

幼兒の運動と遊戯 (一)

堀 七 藏

一

元來運動は吾人の精神及び身體に甚大な影響を及ぼすものである。今その主要なものを擧げるのは聊か専門的になるけれども幼兒保育にたづさはるものも日常心得て居らねばならぬ事項であるから繁雜でも先づ説明せねばならぬ。

第一が血液に及ぼす影響である。適當な運動は血液の性質を改善するものである。殊に赤血球の數を著しく増加し、ヘモグロビンの含量も加はるものである。それで屢々高山に登り或は高地に滞在して適當の運動を營む時は其の影響が特に顯著である。都會の幼兒には高山生活をなさせることは夢にも考へられないが若し夏季薄弱な幼兒が家庭からでも轉地することが出來ると誠に好ましいことである。

それは兎に角、平常適當な運動をなすときは血液の性質を改善し、大人では保健上重大な效果を生じ、幼兒や兒童の如き發育せねばならぬものには單に健全なる生理作用が行はれるだけでなく身心を健全に

發達させる上に殆ど唯一絶對的な價値をもたらすものである。しかし過度の運動は血液を消費することが徒らに大なるが爲却つて障礙となることは最も注意を要することである。殊に幼兒に於て大人に摸倣し分不相應なる運動をなさしめることはくれぐれも警戒せねばならぬ。幼兒に分不相應な遠足をなさしめるが如きことは十分注意せねばならぬ。

第二には循環系統に及ぼす影響である。適當な運動は心臓を鍛練して疾走勞働等に對する抵抗力を増加せしめるのみならず、諸種心臓疾患に對する豫防となるのである。又萬一罹病することがあつても耐久力及び恢復力共に大であるといふ。

運動中及び運動直後に於ては一般に心搏のどきん／＼と搏動する數が増加し、平常の三分の一又は三分の二を増す位であることは誰でも感ずる所である。そして血壓も亦増加するものである。尤もその度は運動の種類・程度等によつて異なることは勿論であるが、一般には心臓の弱い人ほど變化が激しく、強健で鍛練せられた心臓に在つては變化が少いものである。それで幼兒でも大人でも適度の運動は大に必要であるが、短時間内に非常な激烈な運動をなすことは宜しくない。競争心を利用して過激な活動をなさしめたり、幼兒に不相應な長距離をかけさせたりするが如き、また高い階段を無理にのぼらせるが如きことのないやうに幼兒相應の運動をさせることに心掛けねばならぬ。

第三には呼吸器に及ぼす影響である。適度の運動を營むときは呼吸筋を發達せしめ、胸廓を擴張し、新陳代謝をを促進するのみならず、又諸種の疾病を除去し得るものである。例へば肺炎に於ける血液、淋巴等の循環を佳良ならしめるから、自から結核菌の如き病原菌の侵襲に對し抵抗力を増加するものである。それで呼吸器を健全に發達させるためには幼兒相應の運動を行はしめねばならぬ。しかし運動が激烈に失するときは血液中の炭酸が急激に増加し、呼吸中樞の刺戟せられることが大となるため呼吸が非常に頻數となり、早く空氣中の酸素を攝取して體內組織に供給せんと努力するものである。けれども運動が餘りに烈しい時には漸次酸素の缺乏と炭酸の過剰とを來し、遂に昏睡状態に陥ることさへあるものである。第四は消化器に及ぼす影響である。適度にして愉快なる運動は胃の蠕動を促し胃液の分泌を高め、腸に對しては蠕動を適當ならしめ腸液の分泌を増し、便通を整へ養分の吸収を盛ならしめるものである。其他肝臟脾臟等の消化腺を刺戟して消化液の分泌を高むるのである。而して適度の運動は尿の排泄作用を高めるものである。これも大人でも幼兒兒童でも同様で入園前と入園後と幼兒の食欲に著しい相違を來し、分量も異り便通なども整つて來るのは専ら入園後適當な運動をなすからである。幼稚園で一日中幼兒を机腰掛にかけさせ、僅に手指を動かす位な學習作業を課して保育を行ふが如き有様で

は幼児に適當な運動をなさしめてゐるものといふことが出来ない。幼稚園に於ける幼児の食事食欲の有様によつて幼児が適度の運動をなしてゐるか否かを決定し得る位である。

一般に過度の運動は大害があるが、特に食事直後の激烈な運動は禁物である。これは血液が主として筋肉に集注せられ、胃腸其他の消化器が血液の補給を受ける事が少いので消化液の分泌を減じ食物の消化吸収を障害するからである。故に食事直後の激烈な運動を嚴禁せねばならぬ。幼稚園に於ては食事前、手を洗ひ口をすゝがせして運動後直に食事することを緩和し、食事後は食事の後形付けをさせたりまた軽いお話をなしたりして食後直にとんだりはねたりかけつたりすることのないやうに躑けねばならぬ。

三二

第五、骨格及び筋肉に及ぼす影響である。適度の運動は骨質を緻密且つ堅韌とならしめ弾性率を増加し抵抗力を大ならしめ又骨の長さを増加せしめるものである。其他脊柱、下肢等が動もすれば不正なる形狀を呈せんとする傾向を匡正して姿勢を正當ならしめる効果がある。

筋肉に對しては脂肪量を適當にし、榮養を佳良ならしめ弾力を豊富ならしめ、反應を鋭敏にして其作業力を高め、持久力を増し收縮力を大ならしめ、又作業性肥大を來さしめて隆々たる筋肉を實現せしめるものである。

關節に對しては常に圓滑なる運動性を保有せしめ老後動もすれば強剛に傾かんとするを豫防するものである。従つて幼兒や兒童は發育し成人は健康を保持することが出来るのである。

誠に適當なる運動を適度に行ふときは身體の成長を促進すること甚だ大なるもので筋肉は使はねば發達しないものである。單に筋肉のみならず身體の諸器官は之を適度に働かしめるときは發育成長するものであるが、殊に筋肉及び骨格は適當な運動によつて發達するものである。

之に反して過激な運動は諸種の障害を惹起せしめるものである。即ち骨に對しては動もすれば骨折の危険に瀕せしめ或は其成長を害する。筋肉は隆々たる偉觀を呈せるにかゝらず筋肉性疾患に侵され易く、關節は脱臼炎症等に罹り易くなるもので、過度の運動は大に警戒せねばならぬ。

四

第六に神経系統に及ぼす影響である。既に述べた如く適度の運動は消化吸収の率を高め血液循環を完全ならしめるものであるから、神経細胞の榮養を佳良ならしめて精神的活動を高めるものである。即ち刺戟に對する反應時間を短縮せしめ、調節力を高め意志力を強め、且快活・沈着・自信・勇氣・注意力等を養成し、剛毅果斷の精神を養ひ、各自の奮闘的精神を培ひ國民の元氣を奮起せしめ興國の大氣運を勃興せしめるものである。

しかし過度の運動は精神力を消耗し神經衰弱・ヒステリイ其他の病的現象を起さしめる。又運動の眞の目的に叶はざる運動法は常に個人の美德を損するのみならず遂に國家の衰滅を來す虞がある。

それで運動の眞の目的は身體の鍛練と精神の修養にある。苟もこの二者に反するものは運動の主旨に叶はない。それで身體を鍛練するが爲には各個人の體質を考査して運動の種類及び程度を決定し連續して之を實行せねばならぬ。又精神の修養にも努め特に協同・忍耐・友情・廉恥・節操・剛毅・果斷等のスポーツマンシップを培養することに努力せねばならぬ。

五

以上の如く運動は身體精神に甚大なる影響があるもので、古來よりいろいろの運動が行はれた。今その主要なるものを列記せば左の如くなる。

(1)、體操に屬する運動法

瑞典式體操、獨逸式體操、棍棒、啞鈴、鐵棒、吊棒、吊繩、球棹、吊環、木馬、水平棒等

(2)、競技に屬する運動法

漕艇、野球、擊劍、柔道、弓術、乘馬。薙刀、木劍、角力、庭球、蹴球、排球、籠球、競走等

(3)、遊戯に屬する運動法

綱引、舞踏、舞踊、凧揚、玉突、水上スキー、水泳、繩飛、固定及遊動圓木、ブランコ、羽子板等

(4)、教練に屬する運動

(5)、その他、散步、遠足、登山、自轉車(三輪車)、自動車、飛行機、飛行船等

尙ほ運動を次のやうにも分類することが出来る。

第一類は力運動である。これは一般的力運動と局部的力運動とに分れる。一般的力運動は角力であるとか棒押し綱引の如きもので、全身の力をこめて運動するものである。局部的運動は多く體操にあるもので、腹の運動、頭の運動、又上肢の運動と、局部的の運動で主として局部的に力運動をなして局部的な發育を目的となすものである。

第二類は間斷なく一樣に反復する調律的運動である。同様な運動をリズム的に反復するもので歩行はその模式的なものである。同一の動作を繰返して反復するもので、所謂律動遊戲もこの種の運動である。このリズム運動も二種に區別することが出来る。その一は永續運動で行軍であるとか登山などである。今一は急速度運動で疾走、競漕などはその模式的なものである。

第三類は主として中樞器官を要求する運動で、注意運動と機敏運動とに分けることが出来る。

さて右に述べたやうにいろ／＼の體育運動があるが、高所に上るとか低所へ下るとか、また歩行するとか、打つ投げる等の自然的運動が發達して遊戯競技となり、特に體育的に組織せられたものが體操であり教練である。

體操には獨逸式體操や瑞典體操等いろ／＼あるが、何れも次の如き目的を有するものである。

(1)、全身を發育せしめるが、特に胸廓を擴張し、軀幹四肢の筋肉を發育させることが一目的である。

(2)、全身の發育を目的となすと共に整形矯正を目的とする。全身の發育が不齊で均等を缺く時之を矯正することが肝要で、特に矯正體操などはこの點に重きを置くものである。

(3)、體操は慰安を目的となすものである、若し慰安とならぬ苦痛となるが如き體操が行はれるならばこれは眞の體操ではない。

(4)、一舉一動に於て身體各器官を發育せしめると共にその巧緻性を訓練し、器官機能を統轄し、運動の結合と能力との調節力を訓練するものである。故に體操は幼兒に課することが出來ず小學校兒童でも低學年に於ては自然的運動に近い至極簡單なるものしか課することが出來ないものである。尤も獨逸では嬰兒時代より一定の體操を課するものもあるが、それとても簡單な元始的な基本運動にすぎないものである。而して教練は幼兒には全く問題外である。

しかし遊戯も競技も體操とは異り次の如き特長をもつてゐる。これが幼兒の體育運動の主要なものと

なる。

(1)、實際の休憩時間を與へずとも多く休養し得る間歇期間がある。従つて多量の運動を連続して課することが出来、充分の愉快が伴ふものである。このことは遊戯や競技を體操と比較して見ると誠に明白な事柄である。

(2)、色々の駈歩を課することが出来、駈歩と共に色々の運動を同時に課することが出来ること、矢張り特徴である。凡ての遊戯でも競技でも歩行又は駈歩が基本となつてゐるから全身運動をなすことになりその上に上肢や手指の運動が加るもので、いろ／＼な運動が同時に行はれるものである。

(3)、色々の運動を自然的運動の形式のもとに無意識的に習熟させることが出来るのが遊戯や競技である。

(4)、遊戯や競技中に行はれる駈歩は體操に於て號令によるものよりもその力に於てその量に於て著しく多いものである。しかも疲労することが少いものである。

(5)、遊戯は單純な競技と異り、一般に疲労し切ることが少く愉快を伴ふことが多いものである。

(6)、競技でも遊戯でもは各人の個性によつて色々計劃を許すものである。大體のルールがあつてもそのルールの許す範圍内で各自最も適當なやうに實施することが出来るもので劃一的な體操と大に異なる點が多いのである。

(7)、それで遊戯でも競技でも敏捷、決斷、獨創力、共同心を養成することが出来るのである。

以上の如く遊戯及び競技にはいろ／＼の特色があるものであるから、各自に適當した遊戯及競技を選定せしめ實行させることが適當である。しかし所謂競技でも遊戯でも年齢によつて適當があるもので一般に幼兒に適する競技はない。また遊戯でも幼兒に適當するものは稀で、幼稚園時代の幼兒に行はしめる遊戯は自然的運動を主としたものでなくてはならぬ。

それでマツケンヂーは競技の適用及びその効果について表を作製してゐるが、茲にはその中より各種の競技とその適當なる年齢とをぬいて列擧することにする。

種 目	適當な年齢	種 目	適當な年齢
ベイスボール	一二—三〇	ボーリング	一四—六〇
ボクシング	一六—四〇	クリケット	一二—六〇
野外 駢 歩	一八—二五	ダンス	一四—六〇
擊 劍	一八—五〇	フットボール(サッカー)	一二—三五
フットボール(ラクビー)	一六—三〇	ゴルフ	一八—六〇
鐵 槌 投 げ	一六—五〇	ハンドボール	一六—四〇
ホ ッ ケ ヲ	一二—三〇	垣 籬 跳 躍	一六—二五

高 跳	一四—二五	幅 跳	一四—二五
ラ ク ロ ス	一二—三〇	登 山	一六—四〇
竿 跳	一四—二五	乗 馬	一四—六〇
ポ ー ロ	一六—三〇	駈歩(一〇〇碼—二〇〇碼)	一二—三〇
駈歩(四四〇碼—一〇〇〇碼)	一九—三〇	長距離駈歩(一哩以上)	一九—三〇
撓 漕	一六—四〇	射 擊(狩獵)	一六—六〇
射 擊(標的)	一八—六〇	擲 彈	一六—五〇
水 泳	一二—六〇	テ ニ ス	一四—四〇
遠 足	一六—六〇 (一時間に二哩—四哩が適當な運動)	相 撲	一六—四〇
ウオーターポロ	一八—二五		

この他自転車乗、スキー、スケート、チェンゲまたバスケットボール、バレーボール等いろいろの運動競技が多いが果して如何なる年齢に適當なるか講究せねばならぬ。また上記のマツケンヂの研究も専ら歐米人についてのもので我が國人に於ても適中するものか否かは十分に講究せねばならぬ。是等の運動競技についての研究は専門家に待たねばならぬが、幼児教育に於て如何なる遊戯や競技が適當なるべきか。