

夢中を生み出す「運動遊び」で 子どもたちの心と体の成長を促す



▲土手を転がって遊ぶ(キンダーコース)

◀ 笹川理事長

特定非営利活動法人 あそびそだちiLabo
理事長、健康運動実践指導者 笹川 陽介 氏

新潟県柏崎市にあるNPO法人あそびそだちiLaboは、屋内施設「運動あそび塾 しらさん家」を拠点に、子どもを対象にした運動遊びを中心に事業展開している。健康運動実践指導者の資格を持ち、このNPO法人の理事長を務める笹川陽介氏は、子どもたちを含めた地域住民に対する運動の普及啓発活動にも取り組んでいる。

夢中になって楽しめる
「運動遊び」が成長を促す

新潟県柏崎市のNPO法人あそびそだちiLaboは、「運動あそび塾 しらさん家」を拠点に、「運動あそび教室」「自然体験活動」「出前教室」「スポーツ教室」を柱に事業を行っている。

「運動あそび教室」では、子どもたちが楽しく遊ぶこと、夢中になつて体を動かすことに主眼を置いていく。本来、鬼ごっこや木登りのような遊びのなかには、体力や運動能力を向上させる要素が多く含まれている。しかし、現代の子どもたちには、スポーツをする前段階の遊びの経験が半世紀前に比べて圧倒的に不足している。

そこで、本来の遊びにさまざまな工夫を加え、子どもたちが夢中になつて体を動かすように考えられた運動遊びを行うことで、子どもたちは楽しみながら体を思いどおりに動かせるようになり、教室の仲間と遊ぶことで、社会性も育まれていく。現在、NPO法人の理事長を務め、「運動あそび塾 しらさん家」の設

立当初から運動指導を行っている笹川陽介氏は、「幼少期には何かに夢中になる体験、基本的な体力、いろいろな人とかかわりが大切で、この3つを育てたい」と話す。

また、笹川氏は「遊びに夢中になつた体験は、子どもが将来、自分のやりたいことを見つけたときに、挑戦する力を生み出す」とも語り、運動遊びが子どもの多様な成長につながるかと考えている。

自然体験活動との出会いから
経験を積んで指導者に

笹川氏が「夢中」にこだわるのは、自身が小学生時代にミニバスケットボールに熱中し、その楽しさを実感したことに始まる。笹川氏は、地元新潟での中学・高校時代は、バスケットボールの部活動中心の生活を送っていたが、東京での大学時代に子どもたちとの自然体験活動に出会った。ボランティアの学生リーダーとして、子どもたちをキャンプに連れて行くうち、活動の理念に共鳴した笹川氏は、大学卒業後2年間、同事業を行うNPO法人で研修生として学び、子どもたちを指導す

る経験を積んだ。

ここに至って、「子どもにも運動指導を行うこと」を将来の仕事と決めた笹川氏は新潟県にUターン。専門学校のスポーツトレーナー科で2年間学び、知識と経験を深める。この時期の平成17年には健康運動実践指導者の資格も取得した。

19年に株式会社に入社し、「運動あそび塾 しらさん家」を立ち上げ、子どもたちの運動指導をスタートした。当時、よりよい指導法を模索していた笹川氏は、健康運動指導士・村田トオル氏の「楽しいを大切にした運動遊び」の研究を知り、自分がめざしていたものとの共通点を感じる。さらに、「子ども時代に何かに夢中になる」という経験そのものが、人を大きく成長させる」という心理学者の研究にも出会い、子どもたちを遊びに夢中にさせるための技術を磨いていく。

学校、行政、地域との連携を めざしNPO法人を設立

運動指導を続けて12年がたった平成31年、「運動あそび塾 しらさん家」の事業を独立させてNPO法人

化することを決めた。事業の独立とNPO法人化の最も大きな目的は、学校、行政、地域との連携にあった。近年、不登校の子どもが増えていること、さまざまな事情で「運動あそび教室」に通えない子どもがいることを考え、本当に必要な子どもに運動遊びを通して夢中になる体験を届けたいという思いが高まっていた。これを実現するには、学校や行政、地域との連携が不可欠であり、その



負荷がかかる砂浜でのかけっこ(ジュニアコース)

ためには、株式会社よりもNPO法人のほうが動きが取りやすいという理由だった。

長年指導にあたってきた笹川氏が、NPO法人を設立して理事長に就任し、事業を引き継いだ。現在、笹川氏を含む常勤職員3名と非常勤職員3名で運営している。

外遊びや自然体験を通じて 子どもにも多様な経験を

「運動あそび教室」は、拠点である東本町校のほかに、市内コミュニティセンターでも行われている。対象は、幼稚園・保育園の年中児から小学校6年生まで、現在約200名が通っており、いままでにおよそ700名の子どもたちが参加してきた。

東本町校は、キンダーコース(年中・年長)、ジュニアコース(小1~小3)、レベルアップコース(小4~小6)の3コースに分かれ、1クラスは10~15名(表1参照)。どれも週1回60分のプログラムで、月参加費制となっている。

4~10月(夏休みは除く)は、海浜公園や砂浜で外遊びを行い、冬期間は屋内ではだして運動遊びを

表1●「運動あそび教室」の現状

| 教室・コース名 | | 所属人数 |
|--------------|-------------------------|------|
| 東本町校 | キンダーコース (年中・年長) | 約40名 |
| | ジュニアコース (小学校1~3年生) | 約60名 |
| | レベルアップコース (小学校4~6年生) | 約70名 |
| 中鯖石 コミセン校 | 小学校1~6年生 | 約15名 |

行う(表2参照)。いずれのコースも、鬼ごっこ、ドッジボールなどを取り入れて、子どもたちが思い切り体を動かす、夢中になって遊べるプログラムだ。たとえば、ジュニアコースの外遊びの場合、最初のあいさつ後、体操、かけっこなどで体を動かし始め、その後はチーム対戦型の「スポーツ鬼ごっこ」や「どろけい」で走り回り、最後のあいさつで終わる。

笹川氏が指導で心がけているのは、子どもの自主性を尊重することだ。「やりたくないときは見てもいいよと話している。基本的に来たくて来ているので、やらないういというのには何か理由がある。

表2●運動あそび教室「キダーコース」の年間活動の例

| 月 | 項目・時間 | 活動概要 |
|-----|-----------------------|---|
| 4月 | みなとまち海浜公園 | 起伏のある地形、階段、壁などを利用。鬼ごっこ、芝生転がり、壁登りなど |
| 5月 | | |
| 6月 | 柏崎中央海岸(砂浜) | 砂浜での鬼ごっこ、リレー、宝探し、相撲など |
| 7月 | みなとまち海浜公園 | 鬼ごっこ、芝生転がり、壁登りなど |
| 8月 | キャンプ等がメインのため、通常の活動は休み | |
| 9月 | 柏崎中央海岸(砂浜) | 砂浜での鬼ごっこ、リレー、宝探し、相撲など |
| 10月 | みなとまち海浜公園 | 鬼ごっこ、芝生転がり、壁登りなど |
| 11月 | しらさん家(屋内) | クッション性のあるジョイントマットを生かして、はだしでの活動。ハイハイや動物歩き、橋や島のエリアをつくり渡りながらゴールをめざす大冒険シリーズ、中当てドッジボールなど |
| 12月 | | |
| 1月 | | |
| 2月 | | |
| 3月 | | |

まずはそれを認めることが大切」と話す。
子どもたちに多様な体験をさせたいと考える笹川氏は、キャリアの初期に自然体験活動を指導していた経験を生かし、不定期の「自然体験教室」も開催。キャンプ、どろ遊び、海遊び、川遊び、沢登り、たき火、雪遊び、チャレンジバイクなど、年

高齢者の健康を支える お達者出前教室

間に約15種の活動を行っている。さらに、より運動能力の向上をめざしたい子どもを対象にした「ジュニア・ランニングクラブ」もあり、現在20名以上が所属している。
あそびそだちiLaboが行っている活動に、2つの「出前教室」がある。

1つ目は、親子のふれあい運動「キズナビクス」だ。これは、幼稚園・保育園の親子行事、小学校の行事やPTA活動の一環として、依頼を受けて行うもので、時間は30分〜2時間だ。レクリエーション的な要素を取り入れ、親子が触れ合いながら楽しく運動できるように指導する。年間20件くらいの依頼があるが、「終わったあとに保護者や学校の先生から、

行つてよかった、子どもたちの表情が生き生きしていた、と喜ばれることが多い」と笹川氏は話す。
2つ目の出前教室は、行政や施設などから依頼を受けてコミュニティセンター等で行うシニア向けの「お達者出前教室」だ。コンディショニングで筋肉をほぐして姿勢を整えたあと、運動遊びで楽しく体を動かす。大笑いしてもらえようようなプログラムを組んでいる。年間約100件開催されている人気の教室で、あそびそだちiLaboは子どもの成長だけでなく、高齢者の健康を支える役割としても、地域の信頼を得ている。

運動遊びの普及と 指導者養成をめざす

健康運動実践指導者の資格について笹川氏は、子どもを指導対象とするなら、必要な知識だと言う。「運動遊びのプログラムは、子どもの運動能力の発達を促すように組まれており、指導者はその一つひとつのプログラムの意味を説明できなくてはいけない。また、姿勢の崩れや偏食など、生活習慣が及ぼす影響についてアドバイスするなど、保護者との信頼関係を築くことが大切で、そのためには、健康運動実践指導者の知識は欠かせない」と話す。
また、運動遊びで最も重要なのは、子どもたちにおもしろそうと思わせる指導力である。笹川氏は日ごろから工夫したプログラム提供に力を入れている。たとえば、かけっこでも、並んで走らせるといふ体育の指導ではなく、指導者が一緒に走る、指導者が後ろから追いかける、ハンデを設けてスタート位置に変化を加える、そして指導者が前で邪魔して捕まらないように走るなど、やり方を変えて行っている。笹川氏は「こうした工夫を通じて、子どもたちのさまざまな動きを引き出しながら夢中にさせていくのが『運動遊び』で、こうした指導法を若い人に伝えていきたい」と考えている。
笹川氏は、長年指導を続けてきて子どもたちの成長を実感しており、今後は運動遊びの長所を多くの人に理解してもらおうことや、子どもを夢中にできる指導者を養成していくことが、自分の役割だと考えている。