

幼児のためのスポーツに関する一考察

木下茂昭

A Study of Sports for Children

Shigeaki KINOSHITA

1. 緒言

子ども達の成長は生後の生育環境に支配されるということは誰しもが認めることであろう。たとえば、遊び道具が豊富であればそれをを用いた遊びを行うであろうし、玩具がない場合には自分たちで工夫をして遊ぶことになるであろう。第二次世界大戦後の物不足の時代に見られた子ども達の遊びは、家の近くの空き地や神社などで、遊び道具を自分たちで作り、遊んでいたものである。また、独楽、ペイゴマ、メンコなど手先を器用に使う遊びも多く見られたし、おままごとのようなごっこ遊びも見られた。さらに、そればかりだけではなく、全身を使った遊び、たとえば、チャンバラごっこや鬼ごっこやSケンなど遊びの中には子ども達の創意工夫が豊富に見られたものである。このような遊びは、同年齢の子ども達だけで行われたものではなく、異年齢の子ども達も一緒に遊ぶという異年齢集団を形成し行われていた。そのため、遊びを通して、異年齢との接し方や年少者を思いやる心などその後の生活に役立つさまざまなものを身につけていったものであり、また、遊び自体が年長者から年少者へと継承されることにもなっていた。

しかし、昭和50年代になると、社会環境の変化が子ども達の遊びの形態まで大きく変化させてしまうこととなった。その変化とは、集団で遊ぶ子ども達の減少による遊びの個別化、テレビゲームの出現による遊びの室内化などという形で現れ、外で遊ぶ子どもの姿が見られなくなってきた。そのため、子ども達には精神的・身体的にさまざまなストレスがか

かることが多く見られるようになってきた。

一方、子ども達の体力についてみると、文部科学省が昭和39年から実施している「体力・運動能力調査」によると昭和60年を境にし、走る・投げるなどの調査項目は全世代で長期的に低下傾向を示している。また、午前中は物事に集中できない子どもやさまざまな健康問題を抱える子どもさえ見られるようになってきている。

このような問題が生じた原因には遊びの変質やスポーツ活動やクラブ・部活動へ参加する子ども達が減少し、運動量が低下したことがあげられる。運動量を確保するためには、全身を活発に動かす遊びやスポーツは最も適しているといえる。特に、スポーツの有する機能には体力の向上ばかりだけではなく、精神的な成長や運動技能の獲得などさまざまなことが考えられる。そこで、本研究の目的は、子どもが行うスポーツの目的・目標について、スポーツの有する機能という観点から明らかにすることとした。

2. 本研究の目的

スポーツが有する機能や意義について考察する場合、チャンピオンシップスポーツと楽しみの1つとして行っているスポーツとはその目的・目標が異なるために、大きな差異が生じてこよう。本研究では子ども達の運動経験を増大させるという視点から、誰でもが楽しむことのできるスポーツが有する機能を明確にし、子どもが行うスポーツの目的・目標について考察することを目的としたいわゆる文献研究である。

3. 本 論

3.1. 子ども達の生活習慣

社会環境の変化や保護者の価値観の多様化により、現代の子ども達にはさまざまな生活習慣の変化がもたらされた。たとえば、①夜遅くまで起きている子どもが増加してきていること、②スポーツなどの全身を用いる活動が減少していること、③食生活が欧米化してきていること、などがあげられる。

夜遅くまで起きている子ども達の起床時間は遅れ、朝食を摂らず、午前中は集中力がなく、授業中でもあくびをし、居眠りをすることも見られる。このような状況は塾通いをして、就寝時間が遅くなる子ども達だけではなく、それ以外の子ども達にも起こっている問題である。また、夜更かしをすることにより、空腹となり、夕食後も、お菓子などを食べてしまうということも見られるという。そのため、本来、空腹となる朝食時にも、空腹感がなく、朝食を摂らずに登校する子ども達もみられる。このような子ども達の活動力は朝食を摂っている子ども達と比較すると、劣っているし、外で活動しようという意欲も乏しいものとなっている。さらに、寝不足から、午前中の授業からあくびをしたり、中には眠ってしまう子どもも見られる。身体が適度に疲労している場合であれば、夜更かしをしたくとも自然に導眠されるのが考えられるが、全身を用いて行う活動が減少している現在では不可能なことから考えられる。

また、高度経済成長期から続いている高学歴社会は、少子化社会となった現在でも、幼児や学童達にまでもその影響を与えている。それは、子ども達を高学歴社会に対応させるべく、幼児期から知育教育に力を入れることを第一に考えるようになってきたことである。そのため、幼児教育を担う幼稚園においても、知育教育に力を入れ、系統的教育を実施しているところさえ見られる。子ども達を有名小学校に入学させるために、塾やおけいこごとなどに通わせるために、子ども達が遊びたいという欲求があるにもかかわらず、その欲求が充足されないことさえみられる。さらに、中学校受験のために、小学校低学年から塾に通う子ども達も多く見られ、その子ども達の夕食はお弁当などを食べ、帰宅後、遅い夕食を摂る子どもも多数見られる。

塾やお稽古ごとに通う子ども達の増加は現代の子ども達の遊びの形態を変化させてしまってきた。そ

れは現代の子ども達の遊びが個別化し、室内型へと変化したことであり、全身を用いた遊びやスポーツが行われなくなってきているというものである。さらに、このような遊びの変化は、屋外で遊びや運動をしたくとも、遊び場が減少したことや犯罪の多発化などという社会的要因や遊び道具もテレビゲームが主流となってしまったことも要因として考えられる。また、日常生活に余裕がなくなった子ども達は、精神的にも、肉体的にも疲れきっているといわれている。そのため、現代の子ども達の休日の過ごし方は「テレビゲームやカードゲームを室内でする」、「テレビを見る」などといった全身を使わないのできる遊びが多くみられ、いいかえれば、日常生活で蓄積した疲労をとるために用いているといっても過言ではないし、このような現象は幼児にも見られることである。

また、子ども達の生活が個別化したために、遊びも個別化し、いわゆる一人遊びが増加したことにより、人との接し方や人への思いやりなどが十分に育たないために、対人関係を上手に構築できない子どもも多く見られる。たとえば、昭和20年代後半から30年代、40年代に見られた子どもの群れ型の遊びにおいては、年長者は年少者の面倒を見たり、年少者用のルールを作ったりして、1つの集団を形成し、遊んでいたものである。そして、その中で、立場の異なる子ども同士が触れ合うことで対人関係を学んでいたものである。しかし、現代ではそのような集団が見られなくなり、対人関係が十分には形成されていない。いいかえれば、自己中心的な考え方をする子どもが多く見られるようになってきている。

以上述べてきたように子ども達の遊びや生活習慣が変化してきたことに加え、我が国の食生活が欧米化してきたことは子ども達に健康問題をもたらすことにもなっている。たとえば、日々高カロリーの栄養を摂取し、さらに、身体活動が減少したことにより、子ども達は肥満や糖尿病などの生活習慣病に罹りやすくなってしまっているということ、学業や対人関係によって生じた心理的ストレスなどを発散できないことなどさまざまである。また、外食産業の隆盛化、ファーストフードの普及、コンビニエンスストアの普及などにより、いつでもどこでも、食べたい時に食べたいだけの食物を摂取できるようになってきていることも、子ども達の

食生活を乱してしまっているといえることができる。摂取カロリーが大きいのに対し、消費カロリーが少ないわけであるから、子ども達の身体には肥満という悪影響しか残されないといえよう。女子の場合の肥満についてみると、肥満と判定できないにもかかわらず、小学校高学年や中学生になるとダイエットをしようとする子ども達さえ見られる。発育・発達が著しいこの時期に、無理な、また、誤った方法のダイエットをすれば拒食症や発育不全などを起こすことにさえ繋がっていくことも考えられる。

3.2. スポーツの有する機能

前述してきたような子ども達の生活習慣を改善し、健康問題を解消していくためには遊びやスポーツなど全身を活発に動かすことがよいといえる。そこで、スポーツが有する機能について考察することにする。

現代の子ども達が実際に行っているスポーツにはさまざまなものが見られる。その代表的なものが野球・サッカー・水泳・体操などといえることができる。このようなスポーツが有する機能は極めて多義的であり、身体活動を中心として、遊戯性や競技性が見られるし、また、技術性や社交性を有しているものである。そのため、スポーツを行う人々の目的・目標によりその機能は多様化するために、一概に規定することは困難なことである。しかし、一般的に指摘されている機能としては以下のようなものが考えられる。すなわち、それらは

①運動欲求を充足する機能

スポーツをすることで、身体的存在である人間に生じる運動欲求を楽しさと共に充足することができる。運動欲求を充足することで、人間の身体や生理的機能を維持し、それらを機能的に向上させることに役立つものといえる。また、人間が本来有している可能性をも導き出す機能を有している。

②多様な運動技能や体力を身につける機能

スポーツをすることで、走・跳・投など多様な運動技能を身につけることができる。特に、幼児期から学童期にある子ども達に、運動の基本的な動作や技能を身につけさせるためには体験させ、繰り返し行わせることで初めて獲得することができるものである。また、さまざまなスポーツをすることで体力も身につけることが

できる。このように、スポーツには運動技能や体力を身につける機能を有している。

③楽しみとしての機能

スポーツは遊戯が高度に組織化されたものと考えられることから、その本質はスポーツそれ自体が有する楽しさに触れ、感じ取ることにある。たとえば、身体を動かすことの喜びや爽快感や達成感などである。これらはスポーツをすることによって体験され、生活や精神的にゆとりや豊かさをもたらすこととなる。このように、スポーツそれ自体に内在する楽しさに触れる機能を有している。

④健康を保持・増進する機能

スポーツをすることにより、人の生理的機能や代謝を促進することは科学的に明らかとなっている。そのため、現代社会で問題となっている生活習慣病を改善したり、体調を整えたり、また、過剰な身体的ストレスを解消するとともに、健康を保持・増進する機能を有している。

⑤精神的ストレスを解消する機能

現代社会には仕事上のストレスや対人関係によるストレスなどさまざまな精神的ストレスが生じ、精神的に大きな負荷をかけている。スポーツにはこれらのような精神的ストレスを解消する機能を有している。

⑥精神力を高める機能

スポーツ場面にはさまざまな精神的負荷がみられる。たとえば、練習に耐えるための忍耐力、上手くなりたいという向上心、チームメイトとの協調性などである。このようなスポーツ場面で身についた精神的な高まりは、単にスポーツ場面だけで発揮される要素ではなく、社会生活をしていく上でも必要な要素である。このように、スポーツは人として必要な精神力を高める機能を有している。

⑦教育としての機能

学校教育における体育授業では教材としてさまざまなスポーツが行われている。その理由としては体力や技能を獲得するという目的があるだけではなく、スポーツをすることによって、物事に挑戦すること（挑戦性）やルールを守る（規範性や社会性）という態度を身につけることができるためである。また、技術や作戦を考

えることにより、創造性や努力をする態度などまでも身につけることができるという機能を有しているし、さらに、生涯スポーツ（生涯学習の一構成要素）という観点からも教育的機能を有している。

⑧コミュニケーション能力を身につける機能

スポーツをする上では、他との競争やチーム内での協力などという形で、他者とかかわる場面が非常に多く見られる。そのような場面を通して、他者とのコミュニケーション能力を身につけることができる。その結果、人間関係を円滑にする能力や自然環境や伝統的文化にもふれることができるという機能を有している。

⑨自己啓発としての機能

スポーツをすることによってその楽しみを追求するということは、身体的にも精神的にも自己が高まるばかりだけではなく、自己を再発見することや可能性を導き出し、人間性の向上や発展を促すという機能を有している。

という9点が考えられる。

上述したスポーツの有する機能に触れること、いかにすればスポーツをすることが、現代の子ども達にとって欠くことのできないものといえる。それは、現代の子ども達が抱えている体力低下、健康問題、社会性の欠如、コミュニケーション能力の低下などの諸問題が社会的な問題となっているためである。このような社会的な問題を少しでも解決していくためには、スポーツが有する機能を効率的に用いて、子ども達を指導していくことが望ましいと考えられる。

3.3. 子どものためのスポーツの目的

文部科学省が、昭和39年（1964年）から、毎年実施してきている「体力・運動能力調査」の結果によると、子ども達の体力は調査開始以降、昭和50年頃にかけては向上傾向がみられたが、昭和50年頃から昭和60年頃までは停滞傾向、その後現在に至るまで、低下傾向を示している。平成12年と昭和50年の測定結果を比較してみると、ほとんどのテスト項目で、下回った結果となっている。このような状況から、文部科学省は子ども達の体力を高めるために「子どもの体力向上のための総合的な方策について（平成14年9月30日）」などさまざまな方策を打ち出して

いるが、未だに体力の低下傾向は継続している。また、遊びや運動不足から、自分自身の身体を上手に使うことやなめらかな動きができない子どもやスキップができないなど身体を操作する能力にも乏しい子どもも見られる。さらに、身体活動の不足による肥満傾向にある子どもの割合が増加しており、現状のように遊びや運動の減少が継続されていけば、生活習慣病へと移行していくことも予想される。このような状況から子どもの行うスポーツでは、以下のことを目的として行うことが大切である。

まず第1に、健全な発育・発達を助長することを目的とすることである。人という高等動物の体は身体的に活動をするように形成されている。したがって、もし人が身体活動を行わない場合には、運動不足病、いわゆる生活習慣病になるばかりだけではなく、十分な発育・発達が不可能になることさえ考えられる。特に、子どもの時期は身体や諸器官が運動という刺激によって、よりよく発育・発達していくものである。たとえば、骨の成長についてみると、運動という物理的な刺激が加わらない場合には、骨の太さが十分に発育しなくなる。そのため、骨折をしやすくなることになり、現代の子ども達の骨がもろいということと一致している。

さらに、運動刺激は神経系の発達にも好影響を与える。幼児期にある子ども達の神経系の発達は一生の中で最も著しい時期であるので、さまざまな運動を経験させることで神経回路が増え、動きが形成され、生涯にわたって行われていく運動の神経支配が作り上げられていくことになる。

第2には、運動することによって、多種多様な運動技能を獲得することを目的とすることである。さまざまな運動場面で行われている走る、跳ぶ、投げる、打つ、泳ぐ、滑るなどという基本動作や基本的な技能は幼児期から経験していくことで身につけることができる。また、繰り返し運動をすることで、基本動作や基本的な技能は円滑に行われるように深化していくことになる。そして、それらの動作や技能はさらに発展していき、多様なスポーツをすることを可能にし、スポーツに内在する多様な価値に触れることができるようになる。また、多種多様な運動技能を獲得したことにより、危険回避能力までも身につけることができる。

第3には健康の保持・増進を目指すことを目的と

することである。子ども達の中にも糖尿病や肥満などの生活習慣病に罹患している者が増加している。その原因としては子ども達の生活習慣の乱れと食生活の変化が大きく関与していると考えられる。人が摂取したエネルギーは基礎代謝により、身体活動をしなくても消費はされている。しかし、日々運動をしてエネルギーを消費しないと人の生理的機能は低下してしまう。また、摂取したエネルギーが消費されなくては余剰エネルギーとして身体にたくわえられ、肥満にもつながり、さらには高血圧症へとなることも考えられる。これらのようなことから身体を守り、健康を保持・増進していくためには適度な運動が必要である。

第4としては精神的な成長や心の発達を目的とすること、第5としては身体を動かすことの楽しさを経験させることを目的とすることである。スポーツや運動をするためには、やり遂げたという達成感、上手になりたいという向上心や忍耐力、友人との連帯感などさまざまな精神的要素を身につけることができる。また、集団スポーツであれば、チーム内での協調性、役割を果たすという責任感などを身につけると共に、同年齢ばかりと接するだけではなく、異年齢と接することにより対人関係を学んでいくことにもなる。さらに、スポーツは各々にルールが設けられており、そのルールに従わなくては、そのスポーツは成立しないものである。このことは社会における規範を守るという態度にもつながっていくものであり、いいかえれば、スポーツを通じて社会性までも身につけることができることになる。

実際に子ども達が取り組んでいるスポーツには健全育成のために行われている地域が主体となっている野球やミニバスケットボールなどさまざまなスポーツがある。また、企業が幼児を対象にして行っているスイミングクラブや体操教室などもみられる。さらに、サッカーではJリーグ発足後いくつかのチームは幼児を対象にしたサッカースクールを開校したり、その他のスポーツではテニスやゴルフなどで幼児を対象にしたスクールもみられる。そのようなスポーツクラブに通う子ども達は自分自身でその種目を選択したというよりも、保護者が種目を決定し、通わせていることが多くみられる。そして、その背景にはその種目を将来まで継続することにより、そのスポーツを職業にすることも視野に入れているこ

ともある。しかし、ここで考えられなくてはならないことは、スポーツを職業としている人々は極僅かということであると共に、同一種目を幼児の時期から行うことでもたらされる過使用症候群や骨の変形などの健康被害である。我が国では、従来から、1つの種目だけを選択し、その種目を継続して行うことが一般的である。そのため、肘などの同一箇所を酷使することにより、野球肘などといわれるような肘の変形を起こす子どももみられ、リトルリーグでは変化球などの投球を禁止したことさえみられる。また、サッカーでは膝蓋骨の変形などもみられる。このようなスポーツ障害を防ぐためには、幼児期から学童期にかけては1つの種目だけを専門に行うのではなく、いくつかの種目を実施することの方が望ましいといえる。たとえば、欧米諸国ではスポーツにシーズン制を導入しているために、スポーツ障害が少ないことに加えて、さまざまな能力が身につくし、さまざまなスポーツの楽しみを体験できるのである。

我が国における伝統的な指導体制により成り立っているスポーツ組織も未だ数多く見られる。また、部員数が激減し、その活動を維持することさえ困難な地域にある子ども会のスポーツクラブ、活動を維持するために年長児や小学校低学年児童まで部員として勧誘しているクラブも見られる。部員数の減少は単に少子化という問題だけに起因していることではない。それは一度入部すると練習に参加したり、試合に行かなくてはならないという強制力が発生するが、その活動日が土曜日や日曜日であることから、休日がなくなり、自由な時間がとれないということも大きな要因として考えられる。その他にも、指導者の問題、活動場所の問題、保護者の協力の問題など改善をしていかなくてはならないことが多くみられる。特に、指導者の問題としては、やるからには勝ちたいという勝利至上主義が指導者側の根底にあることが多くみられるため、子ども達に無理なトレーニングをさせたり、身体的な発達に不釣り合いな指導をしていることなどが考えられる。しかし、現代の子ども達にみられる体力低下の問題・精神的な未発達・基礎技能の低下などという現状をしっかりと把握し、指導対象となる子ども達の実態にあった指導がなされなくてはスポーツからの子離れはさらに進行してしまうであろう。

子ども達をスポーツ活動に参加させ、スポーツの有する内在的価値に触れさせ、また、運動の楽しさに触れさせるのであれば、子ども達の肉体的・精神的な発育・発達状況を十分に検討し、スポーツの実施目的・目標を上述したような

- 1) 健全な発育・発達を助長することを目的とする。
- 2) 多種多様な運動技能を獲得することを目的とする。
- 3) 健康の保持・増進を目指すことを目的とする。
- 4) 精神的な成長や心の発達を目的とする。
- 5) スポーツや身体活動の楽しさに触れさせることを目的とする。

という5点にすることが大切である。これらの5点を目的・目標に幼児期から学童期にある子ども達に指導をしていくことが、その後のスポーツ参加をしていく身体や精神力や態度までも育成していくことになるであろう。

4. 結 語

現代の子ども達に関わる諸問題、たとえば、15年以上も継続している体力の低下・生活習慣病や低体温などの健康問題・対人関係が築けないなどの精神的な未熟さなどは子ども達を取り巻く生活環境の変化によりもたらされたものといえる。また、高度経済成長期から継続している知育偏重は少子化傾向となった今日、幼児においても、塾通いという生活習慣をもたらししている。このような幼児期からの生活習慣の変化が子ども達から身体活動を奪いさり、遊びを変化させ、健康問題などを引き起こした大きな要因である。このような要因を取り除いていかなければ、子ども達に関わる諸問題は改善されることはないであろう。しかし、このような問題を解決しなくてはならないとするのであれば、昭和30年代のように、子ども達に屋外での全身を活発に動かす遊びを十分に行わせることやスポーツを行わせることが必要である。

子ども達が参加しているスポーツには健全育成の目的で行われているレベルから、将来一流選手やプロフェッショナルを目指しているものまで、その目的は多様化している。しかし、本来、スポーツには①運動欲求を充足する機能、②多様な運動技能や体力を身につける機能、③楽しみとしての機能、④健

康を保持・増進する機能、⑤精神的ストレスを解消する機能、⑥精神力を高める機能、⑦教育としての機能、⑧コミュニケーション能力を身につける機能、⑨自己啓発としての機能がある。子ども達が成長していく上でこのような機能と接しておくことは、将来の生活のためにも、有効なことといえる。特に、子ども達の現状を考えた場合には

- 1) 健全な発育・発達を助長することを目的とする。
- 2) 多種多様な運動技能を獲得することを目的とする。
- 3) 健康の保持・増進を目指すことを目的とする
- 4) 精神的な成長や心の発達を目的とする
- 5) スポーツや身体活動の楽しさに触れさせることを目的とする。

という5点をスポーツの目的・目標にする必要がある。

スポーツ指導者はこれらの5点を十分に理解し、指導をしていく必要がある。また、自分自身のスポーツへの好嫌に関わらず、保護者は子ども達を取り巻いている諸問題解決のために、スポーツの有する機能を理解し、積極的に子どものスポーツ参加を助長していく必要がある。さらにスポーツ活動に参加することにより、子ども達の運動経験は多様化され、運動経験の横への広がりが認められ、運動経験を深化させていくことになり、精神的にも円満な発達をしていくことが期待できるということも理解しておく必要がある。

5. 参考・引用文献

- 1) 中央教育審議会、子どもの体力向上のための総合的な方策について，2002. Pp. 62.
- 2) 保健体育審議会、スポーツ振興基本計画のあり方，2000. Pp. 25.
- 3) 堀井昭、「子どもの『体力低下』をどう見るか」，体育科教育，48-14：22-2513. 2000.
- 4) 井上真理子、「最近気になっていること」，体育科教育，48-14：10-13. 2000.
- 5) 加賀谷淳子、「なぜ、発育発達段階に応じた体力が育っていないのか」，体育科教育，52-11：30-33. 2004.
- 6) 森司朗，幼少期における運動の好き嫌い，体育の科学，53-12：910-914. 2003.

- 7) 村田光範, 小児医学からみた健康・体力づくり, 体育の科学, 53-7: 510-515, 2003.
- 8) 日本子ども家庭総合研究所(編), 日本子ども資料年鑑2003, KTC中央出版, 2003. Pp. 396.
- 9) 鳥居 俊, 子どもにとってスポーツとは, 子どもと発育発達, 2-1: 4, 2005.
- 10) 通商産業省産業政策局(編), スポーツビジョン21, 通商産業調査会, 1990. Pp. 360.
- 11) 斎藤哲瑯, 「『学校週5日制調査』から見える子ども・教師・保護者」, 体育科教育, 44-3: 13-15. 1996.
- 12) 脇田裕久, 「いま, どうなっている子どもの体力」, 体育科教育, 52-11: 10-13. 2004.

