかさなる・くむ のる のりまわす | あるきわたる ぶらさがる うく |
| Locomotion | 上下動作 | のぼる あがる・とびのる とびつく | とびあがる はいのぼる・よじのぼる おりる | とびおりる すべりおりる とびこす |
| | 水平動作 | はう およぐ あるく ふむ | すべる はしる・かける・かけっこする スキップ・ホップする 2ステップ・ワルツする | ギャロップする おう・おいかける とぶ |
| | 回転動作 | かわす かくれる くぐる・くぐりぬける | もぐる にげる・にげまわる とまる | はいる・はいりこむ |
| Manipulation | 荷重動作 | かつぐ ささえる はこぶ・はこびいれる もつ・もちあげる・もちかえる あげる | うごかす こぐ おこす・ひっぱりおこす おす・おしだす おさえる・おさえつける | つきおとす なげおとす おぼう・おぶさる |
| | 脱荷重動作 | おろす・かかえておろす うかべる | おりる もたれる | もたれかかる |
| | 捕捉動作 | つかむ・つかまえる とめる あてる・なげあてる・ぶつける いれる・なげいれる | うける うけとめる わたす ふる・ふりまわす | まわす つむ・つみあげる ころがす ほる |
| | 攻撃的動作 | たたく つく うつ・うちあげる・うちとばす わる なげる・なげあげる | くずす ける・けりとばす たおす・おしたおす しばる・しばりつける あたる・ぶつかる | ひく・ひっばる ふりおとす すもうをとる |

出典：「体育科学」vol.8 体育科学センター，1980

- ゼル・こどもプロジェクト」研究会（2005）における宮丸凱史十文字学園大学教授の講話から大きな示唆を得た。
- 前原明「子どもの生活」『子どもと発育発達』Vol. 2(4), pp.246-247, 2004.
 - 穂丸武臣「幼児の体格・運動能力の30年間の推移とその問題」『子どもと発育発達』Vol.1(2), pp.128-132, 2003.
 - 生田香明「発育期の背筋発達の重要性和背筋力低下の問題」『子どもと発育発達』Vol.2(4), pp.236-243, 2004.
 - 近藤充夫『幼児のこころと運動』教育出版 1995.
 - 仙田満『子どもとあそび』岩波新書 1992, pp. 148-175.
 - マイネル K. (金子明友訳)『マイネルスポーツ運動学』大修館書店 1981, pp.274-336.
 - 宮丸凱史「運動能力の発達バランス」『体育の科学』Vol.48(9), pp.699-705, 1998.
 - アドルフ・ポルトマン (高木正孝訳)『人間はどこまで動物か』岩波新書 1961.
 - フェッツ K. (金子明友、朝岡正雄訳)『体育運動学』大修館書店 1979, pp.77-91.
 - 体育カリキュラム作成小委員会「幼稚園における体育カリキュラムの作成に関する研究Ⅰカリキュラムの基本的な考え方と予備的調査の結果について」『体育科学』vol.8 財団法人体育科学センター 1980, pp. 150-155.
 - 宮丸凱史「幼児期と動きの獲得」『体育の科学』vol. 15(1), pp.15-20, 1985.
 - 朝岡正雄「スポーツ運動の学習位相に関するモルフォロギ的考察」『筑波大学体育科学系紀要』vol.12, pp.65-72, 1989.
 - 宮丸凱史『疾走能力の発達』杏林書院 2001, pp. 10-18.

- 17) 小田ひとみ「幼児と表現運動の発達」『子どもと発育発達』Vol.2(2), pp.131-133, 2004.
- 18) 池田裕恵「子ども、それは想像する存在」『子どもと発育発達』Vol.1(3), pp.179-180, 2003.
- 19) 丸山克俊「“生きるちから”を育てる幼児体育」『子どもと発育発達』Vol.2(5), pp.341-342, 2004.
- 20) 中村和彦「子どもにとっての遊びの意義」『子どもと発育発達』Vol.1(2), pp.123-125, 2003.
- 21) 汐見稔幸・加用文男・加藤繁美『これが、ボクらの新・子どもの遊び論だ』童心社 2001.
- 22) 地域に冒険遊び場を作り、子供達が自由にそこに来て自分のしたい遊びを遊び、仲間を作り、必要な時には大人の力も借りる、という遊び場づくりの営みは、「大人の支援のもとでの遊びの時空間づくり」としては成功事例であろう。世田谷羽根木プレーパークの営みは、その先進事例として指摘される。(門脇厚司『子どもの社会力』岩波書店 1999, pp.188-201, 羽根木プレーパークの会編『冒険遊び場がやってきた』晶文社 1987 等)
- 23) 金子明友「スポーツと子ども」東洋他編『児童文化入門』岩波書店 1996, pp.133-161.
- 24) 小澤俊夫「子どもと昔話」東洋他編『児童文化入門』岩波書店 1996, pp.67-99, 小澤俊夫『昔話が語る子どもの姿』1998, pp.169-191.
- 25) 金子、前掲書、pp.148-149.
- 26) 金子、同上書、p.159.
- 27) 飯田稔「子どもに何故野外教育が必要か」『子どもと発育発達』Vol.2(2), pp.80-83, 2004.
- 28) 菊によれば、伝統的なスポーツクラブは、18 世紀のイギリス社会の中で中産階級の台頭とともに飛躍的な発展を遂げたもので、その発達を生んだ前提には、上流階級を中心に、余暇にファミリーで「プレイとしてのスポーツ」を楽しむという文化があった。そうした家族で楽しむスポーツの文化的価値の延長線上に地域に根ざしたスポーツクラブが発生していったという。それに対して、日本では、スポーツ少年団といった勝利至上主義的な競技集団の形成が優先されたというのである。(菊幸一「スポーツクラブと親子の関係」『子どもと発育発達』Vol.2(4), pp.227-231, 2004.)
- 29) プレイ論を著したヨハン・ホイジンガは、遊びの本質を論じて、「まず第一に、何にもまして一つの自由な行動であり (命令されてする遊び、そんなものはもう遊びではない)、通常の日常生活から、ある一時的な活動の領域へと踏み出しているものであるが、遊びは人生にとって不可欠なもの、時には文化に奉仕するものになることがある。そして、それは限られた時間と空間の中で、あるルールに基づいていて、その遊びのルールを理解する者の間で行われ、その中で終わる。従って、遊びを真剣に遊ぶ者たちは、緊張と熱中、リズムとハーモニーに満ちている」と述べている。ここでいう「プレイとしてのスポーツ」というのは、このような自己目的な価値をもってスポーツをプレイすることの意味である。ホイジンガは、「スポーツの組織化と訓練が絶えまなく強化されていくと、スポーツから純粋な遊びの内容が失われていく」ことを指摘している。(ヨハン・ホイジンガ/高橋英夫訳『ホモ・ルーデンス』中公文庫, 1973)
- 30) 谷川聡「スポーツの自分史」森永エンゼル・こどもプロジェクト研究会資料 2005。本資料によれば、子どもがスポーツに求めているものは「楽しさ」「技術の向上」「挑戦」「健康」であって、子どもはスポーツを通しての楽しさ体験を求めている。それに対して、親が求めているものは「規律正しさ」「礼儀正しさ」「社交性・協調性」「責任」「勇気・根性」「公正さ」で、スポーツの教育的効果を期待していることが顕著に示されており、子どもの意識との明白な差異が指摘される。
- 31) 稲垣良典『習慣の哲学』創文社 1981, 1997。人間の営みを理解するキーワードとして「習慣」についての精緻な研究を哲学的に行った稲垣は、我々の日常の営みの中に様々な習慣があるが、習慣の形成とは、動作を繰り返してそれができるようになるといった意味での単なる動作の自動機制化を生み出すことに意味があるのではなく、「単なる可能性の状態から何事かを現実になしうる能力の高まり」に習慣の本質的な側面があると考えられる。その意味で、習慣は人間が自己を実現し、形成していくための「ちから」なのである。