



子どもたちの体験活動不足は「今」に始まったこと？

人間開発学部子ども支援学科 結城 孝治

子どもたちの体験活動の不足についての危惧

「今後の青少年の体験活動の推進について(答申)」(平成25年1月21日 中央教育審議会)において、青少年の体験活動の不足が指摘されており、心身の成長発達に深刻な影響を与えていると述べられている。報告の内容は、主に体験活動が青少年の健全育成にどのような影響を与えるのか、という主旨のものであるが、幼児期の教育・保育においては、その体験が中心に据えられているわけである。

子どもの遊び経験の不足が指摘されたのはいつ頃から？

幼児期の教育・保育がリアルな体験を重視するのであれば、その体験を提供する幼稚園教員や保育士は、それをどのように教育・保育の中に組み込むのであろうか。そこが問題である。

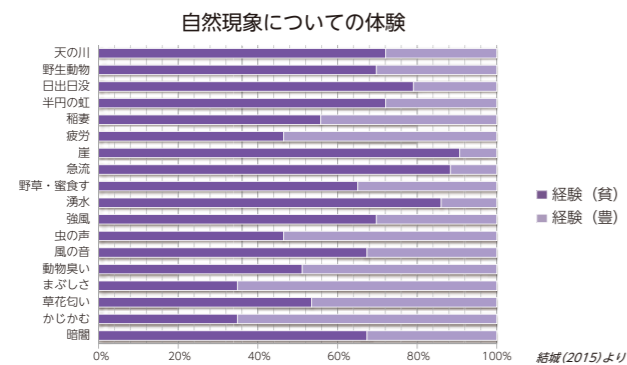
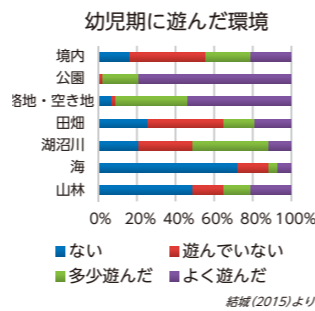
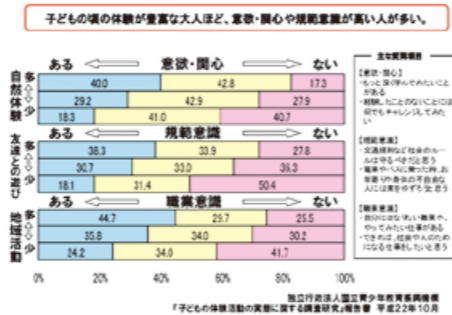
体験活動の不足は、幼児期の教育や保育の中では、「遊び経験の不足」として取りざたされることが多い。「遊び経験の不足」という問題は、平成に入ってからの問題ではなく、1970年代生まれの大人たちが子どもの頃にはもう指摘されていた(保育学年報1983年版)。私自身1970年生まれである。

こうしてみると、現代の子どもたちの体験活動の不足は、現代の子ども自身の問題ではなく、「遊び経験の不足」が危惧されていた子どもたちが大人になり、その大人たちが子どもの教育・保育にあたることになったことによって生じてきた問題と考えることはできないだろうか。体験活動や遊び経験の縮小再生産の悪循環の末路なのではないかと、1970年代生まれで、かつ幼稚園教諭や保育士を育てる立場にいる私は強い自責の念に駆られてしまう(ちなみに、私自身は遊び経験は今でも豊かであると自負している)。

「今の」学生たちが子どもだった頃の遊び環境と体験は？

「百聞は一見にしかず」。まさに、体験の意義を表現した慣用句である。しかし逆に考えると、「経験しなければわからない」ということになり、もう少し進むと「経験していないことは教えられない」ということにもなるだろう。右の図は、複数の大学に依頼して行った幼稚園や保育士を目指す学生の幼児期に遊んだ環境の調査結果である。1970年代生まれと比べて、というような比較はできないが、平成生まれの学生たちが遊んだ場所は「公園」が圧倒的に多い。また、遊んだ経験の有無よりも、そもそも項目にあげられた環境そのものが身近にないことが問題であるように思える。

下の図は、身近な自然現象の体験具合についてである。



大人になってからでも遅くない

やはり、自然現象の体験についても豊かであるとはい難い結果である。

当然、このような現状に対して養成校教員としては目をつぶるわけにはいかないわけではある。子どもたちの体験をより豊かなものにしていくには、教える立場に立つ者が豊かな体験をしていなければならない。そういった体験の不足を補うことは、決して大人になってからでも遅くはないと思う。

本学においては、1年次において、人間開発学部全学生が自然豊かな環境での体験学習の授業が設けられている。私は赴任して4年目になるが、もっとも驚くことは、この授業に人間開発学部の全教員が参加していることである。

不足した経験を教育の中で補うことは容易なことではない。しかし、大人たちが問題を共有し、一丸となって取り組み、必ず成果がでると信じている。今年も9月に行ってまいります！



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

ヒトと音楽

「音楽がヒトに及ぼす影響は??」半年間の演習期間も終盤、いよいよ卒論のテーマを考えることになった時期に、私はこの問いをゼミ生に投げかけます。音楽する(聴く、歌う、演奏する)ことの楽しさを十分に味わい、享受している彼らに、「音楽とは何か?」という極めて根本的な問いについて、科学的に検証されている部分から改めて考え、自身の研究におけるひとつの論拠としてほしい、という思いがあるからです。太古より音楽は、コミュニケーションのツールとして、

また、医療的效果をもたらすものとして、ヒトの生活の中に根付いていたと考えられます。21世紀に生きる私たちに、では音楽は何をもたらすのでしょうか? また、私たちが音楽に求めるものは何でしょうか? 今年度より地域ヘルスプロモーションセンター運営委員の一員となりました。皆さんと音楽する機会を持ち、ヒトと音楽との関係について改めて考えていければと考えています。

人間開発学部 初等教育学科 高山 真琴



食事を整えるには知識が大切

私たちの身体は食べたものから作られているので、栄養学は生活に密着した学問といえます。「これを食べれば、健康になれる」「これだけ食べていれば、元気でいられる」そんな魔法薬のような食材があればいいのですが…、実際には存在しません。食事は様々な食材を組み合わせる必要があります。栄養素の適切な量やバランスは年齢、性別、体形によって異なりますし、近年多様化している生活習慣によっても異なります。つまりは、健康的な食事、バランス

の良い食事は個々人によって異なるのです。だからこそ、自分にとってベストな食事を考えるための知識こそ、大切であると思います。

地域ヘルスプロモーションセンターでは、皆様の生活スタイルにあった個別の健康法が提言できますよう、様々なセミナーや講座を開催しています。

私は、食事や栄養学の側面から、健康的な生活を送るためのヒントをたくさんの人に伝えたい、そう考えています。

人間開発学部 健康体育学科 小林 唯



ぜひご相談ください

- これから運動を始めようと考えている。
- 今、行っている運動が適切なのか分らない。
- 今の体力レベルを知りたい。
- 定期的に健康チェックを行いたい。

個人でも団体でもOKです。
まずは、お気軽にご相談ください。
コースによっては、料金がかかります
●登録料500円、測定料300円～

國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター
〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川13-22-1 電話：045-904-7707 fax：045-904-7709
<http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>



「子どもランニング教室」が開催されました

3月19日に子どもランニング教室を実施しました。2家族3名の参加者で実施しました。参加した子どもさんは低学年2名と4月から小学校へ進む幼稚園年長さんが1名でした。

まず最初に、ランニングマシンの乗り方を指導し、自由に走ってもらいました。ベルトの上を走ることは、とても楽しかったようで、何度も交代して走っていました。また保護者の方にも経験してもらい、親子でワイワイ楽しんでいました。

実技指導では、頭で考えた動きが正しくできるか、ケンケンパの左右足のリズム変換を行いました。また、ラダーを用いて足の操作性の向上を目的としたトレーニングを行いました。最後に教室にコースを作りコーナー走を行い、走りを撮影しました。すぐに自分のフォームを映像で見せましたが、初めて自分の走りを見るのが新鮮だったようで、走っては戻りを繰り返していました。

子どもにあまり多くの改善点を指摘すると混乱しますので、保護者の方に子どもさんの走りの注意すべきポイントを個別に説明させていただきました。今後も定期的にランニング教室を行う予定です。家族そろって是非ご参加ください。

大森 俊夫(健康体育学科)



生きがい講座「子どもの健康と運動」が開講されました

本学教員である川田裕樹准教授(3月19日開催)と神事努助教(3月26日開催)が講師として、公開講座が開かれました。

今回のテーマは「子どもの健康と運動」。川田准教授は、「子どもの生活習慣と健康」というタイトルで、現代社会の問題点や科学的な知見について解説しました。また、2児の父親である川田准教授の日常生活を例に挙げながら、保護者の子どもに対する健康支援の方法などについて説明しました。

神事助教は、「子どもの運動神経を伸ばすコツ」というタイトルで発表を行いました。いわゆる「運動神経」がどのようなものなのかを解説し、運動神経は遺伝では決まらないということを訴えました。また、公園での遊びや、親子のふれあい、家庭でのお手伝いで運動神経を磨く方法について具体的な例を挙げて説明しました。

この生きがい講座は、今年度も複数回行われる予定です。当センターのホームページで随時情報をアップしていきますのでご確認ください。



親子講座「親子で楽しむ運動遊び」が開催されました

平成26年度より始まった「親子で楽しむ運動遊び」は、平成27年度も10月末より平成28年1月末にかけて、ほぼ月1回のペースで全4回、土曜日の午前に1時間余り開催しました。

今回は昨年よりも募集年齢を2才からと1才繰り下げてみました。運動能力差はありましたが、下は2才4ヶ月から11ヶ月の3名の男女児を含む5才児さんまで、述べ22組の親子に参加頂きました。乳児期から特にお母様とは、触れ合う時間が多い幼児です。日々の生活の中のちょっとした工夫で、体を動かすことが楽しく、もっと動いてみたいと感じてくれるような親子体操を紹介しています。親御さんには、普段動き慣れていないと、お子さん相手でも日頃の運動不足を解消するのに十分な運動負荷です。ご自身の健康にも役立てられます。

またお子さんの能力に応じて個々にご提案させて頂くこともありました。昨年ご参加のお母様が、お友達の親子と再び参加されるなど、さらに期間中連続で2~3回と参加していただけた親子もいらっしゃいました。嬉しいことです。お子様が「逆上がり等に興味を持ち始めたので、どう取り組んでいったらよいか」などの質問も出てくるなど、日常的に活発に体を動かして遊ぶお子様の姿が思い浮かびます。親御さんもお子様小さい時は大変ですが、運動は習慣性を身に付けてしまえば、安全を見守るだけでお子様自らがどんどん動いてくれるようになります。そんな運動好きで明るく元気なお子さんを育てるべく、10月以降に今年度は5回開催予定です。最終日程が決まりましたら、改めて広報させていただきます。

笹田 弥生(子ども支援学科)



アメリカ健康事情

vol.1

車社会

林 貢一郎(健康体育学科)

当センター委員である林貢一郎先生が、国外派遣研究員として、アメリカのテキサス大学に今年度派遣されています。そこで、今年度の地域ヘルスプロモーションだよりは、アメリカの最新の健康事情についてお知らせしていきます。

アメリカは車社会です。ここテキサス州の州都オースティンでも車がないと生活できません。学校の送り迎えは自家用車ですし、車がないと買い物にもいきません。私の場合、通勤はバスです。日本でも田舎に住む人のほうが都会に住む人よりも身体活動量が少ないのですが、アメリカは国全体を平均するとド田舎なので、この傾向が顕著です。ちなみにアメリカ人の歩数は5,000歩ちよいとといったところで、日本人よりも3割程度少ないです。このような環境を打破するためなのか、それなりのアパートには大抵フィットネスジムがついていたり、24時間オープンなフィットネスクラブも多いです。つまり、運動することに多くのコストをかけます。好きなだけハイカロリーな食事をして、金を払ってエネルギーを燃焼する。車と一緒に燃費が悪いですね。人の好みが先なのか、環境が先なのか？今までは前者との関わりが中心でしたが、後者にアプローチするヘルスプロモーションも今後益々重要になると感じています。



娘のもっているのはバケツアイス(3リットルくらい)。



コーラは飲み放題1.5ドル。量は1リットルです。



息子のもっているのは約4.5kgのミンチ！(買う気はしない)