

「動き泥棒」が見えますか

長谷川 聖修（筑波大学体育系教授）

40年前にドイツで出版された童話「モモ」。そこには、時間を人間に儉約させることにより、世界中の余分な時間を独占しようとする「時間泥棒」が登場する。しかし、私たち人間は、この泥棒の姿を見ることはできない。この童話を今の日本に置き換えると、多様な身体活動が様々な機械によって自動化され、知らないうちに豊かであった「動き」も誰かに盗まれているように感じられる。

過日、ニュースで「スポーツなんて、めんどっつい！」と小学校三年生がコメントしていた。これは、今を生きる子どもたちの本音かもしれない。なぜなら、テレビゲームのコントローラーを操作するだけで、サッカーやテニスなど、人気のスポーツ種目をテレビ画面の中で容易にバーチャル体験できてしまうからだ。加えて深刻なのは、実際に生身のからだですポーツに取り組んだ際に、ゲーム上で仮想体験したような感覚が通じないことだ。これが、本来楽しいはずのスポーツを「面倒くさい」と感じさせる要因のひとつではないかと推測する。

一方で、過度な安全管理主義や事故に対する責任逃れから、公園や校庭からブランコやすべり台などの遊具が撤去され、遊び場は「〇〇禁止」の掲示ばかりである。無論、運動施設の安全管理の重要性は大前提であるが、程よくリスクともつき合うバランス感覚を忘れてはならない。最も危険な状態は「危ないことを一切させない」ことだ。

こうした問題は、子どもの大好きなテレビゲームを取り上げたり、子どもを放任するという対処では、本質的な解決とはならない。子ども自らが「運動したい」と思うような場づくりが今求められている。

新学習指導要領（小学校）の解説書においては、「Gボールに乗って、軽く弾んだり転がったりすること」が新しく示された。Gボール運動は、聞き慣れないかもしれないが、テレビゲームに負けないような魅力的な運動プログラムのひとつである。子どもたちは、カラフルで大きなボールに出会うと、まずは跳び乗り、様々な課題に自ら取り組む。遊び感覚で動けば、体幹への筋トレ効果も抜群である。Gボールで心地よくバウンドしている時（写真1）の、脊柱起立筋の活動量は、背筋力計を最大筋力で引いた時（写真2）とほぼ同程度である。



写真1 トランポリンのようにバウンド



写真2 背筋力計

この際、バランスを崩して、ボールから落ちることもある。しかし、転がり落ちるとどの子も笑顔になるから不思議だ。そして、再チャレンジを繰り返す。こうした重心の低い姿勢から、程よく多様に転がる体験を積み重ねることこそ、実際に危険な転倒から身を守る力を身に付けることになると信じる。

体育の教員は、日本に住み着く「動き泥棒」を見つけ出し、子どもたちのために豊かな動きの場を取り戻そうではないか。モモがゆったりとした時間を人々に取り戻したように。

文献

- 1) ミヒャエル・エンデ：モモ―時間どろぼうとぬすまれた時間を人間にかえしてくれた女の子のふしぎな物語、岩波書店、1992年
- 2) 長谷川 聖修：動くことは喜び！これが基本（FunだMental）だ！、82脳活体育、82-85、スキージャーナル社、2011年