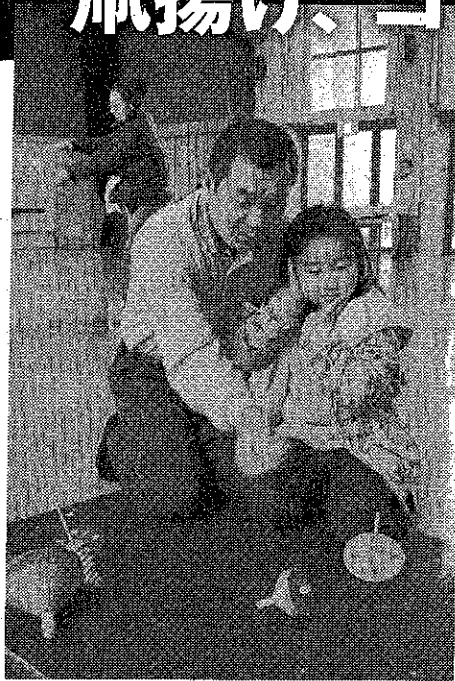


凧揚げ、コマ回し、けん玉、百人一首...意外に楽しい

# 正月こそ、孫と伝統遊び



親子3世代が集う正月。時間もたっぷりあるし、楽しくて、孫にも自分にもプラスになる「遊び」をしてみよう。教育、脳科学、伝承遊びの専門家に聞いたオススメをご紹介します。

趣味は「孫と遊ぶこと」という尾木ママこと、教育評論家の尾木直樹さん(67)。今の楽しみの一つが、3歳と4歳という2人の女の子と過ごすことだ。年末年始は、超多忙を極める尾木さんにとって比較的ゆつくりできる時間。2013年は温泉地の旅館に向き、親子3世代で楽しく過ごしたという。

「羽根つきとか、すごろくとか、カード遊びとかして遊びましたね。今のデジタルの遊びと違い、そういうのっておじいさんやおばあさんは得意で、いろいろな工夫ができます。僕も孫と遊ぶことで運動不足が解消できますし、良いことだらけですよ」

孫にとって遊びは「生活そのもの」と尾木さんは考える。幼い2人の孫とは一緒に住んではいないが、時間ができたときは娘夫婦の家を訪ね、孫が食事をしているところを眺めたり、一緒に近所の児童公園に散歩に出かけたりする。

「まだ2人とも小さいので、何でもない日常もすべて遊びに近づくようにしています。この年末年始も孫と一緒に過ごすと尾木さん」



この年末年始も孫と一緒に過ごす尾木さん

## 祖父母と遊んだ記憶は今もなお

おじいさん、おばあさんと呼ばれるような年齢になっても、祖父母と遊んだ記憶は残っているもの。「昭和のくらし博物館」(東京都大田区)の館長、小泉和子さん(81)は、「おばあさんにお手玉を作ってもらったことを、いまでも覚えていますね」とほほ笑む。

「わが家は4人姉妹だったの。母親は忙しかったから、もっぱら孫の面倒を見るのはおばあさんの役目。お手玉だけでなく、お人形さ

と、13年から14年の年末年始に「子どもを連れて帰省する」と答えた割合は7割にのぼった。やはり今も昔も正月は3世代で過ごすケースが多いようだ。

迎え入れる祖父母も、孫と会えるのを心待ちにしている。「祖父母力」を子育てに生かそうと取り組むNPO法人「孫育て・ニッポン」の理事長ほうだあきこさん(46)は、シニア世代を対象とした孫育て講座などを開く。孫と会うのを楽しみに待つ参加者から「公園でボール遊びをしたい」と言われても大丈夫なように体力をつけておこなう「や」といった声上がるほか、夫婦でスポーツジムに通い始めたというケースも、「お孫さんが来るのが、

生きがいでだけでなく、健康づくりのモチベーションになっています」

## 孫と遊ぶための5カ条

- その1 **孫目線で楽しむ**  
「遊んであげる」という上から目線ではなく、自分も楽しむことが大事
- その2 **繰り返しも大切**  
子どもは気に入った遊びは何度もやりたがるもの。根気よく付き合おう
- その3 **無理強いをしない**  
「この遊びはこういうもの」と決め付けず、子どもの発想を重視しよう
- その4 **引き際が肝心**  
「もっと遊びたかった!」くらいの余韻を残して、終わりにしよう
- その5 **たまには勝つ**  
ときどき勝って、孫に負ける悔しさを感じてもらうことも大切

【じいじとばあばのためのあそび図鑑】から

では、この正月、どんな遊びを楽しめばいいか。正月遊びといったら思い出すのは「へもういくつ寝ると、お正月」で始まる童謡「お正月」だろう。歌詞の1番は「凧揚げ、コマを回す」、2番は「毬をついて、羽根つきをする」といった正月ならではの遊びが登場する。コマや凧、けん玉、お手玉など昔から続く日本の伝承遊びを研究する日本伝承博物館(名古屋市中港区)の館長、藤田由仁さん(71)は、「諸説ありますが、正月の遊びは縁起を担いだものが多い」という。

「たとえば、福笑い、は、笑う門には福来たるから来てますし、コマも真ん中の心棒が金物であることから、辛抱すると金が入ってくる」として、縁起ものとして認めています(藤田さん)

昭和のくらし博物館所蔵の羽子板(右上)やメンコ(右中)、カルタ(左下)。館長の小泉さんは生活史研究家でもあり、最近「昭和の結婚」(河出書房新社)を上梓。撮影・岡田晃奈(写真部)



遊びなど、体を大きく動かすような遊びがいいです。正月なら凧揚げや羽根つきがオススメです(篠原さん)

最近、運動やダンスなどがボケ防止につながると指摘されている。米国イリノイ大の研究も、体を動かすと記憶をつくりだす「海馬」の機能低下が抑えられ、早歩きをすると海馬の容積が増えると報告されている。

体をたくさん動かす遊びは孫にも有益だ。篠原さんによると、小学校2年生ぐらいたまには我慢ができるのか、落ち着きが出て情緒面で安定しやすいとの報告が

あるという。「家の中なら楽しみながら脳トレを。しりとりやあたまとり、あるいは「Nバック課題」などはいかががでしょう(同)

あたまとりとは、しりとの反対で、「きつね」もあつぎすももようぐいす……というように、次に続ける単語の最後に、前の単語の頭文字をつけるというもの。初めは難しく感じるが、慣れると案外楽しい。

**記憶力に大差 神経衰弱はダメ**

「Nバック課題」とは出題者と解答者が交代に数字を言い合うゲームだ。その際、解答者は出題者のN個前(Nバック)の数字を言わなければならない(右の図参照)。

「Nバックではおじいさんやおばあさんが問題を出し、お孫さんが答えるという方法がベスト。問題を出すほうもそれなりに頭を使わなければならぬので、かな

「ちょっと難しいというレベルの技に挑戦していく。こういう遊びのほうが好き心をそそりますし、飽きないで続けられます。お孫さんは気付かないでしょうが、努力や忍耐、根性などが身につきます(同)

**保育園などでも 伝承遊びを実施**

室内であれば、あやとりもいと藤田さん。最近の保育園や幼稚園、小学校では昭和の遊びが見直され、子どもたちに教えるところが増えている。

「お互いの顔が近いので、コミュニケーションが取りやすい。知っているあやとりのやり方を教え合ったりするのもいい(同)

前出のほうださんは伝承遊びでも年齢によって遊び方が違うとし、「小さいお孫さんなら、坊主めくりがいいでしょう」と提案する。

「ご存じのように、百人一首の絵札だけを裏返しにして積み重ね、上から順番に

「一枚ずつめくっていく。坊主が出たら絵札を捨て、姫(女性)が出たら捨てた札をすべてもらえる。最後に札をたくさん持っている人が勝つ」

「これなら百人一首がわからなくても楽しめる。その際、お孫さんが引いた札が姫なのか坊主なのか迷っていたら、すぐに教えず、考える時間を与えたほうがいいです(ほうださん)

伝承遊びの遊び方はさまざまな解説本が出ており、最近ではインターネットの動画サイトなどでも紹介されているので活用したい。また、おはじきやボール(毬)、百人一首などは大型の玩具店などのほか、通販サイトでも購入できる。

「じいじとばあばのためのあそび図鑑」(ベースボール・マガジン社)を監修したNPO法人「エガリテ大手前」代表の古久保嗣さん(60)は、「昔やって楽しかった遊びから選んで」とし、「あつち向いてほしいなどといったじゃんけん遊びを

「子どもは、楽しそうにしている人々に興味を持つんです。だから、自らが楽しめるような遊びが大事。せっかくなので、両親には日ごろ教えてもらえない昔の遊びを、どんどんやってみてほしいと思います」

もちろん「安全」と「楽しい」が大前提だ。古久保さんが掲げる遊び方のポイントを参考にしてほしい(159頁の表参照)。

冒頭に登場した尾木さんは、教育評論家の立場から「本気で遊ぶ」「過剰に干渉しない」と助言する。

「お孫さんがやるうとしていいことは、できるだけ手伝わぬ。つい手を出したくなりますが、グッと我慢して。失敗した悔しさや達

**篠原さんがすすめる「Nバック課題」の遊び方**

〈1バック課題：解答者は1つ前の数字を答える〉  
例：出題者 2 → 5 → 6 → 12 → 7 → 12 → ……  
解答者 2 → 5 → 6 → 12 → ……  
※ 1つ前の数字

〈2バック課題：解答者は2つ前の数字を答える〉  
例：出題者 2 → 5 → 6 → 12 → 7 → 4 → 12 → ……  
解答者 2 → 5 → 6 → 12 → ……  
※ 2つ前の数字

〈3バック課題：解答者は3つ前の数字を答える〉  
例：出題者 2 → 5 → 6 → 12 → 7 → 5 → 4 → 1 → 12 → ……  
解答者 2 → 5 → 6 → 12 → ……  
※ 3つ前の数字

イラスト つるけんたろう

「じゃけんけんは、道具がなくともできる代表的遊びで、パリエーションを楽しめます。単純なので飽きられるんじゃないかと心配かもしれませんが、お孫さんが大丈夫。繰り返して楽しむのが遊びの本質。意外とお孫さんは飽きません(古久保さん)

ところで脳科学の立場からみても、祖父母が孫と一緒に遊ぶことは、両者にとってさまざまなメリットがあるようだ。テレビ番組などで脳トレの監修を手がける諏訪東京理科大学(長野県茅野市)共通教育センター教授、篠原菊紀さん(54)は言う。

「シニア世代が孫と遊べば脳の活性化につながり、孫にとつても両親や友達とは違う関わり方をするので豊かな人間性がはぐくめる。たつぷり時間がある正月はいろんな遊びを経験できる絶好の機会です」

科学的にはどんな遊びがよいのだろうか。

「外なら鬼ごっこやボール

「じゃけんけんは、道具がなくともできる代表的遊びで、パリエーションを楽しめます。単純なので飽きられるんじゃないかと心配かもしれませんが、お孫さんが大丈夫。繰り返して楽しむのが遊びの本質。意外とお孫さんは飽きません(古久保さん)

ところで脳科学の立場からみても、祖父母が孫と一緒に遊ぶことは、両者にとってさまざまなメリットがあるようだ。テレビ番組などで脳トレの監修を手がける諏訪東京理科大学(長野県茅野市)共通教育センター教授、篠原菊紀さん(54)は言う。

「シニア世代が孫と遊べば脳の活性化につながり、孫にとつても両親や友達とは違う関わり方をするので豊かな人間性がはぐくめる。たつぷり時間がある正月はいろんな遊びを経験できる絶好の機会です」

科学的にはどんな遊びがよいのだろうか。

「外なら鬼ごっこやボール

「じゃけんけんは、道具がなくともできる代表的遊びで、パリエーションを楽しめます。単純なので飽きられるんじゃないかと心配かもしれませんが、お孫さんが大丈夫。繰り返して楽しむのが遊びの本質。意外とお孫さんは飽きません(古久保さん)

ところで脳科学の立場からみても、祖父母が孫と一緒に遊ぶことは、両者にとってさまざまなメリットがあるようだ。テレビ番組などで脳トレの監修を手がける諏訪東京理科大学(長野県茅野市)共通教育センター教授、篠原菊紀さん(54)は言う。

「シニア世代が孫と遊べば脳の活性化につながり、孫にとつても両親や友達とは違う関わり方をするので豊かな人間性がはぐくめる。たつぷり時間がある正月はいろんな遊びを経験できる絶好の機会です」

科学的にはどんな遊びがよいのだろうか。

「外なら鬼ごっこやボール