

「テレビ・ビデオ・ゲーム」に負けない「運動あそび」の楽しさと 公園遊具の安全な使い方

早稲田大学 人間科学学術院
教授・医学博士 前橋 明
(日本食育学術会議 会頭)

テレビ・ビデオ・ゲームの魅力と 運動の魅力

高度情報化社会といわれる日本の現代に、マスメディアの中心を担うテレビやテレビゲームをはじめ、急激に普及してきたインターネット、そして、最重要メディアとなった携帯電話・スマートフォン等により、子どもたちの置かれている情報環境は、驚くほど高度化・複雑化してきています。そして、メディアとの接触が長時間化するとともに、過剰なメディア接触が子どもたちに及ぼすネガティブな影響についても危惧されるようになってきました。

メディアの普及により、生活に潤いがもたらされている反面、架空の現実を提示するテレビやテレビゲームは、子どもたちの現実感を麻痺させ、インターネットははじめや少年犯罪の温床にもなっているという報道もよく耳にします。また、過剰なメディア接触は、幼児期から体力低下やコミュニケーション能力の低下を招く等、発達の過程にある子どもたちの成長を脅かすことにもなっています。

その他で、気になることの1つには、子どもたちの生活の中で、運動量が激減してきていることがあります。例えば、保育園の5歳児の歩数ですが、昭和60～62年は午前9時から午後4時までの間に約1万2千歩は動いていましたが、平成3～5年になると、7～8千歩に減ってきました。そして、平成10年以降、今日では、だいたい5千歩台に突入し、昭和時代の半分ほどの運動量に激減しました。それに、登降園も車利用が多くなってきましたので、子どもの生活全体の歩数が減ってきて、必要な運動量が不足しています。

子どもたちの活動の様子をみますと、丸太渡りや平均台歩行時に足の指が浮いて自分のからだのバランスが保てず、落ちてしまう子

どもが観察されます。生活の中でしっかり歩いていれば、考えられないことです。走っても、膝をしっかり上げることができないので、つま先を地面にこすって引っかけてしまうのです。しかも、しっかり手が振れなくなっています。

幼稚園児において、降園後のあそび場をみますと、第1位は家の中であり、小学生においても、1年生の85%、3年生の75%は家の中であり、ともに第1位です。あそびの内容は、幼児の5歳・6歳の男の子はテレビ・ビデオが、女の子はお絵かきが第1位でした。続いて、小学1年生になると、男女ともテレビ・ビデオで、3年生からは、男の子はテレビゲーム、女の子はテレビ・ビデオが第1位になっていました。

テレビ・ビデオ視聴やテレビゲームは、家の中で行うからだを動かさない対物的な活動です。午後3～5時は、せつかく体温が高まっているのに、身体を十分に使って遊び込んでいないだけでなく、対人的なかかわりからの学びの機会も逸しています。つまり、小学校から帰っても、幼稚園から帰っても、個別に活動し、人とのつながりを十分にもたないで育っていく子どもたちが、日本ではだんだん増えてきているのです。

日頃から、外あそびよりも、テレビ・ビデオ、スマートフォン利用が多くなっていくと、活動場所の奥行きや人との距離感を認知する力が未熟となり、空間認知能力が育っていきません。だから、人とぶつかるが多くなるのです。ぶつかって転びそうになっても、日頃から運動不足で、あごを引けず、手がでず、保護動作がとれずに顔面から転んでしまうのです。

子どもたちの余暇時間の費やし方をみると、TV・ビデオ、スマートフォン、ゲーム機器を

利用した静的なあそびが多くなって、心臓や肺臓、全身が強化されずに体力低下を引き起こしています（静的あそび世代）。また、スクリーン（平面画面）や一点を凝視するため、活動環境の奥行や位置関係、距離感を認知する力が未熟で、空間認知能力や安全能力が思うように育っていかなくなりました（スクリーン世代）。一方で、「運動をさせている」と言っても、幼いうちから一つのスポーツに特化して、多様な動きを経験させていないため、基本となる4つの運動スキルがバランスよく身につけていない子どもたち（運動の偏り世代）の存在が確認され、懸念されます。

テレビやビデオ、ゲーム、携帯電話・スマートフォン等の機器の利用に、生活の中で多くの時間を費やし、生活リズムを乱している子どもたちが増えてきた実態より、子どもたちに対し、幼児期から、それらを有効に、かつ、健康的に利用していく仕方を指導していくとともに、家庭での利用上のルールを定める必要性を感じています。

- ①テレビに子どものお守りをさせない。
- ②なんとなく、テレビをつける生活をやめる。テレビがついていない時間、人と関わる時間を増やす。
- ③見る番組を決めてみて、見終わったら、スイッチを切る。
- ④食事中は、努めてテレビを消す。
- ⑤起床時や帰宅時には、テレビがついていないようにする。
- ⑥外のあそびに誘う。
- ⑦暴力番組や光や音の刺激の強いものは避け、内容を選ぶ。

これらのメディアとのつき合い方を大切にされることをおすすめします。

子どもとメディア環境への対応として、社会では、テレビやビデオ、テレビゲーム等にふれない日を作ろうという「ノーテレビデー」、
「ノーテレビチャレンジ」、一定期間、すべての電子映像との接触を断ち、他の何かにチャレンジしようという「アウトメディア」等の活動を通して、子どもの過剰なメディア接

触を断とうとする呼びかけもなされています。しかしながら、メディア利用の仕方の工夫に力を入れるだけでは、根本的な解決にはなりません。つまり、幼少年期より、テレビやビデオ、ゲーム等に負けない、人と関わる運動の楽しさを、子どもたちに味わわせていかねばなりません。ただ、形だけ多様な運動経験をもたせる指導ではダメなのです。指導の一コマの思い出が、子どもたちの心の中に残る感動体験となるように、指導上の工夫と努力を重ねる必要があります。子どもたちから、「ああ、おもしろかった。もっとしたい」「明日も、また、してほしい」と、感動した反応が戻ってくる指導を心がきたいものです。動きを通して、子どもの心を動かす指導の必要性を痛切に感じています。

つまり、成長期には、メディアよりも、もっともっと楽しいことがある、人と関わる活動、実際の空間を使った健康・体力づくりに寄与する「からだ動かし」や「運動あそび」の良さを、子どもたちに知らせて、感動体験をもたせていくことが、これからの私たち指導者に求められる役割なのではないでしょうか。

指導上の留意事項

運動の指導を展開するにあたって、実施上、大切な留意事項を整理しておきます。

- ①十分な空間を確保し、まわりの人や物に当たらないかを確認して、安全に始めることが大切です。また、安全についての約束事は、始める前に話し合っておきましょう。なお、子どもの服装が乱れていれば、安全のため、整ってから始めましょう。
- ②恐がる子どもに対しては、無理にさせるようなことは避け、また、できないことでも、がんばって取り組んでいるときは、励ましの言葉をしっかりかけてあげましょう。
- ③指導者は、子どもの興味を引く話し方やわかりやすい言葉遣いを大切にしましょう。また、話すときは、子どもの目を見て話すようにしましょう。

④指導者が子どもに動きを見せるときには、わかりやすく、大きく、元気に表現することが大切です。そうすると、子どもの方に、してみようという気持ちが出てくるはず
です。しかし、子どもは、大人の悪い癖も真似をします。見本に示す動きは、しっかりした正しい動きが良いでしょう。とくに、しっかり伸ばすところは伸ばし、曲げるところは十分に曲げることが大切です。

⑤笑顔で活動して楽しい雰囲気を作り、子どもに「楽しさ」を感じさせることが、大きなポイントです。また、指導者もいっしょになって、心から楽しんで活動することと、活動のおもしろさや楽しさを共感することが大切です。

⑥大人のからだの大きさや力強さを、子どもに感じさせることも大切です。子どもは、大人の力の強さや頼もしさを実感し、一層信頼して関わってきます。でも、力の加減もしてください。

⑦動きは、簡単で、しかも、からだをしっかりと動かせるのが良いですが、時々、からだを上下させたり、まわしたりして、方向も変えてみましょう。

⑧寒いときは、からだが温まるように、動きの多いものにしましょう。

⑨課題は、単純なものから複雑なものへ、少しずつ難易度を増すように配慮してもらいたいです。時に、課題を難しくして、適度な緊張感をもたせることは、動きに対して集中させたり、新鮮さをもたせたりするために重要です。

⑩子どもの工夫した動きや体力づくりにつながるような良い動きを見つけた場合には、その動きをしっかり誉めて、子どもに教育的な優越感を与えましょう。

⑪どうしたら、上手にできるかというアドバイスを与えることも重要ですが、時間を与え、子ども自身に解決策を考えさせることも大切です。

⑫子どもがわからないところは、具体的に子どものからだを動かしたり、触ったりして教

えると、動きが理解しやすいでしょう。

⑬一生懸命しようとしている子どもに、しっかりと対応することが大切です。上手にできている場合やがんばっている場合、工夫している場合は、しっかり誉めていきます。

そうすると、子どもはやる気をもったり、誉められたことで自信につながったりします。

⑭身近にある道具や廃材を利用しても、楽しい運動やあそびに役立つことを、子どもに知らせることも大切です。

公園遊具の安全管理（基本）と 安全な使い方

安全な遊具であっても、その使い方を誤ると、ケガや事故が起こります。遊具の安全な使い方を知ること、それらの基本を、使う子どもたちにも指導しておくことが求められます。もちろん、子どもたちだけでなく、保育現場の先生方や体育指導の先生方にも、つまり、子どもたちと関わるすべての大人やリーダーの人たちに、ぜひとも知っておいていただきたいのが、運動遊具の安全管理の基本と安全指導の方法です。

遊具の安全のためには、まずは、設置に先立ち、子どもたちの動きの流れ・動線や遊具の配置を周到に行い、子どもたちが出合い頭にぶつかったり、運動の流れが極度につまったりしないよう、安全、かつ、スムーズに、遊具を使った楽しいあそびが展開できるように、配置の工夫に配慮されていることが大切です。また、活動に必要とされる空間を確保すること（安全区域の確保）も、極めて重要です。子どもが遊具から落下したり、飛び出したりした場合に、到達すると想定される範囲です。この空間内には、遊具本体を除き、照明灯やマンホール、縁石などの施設や、石やガラス等の異物があってはなりません。

わくわくする遊具のもつリスク（予測できる危険）は、子どもたちの挑戦したい気持ちを掻き立ててくれ、その状況下で、様々なあそびや運動をすることによって、身体能力をより一層高めていきます。ただし、予測でき

ない危険「ハザード」はなくすことが必要です。ハザードは、遊具の挑戦的要素とは関係のないところで発生する危険のことです。ハザードには、物的ハザードと人的ハザードの2種類があります。物的ハザードとは、遊具の不適切な配置や構造、不十分な維持管理による遊具の不良などに問題がある危険です。人的ハザードとは、遊具使用時に、ふざけて押し合ったり、絡みやすい紐のついた手袋や靴を履く等したりして、遊具使用の方法に問題がある場合です。これらの危険は、子どもたちのあそびの中では、予測のできない危険であり、遊具の設計者や管理者、保護者などの大人が注意して未然に防ぐ必要があります。

また、遊具は正しい使い方をして、仲良く遊みましょう。遊具に不具合があるときは、安心して遊具を使えるよう、専門業者による点検のほか、指導者による点検を実施してもらいたいものです。遊具を利用して、不具合や異変を感じた時は、管理者に連絡をすることが大切です。早期発見・早期対応が事故防止に繋がりますので、大人の協力が必要です。ねじが緩んでいたり、異音が生じたりするときは、子どもも、すみやかに近くにいる大人に伝えるよう、幼少児期から指導しておくことが重要です。また、立体遊具は、ネットで囲っておくことをおすすめします。さらに、ウレタン素材を使用することで、転倒時のケガによる負担を軽減するように、計画しておくことも必要です。

さて、安全な遊具であっても、その使い方を誤ると、ケガや事故が起こります。遊具の安全な使い方を知ること、指導しておくことが求められます。子どもたちと関わるすべての人たちに、ぜひとも知っておいていただきたいのが、遊具使用についての約束事です。しっかり教えておく必要があります。

例えば、①靴をしっかり履いて、脱げないようにする、②マフラーのように、引っかかりやすいものは取って遊ぶ、③上着の前を開けっ放しにしない、④ランドセルやカバンは

置いて遊ぶ、⑤ひも付き手袋はしない、⑥上から物を投げない、⑦高所から飛び降りない、⑧遊具に、ひもを巻きつけない、⑨濡れた遊具では、遊ばない、⑩壊れた遊具では、遊ばない、壊れた箇所を大人に伝える等です。

そして、遊具を安全に利用するためには、日頃からのメンテナンスが重要です。日常のメンテナンスの実施、定期点検をすること、さらには、製品の構造的な部分や対処の難しい箇所については、専門家に依頼して、修理や改善をしておくことが求められます。

前橋 明（まえはし あきら）

1978年 米国ミズーリー大学大学院：修士（教育学）、1996年 岡山大学医学部：博士（医学）
倉敷市立短期大学教授、米国ミズーリー大学客員研究員、米国バーモント大学客員教授、米国ノーウィッジ大学客員教授、米国セントマイケル大学客員教授、台湾国立体育大学客員教授を経て、現在、早稲田大学人間科学学術院教授。

1) 社会的活動：インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、国際幼児体育学会会長、日本幼児体育学会会長、日本レジャー・レクリエーション学会理事長、

2) 受賞：1992年 米国ミズーリー州カンサスシティー名誉市民賞受賞、1998年 日本保育学会研究奨励賞受賞、2002年 日本幼少児健康教育学会功労賞受賞、2008年 日本幼少児健康教育学会優秀論文賞受賞、2008年 日本保育園保健学会保育保健賞受賞、2016年 第10回キッズデザイン賞受賞

3) 主な著書：『健康福祉科学からの児童福祉論』（チャイルド本社）、『運動あそび指導百科』（ひかりのくに）、『生活リズム向上大作戦』（大学教育出版）、『幼児体育—理論と実践—』（日本幼児体育学会）、『輝く子どもの未来づくり』（明研図書）、『最新健康科学概論』『健康福祉学概論』（朝倉書店）、『低年齢児～幼児とのふれあいあそび—手あそび&親子体操—』（ひかりのくに）、『子どもにもママにも優しいふれあい体操』（かんき出版）、『公園遊具で子どもの体力がグングンのびる』（講談社）、『0・1・2さいのすこやかねんねのふわふわえほん』（講談社）、『3歳からの今どき「外あそび」』（主婦の友社）、『保育の運動あそび450』（新星出版社）等