

新型コロナウイルス感染症の影響で、子どもたちが運動や遊びに取り組み環境が制限されている。子どもたちの心身にどのような影響があり、どんな点に配慮が必要か。専門家にインタビューし、自宅で家族と簡単にできる運動遊びを教えてもらった。(大滝麻衣)

「やってみたい」を後押し

富田寿人 静岡理工科大教授



子どもの発達段階に応じた運動遊びのプログラム「アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)」の普及に携わる静岡理工科大の富田寿人教授。人との接触をなるべく避けるなど制限がある中でも、「子どもの『遊びたい』という気持ちをどう実現させるか、大人は知恵を絞ってほしい」と強調する。

◇
一学校休校や保育施設への登園自粛などによる、子どもたちの体力への影響は。

「運動時間や活動量が圧倒的に減少したのは間違いない。一時的に体力が低下するという影響はある。ただ今後、体育の授業など体を動かす時間が適切に確保されていけば回復するだろう。それより心配なのは、子どもたちが群れて遊ばないことによって『動きの習得』が進まないという点だ」

一「動きの習得」とは具体的にどういうことか。

「例えば、縄跳びやボール投げが上手にできるようになることなど。子どもは幼児期から小

学校低学年にかけ、遊びを通してさまざまな動きができるようになる。その時期を逃すと獲得しにくい動きもある。仲間と一緒に夢中で遊ぶ中で、何度も挑戦したり、上手にできる友だちを観察したりして動きを習得する。苦手だと感じる運動を、子どもが1人でやり続けるのは難しい」

一心理面にはどのような影響があるか。

「運動や遊びは、エネルギーやストレスを発散する場でもある。外に出られない、やりたいことができない状況が続けば、精神的に不安定になるケースも。仲間と一緒に活動するからこそ身に付く思いやりや我儘の心など、社会性を育む機会が減ってしまう点も見逃せない」

一今後の状況で大人が留意することは。

「子どもは普段、やってみたいと思う遊びに自由に取り組むことで、満足感や達成感を得ている。制限がある中でも、どう工夫すれば実行できるか、大人は可能性を示してあげてほしい。子どもが何をしたいかわからないという場面では、一緒に遊んであげたり、道具を用意した

心も体も健やか 家庭で楽しく 運動遊び

りして、自発的な遊びを促す環境やきっかけを作っておけることが大切」

一今後、どのように遊びや運動に向き合うべきか。

「3密を避け短時間、公園などで遊ぶことは問題ない。わずかでも外の空気を吸って体を動かす時間は大事。大人数での遊びはしばらく難しいと考える。ACPなどを参考に、家庭でできる子どもの遊びの選択肢を増やしてほしい」

※ACP総合サイトと富田教授への取材を基に作成 ※()内は関連の体力要素

幼児～小学校低学年向き

新聞の上でじゃんけん

広げた1枚の新聞紙の上に乗り、じゃんけんをする。負けたら、半分を折る。
先に果てていられなくなった人が負け(バランス能力、巧みに運動する能力など)

相撲遊び

「しり相撲」をはじめ、片足立ちでの「足裏相撲」。腕をつないでの「引き相撲」などさまざまな部位でできる。じゅうたんや畳の上でやると安全(バランス能力、筋力、筋耐力など)

しり相撲 足裏相撲 引き相撲

小学校中・高学年向き

棒は笛さんで!

3人で、各自が棒やバットを持ち、三角形を作る。3人が一斉に手を離し、次の棒に移動して、倒れる前にキャッチする(走る能力、機敏に動く能力など)

おととつ

足を肩幅に広げて、相手と向かい合って立ち、タオルの高さをしゃがみと持ち。足を踏ん張りながら、引いたり緩めたりして、相手のバランスを崩す(筋力、バランス能力など)

アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)

日本スポーツ協会が2010年に考案した運動遊びのプログラム。昔から親しまれる伝承遊びやオリジナルの遊びについて、実施法や効果、発達段階に合わせた展開例を紹介している。遊びを中心とした身体活動は、多様な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持し、意欲的に物事に取り組む姿勢を育む効果も期待できるという。ACP総合サイトは同協会のウェブサイト<http://www.jpaa-sports.or.jp>から閲覧できる。