

# 子どもの「からだ」と運動

～子どもにとって必要な「からだ」とは～

伊藤巨志\*, 石垣健二\*, 樋口嘉代\*\*, 渡邊令子\*\*\*

## The study of the body and physical activities of children

Kiyoshi Ito, Kenji Ishigaki, Kayo Higuchi, and Reiko Watanabe

我国は21世紀を迎え、大きな社会情勢の変化に直面している。長引く不況は、現代の子育てをしている親世代にとっては、まったく未知の世界ともいえるだろう。少子化が進んでいるとはいえ、上記のような社会情勢の中では共働きで生計を支えている家庭が増加し、幼稚園や保育園(所)の果たす役割は益々大きなものになっている。現代の子ども達は親元や近所の遊び集団の中で暮らすのではなく、幼稚園や保育園(所)で多くの時間を過ごすようになって来ているのである。そのような子ども達の成長を考える時、幼稚園・保育園(所)への期待と要求は高まる一方だといえよう。

幼稚園・保育園(所)では、子ども達から発せられるさまざまな信号を受け止め、それらを社会に発信する役割を担っている。日本体育大学学校体育研究室が行った「子どものからだ調査」<sup>1)</sup>は、幼稚園教諭や保育士が子どものからだのおかしさを「実感」として報告している。そこには、「背中ぐにゃ」「朝からあくび」「アレルギー」等の項目が、1990年の調査から改善されているどころか、さらに酷くなっている現状が浮き彫りになった。更に、文部科学省が実施している「体力・運動能力テスト」結果からは、体力の低下傾向に歯止めをかけることができずに現在に至っている様子が見えてくるのである。

本研究は、2003年9月20日、本学公開講座と

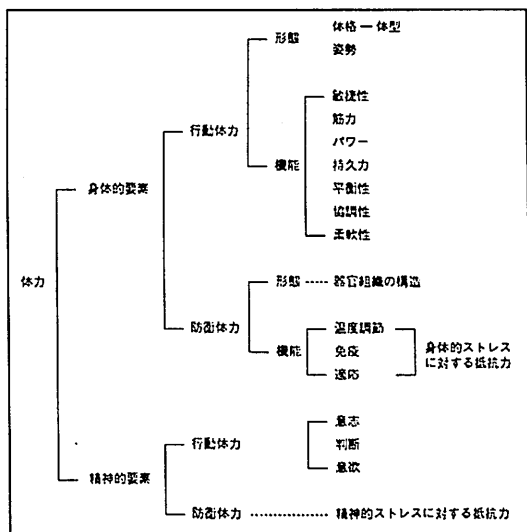
して「子どもの「からだ」と運動」をテーマに、「実践の場から子ども達の様子」「栄養学の視点から」「体育学の視点から」とそれぞれ発表を行ったが、その報告をまとめたものである。

### 1. 幼稚園教諭と保育士の実感調査

#### 1-A. はじめに

一般的に体力は、「速く走ることができる」「遠くに跳ぶことができる」「サッカーが巧い」「逆上がりができる」等の優劣が主に語られる。しかし、体力は猪飼<sup>2)</sup>による「体力の構造」(図1)から身体的要素と精神的要素に区分さ

図1. 体力の概念図



\*: 幼児教育学科、\*\*: 付属幼稚園、\*\*\*: 生活科学科食物栄養専攻

れ、それぞれ行動体力と防衛体力に細分化される。行動体力は、身体を動かして、日常生活や労働、運動する能力を言い、防衛体力は、身体の恒常性維持や病気に対する抵抗力を言う。そのため、体力の優劣は「速く走ることができる」等目に見える、記録として計られることだけという単純なものではない。「風邪を引かない」ということも、立派な体力の持ち主といえる。

幼児期は、適切な運動刺激と豊富な運動経験によって、人生の中で運動を身につける最も適した時期（黄金時代：ゴールデンエイジ）と言われる。子ども達は、園内での活動によって、一人では得難い経験を身につけている。

そこで、子ども達の身体や運動、生活の面で幼稚園教諭や保育士が子どもを観察したときに感じる実感調査を実施した。求められた結果を基に考察を行ったので報告したい。

### 1-B. 調査・分析

**調査方法：**県内の幼稚園（153カ所）、保育園（所）（250カ所）を対象として、2002年9月に郵送による質問紙調査を実施した。幼稚園・保育園（所）の3～5歳（年少～年長）を担当する教諭・保育士に記入を依頼した。回収率は幼稚園（104カ所：68.0%、671人）、保育園（所）（181カ所：76.4%、681人）、合計（295カ所：73.2%、1352人）を分析対象とした。

**調査内容：**担任するクラスの子ども達を観察して、「好き嫌が多い」「疲れる（た）とすぐ言う」「静かに待つことができない」等の68項目に対して、「非常に多い：5」「多い：4」「どちらともいえない：3」「少ない：2」「非常に少ない：1」「いない：0」の6段階評定により回答を求め、幼児教育者が園児を観察した時の実感調査を行った。

**調査結果の分析：**平均値、標準偏差を算出。t検定を行い5%水準を持って「差がある」と判定した。なお、統計解析には、Microsoft Excel Ver.10.1 for Mac OS X, JMP Ver5 for Mac OS Xを使用した。

### 1-C. 結果及び考察

#### 3～5歳全担任回答による項目平均値

回収者から求められた、全年齢の平均値「2」

以上の項目を表1に示した。全部で24項目になり、「好き嫌が多い（2.83）」「部屋で遊ぶ（2.72）」「静かに待つことができない（2.67）」「偏食をする（2.66）」「注意力不足（2.66）」が上位5項目であった。「好き嫌い」と「偏食」が上位にあるが、栄養学的意味からいう「偏食」は、栄養素摂取量の不足を招き、健康を損なう食習慣を言うが、今回の調査では「好き嫌い」と「偏食」が混同されたきらいがある。十分な説明が必要と思われた。「食」に関する項目は、上記の他に「食べる量が少ない（2.44）」「咀嚼力が弱い（2.34）」が挙げられた。

上位10位までをみると、明確に行動体力の精神的要素と身体的要素を区分することが難しいが、どちらかといえば精神的要素に含まれると考えられる項目は「静かに待つことができない（2.67）」「注意力不足（2.66）」「じっとしてられない（2.56）」「姿勢が悪い（2.53）」が含まれている。行動体力の身体的要素は「部屋で遊ぶ（2.72）」「疲れた（る）とすぐ言う（2.60）」「指の使い方が下手（2.44）」が挙げられた。

表1. 3～5歳全担任回答による項目平均値

順位	項目	平均
1	好き嫌が多い	2.83
2	部屋で遊ぶ	2.72
3	静かに待つことができない	2.67
4	偏食をする	2.66
5	注意力不足	2.66
6	疲れる（た）とすぐ言う	2.60
7	じっとしてられない	2.56
8	姿勢が悪い	2.53
9	食べる量が少ない	2.44
10	指の使い方が下手	2.44
11	疲れやすい	2.34
12	咀嚼力が弱い	2.34
13	風邪を引きやすい	2.29
14	跳び箱を怖がる	2.23
15	力が弱い	2.21
16	からだの使い方が下手	2.20
17	運動の経験が少ない	2.17
18	便秘	2.14
19	アトピー	2.14
20	排泄がしっかりしないまま、入園する	2.09
21	生活リズムがずれている	2.08
22	ぜんそく	2.07
23	鉄棒を怖がる	2.04
24	風邪を引くと長い	2.02

各年齢担任回答による項目平均値

回収者から求められた、各年齢の平均値「2」以上の項目を表2に示した。3歳の該当数は33項目、4歳の該当数は24項目、5歳の該当数は19項目となり、年齢が高ずるとともに項目数は減少した。特に、「排泄がしっかりしないまま入園する(2.68)」「並んで歩けない(2.42)」「和式のトイレの座り方ができない(2.35)」「転んだとき手が出ない(2.24)」「扁平足(2.20)」「アレルギー(2.03)」「バランスが悪い(2.03)」「乾燥肌(2.02)」「走り方が下手(2.00)」が3歳児に特徴的であった。また、4歳児でみられた「運動経験が少ない(2.15)」「生活リズムがずれている(2.08)」「鉄棒を怖がる(2.04)」「怪我をする(2.01)」「転びやすい(2.00)」は、5歳児では目立たなくなった。

年齢が高ずることによって生ずる項目数の減少と平均値の減少は、幼稚園・保育園(所)での、保育活動や給食によって獲得されることに起因することが多い。しかし、3歳と5歳の平均値を比較した項目で有意に増加した5項目

(表3)で、特に、気になる項目として「どうせ負けるから、やりたくないと言う」が挙げられる。運動意欲の欠如と運動好奇心の低下が心配される。

行動体力の低下<sup>3)</sup>を危惧することも必要であるが、「姿勢が悪い」「静かに待つことができない」「どうせ負けるから、やりたくないと言う」等の項目にみられるような、「姿勢を保とう」「静かにしていよう」「頑張ろう」等の発動意志が起こらない子ども達に着目しなければならない。園内での生活、遊びや運動を通してどの程度の解決が見込めるか未知数であるが、現状を把握し解決の方向性を探る必要がある。そのためには、体力の理解と働きかけの方法が求められる。併せて、いろいろな「運動」を身につけること、即ち「動きを育てる」ことによって改善できる項目が少なからずあり、運動発達の視点に立っての援助法の開発研究が必要である。今後、同様な調査を継続し、幼児の体力の変化を追って行きたい。

表2-1. 3歳項目平均値

単位	項目	平均
1	好き嫌いが多い	3.12
2	偏食をする	2.97
3	部屋で遊ぶ	2.74
4	静かに待つことができない	2.74
5	注意力不足	2.71
6	排泄がしっかりしないまま、入園する	2.68
7	指の使い方が下手	2.66
8	じっとしてられない	2.64
9	食べる量が少ない	2.62
10	寝る(た)とすぐ起き	2.58
11	姿勢が悪い	2.56
12	咀嚼力が弱い	2.53
13	風邪を引きやすい	2.51
14	寝れやすい	2.44
15	並んで歩けない	2.42
16	運動の経験が少ない	2.39
17	力が弱い	2.38
18	跳び箱を怖がる	2.37
19	和式のトイレの座り方ができない	2.35
20	からだの使い方が下手	2.31
21	便秘	2.31
22	転んだ時手が出ない	2.24
23	鉄棒を怖がる	2.23
24	扁平足	2.20
25	転びやすい	2.20
26	風邪を引くと長い	2.19
27	生活リズムがずれている	2.19
28	アトピー	2.17
29	ぜんそく	2.08
30	アレルギー	2.03
31	バランスが悪い	2.03
32	乾燥肌	2.02
33	走り方が下手	2.00

表2-2. 4歳項目平均値

単位	項目	平均
1	好き嫌いが多い	2.78
2	部屋で遊ぶ	2.78
3	静かに待つことができない	2.67
4	注意力不足	2.66
5	寝る(た)とすぐ起き	2.61
6	偏食をする	2.60
7	じっとしてられない	2.56
8	姿勢が悪い	2.52
9	指の使い方が下手	2.44
10	食べる量が少ない	2.41
11	咀嚼力が弱い	2.35
12	寝れやすい	2.31
13	跳び箱を怖がる	2.28
14	風邪を引きやすい	2.26
15	からだの使い方が下手	2.22
16	力が弱い	2.17
17	運動の経験が少ない	2.15
18	アトピー	2.11
19	生活リズムがずれている	2.08
20	ぜんそく	2.08
21	便秘	2.05
22	鉄棒を怖がる	2.04
23	怪我をする	2.01
24	転びやすい	2.00

表2-3. 5歳項目平均値

単位	項目	平均
1	部屋で遊ぶ	2.62
2	静かに待つことができない	2.61
3	注意力不足	2.60
4	寝る(た)とすぐ起き	2.60
5	好き嫌いが多い	2.54
6	姿勢が悪い	2.49
7	じっとしてられない	2.44
8	偏食をする	2.38
9	食べる量が少ない	2.27
10	寝れやすい	2.24
11	指の使い方が下手	2.20
12	アトピー	2.14
13	咀嚼力が弱い	2.10
14	ぜんそく	2.08
15	風邪を引きやすい	2.07
16	力が弱い	2.06
17	からだの使い方が下手	2.05
18	跳び箱を怖がる	2.04
19	便秘	2.04

表3. 3歳と5歳の平均値が有意に増加した項目

項目	平均値		
	3歳	4歳	5歳
鼻血をだしやすい	1.40	1.66	1.76
腹痛を訴える	1.50	1.71	1.72
ふとっている	1.28	1.37	1.64
どうせ負けるから、やりたくないと言う	0.94	1.28	1.35
頭痛を訴える	0.92	1.28	1.35

## 2. 実践の場から子ども達の様子

付属幼稚園は、園児96名、職員8名から構成されており、その内訳は、3歳児2クラス、4歳児1クラス、5歳児1クラス、各学年32名の定員となっている。二階建園舎を囲む形で広い園庭があり、そこには、桜をはじめ、柳、ジョウテイ、楓、ケヤキ等が枝を張り、そこでは鳥が巣をかまえ、梅雨時には生まれたての小さなカエルが跳びはねる等、非常に恵まれた自然環境にあるとあってよいだろう。子ども達の中には、こうした恵まれた園庭を活かして活発に身体を動かす姿が見られる。

子ども達の身体や運動ということを考えるならば、園庭やホールなどで活発に身体を動かして遊ぶ姿が思い浮かべられる。例えば、エンドレスリレーをしたり、助け鬼をしたり、山から駆け下りたり、木に登ったり、マットや巧技台などを組み合わせていろいろな動きに挑戦したりというような姿である。現代は、身体を動かして遊ぶということができにくい環境だといえるだろう。せめて幼稚園では存分に動くことを経験させたいと考え、その為の環境を整えるよう努めている。環境を考えれば、それが物である場合、保育者が提案する遊びの場合、保育者自身のかかわり方である場合等があると思われる。そうした環境はあらかじめ用意したり、遊んでいく中で子どもと創ったりもする。子ども達が取り組んでいる遊びの中で経験している意味を汲み取り、そこでしていることや伸びようとしていることが十分に経験できるように援助を考えている。

例を挙げるならば、子ども達が大好きな鬼遊び一つとっても、走る、状況判断する、身を素早くかわす、友達と作戦を立てたり連携したりする等、いろいろな能力を総動員して遊んでいることが感じられる。3歳児は3歳児なりの簡

単な追いかけっこをしており、4歳児や5歳児は、複雑なルールのある鬼遊びをして楽しんでいる姿がある。我々保育者は、この遊びがさらに充実するにはどのような支えが必要なのかを考え、時には仲間の一員となり、子どもを刺激するようなスーパープレイをおこない、時間や場の保障をするなどして、子ども達がたっぷりといろいろな経験ができるように支えているつもりである。

子どもの活発な動きをいろいろ思い浮かべるが、子どもとの生活をもっと踏み込んで考えるならば、運動は単にそれら運動遊びだけではないように思える。子ども達は、園で生活する間に実に様々な動きを経験している。嬉しい時には跳び上がり、悲しいときや怒った時には身体を突っ張って泣く等、一見関係なく見える日常の姿の中に、身体を使っていることが多く潜んでいると感じられるのである。

4歳児女児Sが、トンボ捕りをしていたときである。トンボを捕まえようと、そーっと近づいて手を伸ばしたり、ぱっと手を閉じたり、飽きもせずに何回となく繰り返していた。この様子を観察したときには、Sのそーっと近づく歩き方の中にも、バランスをとったり、ゆっくりと速さを調節したり、音を立てないように静かに歩く等、運動のいろいろな要素が複雑に交錯しているように感じられた。さらに、トンボという的に向かって手を伸ばす、捕まえる瞬間の素早さ、追いかける時の速さ、高いところのトンボを狙ってジャンプするなど、集中すればこそその全力を出し切る動きがこちら側に伝わってきている。残念ながらSは、トンボをなかなか捕まえられないのだが、トンボ捕りに夢中になる中でこうした一連の動きを何回となく繰り返すことが重要なのではないかと考える。そうした夢中になって物事に取り組む時間や場など、環境の保障を何より大切にしたいと考えている。保育者として、むやみに手や口を差し挟まないことも支え方の一つなのではないだろうか。子どもの経験している中身や意味をしっかりふまえて見守ることも、子ども達の力を伸ばしていく大切な援助になると考えている。

子どもにとってはどれが運動ということではなく、生活の中のあらゆる動きが運動として位

置づけられるのではないだろうか。まだ身体も小さく、これから育てゆく子ども達であればこそ、そうした一見小さなことでも細やかに観察することが大切なのではないかと考えている。

子どもが存分に動くためには、体調が良いことと心が開放されていることが大切である。いくら楽しいことがあっても、熱があったり、お腹が空いていたり、寝不足でぼんやりしていたり等、体調が良くないと十分には楽しめない。楽しいことを楽しいと受け取れる心も大切なのではないだろうか。

保育の中では、子どもの内面とその子の動きは合わさっているところが大きいと感じる。朝登園してきた子ども達一人ひとりの様子や表情、動きなどを挨拶や共に遊びながら観察する。いつもより元気がないかなと感じると、それは体調からなのか、また何かあったからなのか等、その内面を推し量ろうとするのである。ただ表面的に観てあまり動いていないから動かそうとするのではなく、子どもの内面的な部分もふまえて支え方を考えてゆくことが必要である。

前述のアンケートと関連した私達の園での子ども実態としては、「夜遅くまで起きている子」「朝食を食べてこない子」「転びやすい子」「体の使い方の下手な子」等の姿や、アトピーの子が多いことなども職員間でよく話題にのぼっている。家庭の生活が多様化している状況もあるが、子どもの心身の健やかな成長を支えてゆくには、周りの大人の方や物の見方や価値観などが大きく関わってくることだろう。子どもらしい、好ましいと思われる生活を幼稚園から家庭や社会に提案してゆくことが大切になってきている。子どもにとってより良い暮らしとは何であるのか、足下を見つめ直すことが今後最も重要なことだと考えるのである。

### 3. 栄養学の視点から

#### 3-A. はじめに

「食」は、人や動物にとって、生命維持のためのもっとも基本的な行為の一つである。「からだ」づくりは、いうまでもなくこの基本的行為である「食べる」ことから始まるといっても、過言ではない。約60兆個の細胞からなる人の

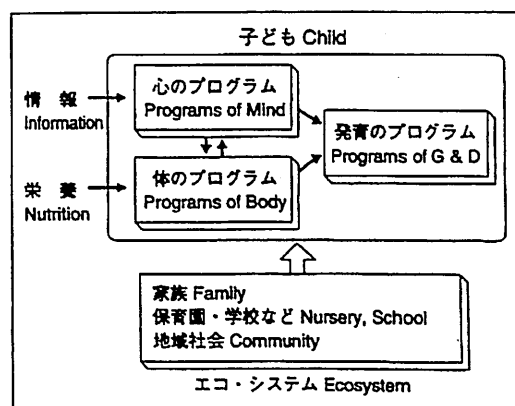
「からだ」も生きることを目的とした細胞システムであり、それぞれの個体の状況に対応してこのシステムを十分に機能させることが、「からだ」づくりにつながると思う。「からだ」づくりには、行動体力はもちろん、身体的・精神的ストレスに対する抵抗力、すなわち防衛体力の増進も含まれる。

#### 3-B. 発育のプログラム

胎児、新生児研究の成果から発展して、小林<sup>4)</sup>は、「子どもは、図2に示すような心とからだのプログラムを持って育つ存在である」と説明する。この「発育プログラム」は、細胞やホルモンのレベルで生理機能に直接関係する「からだのプログラム」と、大脳の機能に直接関係する「心のプログラム」に分けられる。子どもは、このような心とからだのプログラムを持って生まれ、からだを成長させるばかりでなく、家庭や幼稚園・保育園・学校等で、「学ぶ」「まねる」「考える」「憶える」などの心のプログラムを駆使して、「発育のプログラム」を十分に働かして、社会的存在としての能力を育む。「心のプログラム」と「からだのプログラム」が互いに作用しあうことによって、望ましい発育が遂げられるのである。

この「発育のプログラム」を動かすために、「食」はもちろん必須であるが、発育に必要な栄養素を過不足なく摂取していれば、「からだ」づくりは順調にいくというわけではない。愛情豊かな優しい対応は、からだの成長にも、心の

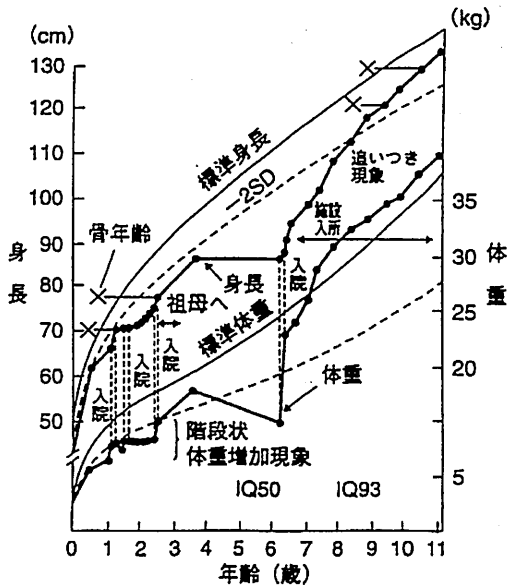
図2. 子どもとその心と身体のプロプログラム<sup>4)</sup>



発達にも重要な必須条件であることを愛情遮断性小人症の事例が物語っている(図3)。プログラムを動かすための情報は大きく「論理」と「感性」の情報とに分けられるが、特に「感性」の情報が心、さらには「からだのプログラム」を働かせるのに大きな役割を果たしているといわれる。その感性の情報は、「優しさ」に代表される。優しさの体験は、基本的信頼を築き上げ、人間としての基盤を形成するからである。

子どもにとって必要な「からだ」づくりに際して、このプログラムが十分に機能するために栄養学の立場からどのような働きかけが先ず必要なのか、次に示した。

図3. 愛情遮断性小人症の1例<sup>4)</sup>



### 3-C. 生体リズムと栄養(食物摂取)

自然界に昼と夜、1日、1ヶ月、そして季節的変動があるように、この地球上に生きる動物、植物のいずれにも「一定の周期で変化する生命現象」がみられる。明暗や気温などの外部環境因子を除去しても観察される生体の周期現象は体内時計(生物時計)に支配されている。生体リズム(biorhythm)とは、この生物時計機構から出される時刻情報により自立的に発生する周期現象である<sup>5)</sup>。人のばあい、1日を周期とする概日リズム(circadian rhythm)を示す

生命現象が多い(図4)。睡眠-覚醒や摂食など日常の生活活動レベルのものから、体温、血圧およびホルモンや消化酵素の分泌など臓器の生理機能レベルのものまで、あらゆる生命現象と深く関わっている。

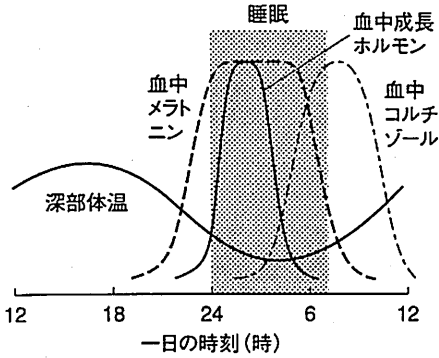
概日リズム、すなわち日内リズムは、とくに食事・栄養摂取との係わりが深い。栄養素の消化・吸収やその代謝などに関与する酵素系などのリズムは、摂食パターンによって大きく影響される。摂食時刻に対応して消化酵素の分泌リズムが形成されると、絶食してもそのリズムが持続して摂食予定時刻になると酵素活性の上昇がみられる<sup>6)</sup>(図5)。このような消化酵素活性の日内リズム変動は生物時計に準拠しての摂食時刻の学習予知機構のネットワークによって引き起こされる合目的反応であり、摂食予知反応と呼ばれる。脳の視床下部に存在する摂食中枢や満腹中枢といった食欲中枢は生物時計の制御下にあることも明らかにされている。また、栄養素の代謝リズムも食物の消化・吸収機能と同様に習慣化された摂食リズムが直接的に日内リズムの同調因子となっている<sup>5)</sup>(図6)。従って、成長期の子どもにとって、日常生活の中で生体リズムに合わせて規則正しい食事をするのが、第一番目になされなければならない。食事の内容、すなわちその質と量は、それからの問題である<sup>7)</sup>。

以上より、子どもにとって必要な「からだ」づくりの基盤は、子どもの成長段階に応じた生活リズムの確立にあり、それは「食事」と「睡眠」によって位置づけることができるといえよう。

### 3-D. おわりに

24時間動き続ける現代社会では、職業によっては夜勤・朝勤などのシフトワークを強いられる人々や、地球を駆けめぐり活動する人々が急激に増加している。このような規則的な食事時刻が守られにくい環境下においては、成人においても生体リズムの乱れや破綻を招き、健康を損なうことになる。私たち大人は、未来を担う子どもの「からだ」づくりのために、「規則正しい摂食リズム」の習慣化に積極的に努め、子どもの生活リズムの確立を心がけなければなら

図4. ヒトの日内リズムの時間的秩序



注) コルチゾール (コルチノイド) : 副腎皮質から分泌されるホルモン。肝臓における糖新生により血糖上昇作用、また、グリコーゲン、タンパク質の合成を促進する作用がある。  
メラトニン: 脳の松果体から分泌されるホルモン。性腺機能、体温低下、催眠などに関係する生理作用がある。

図5. 学習によるネズミの小腸管の消化酵素のリズム<sup>6)</sup>

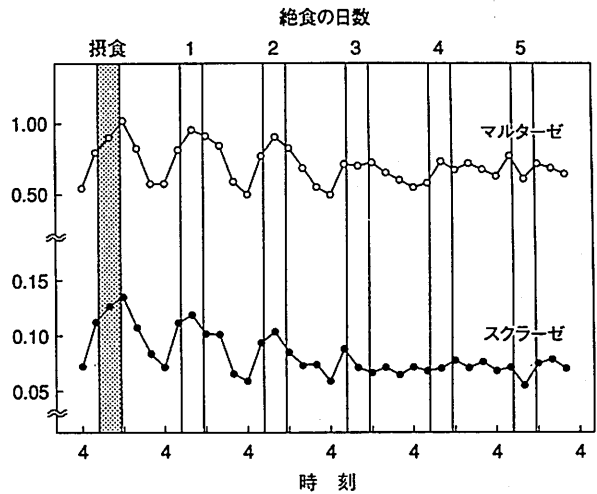
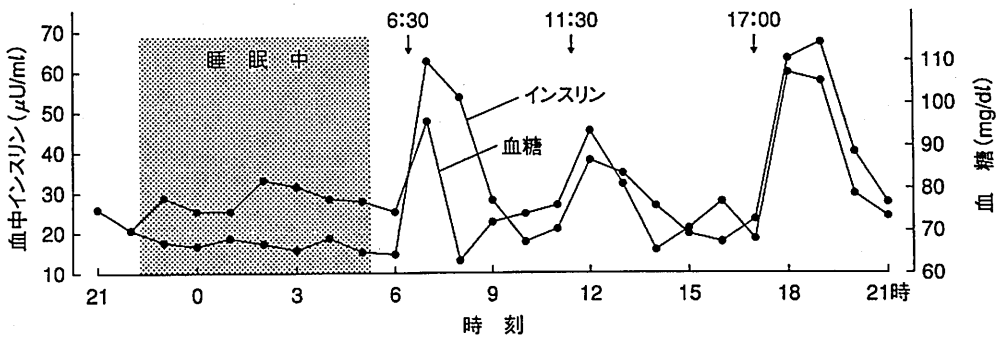


図6. 食事と血液中インスリンおよびグルコース濃度の日内変化<sup>5)</sup>



ない。

#### 4. 体育学の視点から

##### 4-A. 子どもには「体力」が必要か

現在我が国では、毎年おこなわれる体力テスト (体力・運動能力調査) の結果によって国民の体力が評価され、そして、「最近の子どもたちの体力低下は深刻である」「関係省庁と連携し教育現場は体力向上のため努力しなくてはならない」というように叫ばれる<sup>8)</sup>。しかしながら著者自身は、体力つまり physical fitness という言葉自体に、若干の違和感をもっている。というのは、子どもたちに必要とされる physical fitness 身体能力というのは、一般的に理解されるような体力テスト (いわゆる「反

復横とび」や「50m走」など) によって本当に測定されるのだろうかという疑問があるわけである。逆にいえば、反復横とびや50m走の測定結果が高ければ、いまの子どもたちの身体は良好といえるのか。本当に必要とされる physical fitness 身体能力とは、もう少し異なったレベルにおいて論じられるべきではないのか。そう感じるわけである。

本発表では、反復横とびや50m走によって測定される「敏捷性」または「スピード」といった現在使用されている体力でないところの、子どもにとって必要だと感じる身体能力、それを荒削りであるが素描するために考察をすすめたい。

#### 4-B. 授業のレポートから考えさせられたこと

そこでこの「子どもにとって必要な身体」を考えるきっかけとして、本学における著者自身の授業をまず紹介したい。この授業の某時限は、子どもに対する「安全の配慮」について考えを深めてもらうため、学生に次のような事例を批評してもらっている。その内容は、概ね、ある幼稚園にある大木の根っこに対するa・b両教員の対応の相違をテーマとしている。子どもたちはそれによく足をひっかけ怪我をする—相当な怪我にも発展しうる場所にある—のであるが、a・b両教員は、それぞれ「切らない」「切ってしまう」と意見を異にしている。

この事例に対して、ある学生は次のような意見を提出する。「保育者があまりに安全を強調し過ぎると、逆に、子供たちの危険察知能力や危険回避能力が育たないのではないか」、また「色んな状況に対する体の処し方も身につけられないのではないか」「根っこを切ってしまうことは、子供が無菌室で育てられるようなものだ」というのがその意見である。レポートの学生自身が考えたことは「大人の過度な安全指導が、逆に子どもを危険にさらしてしまう」というまさにパラドックスだといえるだろう。あまりに子どもをかわいがるあまり、それが逆に子どものためにならないというパラドックスは、現在の社会状況のいたるところで接見されるように思われる。

#### 4-C. 「安全に対する大人の認識」アンケートの実施について

そこで、「大人側が子どもの遊びを制約している」ことが浮き彫りにできないかと、アンケート調査をおこなってみた。それは、遊具やその他環境において子どもの姿の描かれている写真を提示し、その状況に遭遇したとき、あなたは子どもたち（5才として）に、①どんな口調で、②「○○」と言い、③どうするか、を回答してもらうという内容であったが、アンケートの取り方も関係してか、今のところまだ単純にはっきりした結果がでていないという状況にある。しかし、鉄棒で遊ぶ男児と女兒に対して、注意の仕方に違いがでるなど、他に興味深い結果が得られもした。

#### 4-D. 私的考察 1 — 実感としての身体感覚

ここまで論じてきた著者の見解は、「子どもにもっと危険な遊びをさせるべきだ」「そうすれば危険な状況に対処できる身体が形成される」「それこそ子どもに必要な身体であり」「大人はそれを制約するべきでない」とまさに危険思想として解釈されてしまうかもしれない。だが著者の見解はそういうわけでもない。

ずいぶん前であるが、社会学者の桜井哲夫は、現代青少年の「肉体に対する実感のなさ」ということを主張している。つまり、そのような肉体に対する実感のなさは、ナイフで手を切ってみたら血が出るのだろうかと考え、実際にナイフで手を切ってしまう小学生や、浮浪者たちを襲う小・中学生の存在とも密接に結びついているのだという<sup>9)</sup>。そこには痛みというものの実感が失われてしまっているのである。また、最近マスメディアでもことさら話題になる教育学者の斉藤孝も、「ためる」「こらえる」などの実際的な身体感覚の衰退にともなって、キレやすい子どもたちが発生してきたとしている<sup>10)</sup>。もろもろの肉体的な実感・身体感覚が本当に子どもたちの「キレ」と直接的に関係するかどうかは別にすると、確かに、最近の子どもたちには、自身の身体を実感できるような経験が減少してきたのかもしれない。

そこで、最近の子どもたちに流行している「ベイブレード」なるコマ回しを例にして、それと以前のコマ回しとを比較してみたい。遊戯論で有名なホイジンガやカイヨワにたよるべくもなく、コマ回しの勝負というのは運（アレア）に遊ぶことがその本質だといえるだろう。しかしその運が何によって支配されるかで、コマ回しの勝負の質は異なってくる。以前のコマ回しは、間違いなくコマ回しの腕（コマを勢いよく回すための身体の巧みさ）が競われていたが、今のコマ回しは誰もがほぼ同じように回せる仕組みになっており、そのコマに取りつけるオプション部品によって競われるのである。よって、同じコマ回しの勝利であっても、以前と最近では、自身の身体を駆使した勝利と、道具を駆使した勝利という具合にまったく遊び（勝利）の質が異なってしまったともいえるだろう。



このように、もっと身体を駆使して遊べばいいと思われる時期にすでに、先の桜井がいうような意味での、身体を実感できないような遊びが絶大な人気を得ている、そのことが気になるわけである。

#### 4-E. 私的考察 2 — [からだ] の賢さ？

もしもうえて論じたように、身体の実感がともなっていない子どもたちが増えているのならば、そこからどんな問題が生じるのだろうか。先に紹介した桜井や齊藤は、彼らなりに、最近の子どもたちの姿と結びつけていたが、体育の研究者であれば、こうした状況をどのようにとらえるだろうか。著者が属している領域で最近注目される滝沢文雄の論を簡単に紹介してみたい。

滝沢はまず、最近の体育の授業において動こうとしない学生が目立つことを問題視する。心理学者であれば、これを「動かたくないから動かない」、つまり動かなくなるような動機づけがないから動かないのだと、心の問題として処理するかもしれない。しかし、滝沢は、「彼らは単に動こうとしないのではなく、動けない」のだと主張する<sup>11)</sup>。つまり心の問題とは別に、そうした学生の動けない身体それ自体を問題としてとらえるわけである。

そして、滝沢はそこから、WISE BODY賢い[からだ]という新しい概念を提示する。身体に「賢い」という形容詞がつくというのは、何だか奇妙に思われるかもしれない。しかし、たとえばわれわれは「地球上のすべての物体は放物線を描きながら落下する」ということを数学か物理の時間に学び、それを理知的に理解している。けれども、だからといって、実際のキャッチボールという実践において、あらゆるボールをうまく捕球できるかというところまでではない。つまりキャッチボールにおいてうまく捕球するためには、理知的な知とは異なった身体独自の知が必要になる。その知が豊かであることが、いわば身体が賢いということになるだろうか。滝沢は、それを次のように説明している。[からだ]の賢さとは、いろいろな状況に対応できることであり、それは実践的な問題を具体的なやりとりとして解決できることであ

る。すなわち、問題を解決し、的確に無理なく、しかも多様に動けることである<sup>12)</sup>。

つまりそれは、単に「逆上がりができる」ということでもなく、「バスケットボールのシュートがうまい」ということでもない。また、最初にいった体力という言葉からいえば、「反復横とびの点数が高い」とか、「50m走がはやく走れる」ということでもない。そういった個々の運動領域を超越したところの、様々な状況に多様に対応できる身体であり、実践によってさらに進化する身体なのだといえるだろう。そのような実践的な問題に適応fitnessすること、その核となる知を備えた身体こそが、子どもにとって必要な身体なのではないか、と考えるのである。

#### 文 献

- 1) 阿部茂明, 野井真吾, 野田 耕, 平井貴子, 正木健雄:「子どものからだの調査2000」の結果報告. 日本体育大学紀要. 2002; 31 (2): 121-138.
- 2) 猪飼道夫: 体力の構造. 杏林書院. 1986: pp.144
- 3) 近藤充夫, 杉原 隆, 森 司朗, 吉田伊津美: 最近の幼児の運動能力. 体育の科学. 1998. 48 (10): 851-859.
- 4) 小林 登 (1998) 子どものQOL-システム・情報論から考える, FoNHeal'98 食料・栄養・健康, 55-62. 医歯薬出版, 東京.
- 5) 中川八郎, 永井克也 (1991) 脳と生物時計 — からだのリズムのメカニズム (大村裕・中川八郎編), 18-55, 104-138. 共立出版, 東京.
- 6) 齊藤真之, 加藤秀夫 (1982) 摂食予知行動と代謝リズム, 蛋白質・核酸・酵素, 27, 134-142.
- 7) 渡邊令子 (2003) 子どもと「食」— 心と身体の栄養学, こどもの栄養, 566, 2-12.
- 8) たとえば, 昨年平成14年9月には, 中央教育審議会より「子どもの体力向上のための総合的な方策について (答申)」が提出されている. 以下のウェブ・ページを参照されたい. [http://www.mext.go.jp/b\\_m-/shingi/](http://www.mext.go.jp/b_m-/shingi/)

chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm

- 9) 桜井哲夫 (1985) ことばを失った若者たち, 講談社: 東京. pp.15-16.
- 10) 斎藤孝 (1999) 子どもたちはなぜキレるのか, ちくま書房: 東京.
- 11) 滝沢文雄 (1998) 実践的能力としての [からだ] の賢さ: 身体についての現象学的考察, 体育学研究, 43-2, pp.79-90. または以下を参照されたい. Fumio TAKIZAWA (1995) "WISE BODY" AS A NEW CONCEPTION, Proceedings of the 2nd Tsukuba International Workshop on Sport Education. pp.105-111.
- 12) 滝沢 (1998), 前掲書, p.87.