

子どもの体力向上を目的とした運動系伝承遊びの学校教育への導入 —学校・家庭・地域をつなぐ—

山下 玲香¹⁾ 山下 純平²⁾

1) 愛知教育大学非常勤講師

2) 愛知教育大学保健体育講座

Introduction of physical tradition play into school education for the purpose of improving child physical fitness. —to link together the school, home, and region—

Reika YAMASHITA¹⁾ Junpei YAMASHITA²⁾

1) Aichi University of Education, lecturer (non-full-time)

2) Aichi University of Education, Department of Health and Physical Education

キーワード：子ども、体力、運動系伝承遊び

Key Words：children, physical strength, physical tradition play

I はじめに

平成14年中央教育審議会は、子どもの体力低下について、「子どもが豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といった「生きる力」を身に付ける上で悪影響を及ぼし、創造性、人間性豊かな人材の育成を妨げるなど、社会全体にとっても無視できない問題である」としている。また、「学校における指導は、子どもが体を動かす楽しさを味わわせ、運動を好きにさせたり、普段運動しない子どもに限られた時間で効率的に運動量を確保するなど、子どもの体力の向上に関して重要な意味を持っている」と述べており、学校の役割を重要視している¹⁾。さらに文部科学省平成24年事例報告のまとめ²⁾の運動時間が少ない児童生徒への取組では、「遊び時間」とともに、「遊び空間」と「遊び仲間」を保障することが必要としている。また、特に運動が苦手な女子でも、様々な機会に、いろいろな仲間と体を動かすことができる工夫をすることによって、積極的に運動に参加し、運動を日常化・生活化させ、結果的に総運動時間を増やすことが可能であると、さらに運動遊びのイベント企画といった学校行事や、地域の運動・スポーツ大会等の地域行事への積極的な参加を促すこと

を指摘している。このようなことから、日常生活の中で運動時間を増やすためには、学校のみならず、家庭や地域との連携・協力が必要であることが考えられる。

しかしながら、実際の体力向上の取り組みの多くは学校単位で行われており、かつ、体育授業や休み時間、放課後などから特定の時間だけ取り組みを実施している場合が多く、子どもの日常生活における一貫した取り組みではない。子どもの体力をより効果的に持続させるために、何を手立てとして取り組むのか、そして学校・家庭・地域を通して一貫して取り組むプランを考えることが重要である。

そこで本稿では、学校・家庭・地域で一貫した、子どもの体力向上を行う手立てを考察した。

II 体力向上の取り組みの手立ての条件

三村ら(2008)³⁾は、3年間にわたり、児童219名を対象に、子どもの体力向上や望ましい生活習慣の形成について検討を行った結果、非活発な児童における2年目と3年目の歩数を比較すると、中学年および高学年で測定開始直後には一時的な上昇を見せたものの、以後低下傾向を示し、運動

指導介入前の値に戻ってしまったと報告している。この運動指導で行われたプログラムは、河内音頭、縄跳び運動、マラソン運動であった。このことは、単なる運動の指導だけでは子どもの自発的な運動の継続にはつながらないことを示唆しており、運動の継続性が期待できるような取り組みを検討しなければならないといえる。

また、運動時間の少ない子どもへは、「遊び時間」「遊び空間」「遊び仲間」を保障することが必要である²⁾ことから、習い事などで忙しい子どもであっても、短時間でも繰り返し遊べる遊びであること、場所を選ばず遊べること、年齢や性別を超えて誰もが遊べることなどの要素が必要となる。

これらのことから、体力向上のための取り組みで用いる手立ての条件として、

- ①複数で遊べること
- ②年齢や性別を問わないこと
- ③ある程度の身体活動量があること
- ④場所を問わないこと
- ⑤遊びの持続・再現（繰り返し）が可能であることが考えられる。

Ⅲ 運動系伝承遊びの可能性

そこで、日本伝統の遊びである伝承遊び、なかでも鬼ごっこ等の運動系の伝承遊びに注目した。穂丸ら（2007）⁴⁾は、伝承遊びは面白い要素が世代から世代へ受け継がれてきた遊びであるとし、遊びの長期的な伝承を指摘している。石川ら（2013）⁵⁾は、日本社会においてごく自然に伝えられ、すべての子どもが集団で楽しく遊べるとし、遊ぶ人数や年齢、性別の制限がないことを示唆している。また、伝承遊びはバリエーションの豊富さから、ルールに柔軟性があり、どんな体格差や体力差があっても誰もが遊べるものであり、大人でも知っている遊びであるので、地域、家庭と連携してさらに効果が期待できる。さらに、運動系伝承遊びはサッカーや野球など広い場所を要することがなく、どこでも行うことが可能である。一旦中断した遊びは、例えば鬼ごっこでは、時間をまたいでも再開することができ、ゴム跳びでは難

易度を上げて段階的に遊ぶことができ、遊びに持続性と再現性がある。また、学習指導要領解説・体育編⁶⁾では、「地域や学校の実態に応じて歌や運動を伴う伝承遊び及び自然の中での運動遊びを加えて指導することができる」と記載されており、伝承遊びを体育授業でも取り扱うことが可能である。

また、運動系伝承遊びは豊富な身体活動量の見込みがある。倉藤ら（2011）⁷⁾は、成人男性において、「だるまさんがころんだ」がインターバルトレーニング時にみられる心拍数と酸素摂取量変化を示したという報告があり、身体トレーニングの要素を持っていると報告している。また、岩田ら（2010）⁸⁾は、小学生の男女ともに「ライン鬼」がドッジボールよりも運動量が多いことを報告している。

Ⅳ 学校・家庭・地域をつなぐために

Ⅳ-1. 質問紙調査

運動系伝承遊びの種類は数多い。学校・家庭・地域で同一の遊びを提供することで、子どもが遊びやすい状況をつくることが可能になるのではないかな。

そこで、保護者となる父母、祖父母が子どものころに好んで良く遊んでいた運動系伝承遊びは何かを調査し、家庭でも協力を得られるような遊びを検討した。

1) 対象

愛知県刈谷市F小学校の30代から70代の保護者で、有効回答は343名であった。なお、世代別で50代の女性の回答は得られなかった。

2) 質問紙調査項目

質問「子ども時代にやったことがあり、よく覚えている遊びは何ですか（複数回答）」の質問に対して、運動量が多いと予想される運動系伝承遊びの中「鬼ごっこ（手つなぎ鬼・こおり鬼・たか鬼などを含む）、Sケン、馬跳び、竹馬、缶蹴り、2チームに分かれて行う鬼ごっこ（ドロケイ・ケイドロ・泥棒と警察）、メンコ、ポコペン、くつ

とり、すもう、ゴム跳び、くぎを使った遊び（くぎさし・陣取りなど）、ボールを使った遊び（ボールを屋根に投げ上げたり受けたりする遊び・ボール鬼など）、コマまわし（バイゴマ・木のコマなど）、水切り（石を投げて水面を滑らせる遊び）、石遊び（石けり・石を投げて遊ぶ遊び）、歌遊び（はないちもんめ・かごめかごめなど）、その他」から選択するものであった。

3) 統計処理

統計処理はMicrosoft Excel2007を使用した。

4) 結果と考察

質問「子ども時代にやったことがあり、よく覚えている遊びは何ですか（複数回答）」の年代別、男女別の結果を表1に示す。30代男性の上位は鬼ごっこ・缶蹴り・2チームに分かれて行う鬼ごっこ・水切り、40代男性は缶蹴り・水切り・鬼ごっこ、50代男性はメンコ・竹馬・缶蹴り・水切り、60代男性は缶蹴り・メンコ・コマまわし・鬼ごっこ・馬跳び、70代男性はコマまわし・竹馬・メンコ・缶蹴り・水切りであった。30代女性の上位は鬼ごっこ・ゴム跳び・40代女性はゴム跳び・鬼ごっこ・歌遊び、60代女性はゴム跳び・鬼ごっこ・缶蹴り・歌遊び、70代女性は竹馬・缶蹴り・歌遊び・鬼ごっこ・ゴム跳びであった。

男性はどの世代においても缶蹴りの実施率が高く、女性ではゴム跳びと鬼ごっこの実施率が高い

結果となった。

IV-2. 運動系伝承遊びの選択と課題

質問紙の結果より、刈谷市F小学校の保護者の男性は缶蹴りを、また女性はゴム跳びと鬼ごっこを子どものころに好んで良く遊んでいることがわかった。F小学校での業間で、鬼ごっこをする子どもの姿は見られるが、缶蹴りやゴム跳びをする子どもは見られない。保護者の質問紙の自由記述にも、「今の子どもはゴム跳びを知らない」「ゴム跳びで遊んでいるところを見たことがない」という回答があり、ゴム跳びが現代の子どもへ伝承されていないことも考えられた。

中村ら（2000）⁹⁾は、山梨県の児童2703人とその父母と祖父母3220人を対象に、小学校の時にに行った遊びの調査を行っており、男子の野球や女子のなわとびは世代を超えて伝承されているが、お手玉やかくれんぼ、缶蹴りなどの遊びは小学生に伝承されていないと報告している。また、中村ら（1993）¹⁰⁾は、山梨県の小学生2119名、その父母2467名、その祖父母747名を対象に、小学校の時にに行った平日の下校後の遊びの調査を行っており、1993年当時の小学生の遊びは男女ともに1位が「ファミコン遊び」であり、また祖父母と父母間では遊びが伝承されているが、その子どもへは伝承されていないと報告している。

しかしながら、日本の伝統的な遊びが失われつつある中で、親から子へ、地域の老人から子どもへ遊びを教えることは、家庭や地域において子ど

表1 質問「子ども時代にやったことがあり、よく覚えている遊びは何ですか（複数回答）」の年代別男女別回答結果

| 年代 | 30 | | | | 40 | | | | 50 | | | | 60 | | | | 70 | | | | 全体 | |
|------|----|------|-----|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|------|---|-------|----|------|-----|------|-----|---|
| 性別 | 男 | | 女 | | 男 | | 女 | | 男 | | 女 | | 男 | | 女 | | 男 | | 女 | | 343 | % |
| n | 38 | % | 107 | % | 48 | % | 92 | % | 8 | % | 15 | % | 30 | % | 9 | % | 8 | % | 343 | % | | |
| 鬼ごっこ | 30 | 78.9 | 90 | 84.1 | 32 | 66.7 | 77 | 83.7 | 4 | 50.0 | 11 | 73.3 | 26 | 86.7 | 5 | 55.6 | 6 | 75.0 | 281 | 81.9 | | |
| Sけん | 4 | 10.5 | 17 | 15.9 | 5 | 10.4 | 17 | 18.5 | 0 | 0.0 | 2 | 13.3 | 4 | 13.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 49 | 14.3 | | |
| 馬跳び | 13 | 34.2 | 44 | 41.1 | 26 | 54.2 | 56 | 60.9 | 5 | 62.5 | 11 | 73.3 | 21 | 70.0 | 3 | 33.3 | 5 | 62.5 | 184 | 53.6 | | |
| 竹馬 | 14 | 36.8 | 36 | 33.6 | 16 | 33.3 | 31 | 33.7 | 6 | 75.0 | 10 | 66.7 | 20 | 66.7 | 8 | 88.9 | 7 | 87.5 | 148 | 43.1 | | |
| 缶蹴り | 29 | 76.3 | 53 | 49.5 | 37 | 77.1 | 52 | 56.5 | 6 | 75.0 | 15 | 100.0 | 26 | 86.7 | 7 | 77.8 | 7 | 87.5 | 232 | 67.6 | | |
| 2鬼 | 28 | 73.7 | 72 | 67.3 | 27 | 56.3 | 43 | 46.7 | 2 | 25.0 | 4 | 26.7 | 3 | 10.0 | 2 | 22.2 | 1 | 12.5 | 182 | 53.1 | | |
| メンコ | 17 | 44.7 | 5 | 4.7 | 29 | 60.4 | 8 | 8.7 | 7 | 87.5 | 14 | 93.3 | 13 | 43.3 | 8 | 88.9 | 5 | 62.5 | 106 | 30.9 | | |
| ボコベン | 20 | 52.6 | 60 | 56.1 | 25 | 52.1 | 49 | 53.3 | 5 | 62.5 | 7 | 46.7 | 16 | 53.3 | 3 | 33.3 | 2 | 25.0 | 187 | 54.5 | | |
| くつ | 2 | 5.3 | 10 | 9.3 | 4 | 8.3 | 10 | 10.9 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 2 | 6.7 | 2 | 22.2 | 0 | 0.0 | 30 | 8.7 | | |
| すもう | 9 | 23.7 | 2 | 1.9 | 25 | 52.1 | 7 | 7.6 | 3 | 37.5 | 6 | 40.0 | 5 | 16.7 | 5 | 55.6 | 1 | 12.5 | 63 | 18.4 | | |
| ゴムとび | 6 | 15.8 | 80 | 74.8 | 8 | 16.7 | 83 | 90.2 | 4 | 50.0 | 9 | 60.0 | 27 | 90.0 | 3 | 33.3 | 6 | 75.0 | 226 | 65.9 | | |
| くぎ | 2 | 5.3 | 0 | 0.0 | 4 | 8.3 | 1 | 1.1 | 3 | 37.5 | 10 | 66.7 | 10 | 33.3 | 6 | 66.7 | 3 | 37.5 | 39 | 11.4 | | |
| ボール | 16 | 42.1 | 27 | 25.2 | 29 | 60.4 | 29 | 31.5 | 3 | 37.5 | 7 | 46.7 | 15 | 50.0 | 3 | 33.3 | 4 | 50.0 | 133 | 38.8 | | |
| 水切り | 27 | 71.1 | 26 | 24.3 | 37 | 77.1 | 30 | 32.6 | 6 | 75.0 | 9 | 60.0 | 17 | 56.7 | 7 | 77.8 | 5 | 62.5 | 164 | 47.8 | | |
| コマ | 10 | 26.3 | 6 | 5.6 | 11 | 22.9 | 6 | 6.5 | 5 | 62.5 | 14 | 93.3 | 10 | 33.3 | 9 | 100.0 | 4 | 50.0 | 75 | 21.9 | | |
| 石 | 11 | 28.9 | 25 | 23.4 | 18 | 37.5 | 29 | 31.5 | 3 | 37.5 | 7 | 46.7 | 16 | 53.3 | 5 | 55.6 | 5 | 62.5 | 119 | 34.7 | | |
| 歌 | 6 | 15.8 | 70 | 65.4 | 8 | 16.7 | 69 | 75.0 | 1 | 12.5 | 5 | 33.3 | 26 | 86.7 | 2 | 22.2 | 7 | 87.5 | 194 | 56.6 | | |
| その他 | 0 | 0.0 | 14 | 13.1 | 13 | 27.1 | 18 | 19.6 | 2 | 25.0 | 4 | 26.7 | 10 | 33.3 | 2 | 22.2 | 0 | 0.0 | 63 | 18.4 | | |

もの遊ぶ機会を増やすきっかけとなる。今回の調査で、缶蹴りや鬼ごっこ、ゴム跳びがその有効な手立てであると考えられ、今後はこのような運動系伝承遊びを学校でどのように子どもへ提示するか、また家庭や地域と協力した遊びの指導ができるイベントの実施や、遊べる環境づくりを計画立て、子どもの体力向上に役立てていきたい。

V まとめ

本稿は、子どもの体力をより効果的に持続させるために、学校・家庭・地域を通して活動できるような手立てを検討した。その結果、①複数で遊ぶ、②年齢や性別を問わず、③ある程度の身体活動量があり、④どのような場所でも行え、⑤遊びに持続性・再現性のある運動系の伝承遊びが有効であると考えた。

また、刈谷市F小学校の保護者は、男性は缶蹴り、女性は鬼ごっことゴム跳びを子どものころに良く好んで遊んでおり、このような運動系伝承遊びを学校へ導入し、今後は家庭や地域と連携したプラン作りを行うことが望ましい。

VI 参考文献

- 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（答申）、2002
- 2) 文部科学省HP 平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果・特徴 事例報告のまとめ、2012
- 3) 三村寛一、泉尾貢、小川弘恭、姫野國廣、阿部恵子、上田真也、子どもの体力向上プログラムの開発に関する研究〔Ⅲ〕—3年間にわたる継続した実践プログラムの効果と児童の行動変容—、大阪教育大学紀要 第IV部門57、163－170頁、2008
- 4) 穂丸武臣、丹羽孝、勅使千鶴、日本における伝承遊び実施状況と保育者の認識、名古屋市立大学大学院人間文化研究科 人間文化研究7、57－78頁、2007
- 5) 石川恭、加藤玲香、小学校体育科への伝承遊び導入について—子どもたちの直面する様々な

問題とのかかわりから—、愛知教育大学教育創造開発機構紀要3、19－25頁、2013

- 6) 文部科学省、小学校学習指導要領解説・体育編、東洋館出版、2008
- 7) 倉藤利早、斎藤辰哉、及川和美、荒金圭太、松本希、高木祐介、河野寛、藤原有子、白優覧、小野寺昇、だるまさんがころんだ運動時の心拍数と酸素摂取量変化、川崎医療福祉学会誌、20(2)、461－464頁、2011
- 8) 岩田直人、春日晃章、子どもの活動量からみた各種伝承遊びの特性、岐阜大学教育学部研究報告（自然科学）、34、123－127頁、2010
- 9) 中村和彦、植屋清見、坂下昇次、稲葉淳、宮丸凱史、浅川和美、秋山由里、子どもの遊びの変遷と今日的課題、日本体育学会大会号 51、321頁、2000
- 10) 中村和彦、深田紀久美、植屋清見、川村協平、相田隆、宮丸凱史、近年の子どもの生活と遊びの変遷、日本体育学会大会号 44B、566頁、1993