



▲運動遊びでは、「柳沢運動プログラム」をもとに、クマさん歩きやワニさん歩き、カンガルー跳びなど、いろいろな動物に変身したり、身体を使ったゲームなどを行ったりして楽しく遊びながら、基礎体力を身につけます

「キレない」子どもを育成するために 平成19年度から「運動遊び」を本格的に導入します

現代の子どもたちの中には「キレる」「荒れる」といったことによる少年犯罪の増加や「いじめ」「不登校」「学級崩壊」などが出現し、運動能力の低下、生活習慣病の増加などといった問題が多く発生しています。

その対策の一環として、本市では、今年3月に策定した教育行動計画の中で、「幼児期における運動遊び」を推進することとし、来年度から「柳沢運動プログラム（※1）」による「運動遊び」を本格的に導入することにしました。すでに、11月からは、本プログラムを研修した市職員が、保育園や幼稚園を巡回して試行的に実施しています。

今回、本格的導入に向けて、「子どもたちの運動の現状」「子どもたちにとって運動遊びがなぜ必要なのか」「運動遊びとはどのようなものなのか」などについて紹介します。

《担当》学校教育課

子どもの運動量が20年前と比べ半減

大人の皆さんは子どものころ、どんな遊びをしていましたか？近所の友達と「鬼ごっこ」「木登り」「かくれんぼ」などをして、暗くなるまで外で遊んだ経験があると思います。

一方、現代の子どもは、交通量の増加や少子化などの影響により、「カードゲーム」「テレビゲーム」などで遊ぶことが多く、昔のように地域の異年齢集団の中で友達と一緒に遊ぶこと（いわゆる「群れ遊び」）が激減しているように思います。

このように、子どもを取り巻く環境や遊びは、昔と今とは大きく変わってきています。保育園での子どもたちの1日の歩数を計測したところ、1980年は約12、000歩だったのに対し、20年後の

2000年では約6、000歩にまで半減しています。（早稲田大学の前橋 明教授（当時、岡山県倉敷市立短期大学教授）の調査による）

なぜ幼児期に運動遊びが必要？

①幼児期の全身運動が脳を育て、心を育てる

実は、子どもたちは身体を使った「群れ遊び」を通して友だちとのコミュニケーションを学び、運動する喜びを経験し、心まで育てていたことが分かってきました。

そして、脳の前頭葉の運動野を刺激することで、人間らしさをつかさどっている前頭前野（感情をコントロールする部位）も活性化し、人間らしい脳形成が行われるということも分かってきました。

柳沢運動プログラム(※1)とは

松本短期大学(長野県)の柳沢秋孝教授が、子どもたちに身体を動かすことを好きになってもらいたいと自ら実践し、考案した体系的な運動プログラムです。子どもの発達段階や精神面を考慮し、無理なく楽しく身体を動かすことにより、「動ける身体」をつくとともに脳(特に前頭葉)を活性化させ、「こころ」の成長を促していくというものです。

動きの最終目標としては①側転②短縄の連続とび③跳び箱の開脚跳越し④鉄棒の逆上がりの4つができるようになることを目指します。

誰が見ても「できる」「できない」がはっきりわかる種目だからこそ、できたことにより達成感が生まれ、「すごいね」と褒められることにより、さらに自信が付き、意欲がわきます。これらのことが“身体を動かすことが「楽しい」「好きだ」という気持ちへとつながっていきます。

身体を動かす遊びや全身運動は、丈夫な身体をつくるためだけでなく、実は脳や「こころ」の発達にも役立っています。

②脳のつながりは8歳までに90%がつけられ、10歳で完了する

脳の成長は他の器官より早く、大人の脳を100%とした場合、8歳で90%くらいに成長します。つまり、8歳までに基本的な脳の仕組み、神経回路ができあがってしまうということです。

10歳までの経験や体験はすべてその人の人間性につながり、一生を支えていきます。したがって、それまでの経験や体験、人との関わりが豊富なほど人間性も豊かになると考えられます。

③運動の好き嫌いは幼児期に決まる

松本短期大学(長野県)の柳沢秋孝教授が1992年に信州大学の学生300人を対象に行ったアンケート調査では、運動の「好き」「嫌い」が決定するのは、主に幼児期から小学校低学年であることが分

かりました。

また、その好き嫌いにつながる要因として、「できた」ことで褒められた、「できない」とでみじめな思いをした、という経験が大きくかかわっていることも分かってきました。

このようなことから、幼児期のうちに運動好きになり、自ら進んで身体を動かすことは、人とのコミュニケーションの増加につながり、心の健やかな成長に大きな影響を及ぼすといえるのではないのでしょうか。

だからこそ、いっぱい遊べる身体をつくろう

「柳沢運動プログラム」をもとにした「運動遊び」の時間は、何よりも楽しみながら、いろいろな動物に変身したり、身体を使ったゲームなどを行ったりして遊びます。そして日常生活ではあまり使われない筋肉を動かす、支持力、跳躍力、懸垂力、回転・逆さ感覚などの基礎体力を身につけることで、「簡単な動き」から「難しい動き」(側転、縄跳び、跳び箱、逆上がりなど)ができるよう

に支援していきます。

大人がまず動こう

現代は昔と違って、あまり身体を動かさなくても生活できます。そのため大人も子どもも運動不足になりがちです。大人の身体はもうできあがっていますが、子どもの身体はこれからの環境次第です。したがって、意識して運動の機会をつくる必要があります。特に3歳から4歳ごろはお父さん、お母さんとのコミュニケーションをとって喜ぶ時期なので、運動好きにするためには、まず親と一緒に身体を動かして遊ぶのが一番効果的といえます。

子どもが運動好きになるかどうかは、遺伝より環境です。親が身体を動かしていれば、自然と子どもも運動好きになります。

身体を動かすことで前頭葉が活性化し、心も健康になるのは、子どもも大人も同じです。ぜひ、皆さん、子どもと一緒に遊びながら身体を動かしてみませんか？

運動遊び導入に向けた市の取組み

〈平成18年度〉

●「運動遊び」指導者の育成

・市内保育園・幼稚園での実地研修および試行的導入

〈平成19年度から〉

●「運動遊び」本格的導入

・保育園・幼稚園への「運動遊び」巡回訪問
 ・保育士および幼稚園教諭による運動遊び研究部会組織の発足
 ・在宅乳幼児保護者に対する「運動遊び」事業の普及啓発など

運動遊びを指導する学校教育課の仲義 健主任



「元気がいっぱい、楽しい」「運動遊び」を展開できるようにがんばります。よろしくお願ひします。