



スキーと子ども

山 崎 健

はじめに

新潟県の気候は、季節の移りかわりがはっきりしています。そして、最近少なくなったとはいえ冬の降雪は「雪国新潟」の独自の文化を生み出してきました。ちなみに日本スキー発達の地は新潟県上越市の高田・金谷山で、オーストリアのレルヒ少佐の講習会であるといわれています。その他のものを考えてみても「とり追い」「雪合戦」「かまくら」「しみわたり」などといった様々な子ども達の遊び文化があります。

ここでは、子どもからの発達や身体運動の役割を考えながら「スキーと子ども」というテーマにアプローチしてみたいと思います。

子どもの発達と身体運動の役割

一九七八年の日本体育大学の正木健雄氏らの報告以来「子どものからだのおかしさ」について多くの指摘がなされ、「肥満」「体力がない」「すぐ骨折する」「すぐ疲れたという」「体温調節の不全」「防衛反応の低下」など様々な内容が報告されています。

これらの背景には、身体活動量の減少がある事はよく指摘されています。私達の研究室での新潟市内の小学生を対象とした調査でも、塾や習いごとが多く、相

対的に遊びの時間が減少していることがわかっています。

これらは、「運動不足病」と定義され、肥満や高血圧、糖尿病や高コレステロール血症といった「小児成人病」のリスクファクターを増大させてゆきます。

この身体活動量の減少に加え、生活時間帯の夜型へのシフトは、午前中の生理心理的活動性やエネルギー生産性を低下させます。また、筋肉量や筋活動量の減少は末梢からの感覚入力を減少させ、脳幹網様体賦活系という部位を介しての大脳皮質への覚醒作用を低下させます。このことが「午前中症候群」ともいわれる子どもの身体状況や不活発な行動パターンを規定しているとも考えられます。

このことから考えても、現代っ子にとっては遊びに代表される身体活動は不可欠のものといえるのではないのでしょうか。

子どもの発達とスキーの意義

子どもの身体発達には幾つかのステージがあることが指摘されています。順天堂大学の青木純一郎氏は、身長の間接発育量を指標とした発育期の体力づくりについて、調整力↓持久力↓筋力という各機能発達の順序性を指摘し、東京大学の武藤芳照氏は、子どもの運

動機能について、一〇才までの動きづくり（神経系の発達）、一五才までのスタミナづくり（全身持久力の発達）、一五才以降のパワーづくり（筋力の発達）の三つの段階の区分とそれに見合ったカリキュラム開発の重要性を指摘しています。

発達段階に見合わないスポーツカリキュラムの強要は、学習意欲の低下にとどまらずスポーツ障害の発生、バーンナウトやドロップアウトによる心理的トラブルをも引き起こしかねません。これは、後述する「スポーツ部活」にともなう様々な問題点の一つでもあります。

さて、現代っ子が運動不足であり、遊びに代表される身体運動の減少が様々な問題を引き起こしているといわれています。そして、発達段階を考慮しながら子ども達に身体運動を行うようなカリキュラム（かつては子ども集団の遊びの中で解決されていた）を考えるとすれば、スキーはどのような意義を持つのでしょうか？

降雪地域の冬の天気は悪く、家の中にこもってしまいがちで、外遊びをする環境はあまり良くありません。「運動不足病」を防ぐためのガイドラインは「持久的な運動を一日二〇分週四回」といわれていますが、積雪寒冷地でこの基準を充たすことはなかなか大変な

ことです。

この点で、降雪地の学校では授業の中でノルディックスキーが行われていますので「運動量」としては問題はないのですが、子ども達の評判はあまり良くありません。どうも「苦しいものを強制されている」という意識(実態もあるのかも知れませんが)が背景にあるようです。もう少し自然散策的な内容がよいとは思いますが、どうも「学校スキー校庭を出ず(物理的に出れない?)」という状況のようです。

――才までが神経系の関与した「動きづくり」が課題であるとなると、巧みな身体の動かし方やバランス感覚の要求されるアルペンスキーなどは発達段階にあった意義をもっています。

私たちがスキーを滑ることを可能としているものは、①回転させる操作を覚えること、②滑りながら身体のバランスを保つこと、③それらを統合して意図的に使うこと、④それらの実現のために運動エネルギーを生産することの四つであると考えられます。

子どもの学習能力は大変高く一輪車などは三日ほどで、スキーでターンすることは数時間で覚えてしまいます。子どもの模倣能力が高いのもこの時期の「神経系の発達」という特徴に対応しています。また、筋肉の性質も一五才位までは持久的であり、繰り返し繰り返し

返し動作を練習しても疲れにくいという特徴があります。

まさに、子どもは遊びの天才であり疲れを知らずに(力強くはないものの)運動を繰り返せる身体的能力を持っているのです。

学校スキーのあり方を探る

私が六日町に住んでいた小学生の頃は、八箇峠のスキー場へ歩いて出かけて練習をし、給食のお昼を食べ、最後は山道を滑って半日がかりで帰ってきました。これは、いまだに大変楽しい思い出となっていますが、今はどうなのでしょう？

バスで出かけてリフトに乗ってまたバスで帰ってくることはないのでしょいか？ 地域の自然と触れることのできる学校行事は大変に大事なことと思うのです……。

じつは今、宮城教育大学の私の親友と降雪地の学校スキーのあり方を用意をも含めて検討しています。

これは、かつて上越地区で「学校スキー(レルヒスキー)」として開発され使われていたものと同じ発想です。レルヒスキーはゴム製の靴とワイヤー締具でかかとも挙がりエッジもついているものでしたが、子ども達は結局アルペンスキーやノルディックスキーも買

ってしまうので普及しませんでした（当時の素材では限界があった?）。

最近では、アウトドアブームもあって「テレマックスキー（かかとの挙がるスキーで滑降する）」をたまに見るようになりました（県内のカザマスキーも作っています）。長野県のスワロースキーでは、ソールに滑り止め効果を持たせた山や森の散策用のものを「ネイチャーリングスキー」と名付けて今シーズンから発売し始めました。ただ、どれも一式五〜八万円と高価です。「歩くスキー」は一式二万円程ですし軽快でよいのですがエッジがないのと幅が狭いので不安定です。そこで、歩くスキー程度の価格（学校の備品として購入できる程度）で操作性も良くてエッジもあるものを現在研究中というわけです。青森県のブルーモリスというメーカーが一〇〇台注文が揃えば作ってくれることになっています。

競技としてのアルペンスキーやノルディックスキーもそれはそれで面白いのですが、ゲレンデやレースコースをちょっと離れて昼食などを持って冬の自然観察にでかけるのも大変楽しいものです。

また、散策もできる程度滑降もできるスキーがもたらしてくれるものは、単にアルペンスキー技術の習得にとどまらず自然の中での行動範囲と私たちの自然

認識を格段に広げてくれます。未来を担う子ども達に私たちを育んでくれた冬の自然にふれてもらおう大変に重要な意義を持っていると思うのですがいかがでしょうか?（もちろん雪崩や天候の急変には十分注意を払うべきですが）

過熱する子どものスポーツ活動

以上のように子どもにとっての「遊び」は、健全な発達にとって極めて重要な意義を持っています。では、子どものスポーツ活動はどうなのでしょう?か?

現在、全国各地で、小学校や中学校における課外スポーツクラブ活動の問題点が指摘されています。また、体育、スポーツ医学、学校保健関係の学会や研究会でもシンポジウムが数多くもたれています。

そこで指摘される問題点は、日曜・休日もない長時間の練習や試合による子どもの生活の偏り、指導者の資格や研修の保障、誤った指導法やしこき・体罰による子どもの人権の侵害（治外法権社会としての学内スポーツ塾?）、「燃えつき症候群」やスポーツ障害の発生による子どもへの健全な発達の阻害などがあります。

子どもをスポーツの主人公に

現在、学校五日制に対応して土曜・日曜のスポーツ

部活を「社会体育」に移行しようという動きが文部省・教育委員会サイドからも教職員組合サイドからも幾つか（私の知る限りは群馬、静岡、新潟……多分他にもあると思います）提案されてきています。

確かに長期的展望にたった選手養成ということを考えると地域のスポーツクラブの存在は重要です。新潟スポーツ医学研究会の古賀良生医師は、「小学校は小学校のチャンピオンをつくりたがり、中学校は中学校のチャンピオンをつくりたがり」という現在のような状況の問題点を指摘しています（一九九四年一〇月二四日付「新潟日報」）。

しかし、現在のような施設の整備、指導者の待遇、資格や研修の保障等の条件の未整備のままでの安易な移行はかえって混乱を招く恐れもあります。また、過熱する部活の練習を学校で批判された教師が「スポーツ少年団」を結成するといった例もありました。社会教育としてのスポーツ活動は重要ですが、学校教育体制からの安易な切り離しとしないことも重要です。

新潟県のアルペンスキーやノルディックスキーの盛んな地域では、学校よりも地域でのサポート体制がしっかりと確立されています。ですから、新潟県のジュニアのスキー競技のレベルは大変に高く、常に全国のトップクラスにあります。

しかし、そのことが時として子ども達に過剰なプレッシャーを与え、教育的配慮に欠けた「過熟化」をまねくこともあると聞きます。また、かつてある高校では、ノルディックスキーの県ナンバーワンの選手がいるにもかかわらず、他の経験者が中学まででスキーをやめてしまい、リレーメンバーが揃わずにアルペンスキーの選手をメンバーにしてリレーにエントリーしたこともありました。

これらのことは、子ども達がスポーツをやっているものの、自らの意志と価値観でスポーツに取り組めない（その様な体制になっていない）、つまり「主人公」にはなっていないことを意味しています。

また「民間活力の導入（受益者負担）」としての民間スポーツクラブの隆盛も目立ちます。特に、スキーのように用具やウェア、交通手段やゲレンデ設備、リフトや食事に至るまでトータルに商業ベース主導で管理されている（されざるを得ない？）スポーツ・レジャーではその傾向は一層強くなります。

スポーツをできない子どもは？

その一方、課外クラブに参加しない子ども達も、学校のスポーツ施設の独占使用による締め出し、遊び場や遊び仲間の減少、学習塾通いなどにより「遊びとし

てのスポーツ」から隔離される状況となっています。

奈良教育大学の丹羽勲昭氏は、大阪府の調査で、子どもの習い事が週四回を越えようと、子どもの遊び集団の人数が三、四人となってしまうことを指摘しています。この人数で行える遊びはどちらかといえば活動性の低いものと考えられるのではないのでしょうか。私たちの研究室でのある小学生の一日の心拍数の調査では、塾や習い事のある日は心拍数がほとんど上昇せず、軽い運動の基準（一二〇拍／分）すらほとんど越えていませんでした（三人でファミコンを二時間半やっていました）。

これらは、運動不足やストレスの増加による小児成人病の増加にとどまらず、ある意味では子ども達の発達の権利の「侵害」ともいえる事態をも意味しています。

現在の偏差値中心の受験体制や「個に応じた」めあて学習の進行の中では、子ども達はお互いの能力の異なる「競争相手」として孤立してゆきます。しかし、遊びやスポーツは本来的に「集団性」と「協力性」を内在させています。ですからこそ逆に「遊びの消失」や「スポーツからの疎外」が大きな問題となっているのだと思います。

子どもの発達にとって、身体運動を行う意義は大変

に大きいものです。特に、新潟県のような積雪寒冷地においては、冬の運動量の減少を考えても、スキーを中心としたスポーツやレクリエーション、自然散策や自然観察は大変に大きな意味を持っています。

子ども達の健全な発達とその保障を考えた時、私たち大人の果たすべき役割は、私たち自身の健康やスポーツの権利の実現をも含めてますます重要なものになっていくと思います。

参考文献

- ・青木純一郎、発育期における適正なトレーニングとは、臨床スポーツ医学、第五巻第九号、文光社、一九八八年
- ・正木健雄、子どもの体力、大月書店、一九七九年
- ・武藤芳照、深代泰子、子どもの成長とスポーツのしかた、築地書館、一九八五年
- ・山崎 健、学習指導要領と子どものからだ、遊びとスポーツ、にいがたの教育情報、第二六号、一九九〇年

（やまざき けん 新潟大学教育学部）

