

# プレイフルネス強化を意図した 運動・スポーツ遊びプログラムの開発および評価

-幼児及び低学年児童を対象として-

竹中晃二\*

上地広昭\*\* 齋藤めぐみ\*\*\* 李 氤華\*\*\*\* 佐藤一彦\*\*\*\*\*

抄録

身体活動は、子どもにとって、彼らの生涯の **well-being** のみならず、現在の身体的、精神的、社会的 **well-being** に重大な影響を与えることが知られている。運動遊びは、幼児、あるいは若年の子どもの場合、身体活動の役割に相当し、彼らの総身体活動量に影響を与える。従来の研究では、運動遊びに関して、ほとんどが体力、運動スキル、および肥満度への効果に言及してきたが、運動遊びによる心理社会的効果、すなわち態度、意欲、社会性、肯定的メンタルヘルスについても、それらが子どもの将来の **well-being** に影響するために考慮されるべきである。本研究は、運動遊びと心理社会的効果の間を調停する要因、すなわち「プレイフルネス」の理解を深めるために実施された。「プレイフルネス」は、没頭、自己決定、有能感、ルール遵守、社会的関与、楽しさの 6 要因から成る。本研究は、3 つの研究で構成され、研究 1 では、運動遊び（鬼遊び）における指導観点について、幼稚園教諭と体育指導員との違いを明確にすること、つぎに研究 2 では、どのような運動遊びが「プレイフルネス」の要素を引き出すのかを明らかにすること、最後に研究 3 として、子どもの「プレイフルネス」を評価する気分尺度を開発すること、であった。研究 1 では、両群における指導観点においていくらかの差が見られたものの、それらは融合して「プレイフルネス」の要因には集約されていた。野外における運動遊びは、研究 2 において、「プレイフルネス」内の多くの要因を強く示しており、研究 3 では、開発した気分尺度は有用性を証明した。子どもは、「プレイフルネス」を強化した運動遊びを行うことで心理社会的効果を得ることができる。将来の研究としては、運動遊びプログラムに「プレイフルネス」をどのように取り入れていけばよいかという課題の解決が求められる。

キーワード：幼児、若年の子ども、運動遊び、プレイフルネス、心理社会的効果

\* 早稲田大学人間科学学術院 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15

\*\* 山口大学教育学部 〒753-8513 山口県山口市吉田 1677-1

\*\*\* 東洋英和女学院大学人間科学部 〒226-0015 横浜市緑区三保街 32 番地

\*\*\*\* Hsinchu Municipal Min Fu Elementary School No. 561, Xida Rd. Hsinchu city, 300 Taiwan

\*\*\*\*\* 向陽台青空スポーツ少年団 〒981-3102 宮城県仙台市泉区向陽台 1-15-23

# Development and evaluation on active-free play program to enhance “playfulness”

—Applying to infants and young children—

Koji Takenaka \*

Hiroaki Uechi\*\* Megumi Saito\*\*\* YingHua Lee\*\*\*\* Kazuhiko Sato\*\*\*\*\*

## Abstract

Physical activity has been shown to have important impacts on children’s physical, mental, and social well-being as well as lifelong well-being. In the cases of infants or young children, active play plays a role of physical activity and affects the total amount of everyday activity. Although most previous studies have emphasized the outcomes of fitness, motor skill and obesity in active play, psychosocial effects, such as attitude, willingness, sociality and positive mental health, should also be considered, as they affect children’s future well-being. This study was conducted to gain insights into the factors, “playfulness” that mediates the relationship between active play and psychosocial effect. “Playfulness” has 6 factors: absorption, self-determination, competence, rule adherence, social relations, and enjoyment. The study consisted of three parts: the difference in the viewpoints to active play (Oni-play) between preschool teachers and physical educators (Study 1), the identification of active plays that may extract “playfulness” (Study 2), and the development of mood measurement to evaluate “playfulness” for children (Study 3). Study 1 showed that the viewpoints were consolidated into “playfulness” factors in spite of some differences between both groups. Outdoor active plays provided most factors of “playfulness” in Study 2 and mood measurement that developed in Study 3 revealed the usefulness. It is concluded that children can acquire psychosocial effects by engaging in active play enhancing “playfulness” and that future studies should focus on how we make it into active play program.

Key Words : infants, young children, active play, playfulness, psychosocial effects

---

\* Waseda University Faculty of Human Sciences, 2-579-15 Mikajima, Tokorozawa, Saitama 359-1192

\*\* Yamaguchi University School of Education, 1677-1 Yoshida, Yamaguchi 753-8513

\*\*\* Toyo Eiwa University 32 Miho-cho, Midori-ku, Yokohama-shi 226-0015

\*\*\*\* Hsinchu Municipal Min Fu Elementary School No. 561, Xida Rd. Hsinchu city, 300 Taiwan (R.O.C.)

\*\*\*\*\* Kyodai-Aozora Junior Sports Club 1-15-23 Koyodai, Izumi-ku, Sendai, Miyagi 981-3102

## はじめに

近年、わが国の子どもの生活はきわめて忙しく、彼らには余暇時間を利用し、身体を使って自由に遊ぶ活動時間が減少している。これら多忙さに加えて、安全な遊び場の確保が難しいこと、スケジュールが合わないために同じ年齢の子ども同士で遊べないこと、テレビゲームや携帯ゲームの流行など、多様な阻害要因とも相まって、子どもが自由に遊ぶ時間が減少の一途をたどっている (Lee, Takenaka & Kanosue, 2015)。いまや、子どもがからだを使って行う運動遊びは、室内におけるゲームの実施やアニメ・テレビの視聴に、あるいはスイミング教室やサッカー・野球など、いわゆる大人に『教わる』管理的なスポーツの実践に取って代わってしまった。この傾向は、男女を問わず、幼児や年少の子どもにも及んでおり、今後は運動遊びを行わない子どもの数がさらに増加していくことが予測される。

子どもがからだを動かすことによって獲得する内容は、運動スキル、危険回避、疾病予防・健康増進、姿勢維持・疲労感除去、など多岐にわたる (竹中, 2011)。しかし、子どもにとって運動遊びの時間が減少することは、彼らの身体への健康阻害にとどまらず、心理社会面における健康阻害を招くかもしれない。そのため、子どもの生活の中に遊び、特に活動的で構造化されていない遊びを取り戻させる必要性があり、Burdette & Whitaker (2005) が強調しているように、身体面よりはむしろ、認知、社会性、および感情の改善に目を向けるべきである。

現在の子どもが抱えるストレスとして、習い事や学習におけるプレッシャーや友人関係のトラブルなどが増加傾向にあり、この種のストレスは、直接的、また間接的に、いじめ、不登校、多動、暴力、自殺といった問題に発展する。しかし、これらの問題に対して対処能力や回復力を高める方策が十分に行われていない。幼児や低学年児童など発達段階の初期において運動遊びを用い、心理社会的要因を強化することは、その解決の一助となりえるかもしれない。しかし、運動遊びにおける何の要素が、そのような心理社会的効果を増幅させるのか、また逆に、心理社会的効果を高めることを意図した運動遊びの要素は何なのかを明らかにした研究はきわめて少ない。

幼少期における運動遊びの不足は、行動の持ち越し効果、すなわちその後の運動やスポーツの実施など身体活動の習慣づくりに影響を与えることが知

られている (Boreham & Riddoch, 2001)。平成 27 年 11 月に発表された、小学 5 年生対象の全国体力テストの結果によれば、幼少期における多様な運動経験 (「いろいろな運動経験がある」) が、その後の活動レベルや体力増強に大きく影響していることが報告された。そのため、今後は、幼少期および低学年児童期において、特定の運動やスポーツの経験ではなく、多様な活動を、しかも活動量を増強させることに着目し、特に「自発的な活動」を増強させるためにどのようなアプローチを行うべきかという議論が必要となる。すなわち、スポーツスキルの獲得、体力増強、および肥満予防という、「～のために」という「目的指向」のアプローチよりはむしろ、子どもの内発的動機づけを高め、自発的な習慣づくりに導く具体的な方略を検討する必要性である。

本研究では、「プレイフルネス」という要素を強化する、具体的な運動・スポーツ遊びプログラムの開発を目指し、その周辺要素の検証を行う。本研究の成果が、子どもの身体面への成果に加え、メンタルヘルス、社会的スキルおよび集中力など心理社会面の強化に貢献し、自殺、いじめ、暴力、他動など、現在の子どもにおいて緊急に解決が必要な課題にも影響を与えることを期待している。

## 用語の解説: プレイとプレイフルネス

近年、運動遊びに関連する用語として、「プレイフルネス (playfulness)」が多く用いられている。「プレイ (play)」が遊びそのものの行動を指すのに対して、「プレイフルネス」は、「プレイ」の構造や特徴を示している。「プレイ」という用語は、一般にゲームやスポーツ、演劇など多く場や状況の中で使用され、そのために多くの異なる意味を有している。ただ、心理学者が述べる「プレイ」には、いくつかの条件が存在し、以下の要素が活動の中に含まれている (Lieberman, 1977)。

- (1) 自然発生的、自発的で、その人にとって価値がある内容であること
- (2) 内発的に動機づけられていて、行うことそれ自体が目的であること
- (3) 実践者がストレスを感じることなく、安全な状況で行えていること
- (4) 通常、目的指向となっている大人の行動と比べて、内容が不完全で大げさであること
- (5) 繰り返し行われる内容であること

一方、「プレイフルネス」は、「プレイ」を「プレ

イ」として成立させるための要素と捉えられている。「プレイフルネス」は、長く Bundy を中心に (Bundy, Nelson, Metzge, & Bingaman, 2001), 幼児における発達障害についての研究者によって、遊び中の行動観察など作業療法の研究分野で発展した概念である。古くは, Lieberman (1977) が, プレイフルネスの要素を, (1) 身体的な自発性 (physical spontaneity), (2) 認知的な自発性 (cognitive spontaneity), (3) 社会的な自発性 (social spontaneity), (4) ユーモア感 (sense of humor), および (5) 喜びの表現 (manifest joy), という5つの内部要素から成り立っていることを示した。最近では, 虐待や災害によって心的外傷を患った子どもの治療として, その回復に必要な遊びの要素としても適用されるようになった。例えば, 子どもの心的外傷後症状を回復させることを目的とした「プロジェクト・ジョイ」と名付けられた遊びプログラムにおいては, 強調すべき「プレイフルネス」の要素を, (1) うれしさ (joyfulness), (2) 人と人のつながり (social connection), (3) 内部制御 (internal control), および (4) 活発な関わり (active engagement), の4つの構成要素から成り立つと説明している。

「プレイフルネス」の要素が適用された運動遊びでは, 没頭, 自己決定, 有能感, ルール遵守, 社会的関与, 楽しさを感じさせるように配慮され, メンタルヘルスへの効果や社会性強化など心理社会的な効果のほか, 内発的動機づけを高め, 運動遊びの習慣づけにも適用されている (高井・島崎・Lee・竹中, 2014)。

### 本研究の構成・目的

「プレイフルネス」は, 本研究の前提条件として, 運動遊びと心理社会的効果をつなぐ調整変数 (mediator) として作用すると仮定している (図1)。すなわち, 単に, 子どもに運動遊びを行わせれば, 彼らの心理社会的効果が得られるのではなく, 運動遊びの中に「プレイフルネス」の要素を強化することで心理社会的効果を得やすくさせるのである。

本研究は, 3つの研究で構成されている。まず, 研究1では, 幼稚園教諭と体育指導員における運動遊び観を比較する。従来から, 保育の専門家と体育・スポーツの指導者には, 幼児の運動や遊びについての観点で大きな対立点が生じていた。前者が, 幼児の運動遊びについて「過程指向」, たとえば子

どもの自発的な活動を見守ることに重点を置いている一方, 体育・スポーツの指導者は, 「目的指向」, すなわちスポーツスキルの獲得, 体力強化, また肥満予防などの成果に重点を置いていたきらいがある。そのため, 運動遊びの普及に関して両者に考え方の違いが生じていた。研究1では, 幼児に最も人気がある鬼遊びを題材にして, 両者の運動遊び観を比較し, 共通する価値として「プレイフルネス」の重要性を明らかにする。

つぎに, 研究2では, 運動遊びの内容について検討を行う。「プレイフルネス」を運動遊びの構造の中核に据えて活動を行っている向陽台青空少年団の指導スタッフが, どのような運動遊びが「プレイフルネス」の要素を含んでいるのかを合議によって検討し, 参加幼児・低学年児童の保護者が自分の子どもの様子を観察しながらにその内容を確認した。

最後に, 研究3として, 心理社会的効果を検討するために, 幼児・低学年児童が実施できる調査ツールとして, 運動遊び前後で測定できる気分調査票を開発する。幼児・低学年児童の心理社会的効果を測定することは, その発達段階上, きわめて困難である。そのため, 研究3では, 彼らの気分の変化を見ることで, 心理社会的効果とみなすことにした。

特に年少の子どもが行う運動遊びについては, スキルの獲得, 体力増強, 肥満予防という目的指向に終始するのではなく, 「行うこと」それ自体に焦点を絞った取り組みが求められることは言うまでもない。しかし, その内容を「現場の目」で具体的に探った研究はきわめて少ない。本研究は, 幼児および年少児童を対象に, 現場感覚を強調しながら, 「プレイフルネス」の要素 (没頭, 自己決定, 有能感, ルール遵守, 社会的関与, 楽しさ) を強化する運動遊びについての将来への示唆を与えようとしている。

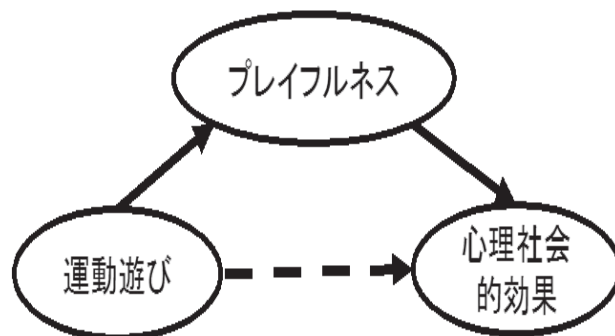


図1. 調整変数としてのプレイフルネス



## 研究1

### 運動遊びの指導観点についての比較検討

#### — 幼児期における「鬼遊び」の指導を例として —

担当: 齋藤めぐみ

幼児にとって身体を動かして遊ぶことは、その後の児童期、青年期への運動やスポーツに親しむ資質や能力を育成するだけでなく、意欲や気力、対人関係などコミュニケーションの構築など、子どもの心の発達に大きな影響を与える（文部科学省幼児期運動指針策定委員会，2014）。

「鬼遊び」は、幼児が行う運動遊びの中でも彼らに人気があり、しかも幼児期の心身の発達に影響を与える運動遊びのひとつである（齋藤，2015）。「鬼遊び」では、ルールや役割理解を通して人間関係の理解や関係の作り方、態度を身につけ（天田ら，1998），お互いに遊びを教えたり教えられたりすることで子ども相互の理解を深め、彼らの社会化を促す（穂丸，2008）。

竹中（2015）は、運動遊びにおいて心理社会的効果を高めるために「プレイフルネス」の要素を強化する運動プログラムの必要性を示唆している。「プレイフルネス」とは、没頭、自己決定、有能感、ルール遵守、社会的関与、楽しさが含まれる。

研究1では、「プレイフルネス」を強化する運動プログラム開発の一助となるべく、現在幼稚園で幼児を教育している保育者と体育・スポーツを専門に指導している体育指導員を対象として、幼児を対象とした「鬼遊び」の指導方法を例にとって「プレイフルネス」を強化する指導方法を比較検討する。

## 1. 方法

### (1) 調査対象

現役の幼稚園教諭4名、および幼稚園や保育園および小学校で体育を教える体育指導員4名（うち1名は大学講師）を対象としてフォーカスグループインタビューおよび聞き取り調査を行った。調査対象者のプロフィールを表1に示す。

表1. 対象者のプロフィール

職業	性別	備考	経年数
A 幼稚園教諭	女性	園長	34年
B 幼稚園教諭	女性	主任	34年
C 幼稚園教諭	女性	教諭	30年
D 幼稚園教諭	女性	教諭	24年
E 体育指導員	男性	保育所・幼稚園を中心に体育指導	20年
F 大学講師	男性	保育者養成・小学生を対象に体育指導	10年
G 体育指導員	男性	幼児から小学生を対象に体育指導	5年
H サッカー指導員	男性	幼児から小学生を対象にサッカー指導	11年

### (2) 調査内容と手続き

2015年8月から2016年2月にかけて、幼稚園教諭を対象としたフォーカスグループインタビューを、また体育指導員を対象とした聞き取り調査を行った。フォーカスグループインタビューでは、「鬼遊び」を通して子どもに経験してほしいこと、子ども同志のトラブルに対する対応について、「鬼遊び」を行う際の指導で留意していること、意識していること、を含め「鬼遊び」の指導について研究者が質問を行い、順不同で回答するよう依頼した。聞き取り調査では、同じ内容を研究者が対象者に対面または電話で質問し、回答を求めた。質問と記録については、話された内容全てを書き出した後、萱間（2007）の方法を参考にして、データをコード化して同類項をまとめた。その後、幼稚園教諭の内容と体育指導員を区分して表を示した。コード化の方法について図2に示す。

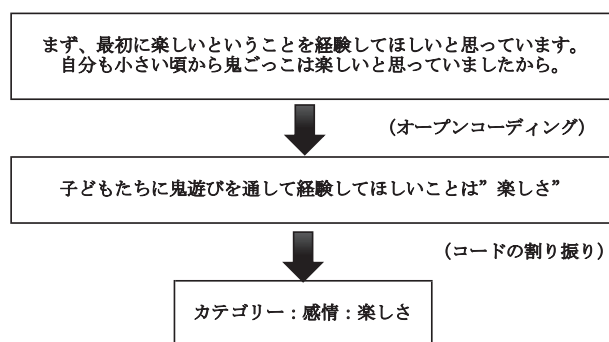


図2. コード化の方法

## 2. 結果

調査の結果、(1)「鬼遊び」を通して子どもに経験してほしいこと、を表2に、(2)「鬼遊び」を行う際の指導で留意していること、意識していることを、表3に、(3)子ども同志のトラブルに対する対応を、表4に示している。

### (1)「鬼遊び」を通して子どもに経験してほしいこと

本調査の結果、保育者も体育指導員とも、「鬼遊び」を通して、子どもたちに身体能力の向上のみならず、楽しいと感じる経験、社会的、心理的に関連する経験をさせたいと考えていた。ただし、その傾向は両者間で異なっていた。

保育者は、仲間とぶつかること、仲間と気持ちを共有することなど「鬼遊び」を仲間との経験の機会として捉え、「社会的関与」を重視していた。一方、体育指導員は、上手につかまえる、身を守る、ぶつからずに走る、二重行動ができるようになるなど、

表2. 「鬼遊び」を通して子どもたちに経験してほしいと思うこと

項目	詳細	保育者	体育指導員
感情	悔しさ	悔しいという思いを体験すること	悔しいという気持ちを体験すること
	勝敗	勝ったという達成感を感じる	勝ち負けの経験をする(3)
	楽しさ	おもしろいなと思う経験をすること	楽しいと思えること(3) 走るを楽しむ(3)
社会性	思いやり		人を思いやる子どもになるための基礎作り
	協力		協力すること(3)
	ルール	ルールがわかるようになること	ルールを守ること
心理	目覚め		自発的に鬼遊びを楽しむようになること
	共感	仲間と気持ちを共有すること	
	達成		つかまえるという感覚、人に触るという感覚をもたせたい
人間関係	存在	仲間の存在のありがたさを知ること	友達存在を感じる(2)
	敬出	仲間ができること	コロなどで友達を守る、声をかけあう、同じ方向を向くなどの経験
	敬出		人を助けるという気持ち、助けられると嬉しいという感覚を体験すること
能力	駆け引き		駆け引きをするということ
	思考		考えて行動できるということを身につけること(2)
	状況判断	身体が自由に動かせるようになること	状況判断ができるようになること(2)
身体能力	走る		上手につかまえること 身を守ること 避ける(身をかわす)こと
	ぶつか		ぶつからずに走ること(2) 目標に向かって走ること 二重行動ができるようになること 運動能力が向上すること 全体を見られるようになること
	ぶつか		

表3. 「鬼遊び」を行う際の指導で留意していること、意識していること

保育者	体育指導員
3歳児	
走る機会をつくる	逃げる練習を行う。先生が追いかけて逃げるのが楽しい、という経験をさせる。
お面をつかって役割を理解できるようにする	クローズにして逃げる場所を小さくする
保育者との関係をつくる(安心感)	バラバラに走るとぶつかるので、方向を決めて逃げるような経験をさせる
逃げてつかまったら、円の中にはいり、全員つかまったら終わり、という「ため鬼」を行う	逃げ切つてうれしいという気持ちを体験させる
大人がオニになり追いかける	走る、押す、ひっぱる、つかむ等ひとつずつの動きができるようになる遊びを行う
おもしろいと思わせる工夫をする	目標に向かって走る、という遊びをする 動物などの模倣をさせ、様々な動きをとりにれる、上手な子どもを褒める オニということばを使わないようにする(2) 捕まえるではなく、背中タッチをする 大人がオニになる(2)
4歳児	
ルールがあるということを知らせる	捕まらないように逃げるという経験をさせる
ルールを形だけ守らせるのではなく、ルール破りや新しいルール作りについて話す機会を作る。これを通して気持ちのやりとりを行わせる。解決はできなくてよい。	簡単なルールを教え始め徐々に難しくしていく(3)
子どもの力関係で新しいルールができることもある。状況によって、対応を変える。黙っていることもある。また、保育者が仲間として参加しフェアでないことを指摘する。	見て、逃げる等、～しながら〇〇する、という二重行動を始める
目指して走る、という機会をつくる	つかまえるスピードをあげてみる
どうしても負けたくない、というような感情を思い切り表出させる機会をもつ	上手に逃げる子どもがどうやって逃げるかを皆に見せる
仲間とぶつかり合う経験をさせる	ルールを教えるために大人がはいて手つなぎオニをはじめる
5歳児	
仲間の存在のありがたさを知る経験をさせる	オニを体験する
仲間と気持ちを共有する経験をさせる	狭いところで手つなぎ鬼を行う
仲間ができることの楽しさを体験させる	1人獲った人がチャンピオンというルールの増えオニを行う
保育者が仲間となって作戦を提案する機会をつくる	段階を造って逃げ鬼のルールを教える
子どもたちが納得いくまでトラブル発生時に話し合う機会をつくる	色々な種類の鬼ごっこを体験させる
助け鬼で作戦を考える機会をつくる	かけひきができなかったことを褒める
子どもの考えを尊重する	復活など作戦を必要とする鬼遊びを行う

表4. 子ども同志のトラブルに対する対応

課題	保育者	体育指導員
オニになりたくない		オニになりたくない、と思わせる何かを子どもたちに行わせる(例えば、水オニの時、捕まったら水になって固まる、というのではなく、隠しボールをさせる等)
5歳後半であれば、面し合いの線を設ける		子ども間で面し合いができた場合、原因を調べるが基本的にはゲームなので両者勝つようにさせる
子ども同志のぶつかり	5歳後半では、子どもたちが面し合いで解決できるような線を設ける	子ども同志のトラブルを面し合いで解決させるということはない 30分の運動あそびの時間では、子どもたちに問題解決をさせるのは難しい 体育として行っている場合、トラブルがない
すぐつかまる	どうしてつかまらなかったか？と子どもたちと考える	つかまらないうつろい方を見せる
すぐやめる	わざとの場合、5回オニになっても見せさせる。負にならなかつた子どもに有利な何かを考える(先にお弁当にしよう！等)	やめる、という子どもはいい状況で行っている
楽しんでいない	子どもの気持ちに任せて、静にひきとめないこともある。やめる理由を考える。押める理由を子どもが話す機会を作る	感情をつかって楽しめるように導く つまらない、となった場合、ではどうしたらおもしろくなるかを考えさせる
泣く	負けて悔しいと泣く子どもについて、その感情を大事にし、そのまま気持ちを吐き出させることもある	ぶつかって悔しいことを体験するとやりたくなくなる、気持ちを止めず手を取るなどする 話しかける、いいところを褒める、報酬がふざけたりおもしろがる
ルール違反	5歳前半くらいまではルールを守らないのは、はげ、という場面を教育者がつくる	思いやり押しされたら、どうなるか相手の気持ちになってみるように話す ルールがわかっていない場合もあるため、皆でルールを確認する
	5歳前半くらいまではなんらかのペナルティを与える	ルールというものは決まっているものなので必ずルールを教える
	5歳前半くらいまでは正真正正に自己申告する子に対して、正重者1を認める	ルール違反について一度調べてその後にルールを教える
	他の子どもの反応をみるため、黙っていることもある	ルールについて子どもの意見を尊重し入れることもある
	100%解決できなくても子ども同士の解決に任せる	
	子どもルールを作る機会をつくる	

スキルの獲得を通して、運動、身体機能面の「有能感」を重視していた。

(2)「鬼遊び」を行う際の指導で留意していること、意識していること

保育者も体育指導員も年齢や発達に即した指導を心がけている。

3歳児においては、保育者と体育指導員は共通していることが多い。まず、指導する大人との安定した関係を築き、子どもが「鬼遊び」を楽しんでいるように指導する。その上で、「鬼遊び」に必要な身体の動きを獲得できるよう配慮していた。具体的には、大人がオニを演じ、子どもたちは「逃げる」ことに徹し、それを楽しめるようにと指導していた。オニという用語を怖がる子どもが多いことを考慮して、オニという用語を遣わないということも共通している。

4歳児には両者とも「鬼遊び」に様々な経験をさせている。体育指導員は、様々な身体動きができるような指導を行い、徐々に難しいルール「鬼遊び」を経験させることを意識して指導していた。一方、保育者もこの時期にルールを教えはじめるが、その際、重要視していることは、ルールを巡り子ども間で起こる様々なトラブルとそれによる仲間との葛藤や気持ちの表出などである。

5歳児では、指導上意識する内容に、保育者と体育指導員に相違点が多い。保育者はトラブルがあつ

た場合など、保育者がすぐに解決をするのではなく、子ども同士でのぶつかりあいを経験させた上で、子ども同士で問題を解決できるように意識していた。一方、体育指導員は、対象が4歳児以降、ルールを教えること、身体機能の向上を目指した経験、駆け引きなどを経験させることを重視し、段階を踏んでこれらを指導していた。

### (3) 子ども同志のトラブルに対する対応

トラブルに関しては、決められた時間内で指導を行う体育指導員が関わる「鬼遊び」と子どもとの生活の中で「鬼遊び」を行う保育者とは状況も異なり、一概に比較できない。大方、体育指導員の行う「オニ遊び」では、ほとんどトラブルが起らないということであった。ルールを破った場合は、はじめは、ルール破りのアイデアを褒め、つぎにルールをきちんと教えるという指導を心がけていた。一方、保育者は、子ども間で起こったトラブルを最終的に子どもたちで解決させ、子どもたちが満足のいくルールによって十分に遊ばせる、また気持ちについて話す機会をつくる、どうして問題行動を起こすかを保育者が考えるなど、全般的に子どもと一緒に考えて問題を解決していることが多かった。

### 3. 考察

本研究の目的は、幼児を対象にした「鬼遊び」の指導を例にとり、保育者と体育指導員の指導に関する観点を比較し、両者に共通する「プレイフルネス」の必要性を認識することであった。

保育者および体育指導員の両者には、調査に先立って、「鬼遊び」を通して子どもたちに経験してほしいことに対して「プレイフルネス」の要素が含まれているかどうかを確認した。その結果、調査対象者全員、何らかの「プレイフルネス」要素を経験させたいと考えていることが確認された。ただし、保育者と体育指導員では、含まれる「プレイフルネス」要素の傾向が異なっていた。保育者は、身体が自由に動かせる、おもしろいと思う経験、ルールがわかる、仲間とぶつかり合うこと、気持ちを共有すること、夢中になること、と「没頭」、「有能感」、「楽しさ」、

「ルールの遵守」、「社会的関与」と「プレイフルネス」に含まれるほとんどの要素を経験させたいと考えており、「鬼遊び」に心理社会面の効果を期待していた。一方、体育指導員は、「楽しさ」と身体能力、運動能力の促進という「有能感」および「ルールの遵守」に重きを置いていた。

両者とも子どもたちが「鬼遊び」を通して「楽しいと思う」経験をしてほしいと考えていることは共通していた。「鬼遊び」に必要な身体の動きが自由

に行えるようになってほしいと考えて指導している点も共通である。しかし、「楽しい」と思うに至る過程について体育指導員と保育者は異なっていた。体育指導員は、例えば段階を踏んだルールや身体機能の指導、褒めるなど、子どもたちを楽しませる技術を駆使して働きかけていた。そのことが「有能感」につながっている。

一方、保育者は、子どもたちの状況を観察し、手助けが必要と思えるタイミングを見計らい、必要と思える手助けをする。子どもたちがつまらなそうにしている、子どもたちがルールをめぐる言い争っている、それらを「鬼遊び」を楽しめるようになるための過程であると捉える。子どもたちは、これらの経験を通して仲間との葛藤、気持ちの共有を経験し、結果として「鬼遊び」を「楽しむ」ようになる。子どもたちの納得するルールに変えることもある。「ルールの遵守」について、保育者は子どもたちの納得するルールを遵守すればよい、との捉え方をしている。この点も体育指導員とは捉え方が異なる。「社会的関与」を十分に経験し、結果として子どもたちは「鬼遊び」に「没頭」して「楽しむ」ようになる。

以上、体育指導員の意識する指導方法は「有能感」を高め、保育者の意識する指導方法は、「社会的関与」、「没頭」、子どもたちの納得いく「ルールの遵守」、そして「楽しさ」を強化していた。両者の一方だけの指導ではなく、両者の指導タイプを合わせることで「プレイフルネス」の強化につながる。

調査対象の保育者が所属するひとつの幼稚園では、毎年3学期には、1時間でも継続して「鬼遊び」を行っている5歳児の姿がみられるとのことである。まさに「プレイフルネス」の状態である。この状態は、幼稚園に入園後、保育者の意図した様々な経験をしてきた結果である。このことは、児童に人気のある体育教師が行う“工夫された指導の体育の授業”の方が、意図した指導のない外遊びと比べて、「プレイフルネス」得点が高かったという竹中(2015)の報告と齟齬がない。

本研究は「鬼遊び」を例にした指導法であること、聞き取り対象者が少人数であることなどの限界がある。しかし、調査対象者は、幼児を対象にして保育や体育指導に長年かかわっており、経験だけでなく観察眼もきわめて高い人たちであった。また、物理的な理由からグループインタビューと個別インタビューと方法が統一できなかったことも、本研究の結果を一般化するには限界があるかもしれない。



## 研究2

### プレイフルネスを引き出す運動遊び： スポーツ少年団活動において

担当：佐藤一彦

向陽台青空スポーツ少年団は、体力・運動能力の発展途上にある幼児・低学年児童（＝プレ・ゴールデンエイジ）を対象に、「人間力の形成」、「生涯を通じた豊かなスポーツライフの形成」を目的に活動を行っている。その活動理念としては、(1) 環境の調整、(2) 自発的な発想と行動、および(3) 没頭、の3要素を重要視している。まず、第1に、少年団の活動においては、幼稚園や小学校と異なり、年齢の異なる子どもたちと、彼らの保護者が参加している。また、室内だけでなく、野外にも出かけて自然の中で遊び、道具を使う運動遊びや使わない遊び、身近なものを利用することなど、様々な環境の中で工夫し、チャレンジする機会を数多く体験させるように心がけている。

第2には、子どもたちの自発的な発想と行動を重視している点である。子どものやりたい気持ちを優先させ、場合によってはやりたくない気持ちも含め、「自発的な感情や考えを引き出す」ことを極力尊重している。指導者は、子どものやりたい気持ちを盛り上げるために、「動き」や「遊び」の提案を行うものの、「やらせる」、「指導する」ことを前提とせず、子どもの自発的な「表現を待つ」姿勢を貫いている。

第3に、活動内容は子どもが没頭できることである。うまく身体を動かせるようになったか、ということよりも、いまその活動に没頭しているのかに着目することである。

以上、スポーツ少年団活動における理念を明確にしながらかつ活動を行っている。しかし、子どもたちには、自由な発想で自由に遊んで欲しいものの、少年団の活動の中で、流行のゲーム機などの魅力に勝てるほどの遊びに出会うことは稀有である。その状況を改善するために、「プレイフルネス」の要素を引き出すことが運動遊びの魅力をもさらに高めると考えられる。

研究2では、幼児・低学年児童において「プレイフルネス」の効果を引き出すことを目的とした運動遊びの内容について検討を行う。

#### 1. 方法

本少年団には、団活動にあたるコーチが4名おり(表5)、はじめに、彼らとともに「プレイフルネス」の内容について十分な確認を行った。その後、「プレイフルネス」6項目それぞれの要素を含む運動遊びについて合議し、さらにそれらの合議内容について、参加する子どもの保護者と話し合うことで、

きるだけ客観的に評価するようにした。

指導にあたったコーチは、運動遊びの活動内容を振り返り、「プレイフルネス」要素を引き出す効果があると思われる運動遊びを、①道具なしの運動遊び(表6)、②道具ありの運動遊び(表7)、および③アウトドアの運動遊び(表8)に分類し、プレイフルネスの効果の程度について評価を行った。ついで、子どもの表情や仕草を見ている保護者にも確認を行った。

表5. 指導者プロフィール

競技経験	年代	職業	指導歴
A 野球・陸上	50代男性	公務員(スポーツ・ボランティア)	14年
B ダンス・バスケット	30代女性	フリーランス・インストラクター	13年
C サッカー	20代男性	サッカー協会A級指導員	8年
D バレーボール・陸上	20代女性	体操教室インストラクター	8年

#### 2. 結果

コーチの合議、および保護者の確認を行った結果、実際に少年団活動が実施している運動遊びのそれぞれについて、表6から表8に、「プレイフルネス」の要素を◎(きわめて存在する)、○(存在する)、△(少し存在する)に分けて記述した。なお、下表における記号は、プレイフルネスの要素として、没頭(P)、自己決定(S)、有能感(C)、ルール遵守(R)、社会的関与(I)、楽しさ(E)の頭文字を示している。

#### 3. 考察

本研究の目的は、「プレイフルネス」を引き出すと考えられる運動遊びの内容を抽出し、その遊びに子どもが没頭しているか、または自発的な表現をしているかを観察することで、運動遊びの有効性を検証することにあつた。その結果、どの遊びにも一定の効果を見出すことができた。特にアウトドア環境においてさまざまな運動遊びを実施することが最も「プレイフルネス」の要素を見せた。

同じ遊びであっても、導入にあたる誘導方法(順序、言葉かけなど)、参加者、道具、場所などの「環境調整」による影響が「プレイフルネス」の引き出しに有効であった。今後の課題としては、活動の場を離れた後の日常や学校の生活の場においても、これらの効果が持続性をもちうるかを確かめ、より有効な運動遊びの取り組み方を提言することにある。



表 6. 道具を利用しない運動遊び

P	S	C	R	I	E	内 容	写 真
△		△	△		○	①-1 ストレッチング 簡単な会話をしながら参加者の緊張をやらわらげつつ、身体末梢部分から少しずつ解きはくす。	
○		○	○		◎	①-2 イメージを持ちながら動的ストレッチング 静物や動物をイメージする課題に添い、四肢の伸長による動きを取り入れる。緊張感が一層はぐれ、ケガ予防にも効果が認められる。	
◎	○	○	○	○	◎	② 伝承的な鬼遊び 一定時間内に子どもが大人(鬼役)を避けタッチする鬼遊び。 繰り返すうちに、数人の子どもで鬼を追い込む戦略性が自然発生する。	
○	○	△	△	○	△	③-1 ルールのある鬼遊び 2 チームに分かれ、一定時間内に相手陣にある宝物を何回取れるか競うゲーム。コート半分が相手陣内で両手で触れられと自陣に戻って復活できる。	
◎	◎	○	○	◎	○	③-2 ひとりひとりの自由な動きは、休憩中で戦略打合せをする機会を与えてあげると、各自のポジションや攻め方の統一が図られ動機づけ(やる気)が一層高まる。	
○	◎	◎	○	◎	◎	③-3 コート内で夢中になって動き始めた子ども達を応援したり、審判を自主的に買って出る(「ささえる」)姿までが現れる。	

表 7. 道具を利用した運動遊び

P	S	C	R	I	E	内 容	写 真
◎	◎	◎	◎	◎	◎	① しっぽ取り鬼 おとなが尻尾を付けた鬼になり、それを子どもが追いかける。伝承的な鬼ごっこより目標物が明確になり、ルールが簡単なため異年齢でも運動量を稼げる。	
◎	○	◎	◎	◎	◎	② ボールを使った遊び 2人が向き合って座る(立つ)。真ん中にある道具を決められたキーワードが出た時、いち早く取った方が勝ち。ルールが簡単なため異年齢でも集中できる。	
○	◎	○	△		○	③ 指遊び 手袋を利用して指遊びに興じる。手の動きが器用に使えない幼児も、動きへの興味を示し、自動車での移動時間等を利用して反復練習できるきっかけになる。	

表 8. アウトドアの運動遊び

P	S	C	R	I	E	内 容	写 真
◎	◎	◎	◎	◎	◎	① 沢遊び 経験の少ないおとなが企画して遊ぶには周到な事前準備が必要であるが、その分、子どもと同様に好奇心が刺激され、危険予知しながら自由な遊びが展開される。	
○	◎	○	◎	◎	◎	②-1 丸太の上での遊び 倒木を利用して、2方向からジャンケンをし、勝者が相手陣を攻める。大きな声を出してジャンケンをすれば森からの反響音も楽しめて飽きることが無い。	
◎	◎	○	◎	◎	◎	②-2 丸太の上での遊び 2方向から出発し、倒木の上でクロスし、落ちずに相手側への到着を目指すバランス遊び。単純だが、狭く不安定な上で仲間と呼吸を合わせて到達したときの達成感心地良い。	
◎	◎	◎	◎	◎	◎	③ だるまさんが転んだ 坂道の下に鬼を配置することで、子は動きの静止が難しくなり転倒する者まで現れる。ルールが簡単なため異年齢でも楽しめる。	

研究 3

運動遊び参加前後の気分の変化について

担当: 上地広昭

研究3では、運動遊びを通じた「プレイフルネス」の強化によって得られる心理社会的効果を検証するための尺度開発を行い、さらに向陽台青空スポーツ少年団における活動への参加によって得られる心理社会的効果を検証した。具体的には、まず、予備調査として、Profile of Mood Sates (POMS) をもとに、様々な感情を表した顔のイラストを作成し、子どもが簡便に回答できる簡易型気分尺度の妥当性検証を行った。つぎに、本調査として、簡易型気分尺度を用いて、向陽台青空スポーツ少年団に参加する子どもおよびその保護者の活動参加前後の感情の変化を検討した。

1. 予備調査

1) 目的

この予備調査の目的は、子どもの感情を簡便に測定するために、様々な表情のイラストを用いた簡易型気分尺度(付録)の妥当性を検証することである。

2) 方法

予備調査は、2015年8月に、向陽台青空スポーツ少年団の活動に参加した子ども11名(幼稚園児および低学年小学生)を対象に行った。子どもが本尺度に示された表情から適切に感情を読み取れているかを検証するために、6つの感情を表した顔のイラストと「緊張」、「怒り」、「悲しみ」、「元気」、「疲

れ」,「混乱」と書かれた文字を線で結ばせ,イラストの表情からの感情の識別率を算出した。つぎに,スポーツ少年団の指導者1名(男性)に,活動参加前の子どもの表情から「気分がよさそう」な子どもを抽出してもらった。この指導者から「気分がよさそう」と評価された子どもとそれ以外の子どもの本尺度の得点(一つの感情につき-5点から+5点)を比較することで本尺度の併存的妥当性を検証した。

### 3) 結果および考察

#### ① 顔のイラストからの感情の識別率について

本尺度中のイラストが示す感情の識別率については,半数の子どもが「落ち込み」と「疲れ」の識別ができておらず,両者を取り違えていた。ただし,「緊張」,「怒り」,「元気」,および「混乱」の4つの感情についてはすべての子どもが識別できていた(図4)。この結果から,低年齢の子どもには「不快・沈静」型の表情の識別が困難であることが明らかになった。今後,尺度中の顔のイラストに感情を示すための補助的記号(「怒り」におけるコメカミの青筋や「混乱」におけるクエスチョンマークなど)をより強調することで,識別率を高めていく必要がある。

#### ② 指導者の評価別の気分尺度得点について

指導者が,活動参加前に「気分がよさそう」と評価した子どもとそれ以外の子どもでは,本尺度中の「緊張」および「元気」の得点に顕著な差がみられた(図5)。その他の気分については,大きな差はみられなかった。この結果により,本尺度の一部の感情については,併存的妥当性が認められたといえるが,残りの4つの感情については大きな課題が残った。この結果について,「緊張」や「元気」は他の感情に比べて可視化されやすい感情である。しかし,通常,「落ち込み」,「疲れ」,「怒り」などについても,子どもの場合,動的側面(口数が少なかったり,動作が緩慢であったり,粗暴であったり)を伴う感情であるため,「緊張」や「元気」だけが特別に可視化されやすい感情といえない。そのため,そもそも第三者の視点から「気分がよさそう」という基準で分類し,本尺度得点の差異を見る今回の妥当性の検証方法自体に問題があった可能性もあり,今後さらなる検討が必要とされる。

## 2. 本調査

### 1) 目的

本調査の目的は,向陽台青空スポーツ少年団に所属する子どもおよびその保護者の活動参加前後の感情の変化について検討することであった。

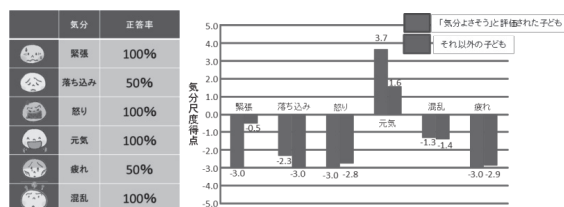


図4. 顔から感情の識別率について

図5. 指導者の評価別の気分尺度得点

### 2) 方法

本調査は,予備調査と同時に,向陽台青空スポーツ少年団の参加者20名(幼児・低学年児童11名および保護者9名)を対象に行った。子どもとその保護者に対して,スポーツ少年団活動参加の前後に簡易版気分尺度への回答を求めた。

### 3) 結果および考察

子どもにおいては,スポーツ少年団活動参加後に,「緊張」が顕著に低下していた(図6)。また,「落ち込み」,「怒り」,および「混乱」についても一部の子どもは低下していたが,「元気」および「疲れ」については上昇している子どもが一部いた。

一方,保護者においては,子どもと同様に,スポーツ少年団活動参加後に「緊張」が顕著に低下しており,「落ち込み」および「怒り」についても一部の者は低下していた。ただし,「疲れ」に関しては上昇している保護者の方が多かった(図7)。

全体的にみると,子どもと保護者のスポーツ少年団活動参加後の気分の変化に関する結果は非常に類似したものであった。スポーツ少年団活動参加による最大の心理的効果は,緊張をほぐす効果であり,一部,落ち込みや怒りの軽減効果もあるのではないかと考えられる。

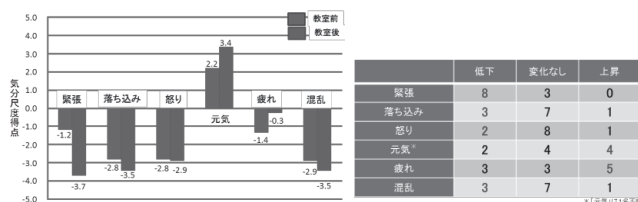


図6. 子どもにおける教室前後の気分の変化および変化した人数

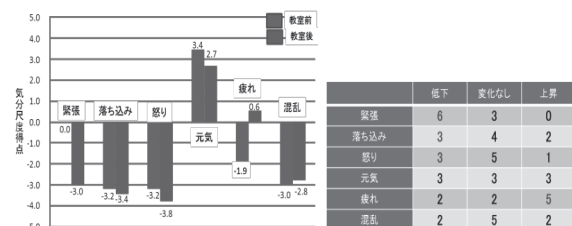


図7. 保護者における教室前後の気分の変化および変化した人数

### 3. 今後の展望

以下に、本調査の結果を簡潔にまとめる。①スポーツ少年団活動参加前後の感情の変化については、子どもと保護者とで全体的に類似していた。②スポーツ少年団活動参加による最大の心理的効果は、緊張をほぐす効果であった。③スポーツ少年団活動参加によって、一部の保護者は、怒りや落ち込みが軽減していた。④スポーツ少年団活動参加後には、身体活動実施に伴う疲労感(疲れ)も生じていた。

予備調査で妥当性を検証した簡易型気分尺度は、顔のイラストを用いて低年齢の子どもでも簡単に回答できるように開発した極めて汎用性の高い尺度である。測定内容についても POMS をベースに人が根源的に持つ6つの感情・気分を扱っているため、本調査で対象としたスポーツ少年団活動に限らず、野外活動や文化的活動など様々なイベントの効果検証にも役立つことが可能である。

今回は、プレイフルネスの要素を含んだ運動遊びが持つ心理・社会的効果のうちの心理的側面(感情・気分の改善)に焦点を当てたが、今後は、協調性などの社会的側面や集中力などの認知的側面への効果についても検証を進めていくことが求められる。

#### まとめ

私たちは、現在の子どもの運動遊びが必要であると感じており、運動遊びを行わせることで、子どもたちに、良好なメンタルヘルス(嫌なことがあっても毎日楽しく過ごすことができる)、高い社会性(友人を思いやり、仲良くできる)、強い集中力(同じことをじっくり行うことができる、気が散らないで行うことができる)など、心理社会的能力を強化することができると考えている。しかし、運動遊びが、単にスキルだけを獲得するため、また体力をつけるためなど、何かのために行う「目的指向」になれば、運動遊びの効果は高まらない。

その重要な要素に「プレイフルネス」という概念があり、運動遊びの中に「プレイフルネス」を十分に盛り込むことで心理社会的能力の強化につながる。「プレイフルネス」とは、観察可能な行動に表れる、特別に肯定的な気分状態のことで、この「プレイフルネス」の要素をどのように意図して活動の中に取り入れていくのか、意図した介入内容が本当に「プレイフルネス」を作り出しているのかを調べることは重要である。

#### 参考文献

- 穂丸武臣(2007). 伝承遊びを考える. 子どもと発達. 6. 107-109.
- 天田 邦子, 近藤 壽衛, 天田 淑江, 中村 敏恵, 吉池 由香(1998). 保育における鬼ごっこ遊びの考察. 児童文化研究所所報 20. 52-69.
- Boreham, C. & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.
- Bundy, A. C., Nelson, L., Metzger, M., & Bingaman, K. (2001). Reliability and validity of a test of playfulness. *Occupational Therapy Journal of Research*, 21, 276-292
- Burdette, H. J. & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting free play in young children: Looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect, *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159, 46-50.
- ヘネシー・澄子(監修, 井上直美(翻訳)). プロジェクト・ジョイ 就学前の子どもたちのための遊びの製作者 〈www.project.joy.com〉.
- 金田恵・庄司一子(2011). 保健室における子どもの不定愁訴への養護教諭の対応について: 先行研究の検討. *発達臨床心理学研究*. 22, 31-41.
- 萱間真美(2007). 質的データの分析. 質的研究実践ノート. 医学書院. 31-49.
- Lee, Y., Takenaka, K., & Kanosue, K. (2015). An understanding of Japanese children's perceptions of fun, barriers, and facilitators of active free play. *Journal of Child Health Care*, 19 (3):334-344.
- Lieberman, J. N. (1977) *Playfulness: Its Relationship to Imagination and Creativity*. New York: Academic Press.
- 文部科学省(2014). 幼児期運動指針. 幼児期運動指針策定委員会.
- 齋藤めぐみ(2015). 幼児を対象とした「鬼遊び」に関する研究の動向. 平成26年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告II-第2報- 19-30.
- 杉原隆, 川邊貴子(2014). 幼児期における運動発達と運動遊びの指導. ミネルヴァ書房. 51.
- 高井真佐代・島崎崇史・Lee YingHua・竹中晃二. (2014) 運動遊びにおけるプレイフルネス尺度の開発. 平成25年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告烹-第1報-p.27-33.
- 竹中晃二(2011). 子どもにおける運動指針の普及啓発のために必要な考え方. p.14, p.51 (図23 身体活動・運動の実践に関わる概念の全体像). 提言: 子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針. 平成23年8月16日日本学術会議健康・生活科学委員会健康・スポーツ科分



科会.

竹中晃二, 李インカ, 丹下裕加里 (2015). 子ども版簡易プレイフルネス質問紙の開発および評価  
平成26年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告II-第2報-P27-37.

上地広昭, 竹中晃二, 鈴木英樹 (2003). 子どもにおける身体活動の行動変容段階と意思決定バランスの関係. 教育心理学研究. 51, 288-297.

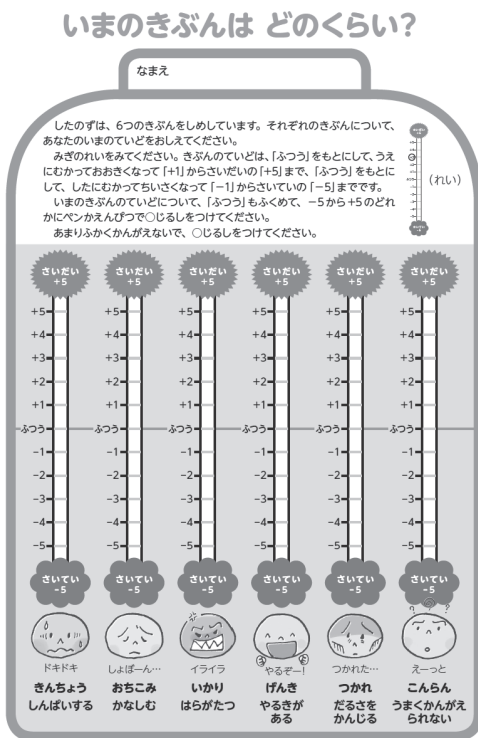
### 本研究に関連する2015年度の学会発表

8月25日: 日本体育学会第66回大会(国士舘大学)にて口頭発表(竹中)「児童のライフスタイル変容を目的としたエキスパートシステムの開発および評価」

9月6日: 日本健康心理学会第28回大会(桜美林大学)にてシンポジウム開催(上地・竹中)「子どもの健康を守る健康心理学介入—子どもが健康でスキルいっぱい生活するためには—」

9月24日 日本心理学会第79回大会(名古屋国際会議場)にて発表「児童の健康行動変容を意図したエキスパートシステムの開発」(竹中, 上地)「少年サッカークラブにおける憧れと動機づけの関係」(上地, 竹中)

### 付録 簡易版気分評定尺度



### 謝辞

本研究報告書の執筆にあたり調査に協力してくださった幼稚園の先生方, 体育指導員の先生方, また向陽台青空スポーツ少年団に属す子どもの父兄諸氏に記して感謝申し上げます。

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

