

外あそび推進 Q & A

Q： どうすれば、地域や行政の外あそびに対する理解が促進されるのでしょうか。

A： 3つの可能性についてお話します。1つ目は、基本法・基本計画における「外あそび推進」の重要性を明記すること、2つ目は、外あそび環境を積極的に整備する自治体への助成金を付与すること、3つ目は、地域コミュニケーションの軸となる新たなあそび場の確保です。

1つ目の基本法・基本計画における「外あそび推進」の重要性の明記については、地方にとって最上級の計画は、総合計画となるため、地方自治体の総合計画に「外あそび推進」を明記することと考えます。そのためには、国の子ども政策における基本計画や基本方針に、外あそびの重要性が明記される必要があります。例えば、「子ども子育て支援計画」のように、国が基本計画を策定し、それにならって県が計画を策定する、県にならって市町村が策定するといった計画があります。その大もとである国の基本計画に、「外あそび推進」の文言が明記されることにより、県も市町村もそれにならい、実効性のある計画が策定されると考えます。2つ目の外あそび環境を積極的に整備し、子どもを大切にしたいまちづくりを行う自治体への助成金の付与についてですが、子どもを大切にしたいまちづくりを行う自治体を、国が助成金を通じ、積極的に支援することが求められます。そして、3つめの**新たなあそび場の確保**では、地域の身近なあそび場が減少している現代において、子どもたちが安全にのびのびと遊べる場所を確保するために、地域コミュニティの中で、また再形成する視点から、いかに新たな外あそび環境を構築すべきかは、現代の子どもたちの生きる力を育みながら、感性を刺激し、心身ともに健やかな成長を促すために、日常生活をする地域に根付いた子どものあそび場の整備が極めて重要と考えます。

(前橋 明)

Q：今日の地域の子どものあそび場の現状と課題

A： かつては、子どもたちが近くの公園や路地、空き地で遊ぶ光景が日常でしたが、テクノロジーと暮らしの便利さが進化する中、子どもたちが、日常生活の中で自然とのつながりを感じながら、安全かつ思いきり遊ぶことのできる空間が少なくなっています。特に、自動車の普及により、人と車の事故が、子どもたちの生活道路で多発しており、住宅の街路では安全性や快適性が損なわれています。1970年代に、曜日や時間帯を区切って車の通行を規制し、安全な子どもの遊び場を作るために創設された歩行者用道路（遊戯道路）は東京都内ではまだ数多く残っていますが、管理や担い手の問題から、現在ではほとんどの自治体で廃止されているか、あってもほとんど機能していません。石川県でも、2020年に、最後の遊戯道路が廃止となりました。地域の主なあそび場であるはずの公園においては、安全管理の問題や多くのルールが存在し、高齢者優先で利用され、子どもたちがのびのびと遊べない状況があります。今、子どもたちを取り巻く環境に様々な分断が生じています。開発により自然環境が著しく減少していることから、自然との分断が生じ、核家族化やマンション暮らしの普及によりコミュニティが欠落し、家族や園の保育者や学校教員以外の大人との間にも分断が生じています。地域における子どものあそび空間の減少は、こうした分断をさらに加速させています。地域において、子どもたちの外あそびを推進していくことは、地域住民と子どもとの分断をなくし、地域全体で子どもたちを見守り育てるという意識づくりと、責任を分かち合うという気

運を醸成することにつながっていきます。地域コミュニケーションの軸となる新たなあそび場を確保することは、地域コミュニティの形成に極めて重要です。（前橋 明）

Q：地域における新たな外あそび環境の案はありますか？

A：地域の活性化につながる新たなあそび場として、その普及が検討されるべき案としては、「みちあそび」があります。**みちあそび**とは、住宅地の道路を、数時間住民主導で歩行者天国として開放し、「子ども」「みち」「あそび」を通じて、地域で人と人が出会える取り組みであり、大人も子どもも住みよい街を考えるきっかけを生み出すものです。また、異年齢・多世代の人たちとの出会いが数多く生まれ、人間関係やコミュニケーションの大切さを学ぶ機会となり、高齢者と子どもの分断をなくすことができます。そして、地域が活気づくため、「自分たちのまちを自分たちで楽しくしたい」という感性をもつ人たちが増え、地域に活気が生まれます。そのために、「みちあそび」という地域に根差した取り組みが日本全国に普及するためには、自治体により警察の対応がバラバラである状況を改善し、道路使用許可を取りやすくする等の普及のための法の見直しが必要です。（前橋 明）

Q：子どもと子どもを取り巻く大人（行政・地域住民）の意識改革について、考えを教えてください。

A：子どもの健全な成長のための外あそびを推進するためには、子どもが安全・安心に外あそびをすることができる環境を整備する必要があります。しかし、現状では子どもたちが外でのびのびと遊ぶことを阻害してしまう要因が多数存在しています。そこで、子どもの外あそびを阻害する要因や課題を抽出し、それらの課題を解決するための可能性を探るとともに、行政や地域住民など、大人の意識改革の必要性について述べてみます。

（１）現状の認識と課題ですが、①公園における多数の禁止事項（ボールを使用しない、大声を出さない等）により、子どもが公園でのびのびと遊べない。②子どもの貴重なあそび場である公園を高齢者が優先的に使用している。③核家族化・共働き家庭の増加により、保護者があそびを見守ることができない上に、地域にも代わりとなる大人がおらず、子どもが地域で遊ぶ機会が減少している。→子どもたちが安全で安心に外あそびができない大きな原因の一つとして、子どもと地域コミュニティの分断があるのではないかと考えました。

（２）目指すべき状況・構築されるべき環境ですが、子どもにとって遊ぶ場所は、どんなに時代が変わっても、今も昔も変わることなく、自分の住み慣れた街であり、地域であり、コミュニティであるはずです。子どもの声が騒音と捉えられたり、大人があそび場を占有したりする等、公園や屋外空間で子どものあそびが制限されるという状況を変えるためには、地域で遊ぶ子どもたちを、地域の人たちがもっと大切に育ててあげるようなコミュニティにならなくてはならないはずです。外あそびの推進を通じて、地域住民と子どもの分断をなくし、子どもを見守り、育てるという意識を醸成することができれば、子どもを大切にしたまちや、コミュニティの形成へとつながっていくのではないかと考えます。

（３）解決策としての国の施策・制度への要望として、外あそびの推進を通じて、地域住民と子ども

の分断をなくすためには、地域住民が子どもの外あそびを受け入れ、子どもの健全な成長について、そして、それにおける外あそびの重要な役割について、自治体が地域住民の啓発を行うことにより、未来を担う子どもを社会全体で育てるという意識を醸成する必要があります。そのための具体的な方策として、①基本法や基本計画に「外あそび推進」の重要性を明記すること、②外あそび環境を積極的に整備する自治体への助成制度を設けること、③地域コミュニケーションの軸となる新たなあそび場を創設することが考えられます。

(4) 基本法や基本計画に「外あそび推進」の重要性を明記することの意義については、法案の中に、子どもの外あそびの権利を明記することが何よりも重要と考えます。また、地方自治体にとっては最上級の計画として、総合計画がありますので、本計画の中に外あそび推進を明記することも重要です。さらに、法律や総合計画でなくても、例えば、「子ども子育て支援計画」のように、国が計画を策定することで、それにならって県や市町村が計画を策定するような計画があります。その大本である国の計画に、外あそび推進に対する文言が明記されると、おのずと県も市町村もそれにならうこととなりますので、実効性のある計画が策定されると考えます。

(5) 外あそび環境を積極的に整備する自治体への助成制度を設けることの意義については、日本が批准している条約に、子どもの権利条約があります。子どもの権利条約の第 31 条には、「遊ぶ権利」が明記されていますが、この条約を具現化する取り組みとして、ユニセフの「子どもにやさしいまちづくり事業」があります。こうした取り組みは、今後、全国的に広がっていくことが望ましいので、そうした自治体への支援策を講じる必要があると考えます。

(6) 地域コミュニケーションの軸となる新たなあそび場を創設することの意義については、都心部であろうと、郊外であろうと、少なからず地域資源は存在するはずです。そういった地域資源を生かしたあそび場で、自然とふれあい、地域住民と交流しながら行う外あそびは、子どもにおいて自然との共生、サステナブルな未来やまちづくりに貢献できるという意識を育みます。また、自然環境を備えた場での外あそびは、子どもの感性、五感を磨き、生きる力を養うものであり、現行の学習指導要領の基盤となっている持続可能な開発のための教育が目指す、子どもの資質や能力の獲得につながるものと考えます。基本計画の中に「外あそび」の概念が入っていなければ、事業における外あそびの可能性はなくなってしまうことが懸念されます。これから事業を推進するにあたっては、基本計画の策定段階において、「外あそび」の概念を盛り込むよう、地方自治体に対して助言することが重要です。

(前橋 明)

Q：子どもたちが安全で安心に外あそびができない原因は何ですか？

A：子どもと地域コミュニティの分断があるのではないのでしょうか。子どもにとって遊ぶ場所は、どんなに時代が変わっても、今も昔も変わることなく、自分の住み慣れた街であり、地域であり、コミュニティであるはずです。現在の子どもたちが置かれている状況を変えるためには、地域で遊ぶ子どもたちを、地域の人たちがもっと大切に育ててあげるようなコミュニティにならなくてはならないし、外あそびの推進を通じて、地域住民と子どもの分断をなくし、子どもを見守り、育てるという意識を醸成することができれば、子どもを大切にしたいまちや、コミュニティの形成へとつながっていくのではないかと考えます。そして、その具体的な方策として、基本法や基本計画に「外あそび推進」の重要性を明記すること、外あそび環境を積極的に整備する自治体への助成制度を設けるこ

と、地域コミュニケーションの軸となる新たなあそび場を創設することの3点を提案したいものです。
(前橋 明)

Q：子どもたちの成長にとって、「三間（サンマ）」の重要性と、どのようなあそびが良いのか、教えてください。

子どもが健全に育っていくためには、「時間」「空間」「仲間」という、三つの「間」が必要不可欠です。ところが、現代はこの「三間（サンマ）」が喪失し、どうかすると「間抜け現象（前橋 明 2003）」に陥っています。運動して、エネルギーを発散し、情緒の解放を図ることの重要性を見逃してはならないのです。そのためにも、とくに幼少児期には、2時間程度の午後の外あそびが非常に大切になります。この「間抜け現象」が進行する中で、気になることは、子どもたちの大脳（前頭葉）の働きが弱くなっているということです。鬼ごっこで、友だちから追いかけて必死で逃げたり、木からすべり落ちそうになって一生懸命に対応策を試みることによって、子どもたちの交感神経は高まっていますが、現在ではそのような、安全な外あそび環境の中での架空の緊急事態がなかったり、予防的に危険そうなあそびは制止され過ぎて、発育発達上、大切な大脳の興奮と抑制体験が、子ども時代にしっかりもてなくなっているのです。あそびを通して、友だち（人）とのかかわりの中で、成功と失敗をくり返し、その体験が大脳の中でフィードバックされていくと、大脳の活動水準がより高まって、おもいやりの心や将来展望のもてる人間らしさが育っていきます。また、ワクワクして熱中するあそびの中で、子どもたちはエネルギーをしっかりと発散させて、情緒も安定し、さらに時間の流れや空間の認知能力をも発達させていきますが、あそびの時間や空間、仲間という3つの「間」が保障されないと、小学校の高学年になっても、興奮と抑制のコントロールのできない幼稚型の大脳のままの状態であることになります。つまり、大人に向かう時期になっても、押さえがきかなく、計画性のない突発的な幼稚型の行動をとってしまうのです。子どもたちと相撲や取組み合いのあそびをしてみますと、目を輝かせて何度も何度も向かってきます。そうやって遊び込んだときの子どもは、興奮と抑制をうまい具合に体験して、大脳（前頭葉）を育てているのです。今の子どもは、そういう脳やからだに良い外あそびや活動へのきっかけがもてないのでしょうか。生活の中で、育ちの旺盛な幼少年期に、外でからだを使う機会がなくなると、子どもたちは発達しないうちに衰えていきます。便利で快適な現代生活が、発育期の子どもの発達を奪っていきますので、今こそ、みんなが協力し合って、子どもの心とからだのおかしさに歯止めをかけなければなりません。そのためには、まず、子どものあそびを大切にしようとする共通認識をもつことが重要です。「安全な外あそびの中で、必死に動こうとする架空の緊急事態が、子どもたちの交感神経を高め、大脳の働きを良くすること」「外あそびの中では、成功体験だけでなく、失敗体験も、大脳の前頭葉の発達には重要であること」「子どもたちには、日中にワクワクする集団あそびを奨励し、1日1回は、汗をかくくらいのダイナミックな外あそびが必要なこと」を忘れないでください。

(前橋 明)

Q：四季の外あそびは、からだに良いのでしょうか？

A：今日の子どもの生活を見渡すと、食べ物でも、運動でも、季節や自然との遊離を強く感じるようになってきました。野菜や魚介などの実りの時季で、最も栄養価が高くなって、一番味の良い時季のことを旬と言いますが、今日では、四季の変化に応じて、旬のものを食べることも、四季なら

ではの外あそびや運動をすることも少なくなり、メリハリがなくなってきたように感じます。筆者が子どもの頃（昭和30年・40年頃）は、いちごは初夏からしか食べられませんでした。しかし、今では、1年中、いちごが店頭に並び、いつでも食べられるようになりました。また、夏には、暑いので水あそびや水泳をしました。冬に湯を沸かして、泳ぐことはしませんでした。水あそびが始まると、そこに泳ぎや潜りの競争あそびが自然に始まりました。知恵や創造性が、四季折々に大きく育まれていたのです。この四季の特徴を生かしたあそびが、季節の旬の活動であり、そこで多くのあそびのバリエーションが子どもたちの知恵（創造性）により生み出され、その工夫の積み重ねと活動体験が生きる力の土台となっていたのです。つまり、かつての子どもたちは、自然の変化に応じて、その時々旬の食べ物を食べ、豊かな栄養を得て、季節の特徴を生かして考えだした外あそびや運動を楽しんでいたのです。また、四季があるということは、寒いときもあり、暑いときもあるということです。それだけ幅の広い温度差に接し、からだも、その差に対する対応力や抵抗力を身につけなければならないわけです。もっと自然にふれて、暑いときには、暑いときにしかできない旬の外あそびや運動をしっかりと経験させることで、子どもたちは自身の自律神経の働きをよくし、身体機能を向上させるだけでなく、人間のもつ五感を十分に養い、豊かな感性を四季の変化の中で、自然な形で育てていくことにつながっていきます。自然破壊が進む中で、私たち大人は、子どもたちにもっと自然の大切さや魅力をあえて教え、とりわけ、日本では四季の変化に応じた自然からの恵みを受けていることを感じさせ、その幸せを感じる外あそび体験をしてもらいたいものです。自然に対し、自然からの感動や安らぎを得た経験をもつ子どもたちこそ、本当の自然の大切さを感じることでできる大人になっていくことができるのです。

（前橋 明）

Q：冬場は寒くて外に出るのがおっくうです。外あそびを控えさせても良いのでしょうか？

A：冬場は、寒くて外に出るのもおっくうになりがちです。これは、大人の感覚で、『子どもは風の子』と言われるように、少々の寒さも平気で元気に外で走り回って遊ぶ姿が見られます。しかし、夏と冬の気温差は、東京では約20℃もあり、冬には昼の時間が夜より約4時間程度も短くなります。ですから、子どもたちは遊んでいるようでも、1年間というサイクルの中でみますと、冬場は活動量が1年の中では最も少なくなる時期だと言えるでしょう。このような自然環境の変化は、子どもの活動性を変化させるとともに、冬に体重の増加率は大きくなり、ヒトのからだにも影響を及ぼしていきます。子どもたちが寒い時期に外に出て運動しないのはしょうがないかと思われるかもしれませんが、ここで、寒い中、外で遊ぶことや運動することの意義や方法を考えてみます。（1）冬は気温が低いので、たくさん運動しても汗をかきにくく、疲労しにくいと考えられます。したがって、夏場よりも運動量を確保しやすいのです。

（2）冬の外あそびで、気温が低い外の空気に触れると、からだは、体温を逃がさないように鳥肌を立てます。このことは、からだの恒常性を保つ自律神経の働きを活発にすることにつながります。

（3）気温が低いと血管は収縮しますから、心臓には負荷が大きくなります。つまり、血液を送り出すために、心臓もしっかり活動しなくてはならないということです。（4）外あそびをすることで適度な疲労があると、熟睡のための効果があります。（5）外あそびの種類としては、からだが暖まって、ある程度の時間は継続できる全身運動的なあそびがよいでしょう。例えば、鬼ごっこ、かけっ

こ、ボールあそび、なわとび、少し長い距離の散歩あそび等があげられます。したがって、寒い時期こそ、外でからだをしっかりと動かして外あそびに熱中することは、子どもたちのからだの発育や発達にとって、大変良い刺激となるといえます。このようなことから、体力低下・運動不足の問題が指摘される今の子どもたちにとって、冬こそ、外で遊ぶ時間をもっとつくってもらいたいです。

(前橋 明)

Q：子どもの「外あそび」の重要性に、社会が真剣に気づき、向き合っているのでしょうか？

A：近年、家庭における子どもたちは、室内でテレビやゲームで遊ぶことが多く、外に出て全身をフルに使って遊んだり、運動したりすることが少なくなってきました。また、遊ぶ場があっても、保護者の方に関心がなければ、子どもを外あそびになかなか出さないのが実状でしょう。もちろん、事故やケガ等を心配してのこともありますが、身体活動量の不足は、脳や自律神経、ひいては、心の発達にも大きな負の影響を及ぼすことが、保護者の方々を含め、社会全般にも十分に認知されていないことが、子どもの健全育成にとっての大きなブレーキになっています。外あそびの必要性を多くの人々にご理解をいただくために、まずは、保育・教育・保健・体育関係のリーダーの方々が、率先して保護者の方々や社会に発信していくことが大切でしょう。そして、運動嫌いの子どもたちには、是非とも、外あそびの魅力を味わわせていただきたいと願います。

①園や学校での子どもたちの様子を観察してみますと、自由時間や休み時間に、園庭や校庭、運動場で遊ぶ子どもたちの姿が減ってきています。園や学校によっては、独自の特色ある体力向上プランの工夫と実践をされているところもありますが、近年、小学校では体育時数削減により、体力向上の継続的な取り組みができにくい状況にもあります。また、指導者の方によっては、子どもの体力低下に対する危機感が薄かったりすることもありますので、**ぜひとも、指導者層に、子どもの「外あそびの重要性」に理解と関心のある方を増やしていきたいものです。**

②地域では、親子クラブや子ども会をはじめ、児童館・公民館活動組織、育成会、社会体育クラブ等が、子どもたちの健全育成を願い、あそびや運動、スポーツによる様々な行事や活動、教室を実施していますが、現在、そこに参加する子どもと参加できない子どもの二極化がみられます。また、それぞれの組織の連携が密になっているとは言えない現状もみられていますので、参加したくてもできない子どもへの呼びかけや誘い、各組織間のネットワークづくりに、みんなで目を向け、力を入れていきたいものです。とくに、地域のひらかれたあそび場や居場所が不足する現状が続くと、家庭の経済格差が子どもたちの体験格差につながってしまうことが懸念されます。習いごとやスポーツクラブ、週末の外出など、お金のかかる体験活動の実施率は、家庭の収入に比例していくことも明らかですので、注意が必要です。さらに、総合型地域スポーツクラブも、各地で立ち上げられてはいますが、一部地域に限られているようにも感じます。子どもと「外あそび」とのかかわりを、より深めていくためには、これまでの地域のリーダーや社会体育の指導者育成、そして、私どもの提案する「外あそび推進スペシャリスト」の養成と、地域の外あそび環境づくりが、今後も一層重要となるため、市民や地域でできないことへの「行政のご理解とご支援」に大いに期待したいものです。

(前橋 明)

Q：子どもたちが、日中に外あそびや運動に集中する方法を教えてください。

A：子どもの生活リズム上の問題点の解決は、「就寝時刻を早めること」ですが、そのためには、「子どもたちの生活の中に、太陽の下での外あそびを取り入れること」が極めて重要です。子どもの場合、夜型化した生活リズムに関する問題解決のカギは、毎日の運動量にあると考えますから、まずは、子どもの生活リズムを立て直すための「日中の外あそびや運動に集中するための方法」を探る必要があります。そこで、その方法をいくつか考えてみましたので、紹介しておきます。各家庭で、手軽にできることから始めて下さい。

- ・前夜からよく寝て、疲れを回復させておく（十分な睡眠をとらせておく）。
- ・朝食をしっかり食べさせる。
- ・朝にウンチをすませ、すっきりさせておく。
- ・朝、子どもを気分よく、笑顔で送り出す。
- ・歩いて登園させて体温を高め、朝のからだをウォーミングアップさせる。
- ・のびのびと遊べる外あそび空間を用意する。
- ・友だちと遊べる環境を用意する。
- ・自由な外あそびの時間をしっかり与える。親が自分のこと（家事）ばかりに気を取られないように、子どもの外あそび時間を確保する。
- ・親（保育者）も子どもといっしょに遊ぶ。
- ・楽しさの経験ができる外あそびを紹介・伝承する。
- ・季節の外あそびや運動の楽しみ方を、親が実際の体験を通して教える。
- ・テレビ・ビデオはつけず、おやつや食べ物は目につかないようにする。
- ・子どもの興味のある外あそびや運動をさせる。
- ・好きな外あそびや運動をしているときは、そっとして熱中させる。
- ・上手に運動しているところや良い点は、オーバーなくらいしっかり誉め、自信をもたせ、取り組んでいる戸外運動を好きにさせる。
- ・子どもが「見てほしい」と願ったら、真剣に見て、一言、「よかったよ」とか、「がんばったね」と言葉を添える。
- ・幼児には昼寝をさせて、からだを休めさせる。
- ・子どもが服を汚して帰ってきたら、叱らずに「よく遊んだね！」と言って誉めてあげる。
- ・ふだんから、からだをよく動かす習慣にしておく。

（前橋 明）