

# 親子でおこなう運動あそびをとおして

—— ファミリースポーツ教室・親子体操コースの実践 ——

足利市民体育館 小 島 久美子

## 1. はじめに

親である以上、子供の幸せを願わずに生きている親は1人もいないはずである。どうしたら子供に、健康で幸せな人生を送らせることができるか、毎日心配しながら生活しているのかもしれない。ところが、そんな親の願いに反して、現代の子供は体格は立派であるが、体力はないと言われている。また、心の病気になる子供たちも増えつつある。

その原因として、親（家庭）、学校（教育）、社会といった生活環境がいろいろと考えられている。しかしながら、学校や社会ばかりに責任を転嫁しては、子供の責任は一体誰がとるのであろうか。他人まかせにして、親の子供に対する願いでもある「健康で幸せな人生」が果たして送れるのであろうか。親以外のものに責任を求めても、子供自身の体と心は決して、成長しきれないことを、子供と接してみている。

子供たちを守ったり、子供たちが人生という厳しい道を、健康でたくましく、強く生きぬいていける力や、健全な心の育成は、やはり親にしかできない。それが親の大切な仕事であり、責任ではないだろうか。ファミリースポーツ教室をとおして、そのことを親と子供たちから、たくさん教えられたのである。

いつか子供たちは、親の暖かい羽の下から、厳しい人生へと飛びたっていく日がくるわけだが、その時、親も子供も安心して飛びたっていきたいものである。飛びたつ日まで、親は子供の体を管理し、心の良きパートナーとして一緒に助けあっていくべきではないだろうか。

「生涯スポーツ」と言われているこの時代、幼児期であるこの時期をいかにすごすかで、これからの長い人生に大きな影響を及ぼすことになると思われる。そこで、ここでは心と体の両面からその変化について考えていきたい。

## 2. 親と子の関係

現代の家庭は大きく変化しており、そこで成長していく子供たちの環境条件も変化しつつある。その中でも、核家族化・子供の減少化などの家族構成の変化、共働き家庭の増加という生活の場の変化、また、物が豊かになり、生活が便利になってきたという生活様式の変化などがあげられる。

まずその中で、子供の減少、出産率の低下が、親と子のあり方、兄弟（姉妹）のあり方というような人間のあり方に変化がでてきたようだ。辞書で「核家族」を調べると「夫婦と子供だけの家族」とあるが、祖父母との同居がない分、人間関係が単純化される結果をもたらしたわけだが、それと同時に親子のスキンシップも減少しつつあるのではないだろうか。

また、子供の減少の理由については、「社会全体が、子供を育てるのにいい態勢でない」、「経

済的に無理」などと新聞に取りあげられているが、親に「子供は1人で大事に育てる」という願望があるのかもしれない。ともすると「大事」が過保護や干渉のしすぎにつながり、子供の自立を遅れさせている。

女性の職場進出では、家庭における主婦、子供のいる母親もまたパートや、正社員と働く数が増えつつある。子供たちは母親に限らず、誰かが責任をもって育てなければ、愛情のうすい子供となるであろう。ところが、核家族化により、母親に代わって育ててくれる祖父母も家庭におらず、結局は保育所や幼児施設へと託されてしまう。

父親は、仕事で帰宅する時間が遅く、子供との会話も少なくなりがちである。唯一、休みである日曜日に何をしているかと言えば、やはり仕事をしたり、自分の趣味でやっているスポーツ、テレビ鑑賞、そしてゴロ寝である。

このように夫婦の共働きが多くなっていく中、家庭は経済的に楽になるが、子供と接する時間があまりにも少なくなってきている。子供と一緒に遊ぶ時間が多ければ多いほどいいわけだが、限られた時間の中で親と子供が、どのように一緒に運動あそびをするかが、これからの親子関係に大きく影響を与えるのではないだろうか。

### 3. 運動あそびの重要性

「幼児期の生活はすべて遊びである」「幼児は遊びを通して身体的にも精神的にも発達していく」など、子供にとっての「遊び」の意義はたくさんあるであろう。したがって、幼児教育に携わる者は、ほぼ例外なく遊びによる教育が幼児教育において重要であると理解している。

ところが、「遊び」についての理解という点になると必ずしも考えが一致しているわけではない。「遊び」の定義がきわめて多様である。辞書による「遊び」とは？「楽しいと思うことをする」「空間のゆとり、すきま」とある。また、遊びという言葉には「運動あそび」「文字あそび」「話あそび」というように、運動だけでなく知的教育の中にも「遊び」が使われている。幼児教育において「遊びをとおしての指導」を行うものであれば、幼児の生活と遊びについて十分な理解をもつことが必要だと思われる。「遊び」が子供の身体的・精神的原動力となるものであり、きわめて大きな位置を占めるものであるということは疑いもないと思う。

#### (1) 運動あそびの効果

- ① 全身的な活動をするため、均整のとれた体に発達する。
- ② 身体の諸機能および内臓の発育を促進する。
- ③ 動作がリズムカルになり、動きがスムーズになる。
- ④ 友達同志と協力する態度が養われる。
- ⑤ 競争心が芽ばえ、精神面での向上が見られる。
- ⑥ 自分の思っていること、やってみたいことを実践できる。
- ⑦ 創造性、協調性が養われる。
- ⑧ 教えられた遊びの中から、自分で遊びを工夫し、多くの仲間と協力していく。
- ⑨ 遊びの中から、ルールを守る習慣が養われる。

このような運動あそびによる効果は、今の生活環境の中で得ようと思っても大変難しいものである。幼児の生活環境の中で取り入れるのであれば、各幼児施設、または家庭内での両親との触れあいの中で、積極的に運動あそびを導入していく必要があるようだ。

## (2) 3つの運動類型

- ① 基礎体力を養い、明るい心を育てるあそび  
— 鬼ごっこ・かけっこ・跳ぶ・力くらべ等 —
- ② 創造性を養い、豊かな心を育てるあそび  
— 表現あそび・リズムダンス・リズムあそび・器具を使わないあそび等 —
- ③ 調整力や決断力を養うあそび  
— 器具を使うあそび・水あそび等 —

この3つの運動類型は、それぞれに大切な要素をもっている。このそれぞれの特徴をうまくいかして指導していくことが、子供の成長の発達を手助けするうえで重要なポイントになる。

## (3) 運動のバランス

運動のバランスは、栄養のバランスと関連があるようだ。我々、大人でも健康を維持するためには、いつも栄養のバランスを考えて食べ物を摂取していかなくてはならない。自分の好きな物だけ食べる偏食、これでは必ず栄養のバランスをくずして体に変調をおこすであろう。たとえ嫌いな物でも工夫をし、いろいろな食べ物から、いろいろな栄養を吸収してこそ、血となり肉となって身体の助けとなるわけである。

運動あそびでも、同じことが言えよう。鬼ごっこがおもしろいからと言って、そればかりやらせたり、ボールあそびが嫌いだからと言ってやらなかったり、好きな遊びだけやらせていては、全身の機能に対して「偏食」をおこしてしまう。食事の栄養と同様、嫌いな物でも楽しくできるよう工夫してこそ、心身の成長の助けとなっていく。遊びの幅を広げ、たくさんの経験をしていく努力が必要である。

## 4. 教室の開設過程

言われるまでもなく、教育には計画性がなければならない。同時に継続的に行なわなければ効果は期待できない。運動あそびにおいても本来は、乳幼児から6歳児に至るまで、一貫性をもった指導が必要とされるわけだが、このファミリースポーツ教室では、就学前の幼児（4～6歳）を対象としている。それも幼児だけでなく、親も一緒に運動あそびに参加することを条件としている。理由としては、2の見だし「親と子の関係」でも述べたように、最近では共働きが多く、親と子供が一緒になって遊ぶ時間が少なくなり、少しでも限られた時間の中で、親子のスキンシップをはかってもらうため、この教室が開催されたものである。

## ファミリースポーツ教室の誕生～今日まで

〈昭和59年度～61年度〉

	I コース		I コース		I コース
参加者	13組		20組		20組
平均年齢(歳)	59年度 ?歳	60年度	(親20名,子27名) ?歳	61年度	(親20名,子20名) ?歳
場所	市民体育館		勤労者体育センター		勤労者体育センター
回数	3回(連続)		5回(毎週日曜日)		5回(毎週日曜日)

〈昭和62年度～平成元年度〉

	I コース	II コース		I コース	II コース
参加者	20組	18組		16組	20組
平均年齢(歳)	62年度 34歳	(親18名,子22名) 32歳	63年度	(親16名,子17名) 34歳	(親21名,子25名) 35歳
場所	勤労者体育センター	勤労者体育センター		身障者スポーツセンター	勤労者体育センター
回数	5回	5回		5回	6回
参加者	20組	9組			
平均年齢(歳)	元年度 34歳	(親9名,子10名) 36歳			
場所	千歳小学校	小俣小学校			
回数	6回	5回			

〈平成2年度～3年度〉

	I コース	サマースクール	II コース
参加者	19組 親20名(父8・母12) 子23名(男13・女10)	16組 親16名(父1・母15) 子18名(男8・女10)	19組 親19名(父4・母15) 子23名(男7・女16)
平均年齢(歳)	32歳	34歳	36歳
場所	山辺小学校	勤労者体育センター・総合運動場プール	毛野体育館
回数	6回	5回	6回
参加者	22組 親22名(父10・母12) 子24名(男13・女11)	14組 親14名(父1・母13) 子23名(男11・女12)	18組 親19名(父7・母12) 子19名(男7・女12)
平均年齢(歳)	34歳	34歳	34歳
場所	御厨小学校	勤労者体育センター・総合運動場プール	三重小学校
回数	6回	5回	6回

以上の表を見てもわかるように、ファミリースポーツ教室は、昭和59年度より、1年に1回というIコースから開設された。親と子供と一緒に運動あそびをするという初めての試みのせいか、回数も3回(連続)と少なく、施行錯誤の状態スタートされた。

昭和59年度から61年度にかけての変化は、回数が毎週日曜日の5回と増えたことである。


昭和62年度から元年度にかけては、3つの変化があった。1つは、コース数が増設されたことである。61年度までは、春のIコースだけであったが、62年度からは秋のコースが1つ増設され、IコースとIIコースの2つとなった。2つ目は、今まで開設場所が、足利市の北にある勤労者体育センターに限られていたが、62年度より、足利の南地区にある身障者スポーツセンターの2ヶ所となったことである。場所が2ヶ所に増えたことで、参加者も今までは、旧市内が中心だったが、南地区の人の参加も増えてきた。3つ目は、回数であり、63年度と平成元年度の2年にわたり、Iコースは5回と変わらず、IIコースが6回に増えたことである。

平成2年度から3年度にかけても、3つの変化があった。1つは、平成元年度までは屋内中心の教室ばかりであり、屋外中心の教室がなかったことである。参加者からも「外で遊ぶような教室はないですか?」という声もあり、屋外の教室を増やすことになった。Iコース、IIコースとはまったく違った内容(基本である運動あそびの考えは同じ)の教室である。夏休み


を利用しての教室で、月曜日から金曜日と連続した教室であり、5回開催されるうち、2回がプールで水あそび、1回が公園でのあそびで屋外中心の教室である。2つ目は、開設場所で、従来は足利の南北で開催されてきたわけだが、学校開放を利用して、足利市の東西南北の地域で開催されるようになったことである。学校開放ということで、幼児にとってやがて就学する学校の体育館でできるとあって喜ばれた。3つ目は、回数であり、Ⅰコース、Ⅱコースは6回で定着し、サマースクールは5回となったことである。

昭和59年度から平成3年度の8年間を振り返ってみると、少しずつではあるが、教室の改善が図られ、1人でも多くの参加者を期待していることがわかる。教室を企画していくうえでの変化は以上述べたとおりだが、もう1つ見逃してはいけない点がある。それは参加者の親の層である。昭和59年度から平成元年度のデータ不足は残念だが、2年度と3年度の2年間を見ると、親である父親と母親の参加率が2年度前までは、父親の参加が2～3名と圧倒的に少なかった。ところが、サマースクールを除いたⅠコース、Ⅱコースでは、父親の参加が徐々にではあるが増えつつある。この現象は、母親の方が父親に比べ子供と接する時間が多少多いため、父親の方が、子供とのスキンシップに危機感を感じているからではないだろうか。


## 6. 教室の概要について



ファミリースポーツ教室  
〈秋季〉親子体操コース開設要項



1	主 催	(財)足利市体育・文化振興会 足利市教育委員会
2	目 的	親子で一緒に行う運動遊びを通して、スキンシップを図り、運動を好きになりながら、なお且、健康なからだづくりを目指す。
3	期 日	10/27～12/1 (毎週日曜日 計6回) (予備日 12/8)
4	時 間	午前10:00～11:30
5	会 場	足利市立三重小学校体育館
6	その他	(1) 運動のできる服装と体育館用の上履を準備してください。 (2) ひとりひとり健康に気をつけてください。 (3) 集合時刻を守りましょう。 (4) 講習中に食べたり飲んだりはやめましょう。 (5) できるだけ多くの友達をつくりましょう。教室が終わってからも運動ができるように頑張りましょう。



問い合わせ先：足利市民体育館  
TEL 43-0536

- (1) 教室のPR方法
  - ・あしかがみに掲載
  - ・各保育所、幼稚園等の施設に開設要項を配布
- (2) 対象者
  - ・市内に住んでいる親子  
(子供は4～6歳児)
- (3) 指導者の確保
  - ・幼児教育に専門に携っている短大の助教授
  - ・スポーツクラブに携っている指導員
  - ・学校の先生
  - ・(財)足利市体育・文化振興会と足利市の指導員などで構成され、教室の企画・運営をしている。

#### (4) 施設の確保

1つの地域にかたよることのないよう、足利市の東西南北で、教室を開催できるよう確保

## 7. 教室の内容

### (1) 「健康」についての考え方

「健康」について、これまでの「教育要領」の考え方から大きく発展したのは、今では心と身体の「健康」を目指していることである。これまでは、身体の健康面だけにかたよっていたが身体プラス心を含めて健康を考えるようになった。また、自分の健康は、自分で作りださなくてはいけないという点も、子供に対して「健康」を求めていることになるであろう。

### (2) 目的

- 1) 親子で行う運動あそびを通してスキンシップを図る。
- 2) 運動を好きになりながら、健康・安全な生活に必要な習慣や態度を身につけさせる。
- 3) 明るく伸び伸びと行動し充実感を味わう。

### (3) 内容

- 1) 始めて出会う先生や友達、そして友達の親との触れあいから、安心感をもって参加できるようにする。
- 2) いろいろな「遊び」に親しみ、楽しんで取り組む。
- 3) いろいろな「遊び」の中で十分に体を動かす。
- 4) 積極的に屋外で遊ぶようにする。
- 5) 健康的な生活のリズムを身につける。
- 6) 自分の健康に関心をもちながら必要な活動をする。
- 7) 危険な場所、危険な遊びから身を守る運動の仕方を身につける。
- 8) 親しみをもって日常のあいさつをする。

### (4) 内容のポイント

- 1) の安心感をもって参加する—これは心の安心感であるから、家庭内での親子関係や他人との人間関係を問題としている。
- 3) の十分に体を動かす、4) の屋外で遊ぶ—などは、幼児の本来の姿を自然にうけとめたものであり、たくさんの時間を屋外で遊ぶようにすすめている。ところが、体を十分に動かさそうとしなかったり、屋内ばかりいる子供については、家庭生活の中で屋外で遊ぶ機会が少なかったのではないだろうか。その原因の1つとして、親自身が体を積極的に動かさそうとしなかったり、教育面に熱心になりすぎ運動に対する重要性を見失いつつあるなど、いくつかの原因が考えられる。その結果、頭でっかちのひ弱な子供、そして「思いやり」の乏しい子供になる可能性がある。
- 5) の健康な生活リズム—とは、子供の生活のリズムは、家庭や幼児施設で決められたものであり、子供の自主性がややもすると欠けてくる。「運動あそび」を通して、いかに子

供の生活のリズムに健康を子供たちが取り入れていくかが問題となろう。

7) の安全に気をつけて行動する一は、なかなか難しい。子供の事故は、何が危険でどうするとケガをするのかがわからないから生じるものであり、実際体験してみないとわからない。これまでは、親自身も「危ないからやめなさい」というような言葉だけの教育をしてきたと思う。これからは、危険な遊びを恐れて子供本来の、自由で伸び伸びした動きを制限するようなことがあってはならない。経験をとおして「危険」を理解させるような指導をし、親は暖かい目で子供を見つめてほしい。

8) の日常のあいさつ一は、教室の始めと終わりに、「おはようございます」「さようなら」と言葉を言いながら、手と手をはたく動作をしている。言葉だけでなく、手と手の触れあいの中から子供たちは、親近感をもつようになった。

(5) 指導（計画）にあたっての留意点

- 1) 親と子供が楽しく活動できるように、遊びの内容は広い範囲から選び、変化をつけて指導する。
- 2) 次回につながるような終わり方をする。指導計画の多少の変更は仕方ないが、極力その日の目標は変えないよう指導する。
- 3) 「運動あそび」と言えども、指導者としての技能・知識はもちろん、幼児への接し方や指導力を身につけておく。特に幼児の場合は、技術の向上より、いかに楽しく運動あそびをさせるかが問題である。
- 4) 親には、事前に教室の内容を把握してもらう。
- 5) 親には、教室の中で、どのような運動をし、どのような効果があるのかを理解してもらい、生活の中にも運動あそびを取り入れる努力をしてもらう。
- 6) 器具を十分使いこなせるように研究しておく。
- 7) 子供に溶け込む中にも、言葉づかいは「赤ちゃん言葉」を使わず、積極的な指導をする。
- 8) 親は、子供ができなくてもすぐ援助したり、怒ったりしないように注意する。

## ファミリースポーツ教室

〈秋季〉親子体操コース指導計画(案) H3. 10/27~12/1

回	指導項目	指導内容
1	テーマ体操 1 用具を使わないあそび	・リズムにあわせて元気に体を動かす。 ・親子タッチ・みんなとお友だち(握手)・みんなと知りあい(おしり)・肩たたき・全身マッサージ・全員集合 じゅずつなぎ・チャンピオンゲーム・フルーツバスケット等
2	テーマ体操 2 テーマ体操 1 バトンあそび	・バトンひろい・バトンキャッチ(1人と親子)・重量あげ ・UFOあそび・バトン取り・バトン運びリレー・信号あそび・お風呂等
3	テーマ体操 2 テーマ体操 1 行進 調整運動 ボールあそび	・音楽にあわせて、いろいろ動物のまねをしながら歩く ・金魚・カエル等 ・その場でできるボールあそび・動きながらのボールあそび ・集団で行うあそび
4	テーマ体操 1 屋外 テーマ体操 2	・公園にある器具を使っのあそび
5	テーマ体操 1 タオルを使ったあそび 新聞紙を使ったあそび	・キャッチボール・力くらべ・エレベーター・ブタのしっぽ ・しりたたき等 ・くつつきマン・人間魚雷・もぐらの穴・島わたり・雪合戦 ・ジャンケンしりたたき等
6	テーマ体操 2 テーマ体操 1 フープあそび パラバルーン テーマ体操 2	・フープ投げ・フープ取り・フープまわし・フープ渡りリレー等 ・波、ドーム、テント、風船をつくる等



〈秋季〉親子体操コースの参加者風景



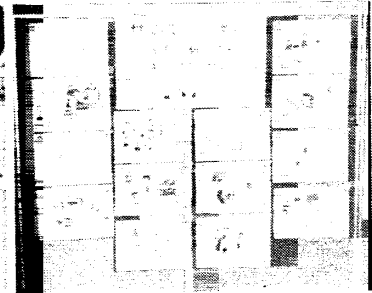
ファミリースポーツ教室  
親子体操サマースクール指導計画(案)

H 3 . 7 / 22 ~ 7 / 26

回	指導項目	指導内容
1	テーマ体操 1 用具を使わないあそび 集団で行う運動	・あいさつゲーム・基本的な動き(カニさん・ゴリラ等) ・タッチあそび ・トンネルくぐり・大木飛び越し・鯉の滝のぼり・手つなぎ鬼等
2	テーマ体操 2 テーマ体操 1 水あそび	・シャワー・バタ足・顔あらい・水かけ・動物歩き・流れるプール・ボールおし・汽車ポッポ・トンネルくぐり・人間とび石等
3	テーマ体操 2 テーマ体操 1 水あそび 用具を使わないあそび ボールを使ったあそび 体育棒を使ったあそび 25メートルプール 先生の見本演技 テーマ体操 2	・バタ足・水かけ・顔洗い・顔つけ・お風呂・馬のり競争等 ・ボールおくり・ボール投げ・ボール取りゲーム ・棒とりゲーム・お魚さん・ラッコ ・ダッコちゃん・とどくかな・お手てつないで・手を放して自由に泳ごう・鯉の滝のぼり・人間爆弾
4	テーマ体操 1 親子ウォークラリー テーマ体操 2	・親子でグループを作り、公園で問題をときながら遊ぶ
5	テーマ体操 1 マットあそび パラバルーン テーマ体操 2	・親子でハイハイ競争・ドングリコロコロ・ライダーキック ・島めぐり ・波、ドーム、テント、風船をつくる、飛ばす、包む



親子体操サマースクール参加者風景



参加したあとの子供の絵日記

## ファミリースポーツ教室終了時におけるアンケート調査結果

調査実施日	平成3年12月16日
調査実施数	30名（男性9名・30代4名，40代5名 女性21名・20代2名，30代16名，40代3名）
調査目的	ファミリースポーツ教室を開催するにあたり，日常生活の中での親子のかかわりあい等を調べることにより，今後さらに充実したスポーツ教室を企画・運営する目的で実施した。
調査対象者	平成2年度，3年度に参加した親（春季・サマースクール・秋季コース含む）
調査項目	<ol style="list-style-type: none"><li>1. あなたがこの教室に参加した動機は何ですか？</li><li>2. あなたは日頃，ご自分の健康や体力の維持増進のために何か心掛けていることがありますか？</li><li>3. あなたは将来，子供にどのように育ててほしいですか？</li><li>4. あなたは子供と一緒に遊んでいますか？（両親）</li><li>5. 子供と一緒に遊ぶ回数と時間はどの位ですか？（教室に来る前と，卒業してからの比較）（両親）</li><li>6. あなたが子供に「遊んで！」とせがまれた時，何と答えますか？（両親）</li><li>7. 「今の子供は運動不足になっている」と言われていますが，あなたもそう思いますか？</li><li>8. あなたは日曜日に何をしていますか？（両親）</li><li>9. 家族揃ってどこかに出かけますか？</li><li>10. 子供の戸外での遊び時間はどの位ですか？</li><li>11. 子供達は屋内・屋外ではどんな遊びをしていますか？</li><li>12. この教室に参加して良かったことは何ですか？</li><li>13. この教室に参加して子供に変化がありましたか？</li><li>14. あなたはこの教室をもっと必要だと思いますか？</li></ol>

### 1. あなたがこの教室に参加した動機は何ですか？

- ア. お父さん，お母さんの運動不足解消のため（4）
- イ. 子供の発育，成長を確かめるため（8）
- ウ. 父と子のスキンシップ（8）
- エ. 母と子のスキンシップ（12）
- オ. 運動が嫌いなので，好きになってもらいたいため（2）
- カ. その他
  - ・遊び場が狭く，休日に運動不足になるため
  - ・スイミングスクールに通う前の子供の水に対する反応をみたいため

- ・夏休みの生活がマンネリ化しないように
- ・運動が大好きなので日曜日の午前中のかくダラダラしがちな時間を有意義にすごすため。

2. あなたは日頃、ご自分の健康や体力の維持増進のために何か心掛けていることがありますか？

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ア. 食生活に気をつける (19)   | イ. 規則正しい生活をする (17)    |
| ウ. 睡眠や休養をよくとる (10)  | エ. 体操や散歩などの運動をする (12) |
| オ. 酒, タバコ等を控える (12) | カ. 心掛けていることはない (1)    |
- キ. その他
- ・週2回のスイミングスクール
  - ・夏は日中, 毎日鮎釣り
  - ・入浴と休息
  - ・無理はしない

3. あなたは将来、子供にどのように育ててほしいですか？

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ア. たくましい子 (11) | イ. 思いやりのある子 (15) |
| ウ. 明るい子 (8)    | エ. 素直な子 (10)     |
| オ. 健康な子 (21)   |                  |
- カ. その他
- ・賢い子
  - ・心身ともに健康な子

4. あなたは子供と一緒に遊んでいますか？

**お父さん** はい (27)

—どんなところで—

- ・家の中
- ・公園
- ・庭
- ・外
- ・川

いいえ (5)

—理由は何ですか？—

- ・忙しい (2)
- ・姉と遊んでいる (1)

—どんな遊びを—

- ・相撲・お馬さん・テレビゲーム・ボール遊び
- ・プラモデル・跳んだり・はねたり
- ・鉄棒・ブランコ・メリーゴーランド・木登り
- ・すべり台
- ・縄とび・ボール投げ・サッカー・バドミントン
- ・キャッチボール・ボール遊び・サイクリング
- ・砂遊び
- ・魚釣り

**お母さん** はい (25)

—どんなところで—

- ・家の中

—どんな遊びを—

- ・手あそび・読書・トランプ・お絵書き
- ・ごっこ遊び・プラモデル・あやとり・カルタ

- ・公園
  - ・縄とび・砂遊び・鬼ごっこ・ボール遊び
  - ・自転車・バドミントン・鉄棒・すべり台
  - ・ブランコ・遊びを見ている
- ・庭
  - ・ボール遊び・縄とび
- ・外
  - ・自転車・縄とび・電車ごっこ・サッカー
  - ・体操・ボール遊び・サイクリング
- ・学校
  - ・ランニング・鉄棒・ブランコ
- ・どこでも
  - ・何でも

いいえ (1)

—理由は何ですか?—

- ・忙しい

5. 子供と一緒に遊ぶ回数と時間はどの位ですか? (教室に来る前と、卒業してからの比較)

**お父さん**

変化なし	週1回位, 1回 30分位 (4)	週2回位, 1回 30分位 (1)
	" , 1回 40分位 (1)	3 , 10分位 (1)
	" , 1回 60分位 (4)	" , 30分位 (2)
	週7回位, 1回 30分位 (1)	
	" , 60分位 (1)	
変化あり	週1回位, 1回 30分位	→ 週2回位, 1回 30分位 (4)
	週1回位, 1回 30分位	→ 週7回位, 1回 30分位
	週1回位, 1回 30分位	→ 週1回位, 1回 60分位
	週1回位, 1回120分位	→ 週2回位, 1回120分位
	週1回位, 1回 30分位	→ 週7回位, 1回 30分位
	週3回位, 1回 10分位	→ 週5回位, 1回 20分位
	週6回位, 1回 30分位	→ 週7回位, 1回30~60分位

**お母さん**

変化なし	週1回位, 1回40分位 (1)	週4回位, 1回60分位 (1)
	週1 , 60分 (1)	週5 , 30分 (1)
	週2 , 60分 (1)	週6 , 120分 (1)
	週2 , 20分 (1)	週7 , 30分 (1)
	週2 , 30分 (2)	週7 , 120分 (1)
	週2 , 40分 (1)	週7 , 60分 (1)
変化あり	週1回位, 1回30分位	→ 週2回位, 1回30分位
	週1 , 5分	→ 週3 , 5分
	週1 , 30分	→ 週3 , 10分
	週2 , 20分	→ 週4 , 20分

週 2 回位, 1 回15分位	→	週 5 回位, 1 回20分位
週 3 , 60分	→	週 4 , 60分
週 4 , 15分	→	週 5 , 15分
週 7 , 30分	→	週 7 , 60分

6. あなたが子供に「遊んで！」とせがまれた時、何と答えますか？

ア. 「あとで遊んであげる」 父—3名 (「新聞を読んだら」「タバコを吸ったら」  
等とログセになっている)

母—14名

イ. 「お父さん(お母さん)と遊んでもらいなさい」

父—2名 母—11名

ウ. すぐ遊ぶ

父—13名 (ただし、土・日曜日だけの人もいる)

母—6名

エ. 遊ばない

父—2名 母—3名

理由は？ ア. 忙しい (4名)

イ. 疲れている (4名)

ウ. その他 → めんどくさい

日中は家庭菜園で忙しく、子供の側にいない

子供から「遊んで！」と言われたことがない

7. 「今の子供は運動不足になっている」と言われていますが、あなたもそう思いますか？

ア. そう思う (25名)

何故だと思えますか？

ア. 勉強・塾等に忙しくて時間がない (12名)

イ. 遊んだり運動したりする場所がない (7名)

ウ. " " 友達が少ない (10名)

エ. " " 方法を知らない (3名)

オ. テレビを見る時間が多く、外で遊ばなくなった (9名)

カ. 歩く機会が少ない(交通手段が便利) (7名)

キ. 車が多く外は危険だ (8名)

ク. 社会や親が、遊びや運動の大切さを教えていない (3名)

ケ. 親の過保護、親が教育に熱心で子供を外に出さない (4名)

コ. その他

・ファミコンに夢中で家の中ばかりの時間が多い (2名)

・校区が広くて、友達の家が遠すぎる (1名)

8. あなたは日曜日に何をしていますか？

お父さん

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| ア. 野球 (4名)     | カ. パチンコ (2名)               |
| イ. ソフトボール (3名) | キ. ごろ寝 (13名)               |
| ウ. ゴルフ (1名)    | ク. その他 (8名)                |
| エ. 仕事 (9名)     | ・家庭菜園・プラモデル・庭木の手入れ<br>(3名) |
| オ. テレビ (9名)    | ・子供とでかける・町内行事の手伝い          |

9. 家族揃ってどこかに出かけますか？

ア. はい

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 年1回 (2名)  | 年2回 (2名)  | 年3回 (3名)  |
| 年5回 (6名)  | 年6回 (1名)  | 年8回 (1名)  |
| 年10回 (6名) | 年15回 (2名) | 年20回 (2名) |

休日はほとんど出かける

- |              |            |                        |
|--------------|------------|------------------------|
| ア. 海 (19名)   | イ. 山 (22名) | ウ. プール (21名)           |
| エ. 遊園地 (22名) | オ. その他     | ・スキー (4名)・温泉 (2名)      |
|              |            | ・スポーツ観戦 (2名)・デパート (3名) |

10. 子供の戸外での遊び時間はどの位ですか？

- |               |               |              |
|---------------|---------------|--------------|
| ア. 30分以内 (1名) | イ. 30分 (8名)   | ウ. 1時間 (11名) |
| エ. 2時間 (7名)   | オ. 2時間以上 (4名) |              |

11. 子供達は屋内、屋外ではどんな遊びをしていますか？

- 屋内 一・お絵書き (8)・ファミコン (6)・トランプ (5)・ブロック (5)
- ・ごっこ遊び (8)・おもちゃ (5)・ままごと (3)・テレビ (3)
  - ・テレビゲーム (3)・折り紙 (3)・ビデオ (3)・工作 (2)・読書 (4)
  - ・マンガ (2)・ゲーム (2)・積み木 (2)・ぬり絵 (2)
  - ・勉強・相撲・パズル・プラモデル・人形・腕ずもう

- 屋外 一・自転車 (15)・ボール遊び (9)・サッカー (7)・ブランコ (7)
- ・縄とび (7)・砂遊び (8)・木登り (2)・鬼ごっこ (4)
  - ・すべり台 (3)・鉄棒 (2)・ドッジボール (2)・ごっこ遊び (2)
  - ・缶けり・ままごと・芝すべり・バドミントン・野球・かくれんぼ・魚釣り
  - ・相撲・手打野球・走る・フリスビー・ゴム段・一輪車・水遊び・穴はり

12. この教室に参加して良かったことは何ですか？

- ・子供が家族以外の人とどの様にかかわっているかがわかった。
- ・子供と楽しい時間がもてたことと何よりも子供とスキンシップができたのがよかった。
- ・日曜日の午前中が父子共々、充実してよかった。
- ・いかにして子供とのコミュニケーションを計れるかのヒントとなった。
- ・いつもと違う遊びができ、子供がとてもうれしそうであった。

- ・子供と一緒に、音楽にあわせて踊ったり、体操したり、楽しい体の動かし方を覚える事ができ、楽しかった。
- ・新しい友達もでき、全身汗ビッシュリになり、運動する楽しさを感じている。
- ・外で働いている為、中々子供と一緒に何かをするという事ができなかったのが参加したわけだが、子供とのスキンシップが大変良い思い出となった。
- ・場所がなくても、いろいろな遊び方があるというのがわかった。
- ・子供と接する時間が多くなった。
- ・知らない友達と遊べるようになった。
- ・教室のある日は、家の中でも元気に過ごし、暴れなくなった。
- ・ますます体を動かし、運動（遊び）することが好きになったようだ。

13. この教室に参加して子供に変化がありましたか？

- ・年長の時、教室に参加したので、しっかりと学校に行く自信がもてたようだ。
- ・家でも教室でやった事を思い出しては「やって！」とせがまれている。
- ・教室でやった事を、自分から積極的に父親に教え、それを父と子でやっている。
- ・遊びに対して積極的になった。
- ・今まで以上に活発になった事と、友達と競争して何かをやるという遊びが増えてきた。
- ・遊びの種類がふえた。
- ・学校が好きになった。（予防接種のある日でも喜んで行くようになった）
- ・知らない友達の中で、初めての先生と運動できた事で自分に自信ができてきたようだ。
- ・規則正しい生活がしばらく維持できた。
- ・父と子のふれあいができてうれしかったようだ。
- ・教室の始めと終わりに行うダンスを家で楽しく歌いながらやっている。
- ・自主性が少しずつ備わりつつあるようだ。
- ・日曜日がくるのが楽しみになり、父子で体を動かし、いろいろな運動をする事が習慣となった。
- ・運動に対して興味をもつようになった。

14. あなたはこの教室をもっと必要だと思いますか？

- ア. 必要 (27名)
- イ. 必要ない (なし)
- ウ. わからない (3名)

## 〈 概 要 〉

この教室に参加した動機の中で「子供に運動を好きになってもらいたい」よりも「両親が子供とのスキンシップを求めている」の回答が多かったことは、この教室の目標にも一致しているようだ。また、親自身が、自分の健康に関心をもつようになってきたということは、これから子供の健康にも関心をもつようになるのではないだろうか。

親が子供と遊ぶ場合、遊びへの手助けとして、子供と一緒に心から楽しく遊びながら、遊びがよりおもしろく展開していくようなヒントを子供に与えることも大事である。幼児期には、幼児期にふさわしい運動あそびをすることが大切であり、けして子供の発達を急いではいならない。子供と一緒に遊ぶ時間も、教室に参加する前よりも卒業してからのほうが若干増えた。これは、運動あそびをとおして、親が「親子のスキンシップ」の大切さをより一層感じとったからであろう。

子供が親に遊びをせがんだ時、父親が「すぐ遊ぶ」と回答したのが多かったのには驚いた。母と子の接する時間より、父と子の接する時間の方が少いため、父親は子供の存在が苦にならずにすぐ遊べるのかもしれない。

今の子供は、勉強や塾等で忙しく遊ぶ暇もない等、いろいろな原因で運動不足になりやすいがやはり健康第一ではないだろうか。幼児期のうちから、体力をつけるような時間は積極的につくるべきである。

父親の休日のすごし方で、「ごろ寝」が圧倒的に多いが、せめて1週間のうちの1日、それもわずかな時間でいいから、常に子供とのスキンシップをしてもらいたい。

子供の遊びの中で受容的あそび（テレビ、ファミコン等）は、受け身で楽しむものであり、子供の主体性や活動意欲がなくなる危険がある。時代が変わるとともに、時代にあった遊びがうまれてくるわけだが、その遊びをどのように、子供の成長にあわせて取り入れるかが、今後の課題ともなる。



### 8. 運動あそびから学ぶ、これからの望しい親子関係とは？

昔から、「子供は親のうしろ姿を見て育つ」と言われているが、子供は毎日の生活の中で、親の話し方、食事の仕方、体の動かし方など生活全般を見、真似しながら、無意識のうちに1つの行動を身につけていく。と言うことは、親に食べ物の好き嫌いがあるのに子供には、「好き嫌いしな



いで、いろいろな物を食べなさい」と言ったり、親が運動や体を動かすことが嫌いなのに「外に出て遊びなさい」と言ってみても、いい結果は子供には期待できないであろう。

子供に運動や体を動かすことを好きになってもらうには、まず親自身が生活の中に、運動や体を動かすことを心掛け、子供と一緒に行動することが望しいのではないだろうか。一緒になって遊ぶ中で、子供が困っている時、的確なアドバイスを与え、子供の力を助けてあげる。子供にとって必要なものを与えてあげられる力を親がもっていることは、子供に大きな安心感を与え、子供は何かあっても、頼れるという頼しさを親に感じるであろう。親と子供が一緒に体を動かし、一緒に汗を流す中で、子供は子供なりに、親の存在を大きく感じていく。親と子供のスキンシップで心のパイプも太くなるであろう。

## 9. おわりに

平成4年度9月から月1回の学校週5日制が始まろうとしておりますが、学校関係者はもちろん、親も一緒にこれからの子供が、どのような形で自分のことを考え、人生を歩んでいくかを考えていかなければならないだろう。家庭や地域社会は、子供が自由な時間を有効に利用できるようにし、また、学校以外で子供が、豊かな経験をたくさんできる場所や時間をつくっていくことが今後の我々大人に課せられる課題ではないだろうか。

—————親と子のスキンシップは、子供の誕生以前から始まっていることを

もう1度確認し、忘れてはならないのかもしれない—————

## 評

綿密な計画と準備，そして，指導上の留意点など指導体制の整備にも努め，取り組んでいるこの教室は，すばらしい実践であると思います。加えて，年度ごとに1コースごとの実施回数の増加，コースの増設，開設会場の分散，そして内容の多様化等により，一つ一つその課題の解決に取り組んでいることも，見逃せません。

本研究の中でも指摘しているとおり，少子化，核家族化，あるいは主婦の職場進出などによる家庭環境の変化，産業構造の変化に伴う社会環境の変化等により，子どもたちをとりまく生活環境は，必ずしも良い状況にあるとはいええず，一般的には，親子で一緒に運動をしたり，遊んだりするという体験も少なくなり，親子のコミュニケーションは，稀薄になりつつあるようです。

また，今日のスポーツが加熱気味の状況にある中で，幼いうちからスイミング，野球など専門的なスポーツにだけ偏り「使い過ぎ症候群」等が問題となる一方，極端に運動の経験の少ない運動不足が問題となるなど，子どもたちをとりまくスポーツ環境も両極端に問題が集中している観があります。

このような社会的背景の中にあって，親子そろって運動する機会やコミュニケーションの場を提供するこの実践は，時代の要請に応える画期的なものであり，今後ますますその需要は，増大するものと思います。

「遊び」という幼児生活のなかで，その基幹教育となり得る分野に焦点をあて，また，身体的効果だけでなく，心身一如性にも着目し，運動あそびの効果，教室に参加しての変化等では，精神的な変化にも触れて考察がなされています。正に生涯スポーツの基礎を培うということは，この実践でも多くの感想が寄せられたとおり，スポーツへの意欲を育てることにはかならないと考えます。

そういう意味からもこの論文は，その準備段階の方針及び留意点から，終了後の受講者の変化を詳細なアンケートにより把握するなど，実践研究として高い評価が得られるものと考えます。

今後，月1度の学校週5日制が実施される状況の下，その目的の1つでもある家族での共通体験への機会提供の場としても，この実践の負うところは大きく，これからもますます充実し，拡大していくことを願ってやみません。