



面白い! やってみたい!

36のからだ遊び

生涯にわたってからだを動かすことを楽しみ、健康を維持するためには
幼少期に楽しく、くり返したくさんのからの動きを体験することが必要です。

いまの日本で「子どものからだ」が置かれている危機的な状況と

その解決策について専門家の先生にうかがいました。

写真・生田昌士(hannah) スタyling・林田夏苗 ヘアメイク・AKI

モデル・ニコラくん(4歳)、ひなたちゃん(4歳)、マレンちゃん(4歳)、ロージーちゃん(3歳)、クロエちゃん(1歳)



面白いからまたやりたくなる 「あそび」が子どもを育てる！

子どもたちの体力や運動能力の低下が指摘されてからずいぶんと時間が経ちました。文部科学省の小中学生を対象に行った体力テストの結果も、1985年から下がりに続き、現在は下げ止まりに。まっすぐ走るなどの単純な動きもままならず、前転するとマットからはみ出してしまいうも大勢いるようです。

身体教育学、発育発達学を専門に、子どもの体力について長年研究している中村和彦先生は、この危機的状況を解決するために「36の動き」をまとめ、推奨しています。それは、立つ、浮くなどの「バランスを取る動き」、歩く、くぐるなどの「移動する動き」、投げる、掘るなどの「操作する動き」の3つにわかれます。

「いずれも昔の子どもたちなら、あそびの中で自然に習得していた動きです。大切なのは、やらされたり、強制されたりするのはなく、子ども自



身が面白いと感じ、楽しく経験できること。近年では、小学校学習指導要領にもあそびの大切さが明記されています」（中村先生）

福島で小児科を営む菊池信太郎先生もまた、「重要なのは、楽しく動くこと」と言います。

「福島の子どもたちは、震災後の2〜3年は家で過ごすほかなく、テレビやスマホで遊んでいました。時間が経ち、さあ外で遊んで！と突然言われても戸惑うのは当然。公園が面白くない、外で遊んでも楽しくない。そこで、子どもたちのわくわく感をいかに刺激するかを考え、環境を整えることが周囲の大人たちの役割だと感じました」（菊池先生）

菊池先生の発案によりボーネルンドの協力のもとつくられた福島県郡山市の屋内施設「ベップキッズこおりやま」では震災から8年たった現在でも、子どもたちが毎日思い切り体を動かしています。また、あそびの大切さは「動ける体の土台づくり」のほかに、

「子どもたちは、群れて集団遊びをする中で、生きるための最低限のマナーを身につけます。さらに、できることをもっと増やしたい、もっと上手になりたい、という意欲的な心を育てます」（菊池先生）

「生涯にわたり運動の喜びを感じるために必要なことは、特定のスポーツ教室などで、やらされる経験ではなく、子どもが自分から「やってみたい」と感じ、あそびに思い切りのめりこんで楽しんだ体験です」（中村先生）

子どもたちが「面白そう！」「やってみたい！」と感じ、体を動かす楽しさに気づけるように導く…。親がそのためにできることは何でしょう。

先生たちは「親自身が楽しむこととです」と口をそろえます。「親が子どもを遊ばせてやるのではなく、親自身が一緒にあそびにのめりこみ、楽しんでください」（中村先生）



教えてくれた人

菊池信太郎先生

医療法人仁寿会菊池医院院長、小児科医。東日本大震災後、いち早く「郡山市震災後こどもの心のケアプロジェクト」を立案。室内のあそび場を中核とする子育て・子育て支援の場である「ベップキッズこおりやま」の開設に尽力。

教えてくれた人

中村和彦先生

山梨大学教育学部長。子どものあそびの重要性に関する調査・研究の第一人者。NHK教育テレビ「ブンパ・ポーン」、2020オリパラ応援ソング「パブリカ」の監修を務めるとともに、中教審委員などを通して、子どもの健やかな育みのための取り組みの推進を呼びかけている。





全身の力を使って
前へ、前へ!

[くぐる]

四つ足で「はう」動きは背筋や腹筋を強くし、立つ、歩く動きにつながります。さらに少し難しさのある「くぐる」動きを加えてみましょう。ぎゅっと身をかがめて限られた枠の中をどんどん前へ。友だちと競争すれば、何度も楽しくくり返しそう。

- クアドロ ユニバーサル
¥50,000+税
※写真は商品の一部です。

[36のからだ遊び]

からだを移動する

のぼる	あるく	はう
はしる	水平にとぶ	垂直にとぶ
くぐる	およぐ	すべる

からだの重心の移動を伴う
9つの動作です。

あそび道具を取り入れてみれば
日常的に体験している
“いつもの動き”とは
少し異なる動きも生まれます。

[のぼる]

「のぼる」は、からだのバランス感覚を必要とするだけでなく、次はどこに手や足をかけて高い位置まで行けるか、考える力も養います。からだを動かすのと同時に、「できる」「できない」の状況判断力も育みます。

高いところに行くには
どこに手と足を
置けばいい?

[はう]

全身を使って
パパのところまで ゴー!!



バランスよく
どんどん前へ進もう

[あるく]

友だちと一緒に歩いていたり、少し早歩きして競争してみたり。ただ歩くだけでもいいけれど、あそび道具を使って少し背が伸びたような視線の高さで歩いてみると、楽しさがもっと膨らみます。

- バカポコ ¥1,200+税

[とぶ]

思いっきり
まっすぐ上に
ジャンプ! ジャンプ!



[36のからだ遊び]

バランスをとる動き



たつ	おきる	まわる
さかだち	わたる	くむ
うく	のる	ぶらさがる

[のる]

からだの姿勢を保ち
ペダルをこぎ
進む方向を決めよう！

- ペリカンデザイン三輪車
Vハンドル 赤
¥15,500+税

頭や首の位置をコントロールし、
転がったり、腕でささえたり。
姿勢の変化や安定性を必要とする
9つの動きです。「わたる」「くむ」
などの基本的な動きを
どんどん体験していきましょう。



高いところに
「たつ」と
見える風景が変わる！

[たつ]

「たつ」は日常的な動きですが、少し高いところに立ってみる、片足で立つ、立ったまま靴を脱ぎ履きしてみる、などレパートリーを増やしてみましょう。ゲーム感覚で楽しめると、「またやってみたい」気持ちを引き出します。



走ってきて
ジャンプしながら
わたって！



[わたる]

からだの平衡感覚を必要とする「わたる」動作。飛んでわたる、歩いてわたる、走ってわたるなど、さまざまなバリエーションをためしてみてもいい。地面に線を引いてわたるのも楽しいあそびです。

- ソフトソーサー ¥1,700+税



ポイント
は友だちと
タイミングを
合わせる
こと！

[くむ]

友だちと2人で、からだの正面、または背中合わせになり、座っている姿勢で腕を組み、タイミングを合わせて立ち上がってみましょう。声を出さずに目で合図できれば、次は、目をつぶって同じ動きに挑戦！

[ぶらさがる]

自分の体重を手と腕でささえる「ぶらさがる」動き。腕力が鍛えられるだけでなく、からだ全体を手と腕でコントロールすることにもつながります。ママやパパの腕や、木にぶらさがるなど、あそびの中でどんどん体験を。

手の力だけで
体重をささえられる？



[たつ]

ゾウさんの背中に
何秒間
立ってられる？

- ポプルス ゾウ マルチピンク
¥23,000+税



[ひく]

運動会の定番「綱引き」と同じ「ひく」動きです。引っ張られたときに踏ん張る足の力のほか、手や腕の動き、そして、どのくらい引っ張ると相手を引き寄せることができるのかも観察してみましょう。



手と腕、足の踏ん張り
でグイッと引き寄せて！

[36のからだ遊び]

ものを使う・扱う

なげる	もつ	つかむ
とる	あてる	ける
はこぶ	ふる	ほる
つむ	ささえる	わたす
おさえる	おす	たおす
こぐ	うつ	ひく

手や足、道具を操作する動きは全部で18あります。

子どもたちの多様な動きを、より楽しみながら引き出せるあそび道具を活用して、さまざまな動きを体験して。



[つむ]

「つむ」動きで最もポピュラーなのは積み木です。バランスを崩さないよう高く積んでみましょう。大きな積み木なら、高く積み上げるために仲間が必要です。友だちと協力して挑戦してみても楽しそう。

[ける]

からだの真ん中にグッと力を入れて思いっきり蹴ってみよう

- しわくちゃボール (90mm) ¥1,300+税

- 「イマジネーション・プレイグラウンド」の大型ブロック / 参考商品



からだのバランスを整えながら高く積み上げて！





あそび道具を使って
多様な動きを体験

[ほる]

「ほる」動作は、砂場や土をほることの多い子どもたちにとっては日常の動きです。道具を使って操作する動きも繰り返し体験することで、動きが洗練され、物の扱い方も上手になっていきます。

- スーパータフシャベル
¥500+税
- スーパータフスコップ S
¥650+税



[とる]

大きさ、スピードの違うボールをからだ全部使ってキャッチ!

- しわくちゃボール (150mm)
¥2,800+税

[おさえる]

相手が起き上がれないようからだの力とバランスで押さえて!



ニコらくん T シャツ ¥2,300、パンツ ¥2,900 / 共に BIG FIELD // ひなたちゃん 花柄ワンピース ¥1,700 / LSP // マレンちゃん 水玉ワンピース ¥1,700 / LSP // ロージーちゃん チュニック ¥2,800 / BIG FIELD、パンツ ¥1,700 / JIPPON // クロエちゃん 刺繍トップス+ズボンセット ¥3,800 / La Stella (以上、すべて MARKEY'S Luz 自由が丘店 Tel.03-5726-8186)、その他 / スタイリスト私物 ※衣装の価格はすべて税抜き価格です

どこを目指してなげると
遠くに飛ぶかな?

[なげる]

自分と相手のいる場所を正確に把握して物をなげる動きです。相手までの距離感、空間認知、状況把握、さらには、関節や筋肉の動きを同調させることが必要になり、「なげる」動作から、さまざまな学びが生まれます。

- ソフトソーサー ¥1,700+税

