

# 子どもの育ちと地域におけるレクリエーション運動

－レクリエーション運動が地域づくりに及ぼす効果－

犬飼己紀子・中島節子・田中知恵子<sup>\*1</sup>・竹中雅幸<sup>\*2</sup>

## 〈目次〉

はじめに

1. 子どもの育つ環境と地域
2. 19年度実施事業
3. 親子参加事業
4. 支援者学習事業
5. 子どもの遊びの場が生む人間交流と地域づくりの可能性

おわりに

謝辞

---

\* 1 松本市田川公民館長

\* 2 塩尻市吉田小学校校長

## はじめに

近年、子どもの育つ環境を阻害する様々な要因が社会問題としてとり上げられている。中でも生活リズムの乱れや遊びの質の変化は、子どもの体力低下を始め、生活習慣病や社会性の未成熟・心の不安定など二次的な問題を引き起こすとして懸念されている。

これらの問題は、今に始まったことではない。1978年、正木健雄氏が中心となって子どもの体の変化に対する“実感”調査<sup>1</sup>を開始して以来、子どもが体温調節をうまく出来なくなっているとの報告「恒温動物になれない子どもの出現」<sup>2</sup>や、ここ10年ほど子どもの体力低下のペースが鈍化している傾向を「運動しない生活習慣が定着している」<sup>3</sup>と分析する報告など、今子どもたちの心身の健康な育ちは、危機的状況にあると言えよう。

このような状況において、財団法人日本レクリエーション協会(以下、日本レク協会と記す)では、2007年より全国規模で「子どもの体力向上」事業をスタートさせた。

本稿では、レクリエーション(以下、レクと記す)運動を「個人的、そして社会的なベネフィット(便益)達成のために、組織化されたレジャー活動」と定義する。調査の対象とした事業は、単に「子どもの体力向上」のみをねらいとするのではなく、長野県レクリエーション協会に登録されているレク団体の組織性を活かし、子どもの育ちを支える地域づくりもねらいに含め実施されたものである。

まず最初に子どもを取り巻く環境がどのような状況かを踏まえた後、長野県内のレク事業における親とレク活動支援者の意識調査に移りたいと思う。親子参加の事業においては、子どもの体力や遊びの現状についての親の意識を、事業においては、子どもの育ちについての支援者の意識を調査した。そして、事業に参加する親と活動支援者たちの感情変化を質問紙法 POMS (Profile Of Mood States) で測定し、感情の変化を把握することによって相互交流が生むベネフィットを探ることを試みた。最後に、人々の交流の場となるプログラムを日常化する必要性と、子どもの遊びの場から生まれる人々の交流に着目した地域づくりの可能性について論ずる。

## 1. 子どもの育つ環境と地域

子どもを取り巻く環境はどのような状況にあるのだろうか。

国のスポーツ振興基本計画<sup>4</sup>では、子どもの育ちの環境変化に加え、子どもの体力に対する国民の意識の低さが問題であるとし、「家庭へのアプローチ」を重要視している。その上で、「子どもの体力の重要性に対する意識を喚起する国民運動」を展開することを目標に掲げている。

まずは、近年の少子化により、児童(18歳未満)が同居する世帯数は4世帯に1世帯、30年前の半数に減少しているという事実<sup>5</sup>に眼をむける必要がある。4分の3に当たる世帯の人々が“子どもと同居していない世帯”ゆえ、子どもの健康な育ちや体力の重要性が“国民的な課題・問題”という深刻さは実感されにくい。「子どもの体力の重要性に対する意識を喚起する運動」を全国レベルで展開するためには、同居する子どもの居る・居ないに関わらず、身近な生活空間に子どもと接する機会と場を設け、人々に参加してもらうことが効果的であろう。子どもと接する機会と場を生活空間に持つことができれば継続的な関わりが可能となり、子どもの一般的な変容や特定の子どもの成長を見ることがもできる。家族の単位が小さくなった現代、子どもが家庭内で社会性を育むには、家族の人数が少なすぎるという状況がある。家庭を一步飛び出せば異世代・異職種など多様な生活パターンや価値観を持つ人々が生活する地域社会がある。そこには複雑であるがゆえに、多様性を含んだ社会環境が存在しており、そのような環境は子どもの多様性を育てることに適している。「子どもの体力の重要性に対する意識を喚起する運動」は、子どもの“育ち”に関心を寄せる人々による地域社会が形成されてはじめて可能になるものと考えられる。さらに言えば、そのような地域社会には子どもが人間関係の中で育っていく環境ができあがり、子どもが身近にいる生活というものは生活する人々の活力となる。次世代への期待を保証するのに欠かせないはずである。子どもを地

域社会の重要な一員として捉え、社会全体で育てようという意識が人々に根づくまでを国民運動として捉えたい。

## 2. 19年度実施事業

### (1) 活動展開と概要

本研究を進める上で、長野県内のレク有資格者ネットワークを活用し、平成19年度より様々な事業に取り組んできた。

以下、筆者が関わり実施した平成19年度の事業を紹介する(表1)。

実施した事業は、ねらい別に二つに分類できる。一つは、親子に参加を呼びかけて展開する「運動遊び」を主とした“場”の提供をねらいとした事業。もう一つは、レク支援者に呼びかけ展開する専門技術の習得や対人関係能力の訓練をねらいとする学習のための事業である。二つの事業は、親子・レク支援者それぞれのねらいに合わせて立案されているが、関連性を持っている。親子には多様な人々との交流や運動遊びの機会とすること、レク支援者にとっては、親子と向き合い関係をつくる直接体験を通して効果的な学習の場とすること、この二者のそれぞれへのねらいを共存させたプログラムとなっている。

	プログラム名・イベント名	内 容
親子参加事業	元気アップ親子セミナー H19年10月14日(日) (塩尻市吉田小学校)	地域の親子が参加、レク協会員・学生・教員の支援体験学習 親子の運動・子どもの運動・親のしゃべり場のプログラム後、アンケート実施
	あそびの城 毎週水曜(田川地区公民館)	子どものあそびの場提供・地域レク協会や子ども会育成会の活動の場 学生の地域活動参加の機会
	第1回「元気UPひろば」 H20年3月22(土)・23日(日) (松本大学セミナーハウス)	親子の宿泊を伴う活動体験・子どもと学生の交流・ボランティアの見守り・親と参加者のしゃべり場等プログラム、活動参加効果を知る目的で PMUS 検査実施
支援者学習事業	チャレンジ・ザ・ゲーム審判講習会 H19年4月8日(日)(松本大学)	「チャレンジ・ザ・ゲーム」の指導者普及審判講習
	レク・インストラクター養成講座 H19年6月～11月(県内各地)	レク運動に関わる支援者の養成講座 毎年実施、全県から参加。第8回まで開催済
	元気アップ親子セミナー指導者講習 H19年6月30日(土)(松本大学)	子どもの体力低下の現状に向けた事業展開と保護者参画のプログラムの指導者講習
	地域ボランティア講座Ⅰ～Ⅲ H19年11月～12月(田川公民館)	地域子育てサポーター・ボランティア講座

表1. レク運動と地域活動【19年度実施事業】

## 3. 親子参加事業

### (1) 「元気アップ親子セミナー」の開催

「元気アップ親子セミナー」<sup>1)</sup>は、日本レク協会が文部科学省の委託を受け、親子を対象として「子どもの体力や運動能力の向上」を目的に全国展開しているプログラムである。

特徴は、子どもの身体運動を一過性のものに終わらせず習慣化させていくことを目的としているところにあり、単なる親子向け運動遊びの場提供とは質の異なるものである。

平成19年6月、長野県レク協会では全国に先駆け「元気アップ親子セミナー指導者講習」を開催した。その後、県内で開催された同セミナーは19・20年度それぞれ3会場、計6回である。ここで長野県内では初回の開催となった塩尻市吉田小学校での「元気アップ親子セミナー」の実施を報告

し、活動の継続に向けた可能性と今後の方向を探る。

【活動及び調査方法】

- ・親子のチャレンジ・ザ・ゲーム、元気アップエクササイズ、親の子育てしゃべり場実施。
- ・参加した保護者のアンケート実施
- ・アンケート回答から家庭生活で運動が実施されにくい要因を探る
- ・スタッフが感じたことの検討

【実施】

日時： 2007年10月14日(日) 8:50~12:20

場所： 塩尻市吉田小学校

参加者： 親21名 子23名

スタッフ： 講師 吉田小学校校長 竹中氏 (レク・コーディネーター)、研究者3名  
 中信レク協会会員 10名、 学生2名

9:00 受付・開会	
保護者向けプログラム	子ども向けプログラム
親子でチャレンジ・ザ・ゲーム： 中信レク会員 (体育館)	
保護者向けセミナー： 竹中 (体育館) 子どもたちの現状「子どもの体力づくりは遊びから」 アイスブレイク： 犬飼 (体育館)	子ども運動遊び： 中信レク会員、学生 「チャレンジ・ザ・ゲーム」 (体育館)
親子で「元気アップエクササイズ」、「アイダ・アイダ」： 犬飼、中信レク会員 (体育館)	
保護者「子育てしゃべり場」： 犬飼・竹中・中島 自己紹介、参加しての感想、子どもの現状など意見交換 (教室)	運動と遊び創造活動： 田中、中信レク会員、学生 バルーン、皿回し、キャッチング・ザ・スティック (体育館)
12:00 親子合流・閉会	

表2 「元気アップ親子セミナー」吉田小学校プログラム

(2) 親の意識と願い

活動後、保護者に実施したアンケート調査の結果では、保護者向けプログラムの「子どもたちの現状・子どもの体力づくりは遊びから・保護者のアイスブレイク」や「子育てしゃべり場」での意見交換など、自己表現のできるプログラムへの回答に高い満足度が寄せられた。子どもとの運動「アイダ・アイダ」「元気アップエクササイズ」については、「参考になった」との回答が60%であることから、家庭で行う運動としては取り込みづらいとの感想を持ったのではないかと推測される。日常の運動機会についての質問の回答では、親子で運動に親しんでいる家族がわずかながら見られたものの、参加した80%の親に運動習慣が身につけていない現状がある。また、親自身の体力について、自信のなさが見て取れた。参加者の中には、「私が運動音痴だから子どももだめなのです」と訴えるなど、運動行動を苦手とする親にとって、子どもの運動遊びや体力づくりに取り組むことは、気が重い課題と捉えているとの印象を受けた。

「遊びを知らない子どもたち」と呼ばれ始めた世代が今親となり、子どもとの関りを模索している。

アンケートに見られる親の願いは、子どもと向き合い、運動に親しむための機会として「元気アップ親子セミナー」の継続や、今後の同セミナー開催の情報に期待する内容であった。また、「サークルの紹介を希望する」に90%の回答が寄せられた。この数値から、一緒に活動する仲間を求めていることや、関係者からの声かけを求めるなど、受身の傾向が強いことも見て取れる。

「元気アップ親子セミナー」のプログラムでは、親同士の「子育てしゃべり場」を設けているのが特徴である。アンケートの回答に見られた「保護者同士のアイスブレイク」「しゃべり場」への評価の高さから、親が日常で感じている想いを共感的に受け止める話し合いの場を設けることの効

果が期待できる。この他アンケート回答には、家族間のつながりを求める声や、「自分の持ち味を地域での活動や交流に生かし、自己表現し合いたい」といった自己実現を願う声もあった。

### (3) 宿泊型プログラム「第1回元気UPひろば」の開催

吉田小学校での「セミナー」参加者に見られた親の願い、「継続的な活動支援」への必要性を受けて「第1回元気UPひろば」を開催した。地域社会を子どもの育つ豊かな環境として創造していくためには、そこで生活する人々の想いの開示を促したり、その想いを繋いだりする支援が必要である。そこで、「第1回元気UPひろば」は、地域ボランティア・学生の参加を求め、宿泊型とし「しゃべり場」の充実を図った。日常とは異なる環境の中、衣食住の生活を基本とするプログラムで実施した共同生活の2日間は、参加者にとって自発行動で他者との関係を創る、相互交流の場となった。

親・学生・ボランティアそれぞれに起こる身体的・精神的負担のバランスを測る目的で、気分プロフィール検査（POMS）への協力を依頼し実施した。

#### 【ねらい】

非日常の宿泊型「元気UPひろば」の活動で共同生活を体験し、参加者個々人に起こる感情の変化を、親・学生・ボランティアのグループ別に調査し、3者の違いを知る。

#### 【実施】

日 時： 2008年3月22日（土）9時集合～3月23日（日）15時解散（1泊2日）  
場 所： 松本大学セミナーハウス、国営アルプスあづみの公園  
参加者： 親子7組（母子参加5組・父双子参加1組・夫婦子参加1組の親子20名）  
学生6名（活動に関心を寄せる学生）  
地域ボランティア6名（レク資格者・保育士含む）  
年齢幅は0歳～60歳までの男女参加集団となった。

#### 【内容】

1泊2日の宿泊体験プログラム：

活動の基本は「自由」であることを参加者に伝え、共同生活体験の場としての共通認識を確認。家庭生活の延長として、参加者は「衣食住・遊・団楽」を共にする。子どもが就寝した後のプログラム「しゃべり場」を除き、基本的にノンプログラムとした。

#### 【参加者への検査実施と結果】

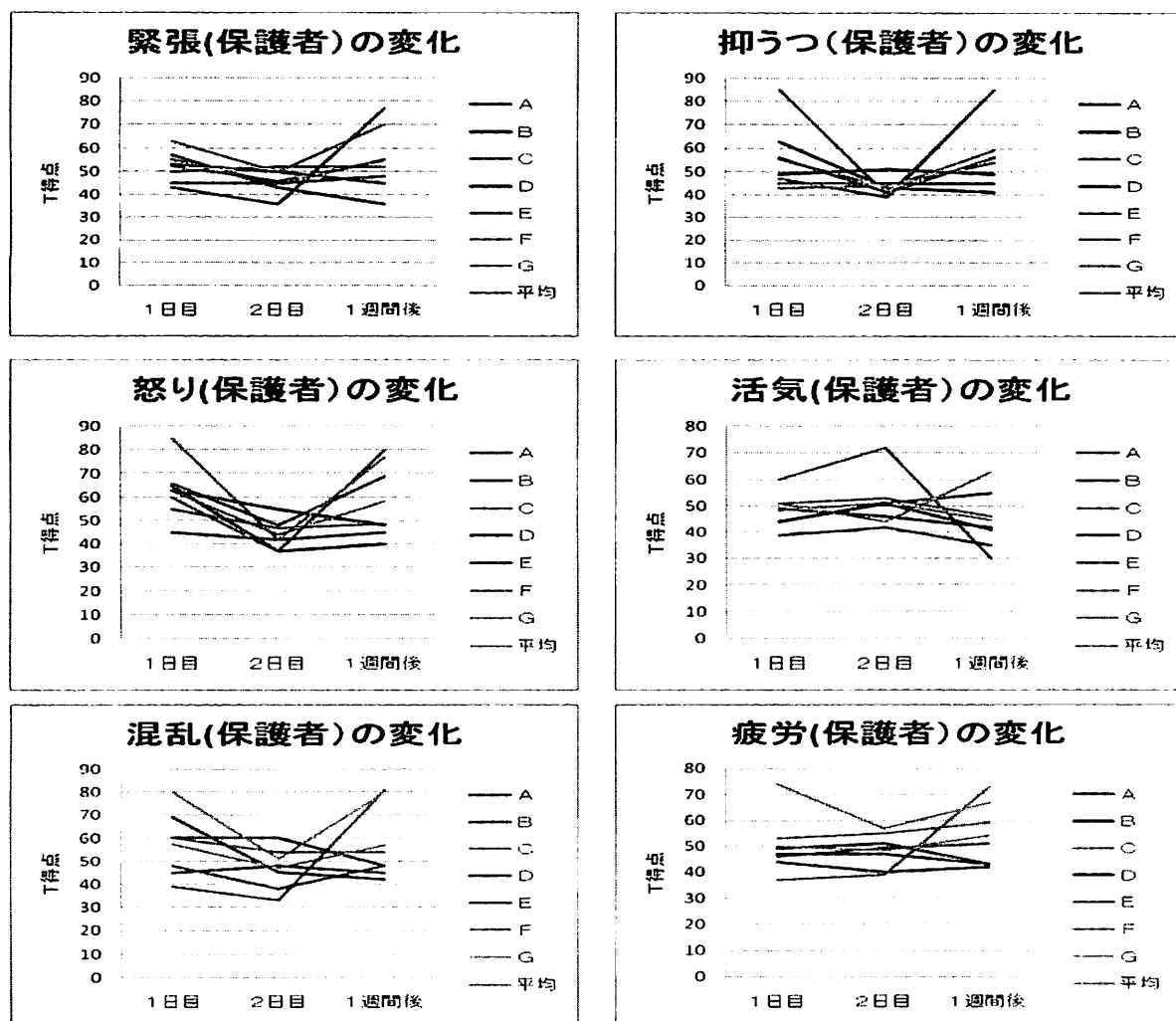
質問紙法 POMS（Profile Of Mood States）は、対象者が置かれた条件により変化する一時的な気分、感情の状態を測定する検査として McNair らにより米国で開発された。「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6つの気分を測ることができる。<sup>8</sup>

ここでは POMS 短縮版を使用し、保護者・ボランティア・学生に起こる気分を測り、活動に参加することでどのような変化が起こったのか調査した。測定は、①活動前、②2日目全日程終了時、③終了1週間経過後の全3回実施した。

検査から得られた得点を標準化得点 T 得点〔T 得点 =  $50 + 10 \times (\text{素得点} - \text{平均値}) / \text{標準偏差}$ 〕に置き換えると、図1のとおりの変化が見られた。

## (4) 宿泊型「第1回元気UPひろば」参加者（保護者）の感情変化

図 1. 「元気UPひろば」保護者の参加活動前後の感情変化

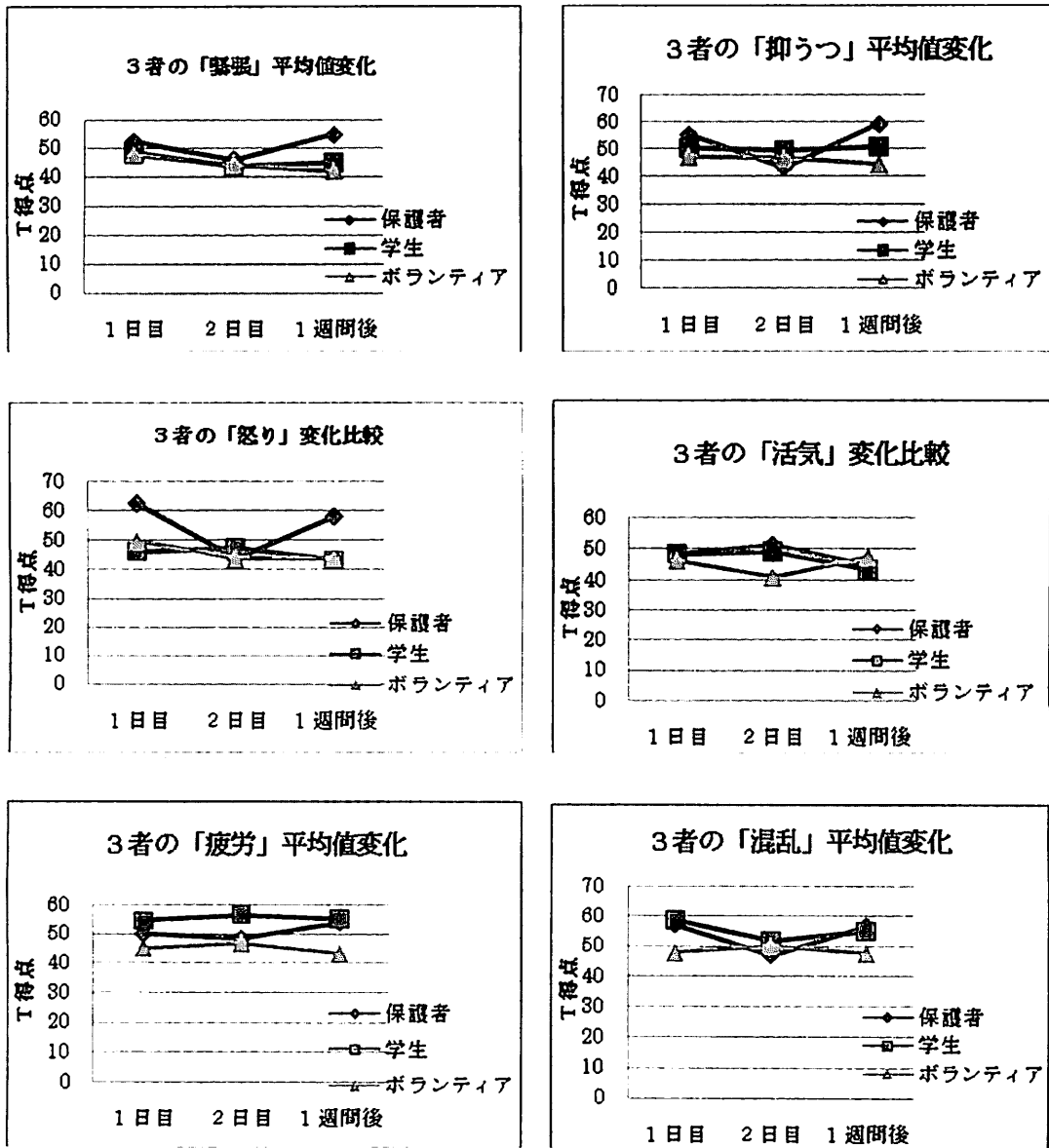


7名に実施した3回の検査結果（活動前、2日目全日程終了時、1週間後）を図1に示した。2日目の活動終了時の値では「緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱」の5項目の得点が低下し、「活発」の1項目の得点が安定もしくは上昇するという結果が伺えた。このことから保護者(今回は特に母親)にとって宿泊型「元気UPひろば」への参加は、保護者の負の気分を軽減し、安定した気持ちで過ごすことのできる活動となったことと理解できる。事後の感想からは「ノンプログラムと自由な交流」であったことに高い評価が寄せられた。

## (5) 保護者・学生・ボランティアのグループ別感情変化と平均値の比較

図2は、参加した保護者、学生、ボランティアに対し、個別に実施した気分尺度データを基に、T得点の値をグループ別に平均値で表し、それぞれ「緊張・抑うつ・怒り・活気・疲労・混乱」の6つの気分尺度の値を項目別に図に表したものである。「緊張・抑うつ・怒り」の3項目において日常における保護者の値が高いことが分かる。また保護者の数値を見ると「疲労・活気」以外の項目において振幅が他グループと比較し大きいことから、今回の活動プログラムは特に参加した保護者にとっての効果が大きかったことが窺える。

図 2. 「第1回元気UPひろば」参加者のグループ別感情変化



学生のT得点は2日目の「活気・疲労・混乱」の項目で値の高いことが認められる。学生にとっての2日間は、子どもと向き合い心身を活発に使った結果、「疲労・混乱」感はあるが「活気」となって感じることでできる生き生きとした体験となったものと推測される。終了後の感想には、次回活動への参加希望と期待が寄せられた。

3回の測定で安定した値を示したのがボランティアグループである。活動中は主に厨房での準備役を引き受け、全体を見守り無理せず全日程を見通して、体力相応の活動参加を心がけていた。役割として、必要な場面には機能を発揮し参加するという一貫した態度は、ノンプログラムの日程の自由度を印象づける雰囲気となって参加者に伝わった。他グループと比較して見られる検査結果の特徴としては「活気」の値が2日目に低下していることである。これは、子どもとの直接的な交わりが少なかったことから生じたものと推測している。

以上から、非日常的な活動である宿泊型「元気UPひろば」は、保護者・学生・ボランティアそれぞれにとって次のような効果があったものと推測できる。

保護者：管理する目で子どもを追わずに過ごせる許容的雰囲気の中でリラックスできた。

「しゃべり場」では、学生の質問に対し、親としての体験談を話す事ができ、自己効力感や肯定感につながった。

普段は気づかない子どもの姿や一面を見ることができた。他の保護者との共感的交わりの場面もあった。

学 生：肉体の疲労感と精神的充足感を同時に得ている。体験的学びの機会となった。

ボランティア：社会参加することで得る役立ち感。世代間交流で他者を知る機会となった。

以上の結果から、宿泊型「元気UPひろば」体験は、特に参加した保護者・学生にとっては、支援する側・される側という一方方向でない双方向にベネフィットをもたらす活動であったことが考えられる。

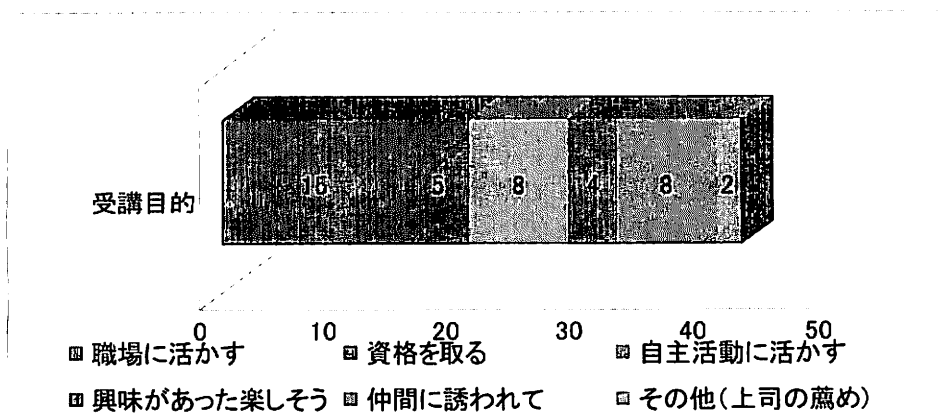
#### 4. 支援者学習事業

##### (1) 支援者学習事業のふりかえり

本研究を進める上で二つ目の柱となっている事業、表1にあげた支援者学習事業とは、一般向けに開講した「レク・インストラクター養成講座」や、地域で開催した「ボランティア研修」である。長野県内の地域レク協会のネットワークで運営する「レク・インストラクター資格講座」は、これまでに8期の開催を終えている。近年、同講座の内容に含む対人関係スキルの学習は、少子高齢社会に向けた市民サービス型事業での人間関係構築をその課題としてシフトしてきた。レク支援者として地域が抱える課題に向け、主体的に活動に関わるまでのプロセスを、理論・実技・演習を交えて学習できるよう組んでいる。19年度実施の当講座には、子どもの育ちを支援する上での活動への動機付けやその強化をねらって「元気アップ親子セミナー」等、地域活動への参加を実習として組み込んだ。学習者が子どもと直接向き合うことで受ける反応や、子どもの成長する姿を観る体験は、一般的な子どもの育ちへの意識を喚起することにつながるものと考えられる。

19年度開催した長野県レク・インストラクター養成講座受講者の感想からその効果を探った。初回講座の開始前に「資格講座受講の目的・動機」について調査を実施し、さらに六ヶ月後の講座最終回で提出した「受講を終えて」の感想をまとめ比較を試みた。受講前の目的や動機が、「職場での仕事に活かす」や「資格取得のため」(図3)といった回答内容が多いのに比較し、全50時間の講座終了時に寄せられた感想では、現在の関心事として「親子の心理やコミュニケーション・地域での世代交流・遊び場」(表2)など、子どもの育ちに関連する記述が多く寄せられた。当講座の学習内容が、現代の子どもの育ちへの関心を喚起する学習機会として効果があったことと理解できる。

図3 「レク・インストラクター資格講座」受講の目的・動機 (19年度生初回講義時調査)





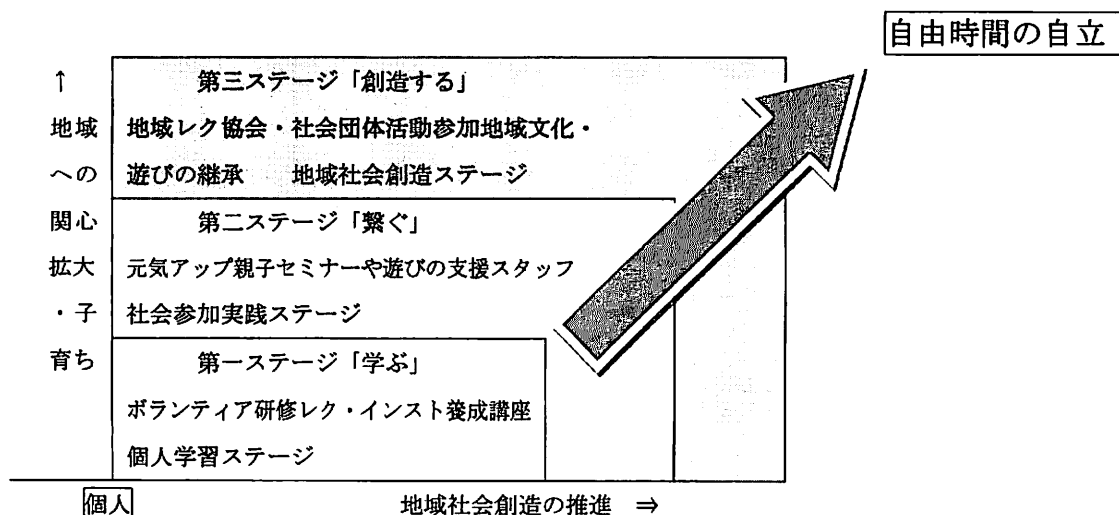
子ども関連 16件	職域・その他 14件
親と子の心理・コミュニケーションへの関心 地域レクと世代交流・村内レクをスタート 子どものいじめ問題を考える 子どもの生活環境に自分に何ができるか 子どもの遊び場にレクを・ボランティア 自分の得意をどう生かすか 等	学びを生かす具体的場面がほしい さらに上を目指し、上位の資格勉強を 仕事・人間関係で生かす 趣味を進める・社会動向に自己の活動を生かす 加齢と自分・親の介護 ホスピスについて・ 等

表3. 資格講座 修了者の関心事（講座終了時の受講者の感想から）

(2) 個人の余暇自立を目的とするレク運動の意味

筆者は、レク運動を地域に展開していく上で、支援者学習事業の最終の目標を学習者個人の社会参加と自由時間の自立にしている。以下、筆者の考える自由時間の自立にむけての学習プロセスを図4に表して概説をする。

図4. 学習者の社会参加の動機付けと関心拡大ステップ



まず、何らかのきっかけでレクに関心を持った個人が、資格講座やボランティア研修に参加することを「学び」の第一ステージとしよう。学習者は講座を受講する中で課せられるレク支援実習を通じて、地域活動への参加を体験する。ここでの体験はレク支援技術を活用した“人・自然・物・場・活動”などを「繋ぐ」第二ステージである。この体験は、時として学習者自身が社会と繋がる実感を得る場として効果を上げ、社会への役立ち感として本人の自己効力感や、自己肯定感といった生きがいに繋がっていく。これが学習者に実感として受け止められ、本人の内的変容に影響を及ぼしたとき、主体的な行動として強化されていく。その上で、個人が地域で活動を展開しようとしたときに欠かせないのが、仲間との存在である。レク資格講座という共通の学習体験の場を踏んだ仲間との関係が再びここで生かされ、新たな地域活動に向けた「創造する」第三ステージの行動へと向かう。第三ステージでは、身近な生活圏で自己の持てる力を活かし自分の自由時間を主体的に使いこなして社会と繋がっていく。以上のプロセスを経て、個人が自分の生活する地域社会で「自由時間の自立」を果たしていくことは、生活する地域への関心を強化し、地域社会の創造に繋がるものと考えられる。

(3) 子どもの育ちを支える地域活動

第三ステージの実践事例を紹介しよう。

松本市田川地区公民館には、毎週水曜日の午後数組の親子が集まってくる。活動を中心に支えているのがレク・コーディネーターの田中氏である。平成18年度、日本レク協会の補助を受け地域レク協会の事業としてスタートした「あそびの城」は、地域に根づいた活動として現在も継続している。多いときで40名（内親子10家族）、少ないときは1家族が学校を終えた後訪れ、それぞれが自由な活動を楽しみ、時間を過ごしている。小規模ではあるが、サポートする田中氏は「毎週開催することが、親子にとって家庭以外の居場所となる『場』を提供することに繋がっている」と断言し、継続している。スタッフは地区の子ども会育成会役員や主任児童委員、地域のレク有資格者・養成講座の現役受講者・学生・ボランティア等である。子どもより大人の数が多い日もあるが、地域の遊びを持ちよったり食作りを楽しんだりなど、地域文化伝承の場となっている。つまり、ここでの人々の繋がり、地域に生活する大人や子どもの顔が見える人間交流の場となり、単なる「子どもの居場所」にとどまらない地域社会を『創造する』第三ステージに当たる機能と効果を果たしている。

## 5. 子どもの遊びの場が生む人間交流と地域づくりの可能性

### (1) 「第2回元気 UP ひろば」の開催

生活空間に居ながらにして、人々が相互に補完しあえることを実感できる社会や、生活の場である地域に人々が協同する社会の実現が望まれる。「子育て支援・子どもの居場所づくり」に見られる、支える・支えられるといった一方向の意識で成り立つ施策を越える人の繋がりを創造したい。人々が子どもの育ちに関わっていくためには、その活動に関わる人自身にとってのベネフィットとして実感できる体験になるよう、地域に展開していくことが必要である。宿泊型「第1回元気 UP ひろば」の実施効果を、地域で日常的な活動として展開する可能性を探るため、「第2回元気 UP ひろば」を実施した。

#### 【ねらい】

宿泊型「第1回元気 UP ひろば」では、子どもと家族以外の人間関係の中で過ごす2日間が、親や共に参加した学生の感情にプラスに働き、双方にベネフィットを生む可能性を見出すことができた。その結果を受け、同活動の日常化・一般化に向けたステップとして、半日プログラムを実施し、その有用性を量る。

#### 【実施】

日 時： 2009年2月8日（日）9時～12時

場 所： 松本大学

参加者： 親子12組（親14名・子18名）

学生8名（健康運動指導を目指すスポーツ健康学専攻学生）

ボランティア（レク資格者14名・保育士2名・活動に関心を寄せる一般5名）

※年齢幅は1歳～80歳まで全世代の男女

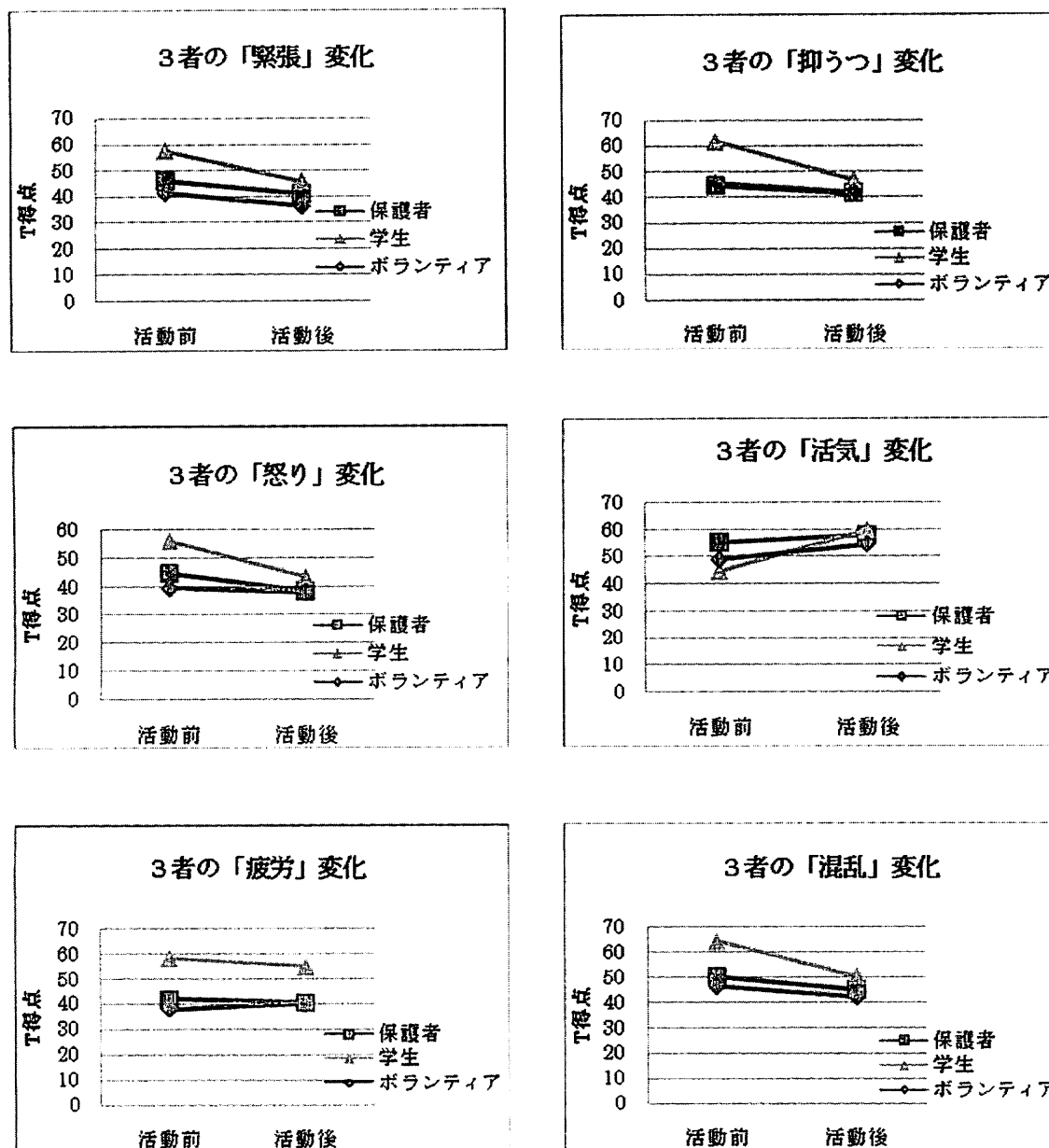
【内容】 半日プログラム：「元気アップ親子セミナー」を応用し、自由に遊べる空間を設定。レク協会・学生などスタッフの役割として、活動に関わる中で参加者一人ひとりの関係を繋ぐことを各自の行動目標とする。

#### 【参加者への検査実施と結果】

参加者全員に POMS 検査協力を依頼した。調査回数は活動の前後2回、結果は図5の通りである。

(2) 保護者・学生・ボランティアグループ別の感情変化と平均値の比較

図5. 「第2回元気UPひろば」参加者のグループ別感情変化



今回活動の前後で顕著な感情の変化を見せているのが、学生グループである。「緊張・抑うつ・怒り・疲労・混乱」の数値は、いずれも活動後に下がっている。「活気」の振幅は、保護者・ボランティアに比較し大きく上昇している。「疲れた」という感情は抱いたものの、気分は高揚した時間であったことが推測される。このことから学生にとって今回の活動への参加は、子どもとの遊びを通じて自己解放につながったこと、また行動に対する直接的なフィードバックを感じることできたことなど、他者との相互交流の場として、有益な活動となったことが考えられる。

ボランティアに見られる特徴としては、「活気」が上がり「疲労」もわずかに上昇するという結果となった。宿泊型「第1回元気UPひろば」では、疲労の上昇と共に活気にも若干低下が見られたことと比較すると、今回の半日プログラムの適合度は程よい活動量であり、それぞれの得意分野で遊びのコーナーを担当し参加したことが、「活気」が上昇する好ましい結果に繋がったことと考える。ボランティアにとっても、日常の生活に取り込んでいく活動として、評価できる内容であったと推測される。

特に、中高年ボランティアが地域活動への参加を日常化し、子どもとの交流を自然な活動として展開していくことは、一般的な元気な高齢者の社会参加に向けた行動変容を引き出すことに繋がる事が期待できる。そのために考えられるレク支援は、個々の得意を活かすプログラムとともに創っていくことが有効であろう。身体活動量の面では、カバーし合える学生(若者)と日常的な交わり場を心がけ、両者の関係づくりのスキルの向上に期待するものである。

保護者の活動参加効果を POMS 測定結果(図5)でみると「怒り」の数値が低下していることが分かる。子どもの安全・成長を見守ろうとする日常の行為や姿勢が、怒りの感情となって子どもに伝わっていることも考えられる。宿泊型活動時の結果においても同じように活動直後の測定で「怒り」の数値が低下した(図2)ことと合わせて、保護者が「元気 UP ひろば」のような活動に参加することで起こる感情変化は、子どもの行動を管理することから開放されることによるものと考えられる。また他の項目でも、全体に緩やかに数値の低下が見られ「活気」のみが上昇している。終盤の「しゃべり場」では保護者同士が想いを共有し合えたことなど、話し合いによって自己開放されていく個々の感想が寄せられた。測定の数値を裏付けるものとして捉えることができる。

#### 【保護者の「しゃべり場」参加後の感想】

- ・地域との関わりを持ちながら子育てできる場がもっとあればいいと、皆さんが思っているのだと感じた。働く親が多くなり、家庭が地域から遠い存在になっている。今回幅広い年代の方と触れ合う場があってよかった。
- ・経験豊富な方、お父さんのお話、とても参考になり、聞いていてとても楽しい気分になった。
- ・子どもが安心して自己を開放する場は、親が共に行動して作っていくことが大切と感じた。新しい形の子どもの場所を作っていけたらいい、自分にもできたらと思う。
- ・周りが受け入れてくれると子どもは自分の興味のままにどんどん自由に遊ぶことができる。こんな場が増えるといいと思う。
- ・第一に事故・事件にあわないこと、怪我をしないこと無事に育ててほしいと思って参加した。世代間の交流が大切と思うようになった。世代により、人により、知識・能力が異なるということ認め、補い合うことができるといいと思う。
- ・子どもが自分から先にたって遊ぶのが遅いことが心配で参加した。子どもといろいろな方と触れ合いたい、と思った。このような機会があったら又参加したい。
- ・異年齢で遊ぶ機会がない。若い学生のエネルギー、中高年の方々の優しい声かけ、とても安心のできる場がありがたかった。自分の住む地域にもこんな機会がほしい(県外からの参加者)。人見知りの娘がどうなるか不安だったが、どうにか最後までいられた。もっと「しゃべり場」で意見交換したかった。
- ・子どもの体重のことが心配。又あると嬉しい。
- ・リフレッシュするいい機会となった。体を使い、おしゃべりも楽しみ、子どもの嬉しそうに遊ぶ姿も見ることができ大満足でした。育児の参考になる話も先輩方から聞くことができ感謝です。
- ・悩みが一緒であったり、うなずけることがたくさんあった。こんな空間がすごく大切。又参加したい。
- ・まず親が仲間作りをすること、少しずつ活動が広がっていくといい。仕事が忙しいことを理由に、子どもと向き合っていない自分に気づいた気がした。今日は楽しかった。

「第2回元気 UP ひろば」体験は、子どもにとって有益であったと同時に、親・学生・ボランティアの、参加グループ全てにとってのベネフィットに繋がる活動となった。支援する側・される側という一方向性でない双方向性の効果が得られたことを、当事者である参加者に伝えていきたい。

## おわりに

これまでレク運動として「子どもの体力向上」事業をレク関係団体のネットワークを通じて展開してきた。活動に参加した親の意識調査から、運動に対する親の習慣や意識が子どもの運動行動に影響する傾向がうかがえた。また、家族単位で生じる運動への苦手意識の連鎖を断ち切るサポートが求められていることが分かった。対応には身近な場所に、気軽に誰もが参加可能な運動の場と、運動行動をサポートする支援者が必要である。特に支援者は被支援者に“運動することが楽しい”と感じてもらうための関わり方を身に着けることが重要である。

本稿で対象とした「親子の活動を支える支援者」とは、地域ボランティアやレク有資格者、学生であった。冒頭に掲げたレク運動の概念「個人的、そして社会的なベネフィットの達成のために、組織化されたレジャー活動」に合致する活動とするためには、支援者サイドからの一方的な支援意識によって成立する活動であってはならない。つまり、支援者から子どもやその家族へ、といった一方向性の活動に留まることなく、支援する・される双方向にベネフィットが生ずる活動を目指すことに意味がある。

今回は、活動への参加者に協力を依頼し、活動の前後に POMS (Profile Of Mood States) 検査を実施した。参加者・支援者の感情の変化を POMS 検査結果から見たところ、参加者全体の傾向として、活動の直後に「緊張・抑うつ・怒り・疲労・混乱」といった項目の数値が低下し、「活気」が上昇するといった好結果が得られた。2回の開催をした「元気 UP ひろば」の検査では、いずれにおいても親の「怒り」感情における変化が、顕著に低下する結果となって表れた。このことから、「元気 UP ひろば」での活動によって、親の「怒り」の感情が一時的に抑えられるという効果を引き起こしたことがわかった。活動時の親の感情の変化は、同じ空間で遊ぶ子どもにも反映されたことと考えられる。日常的に子どもに向きあう親の態度は、子どもの人格形成に反映される。家庭を一步出て地域の人々との相互交流の中で表現される親の態度も、子どもにとっての重要な環境である。それぞれが多様な感情を絡ませ生活する地域社会での人間関係は、複雑であるがゆえに豊かさを含んでいる。このような環境の下で、子どもが主体性を持って行動できる地域基盤を創ってゆくことこそ、子どもが育つ地域の創造に繋がると考える。

レク運動は生活者の視点で、一人ひとりの豊かさを創造しようとする生業と考える。現在「子どもの体力向上」をテーマに、県内に点在する地域レク協会を拠点に各地区で活動が進められている。筆者が進めるレク運動が目指すところは、一つの社会的課題をテーマに活動するなかで、若者の対人能力を引き出し、元気な高齢者の社会参加に期待し、家庭に孤立しがちな高齢者は地域で見守ろうとの協同者感覚社会の創造である。今回、レク運動の媒体として掲げたテーマは「子どもの体力向上」である。学生やボランティアが運動遊びを通じ親子と交流することで、相互の感情に好ましい影響が現れることがわかった。核家族・少子高齢社会にあって今、高齢者と間近に向き合ったことのない若者や、乳幼児を抱き上げた体験のない若者が増えている。このような原体験の貧しさが、子どもを育てることの難しさに拍車をかけ、社会現象となっている。生活の場である地域社会の人々に、子どもの育ちに関心を持ってもらおうとの考えは、子どもからお年寄りまで多世代の人々の生活する姿を、身近な生活圏で居ながらにして知ることが出来るという考えに原点がある。異世代の人々と交わり、相手を感じて知ることの出来る地域社会は“人”が育つ地域づくりへとつながるはずである。子どもの育ちを地域社会で担っていくとする住民運動は、地域全体の活力を引き起こし、社会的ベネフィットに繋がる一つの方法となることが見えてきた。

今回の調査結果から見えてきた効果については、地域レク協会のネットワークを通じて全県に伝えていくことが可能である。各地区で展開しているレク活動のモチベーションを高め、地域社会に子どもの育ちに目を向ける規範を醸成し、安心を支え、活力ある地域の創造に向けた運動として発展させることが出来ると思う。全県に広がるレク・ネットワークを活用し、さらに研究を進めたい。

## 謝辞

今回「子どもの育ちと地域におけるレクリエーション運動」～レクリエーション運動が地域づくりに及ぼす効果を進めるにあたり、松本大学「地域共同研究助成費」及び日本私立学校振興・共済事業団「私立大学等経常費補助金特別補助対象事業・知の拠点としての地域貢献支援メニュー群・地域共同研究支援」よりご支援いただきましたことにまずは感謝申し上げます。

本研究において子どもの育ちを生活圏から捉えることが出来たことは、これまで地域で活動展開してきたことの価値を確認する大きな起点となりました。研究の成果を、今後の活動や研究に活かしていく所存です。あらためて支援くださった関係団体皆様に深く感謝を申し上げますとともに、研究活動に参加・関わっていただいた全ての皆様にお礼を申し上げます。

- 
- 1 正木健雄「子どもの身体は蝕まれている」1990株）柏樹社
  - 2 「子どもの身体とこころ白書」2004
  - 3 内藤久士「『体力・運動能力調査書』の意味するもの」体育の化学 Vol.58 Na5 2008
  - 4 「レクリエーション支援の基礎」財）日本レクリエーション協会 pp13
  - 5 文部科学省「スポーツ振興基本計画」平成12年文部大臣告示Ⅱ-1-(1)
  - 6 「平成18年度版少子化社会白書」pp12
  - 7 元気アップ親子セミナー <http://www.recreation.or.jp/kodomo/genkiup-sem/>
  - 8 「POMS 短縮版手引きと事例解説」金子書房