

# 南インドのマーシャルアーツ、カラリパヤットが 幼児期の心身へ及ぼす効果

## The Effects of Indian Martial Art Kalaripayattu on Mental and Physical Health in Early Childhood

高橋京子

### 1. はじめに

子どもの体力、運動能力の低下が指摘されて久しい。特に2020年以降現在も続くコロナ禍においては、外出自粛が影響し、学童期の子ども達の体力低下が指摘されている（日本経済新聞2021/12/4付）。一方、グローバル社会を迎え、21世紀の多文化共生社会を生きる子どもたちは、多種多様な民族を知る機会も増えるだろう。このような状況の中、民族スポーツができることは何かを考えた時、子どもの興味関心に沿った内容を、発達段階に応じて提供することも一つではないだろうか。

そこで筆者は、2018年度から2019年度の2年間に渡り、東京都内の保育園4歳児（年中組）から5歳児（年長組）を対象に、筆者が長年大学体育で取り組む南インドのマーシャルアーツ、カラリパヤットを幼児向けに簡素化したワークショップを計4回実施した。本稿は、2018年度の2019年2月、3月に4歳児14～15名を対象に、2019年度の2019年5月、12月に5歳児12～14名を対象にして実施したカラリパヤットを簡素化したワークショップの研究報告である。4歳児、5歳児を対象にカラリパヤットのワークショップを実施し、南インドのマーシャルアーツであるカラリパヤットが、幼児期の子ども達の心身にどのような働きかけをするのかについて考察することを本稿の目的とする。

ワークショップ内容の詳細は表1の通りである。ワークショップは「はじめ」、「なか」、「おわり」の三段階で構成し、「はじめ」ではウォームアップをして身体を温め、「なか」ではカラリパヤットの課題を行い、「おわり」では対象のカラリパヤットが自分の身体にどのように感じたのかを園児に尋ねる時間にし、

表1 ワークショップ内容の詳細（筆者作成）

実施回	実施日	対象者数	実施時間
第1回	2019年2月12日	4歳児15名	40分
第2回	2019年3月12日	4歳児14名	35分
第3回	2019年5月31日	5歳児12名	37分
第4回	2019年12月24日	5歳児14名	38分

加えてクールダウンをして心を落ち着ける時間にした。「なか」で行ったカラリパヤットの課題は全部で5種類あるため、ワーク①からワーク⑤まで番号をつけ、詳細については各回で記すことにした。

## 2. カラリパヤットとは

カラリパヤットとは、インド西南部のケーララ州Keralaを発祥とするマールシャルアーツである。ケーララ州の州言語で、カラリパヤットのカラリとは教室、施設を、パヤットとはエクササイズを意味する。カラリパヤットが指す体系には、エクササイズである脚のエクササイズ、一連の動作であるプータラトラルやメイパヤット、そして武器の体系までが含まれる。さらに固有のマッサージ体系もカラリパヤットには含まれる。これらの基盤にはインド伝統医学のアーユルヴェーダがあり、さらにこれらはヒンドゥー教に基づく土着の信仰の上に成り立つものなのである（高橋2018）。

エクササイズは、7種類の脚のエクササイズから始まる。脚のエクササイズの動作内容は表2の通りである。現地では自主的に脚のエクササイズ①ネルカルから順に行ってから、次のプータラトラルに入る。しかし筆者の実施する大学体育においては、自主練習ということはず、現地の師匠の承諾を得た上で音楽を用いて皆で行うことにしている（高橋2020）。次の一連の動作であるプータラトラル、そしてメイパヤットから、象、猫、ライオン、馬、鶏、猪、蛇、孔雀の8つの動物のポーズが含まれる（写真1）。これはカラリパヤットの特徴の一つでもあり、プータラトラルやメイパヤットといった一連の動作の中に登場するポーズ（型）である。型をこなしていくプータラトラルやメイパヤットから、師匠の掛け声に合わせて行う動作となる。その後、師匠から許された者だけが武器の体系へと進んでいく。

カラリパヤットは老若男女問わず誰でも学ぶことができるが、唯一月経中の女性のみカラリに立ち入ることは許されない。カラリに立ち入る際には右足から入場し、女神の祭壇や師匠に祈りを済ませてから、エクササイズを開始するという一連のしきたりが存在する。またアーユルヴェーダに基づき、身体には108の急所であるマルマンが存在するという概念があり、カラリパヤットはこのマルマンを防衛したり、あるいは狙ったりというような動作が型として存在している。このようにカラリパヤットは、信仰や医学に基づくホリスティックなマーシャルアーツである。

表2 脚のエクササイズ動作内容（筆者作成）

名称	動作内容
① ネルカル Ner Kaal	右脚から順に前方の上方向へ振り上げる動作。両腕は万歳の状態に保持し（①～⑤まで同様）、足先は掲げた同じ側の手のひらに当たるように上げる。
② テイルチュカル Thiruchu Kaal	①ネルカルで上げた脚を一旦下ろし、着地させずに身体の向きを180度方向転換させ、その方向でもう一度①をおこない、再度180度方向転換して進行方向に向き直す動作。①と同様足先は同じ側の手のひらに当たるように上げる。
③ ヴイドゥカル Veethu Kaal	右脚から順に外回りで、前方の上方向へ振り上げて、回し蹴りのように脚をラウンドさせる動作。①②同様足先は同じ側の手のひらに当たるように上げる。
④ アカムカル Akam Kaal	③の逆で、右脚から順に内回りで、前方の上方向へ振り上げて、回し蹴りのように脚をラウンドさせる動作。足先は反対側の手のひらに当たるように上げる。
⑤ コーンカル Kone Kaal	右足先を頭上に掲げた左手のひらにタッチするよう、脚を斜めに振り上げる動作。
⑥ イルティカル Iruthi Kaal	①の後、上げた足を後ろに引いて膝を立てて腰をおろし、軸足であった方の膝を伸展させ前に出し座る。その後上肢と体幹を蛇のように地面すれすれの位置から地面に沿って起こし立ち上がる動作。
⑦ ティリチルティ Thirichiruthi	⑥で地面に沿って起こすとき、続けて方向転換するため、そのまま腰の側屈、背屈を通過して反対方向に180度方向転換し座る動作。

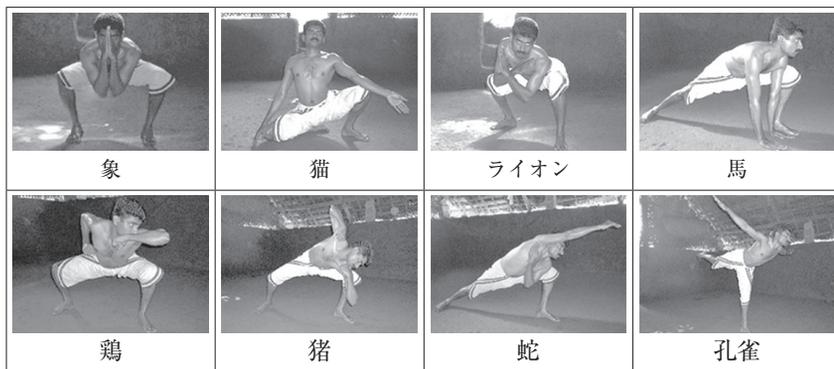


写真1 8つの動物のポーズ（筆者撮影）

### 3. 第1回ワークショップ

「はじめ」では、まず筆者が「カラリ先生」であるという自己紹介から始めた。すると、園児らは大笑いして、一気に緊張が解けた様子であった。次に今回取り組む内容について説明をした。園児らが世界の国旗に興味をもっていたため、カラリパヤットはインドという国の体操であると説明をした。すると園児らは口々に「アジアだ」など言って反応した。「はじめ」ではウォームアップとして、「ぐにゃぐにゃビート」という音楽に合わせ、筆者と園児全員と担任保育士2名で身体を温める体操を行った。初めて聞く音楽であったが、歌詞の指示通りに手首、腕、上半身と少しずつ可動域を増やししながら、園児らは楽しそうに行った。

「なか」では、ワーク①、ワーク②の順に実施した。

本稿で行ったワークショップでは、写真2、3のようなカードを準備した。カードは表面が動物のイラスト（以後、イラストカードと記す）、その裏面が該当する動物のポーズの写真（以後、写真カードと記す）である。

ワーク①では、カードを使用して8つの動物のポーズを全員で行った。筆者がカードを1枚ずつ見せ、筆者が手本を見せてから、園児らが筆者の真似をしてポーズを行った。

次のワーク②では、神経衰弱形式のワークを行った。1つの動物に対し同じ

カードを2枚用意し、合計16枚を使用した。16枚の写真カードをバラバラに広げておき、一斉に1人1枚自分の好きな写真カードを取り、カードを裏返し同じイラストカードを引いた友達を探す。同じイラストカードの友達とペアになり、写真カードと同じポーズをして3秒間キープするというワークである。なお、人数合わせのため大人が加わり16枚とした。このワークを合計3回実施した。最初は戸惑う様子も見られたが、次第に自分のお気に入りのポーズを覚え、それをめがけて取りに行く様子も見られるようになり盛り上がった。

「おわり」では、まずカラリパヤットで休憩のポーズと言われる猫のポーズを全員で行った。これは現地でも実際に疲れた時に使用するポーズで、園児らの興奮した状況を落ち着かせるために行った。次に1人3枚シールを渡し、3、4人ずつ、強くなったと思う身体部位を思い出し、げんきくんボード（写真4）の同じ身体部位にシールを貼るという課題に取り組んだ。園児らは、初めての試みであったため、筆者の意図を理解できず、動物のポーズで強くなったと感じた身体部位とは無関係に、目、鼻など写真5のように面白い部位にシールを貼る傾向もみられた。これに関しては、げんきくんボードの顔のがっぺらぼうであったことが原因であると思われ、第2回には改善したものを準備した。また、園児同士がお互いに友達のかっこいい点を言い合うと自発的に取り組みやすいのではという担任保育士のアドバイスを参考に、第2回に活かした。

表2 第1回ワークショップ内容（筆者作成）

対象者	構成	時間	内容
15名	はじめ	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己紹介：筆者が「カラリ先生」であること</li> <li>・解説：カラリパヤットは「インドの体操」であること</li> <li>・ウォームアップ：CD「ぐにゃぐにゃビート」</li> </ul>
	なか	25分	<p>【ワーク①】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・写真2、3のカードを見せつつ、8つの動物のポーズを全員で行う</li> </ul> <p>【ワーク②】（合計3回実施）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・神経衰弱形式で一斉に16枚の中から1人1枚自分の好きな写真カードをひく</li> <li>・同じ動物の友達を探す</li> <li>・一緒に3秒間ポーズをキープする</li> </ul>
	おわり	10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・猫のポーズ（休憩のポーズ）で落ち着く</li> <li>・3、4人ずつげんきくんボード（写真4）に1人3枚シールを貼る</li> </ul>



写真2 動物のイラスト（表面）



写真3 動物のポーズの写真（裏面）



写真4 第1回の使用前げんきくんボード



写真5 第1回ワークショップの結果

#### 4. 第2回ワークショップ

「はじめ」では、第1回と同様に「ぐにゃぐにゃビート」の音楽を用いて、全員でウォームアップをして身体を温めた。

「なか」では、今回はワーク③のみを実施した。

まず昼食時に作る5人組になり3グループに分かれた。ワーク③では、筆者が8種類の動物のポーズの載った写真カードを各グループに見せ、グループで1枚を選んでもらった。その1枚のポーズを見てグループで話し合いながら、写真カードにあるポーズと同じポーズになるように各自が取り組んだ。筆者と担任保育士2名が各グループの様子を見ながら、身体部位の詳細についてアドバイ

スを加えつつ、園児ら自身で取り組んだ。2次元の写真を見たまま、3次元である身体に反映させるという作業は、4歳児にとっては非常に困難である様子がかがえた。しかしながら園児らは諦めることなく、ああでもない、こうでもないというグループ内で試行錯誤を繰り返しながら、取り組む様子が見られた。中には、グループ内の園児同士、直接手を取りポーズを修正する様子も見られた。

次に、グループごとに他のグループに披露して見せ、見ている園児らは写真のように格好よくできている点や、逆にもう少し改善した方がよい点などを言い合った。披露する側は、5秒間キープすることにした。この流れを合計2回実施した。

「おわり」では、第1回と同様に1グループごとに、痛かった、きつかった身体部位を思い出し、げんきくんボードの同じ身体部位に1人3枚シールを貼るという課題に取り組んだ。げんきくんボードは第1回から改良し、顔を付けた(写真6)。残りのグループは猫のポーズである休憩のポーズをして待った。第1回の反省を踏まえ、「面白い部分にシールを貼ることではない」と、シールを貼る園児らの側で、担任保育士からも口頭で念を押してもらった。その結果、第1回よりは面白い部分に貼ることが減り、前面の下肢や背面にもシールが貼られていることがわかる(写真7、8)。

第2回のワークショップでは、第1回の経験もあり、園児らはスムーズにウォームアップ、カラリパヤット、振り返りに取り組むことができたように見受けられる。

表3 第2回ワークショップ内容(筆者作成)

対象者	構成	時間	内容
14名	はじめ	5分	・ウォームアップ：CD「ぐにゃぐにゃビート」
	なか	20分	【ワーク③】(合計2回実施) ・3グループに分かれる(昼食時の5人組) ・筆者が8枚の動物のポーズの写真カードを見せ、各グループ1枚引く ・写真の通りにグループ内でポーズを練習 ・1グループずつ、みんなの前で披露する ・見ている側はどこをどうすれば写真の通り上手にかっこよくなるかを言い合う ・披露する側は5秒間キープ
	おわり	10分	・1グループずつ、げんきくんボードに1人3枚シールを貼る ・他のグループは、猫のポーズ(休憩のポーズ)で待つ



写真6 顔をつけて改良した第2回の  
使用前げんきくんボード

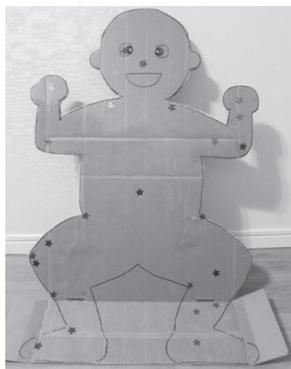


写真7 第2回ワークショップの結果  
（げんきくんボード表面）

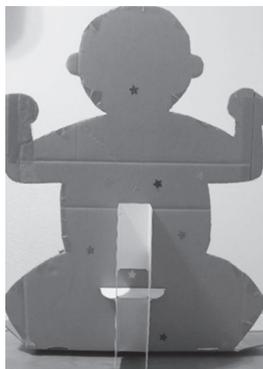


写真8 第2回ワークショップの結果  
（げんきくんボード裏面）

## 5. 第3回ワークショップ

対象の園児らは年長組に進級し、また3回目ということですのですぐにワークに取り掛かることができた。

「はじめ」では、昨年度に引き続き筆者が「カリ先生」であることを伝え、自己紹介を行った。園児らは既にカリリパヤットを聞いたことがあり、何をするのかを理解している様子であった。昨年度に引き続き「ぐにゃぐにゃビート」

の音楽でウォームアップを行った。これも全員が既に知っている音楽で、楽しんで取り組む様子がわかる。園児らは年長組となり、今回は年中組の時にやったことよりも格好良いことをする旨も伝えワークに入った。

「なか」では、ワーク①、ワーク④、ワーク②の順に実施した。

ワーク①では、昨年度の復習を兼ねて、全員で同時に行った。筆者が1枚ずつ写真カードを見せながら動物のポーズを復習した。12名全員が筆者の言動に注意を払いながら取り組む様子がみられた。象、猫、ライオン、馬、鶏、猪、蛇、孔雀という8つの動物のうち、象、猪、鶏、馬、蛇などのポーズは困難な様子であった。例えば、象のポーズでは両肘をつける必要があるが、すぐ両肘が離れてしまったり、馬のポーズでは後ろ足の踵を地面につける必要があるが、そこまで注意が及ばなかったりという具合である。一方、猫、ライオン、孔雀のポーズは比較的写真のままであるので、園児らにとって容易な様子が見られた。また筆者が「おわり」につながるように、象のポーズを行っている間に、「どこが痛いか覚えておいてね」と伝えたと、途端に一部の園児が、「痛い、痛い」と象のポーズで痛くなりがちな大腿部の痛みを訴え、その場で崩れ落ちる様子もみられた。このように「これ痛い」や「きつい」と感想を言いながらも、中には「できた」という声も聞こえた。

ワーク④は、筆者が大学体育で行っている脚のエクササイズ①と同じ動作を行った。これは型が決まっており、型をこなす動作である。ここでは、1グループごとに筆者が指導しながら実施した。そのため何もしないグループが2グループ生じることとなった。他のグループが脚のエクササイズ①をする間、暇を持って余す時間となったことがわかる。しかしながら、実施するグループの園児の様子を観察すると、必ずしも退屈した様子ではない。初めて経験する動作に対して、筆者に質問をしつつ挑戦する気持ちがみとれる。

脚のエクササイズ①とは、表2の通り、脚を振り上げ前進し、180度の方向転換をして、再び脚を振り上げて元来た道のりを戻すという型のあるエクササイズである。現地では老若男女問わず、各自が自主的に行い、ウォームアップの意味を持つ自主練習として位置づけられているものである。両腕を万歳の状態に保持して、片足ずつ交互に前へ振り上げ前進する動作は、大学生でも片足ずつ交互に振り上げて前進することができず、同じ足ばかりを振り上げてしまう者もいるほど、

無意識に行うのは至難の業である。つまり動きを見たまま真似るといよりは、自ら右、左と交互に頭で考えながら足を出さねばならない動作なのである。

ワーク②では、全員で一斉に昨年度と同じ神経衰弱形式でカードをひくというワークを行った。このワークに移ると、全員が一斉に参加して行うため、ワーク④に比べ楽しさが増している様子がわかる。なお、対象者が12名のため、8つの動物を6つに減らして行った。

「おわり」で、げんきくんボードに1人2枚シールを貼るという作業では、昨年度に比べ筆者の意図が徐々に伝わりつつあり、「痛かった部位」が下肢に集中しているのがわかる（写真9）。ただし、面白い箇所に貼ったり、さっき目が痛かったからという理由で目に貼ったりと、ワークとは無関係に貼る園児も少なからずみられる。

表4 第3回ワークショップ内容（筆者作成）

対象者	構成	時間	内容
12名	はじめ	3分	・ウォームアップ：CD「ぐにゃぐにゃビート」
	なか	23分	【ワーク①】 ・全員で、カードを見て8つの動物のポーズを行う（復習） 【ワーク④】 ・3グループに分かれて、グループごとに脚のエクササイズ①を筆者と行う（方向転換も行う） 【ワーク②】（合計1回実施） ・神経衰弱形式で一斉に12枚の中から1人1枚自分の好きな写真カードをひく ・同じ動物の友達を探す ・一緒に5秒間ポーズをキープする
	おわり	11分	・げんきくんボードに、各自で身体部位の痛かった部位に1人2枚シールを貼る ・その間休憩のポーズ（猫のポーズ）で待つ



写真9 第3回ワークショップの結果  
(げんきくんボード表面)

## 6. 第4回ワークショップ

「はじめ」では、今回のワークでの注意事項や「おわり」で行うワークの説明をした。その後、第3回と同様に「ぐにゃぐにゃビート」の音楽でウォームアップを行った。全員が既知っている音楽と動きであり、「ぐにゃぐにゃビート」をする旨を伝えると、「やった」と喜ぶ園児もいて心待ちにしている様子がわかる。

「なか」では、ワーク⑤、ワーク②の順に実施した。

第3回のワーク④の反省を活かし、ワーク⑤は、筆者が作成した長い棒に色の異なる3つの風船をひもでぶら下げ、それを足先で蹴って前進するというワークにした。

まずはデモンストレーションとして、その日お当番の園児2名に前に出てきてもらい、筆者の指示で行ってもらった。両腕を万歳に保持した状態で、自分の頭上にある風船を左右の足先で触れてキックするというものである。ワークを行う園児らは、夢中になりながらキックする様子がみられた。一方、ワークの様子を見学している園児らも、「○○ちゃん、がんばれ」と言うように、声援を送るほど盛り上がった様子であった。脚のエクササイズ①というよりは、サッカーのような感覚で助走をつけてキックしたり、「アチョー」「トォー」など声を出したりして風船をキックする園児もいた。しかし結果的にはワーク④のように両脚を前方の上方向へ、交互に振り上げるという動作になるようにし

た。ワーク⑤では、ワーク④と異なり、自分の頭上に風船という目標物があり、それを足先でキックするというように園児らは何をすればよいのかがわかりやすかったようである。

ワーク②は、昨年度から実施している神経衰弱形式でカードを1人1枚選び、同じイラストの友達を探し、同じイラストの友達と共に写真にあるポーズを行い、10秒間キープするというワークである。今回5秒間ではなく、10秒間キープすることにしたのは、年長組となり、次第に体力がついてきたためである。このワーク②を合計3回実施した。

「おわり」では、仰向けになり、目を閉じるヨーガの「終わりのポーズ」を行って、深呼吸をするように促した。深呼吸も理解できるようになったため、今回は猫のポーズよりも、より一層全身のリラクセスを感じられるポーズとした。次に、これまでのげんきくんボードとは異なり、各自1枚ずつ写真10のような人型シートを準備し、シールを1人3枚準備した。園児らには、カラリバヤットをしてみて自分が痛いと感じた、疲れた身体部位にシールを貼るように指示をした。顔面に貼る園児もみられたが、全体的に下肢や体幹に貼る傾向がみられた。実際に園児らの様子を観察すると、どこの部位が痛かったかを改めて確認しようとその場で動物のポーズをする園児もいて、昨年度からの成長を感じられた。

表5 第4回ワークショップ内容（筆者作成）

対象者	構成	時間	内容
14名	はじめ	4分	・ウォームアップ：CD「ぐにゃぐにゃビート」
	なか	24分	【ワーク⑤】 ・風船を用意 ・デモンストレーションとして園児2名が実践 ・グループごとに3名ずつで往復で実践 【ワーク②】（合計3回実施） ・神経衰弱形式で一斉に14枚の中から1人1枚自分の好きな写真カードをひく ・同じ動物の友達を探す ・一緒に10秒間ポーズをキープする
	おわり	10分	・ヨーガの「終わりのポーズ」でリラクセスして深呼吸 ・人型シートに、各自で身体部位の痛かった部位に3枚シールを貼る

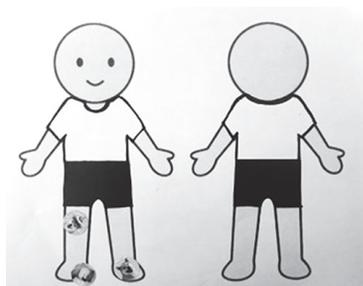


写真10 第4回ワークショップの結果

## 7. 考察

吉田（2020 [2012]）は、幼児期の運動指導のポイントについて、やり方や課題が多様であるといった自由度が保障されていることが大切で、加えてみんなに有能感の形成を促すような関わりが重要であると指摘する。有能感の形成のためには、自分なりの課題をやり遂げるといった「達成経験」、大人からの称賛といった「重要な他者からの肯定的評価」、一生懸命に頑張れる自分を知覚できるかといった「費やした努力の知覚」（吉田2020 [2012]、p.17）の情報が関わっているという。

そこで、これらの見解を踏まえ、本稿で行ったワークについて考察する。ワーク①では、園児らは全員が一斉に筆者の手本を真似ることに取り組んでいたが、筆者や担任保育士から「そうそう」や「上手だね」などと、肯定的な評価が与えられる経験をした。それにより、多少なりとも有能感の形成を促す状況を作り出すことができたのではないかと考えられる。ワーク②では、神経衰弱形式でカードを自由に取りに行くというやり方が園児らの関心をひいたといえる。多くの中から好きなカードを選ぶことができ、自由選択が可能な状況であった。そのためこの点で自由度が保障されていたと考えられる。ワーク③では、グループごとではあるものの自分たちで自由にカードを選択できるという自由さはわずかだがあったといえる。またグループごとに発表をし、それについて他のグループがコメントをするという内容は、達成経験や肯定的評価にもつながるものだといえ、有能感の形成にも役立つワークであると考えられる。ワーク④で

は、大学体育と同様に、脚のエクササイズ①という決まった型の動きを行った。黙々と言われた動きを行うということから、園児一人一人にとっては自由度の保障がされておらず、また園児ら本人も何が正解であるのかという達成経験も得にくい状況であったと考えられ、園児らは関心を寄せなかったのではないかといえる。ワーク⑤では、なかなか当たらない風船を足先で蹴ることができたというように、園児らは成功したという経験を味わうことができたようである。これは自分の目の前にある風船を足で蹴り上げるという大変わかりやすい課題に対し、その課題ができたという達成経験になったと考えられる。そのため、有能感の形成を促す状況を作り出すことができたと考えられる。

また毎回、ワークショップの「おわり」では、シールを用いてカラリパヤットのポーズ（型）が園児らの身体部位のどこに効果的であるかを尋ねることも試みた。大学体育では、記述式の感想を書いてもらうが、園児らにはどのようにして問うか大変悩ましいところであった。第1回では園児らに筆者の意図が伝わらなかったが、次第に園児らも筆者の意図を理解するようになった。そして大学体育で実践しているカラリパヤットで受講生から得られる下肢や背中などの身体部位への効果（高橋2018）と、同じ効果が簡素化したカラリパヤットにおいてもあることが示された。

2020年3月には、コロナ禍により園児らとの接触が難しい時期が訪れた。そのため、担任保育士に依頼して、筆者が作成した第1回から第4回までのワークショップの様子を8分半にまとめた映像を全員で見てもらい、園児らへ「ワーク②、ワーク③、ワーク⑤の3つの中から、一番楽しかったワークは何か」という質問に対し挙手でアンケートをとってもらった。結果は、ワーク②が3人、ワーク③が0人、ワーク⑤が10人と、圧倒的にワーク⑤の風船を足先でキックするワークが楽しかったという感想であった。これが物語るのは、黙々と型をこなすよりは、目標物に足先が届くというように達成経験の感じられるタイプのワークが幼児期の子どもの発達段階に相応しいということであろう。

カラリパヤットの簡素化の試みから始まった本稿であるが、筆者が大学体育で実践するカラリパヤットをそのまま園児らへ伝えるには時間も限られており、その中で大学体育よりも容易にカラリパヤットらしい運動体験ができる方法はないかと考えた。その結果、ワーク②のように神経衰弱形式でカードを選

ぶというゲーム感覚のワークにたどり着いた。ワーク②でカラリパヤットの8つの動物のポーズをゲーム形式で行ったことは自由度の保障という観点から幼児期の子どもの心身には適していたと思われる。また、ワーク⑤は、風船をキックするという単純かつ園児らもサッカーなどで既に経験したことのある動作を利用して、結果的に脚のエクササイズ①に近い動作を行うことができた。これは、足先が風船に当たったという達成経験に直結しており、5歳児にとってもわかりやすい動作であったと思われる。

## 8. おわりに

本稿で対象とした園児らは国旗に興味を抱いていたこともあり、インドという国の名前も知っており、簡素化したカラリパヤットの体験には適した年齢であったといえる。また園児らへ普段の園での運動体験や遊びとは異なった異文化体験を提供できたように思う。民族スポーツ研究の還元の一つの方法として提示できたのではないかと自負している。今後は幼児期から発展し、学童期の子どもを対象にどのような運動体験が提供できるのかについて検討していきたい。

ワーク⑤で、風船を用いたワークを行った。この風船を用いるというアイデアは、日本体育学会第70回大会スポーツ人類学専門領域のポスター発表においていただいた助言に基づいている。この場をお借りして関係者の先生方へ御礼申し上げます。また、本稿の一部は、第73回舞踊学会大会での一般研究発表の内容を加筆修正したものである。関係者の先生方へ御礼申し上げます。最後に、2年間に渡りご協力いただきました東京都内の保育園の先生方、並びに園児、保護者の皆様に心より御礼申し上げます。

## 参考文献

- 杉原隆、河邊貴子編著（2018 [2014]）『幼児期における運動発達と運動遊びの指導』 ミネルヴァ書房
- 高橋京子（2014）「大学体育において、インドの身体技法カラリパヤット Kalarippayattu の授業が受講生の心身に及ぼす影響」『大学体育学』11、pp.47-55
- 高橋京子（2017）「インド武術カラリパヤットの身体」寒川恒夫編著『よくわかるスポーツ人類学』 ミネルヴァ書房、pp.76-77

- 高橋京子（2018）「南インドのマーシャルアーツ、カラリパヤットKalaripayattuの実技授業に関する研究」立命館産業社会学会編『立命館産業社会論集』54（1）pp.47-65
- 高橋京子（2020）「カラリパヤットーしなやかな身体づくりのためのマーシャルアーツ」遠藤保子監修 弓削田綾乃・高橋京子・瀬戸邦弘・相原進編著『映像で学ぶ舞踊学』大修館書店、pp.160-163
- 吉田伊津美（2020 [2012]）「子どもの運動・スポーツ指導」中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編著『よくわかるスポーツ心理学』ミネルヴァ書房pp.16-17

## 参考URL

- 日本経済新聞2021年12月24日付「小中男子の体力最低 全国テスト、コロナ禍で運動減少か」  
<https://www.nikkei.com/article/DGXZQOUE17DP10X11C21A2000000/>  
（最終閲覧2022/1/2）
- 文部科学省（2002）「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm)  
（最終閲覧2022/1/2）