

健康教育

— 健康なくして教育はありえない —

◎ チンパンジーから見たヒトの子育て

..... 林 美里

◎ 子どものからだが危ない！

— 穏やかなからだを育むために —

..... 中村 和彦



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	チンパンジーから見たヒトの子育て
10	子どものからだが危ない！ ー健やかなからだを育むためにー
15	あらまし

チンパンジーから見たヒトの子育て

京都大学霊長類研究所

林 美里



はじめに

子育てや親子関係について考えるときに、あえて現代日本の常識から離れることで、新しく見えてくる部分もあるのではないのでしょうか。世界中の文化を比べるだけでも、いろいろな違いが見えてくるでしょう。さらに、人間以外の動物の子育てに目を向けるという方法もあります。生物は、自分の子孫を残すために、それぞれの環境に合う方法を工夫してきました。昆虫や魚などでは、たくさんの卵を産むだけで、親が子育てをしないのが普通です。鳥では、親が卵を温めて、ヒナに餌を与えて育てるのが一般的です。哺乳類は、赤ちゃんを産んで、母乳を与えて子育てをします。

哺乳類の中でもヒトに近いのが、霊長類とよばれるサルの仲間です。世界中には、小型のサルから大型類人猿まで、現在 350 種ほどの霊長類が暮らしています。あまり知られていませんが、日本は先進諸国の中で唯一、野生のサルが暮らしている国です。青森県の下北半島に暮らすニホンザルは、ヒト以外の霊長類の中で、もっとも北に住んでいます。きびしい自然の中でも生き抜くためには、子どもにとって親から学ぶことがたくさんあります。霊長類は、子どもが親にしがみついて、いつも

一緒にいることで、子どもに学びの場を提供していると言えます。その中でも、とくにヒトに近いチンパンジーなどの大型類人猿では、長い時間をかけて子育てをします。野生ではおよそ 5 年の時間をかけて一人の子どもをゆっくり育ててから、次の子どもを産みます。チンパンジーの親子関係や子育ての方法を知ること、ヒトの特徴について考えてみたいと思います。

チンパンジーの出産

京都大学霊長類研究所には、現在 14 人のチンパンジーたちが暮らしています。2000 年に誕生した 3 人の子どもたちも、今では 10 歳を越えて、大人と見分けがつかないほど大きく成長しました。チンパンジーのお母さんに育てられたチンパンジーの子どもたちは、どのように成長してきたのか、まずは出産の場面から振り返ってみたいと思います。

飼育されているチンパンジーの場合、半分ほどの割合で育児拒否が起こると言われています。野生のチンパンジーでは、周りに子育て中のお母さんたちがいて、その姿をお手本にして子育ての方法を学ぶことができます。自分の母親が、弟妹を育てている姿を間近に見る

機会もあるでしょう。飼育されているチンパンジーは、自分自身が母親ではなくヒトに育てられた場合も多く、さらに周りにも子育てのお手本になる存在が少ないことがあります。また、妊娠から出産にいたるまでの体の変化や子育ての方法について、言葉で教えてもらうこともできません。

3人の母親チンパンジーの妊娠中から、ぬいぐるみで赤ちゃんの抱き方を練習してもらったり、テレビで野生チンパンジーが赤ちゃんを抱いて授乳している映像を見てもらったりして、周囲の人間がサポートをし、出産に備えました。2000年4月にアイというお母さんが、アユムという男の子を出産しました。アイは、仮死状態で産まれてきたアユムを抱き上げて、誰に教えられたわけでもないのに、動かない赤ちゃんの顔をなめたり口元を吸ったりしました。そのかいあって、アユムの呼吸が始まり、順調に母子保育がスタートしました（図1）。

6月には、クロエというお母さんがクレオという女の子を出産しました。クロエは、妊娠中に練習用のぬいぐるみを気に入って持ち歩く姿が見られていたのですが、実際に自分が産んだ赤ちゃんは抱くことができませんでした。

全身が濡れて、もぞもぞと手足を動かしている小さい赤ちゃんが、自分の中から出てきたことに驚いたのかもしれませんが。一晩だけ人間が赤ちゃんを預かって、次の日に再挑戦してみました。赤ちゃんを床に寝かせておくと、何か掴まるものがほしくて、もがきながら泣き始めました。お母さんのクロエは、心配そうに赤ちゃんに近づきます。腰をかがめて体全体を赤ちゃんの上に近づけたとき、赤ちゃんがお母さんの毛に掴まりました。くっついてきたクレオをお母さんのクロエが抱きしめて、母親による子育てが始まりました。ところが、困ったことに授乳がうまくできません。吸われる感覚が嫌なのか、子どもが乳首に口をつけてもすぐに引き離してしまいます。研究者が同じ部屋に入ってミルクを補う努力をしたり、子どものほうも母親が寝ている間に乳首に吸いついたりして、何とか元気に育ちました。ただし、この幼少期の経験がきているのかどうか、今でもクレオは人一倍くいしんぼうな性格です。

8月には、パンというお母さんがパルという女の子を産みました。パンは、母親が育児拒否をしたために、ヒトに育てられたチンパンジーです。赤ちゃんを産み落とした瞬間、驚



図1 母親のアイに抱かれるアユム（生後3日。撮影：落合知美）

いたような表情になりながらも、赤ちゃんの体を舐め始めました。ところが、うまく子どもを抱くことができませんでした。研究者が同じ部屋に入って促すと、赤ちゃんを抱くことができました。チンパンジーの子どもは、つねに母親に抱かれていて、生後しばらくはつねに母親と離れずに過ごすのが普通です。しかし、パンは自分の経験からなのか、始めの数日は、子どものパルを床において添い寝をしたり、そのままそっと子どもから離れてしまったりすることもありました。ただし、パルが泣き始めると、すぐに戻ってきて抱き上げます。授乳もやがてしっかりとできるようになりました。チンパンジーの子どもは夜泣きをしません。夜も母親に密着して寝るので、目が覚めたときに自分で乳首を探して吸いつきます。基本的には母子がずっと一緒にいるので、泣いて母親を呼ぶ必要がないため、そもそも赤ちゃんが泣くこと自体がヒトに比べて少ないようです。

チンパンジーの親子関係

アフリカに住む野生のチンパンジーは、森の中で群れ生活を送っています。群れの中には複数の大人雄と複数の大人雌が暮らしています。男の子は大きくなっても出自の群れに残り、女の子は性成熟を迎えるころに近隣の群れに移っていきます。男同士は親戚のようなもので、チンパンジーたちは子どもの実の父親が誰かということは気にしていないようです。群れのなわばりを守ったり、元気いっぱいの子どもたちと遊んであげたりすることで、父親的な役割は果たしていると言えますが、子育てに関してはほとんどすべてを母親が引き受けています。生後数ヶ月の間、子どもはずっと母親にしがみついている、片時も離れません。母親は子どもをつれて群れのメンバーとともに森の中を移動したり、授乳をしたり、夜には

木の枝でベッドを作って一緒に寝たりします。年上の子どもたちが、小さい赤ちゃんに興味をもって、のぞきこんだりそっと手足に触ろうとしたりすることがあります。母親は、自分の子どもを守るように背中をむけたり、そっと近づいてきた手を遠ざけたりすることもあります。群れの中での社会関係を保ち、いざこざにならないように気を使いつつ、子どもを守ろうとする母親のけなげな姿が印象的です。

1歳くらいになると、子どもの好奇心も旺盛になり、母親から離れてちょこちょこ歩き回ることもできます。母親は子どもの様子を見守っていて、子どもが泣いたり、けんかや危ないことが起こりそうになると、すぐにかけて子どもを抱きます。西アフリカ・ギニア共和国・ボソウにすむチンパンジーの群れで、おもしろいエピソードを観察しました。ボソウの群れは小さく、近隣の群れとの距離もあるため、若い母親が出自の群れで第一子を産むことがあります。その場合、祖母にあたるチンパンジーが孫の面倒を見ることもあります。ある日、藪の中でチンパンジーたちが昼寝をしていたところに、何か物音がしました。寝ていたチンパンジーも体を起こして辺りを見回しています。まだ小さい子どもが周りの状況を気にせず、よちよちと若い母親から離れて、そばにいる男の子に近づいていきます。若い母親がそれを止めずに見ていると、藪の奥からおばあさんが出てきて、慌てたように子どものほうに手を伸ばして体を揺すりしました。「危ないから早く子どもを抱いてあげなさい」と言わんばかりです。若い母親はそのしぐさを見て、子どもを抱きあげました。他にも、若い母親の代わりに祖母が孫を運んであげたり、孫の子守りをしたりすることもあります。状況によっては、チンパンジーも、祖母が自分の娘の子育てに協力することがあるようです。

京都大学霊長類研究所の3人の子どもたちも、母親に守られながらすくすくと成長しまし

た。1歳をすぎると、母親以外の大人にも抱っこされるようになりました。さらに、子ども同士で楽しそうに遊ぶ姿も見られるようになりました。子どもが遊んでいるうちに、ささいなことではげこざが起きることもあります。すると、それぞれの子どもの母親が出てきて、騒ぎになります。ときには、親同士のけんかに発展してしまうこともありました。群れの中で順位が低いクロエというお母さんは、子どもたちの間でいざこざが起きないように、そばで見守っていることもありました。少し子どもたちの間のやりとりの雲行きが怪しくなると、そっと自分の子どもを止めて騒ぎになるのを未然に防ごうとすることもありました。

子どもが成長するにつれて、徐々に母親が子どものけんかに介入することが少なくなるようです。群れ全体でけんかが起きると、すぐに母親の懷にとびこんで守ってもらっていた子どもたちも、母親のそばでけんかの成り行きを見ているだけの時期をへて、一人前に声をあげて走り回り、けんかに参加するようになりました。

親子関係だけでなく、群れの中の他のメン

バーと子どもたちとの関係性にも、成長に伴う変化が見られます。ペンデーサは、産まれたばかりの子どもたちに興味津々で、何とか母親の許しをえて子どもたちに触らせてもらおうと、親子の近くにすることが多くありました（図2）。子どもたちが母親から離れるようになると、率先して乳母役をかってでて、子どもたちと遊んだり、子どもを抱いて移動したりするようになりました。ところが、子どもたちは、どんどんやんちゃになっていきます。とくに男の子のアユムは力が強くなってきて、その力を試すように年上の雌たちに向かって行くようになりました。突然走ってきて背中をおもいきり叩くこともあります。ペンデーサは、大きくなったアユムと距離をとることも多くなりました。

最近では、アユムが、父親で群れのリーダーでもあるアキラに挑戦することもあります。お互いに力を見せつけるための誇示行動をして暴れ回ります。とばっちりで叩かれることもあるので、他のメンバーたちも大変です。母親のアイは、とりなすようにアキラのほうに近づいていって挨拶をすることもあります。ペン



図2 母親アイの足元にいるアユムにそっと触るペンデーサ（生後4か月。撮影：落合知美）



図3 積木を使った課題に参加する10歳になったアユム(京都大学霊長類研究所ビデオより)

デーサは、アユムのなだめ役に回ります。アユムのそばにいて、毛づくろいをして何とか落ち着かせようと気を使っているようです。母親にべったりだった赤ちゃんから、子どもの時期を経て成長し、少しずつ大人に近づいていくという群れの中での社会関係の変化を見ることができました。

チンパンジー流の子育て

チンパンジーの社会の中で育っている子どもの自然な発達の過程を調べたい。お母さんチンパンジーの協力を得て参与観察による発達研究が行われています。お母さんと長年にわたって信頼関係を築いてきた人間が、チンパンジー母子と同じ部屋に入って、いろいろな課題に参加してもらいました。母親の協力を得ることで、生後すぐからチンパンジーの子どもの発達を間近で観察することができました。

母親に抱かれている子どもの目の前に写真を見せたり、人間が表情や声をかけたりして、子どもの反応を観察します。やがて、母親が

リラックスしているので、子どもが母親から離れて部屋の中を探検したり、人間のほうに自分から近づいたりする場面も出てきました。母親がしているコンピュータの課題にも興味を持って、自分からタッチパネルの画面に触るようにもなりました。母親が物を扱う課題をしたり、物を道具として使ったりしている場面では、子どもが母親の操作を観察して、自分でも物に触ってみようようになりました。1歳後半になると、子どもたちも物同士を組み合わせたり、物を道具として使ったりという操作ができるまでに成長しました。

これらの研究から、チンパンジーの子どもの発達の道筋が明らかになってきました。新生児微笑や新生児模倣など、今までは、ヒトにしか見られないと思われていたことが、チンパンジーでも見つかりました。発達の過程がヒトと似ている部分もあれば、違う部分もあります。今でも10歳を迎えたチンパンジーの子どもたちが、大人に成長するまでの長期的な知性の発達研究を継続しています(図3)。

研究を継続する中で、チンパンジー流の子育ての仕方についても詳しく分かってきました。人間のように、母親が手とり足とり子ども



図4 ボッソウの野生チンパンジーの母親が石の道具を使って割ったナッツの中身をとっていく子ども（撮影：野上悦子）

に何かを教え込むということがありません。母親が食べ物を持っても、ヒトのように子どもに分けてあげることはありません。子どもが欲しがって、自力で小さなかけらを母親からとっていくことはあります。まれに母親から子どもに渡してあげることもあるのですが、そのときは母親が食べない芯やへたの部分だけを渡します。その代わりに、母親はつねにお手本を見せ続けます。子どもが自発的に興味をもって、母親の姿を観察して、ゆっくりと時間をかけて学んでいきます。たとえば、西アフリカ・ボッソウの野生チンパンジーたちは1組の石をハンマーと台として使って、かたいナッツを割って中身を食べます。子どもたちは大人がナッツ割りをする姿を観察して、自分でも石やナッツで遊んで扱い方を覚えていきます。自分の力でナッツを割れるようになるまでには、少なくとも3年半もの時間がかかります。その間、母親はひたすらナッツを割る姿を見せ続けるだけで、積極的に教えることはありません。しかし、子どもがナッツを割っている母親にじゃれついて邪魔をしたり、割ったナッツの

中身をとって食べてしまったりしても、怒ることはありません（図4）。おとなが子どもに対して非常に寛容なことで、子どもの学習が支えられているようです。

京都大学霊長類研究所では、母親がコンピュータ課題に参加しているために、子どもは自然にコンピュータに触るようになりました。母親たちの第一世代にコンピュータの課題を覚えてもらうときには、研究者がいくつかのステップを設けて少しずつコンピュータに触ることを教えたそうです。しかし、アユムたち子どもの世代は、母親をお手本にして、自分からコンピュータの課題に挑戦するようになりました。ただし、課題の正解を見て学ぶことはないようで、課題の中身については自分でやってみる中で覚えていくようです。子どもたちは、不正解のブザーが鳴ると、すぐに嫌がってコンピュータの前から離れてしまうこともありました。そんなときも母親たちは淡々と課題を続けています。子どもたちは、その母親の姿を見て再び自分のコンピュータの前に戻って課題を続けることもありました。子どもが学

びやすい環境を作るのがチンパンジー流の子育てのようです。

チンパンジーとヒトの子育て

チンパンジーとヒトはおよそ 600 万年前までは同じ生物でした。チンパンジーはアフリカの豊かな森に残って生き続け、ヒトは地球上のさまざまな場所に住みかを広げて繁栄してきました。ヒトが住みにくい環境でも生き残っていくためには、多くの道具や火を使って食べ物のレパートリーを増やし、さらに皆が協力しあって食べ物を集めてきて分配するという社会の仕組みを作る必要があったのでしょう。言葉を使って仲間とのコミュニケーションをとり、情報を共有することもできるようになりました。村という社会の中に、家族という小さなまとまりをもつことで、父親や祖母が母親の子育てに協力して、同時に複数の子どもを育てるようになりました。そして、チンパンジーよりさらに長い時間をかけて、子どもは社会の中で生きていけるように、多くの複雑なことを学んでいく必要があります。そのためには、言葉を使って積極的に教育をするほうが効率的だったのでしょう。ヒトはヒト独自の方向に変化を続けてきました。

チンパンジーの親子を見ていると、私たちとの共通祖先が行っていたであろう子育ての様子を推測することができます。大人が小さな子どもたちに寛容で、子どもたちは母親に守られて、親子の強い絆の中で育っていきます。子どもは親をお手本に、自ら興味をもって森の中で生きる術を学んでいきます。ボッソウのチンパンジーは、子どもが病気で亡くなった後も、母親が諦めきれずにその体を持ち歩きます。子どもがミイラになるまで持ち運び続ける様子は、母親の子どもへの愛情の深さを表しているように思えます。霊長類研究所で

は、下肢に障害があって他の子どもより手がかかっても、嫌がる様子もなく子育てを続けた母親もいます。その子どもが幼くして亡くなってしまったとき、母親は急にいなくなった子どもを探すような行動を見せました。

言葉をもたないチンパンジーですが、その行動をつぶさに見ていると、本質にある心はヒトととても似ているように思います。言葉はなくても、抱きしめて心を寄り添わせることで、きっと愛情は伝わるでしょう。母親がいることの絶対的な安心感があることで、子どもは大きく外の世界に羽ばたいていけるのではないのでしょうか。また、母親が楽しく余裕をもって子育てできるように、周囲がサポートしてあげることも重要になるでしょう。人間ならではの他者への思いやりや協力によって、子どもの育ちが温かく支えられる環境が少しでも増えることを期待しています。



子どものからだが危ない！ —健やかなからだを育むために—

山梨大学教育人間科学部 教授

中村 和彦



1 子どものからだの危機とは

いまから 30 年ほど前まで、日本の子ども達はさまざまな遊びにのめり込み、思う存分からだを動かし、たくさんの仲間と関わっていました。また、からだを動かした後はおいしくご飯を食べ、ぐっすり眠って健やかに元気に育っていました。しかし、いま日本の子ども達に、かつての「子どもらしさ」をみることはできません。

写真家の萩野矢慶記さんは、写真集『街から消えた子どもの遊び』（大修館書店）で、1980 年代に入り日本の子ども達から外遊びが消滅した事実を明らかにしています。またルポライターの瀧井宏臣さんは『こどもたちのライフハザード』（岩波書店）を著し、日本の子どもの生活そのものが崩壊し、子どもらしさが奪われていく中で、子どものからだやところにさまざまな問題が生じてきている事実を実証しています。

子ども達のライフスタイルが乱れ、子どもらしさが奪われていく中で、子どものからだの問題を数値として明確に表しているものの一つが文部科学省「体力・運動能力調査」の結果です。文部科学省「体力・運動能力調査」は、1964 年から毎年 6 歳（小学校 1 年生）から 19 歳までを対象に、全国の約 8 万人の青少

年を対象に継続的に実施されているものです。

文部科学省「体力・運動能力調査」によると、いまの子ども達は、走・跳・投といった基礎的な運動能力や筋力が、1985 年前後をピークに著しく低下の傾向にあり、柔軟性、敏捷性などのからだをコントロールする能力も低下してきていると報告されています。昨年の 10 月に発表された 2009 年度のデータをもとにした報告書では、その低下傾向がやや緩やかになり、下げ止まりの状況にあるとされています。しかし依然として明確な上昇傾向には至っていません。

幼児期においても同様な結果にあることが、東京学芸大学の杉原隆先生、吉田伊津美先生らの研究グループによる「幼児運動能力調査」による縦断的調査結果から明らかになっています。

また、体力低下のみならず、転んでも手につけないことから顔面や手首にケガをしてしまう子どもが増えています。さらに、子ども達の多くは、朝から疲労しています。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病になる子ども、アレルギーや体温異常の子どもも多く現れてきました。

このからだの問題と並行して、こころの問題として、ストレスが増加し、何もやる気にならない子どもが増えているとともに、判断力の低下、工夫する能力の低下、感情や情緒を表

出することの欠如、人との関わりが未熟で集団の中で社会性を発揮することが困難、といったこともあげることができます。

2 なぜ「体力・運動能力」の数値は低下したのか

体力・運動能力低下の直接的な原因として、「基本的な動作の未習得」と「運動量（歩数）の減少」をあげることができます。

いまの子ども達には、「走る」「跳ぶ」「投げる」といったさまざまな基本的な動作が身についていません。このような基本的な動作は、2・3歳の幼児期の未熟な段階からさまざまな身体活動の経験や学習を通して、およそ11・12歳の少年期の頃までにおとなの動作に近い成熟したレベルにまで発達していきます。その後、生活やスポーツの中に現れる、より専門的な動作を獲得していきます。

基本的な動作の習得には、さまざまな動作のレパートリーを増大し、そのバリエーションを拡大させていく「動作の多様化」と、それぞれの動作様式（運動のしかた）を上手にし、より合理的・合目的な動作に変容させていく「動作の洗練化」という2つの方向性があります。いまの子ども達は、さまざまな基本的動作を経験できる身体活動を伴う遊びの消失や、単一スポーツのみの実施によって、動作の多様化と洗練化が、ともに未熟な段階にとどまっています。特に、私たちの研究グループの調査結果から、①現在の年長児（5歳）の基本的な動作の発達段階は、1985年の年少児（3歳）の段階にとどまっていること、②現在の小学校3年生（8歳）・4年生（9歳）の基本的な動作の発達段階は、1990年の年長児（5歳）の段階にとどまっていることが明らかになっています。

また、運動量（歩数）を調べてみると、昭和40年代50年代の小学生の1日の平均歩

数は27,000歩でした。しかしいまの小学生は13,000歩と、半分にまで減少していることもわかっています。もちろん幼児の歩数も、同様な傾向にあるといえます。



3 運動だけでは元気な子どもになれない

今日の幼児・児童の保護者が子どもの頃、園や学校、降園後や放課後にいっぱいからだを動かし、おいしくご飯を食べ、ぐっすり寝て、気持ちの良い朝の目覚めがありました。しかしいまのこども達は、運動・食・睡眠といった健康習慣の3原則いずれにおいても問題を抱えているといえます。

第1に身体活動を伴う遊びや、運動やスポーツをする機会が減少し、運動の量も種類も十分に確保することができなくなってきたことがあげられます。

第2に朝ご飯をしっかりと食べない、お弁当や給食を残すといった子どもが多くなってきました。家庭でも家族みんなでバランスよく楽しく食事をすることも課題となっています。

第3に子ども達の多くが、テレビ・ビデオの視聴やテレビゲームに多くの時間を費やしています。結果として遅寝・遅起きになって睡眠時間を減少させています。

このことはさまざまな健康実態調査の結果と体力・運動能力の結果との関係からも明らかになっています。したがって、子どもの体力・運動能力を向上させるためには、身体活動の機会を充実するのみではなく、食生活の改善、睡眠を中心としたライフスタイルの改善に取り組むことが必要なのです。

4 小学校における体力・運動能力づくり

ここで、小学校の学習指導要領の改善から、小学校以降ではどのような体力・運動能力の取り組みがなされているのかを、紹介しましょう。

平成20年3月28日に小学校新学習指導要領が公示されました。その「総則」第1教育課程編成の一般的方針において、「学校における体育・健康に関する指導は、児童生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。」と記されています。特に、体力の向上に関する指導は、体育科・保健体育科の時間にとどまらず適切に行うこと、また家庭や地域社会との連携を図りながら日常生活における実践を促すことが述べられています。



今回の学習指導要領の改善において、「体力・運動能力づくり」に関する内容は以下のようにまとめることができます。

小学校においては、「からだづくり運動」を低学年から実施し、6学年全ての学年で指導することになります。低学年の「からだづくり運動」の内容は「からだほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動遊び」で、また中学年では「からだほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」で構成されています。この「多様な動きをつくる運動遊び・運動」においては、将来の体力向上につなげていくために、この時期にさまざまな基本的な動作を獲得していくことを目指しています。

また中学校においても、現行の学習指導要

領で第2学年から行われていた「選択制授業」を第3学年からとし、「からだづくり運動」の「体力を高める運動」において、からだの柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を組み合わせ、計画的に取り組む指導の重要性が記されています。生徒自身が「からだづくり運動」の意義や行い方、運動の計画の立て方を理解し、運動の取り組みを工夫できる能力、すなわち自らが自分の適性に見合った体力・運動能力づくりのプログラムを作成し実践することを目指しています。

さらに、運動実践と併せて、保健学習、保健指導の中での規則正しい食事、適度な睡眠の確保など、基本的生活習慣の改善に向けた取り組みが必要です。健康に関する知識を身につけ、子ども達が自己の生活の中でその認識を深めていけるような健康教育の実践が望まれます。

そして、このような体育科・保健体育科の改善とともに、教科以外での「体力づくり」実践の充実、体育的行事の改善、登下校時における運動量の確保、地域との連携も踏まえた放課後や土曜日・日曜日における身体活動を伴う遊びや運動やスポーツの機会の充実などによって、学校での体力・運動能力づくりに取り組んでいくことが望まれています。



5 運動している子どもと していない子ども — 運動実施の二極化 —

体力・運動能力の低下とともに、問題になっ

ていることが、運動実施状況の二極化です。

つまり、いまの子ども達の中には、活動的に日々からだを動かしている子どもと、全くからだを動かしていない子どもが存在しています。平成20年度から全国で実施されている文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において、この二極化が明確なデータとして明らかにされています。園や学校から帰った後、さらには園や学校のない土日・休日も含め、全く運動していない幼少児が存在していることが検証されました。

当然、園や学校から帰った後、空き地や公園でさまざまな遊びを展開し、たくさんの遊びやスポーツを経験していた、かつての日本の子ども達に比べると、運動量においても、基本的な動作の習得においても大きな格差が存在しています。

6 運動している子どもにも問題が — もう一つの二極化 —

さて、活動的に運動している子どもは問題がないのでしょうか？私は今日の日本の子ども達の運動経験のしかたには大いに問題があると考えています。



すなわち多くの子ども達は、園や学校から帰った後、外で自由に遊ぶことはなく、また道路や空き地で遊びとして行われていた「子どもスポーツ」は、組織化されたスポーツに変化しています。いま活動的といわれる子ども達の多くは、サッカー・野球・バスケットボール

などのスポーツ少年団や運動部、スイミング・体操などのスポーツ・クラブにおいて「スポーツ」を経験しています。その中で子どもは一つのスポーツしか実施していません。結果として、運動量は保障されていても、そのスポーツに含まれる限られた動作の習得しかできないことになってしまっているのです。

このような子どもの遊びの減少・単一スポーツ化の波は、少年期や青年期のみではなく、より低年齢化の様相を見せています。

幼児期において、早教育として、ある領域の特殊な能力をできるだけ早期に獲得させることが、その後の子どもの能力の開発を促進させるという考えが浸透しています。



早教育の一環として、乳幼児を対象としたスポーツ教室に通う子どもも存在しています。このようなスポーツ教室の中には、水泳やサッカーといった特定のスポーツの技術の習得のみを目指す教室も少なくありません。またこのことが子どもの降園後の遊びを奪ってしまっているともいえます。

幼稚園指導要領・保育指針に明記されているように、幼児期は「遊び」を中心に身体運動能力・認知的能力・情緒社会性の能力を相互補完的に育んでいく時期です。そこには子どもと一緒に遊ぶ幼稚園教諭・保育士の姿が欠かせません。幼稚園・保育園での「遊び」が不足すると結果として、園の活動においても子どもの体力・運動能力を停滞させてしまうことになりかねません。



7 からだの問題の解決に向けた園での取り組み

以上のことから、子ども達の体力・運動能力を向上させるための園や学校での取り組みとして、3つの視点を見いだすことができます。

- ①子どもの基本的な動作の習得と、運動量の増大を目指した身体活動を充実すること
- ②食事・睡眠を中心としたライフスタイル（生活習慣）を改善すること
- ③子どもの体力・運動能力づくりに対するおとな（教職員・保護者・地域住民）の意識を高め、認識を深めること

実際、体力・運動能力の向上に向けた取り組みを推進・充実させていくにあたり、ただ単に取り組みを計画するのではなく、運動能力調査や健康実態調査等の結果をふまえて、目指す子ども像や目標とする指標や目標数値を設定したうえで実践計画を立てていくことが重要です。計画段階では、その目標を達成するために、実施内容だけでなく、園や学校内外の資源（教諭・保育士の専門性や地域の環境や人材等）についても分析したり、どのような方法や観点で評価をしていくのか見通しを立てたりして計画を立案していくことが必要だと考えます。

また、保護者や地域に積極的にその取り組みを発信し、家庭や地域等の理解や協力を得ながら体力・運動能力の向上、生活改善の日常化を図っていけるような「園・家庭・地域」が一体となった取り組みが重要です。取り組

みの趣旨や内容、成果について説明し、信頼関係を築いていくことも、いま園に求められる課題であると思います。

さらに「幼稚園や保育園・小学校・中学校・高等学校」という子どもの育ちを縦断的に保障していく縦の連携をとっていくことも今後重要な課題であると考えます。

8 大切な居心地のよい「子どもの居場所」

健やかなからだを育んでいくためには、幼少児期に心地よく楽しくからだを動かすことが、最も重要な要素です。すなわち特定のスポーツにおける技術習得や、勝敗・記録向上を目指した練習やトレーニングではなく、さまざまな運動遊びにのめり込んでいくことが大切なのです。その中で運動量（歩数）を確保し、さまざまな基本的な動作を経験して上手にからだを動かすことが可能となっていきます。

また運動だけではなく、バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠を確保することという生活習慣の確立を目指すことも大切です。具体的には、朝ごはんをしっかり食べること、インスタントやレトルトといった加工食品をひかえめにする、テレビを見たりゲームをする時間を少なくすること、夜型の生活から抜けだすことなどをあげることができます。

しかし全部一度に実行に移すことはむずかしいと思います。そこでできるところから一つ一つ生活習慣を改善していくことをおすすめします。

またからだの問題は、子ども達だけの問題ではなく、もはや私たち、おとなの問題でもあります。子どもの生活だけを改善するのではなく、家族が一緒になって生活を見直してみたいかがででしょうか。

■執筆者紹介

林 美里(チンパンジーから見たヒトの子育て)

京都大学理学研究科修士課程修了。2007年、京都大学理学博士号取得。京都大学霊長類研究所・比較認知発達(ベネッセコーポレーション)研究部門助手をへて、2008年12月より京都大学霊長類研究所・行動神経研究部門思考言語分野助教、現在にいたる。チンパンジーと同居して対面課題をおこない、物の操作を指標とした比較認知発達研究を専門としている。共著に「チンパンジーの認知と行動の発達」(京都大学学術出版会)、「人間とは何か―チンパンジー研究から見えてきたこと」(岩波書店)など。

中村 和彦(子どものからだが危ない! ? 健やかなからだを育むために?)

山梨大学教育人間科学部生涯学習講座教授。昭和35年、山梨県甲府市出身。筑波大学大学院修士課程修了。専門は、発育発達学・健康教育学。主な社会的活動として、日本発育発達学会理事・日本体育学会代議員・文部科学省中央教育審議会健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会委員・文部科学省幼児期運動指針策定委員会委員・日本レクリエーション協会「おやこ! 元気アップ!」プロジェクト委員長・日本体育協会ジュニアスポーツ指導員部会会長・日本トップリーグ連携機構「ボールであそぼう」プロジェクト・チーフ・NHK子ども番組「からだであそぼ」監修者などをつとめる。著書に、「子どものからだが危ない―今日からできるからだづくり―」日本標準など。

■協力園

西蒲田保育園(東京都 大田区)

■「健康教育[®]」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育[®]」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育[®]」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非聞かせください。
なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育[®]」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号
TEL:03-3365-1156(代) FAX:03-3365-1180
E-mailアドレス:genkikko@kawai-kanyu.co.jp
ホームページアドレス:http://www.kawai-kanyu.co.jp

「かん・ゆ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。