

スポーツ鬼ごっこの運動能力に及ぼす効果と今後の展望

わかき kids'クリニック

若木 均

一般社団法人 鬼ごっこ協会

羽崎泰男

【緒言】 こどもの外遊びの減少が叫ばれ体力低下や肥満児の増加、コミュニケーション不足が懸念される状況が続いている。2011年の日本学術会議での提言「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」【1】においては、時間・空間・仲間といった三間（さんま）を取り戻す必要性とさまざまな運動遊びや伝承遊びを自立的、自発的に行わせる重要性が述べられている。しかしながら、「運動しよう」と子どもたちに伝えても、彼らが行って楽しくなければ一時的に行わせることはできても継続は困難である。

スポーツ鬼ごっこは、鬼ごっこ協会が提唱・推進しているスポーツ競技で、陣取り鬼ごっこや宝とり鬼ごっこをベースとして、よりスポーツ的に昇華させたものである。1チーム7名で相手陣の「宝」を取り点数を競うスポーツである（【2】。鬼ごっこ協会ホームページ <http://onigokko.or.jp/>）。第57回の日本小児保健研究学術集会市民公開講座で羽崎が発表を行っている【3】。

今回、小学生を対象として本スポーツを行い、その前後で体力測定テストを行った。運動能力に及ぼす本スポーツの効果について検証し、今後の展望について考察した。

【目的】 スポーツ鬼ごっこの運動能力に及ぼす効果について、本スポーツ施行前後に体力測定テストを行い評価する。

【対象】 千葉県の放課後児童クラブに在籍する小学生37名のうち、スポーツ鬼ごっこ（3回）および前後の体力測定テストに参加できた22名（男児13名、女児9名）（表1）。

【方法】 スポーツ鬼ごっこは週1回の頻度で行い、1回につき約1時間施行した。3週間にわたり計3回施行した。1回目施行前1週間と3回目施行後1週間の時点で、①ソフトボール投げ、②握力、③反復横跳び、④立ち幅跳び、⑤施行時の歩数を測定した。①～④の測定は文部科学省の定める体力測定テストに準じて施行【4】、⑤は歩数計を装着して測定した。統計学的には統計解析ソフト Stat View5.0 を使用し、有意水準 $p < 0.05$ として、t 検定による解析を行った。イン

フォームドコンセントについては、本スポーツ開始時に説明を行い、本人の参加をもって同意とした。

【結果】小学生 22 名は放課後児童クラブ所属ということもあり、小学 1～3 年生が多く、高学年は 4 年生が男児 1 名、5 年生が男児 2 名、6 年生は 0 名という分布であった（表 1）。解析結果を図 1 に示す。①のソフトボール投げと③の反復横跳びにおいて施行前後で有意差をもって測定数値の上昇を認めた。②の握力と④の立ち幅跳び、⑤の歩数では有意差を認めなかった。実測値としては、ソフトボール投げでは全体の平均で 11.53m から 13.75m に増加し、反復横跳びでは、超えた線の本数が 28.14 本から 32.55 本に増加していた。また、全体での解析の他に、1-2 年生と 3-5 年生に群分けした場合、男女で群分けした場合についても解析を行った。結果、全体の解析と同様にソフトボール投げと反復横跳びにおいて有意な上昇を認め、それ以外の項目では有意差を認めなかった。

【考察】スポーツ鬼ごっこは、1 チーム 7 人で相手陣地後方にあるサークル内の宝を取ることで点数を競う競技で、コート大きさは縦 25～30m、横 15～20m で規定される。自陣ではタッチされないが、相手陣地内でタッチされた場合には自陣後方まで戻ってから戦列に復帰する。攻撃と守備が同時に展開され、味方と密にコミュニケーションを取りながら相手よりも一瞬でも早く宝を取ることを目指す【2】。本スポーツの実践では、相手を追う・相手をかかわす・相手から逃げる、といった動きが多く行われるため、瞬発力や敏捷性、体をひねる動きや体重移動といった部分が向上することが予想され、今回行った体力測定テストの中では反復横跳びへの陽性効果が期待されたが、それが統計学的にも確認された。もうひとつ陽性効果を示したものとしてソフトボール投げがあるが、本スポーツではボールを扱う競技ではなく腕力や握力の増加といったことではなく、体をひねる動きや体重移動といった投擲（とうてき）運動に寄与する能力が向上したことによると考える【5】。投擲動作とも関連するが、体をひねる動き、動く・止まるを繰り返す動きから体幹に関する筋力の増加も予想されることから、継続的に行うことで今回陽性効果の証明されなかった立ち幅跳びも能力向上が期待される。歩数については、今回の検討では有意差は認められなかった。運動量・移動量が増加することも予測されたが、効果は確認されなかった。しかしながら歩数計での計測であり一步一步の“質”までは測定できないため、良い質の動き、良い質の一步になっていることを期待する。

スポーツ鬼ごっこは、鬼ごっこをベースとしており、遊びという部分から取り組んでいけること、ボールを扱う等の技術が必要でないため、特にその導入部では優劣がつきにくく運動が苦手とされているお子さんたちにも取り組みやすい事が大きなメリットである。すなわち本スポーツに取り組んでからの運動能力向上だけでなく、子どもたちの外遊び・運動遊びの増加やスポーツ全体の裾野を広げることに寄与することが期待される。またチーム戦で鬼ごっこを行っていることから、攻守にわたり常に味方同士コミュニケーションを取ることが必要になり、子どもたち同士でのコミュニケーションの機会が増えることが経験される。

今回の検討の限界として、対象人数が少なかったことや学年に偏りがあったこと、本スポーツの実施回数が少なかったこと、検討項目が少なかったことが挙げられる。今回は放課後児童クラブの一施設のみを対象として行ったが、今後、多施設を対象に検討することや対象とする年齢の幅を制限・拡大して検討すること、検討項目を増加させることなどを行っていくことでより多角的に本スポーツの効果を評価することができると思う。

【まとめ】今回、スポーツ鬼ごっこによる運動能力への陽性効果について報告を行った。行って楽しく、運動能力の向上やコミュニケーション能力の向上も期待される本スポーツが外遊びの減少や肥満児の増加に歯止めをかける一助となることを期待する。そして、その普及と充実を目指すとともに、より多角的に評価・検討を行っていくことで、スポーツ鬼ごっこが今後どのような形で子どもたちや社会に寄与できるのかについても発信していければ良いと考える。

*本稿の要旨は、第 64 回日本小児保健協会学術集会において発表。

【参考・引用文献】

- 【1】 提言「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」.
日本学術会議, 健康・生活科学委員会, 健康・スポーツ科学分科会. 2011.8.
- 【2】 スポーツ鬼ごっこ公式ルール BOOK Vol.4 一般社団法人鬼ごっこ協会. 2017
- 【3】 鬼ごっこで健康づくり, 体力づくりースポーツ鬼ごっこの試みー. 羽崎 泰男. 日本小児保健研究. 70 巻 2 号. 217-220p. 2011.

- 【4】 新体力テスト実施要項 (6～11 歳対象). 文部科学省ホームページ
- 【5】 幼児期における運動遊びが投動作獲得に及ぼす影響について—一年長児の投能力向上に着目して—. 木戸貴弘. 奈良保育学院研究紀要. 16 号. 61-72p. 2014.