

もっと、五感を刺激しよう

# 外遊びが「脳力」を最大限に発揮する!

五感をフルに使って自然を楽しむことは、脳にもとてもいい影響があります。人の成長過程を見つめながら、その理由を考えてみましょう。

天野秀昭

(大正大学特命教授)

あまの ひであき◎NPO法人「日本冒険遊び場づくり協会」副代表、NPO法人「プレーパークせたがや」「フリースペースたまりば」理事。子どもが自由に遊べる場(プレーパーク)の開設に関わりながら、その価値の普及活動を精力的に行っている。著書に「よみがえる子どもの輝く笑顔(すばる舎)がある。

子どもの「脳力」が育つとは、どういふことでしょうか。「能力」ではありません。「脳力」です。

「脳力」を高めるための要素はもちろんいろいろありますが、その中の大きな要素の一つ、それが「遊び」です。中でも「外遊び」は、子どもの発育には欠かせないものです。その理由は、はっきりしています。

脳については、最近の目覚ましい脳科学の発展により、さまざまなことがわかってきています。

ことに誕生直後から1歳の誕生日を迎えるまでの、「見する」「寝たきり」の状態であるこの時期の目覚ましい脳の発達には、ごく最近わかってきたことの一つです。

2歳までには、大人の脳の9割までできあがるということです。

「脳力」は意識できない範囲で立派に働いている

脳は、ものを考え、判断する器官。もしそう考えているとしたら、それはとても大きく偏った理解です。それらは、「意識」できる範囲にすぎないからです。

人間の意識できる範囲は、実はとても小さいのではありませんかと思えます。ほとんどのことは、その人の意識の外で行なわれているのです。例えば、心臓の拍動、呼吸、やめてしまえばすぐに死んでしまうこの動きを意識して行なっている人は、おそらくいないですね。

同じように、普段の食事でも胃に入っただものを消化することやそれを腸に送り込むことなども意識の外です。ましてや

そこから栄養分を吸収することなど身体が勝手にこなしていることで、本人はただ眠くなったり元気が出たりするだけの話です。

こうしたことの司令塔も、脳が担っています。ケガをしたと感知すれば白血球や血漿、血小板を増産してその場所に送り込み、緊張する場面では血圧を上げる。思春期にさしかかれば性ホルモンを分泌し、寒くなったら身体をぎゅっと縮めて体温を保つ。これらすべてが脳を司令塔として行なわれています。つまり、意識できる範囲だけで「脳力」を捉えることは、まったく間違った理解となってしまうのです。

次ページより「人間の「脳力」の限界を考えたから、なぜ子どもは遊ぶ必要があるのか、を解説した」と題して

体力が「脳力」を  
育てていく

身体の意識できない部分をコントロールしているのが、自律神経系、内分泌系、免疫系です。この司令塔は、もちろん脳です。そして、これらの基本的な構造は、おおよそ2歳までにできあがるのだそうです。ということは、脳の対応部分の基本構造ができるということでもあります。この間に、どれだけ多様な刺激が身体に与えられるか、それが、その後一生使う身体の「脳力」に大きな影響を及ぼす可能性が大いにあるということです。

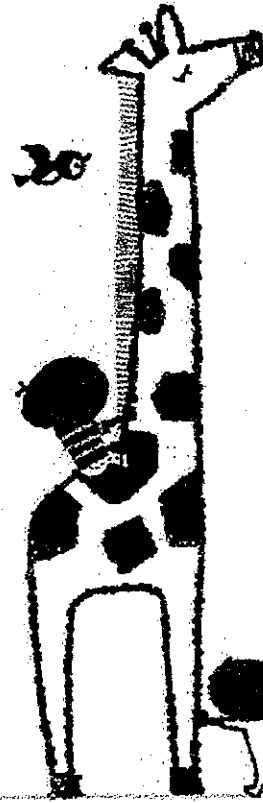
「体力」という言葉があります。一般的に体力測定といえば、遠投だったり垂直とびだったり反復横とびだったりしますが、こうした測定で測れるのは筋力系ということがわかります。体力を文字通り「身体の力」と理解すれば、こうした測定できる力はほんの一部ですね。

先にあげた自律神経系など、身体はもっと無意識の、無自覚の力によって保たれているのです。身体への多様な刺激がそれを活性化させ、そのことが「脳力」を高めることにつながっていく。つまり、本質的な意味での体力が脳力を育てていくのだと考えられます。

完成していないから  
環境に適合できる

南北極周辺から赤道直下まで、平地から高地まで、人間ほどあらゆる環境下に分布する動物はいません。もちろん寒い中でも暮らせるように家を工夫し服を着たりしますが、氷点下50度以下にもなるようなところと、摂氏50度以上にもなるようなところと、その気温差は100度以上にわたります。そこに同じように分布できるためには、生まれてからその環境に適合できる幅、つまり未完成な状態が必要なのだと思います。

寒いところの人は汗腺が少なく、暑いところの人は汗腺が多い。遺伝的な要素ももちろんあるようですが、暑いところの民族の人が寒いところで生まれ育った場合、やはり汗腺はそれなりに少なくなるという報告があります。身体は、完成形ではないから環境に適合できるので



なぜ人は未成熟な状態で生まれてくるのか？  
人の赤ちゃんがあまりに「未完成」なのは、  
そうあるべき理由がきちんとあるのです。



人は、あらゆる動物の中で最も未熟に生まれてくると言われています。生まれてから1人で立つだけで1年もかかる動物は、自然界では死んでしまっ

う。もっと成熟してから生まれてくればいいのに……というのは、無理だと考えられています。これ以上頭が大きくなるとは、産道を通れないからです。ただでさえ、赤ちゃんは生まれるときに頭がぎゅゅとつぶれるようになっていきます。少し細くなつて生まれて、外に出て丸く復元するのです。そのために、頭蓋骨がいくつかの破片状態になっています。生まれてからそれが1つにくっつくのです。

医学的にはそういう説明で、きつとそれは正しいでしょう。でも、ぼくはそれ以外にも未熟で生まれる理由があると思っています。それは、「生まれて以降の環境に身体を適合させる幅を持たせるため」というものです。

### 家遊びと外遊びの違い

#### 家遊び

守られている安心感と  
リラックスが得られる

屋内が屋外と比べ、身体に対する刺激が圧倒的に少ないことは少し考えればすぐにわかります。空調完備の屋内は、体温調節を必要としません。平面と直線の空間は、自然の世界ではありえないほど画一的です(自然界には平面に触れるものの感触も屋外と比べて単調で、すべすべ、ふわふわ、ふかふか……そんなものばかりです。

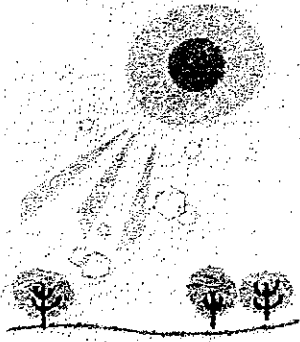
一方、守られている安心感や、ゆっくりにリラックスできるなど、屋内だから優れている面も大いにあります。ただ、それはかりとなる話が違ってくるのです。

#### 外遊び

日光や風が体中を刺激し、  
感覚器官が発達する

外にいれば、1日の気温差が時には10度以上にもなります。そのたび、身体は気温に合わせて体温調節をしなければなりません。それは自律神経を大きく刺激します。もちろん雑菌類も多く、それが免疫系を鍛えます。日光や風は体中を刺激し、ホルモン等の内分泌系を活性化させます。すべすべ、ふわふわだけでなく、子どもが本来大好きな、それとは対極的な感

覚。さらさら、こわこわ、又ル又ル、ねちゃねちゃ、べたべたといった感触が味わえる素材も外には無限にあります。あなたも、例えばプロップ塀の横を歩くときに掌を当ててさらさらした感じを楽しんだことはありませんか。妙な、「いたくすくつたい」ような感じ。砂場や土や石、木の肌や葉っぱなど、こうした多様な感覚から子どもは感覚器官を発達させていきます。



「外遊び」は「感覚」で  
楽しめるものが無限にある!

自然は子どもの心と身体を大きく鍛えてくれます。  
親子でもっと、外に出てみませんか。



こに至り、ほくには心配事が一つあります。脳の力を蓄えるためには生後後からの身体への多様な刺激が欠かせないのですが、日本の子育て政策は屋内のものばかりなのです。

例えば厚生労働省は「子育て支援拠点」の整備を進めています。それはすべて屋内で、屋外は基準外として認められていません。屋内には屋内のよさもあるのですが、子どもの育ちの基本の場である屋外が政策として認められていないことに大きな疑問を感じます。怖いのは、それを真に受けたお母さん方が、屋内中心に子育てをしようと考えてしまっていることです。

「遊び」で身につく3つの力

大事な場面で集中する力

限界に挑戦しようとする力

自分で自分を育てる力

子どもは、遊びの中でいつも自分の限界に挑戦しようとしています。例えば、誰もが経験していると思われる階段からの飛び降り。「2段目から飛べたら次は3段目に挑戦！」などというのは、その典型です。大人は「あぶない」と言うかもしれませんが、そんなことは本人も承知の上。だから、やってみたいのです。痛い思いを多少しつつも何度も限界に挑戦するから「これ以上やるとは本当にあぶない」という本当の危険を嗅ぎ取ることができるようになり、とっさのときに身をかわす身体の動きも身につけることができるのです。そして何より、限界に挑戦することで

限界への挑戦から「本当の危険」を学ぶ

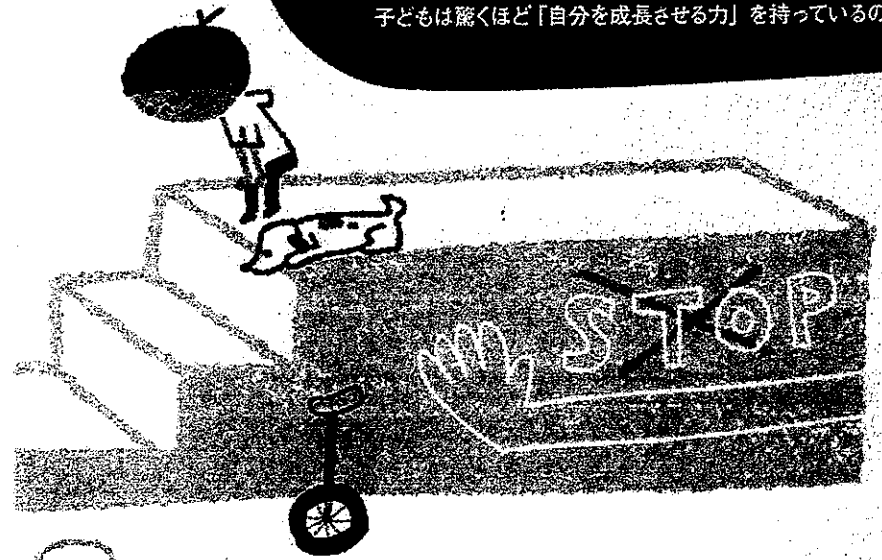
もは自分の世界を自分で広げ、育てようとしています。そしてそれが自分に対する信頼、つまり「自信」につながっていくのです。

「遊育」が「脳力」を育てる

遊びを通じて、子どもは自分で自分を育てようとしています。これをほくは「遊育」と呼んできました。大人が教える育てようとする「教育」ではなく、子ども自身が遊び、育とうとする「遊育」は、子どもの「脳力」を育てていきます。それは、「能力」を高めようとして行なう教育とは別物であることを、大人たちはもっと知らなければなりません。

遊ぶことで「自分育て」ができるようになる!

「ダメ!」と言うのをやめて、「やりたいこと」を見守ってみませんか。子どもは驚くほど「自分を成長させる力」を持っているのです。



遊ぶことには、さらに大きな脳に対する活性要因があります。その第一が、意欲です。さまざまなことに興味を持ち、もつと面白いくことをと発展させる遊びは、意欲に満ちた世界です。生きるエネルギーの、まさに源を形成していきます。さらに、「やってみよう」という子どもの思いに支えられている遊びの世界は、その子の内なる世界の表現そのものと言えます。その世界の表出を自分で確かめて、さらに子どもはそれを掘り下げていくのです。これは、生きるうえで自分の基盤を形成することになります。そして、遊びを通じて子どもは「集中力」を身につけます。やりたいことをするのだから、集中しないはずがありません。この気の構えを身につけることができたとき、大事な場面で集中ができるようになっていきます。