

第57回日本小児保健学会 市民公開講座

これからの食育～子ども達の夢のために～

鬼ごっこで健康づくり, 体力づくり

—スポーツ鬼ごっこの試み—

羽 崎 泰 男 (城西国際大学福祉総合学部)

I. 三食をおいしく食べるには

「運動」と「食」をテーマにするとまず考えられるのが、エネルギー、いわゆる、消費エネルギーと摂取エネルギーといった出し入れの関係になります。運動も食も極めて身近なもので子どもたちにとっては興味深いものなのですが、エネルギーやカロリーといった視覚的にとらえることができず、抽象的な表現になるとどこか自分とは無関係のような存在になってしまいます。

さて、それではどのようなことから子どもたちに運動と食の話をするのが良いのか、少し遠回りなようですが「お腹がすく」ことの大切さと、それは現実にあるということかということから話始めることがあります。

私は肥満の子どもたちに体重のコントロール（減量だけでなく、体重維持）を促すのですから、自分自身も減量への取り組みを適度に行っています。時に、「プチ断食」というのがあります。どこか修行の匂いを感じさせるような「断食」というこだわりのあるものではなく、「プチ」がつくわけですから、多少ゆるめなものです。それでも、2日間、飲料水やスープなどのカロリーの極めて少ないものを摂取する程度に抑えます。その間、多少のランニングや筋力トレーニングを入れますから、体重が4キロほどは落ちてしまいます。私のようなタイプですと、このことが精神的なエネルギーを生み出し、その後の体重維持に移行する力となるわけです。

この減量に関しては今回詳しく述べませんが、この

時、最も大事なことは「空腹」という二文字を明確に体験できるということです。“お腹と背中がくっつくぞ”と歌の文句に言われる状態ですね。本当の「空腹」「お腹がすいた」ことを体感すると、日常的に朝昼晩と三食を食べる時の状態というのは、お腹の減った状態とは言えないのではないだろうかと感じます。単に習慣化されたために行っている行動のようなものです。それでは、どうしたら良いか。しっかり体を動かしてエネルギーを使わなければならないということになります。あるいは、体を動かし、必要になったからしっかりと食事をとることが必要とされるわけです。この非常に自然な状態が最も大切なことで、そこには楽しさや力強さが付いて回ります。

II. 遊び環境を乗り越えて

子どもには運動（遊び）が大切であると常に言われています。しかし、現実には、なかなか具体的な提示がなされていません。その理由のひとつに、遊び環境の問題があります。耳慣れたことばに「三間」があります。子どもが伸び伸びと遊ぶために必要な要素である「時間」、「空間」、「仲間」といわれるこの三つの間がかつてのように充足されていることがなく、近年、問題視されながらも思うように整っていません。その原因が現代の変化してきた社会基盤からきているものだけに、簡単に解決できるものでもないようです。運動や遊びを重視してきた側からはその環境にマイナー思考の矛先を向けています。

そうした中、この環境をものともしない、むしろ、それを利用して拡大してきたのがテレビゲームなど

の室内ゲームになります。子どもたちの遊びの変容というのは「鬼の居ぬ間に」との表現が当てはまるかどうかはわかりませんが、悪化した環境に足止めを食っている間に風林火山のごとく浸透していったと言えます。

Ⅲ. 手軽にできる体操の発想

手軽にできる遊びとして手遊びや歌遊びがあります。しかし、ひとつの曲にひとつの振付には何か物足りないところがありますし、リズムや曲に合わせられないこともあります。

そこで、体を動かすことでは基本中の基本のような存在である体操に注目してみます。かつて、NHK 教育テレビの「おかあさんといっしょ」の中で「イチジョウマン」という親子体操を指導、監修をしたことがあります。このタイトルの語源は「畳一畳」からきていて、畳一畳の広さで十分な親子体操ができるというものです。それも、当時としてはあまり発想がなかった父親と子どもによるものでした。広さだけでなく、音楽のリズムに合わせるのではなく、子どもの様子によって強弱やスピードの多少の変更を良しとする、かなり大胆なものでした。父親が子どもに掛け声をかけたり、号令でリズムを取ってあげたりと音楽がなくても十分に楽しめる内容でした。そこでのテーマはどこでも手軽に体を動かすことができ、短時間でも家族団らんが作り出せるということでした。

Ⅳ. スタートは肥満の子どもの運動処方として

30年ほど前、まだまだ、肥満の子どもの話題が少ないう頃、肥満改善のための運動面をいろいろ考えるにしても材料がなく、すでに手のつけられてきていた「成人病予防」の大人向きの運動処方を参考に肥満の子どもたちと向き合っていました。ところが、大人の場合は寿命にもかかわることで、まさしく自分のこととしてとらえざるを得ないわけですから、「ぜーぜー」言いながら一生懸命に汗を流すわけです。一方、子どもたちといえば小児肥満が将来の病気につながることを力説しても、どこか説得力に欠けるところがあって苦勞していました。さらに、肥満の原因でもある運動不足は運動嫌いや運動能力・技術に結びついていて、どこか機械的なエネルギー消費的な運動処方にはなかなか興味を示してくれないのは当然のことでした。結局、運動（スポーツ）と遊びの融合が最善な方策と考え、

その代表格ともいえる「鬼ごっこ」に着目したわけです。

集団で動くときに得られるものにはさまざまなものがあります。周りの動きを視覚的にしっかりとらえて、その中で自分がどのように対応していくかは体力や技術とは違って、かなり高度で必要な能力といえます。最近、保育所、幼稚園や小学校の先生たちからも「子ども同士のぶつかり合い」が話題に出ます。人と人の間隔や物との位置関係、スピードのコントロールなどの未熟さがその原因として考えられますが、これらは集団の中で動きまわることで得られることが多いのです。この経験がなければ、当然のごとく「ぶつかり合い」は起こるのです。

それでは集団で動くものがないのかというとそうではなく、現在最も取り入れられているものに、「スポーツ」があります。低年齢に及ぶスポーツの偏重がもたらす問題点を指摘されることはありますが、テレビゲームなどと同様に、大変な努力をして発展させ、ここまで子どもたちに浸透させてきたわけです。しかし、残念ながら、集団で行うチームスポーツはボールなどの道具を扱う技術が要求され、小さい時から技術を磨きます。その過程でなかなかついていくことができなくなることがあり、そこから離れていく子どもは多くいます。スポーツの良さは理解しながらも、この点は気になるところなのです。

Ⅴ. 鬼ごっこと日本の文化

鬼ごっこの魅力の一つに日本の文化としての位置づけがあると思います。

もともとは鬼事とよばれ、柳田国男は「こども風土記」の中で鬼ことは「最初に神社仏閣の鬼追い行事に、少年を参加せしめたのが起こりと思われる」と述べているように、「ままごと」同様遊びとして楽しめる以前に祭事としての位置づけがあったものと考えられます。したがって、集落などの共同体が人のつながりを求めた極めて大切な位置づけをしていたと言えるわけです。

鬼ごっこの鬼は日本独特な考え方ですが、追う追われるといった遊びの原点が存在しているものですから世界を見渡せばたくさんのが登場しています。1560年に、P. ブリュエゲルが描いた「子どもの遊戯」には246人の子どもたちが91種類の遊びを行っており、「目隠し鬼、王様の退位ごっこ」などの鬼ごっこがハ

イレベルな絵画の中に描かれていて、すでに中世ヨーロッパでは盛んであったことがうかがえます。

話を再び日本に戻すと、祭事という出来事には「食」がつきものです。鬼の存在と同様に鬼ごっこと食のつながりは日本独特なもので、文化としても興味深いものです。「楽しく動いて楽しく食べる」、「しっかり動いてしっかり食べる」といった運動と食を通した体づくりのための食育とのコラボも、すでに実施されており、興味深いものがあります。これからも多彩な「食育鬼ごっこ」が考案されていくのではないのでしょうか。あるいは、初期の鬼ごっこの代表格でもある「子とろ子とろ」に見られる「親が子を守る」という発想はいつの時代にも大切なことで、しっかりと伝承されてきていることに感動さえ覚えます。

VI. 夢を託して—スポーツ鬼ごっこの普及—

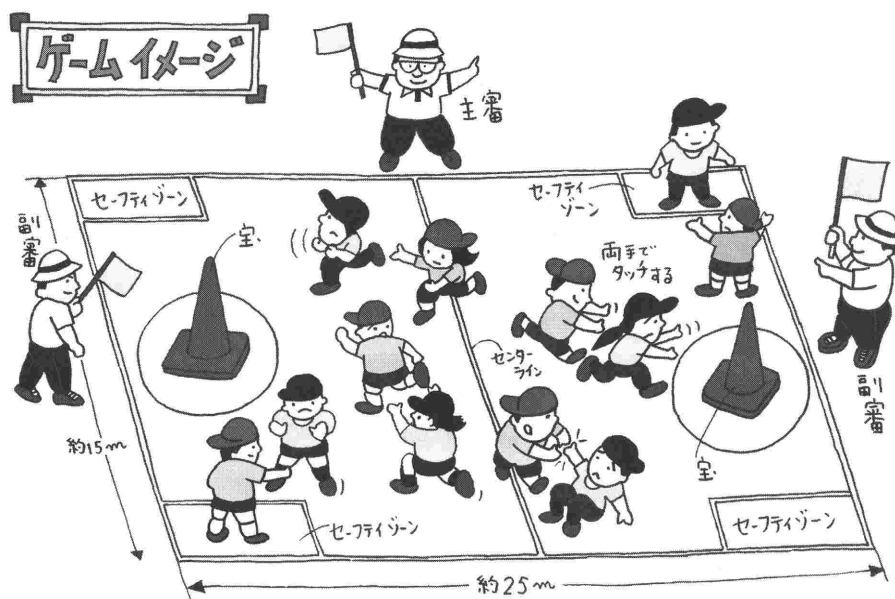
長く子どもたちと関わる中で、夢中になって遊ぶ姿ほど素晴らしいと思うことはありません。私の子ども時代には助け鬼として「氷鬼」「高鬼」「かくれんぼう」や「缶けり」「だるまさんがころんだ」なども日が暮れるまで夢中になって遊んでいたものです。「缶けり」や「かくれんぼう」の密かな楽しみは仲間と一緒に「しーっ」と言いながら潜んで隠れ家を持つことのような気がします。あるいは、いろいろな場所を知りつくすことがそれらの必勝法の最上位にランクされるわけですから、住んでいる場所を中心とした地域を知ることになるわけです。特に、その時代は地域の作りも複雑で戸建てが多かったことや道路も道の域を超

えていないようなへんてこりんな曲線もあって、今という豊富なデータが必要でした。

こうした背景はなかなか見られなくなりました。しかし、鬼ごっこという素晴らしい遊びは残していく必要があります。忠実に伝承していくことも大切ですが、時代に即した工夫を凝らし、生き生きとしたものに作り替えていくことも必要とされています。

その代表は非常にアクティブな動きと戦略が必要な陣取り鬼ごっこです。地面に図を描く必要があるこの鬼ごっこはコンクリート文化に翻弄され、伝承されることが難しくなっています。スポーツの原点ともいえるもので、すでにスポーツとして姿を変えているものも多いのですが、先に述べたように道具を扱う技術を要求され、低年齢化と振り落とす的構図ができて、早い時期に取り残される子どもたちがいることも確かです。スポーツを熱心にやっている子どもたちはやはりひと握りなのです。

道具を扱わない鬼ごっこの原点を残し、競い合いや



チームワークが必要なスポーツの良さを加えた新しい陣取り鬼ごっこである「スポーツ鬼ごっこ」の開発に力を注いでいます。いわゆる、自由に動き回れるフリーランの世界は子どもたちに思いもよらない経験をさせています。運動能力が高く、意識の高い子どもたちの特権ともいえたスポーツを日本中の子どもたちに

味わってほしいと願っています。

さらに、このスポーツ鬼ごっこはだれもが参加できるということで、子どもを中心に大会が開かれ、地域の多くの人たちが関わり、活気のある活動となっています。スポーツ鬼ごっこは地域の活性化にも一役買っていくことと思います。

