医療ルネサンス　No.6742　子どもを守る　遊び　3/5

毎朝30分 全力ではしゃぐ

1月上旬の朝、宇都宮市のさつき幼稚園。100人の園児たちが白い息を吐きながら、元気よく園内に駆け込んでくる。これから30分間、全力で遊ぶ「じゃれつき遊び」が始まる。

送りの父母も参加。「たかいたかい」や肩車、大人が怪獣役になって本気の追いかけっこ、マットレスの上でジャンプ――。大声を上げてはしゃいだ。

市内の福宮晴琉(なる)くん(4)は「たくさん遊んでもらって楽しい」と汗をぬぐい、母親の美穂さん(42)も「生活リズムも良くなった気がする」と笑顔だった。

遊び終わった園児は冷水まさつをして、朝のあいさつと歌の時間。さっきの興奮がウソのように、整然と並んで合唱を始めた。

じゃれつき遊びは、同園で40年近く続く朝の日課だ。理事長の井上高光さん(66)は「思いっきりアクセルを踏むことでブレーキのかけかたもわかり、メリハリができる」と話す。

過去に一度だけ夏の2か月やめたことがあった。とたんに園児たちが無気力になり、集中力も低下したため、再開したという。

この取り組みは脳科学の研究対象にもなってきた。

同園と共同研究を行っている日本体育大学教授の野井真吾さん(発育発達学)によると、大脳で感情や意欲を担う前頭葉は、その働き具合により、①興奮と抑制の両方とも弱い「不活発型」②興奮が強い「興奮型」③興奮と抑制の両方が強く、切り替えの良い「活発型」④抑制だけが強い「抑制型」――の四つのタイプに分けられる。

1960年代、脳の発達が未熟な幼児は①で、それが成長にしたがって②、そして③へとなっていくというのが大体のパターンだったが、90年代になるとこの移行がうまくいかない子どもが増え、かつてはほとんどいなかった④も出てきたという。

野井さんは「幼い頃に、思い切り心をワクワクドキドキさせる体験が子どもの成長には欠かせない」と指摘する。ある大学付属幼稚園との比較研究では、大学付属の年長女子で34・4%が不活発型だったが、さつき幼稚園は5分の1以下の6・7%だった。

海外からも「じゃれつき遊び」は注目されており、井上さんは2016年、17年の2回、中国の教育産業団体に招かれて北京で講演し、大盛況だったという。

ただ、普及に向けた大きな課題もある。けがの問題だ。同園も高額な保険に加入して備えている。

井上さんは「大けがは絶対にさせないのは当たり前だが、小さな擦り傷や打ち身までだめとなると、子どもたちの健全な発達は難しい。保護者の理解が必要です」としている。

保護者や園職員と全力で遊ぶ子どもたち（1月、宇都宮市のさつき幼稚園で）

くらし　家庭

「受けたい医療　2018年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。