

幼兒の鍊成

厚生省國民體育館 大崎サチエ

子供はお國の寶である。鐵が鐵として眞價を表はすためには、幾度も火をくゞつて鍛へ上げられねばならぬ。同時に、國の寶としての子供は、精神的身體的鍊成を行つてはじめて良き皇國民として成長するものである。而もその鍊成は日本的鍊成でなくてはならない。殊に幼兒時代は心身の鍊成を開始するに最も適した時期であり、且重要な時期でもある。

如何なる方法で幼兒の心身鍊成を實施すべきかについて考察してみたい。もしく、精神と身體とは切離して考ふべきものではないが此處では特に身體的鍊成としての幼兒の體育の問題を取上げてみることにする。體育を通して幼兒の身體を鍊成するに際し吾人は先づ幼兒の身體生理について知らねばならない。

小兒の骨格 小兒の骨格は彈性に富む。従つて、石灰分の多い大人の骨の様に折れ易くない。骨膜も成人のに較べて強いので骨折に際して切れてしまふ様なことは稀である。骨は筋肉と同様に、使用しないで安靜しておくに萎

縮するものであつて、使用しない結果、發育障礙を起す。併し又、常に重みを加へてゐるに今度は細胞障得によつて骨の發育は抑制される。それで、骨の發育を刺激促進するために、骨に重みを加へたり去つたりする身體運動が必要なるわけである。

小兒の筋肉 筋は多數の筋纖維の集合であつて、筋の肥厚するのは筋纖維が太くなるためである。筋纖維の増加は僅かであつて、新生兒と成人とを比すれば、成人に於て僅かに一〇プロセントの増加と云はれてゐる。小兒に於ては伸筋に比し屈筋が特に勝れてゐるため、體操に際しても屈筋より伸筋の練習を多く課する様、心掛ける必要がある。又小兒の關節の運動範圍が廣いのは、筋の緊張力が成人に比し低いからである。小兒の運動器官は非常に柔軟性に富んでゐるが、之は小兒の筋の緊張力の弱いこと、伸び易いこと、拮抗筋が少いことなどに原因してゐるのである。筋は鍛鍊されることによつて、筋纖維の大きさを増すものであり、鍛鍊により心臟が肥大強力となり筋の毛細血管網は精

緻になり、従つてそれにより筋は良く榮養されて、疲勞物質は容易に運搬し去られる。又筋の鍛錬により、筋附著の腱や筋膜、關節の韌帶も鞏固になり、更に筋の附著してゐる骨も堅固になるのである。以上の如く、生理學的根據に於ても、幼児の心身發育上、身體的鍊成は必要缺くべからざるものであり、特に幼児期、兒童期に於て、之を施行する最適の時期であることがうなづけることと思ふ。

然らば身體的鍊成は何を以つて行ふか、問題となるが、私は體育運動を通してのみ、所期の目的を達し得るもの可信する。従來幼児の教育に於て、消極的な保健衛生の問題は可成眞剣に考慮せられてゐたが、積極的な體鍊の方面はあまり重要視されてゐなかつた憾みがある。むしろ體鍊は國民學校に入學してはじめて行ふべきものゝ様に一般に考へられてゐたのではあるまいか。併し乍ら支那事變及大東亞戰爭が相次いで勃發するに及び、幼児の體鍊の問題もはじめて眞剣に考慮される氣運になつて來た。

幼児體鍊の實施方法について次に述べる。幼児の體鍊は常にその身體構造、生理機能を念頭に於て、實行されねばならない。

(一)歩行訓練 幼児は滿一年一、二ヶ月頃になるミヨチヨチ歩きはじめる。滿三歳にもなるミその歩行に可成確實性が出來て來るが、まだ體重ミの均衡が十分保たれてゐな

いので、一寸したものにでも躓いて轉び易い。又歩行に際し少し距離がのびすぎるミすぐ疲勞する。併し乍ら、歩行運動は最もよい全身運動であつて、老若男女を問はず凡てに適するものである。誠に幼児期は歩行訓練の最適の時期に云へよう。常に正しい姿勢を保たしめ、一定の速度で、正しい歩行訓練を行ふ。此場合音楽(行進曲)を用ふれば精神的爽快さを加へ一層効果的である。滿三、四歳兒ミ五、六歳兒ミの間には歩幅の關係から歩行の速度に、多少の開きがある。一つの集團ミして行進させる場合には、此のこゝを考慮しなければ年少組の子供に無理を來す場合がある。總じて、身體的發育狀況及精神發達の程度から考察して、滿三、四歳兒ミ五、六歳兒ミの間に一段階が認められるので凡ての體育運動を課する場合も、區別をつけて鍊成すべきこゝに注意を喚起しておき度い。歩行訓練に次いで跣足を行はせる。三四歳兒には集團的の跣足は十分出來ないが五、六歳兒は喜んでやる。跣足が動もするミ幼児には疾走になりがちである。跣足の距離も最初は百米位より漸進的に指導すべきである。跣足の距離も最初は百米位より漸進的に延長してゆかねばならない。一度に全精力を出しきる疾走は幼児が非常に好むものであるが、幼児期に於ける最大距離は二十五米から三十米が最適で、競走で之以上を走りさらせるこゝは、身體に無理が來る恐れがある。かうした

歩行、駢足、疾走等の訓練は、毎日々々適度に實行させることによつて、はじめて効果があらはれて来るものであつて、今日やつて、二三日休むのでは、鍊成の實を擧げうるものではない。

(二)體操、徒手體操により、身體各部の筋肉、關節を鍛練する。身體の末梢部分から漸次體の中心に向つて動かし、各部分の筋肉、關節を全體的に鍛練してゆく、最初四肢の運動から始め頸、胸、脊、體側、腹の運動、整理運動、深呼吸といふ具合に。幼兒の場合殊に三四歳兒に於てはその動きは實にぎこちない恰好であつて、こちらの要求する通りに自己の身體を自由に操作出来ないが、年齢がすすむにつれ練習の効果も手傳つて、段々巧くなつて来る。出来ないから體操をやらせないで、おくより出来なくともやらせてゐる中に、運動神經の發達を相俟つて、身體の操作が自由に熟練して来る。體操には、一聯の體操をして既に、編まれたものも數十種あるがその中で幼兒にも適當と思はれるものには、幼兒體操、こども體操、厚生體操、國民保健體操第一、二、三建國體操等がある。併し、必ずしも、之等の既存の一聯の體操によらずとも、指導者に於て、適當に案出して實施されるといふと思ふ。徒手體操には、やはり、音樂伴奏を用ひる方が効果的である。匍匐運動や、跳躍運動、スキップなど課する場合は、かへるさんさか、

うさぎさん(百脚跳)など名づけて行はせる面白くやらせることが出来る。子供は實にあきつばい、移り氣なものであるので、一つのものに長い間注意を集中させておくことは困難である。次々に變化をつけて、楽しく愉快に行はせる様工夫を要する。

(三)器具使用の諸運動、幼兒の喜ぶ運動器具を使用させて、身體各部の發達を不知不識の中に促進させる。普通、幼稚園等に設備してある運動遊具としては、滑り臺、ブランコ、杵登り、シーソー、丸木杵等が擧げられる。以上のものは、それ獨自の使用法があるが、その使用法に更に工夫を加へるさよい。例へば、滑り臺の場合、公園備へ付けの高いものは危険を伴ふが、室内用の低いものだし、爪先上りに逆に登らしめ頂點に達したら、上から段々のある方へ跳降りる様にする。その場合跳降りる下にはマットか砂場かにして、頭に強い震動を與へない様にして置く。頂點から跳び降りれないものは適當の段まで降りてそこから跳ぶ。登るときは山登り、降りるときは落下傘など云つて子供は大喜びであきず遊ぶ。之は腹筋の運動となり足頭の強靱さを増すに役立ち、また跳躍運動が出来る。杵登りは懸垂運動の鐵棒に使用する等、之等は一例にすぎないが、工夫をこらせば、もつと色々な體育的使用法が遊具に案出されると思ふ。尙、繩跳、羽根つき、輪廻し、石けり、

相撲、砂場あそび、球入れ等幼児の體育的遊びをして獎勵すべきものである。戰時下、資材の點で十分の運動遊具の設備は望まれないと思ふが、その不足の點は、工夫を創意により、代用のものを以つて、所期の目的を達する様、各指導者の決意を促し度いと思ふ。

(四) 競走遊戯 競走遊戯は集團的訓練をなすに最もよい。幼児に出来るものでは、繼走、置換競走、隧道競走、球送り、親子競争、二人三脚(六、七歳児)ジャンケン叩き、綱引等がある。競争遊戯に於ては、子供の個性が最もよくあらはれる。此時を利用して子供の個性を調査し、よく指導しなければならぬ。團體的訓練も此時行ふ。競技の規則を守るこゝ、正々堂々戦ふこゝ、狡るい考へを起させないこゝ、秩序を亂さぬこゝ等を指導者は子供の行動に十分の注意を拂ひつゝ發見したらその場その場で戒め、訓育する。百の説教より、現場々々の訓育がはるかに、効果的である。競争遊戯では子供も仲々勝つこゝにさらはれ、いきり立つものであるが指導者はこゝまでも冷静に、勝敗を審判し、負けた場合はその理由を説明し、勝つた場合は、態度の立派だつたこゝなごを賞め次の心構に注意を與へるこゝを忘れてはならない。且、こゝまでも、集團としての有機的關係の重要さを、實物體験で悟らせる様に仕向ける。或保姆の會合で「競争遊戯は闘争心をあふり立てるので、私

の方ではやらせません」と申された方があつたが、見方によつては、それも一理あると思ふ。併し、先天的に人間に存してゐる此闘争心は一面必要なものであり、之を壓するよりも、正しい方向へ發現させる様に、むしろ積極的に導いてやるべきであらう。それ故競争遊戯はその闘争心を善導する手段として實施すべきものでもある。心身の鍊磨はいかなる場合も一體になつて行はねばならない。

次に體育運動を實施するに際しての注意事項を簡單に述べておく。

(一) 運動は幼児の健康状態をみて課すること、心臟に故障あるもの、脱腸、トラホーム、結核性疾病(肺門淋巴腺腫脹なき)の子供は、運動に不適當である。

(二) 運動は過度にならぬ様氣をつけること。子供は面白ければ夢中にやるので、やりすぎるこゝがある。特に幼児に於ては疲労の問題は常に念頭に於て實施しなければならぬ。

(三) 運動後の汗は十分に拭き取らせる習慣をつけること。それと兼て乾布摩擦を施行させることが望ましい。

(四) 運動の種類は偏せぬ様、種々取交せて、身體の各部分が圓満に鍛鍊される様につとめること。

(五) 鍛鍊の仕方及び運動の種目等は、年齢段階に應じて選ぶこと。

り乍ら圓の人を「いらつしやい」と言ひながら肩を叩いて行き叩かれた人は鬼の後に續いて走つてゆく。鬼は十人位、自分の後に續いて來たら適當な時機を見て「さよなら」と言ふ。「さよなら」といはれたら空席を見つけて入ること。最後に席のない人が鬼となる。

3、鶴龜 二〇米位距離を置いて二本の線を引く一方を鶴の線他方を龜の線とする。子供全體を一方の線の上に並ばせる先生は中央に立ち鶴、龜、と呼ぶ。鶴と呼ばれた場合に子供達は鶴の線に行く。龜と呼ばれた時は龜の線に、但し龜の線にゐる時、龜と呼ばれたら線より出てはいけない。線より出た人は遊びよりぬけ、五六人位残るまで續ける。注意 間違た子供等は別の線上に置いて先生と共に「ツル、カメ」を呼ぶことを相談する。

二、室内の遊戲

1、番犬遊び 圓を作り蹲む。一人番犬になり圓の中央の小さい圓に入り目をつむつて蹲む。番犬の傍に寶物(下駄等を用ひるとよい)を置く。圓の一人が番犬に氣付かれぬ様に寶物を取つてかへる。番犬は誰か取つて行きさうに思つたら大きな聲で「ワン！」とほえる。若し番犬に吠られずに寶物を持つてかへられたら、それを自分の後にかくす。番犬は目を開けて探し出すこと。

2、親探し 圓形を作り中央をむく。鬼一人圓の中で目隠する。圓の人から親を一人きめる。親は色々の動作をする。圓の人は親の動作をその通り真似る。鬼は圓の中央に立ち親が何處

にゐるか親を探し當る。探しあてられたら親になつてゐた人が次の鬼となる。

3、野菜籠 鬼を一人決め其他は圓陣になり隣の人とびつたりついて坐る。先生は數種の野菜の名前を皆に割當てつけておく。一人中央に立ち二つの野菜の名を續けて呼ぶ。呼ばれた野菜に當る人は素早く立つて席を交替する。鬼はその間、席の空いた所に入らうとするから早く交代せねばならぬ。鬼に席を取られたものが次の鬼となる。

その他に寶まわし、ジャンケン遊び、郷土的遊戲を使はれるとよい。

(三九頁より續く)

(六)運動をするときは運動服に更衣するのを原則としてゐるが、幼児の場合仲々實施困難だと思ふので、少くとも、輕装にさせることはつこめ度い。元來日本の母親は子供に厚着をさせすぎてゐる。親心云々へばそうに違ひないが、鍊成期にある子供にはなるべく薄着にして皮膚の鍛鍊を行ひ度いと思ふ。

以上私は幼児の身體的鍊成の必要意義を述べ更に、鍊成方法、實施上の注意事項を誠に簡單ながら述べた積りである。まだ言葉のつくさぬ點も多々あつて、氣にもかゝるが、之を通して、世の母親や幼児の指導の任にある諸姉が、幼児の心身鍊成について、少しでも、關心をもち、そのために努力していただけるならば幸甚に思ふ。