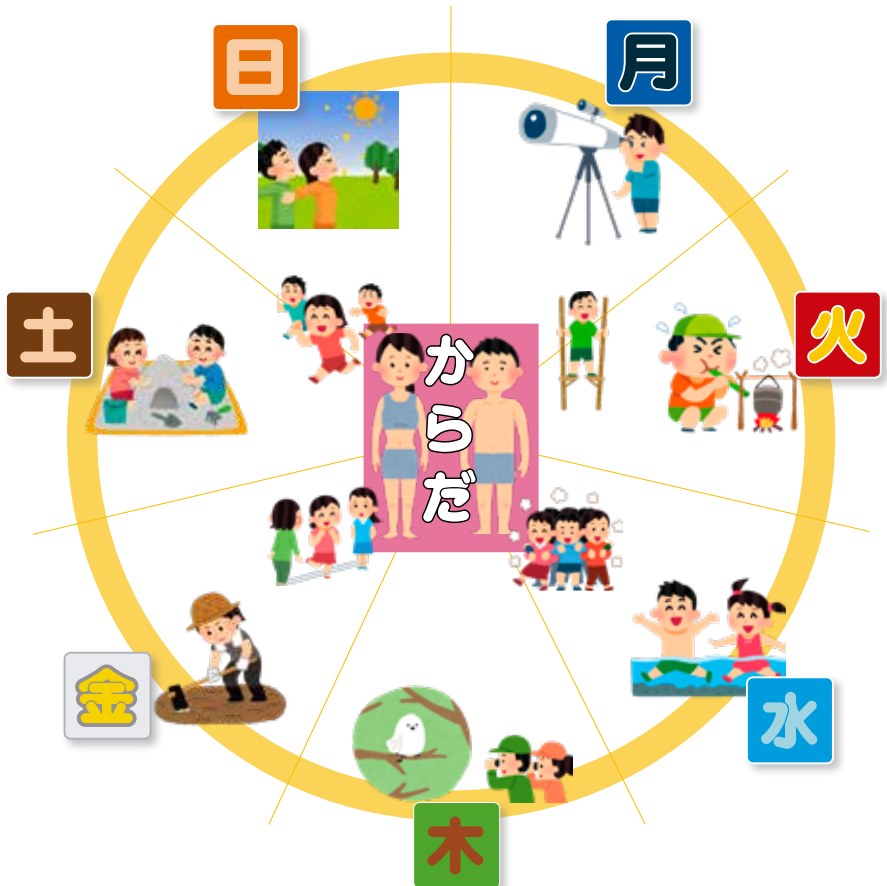




公益財団法人
身体教育医学研究所
Physical Education and Medicine Research Foundation

自然の中の 子どものあそび

からだを育み、こころを育み、五感を育む





私たちの研究所(しんたい)は“「からだを育み、
こころを育み、きずなを育む」研究と実践を地域(信
州・東御)から発信する”ことをコンセプトに、活
動の3本柱の1つとして、“子どもの育ちを応援する”
ことを掲げ、地域とともに取り組んできました。子ども
たちが持つ「自ら育つ力」を信じ、その力を引き出
すことに深く関わる…その具体的なアプローチとして、
所員が企画立案・環境整備・啓発実践を進めてき
たのが「里山探検」であり、今回まとめられた冊子

には、そのエッセンスの一端が紹介されています。子どもの育ちを真ん中にして、保護者
も育ち、地域も元気になる、そうした活動の大切さが改めて見直され、広がり、各地に
根付くことにこの冊子が役立つことを強く願っています。

公益財団法人 身体教育医学研究所 代表理事 田丸 基廣 (長野県東御市 副市長)



2011(平成23)年に有識者や行政の力をお借
りして「里山探検」は誕生しました。現在では地域
に根差した取り組みをより一層進めるために「楽育
ひろば tomi」が組織され、各団体や地域住民にも
参画していただきながら自然を活用した子どもの遊び
場づくりに取り組んでいます。

いつの時代も子どもは遊びを通じてさまざまな経験
を積み重ねながら成長することは変わっていません。
その成長に欠かすことができない尊い遊びが自然発

生的に行えなくなった現代、やりたいことをやりたいだけ、とことん遊び込める自由な遊び
にこそ、子どもの豊かな育ち、そして地域の未来があると考えています。これからも東御
市の素晴らしい自然を活用しながら、子どもが自由に遊べる場の創出とその機会の提供
を意図的に仕掛けていきます。

公益財団法人 身体教育医学研究所 指導部長 渡邊 真也

01

子どものあそび

4

ピーテル・ブリューゲル作 『子供の遊戯』……………6

歌川 広重 筆 『風流をさなあそび(おさなあそび)』……………8

02

日本の子どもたちの身体活動の現状

10

03

さあ、外に出てあそんでみよう!

12

からだ	……………14
日	……………16
月	……………17
火	……………18
水	……………20
木	……………22
金	……………24
土	……………25

04

外あそび中のケガや安全管理について

26

05

東御市の里山探検

28

(引用・参考文献)……………30

(はしがき)……………31

子どものあそび

子どもは社会の宝です。そして、あそびは子どもの宝なのです。あそびを通して、子どもはからだを育み、心を育み、五感を育むことができます。

そのあそびには、「自由な行動であること」(ヨハン・ホイジンガ『ホモ・ルーデンス』)、「遊びたいから遊ぶ」(ロジェ・カイヨワ『遊びと人間』)という要素が重要です。子どもは、あそびにより、心身の成長・発達を促すと共に、様々な体験学習をすることができ、また、学校や社会で生きる知恵を身につけることができます。

とりわけ、自然の中でのあそびの体験は、自身のからだを知ると共に、自然の面白さと怖さを知り、自然の中で生きる動物・植物などの多様な生き物の存在とその生命力を学ぶことができるのです。

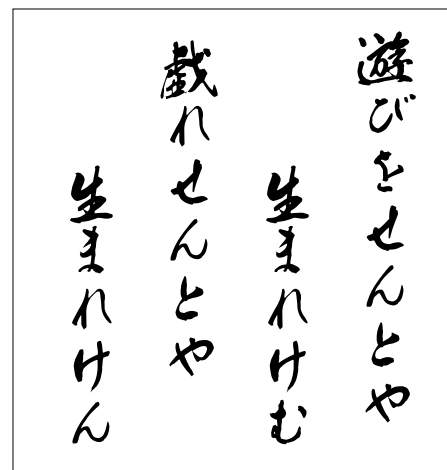
それは、科学技術が進化し続ける現代社会の「デジタル・ネイティブ」と称される子どもたちには、自然と共に生きるという人間にとって極めて大切な姿勢を学ぶことにつながるはずです。

スポーツ Sport という言葉は、古い英語の disport や古いフランス語のデポール desport, deport から発しています。その動詞形は、フランス語のデポルテ déporter, ディスポルテ désporter で、ポルテというのは「持つ」とか「運ぶ」という意味です。デポルテというのは「移す」ということで、つまり「心を他へ移して楽しむ」ことがスポーツの原義なのです。したがって、もともとスポーツとは、日々行なっているまじめなこと、大人で言えば仕事、子どもで言えば勉強などから心に移して、存分に楽しむことから始まっています。いいかえれば、「気ばらし」とか「あそび」とかがスポーツの原義ということなのです。

子どもが自然の中であそぶことは、実に楽しく冒険に満ちていて、楽しく、ドキドキ・ワクワクする体験にあふれています。そして、あそびから、自然から、子どもはたくさんのことを学び、よく育つのです。

あそびを大切にすることは、子どもを大切にすることです。子どもを大切にすることは、これからの地域と社会を大切にすることなのです。

「本当によく遊ぶ子供はよく学ぶ。今学ばなくてもやがてはきっとよく学ぶ」(野村芳兵衛『新教育に於ける学級経営』)のですから。



後白河法皇

(『天子摂関御影』藤原為信作, Public domain, via Wikimedia Commons)



美術史美術館 Kunsthistorisches Museum 所蔵



公文教育研究会所蔵

子どものあそびを歌った今様

「遊びをせんとや生れけむ、戯れせんとや生れけん、遊ぶ子供の声きけば、我が身さえこそ揺るがるれ」(あの子たちは、あそびをしようと生まれてきたのでしょうか。戯れをしようと生まれてきたのでしょうか。あの子どもたちの声を聞くと、私のからだまでもが自然とウキウキして揺らいでしまうようです)

この歌が収められた『梁塵秘抄』は、平安時代末期(1180年頃)の今様(流行歌謡)を愛した後白河法皇(1127～1192)によって編纂されました。子どもの実にのびやかで自由な世界で、他のことは一切忘れて、思う存分からだを動かし、声を出し合っあそぶ姿が描かれています。

西洋の「昔のあそび」を描いた絵画

16世紀のベルギーの画家ピーテル・ブリューゲルは、当時の庶民の暮らしの様子が窺える作品を残しています。『子供の遊戯』(1650年作・ウィーン美術史美術館収蔵)には、200人以上の子どもの80を超える「あそび」の様子が、具体的に描かれています。(次ページ参照)

日本の「昔のあそび」を描いた浮世絵

江戸時代に流行し、西洋絵画にも大きな影響を与えた浮世絵にも、子どものあそびが描かれています。『東海道五十三次』などで有名な歌川広重(1797～1858)は、『風流をさなあそび』と題した江戸後期の子どものあそびを描いた作品を残しています。(P8-9参照)

ピーテル・ブリューゲル 作 『子供の遊戯』 Children's Games (1560 年)



美術史美術館 Kunsthistorisches Museum 所蔵 (オーストリア・ウィーン)
Pieter Bruegel the Elder, Public domain, via Wikimedia Commons

「あそび」は古今東西の共通言語

世界の子どものあそびを見ていくと、古今東西、国や地域は違っても、実によく似たあそびをしていることがわかります。例えば竹馬、馬跳び、フープ回し、ビー玉、肩車、かくれんぼ、独楽回し、砂あそびなど、日本の子どもたちにとっても、お馴染みのあそびが多く描かれていて、子どもにとってあそびは共通文化、共通言語なのです。

この絵で紹介されている「あそび」

- | | | |
|--------------|---|---------------------|
| 01. 人形遊び | 09. 逆立ち | 14. 鳥と遊ぶ |
| 02. 「ミサ」ごっこ | 10. でんぐり返し | 15. 小枝で作った帽子 |
| 03. 水鉄砲とフクロウ |  | 16. シャボン玉 |
| 04. 仮面遊び | | 17. 糸巻きのおもちゃ |
| 05. ブランコ | | 18. くるくる回るおもちゃ |
| 06. 柵登り | 11. 柵乗り | 19. 動物に見立ててつないだおもちゃ |
| 07. 結婚式ごっこ | 12. 脚の列を通る | 20. ナックルボーンズ |
| 08. 「結び目」遊び | 13. 目隠し遊び | |

21. 洗礼ごっこ
22. モラ
23. ピニャータ
24. 竹馬
25. 馬跳び



26. 試合 (引っ張り合い)
27. 「教皇の椅子」
28. 木馬
29. 道端の糞を棒でつつく
30. 笛と太鼓
31. フープ回し
32. 樽の穴の中に叫ぶ
33. 鈴付きのフープ
34. 樽乗り
35. 帽子投げ
36. レーズンパン男
37. 尻餅の罰ゲーム
38. 豚の膀胱で作った風船
39. 山羊の角は何本
40. お店屋さんごっこ
41. テイドリーウィンクス
42. 大工ごっこのレンガ

43. 髪を引っ張る
44. 虫捕り
45. 鞭遊び
46. ビー玉



47. コイン投げ
48. 帽子を棒の先で回す
49. 行進
50. ポーターごっこ
51. ボールを持っているのは誰
52. 肩車
53. 家々の玄関先を回って歌う
54. 焚き火
55. ほうきにまたがる
56. 壁を押す
57. かくれんぼ
58. 「悪魔の尻尾」または「蛇」
59. レスリングごっこ
60. 「つながれた悪魔」
61. 地下貯蔵庫の扉によじ登る



62. ボウリング
63. バトン渡し
64. くるみ投げ
65. 高い竹馬
66. 棒遊び
67. 棒を指に乗せてバランスを取る
68. 寸劇
69. 独楽回し
70. ひもに吊るしたかご
71. 棒の先のリボンをなびかせる
72. 誰を選ぼうかな
73. 小便
74. ボール遊び
75. スカート回し
76. 木登り
77. 水泳
78. 水浴び
79. 豚の膀胱で水に浮かぶ
80. お山の大將
81. 砂遊び
82. 騎士の決闘ごっこ
83. ガラガラのおもちゃ



冬のアそびも描いたブリューゲル 『雪の中の狩人』 The Hunters in the Snow (1565 年)



庶民の生活を描いたブリューゲルは、「農民画家」とも呼ばれました。代表作の一つである『雪中の狩人』には、凍った池の上でスケートやカーリングに興じる様子が描かれ、厳しい冬の生活の中でも、「あそび」を忘れない人々の姿が窺われます。

美術史美術館 Kunsthistorisches Museum 所蔵 (オーストリア・ウィーン) Pieter Bruegel the Elder, Public domain, via Wikimedia Commons



公文教育研究所蔵

浮世絵に描かれた日本の「あそび」

浮世絵は、江戸時代に、大衆の好んだ風俗や似顔絵、風景などを描いたものが多いのですが、子どものあそびも実は詳細に描かれています。

男の子のあそびには、火消し、芝居、神楽などの当時の職業やこうもり取りといった独特なあそびをかいま見ることができます。それとともに、現代の子どものあそびに継承されているたこ揚げ、水鉄砲、鬼ごっこ、すもうなどもあり、子どものあそびは時代を超える文化であることが示されています。

A. ごっこあそび（大人のまね）

1. 火消ごっこ
2. 芝居ごっこ
3. 神楽あそび



B. 玩具あそび

1. たこ揚げ
2. 竹馬
3. こま
4. 花火
5. 水鉄砲
6. 将棋



C. 遊戯・技くらべ

1. 子をとろとり
2. 鬼ごっこ
3. いも虫ごろごろ
4. すもう
5. じゃんけん



D. 動物・草花

1. 金魚
2. こうもり取り



公文教育研究所蔵

女の子のあそびは、いわゆる室内あそびが主体であり、ままごと、あやとり、手だま、かるた、おりがみなど、現代に通ずるものがほとんどです。

また、手まりやほたるがり、追い羽根といった外あそびも描かれていますが、当時は男の子は外でからだを動かしてあそび、女の子は屋内でほぼ座ってのあそびが主流だったでしょう。

A. ごっこあそび

1. ままごと



B. 玩具あそび

1. 歌かるた
2. 追い羽根
3. 道中双六
4. 手まり
5. おりがみ



C. 遊戯・技くらべ

1. あやとり
2. きさごはじき
3. 手だま
4. ぼんぼん



D. 動物・草花

1. ほたるがり



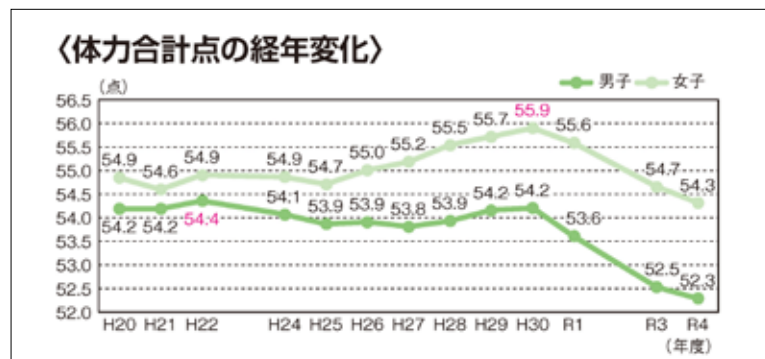
日本の子どもたちの身体活動の現状

「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」 (スポーツ庁)

スポーツ庁が2022年12月に発表した「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、体力合計点が、2008年度の調査開始以来、最低点となりました。

この調査は、全ての小学5年生と中学2年生の計約190万人を対象に、握力・上体起こし・反復横とび・ソフトボール投げ・長座体前屈・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とびの8種目の実技について調べたものです。特に「20mシャトルラン」、「50m走」、「立ち幅とび」の低下が目立ちます。

2023年1月7日付の毎日新聞では、「コロナ禍で、学校が休校になり、外出も控えられた。学校再開後も、マスクを着ける場面が多く、体を激しく動かすににくい状況が続いている。さまざまな活動が制限されたことが、体力低下を招いた＜中略＞行動が規制された結果、転びやすくなっているとのデータもある」と指摘されています。



※この調査結果は、スポーツ庁のホームページでご確認いただけます。



「日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2022」

The 2022 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth

2014年に結成された国際機関 Active Healthy Kids Global Allianceが、子供・青少年の身体活動の現状や変動要因などについて、等級付けを行っています。



日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2022

日本における6～17歳の子供や青少年の身体活動の現状および、サーベイランスシステムの状況などの身体活動に影響する要因について、日本を代表するサンプルから得られたデータを収集し、国際的に用いられている以下の枠組みを用いて、等級付けを行いました。

各指標の等級は、定義された基準にあう子供や青少年の割合に基づいています。

- A+** 94-100% **A** 87-93% **A-** 80-86%
子供および青少年の大部分が該当する
- B+** 74-79% **B** 67-73% **B-** 60-66%
子供および青少年の半分以上が該当する
- C+** 54-59% **C** 47-53% **C-** 40-46%
子供および青少年のおよそ半数が該当する
- D+** 34-39% **D** 27-33% **D-** 20-26%
子供および青少年の半数以下が該当する
- F** 0-20%
子供および青少年の僅かが該当する
- INC** 等級を評価するためのデータが不十分な場合

表1. The 2022 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthにおける各指標の等級

指標	等級
1. 日常生活全般の身体活動量	B-
2. 組織化されたスポーツと身体活動量	B-
3. 活動的な遊び	INC
4. 活動的な移動手段	A-
5. 座位行動	C-
6. 体力	B
7. 体型	A
8. 睡眠	D-
9. 家族および仲間の影響	C-
10. 学校	B+
11. 地域社会と構築環境	B
12. 政府戦略	B

この等級は、全国の子供および青少年の身体活動の現状や要因の状況を示しています。子供および青少年の身体活動に対する政策策定など家族、学校、地域住民、国などを支援する際の情報としての活用が可能です。

※この調査結果は、Active Healthy Kids Japan のホームページでご確認いただけます。



活動的な遊び

この報告の中の「5. 活動的な遊び」では、日本国内に置いて、「子供・青少年の活動的な遊びに関する、国を代表するデータはない。」「国による外遊び時間の推奨値は示されていない」とされています。

その上で、「子供の活動的な遊びに関する、推奨値が提示される事が望ましい」「今後、日本における、子供・青少年の子供の活動的な遊びの現状を、地域差や季節差を含めて定期的にモニタリングするシステムが必要である」と提言しています。

さあ、外に出てあそんでみよう！

何十年、何百年と伝えられ、続けられてきた子どものあそび、とりわけ外でのいわゆる「外あそび」やからだを動かしての「運動あそび」の中には、「走る」「跳ぶ」「投げる」「蹴る」「打つ」などの運動・スポーツの基本動作が自然に組み込まれているものがほとんどです。そして、そのあそびを体験し、動作がうまく、きれいになることは、自然に各種の本格的な運動やスポーツ技術の修練になっているのです。また、あそびには、色々な決まりやルールがあると共に、子どもたちは誠に自由で合理的な独自のルールを作り出し、それを守ることによって、その環境、その仲間に応じて面白いあそびに作りかえていくのです。

あそびの分類



からだを
育む運動
あそび



1 週間の曜日をキーワードにして
外あそび进行分类しています



一つひとつの外あそび・運動あそびには、大きなあそび用具やたくさんの物が要るわけではありません。何もなくても、仲間が集まりさえすれば、いつでもどこでも、鬼ごっこやおしくらまんじゅうなどのあそびはできます。せいぜい、空き缶、なわとびの縄やロープ、竹馬の素材、ゴム段のゴム、コマ、メンコなどがあれば、みんなである一定の時間、楽しく面白くあそぶことができるのです。

(1) 鬼ごっこ



(2) 缶けり



(3) おしくらまんじゅう



(4) だるまさんがころんだ



(5) かくれんぼ



(6) はないちもんめ



(7) なわとび



(9) 大なわとび



(11) たけうま



(13) めんこ



(8) ゴム段



(10) けんけんぱ



(12) かごめかごめ



(14) コマ回し





むかしは、日の出とともに暮らしが始まり、日の入りと共に一区切りとなる日々を送っていました。今は夜間でも電気の発達のおかげで仕事もあそびもスポーツなども行うことができます。でも、太陽の下、日の光を浴びてからだを動かしたり、太陽もうまく仲間に組み入れて面白く遊ぶことができます。

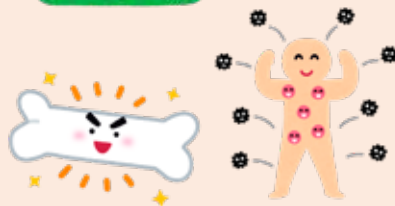


日光を浴びることで、体内時計をリセットして、夜よく眠ることができ、生活のリズムを整える効果があります。

また、人間は日光を浴びることで、皮膚でビタミンDを作ることができ、骨や歯を丈夫にし、神経と筋肉の働きを活性化させたり、体内の細菌やウイルスを撃退する免疫の働きを高める効果もあるのです。



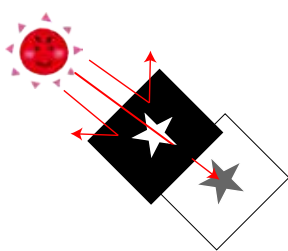
ビタミンD



(1) 影ふみ

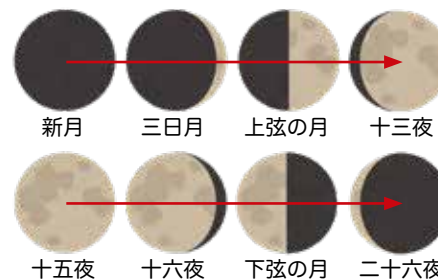


(2) 日光写真



時に夜空にポツカリと浮かぶ「月」。昔は月の満ちかけで月日を知り、カレンダーの代わりにしていました。また、夜は、月明かりが現代の街路灯の代わりで、旅人の足下を照らしていました。人々の暮らしの中になくてはならない存在の月でしたが、それと共に、月や星を眺めて、和歌や詩、多くの物語が生み出されたのです。

(1) 月の満ち欠け



(3) 影絵を楽しむ



(5) 一番星を見つける



(2) 月の歌の詩を鑑賞する



(4) テントに泊まってみる



(6) 星や星座を観察する



火



人類は、火を自由に扱うことを覚え、他の動物以上に生活を豊かにすることができるようになりました。火は、物が燃えるときに出る炎や熱のことですが、お湯を沸かしたり、食べ物を煮たり焼いたり、空気を温めたり、寒さを和らげたりもしてくれ、日々の生活にとって欠かせない存在です。

「火あそび」はしてはいけませんが、火をうまく安全に使って、たき火、焼きいも、バーベキュー、キャンプファイヤーなど様々な楽しいことができます。ただし、その場合でも、やけどや火事を起こすことのないように、注意が重要です。

(1) ロウソクに火をつける



(2) たき火



(3) 火を起こしてみる



(4) 火の勢いを調整する



(5) 火を消す



(6) ご飯を炊く



(7) バーベキューを楽しむ



(8) 魚を焼く



(9) 焼きマシュマロ



(10) 焼きイモ



(11) キャンプファイヤー



水



水は、水素(H₂)と酸素(O₂)とからなる化合物で、地球上に広く分布し、海・湖・沼・川など地表面の約1/4をおおっています。気体(水蒸気)・液体・固体と状態を変えながら、私たちの暮らしの中に、いつも存在していると共に、体内に多く水が存在し、体重の2/3ほどとされています。

その水に親しむあそびは数多く、シャボン玉、水鉄砲から、笹舟、水切り、水泳、釣りなど。そして、氷や雪の形になった状態で、スケート、スキーや雪だるま、かまくらなど、多種多様なあそびを楽しむことができます。

(1) シャボン玉



(2) 水鉄砲



(3) 笹舟を浮かべて見る



(4) 水切り



(5) 水辺であそぶ



(6) 釣り



(7) 魚を観察する



(8) 雪であそぶ



(9) 雪だるま



(10) スキー、スケート



(11) かまくら



木



一本だけのとても大きくて高い木もあれば、たくさん群がって林となったり、こんもりと生い茂って森となったりと、色々な形はありますが、私たちの周りには多くの木を見ることができます。木は、枝を形づくって葉を育て、花や実を育て、いろいろな動物たちの生活や生命を守っています。その木をうまく利用することで、面白くあそびを楽しむことができます。

(1) いろいろな木



(2) いろいろな葉っぱ



(5) 木の実を見つける



(6) 鳥や動物を観察する



(7) 虫取り



(8) いろいろな虫



(3) 植物を観察する



(4) 虫を観察する



(9) 野菜やくだものを収穫する

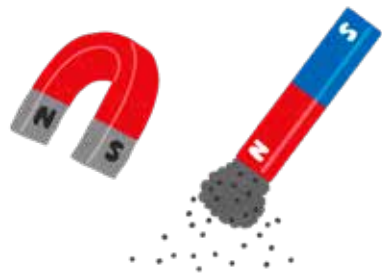




金属には、金・銀・銅・鉄などの種類があり、岩や石に混じって採取され、それらを溶かしていろいろな道具などを作ります。多くは、堅くて光り、熱をよく伝える性質を有しています。

日常の暮らしの中でも、たくさんの金属型の道具や器具を見かけたり、使ったりします。たとえば、スコップ、シャベル、^{くわ}鋤、^{すき}鋤、鍋、釜、ジョウロ、ハンマー、クギ、ノコギリ、包丁など、便利ですが場合によっては手指を打ちつけたり、手足を傷つけたりする危険性もあります。

(1) 磁石で砂鉄取り



(2) 釘刺しあそび



(3) カナヅチ、クギ (固定する)



(4) ノコギリ (切る)



(5) スコップ (掘る、移動させる)



(6) ^{くわ}鋤 (耕す)



地球上の陸地の表面は、土でおおわれています。土は岩石が細かく^{くだ}砕かれたもので、いろいろな小さな生物がその中に生きています。雨が降れば、土はぬかるみ、ベタベタになりますが、晴れの日が続けば、土は乾いて、時には砂ボコリとなって、風によって舞いあがります。棒の先などで、土に線を書いて、^{すもう}相撲や石けり、ケンケンパなどのあそびを楽しむこともできます。時には、ミミズやモグラ、土ぐもなどの生き物を見かけるかもしれません。



(1) 砂場



(2) 泥あそび



(3) 石けり



(4) すもう



外あそび中のケガや安全管理について

ごく普通の公園や広場などでの外あそびの時でも、ケガをすることがあります。山、川、林、野原、海などの自然の中で外あそびを行っている時には、それ以上に、ケガや事故、熱中症などの病気が起きる危険性は大きいのです。自然の面白さと楽しさを知りつつ、自然の怖さや



起きうるケガ・事故・病気の危険性のことをあらかじめ知っておく必要があります。また、自然の中での外あそびの最中には、ケガや事故などの危険性を予測する力（リスク感性）を育むことも

大切です。

たとえば、里山の中でのあそびをしている場合、土の中の古釘やガラスのカケラを踏みつける、坂の道で転ぶ、木から落ちる、水底の水草で滑って転ぶ、海、川、湖でおぼれる、ハチに刺される、蛇に噛まれる、イノシシやクマに出会う、燃えている火でヤケドをするなど、さまざまなケガや事故の危険性があります。



また、太陽の下、水分の補給しないまま、長時間暑い中であそびつづけて熱中症になって倒れることや天候が急が変わって、大雨、雷、竜巻などがやってくる

こともあります。

こうしたことが起き得ることをあらかじめ知っておき、その場合にするべきこと、してはいけないことを学んでおくことが大切です。



コラム

①

「ヒヤリ・ハット」体験

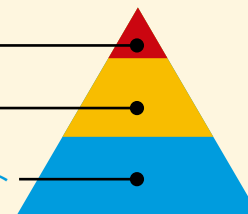
1件の重大な事故が起きる背景には、29件の軽い事故と300件の事故には至らない「ヒヤリ・ハット」する事例があるとされています（ハインリッヒの法則）。外あそびを行うその場所で、子どもたちや大人たちが過去に体験した「ヒヤリ・ハット」体験の事例を集めて、その中身をあらかじめ学んでおくのは、ケガや事故、病気の防止にとっても役立つのです。

ハインリッヒの
法則

1件の重大な事故

29件の軽い事故

300件のヒヤリ・ハット



コラム

②

「キズの手当ての基本」

① 出血を止める



出血を止めるには、直接圧迫法が有効です。清潔なガーゼや三角巾、ハンカチ、タオルなどを用いて、キズ口を押さえること。

② 細菌感染を防ぐ



皮ふや粘膜がキズついていいる時には、細菌感染の危険があるのでキレイな水（水道水、ペットボトルの水など）で直ぐに洗い流すこと。

③ 痛みを和らげる



骨折が疑われる時には、その部位を動かさないで、板、雑誌、木などを用いて固定すること。

東御市の里山探検

「あそびのなかにこそ子どもは生きている」という考えの下、子どもが自ら考え、行動できるような出会い（人・自然・動物など）を大切にしつつ、自然の中で巻き起こるさまざまなあそびを通して、子どものからだところと五感を育む場と機会を広げています。



③ 「3つの大切なルール」

「ダメと言わない」
「あそびを教えない」
「写真を撮らない」

子どもたちが自由にあそび、自分たちで選択しつつ、考え、工夫して、自分たちのその場の面白いあそびをつくりだして楽しむことを大切に。



コラム

④

「キラキラ、ドキドキ、ニコニコ」

里山探検のロゴマークは、グリーンの無限大のような形で、子ども見守る親と地域の大人たちの広く大きな愛と里山の自然を表しています。その母体の元にキラキラと子どもたちの目と夢と希望が輝き、のびのびと活動することで、いずれは世界に一つだけの宝石となる原石であるというメッセージが込められています。

活動のグループ分けも、ロゴマークの思いを込めて、「キラキラ」（0～3歳の未就学児とその保護者）、「ドキドキ」（幼児～小学1年生の子ども）、「ニコニコ」（自然あそびに興味のある家族どなたでも）とされています。



※この冊子でご紹介している写真は、楽育ひろば tomi（事務局：公益財団法人 身体教育医学研究所）が発行している里山探検 10 周年記念ガイドブック『里山探検のススメ』より引用しています。
楽育ひろば tomi ホームページ：https://gakuhiro.com



〔引用・参考文献〕

- ①『よみがえれ風の子ー子供の体の育み方ー』武藤芳照 著, 中央公論新社, 2002
- ②『子どもの健康とたのしい運動』武藤芳照 著, 築地書館, 1986
- ③『スポーツ少年の危機』武藤芳照 著, 朝日新聞社, 1985
- ④『子どものスポーツ医学』宮下充正／武藤芳照／小林寛伊 共編著, 南江堂, 1987
- ⑤『子どものスポーツ』武藤芳照 著, 東京大学出版会, 1989
- ⑥『子どもの足のトラブルを防ぐために 0歳からの足育(あしいく)のすすめ』武藤芳照 監修
玉島麻里／小野直洋／高山かおる 著, 久保谷智子 イラスト, 論創社, 2020
- ⑦「日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2022」
Active Healthy Kids Japan, 2022
- ⑧「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」スポーツ庁, 2022
- ⑨ 里山探検 10周年記念ガイドブック『里山探検のススメ』楽育ひろば tomi, 2022
- ⑩ くもん子ども浮世絵ミュージアム (<https://www.kumon-ukiyoe.jp>)
- ⑪ Bruegel-Once in a lifetime (<https://www.khm.at>)
美術史美術館, Wien, Republik Österreich Kunsthistorisches Museum



〔協力〕

身体教育医学研究所うなん

〒699-1105 島根県 雲南市 加茂町宇治 328 番地

Tel : 0854-49-9050 / Fax : 0854-49-7050 / Web : www.shintai-unnan.com/

〔はしがき〕



「明日、またここで会おうね!」と原っぱで言い合って、夕暮れ時に、それぞれの家に帰っていく子どもたちの姿。それは、その原っぱが、子どもたちにとって面白く、大切なあそび場であり、人と人をつなぐ交流の場であり、いろいろなことを教えてくれ、学ぶことのできる教育の場であることを示しています。

性・年代の異なる子どもたちが交じり合って、お互いの思いや考えを出し合い、からだを動かし、こころを動かして面白くあそぶ。とりわけ、自然の中でのあそびは、自然の持つ大きな力が様々な姿、ありのままのあそび道具により、普通の公園や広場とは違った形と内容がいっぱいです。まさしく「キラキラ」、「ドキドキ」、「ニコニコ」の連続の体験が生まれるのです。

18 世紀のフランスの教育思想家ジャン・ジャック・ルソーは、その著作『エミール』で「自然にある教育」という考えを提示し、子どもの成長・発達と自然との関係性を強調しています。子どもは「小さな大人」ではなく、「子どもは子ども」であり、自然の中で、あそびを通して、自然に育つのを待つことが大切と言う教えの基礎を形成しました。

東御市の里山探検の事例に集約されているように、「子どもの子どもによる子どものためのあそび」の実践は今を生きる子どもたちにとって必要であるばかりではなく、超高齢社会、少子化社会がますます進展する将来の日本にとって、とても大切なのです。

本冊子は、自然の中でのあそびが、子どもたちたちのからだを育み、こころを育み、五感を育むと言う共通認識と確固たる自信と希望を持って、作り上げたものです。

子どもたちの笑顔とキラキラとした目の輝きがいつまでも続くことを願って。

令和 5 (2023) 年 3 月

一般社団法人

東京健康リハビリテーション総合研究所 代表理事 / 所長

東京大学 名誉教授 武藤 芳照

〔編集・製作委員会 (一般社団法人 東京健康リハビリテーション総合研究所) 〕

武藤 芳照、小川 誠、芦田 由可里、山本 久子、棟石 理実

〒113-0033 東京都 文京区 本郷 7-2-12 スカラグリジア 1001 号

Tel : 03-6801-5301 / Fax : 03-3816-1139 / Web : www.kenko-reha.jp

発行

令和 5(2023) 年 3 月 31 日



公益財団法人

身体教育医学研究所

Physical Education and Medicine Research Foundation

〒 389-0402 長野県 東御市 布下 6-1

Tel / Fax : 0268-61-6148

Web : pedam.org