

はじめに

「テレビ・ビデオ・ゲーム」に負けない「運動あそび」
の楽しさとその感動体験を味わわせよう

早稲田大学 人間科学学術院
教授・医学博士 前橋 明
(日本幼児体育学会 会長)

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、インターネットはい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、せっ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、人とぶつかることが多くなるのです。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けたいものです。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。

本書では、幼児に対する体育の指導上の留意事項を中心に紹介しますが、近年の子どもたちが抱える健康管理上の問題点の改善方法にも寄与できるアイデアが得られるものと考えます。少しでも、皆様方のご指導の参考図書として、活用していただければ幸いです。

発刊に寄せて

日本幼児体育学会 理事
資格認定委員会委員長
(幼児体育指導法研究会)
池谷仁志

2017年4月、幼児体育指導員資格認定委員会を中心とした「幼児体育指導法研究会」が立ち上がりました。研究会では、幼児体育指導法の留意事項を検討する場をもちました。その中で、留意していかなければならない様々な事柄があることに改めて気づき、振り返ることができました。指導を計画するとき、運動の環境づくりや体育指導をするとき、そして、それぞれの種目・活動する場面ごと等において、それぞれに留意しなければならないことがありました。



そこで、研究会では、検討した内容を、多くの現場で指導をされている皆さんにご紹介させていただき、指導のお手伝いになればと考えて、2018年2月に「幼児体育指導ガイド」を発刊しました。

その後、さらに留意事項の検討を続け、様々な場面から課

題・問題点を抽出して、改善点とそれに向かう工夫を出し合い、検討して参りました。場面ごとに効率の良い指導を進める工夫や、子どもたちに向けた有効な言葉がけや指導方法、そして、種目ごとの指導の工夫など、多くの知恵のつまったカードを作成してきました。この集まったカードを分類するとともに、Q & A を添えたものが、今回発刊される「幼児体育指導ガイド2」です。

指導実践の場面では、どうしたら良いのだろうと悩むこともあります。そのようなときに、本書が指導者の皆さんのお力になり、さらには、幼児期の子どもたちの生き生きとした未来づくりに役立つことができれば幸いです。

幼児体育指導ガイド2

目 次

はじめに	前橋 明	… i
発刊に寄せて	池谷仁志	… iii

総 論

幼児体育の意義と役割	前橋 明	… 3
------------	------	-----

1. 幼児体育とは 3
2. 幼児体育のねらい 4
3. 幼児体育の指導法 5
4. 幼児に経験させたい運動 7
5. 幼児の体育に期待すること 8
6. 幼児体育のあり方 9
7. 幼児体育指導上の留意事項（要約） 10

指導上の留意事項	前橋 明	… 13
----------	------	------

1. 奥行きと幅の利用の仕方 13
2. 周囲の環境（自然や人的要素）に応じた立ち位置 14
3. 安全な環境設定 16
4. 服装 17
5. 指導者のアクセサリー 19
6. 指導者の立ち位置 20
7. 隊形 21
8. 整列・子どもたちとの距離 24
9. 話し方 25

10. 準備運動 26
11. グループ分け 28
12. 用具・器具の使い方 29
13. 見本の見せ方 30
14. 恐がる子に対する配慮 32
15. 運動量 33
16. 補助 34
17. 補助者の立ち位置と役割 35
18. 技術習得 36
19. 集中力の持続 38
20. 楽しい雰囲気づくり 39
21. 満足感 41
22. やる気の奮起 42
23. 主体性や自発性、創造性の育成 43
24. 危険に対する対応 45
25. 競争 46
26. 活動と活動の合間 47
27. 整理運動 48
28. 後片づけ 49
29. 活動のまとめ 50
30. 運動後の安全、保健衛生 51

知っておきたい「幼児体育」のポイント ……………前橋 明…52

1. 幼児体育理論について 52

各 論

整列をする際の注意点	池谷仁志 …67
話の聞かせ方	廣中栄雄 …68
指導者に近寄ってくる子ども	藤田倫子 …70
新しいあそびの提供の仕方	下崎将一 …71
落ち着かない子どもたちへの活動の構成	72
円形での見本の見せ方	小石浩一 …73
手押し車における言葉がけ	下崎将一 …74
馬乗りあそびにおける言葉がけ	…76
抱っこ運びにおける言葉がけ	78
組立体操での手のつき方	池谷仁志 …79
2人組の作り方	下崎将一 …80
組あそびにおける学び	81
2人組を作るときに大切にしたい社会性の育ち	82
スターターの立ち位置	池谷仁志 …84
タスキのつけ方	藤田倫子 …86
滑っての転倒	廣瀬 団 …87
鬼ごっこを始める際の合図の出し方	池谷仁志 …88
補助するときの立ち位置	阿部玲子 …90
親子レクリエーションゲームの準備	小石浩一 …91
親子ふれあい体操時のきょうだいに対する対応	92

小さな子どもを連れている親子への対応	小石浩一	93
縄の引っ張りによる危険	廣瀬 団	94
縄の巻きつけによる危険		95
縄の締めつけによる危険		96
長縄あそびの待ち時間		97
縄とび運動の指導	池谷仁志	98
長縄の持ち方	永井伸人	100
初心の子どもたちに対する転がしドッジボール		101
ティーボールあそびでの安全な距離の確保	廣中栄雄	102
跳び箱運動の補助	永井伸人	104
鉄棒あそびでのすべり止めの工夫	阿部玲子	105
鉄棒での待ち位置	永井伸人	106
鉄棒の前まわりを怖がる子どもへの対応	下崎将一	107
逆上がりの指導方法	池谷仁志	108
平均台わたりでの配慮	永井伸人	109
ロープネットの渡り方	宮本雄司	110
公園における排水用マットの露出		112
両手握力測定		114
床・フローア・モップがけの配慮	永井伸人	116
幼児体育指導者のための Q&A		117
おわりに：指導場面の一事象を大切に	藤田倫子	150
執筆者紹介		152