

響育

第13号

平成26年7月23日 発行



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

子どもたちが体を動かして遊ぶことについて

副学部長 成田 信子



小学校のカリキュラム開発に携わっていたときに、子どもたちのモノやコト、ヒトに対する姿を「身体性」「情動」「認知」という三つの観点からとらえていた。「身体性」とは、体が動く、呼吸が速くなるなどの身体的反応であり、環境に対する人間の反応の基本である。「情動」とは、わくわくする、不思議に思う、悲しむなど刺激に対して感情が動く部分である。「認知」とはわかる、判断するなど自らモノやコトを意味づけることである。この三つは互いにかかわり、子どもたちの行動や言葉となって外に表れるが、発達の段階によって三つの比重はちがっている。幼児や小学校低学年では、「身体性」や「情動」の占める割合が非常に大きい。そして小学校高学年から中学生、高校生ともなると「認知」の占める割合の方が大きくなる。

幼稚園の砂場遊びで子どもたちを見ていると、まずは砂を掘ったり、積み上げたりして遊んでいる。素手であるいは小さなスコップでさらさらした砂やぬれた砂に触っている。水を使うようになると、掘ると水が湧いてくるおもしろさに何度も何度も掘ったり、水をかけたりする。子どもたちが砂遊びを好きなのは、山をつくるとか、トンネルを掘るなど造形のおもしろさに夢中になる面はもちろんある。し

かしそのもっと手前に、砂を掘るときの冷たさや押し返してくるような抵抗の感覚が存在することを忘れてはならないだろう。ほかの遊びも見てみよう。おにごっこは、おににつかまらないように必死で逃げる。例えば園庭の坂道が格好の逃げ場所になればそこに向かって走るのだが、ここにも走ると息がきれる感じ、坂道では足が遅くなる感じなどが存在する。砂遊びよりはおにごっこの方がゲーム性が強いといえようが、どちらも根っこところで「身体性」が働いている。

おもしろい、もっとやってみようという「情動」、続いてどういう仕組みか、どうしたらよいかなど考える「認知」が働いてくるのだが、発達の途上では「身体性」抜きには考えられない。子どもたちに人気がある、電池を使ったゲームやおもちゃがいくら氾濫しても、わたしたちはやはり砂遊びなり、おにごっこなりを手放してはいけなだろう。本学部に子ども支援学科ができ、学生自身に遊びの体験が薄いので、保育者養成として学生に遊びを体験させようという試みがスタートしている。わたしは、取り返せないものはないのかという厳しい目で検証する必要もあると考えている。

健康を「目的」にしてはいませんか？

センター長 一 正孝



最近、「健康」が水戸黄門の印籠のように権威を持ち過ぎて歩いているように思えてなりません。あくまでもWell-being(生きがい)を目標にし、それが達成される「手段」として「健康」を位置づける事が大切ではないでしょうか。

「健康」を「目的」として取り組んでいる人が増加しているようです。「健康になりたいのはなぜなのでしょう？」自らに問いかけることを是非一度実践してみたいかがでしょうか。たとえ「健康に悪い」と言われるものでも「自分が必要である」と判断できるものであれば、それでいいのではないのでしょうか。「健康」とは誰かに認めてもらうものではなく、自分自身が認定していくものではないのでしょうか。

「健康」を追えば追うほど、「健康」が見えなくなるようです。最近では、専門家さえもときどき「健康」を見失っているように思えるときがあります。健康至上主義に陥らないように注意したいものです。「健康」を求めている時代なのに、「自分自身が健康かどうか」判断できなくなり、「健康不安」に陥っているような面があります。自らの「健康」に自信が持てないのでしょうか。

不安は急に安心に変わることはなく、「新しい健康法」で一時的に

は「健康にいいことをしている」という安心感が得られるのでしょうか、すぐに不安が生じ、「次の健康法」を追いかけていくことになり、結局いつまでたっても安心できないことになります。

「健康」を個人の自己管理、自己責任だけに求めるのはおかしいのではないのでしょうか。WHOの健康の定義には、「肉体的」・「精神的」・「社会的」な要素が指摘されています。「個人にとっての健康」と「社会の基準による健康」とが含まれています。「健康」の社会的環境の問題も同時に改善していく必要があります。具体的には、ストレスを強める労働環境や、大気汚染や水質の汚濁、農薬問題、添加物漬けの食品、フードファディズム等の問題が大きいと思われます。それらの問題に踏み込まないまま「健康」を個人の自己管理、自己責任だけに求めるだけでも解決は難しいでしょう。

「健康になりたいのはなぜか？」ともう一度自らに問いかけてみてはいかがのでしょうか。「無病息災」だけでなく「一病息災」も「健康」と見る考え方もあるのではないのでしょうか。「健康」を目的にはしていませんか。

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～



地域ヘルスプロモーションセンター親子講座①

「親子でゲット，運動のコツ！」

ボール運動編 (2月22日：9組19名の親子が参加)

はじめに簡単な準備運動を行い，その後，①ボールを使った遊び，②ボールの投げ方，③ボールの蹴り方，の活動を行いました。



参加者の感想

- 楽しんでボール運動をやる事ができた
- 父親と運動する機会が持ててよかった
- 自然と投げ方が身に付く動きになってよかった

マット&とび箱運動編 (3月15日：7組15名の親子が参加)

はじめに「ドンジャンケン」で体をあたため，様々な要素を取り入れたアスレチックを体験しました。その後，2組に分かれ，マット運動遊びととび箱運動遊びを行いました。

マット運動遊びでは，ゴムの高さを変えて跳び越すことにチャレンジし，側転につながる体の動かし方を体験しました。とび箱運動遊びでは，横跳びを行うことで側転につながる体の動かし方や，手をしっかりついて押し出すことを練習し，実際にとび箱を跳ぶ際の手の使い方等を体験しました。



参加者の感想

- ゴムを使ったマット運動のコツのつかみ方はとても自然に子供が体を使ってよかった
- 子供たちがたくさん身体を動かす事ができたので満足している



地域ヘルスプロモーションセンター健康講座①

健康な生活を意識した「テニス教室」

地域ヘルスプロモーションセンター健康講座「健康な生活を意識したテニス教室」を以下の日程で開催しました。

① - 1 : 4月26日、5月3日、17日、24日、31日(計5回)参加者14名

① - 2 : 5月20日、6月3日、10日、17日(計4回)参加者29名

今回のテニス教室でも「健康を意識する」ことを目的とし、毎回の教室前後で血圧測定および健康チェックシート、生活の質に関するアンケートの記入を行い、ご自身の身体や体調と改めて向き合ってくださいました。また、希望者には、骨密度測定、体組成測定も行いました。教室前後の健康チェックや測定、テニス指導の場面では、学生スタッフも積極的に活動していました。



榎本 敏正さん

参加者の感想

「若さが永遠なんていいな」、「死ぬ迄青春なんていいな」は、サザンの詞ですが、私のモットーでもあります。そんな私が出会えたテニス教室の最初の骨密度測定の結果数値が低く、翌日から早速牛乳を飲み始めました。毎回血圧・脈拍測定後に教室が始まり、一先生、中村先生、大学スタッフによる親切丁寧なテニステクニックやメンタル面の指導を受けることができました。とても内容の濃い楽しいテニス教室に参加でき、感謝して居ります。

参加者の感想

この度、夫婦でテニス教室に参加させて頂き、しばらくスポーツから遠ざかっていた主人も、体を動かすことの楽しさを思い出したようです。これをきっかけに、一緒にジョギングをするようになりました。又、骨密度や筋肉量などを測っていただいたお陰で、今の自分の体の状態を知ることができました。これからも一先生にご指導頂いた「自分の体と相談しながら、無理なく、楽しむテニス」を心掛け、毎日の生活に役立てたいと思います。ありがとうございました。

足立寛明・三智子



足立寛明・三智子ご夫妻



学生スタッフ 活動紹介



人間開発学部 健康体育学科

3年 須田 剛史

親子でゲット、運動のコツ!(ボール運動編)に参加して

「親子でゲット、運動のコツ(ボール運動編)」のリーダーを担当してもらい、とても良い経験をさせていただきました。今回は藤井先生のご指導のもと、企画から内容まですべてを学生スタッフ(15名)で担当し、運営の難しさ、そして子供たちとの触れ合いの楽しさを学ぶことができました。

「ボールに触れる機会を増やす」という目標の中で投げる、捕る、蹴るという3つのテーマを軸に今回行いました。その中で一番大事だと感じたことは説明をする際の言葉づかいです。私たちが簡単に理解できる言葉でも、子供たちに伝わらなければ説明している意味がなく、子供たちからしてみれば退屈な時間です。分かりやすく、楽しいと思ってもらえる、運動を好きになってもらえるよう伝えていくことの大変さや難しさを改めて感じることができました。今後この経験を指導という分野で活かしていきたいと思います。



親子でゲット、運動のコツ!(マット&とび箱運動編)に参加して

「親子でゲット、運動のコツ(マット&とび箱運動編)」のリーダーを担当をさせていただきました。マットやとび箱は、体育で扱われる分野でも特に苦手な子が多い種目であると思いますが、参加してくれた子供たちは皆積極的にチャレンジし、そして克服していました。また、マットや遊具を使った遊びでは、僕達が提案した遊び方を独自の発想で新しいものに変えることで飽きずに遊び続けていて、子供たちの応用力の高さに驚きました。スタッフの協力もあって子供たちもケガがなく安全に終わることができたので良かったです。今回、藤井先生のご指導のもと、リーダーとして学生スタッフ(10名)、そして参加してくれた子供たちをしっかりとめ地的確に指示を出す場を経験できたことは、指導者を目指す者として非常に貴重なものになりました。是非とも次回がありましたら積極的に参加したいと思っています。



人間開発学部 健康体育学科

3年 古川 祐輔

