

## 第2節 子どもの運動遊び

### 1 遊びの効果

大人でも子どもでも、楽しさのためになされるすべての自由な活動を「遊び」といいます。

大人が子どもの頃は、学校で、あるいは学校が終わった後の時間の多くを仲間との外遊びで過ごしていたと思います。現在の小学生は、1日当たり平均2時間30分から3時間をコンピュータゲームなどの室内遊びに費やしています。（「児童生徒の健康状態サーベイランス」2006年 日本学校保健会）

子どもたちの体力低下は、子どもの生活全体が外で遊んだりするなどの日常的な身体運動が減少し運動する量が減少したことによるものと考えられます。

遊びが子どもの心身への効果は、次のとおりまとめられます。

子どもの遊び（運動をともなう遊び）は、「身体能力」「知性」「社会性」を育てていくうえでとても重要なものです。

遊びでからだを動かし運動することによって、子どものからだは豊かに発達します（身体能力）。また、遊びのなかでルールを理解し、人数や場所によってルールを変えていくなどいろいろな工夫する力をつけていきます（知性）。そしてさらに大勢の仲間たちと遊ぶことから協調性や思いやりなど人とかかわることの大切さを学びます（社会性）。

この3つの能力はお互いに深く関連しあっていて、子どもの成長にはこれらのバランスが大切です。そのため、これらの能力を育てる「遊び」が失われてしまうと、子どものからだやこころに大きな影響を及ぼすことになりかねません。「遊び」が子どもの成長に欠かせないものであることを、ここでしっかり理解しておきましょう。

（「元気アップ親子セミナーブック Touch」2006年 財団法人日本レクリエーション協会 より抜粋）

### 2 遊びと学習

一般的に、「遊び」と「学習」は相反するもののように考えられますが、例えば次のような共通点があります。

- 自発的な身体活動である。
- ルールがある。
- 人数・場所・用具等を工夫することでより深く楽しさや喜びを味わえる。

また、個人のもつ技能や集団の特徴を生かした自分（たち）なりの楽しみ方を見つけ、遊び方（ルール）を工夫していくことは個性を生かし伸ばすことになります。

このようなことから、「遊び」と教科「体育」が双方向で影響しあい、学習の深化、発展に役立てることに意味があります。

### 3 昔ながらの遊び（伝承遊び）

親の世代はメンコや石けり、ゴムとび、かくれんぼ、おにごっこなど、昔ながらの遊びに夢中になっていました。このように行われた昔ながらの遊びは、「伝承遊び」といい、古くから子どもたちを通して豊かに伝えられてきた遊びです。楽しい遊びほど繰り返し行われ、次の時代へと伝えられたのです。

けんか、仲直り、自己抑制、競いあい、教えあいなど、子どもたち自身がその場の状況にあわせて臨機応変に工夫しながら、遊んでいました。これらの遊びは、子どもの心身の発達に欠かせない要素を含む宝です。

しかしながら、子どもの遊びは、この三十年余りで大きく変わりました。昭和60年頃からゲームやパソコンに熱中するようになり、子どもの遊び場所が屋外から屋内に、集団遊びから独り遊びに、異年齢層から同年齢層へと遊びの質が変化しています。

また、幼児期や小学校の早い段階から積極的に運動（遊び）をする子どもとそうでない子どもの二極化や体力低下が深刻であることから、昔ながらの遊びを通してからだを動かす楽しさや心地よさを味あわせてほしいものです。

私たちには懐かしく、なじみのある遊びでも、今の子どもにとっては初めて出会う新鮮な遊びです。

ぜひ、伝承していただきたいと願います。

#### 〔昔ながらの遊びの例：たこおにごっこ〕

**たこおにごっこ**  
人数 10-15人ぐらい。

① ジャンケンでおにをひとり決め、おには「おにが島(A)」に入ります。  
② ほかの人はBの所に入り、おにのタッチをかわしてにげます。  
③ おには、「おにが島」から飛び地に飛び移ったりして、Bの中にいる人をつかまえます。  
④ おににつかまったり、タッチされたり、Bの線から外へ出たりしたらアウトで、外で休みます。  
⑤ 全員がつかまったら、その中から次のおにを決めます。

・線をふんだり、おにのじん地の中に入ったりしたら、アウト！  
・おには、「おにが島」や飛び地から、ね転んでタッチすることもできる。

(「佐賀県につたわるこどもの遊び」1984年 光文書院 より抜粋)

## 4 子どもと運動遊び

### (1) 運動遊び

幼児期から小学低学年にかけては『運動・スポーツ文化』との“出会い”の時期です。この時期は、特に運動・スポーツとの出会いの第一印象が大切になります。そこで、まずは運動遊びを通してからだを動かすことが楽しみ思えるような授業づくりに取り組み、授業が運動・スポーツ好きな子どもに育っていくきっかけとなって欲しいものです。

子どもの発達段階に応じた運動

10歳～	いわれたことを理解してやることができる段階	いろいろなスポーツを行う
5歳～10歳	いろいろな運動がうまくできるようになる段階	動きを組み合わせる、リズムに合わせて動くなど
2歳～5歳	いろいろな運動ができるようになる段階	走る、とぶ、投げるなどの基本的な運動
0歳～2歳	生まれつきできる運動の段階	寝返りを打つなど反射運動、座ったり歩いたりなどの基礎的な運動

(「おやこ元気アップ事業！ブック おやこでタッチ!」2009年 財団法人日本レクリエーション協会 より抜粋)

### (2) 運動遊びを通して育つもの

#### ① 心情・意欲（楽しみに思う心）

スポーツは競い合う遊びから発展してきた文化です。スポーツの原点である「楽しさの追求」「遊び心」を忘れずにいたいものです。

それぞれの運動遊びや運動・スポーツがもつ独特の楽しさや運動欲求の充足感、運動後の爽快感、解放感、充実感、達成感などといった楽しさを味わい、からだを動かすことを『楽しみに思う心』が育つことをめざします。

#### ② 調整力（運動能力）

幼児期・小学校低学年は、神経系の発達が最も成長する時期なので、運動能力のなかの『調整力』を中心に望ましい発達をめざします。

運動能力（行動体力）とその分類

筋力・瞬発力	→	力強さ
持久力	→	ねばり強さ
柔軟性	→	しなやかさ
調整力（敏捷性・協応性・平衡性）	→	動きのうまさや身のこなしの巧みさ

### ③ 動き（基本的な動作）

発達が未分化な幼児期・小学校低学年期には、スポーツ技能の獲得よりも、技能の素となる『動き（基本的な動作）』をできるだけ多く、そして繰り返し体験できることをめざします。

#### 多様な動きとその分類

	動きの内容
体のバランスをとる動き	回る 寝ころぶ 起きる 座る 立つ バランスを保つ
体を移動する動き	這う 歩く 走る 跳ぶ はねる 一定の速さでのかけ足
用具を操作する動き	用具をつかむ 用具を持つ 用具を降ろす 用具を回す 用具をくぐる 用具を運ぶ 用具を投げる 用具を捕る 用具を跳ぶ 用具を用具に乗る
力試しの動き	人を押す 人を引く 人を運ぶ 人を支える

（「小学校学習指導要領解説体育編」2008年 文部科学省 より抜粋）

### (3) からだを元気にする運動遊びの紹介

#### ① ジャンケン遊び

##### ア ペア

- ジャンケンダッシュ：負けた人が、勝った人を追いかけて捕まえる。
- ジャンケンぐるぐる：負けた人が、勝った人のまわりをぐるぐる。
- ジャンケントンネル：負けた人が、勝った人のトンネルをくぐる。
- ジャンケンおんぶ：負けた人が、勝った人をおんぶ。
- ジャンケンおひらき：負けた人が、足を開いていく。

1. 2人で向かい合う。
2. じゃんけんをし、負けたらおひらきおひらきで足を広げていく。



開き方はちょっとずつでOK。どれだけたくさん開けるかな。倒れないようにバランスをとろう。

**ねらい** バランスをとりながら柔軟にからだを動かす

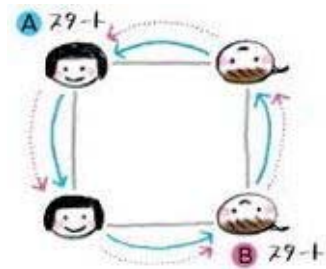
##### イ グループ

ジャンケン列車：2人組のジャンケンから始まり、長い列車になっていく。負けた人は、勝った人の後ろに合体。  
 ヘビジャンケン：どちらのグループが先に相手の所まで行き着くか。

## ② からだ遊び

### スクエアジャンプ

- 1 四角形の対角になるぐらい、前後左右に少し間隔をあけて向かいあう。
- 2 合図とともに、お互いに両足とびで同時に前にジャンプし、次いで左→後ろ→右とジャンプして元の位置に戻る。



リズムカルにやることが大事だよ

**ねらい** リズムにあわせて動作の切り替えをうまくコントロールする

### ヒールタッチ

- 1 右足のかかとを軸足の前に上げ、左手でタッチする。
  - 2 右足を横後ろに上げ、右手でタッチする。
  - 3 右足のかかとを軸足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす。
- ※左足も同様に行う。
- 4 1～3で1セットとして20秒間に何セットできるかチャレンジする。



**ねらい** バランスをとりながらすばやくからだを動かす

(「元気アップ親子セミナーブック Touch」2006年 財団法人日本レクリエーション協会 より抜粋)

## ③ 用具を使った遊び

わなげ

フライングディスク (ディスクドッジ)

こま