

運動遊びの中に親子遊びを取り入れる効果について

小関 潤子 NPO 法人ひろさきレクリエーション協会・健康運動指導士・幼少年運動指導士

キーワード: 運動遊び 親 子の位置 身体活動

I. 目的

額や頭に汗をいっぱいかいてゴクゴクと水を飲み、疲れを知らないかのように走り回って遊ぶ「子どもらしい」姿は、誰でもが微笑みかけたくなるものである。

しかし、現代社会の構造が大きく変化した現在では、塾や習い事で遊ぶ時間がなかったり、一緒に遊ぶ兄弟や仲間・場所がなかったりと、よく言われる「3間」の喪失により、子どもらしさを見るべき遊びの種類や質が変化し、身体運動量が減少してきたと言える。

また、急激に発達したメディア世代である親のライフスタイルの変容に子どもの生活が影響を受けているのも事実である。特に食習慣と睡眠が大きいと言える。親世代の夜型傾向の生活に子どもが引きずられ、寝不足や朝食の欠食など子どもの生活形態を大きく変化させ、こころと体に問題を抱えるようになってきた。

子どもは、養育すべき保護者(以後、親)の関わりによっては、健康にも不健康にも育つことになる。では、子どもが身体活動をする運動教室のある一定の時間に、部分的ではあるが、積極的に介入し、運動にかかわることで、一緒に活動する子どもの心身にどのような変化をもたらすのであろうか。また、その変化について親はどのように感じるのであろうか。また、身近な比較対象である兄弟の有無、子の位置関係も関連があるのであろうか。

体力・運動能力の低下が言われてきた80年代生まれの子ども達が親となり、彼らの子が集団で身体活動が出来る年齢になってきた。今回は、彼らの子が参加する運動遊びの教室に部分的ながらも積極的に参加することで、子どもの身体活動や生活行動にどのような変化が見られたのか。また、参加動機と兄弟構成の視点から親自体が、身体活動を伴う遊びにかかわる必要性について検討し、子育て支援の資料にすることを目的とした。

教室は告知・掲示の参加募集形式で、本協会の下部団体である子育て支援サークル ママーズクラブ主催の通年継続の事業である。

II. 方法

1. 期間 23年4月1日から25年3月29日までの期間で、隔週毎と春・夏・冬長期休暇の集中教室

2. 対象 幼稚園から小学校3年生対象の子どもの運動遊び教室に新規に参加した子の親32人

3. 方法 初回参加時の活動前と6ヵ月後・12ヵ月後の活動後に項目毎のアンケートとエピソードの聞き取りを行った。子の分け方は、これまで参加した親に第1子と第2子以上とで比べる発言が多く見られたことから、参加の子を1人っ子・長子と中子・末子の3つに分けることとした。

4. 参加動機の要因は、他の子と一緒に遊べるか等の社会的要因、遊びで身体活動をする等の身体的要因、家族の身体活動状況等の遺伝的要因、降雪や室内などの環境的要因の4つに分けることとした。

教室は、①自由遊び(15分)②挨拶③基本の運動④鬼ごっこ2~3種類(35分)⑤中心になる遊びの準備遊びと親が加わっての中心になる遊び(新聞紙・ビニール袋・風呂敷・傘袋・ボール・縄などを身近にある用具を使った遊び)やサーキット遊び・用具を使わない遊び(30分)⑥自由遊び(20分)⑦片付けと挨拶(5分)で、おおよそ90分となっている。⑥では、各自に対応した課題を順次、示している。親は中心になる遊びや自由遊びに主に参加して、一緒に示された課題に取り組むなど身体活動を行った。

統計の処理は正規分布であるとし、分散分析で検定し、有意差が認められた場合はTukeyの多重比較検定を行った。

III. 結果

①教室の周知状況を図1に示した。運動遊びに参加させる要因(参加動機要因)と子の位置関係を図2に示した。

②全体で社会的要因 43%、身体的要因 28%、遺伝的要因 19%、環境的要因 10%であった。また、長・中子と末子の動機に危険率 5%で有意差があった。

③図 3-1 の関り変化は、初回と 12 ヶ月目で危険率 5%、長・中子と末子は、危険率 1%で有意差があった。

④図 3-2 の子への意見や理解と家庭での効果については、長・中子と末子で危険率 5%の有意差があった。

⑤図 3-3 の家庭での効果は、長・中子と末子で危険率 5%の有意差があった。

⑥図 4-1 社会・情緒の変化と図 4-3 の生活面の変化では、参加期間において危険率 1%の有意差があった。

⑦図 5 に、各年の 6 月と 12 月に行う調整力テストが実施できた子の評価点を示した。

⑧聞き取り 1、H 君母 (上の子・第一子 初期期待要因・多い 男児 6 才)

3 分も立ってられない。すぐに疲れた、動くのが面倒だと座ってしまう子だった。自分の思うとおりに進まない、癩癩ばかり起こしていたが、次第に周りの子との距離感をつかんで何とか遊んでいます。

⑨聞き取り 2、S ちゃん母 (1 人っ子 初期期待要因・少ない 5 才)

大人ばかりの中で暮らしているので、お友達を作りたくて来ました。ここにくれば、広い場所で誰かと S は遊ぶことができるので、毎回楽しみにしています。結構何でもチャレンジする子なのですが、高いところから飛び降りるのは苦手でした。でも、ターザンごっここのサーキットで、マットから飛び降りられなくていたら、「一緒に飛んであげる」って言われて、一緒にできたようです。先生に教えてもらったゴムとびに今はチャレンジ中です。学校の体育ですのような運動のコツも助かっています。

IV. 結論と考察

図 2 より、親は運動遊びを通して社会性を身につけることや身体が良く動くようになる事を期待している。しかし、その逆で、遊びをする為に声をかけるなどの能動的な言語や行動の発信は、身近な親や兄弟・友達・同年代に行うことが多い。そのようにして、仲間を増やし、色々なことに挑戦することは喜びや楽しさの中で基本的な運動を体得して身体運動量を増すことになり、社会性を身につけていくと考えている。H 君や S ちゃんのような社会性を育む効果や情緒の発達のためにも運動遊びは、必要不可欠な活動と考えられる。今回の結果を見ても運動遊びに参加してからは、身体活動面で伸びたと感じるよりも生活面や社会・情緒面で大変伸びたと感じる親が多かった。

長・中子では、参加動機要因で身体運動性要因が 36.8%と他よりも高い。今回の長・中子は、上の子どもについてきて、2・3 歳から運動遊びに見学にきていた子が 8 割含まれている。早くから動くことで、多様な運動ができる身体面の変化を親は感じているためと思われる。

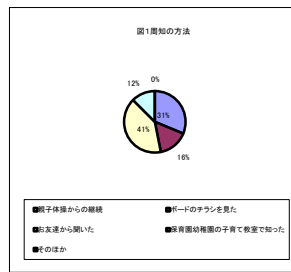
末子は、どの項目でも比較的多くの反応を親が示していることから、親は子を頻繁に見ている可能性が高い。他の兄弟が上ばかりになる末子の親は、教室の時間は子どもとしっかり対面する傾向が高いが、自宅では他の兄弟にかまうためか、家庭での定着効果は、低くなっていると思われる。

しかし、80 年代生まれの親たちの身体を使った遊びや工夫の経験が少ないようで、開始当初は鬼ごっこや新聞紙やゴミ袋など身近なもので遊ぶ活動に反応を示さず、座っているだけなどの否定的な見方もあった。が、親が参加することで子どもの活動の様子に変化が見られたりや普段の子どもの違う一面を発見することが多くなると積極的に参加するようになった。また、調整力テストなどの客観的な結果を示すことで、主観的な評価をするだけでなく、運動の質的・量的変化に親自身が気づくなど、親の身体運動への捉え方も違ってきた。

どんな参加動機であれ、まずは、一緒に動くことを繰り返すことが肝要だと言える。運動遊びは、身体的運動要素と初歩的なコミュニケーション力を養う要素が多いことから、積極的に楽しむことを勧めている。親はもちろん子どもの養育に関わる大人は、生活スタイルが多様化しても子どもの健康的な心身の発育発達のためには、積極的に身体活動を取り入れるように工夫と支援が必要だと考える。

どこで運動遊びを知りましたか？

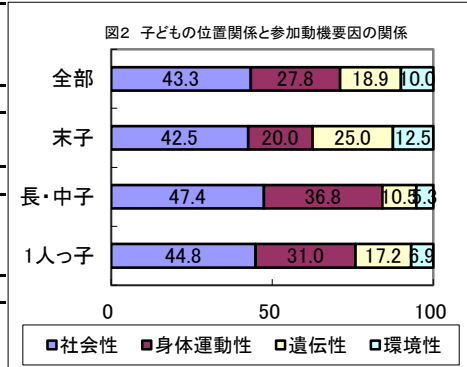
		%
1- 周知	1 親子体操からの継続	31.25
	2 ボードのチラシを見た	15.625
	3 お友達から聞いた	40.625
	4 保育園幼稚園の子育て教室で知った	12.5
	5 そのほか	0



いくつかもかまいません。近いものを選んでOしてください

参加にあたり、どんな事を思いましたか

2- 社会的	1 お友達と遊べたらうれしい 2 1人子だから、 3 親子べったり、くっつきすぎ
3- 活動	1 動作が緩慢 もっとすばやく動けないかな 2 運動するのが苦にならないようになって欲しい
4- 遺伝的	1 上の子が参加して楽しそうだったから 2 上の子が全然動けなくて、 3 親(自分又は夫)が運動が苦手だから
5- 環境的	1 外で遊ぶには、、服が汚れる 2 アレルギーが心配 3 外だと転んだらいたい 4 天気の手配が要らない



分散分析表 子どもの位置関係と参加動機要因

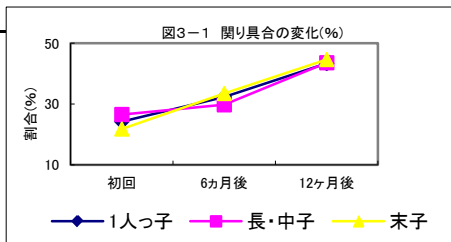
	自由度	F値	P値
動機要因	3	16.992	0.0025 **
子の位置	2	8.2066	0.0192 *

多重比較検定の結果

社会的・遺伝性 *
社会的・環境性 **
身体運動性・環境性 *
長・中子、末子 *

(初めて・6ヶ月目・12ヶ月目)Oしてください。

6- 関りの様子	1 休みの日には一緒に遊ぶほうだと思う 2 運動する事は大切だと話すほうだ 3 子どもの好きな遊びを知っている 4 子どもの友達の名前を3人以上言える 5 一緒に走ったり泳いだり運動するほうだ 6 行儀が悪くてもまあいいやと思うときがある 7 運動やスポーツの指導は専門家に任せるべきだと思っている 8 お父さんは一緒に遊ぶほうだ
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



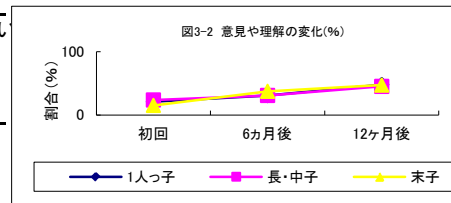
分散分析表 関り具合

	自由度	F値	P値
調査期間	2	20.873	0.0076 **
子の位置	2	13.316	0.0171 *

多重比較検定の結果

1人子、末子 *
末子では **
1回目、3回目 *

7- 意見や理解	1 遊ぶときは、子どもの意見を優先する事が多い 2 子どもの意見を出来るだけ聞くようにしている 3 子どもに必要な運動や遊びは親が決めてあげべきだと思う 4 親がやらせたいスポーツを言った事がある
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------



分散分析表 意見や理解

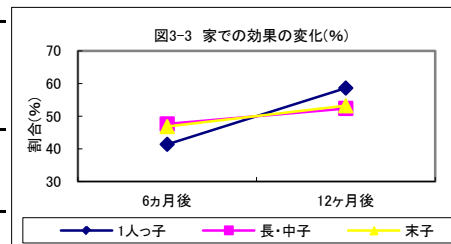
	自由度	F値	P値
子の位置	2	13.231	0.0172
調査期間	2	7.1538	0.0477

多重比較検定の結果

上、下 *

(6ヶ月目・12ヶ月目)Oしてください。

8- 家庭での効果	1 教室でやった遊びは家でもやる 2 教室の話を家でし、会話がある 3 おこらなくなった。ほめる事が多くなった 4 ご飯の時は、楽しく食べている
9- 効果	1 ストレス発散になっているかも？ 2 運動不足の解消しているかも？



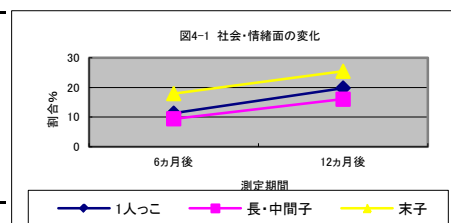
分散分析表 運動の定着化

	自由度	F値	P値
子の位置	2	34.429	0.0282 *
調査期間	1	4.3956	0.171

多重比較検定の結果

長・中子と *

10- 社会・情緒	1 何とか遊んでいるかな 2 まだ、べったり 3 泣かなくなったかな 4 友達と仲良く遊べるようになった 5 我慢が出来るようになった 6 挨拶が出来るようになった 7 自分の意見を言うようになった
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



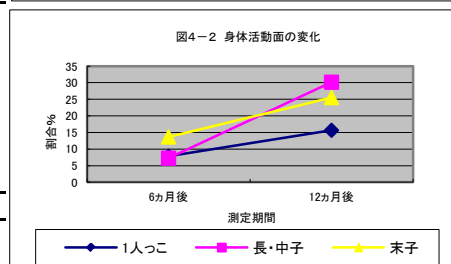
分散分析表 社会・情緒

	自由度	F値	P値
兄弟の位置	2	94.333	0.0105 *
期間	1	192	0.0052 **

多重比較検定の結果

1人っ子、末子 *
6ヵ月後、12ヵ月後 **
長・中子、末子 *

11- 身体活動	1 いろいろな動きが出来るようになった 2 子どもが楽しいように遊んでいる 3 いろいろな動きに挑戦するようになった 4 園庭や公園で遊ぶようになった 5 動く事を、面倒がらなくなった 6 親に遊ぼうと誘うようになった 7 無我夢中で遊ぶようになった
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

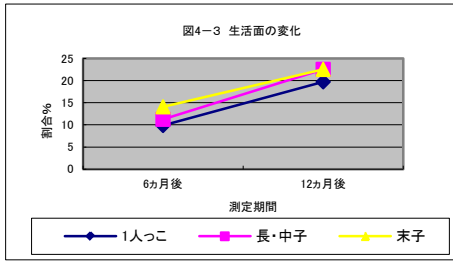


分散分析表 身体活動面の変化

	自由度	F値	P値
兄弟の位置	2	1.2099	0.4525
期間	1	9.9489	0.0875

12- 生活	1 着替えや入浴を進んでする 2 よく寝るようになった 3 よく食べるようになった
--------	-------------------------------------------------

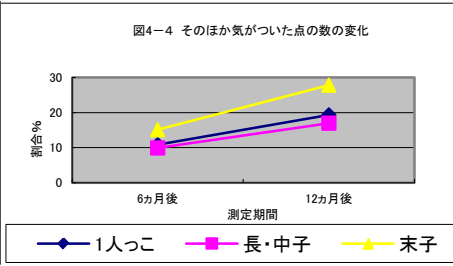
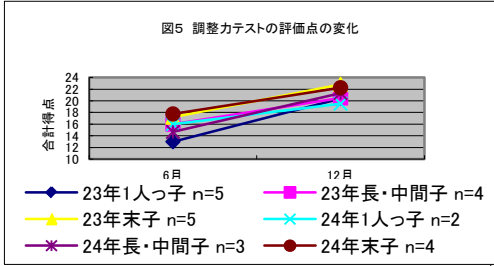
自由・その他
 1 あんなに動く子だとは思わなかった
 2 目に見えて動きがよくなるのがうれしい
 3 きょうの遊びは、家でもやる
 4 家に帰ってから、今日の教室の話をする
 5 休みの日には一緒に遊ぶようになった
 自由書き込み



分散分析表 生活面の変化

	自由度	F値	P値
子の位置	2	6.3333	0.1364
調査期間	1	147	0.0067 **

多重比較検定の結果
 6か月後,12か月後 **



分散分析表 そのほかの気づいた数の変化

	自由度	F値	P値
子の位置	2	8.265	0.1079
調査期間	1	30.769	0.031 *

多重比較検定の結果
 6か月後,12か月後 *

