

〈身体能力〉高める 運動遊び

〈身体能力〉を高めるには、〈体力〉が必要です。〈体力〉というのは、身体的要素のことで、大まかに言うと、〈行動体力〉と〈防衛体力〉に分けられます。

〈行動体力〉というのは、体格などの形態や身体を動かす機能——筋力、柔軟性、瞬発力、バランス、持久力、敏捷性などをさします。一方、〈防衛体力〉は、免疫力、温度調整力、身体的ストレスに対する抵抗力などを指します。

体力)を高めることで、今まで以上に外遊びや“運動遊び”、そしてスポーツを楽しむようになってほしいからです。運動することの楽しさ、喜びをより感じとってもらうためにも、〈行動体力〉を高めていってほしいのです。

“身体を動かす遊び”のなかで知らず知らずのうちに、〈行動体力〉を鍛えることができます。“トレーニング”と違って、楽しくできることもあり、〈あそび〉の効用の一つと言えます。

● “遊び感覚”でアプローチする

子どもたちに“運動”に親しんでもらううえで、重要なポイントとなるのは、“遊び感覚”でアプローチすることです。学校の体育の授業のような発想ではなく、“運動”する楽しさや喜びを感じてもらうことが第一と考えるからです。

子どもたちすべてが、運動好きとは限りません。苦手意識を持っていたり、嫌いだという子どももいます。“運動”が楽しい、おもしろいと思ってもらえるようにすることが大切です。肩の力を抜いて、“ゲーム感覚”“遊び感覚”で運動遊びを楽しみながら、自然に〈行動体力〉を養い、〈身体能力〉を高めてもらえれば、これにこしたことはありません。運動嫌いの子どもも、遊びをきっかけとして運動好きになるかもしれません。

● “運動遊び”の基礎となる〈行動体力〉を養う

〈行動体力〉には、さまざまなものが含まれていますが、筋力、柔軟性、瞬発力、バランスの4つの〈行動体力〉を高める“運動遊び”に焦点をあてました。一つの“運動”のなかには、さまざまな要素が含まれています。筋力だけ、柔軟性だけを高めることは考えられません。柔軟性を高める“運動”であっても、そのなかには筋力やバランスが必要とされたり、それらの能力を高めることにも役立ったりします。「柔軟性を高める運動」というのは、「主に柔軟性を高める運動」と考えてください。

● 何人かで、ふれあいながら楽しく運動する

〈行動体力〉は、あらゆる“運動遊び”の基礎となるものですから、無理なく、自然に身につけてほしいと考えています。楽しく身につけるために、1人ではなく2人で行うことで〈行動体力〉を養い、〈身体能力〉を高めることができるものを選びました。何人かでふれあいながら、“遊び感覚”で運動してみてください。

集まる人数が増えてきたら、鬼ごっこやサッカーなど、みんなで楽しめる運動遊びへと発展させてください。また、ゲーム大会の1種目に取り込んだり、アレンジを加えて新しい遊びに発展させる工夫も考えてください。

無理なく、自然に、楽しく 身体を動かすことが大切

子どもの運動機能は、日常生活に必要とされる範囲までは、ある時期までに急速にのびていきます。しかし、速く走る、すばやく動く、高く跳び上がるなどの〈身体能力〉は、ふつうに生活しているだけでは、なかなか高めることができません。どれだけ身体を動かしたか、どれだけ経験したかによって違ってきます。

身体を動かす“運動遊び”を楽しんでいるうちに、知らず知らずのうちに〈身体能力〉を高めることができ、“運動遊び”がさらにおもしろく、楽しいものになっていきます。

● “運動遊び”で〈行動体力〉を身につけ 知らず知らずのうちに〈身体能力〉を高める

〈身体能力〉を高めるには、〈行動体力〉を鍛えることが大切です。と言っても、スポーツ選手のような、鍛えられた身体を作れ、というわけではありません。〈行動

□アイソメトリック運動□

自分の筋力などを利用して、身体を鍛える運動のことです。特別な器具や道具を使わず、さまざまな体力を身につけることができます。

例えば、腕立て伏せのように、人の体重を荷重（重し）に利用して、筋力をつける運動もあります。「シーソー」のように、ペアになって、一方が“攻め”ると、もう一方は“守り”になるような運動では、異なる運動の要素を交互に身につけることができます。



イラスト：細井 リツコ

□シーソー□

両足を広げて向かい合って座り、互いの足先きをつけるようにします。両手を伸ばして握りあい、一人は体をそらせて引っ張り、もう一人は引っ張られて前屈の姿勢になります。引っ張る人は背筋（筋力）を鍛えることになり、引っ張られる人は柔軟性が養われることになります。交互に行うので、2種類の〈体力〉を身につけることができます。

準備運動などでよく行われるものですが、互いの顔を見ることができると、相手の表情を見ながら、“遊び感覚”で楽しむことができます。

□筋肉は使うことで鍛えられる□

筋肉は、細い筋肉の束が集まってできています。集まった筋肉全体がまんべんなく動くことはなく、実際はそのなかの一部分が中心となって動いています。鍛えに鍛えたトップアスリートでも、全体の80%の筋肉を動かすのが限界で、100%動かすことは不可能といわれています。

筋肉を強く、大きくするには、筋肉を使うことが必要です。使ったあとの回復過程で、強く大きくなっていくからです。逆にいうと、筋肉を使わなければ、衰えていくことになります。

身体を動かす“運動遊び”をとおして、さまざまな筋肉を使い、〈行動体力〉を養って〈身体能力〉を高めていくことが必要になります。

●「疲れた～」が多くなった最近の子どもたち

最近の子どもたちは、「疲れた～」と言うことが多いようです。口癖になっているのかもしれませんが、実際に「疲れている」ことも事実のようです。肉体的な「疲れ」だけではなく、精神的な「疲れ」も含めて「疲れた～」となるようです。肉体と精神は表裏一体のため、どちらかに負担がかかると「疲れた」ということになるのでしょう。

「疲れた～」という状態では、身体を動かそうという気持ちも自然に失せていきます。運動（遊び）をすることも少なくなり、その結果体力が落ちていくのは仕方のないことなのかもしれません。

子どもたちが健やかに育っていくためには、〈身体能力〉を高めていくことも大切です。〈あそび〉の仲間や空間、時間が少なくなっている今、仲間がいる空間がある児童館の役割が高まってきているのではないのでしょうか。

●単調な運動にも、〈あそび〉の要素取り入れ楽しくする

「子どもは風の子——」といわれたように、寒い冬でも外に出て身体を動かして遊ぶことが大好きでした。ひと昔ふた昔前には、子どもがジッとしていると、どこか具合が悪いのではないかと親が心配したものです。走り回って遊ぶことが当たり前と思われていたのです。

子どもたちは、校庭や路地裏、近所の空き地で、「鬼ごっこ」などをして走り回りました。「鬼ごっこ」は運動量も多く、自然と〈持久力〉を身につけることができたのです。〈あそび〉をとおして、〈防衛体力〉をふくめた〈身体能力〉を身につけたので、かぜもひかずに、遊び回れたのかもしれません。

〈持久力〉は、長時間にわたる継続的な運動で身につきます。その運動の多くは単調で飽きやすく、辛いものが多いようです。楽しめるようになるまでには、時間がかかります。例えば、長時間のランニング。もくもくと1時間走り続けることは、容易ではありません。〈あそび〉の要素を取り込むなどの工夫が必要になります。



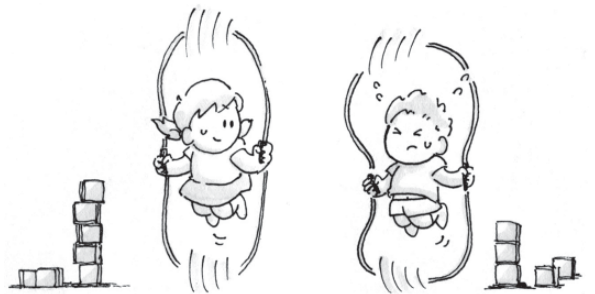
□たこあげ□ (持久力など)

たこあげができる場所があれば、あげてみましょう。風が無くても、走ればあがりやすくなります。たこあげあがる姿を見ることは楽しいものです。時間を忘れて走るはずですよ。

□縄跳び□ (持久力など)

前跳び100回といっても、続けて跳ぶことは簡単ではありません。10回10セットというように分割にすると、精神的に楽になります。

2人で行う場合は、競争形式にするとおもしろくなります。10回跳んだら積み木を1個積み、先に積み木を10個積んだら勝ちというように、「ゲーム」にすると、気がつかないうちに100回跳べてしまいます。



□フライングディスク・ゴルフ□ (持久力、巧緻性など)

フライングディスク（フリスビーのこと）をボールの代わりにして、ゴルフのルールで遊びます。ホールにボールを入れるかわりに、公園にある木などを目標物にして、当てることができればホールインにします。

スタート地点を決めて、目標の木に当たるように、ディスクを投げます。届かないときには、落ちた地点から第2投を投げます。少ない回数で当てたほうが勝ちです。ディスクは走って拾いに行きます。

目標物を次々に設定しておけば、ゴルフコースを回るように楽しむことができます。目標物に当てるだけでなく、空き箱を置いておいて、そのなかに入れるというのもあります。子どもの年齢や遊び場の広さなどを考慮して、遊び方を工夫してください。

