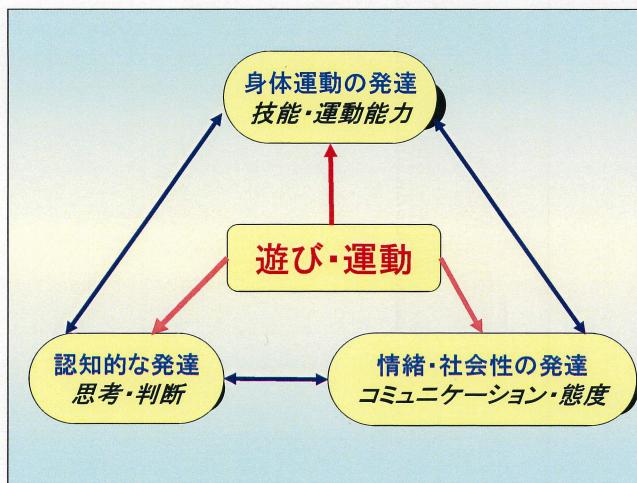


運動実技講演会並びに研修会  
震災後子どものケアプロジェクト「PEP UP KORIYAMA」

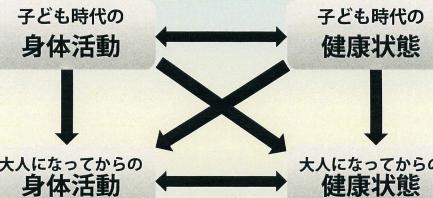
# 「生きる力」を育む

～福島の子ども達を元気にするために～

山梨大学大学院総合研究部  
教育人間科学域教育学系 教授  
中村 和彦



## 身体活動と健康状態の相互作用と持ち越し効果

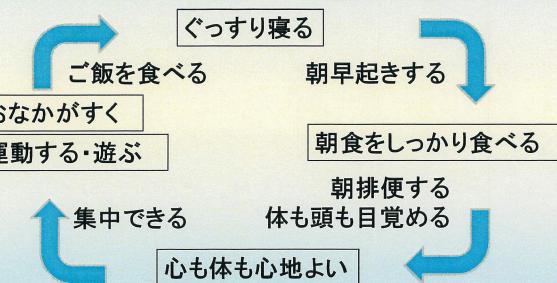


Boreham,C., and Riddoch,C.(2001)

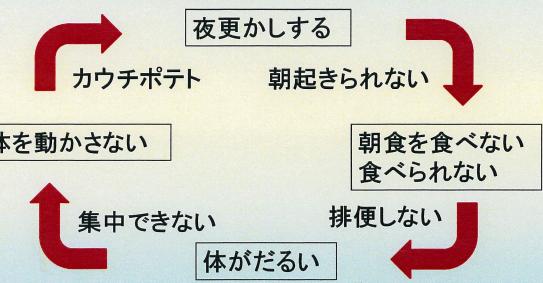
子ども時代の身体活動習慣は……  
子どものときの健康や体力だけでなく、  
大人になってからの健康や体力に影響する！



## 生活習慣は連鎖する 良い連鎖(30年前までの日本)



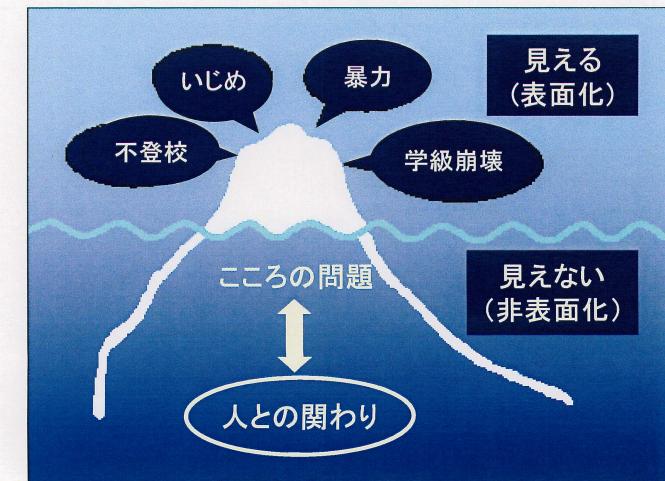
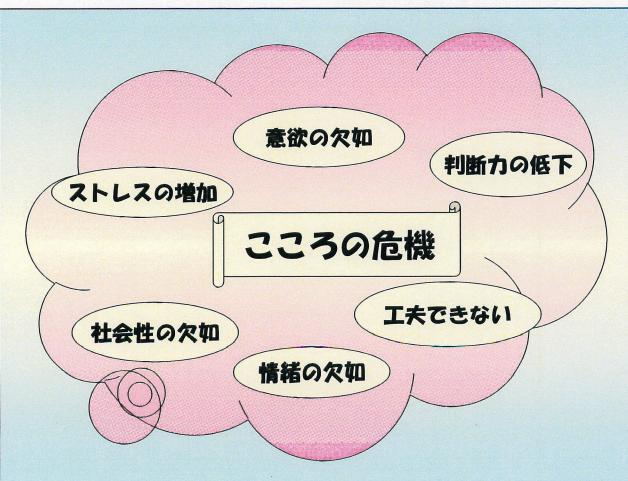
## 生活習慣は連鎖する 悪い連鎖(現在の日本)

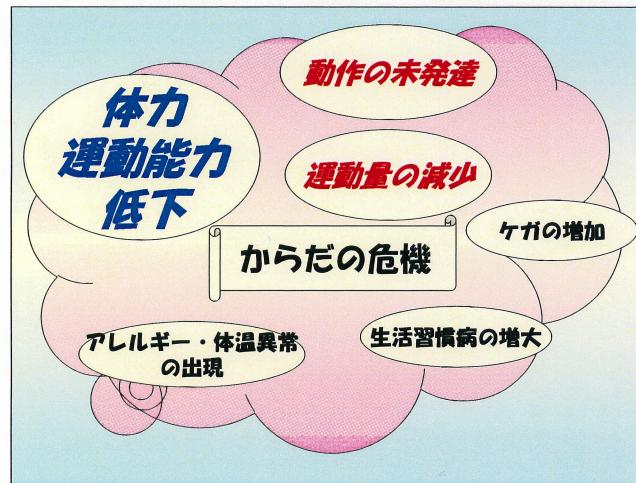


## 4つの生活习惯

- ・体を動かすこと: **運動・遊び**
- ・食べること: **食事**
- ・寝ること: **睡眠**
- ・排泄すること: **排泄**

- 「生理的欲求」の無いものは?
  - 「快」という言葉がつけられないものは?
  - 本来総合的に獲得すべき→カッサンドラの会
- 宮島則子(食事) 神山潤(睡眠) 加藤篤(排泄)  
中村和彦(運動・遊び) 瀧井宏臣(子どものライフハザード)  
「四快のすすめ」(新曜社)

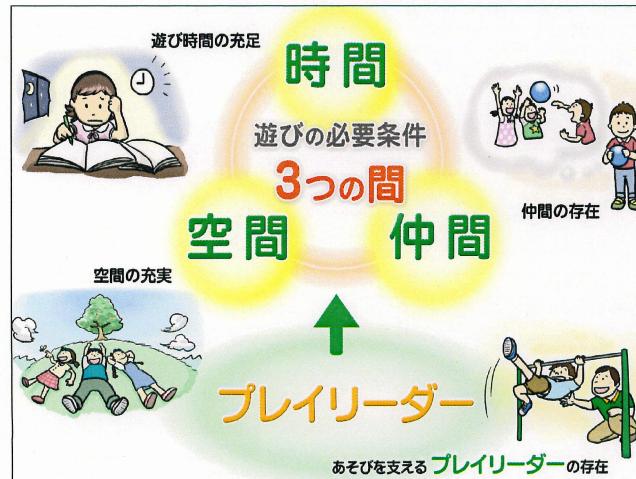
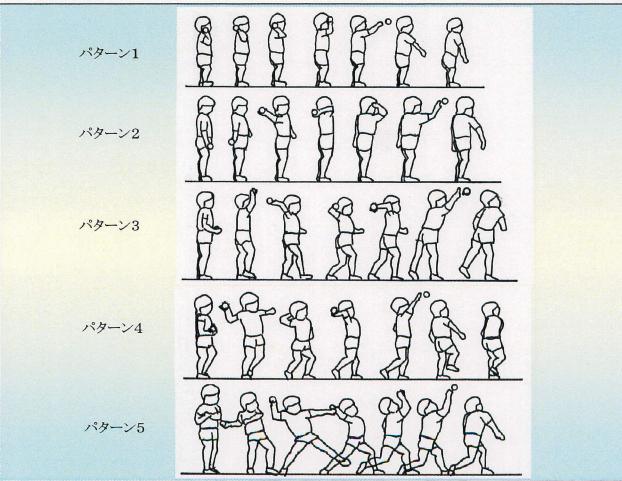
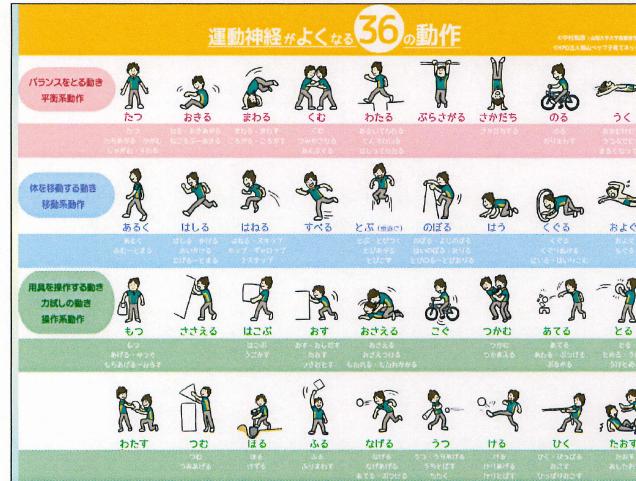
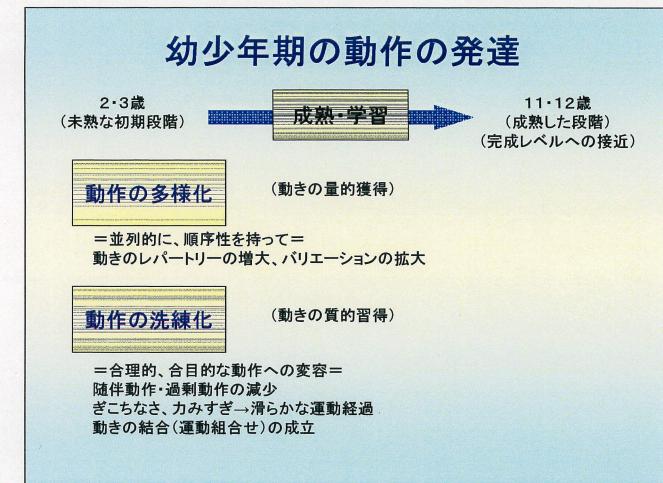




## 体力低下をもたらした直接的要因

### 身体活動量

- 幼児・小学生の歩数  
1970年代・80年代：20,000～27,000歩  
現代：10,000～1,3000歩
- 現代の幼児・小学生の歩数は、1970年代・80年代の50%。



## プレーリーダーとは…

- ドイツ：保育園・幼稚園で、スポーツユーゲントと連携して働く「ガキ大将」
- オーストラリア：AASCの展開の中心的役割として雇用している「プレーデリバラー」
- 羽根木プレーパーク：1979年（昭和54年）に日本にはじめて開設された「冒険遊び場」におかれられた子どもの遊びの専門家
- ボーネルンド「キドキド」・イオン「スキッズ・ガーデン」：室内での運動遊びの「仕掛け人」
- JTL：「ボールであそぼう」マイスター

## 諸外国の子どもスポーツに学ぶ…

### ○アメリカ

- 小学生以下の全国大会・ブロック大会の全面禁止
- 子どものスポーツクラブは、3種目以上

### ○イギリス

- UKスポーツ：多種目の運動遊び・スポーツの実施
- トレーニング・練習をせず、スポーツを楽しむ

### ○ドイツ

- スポーツ・ユーゲント：地域スポーツでの青少年育成
- プレイ・リーダーの養成と実践

### ○オーストラリア

- 低体力・運動嫌いな子どもへの取組
- コーディネーター／プレイ・デリバラーの養成と実践

## 求められる子どもの運動のあり方

- 競技志向を軽減する。  
→ 本来の子どもスポーツの復活。
- 複数の運動遊び・スポーツが体験できる場の提供。
- 低体力・低運動能力の子どもへの運動遊び・スポーツの提供。
- 運動嫌いな子どもが、遊びやスポーツにのめり込む取り組みの推進。

# 幼児期運動指針

2012.03.28通知

文部科学省・厚生労働省より、都道府県知事、都道府県・指定都市教育委員会、保育所・保育園担当部局に通知

「ガイドブック」「普及用パンフレット」を配布

1. 幼児を取り巻く社会の現状と課題
2. 幼児期における運動の意義
3. 幼児期運動指針策定の意図
4. 幼児期の運動の在り方
  - (1)運動の発達の特性と動きの獲得の考え方
  - (2)運動の行い方

子ども自身が興味・関心を抱きながら  
楽しく運動するとは……

- ・子どもがその運動(遊び)に夢中になること
- ・子どもがその運動(遊び)にのめり込むこと

子どもの声・子どもの気持ち

「やめたくない」「もっとやりたい」「またやりたい」「今度こそ…」「この次は…」「そうか・なるほど」「ああやれば…」

## 2020東京オリンピックムーブメント & レガシー

日本の子どもすべてを元気にする  
「遊びキッザニア・遊びバイキング構想」

- ・幼児・障がいを持つ子ども・運動が苦手な子ども・運動が嫌いな子ども・体力が低い子ども  
だれもが遊び・運動できる仕組みづくり

日本の子どもすべてに遊びを届ける  
「プレイリーダー育成事業」

- ・おもしろくのめり込む遊び・運動を子どもに届け、子どもの成育をみながら、少しづつ身を引いていくことを理解・認識したおとの育成

日本スポーツ少年団 第9次育成5ヶ年計画

## 新たな対象の加入に向けて

- ・幼児の加入のための条件整備
- ・障がいを持った子どもの加入促進
- ・運動が嫌いな子ども・運動が苦手な子どもの加入促進
- ・体力・運動能力が低い子どもの加入促進

文部科学省「体力・運動能力、運動習慣等調査」より

## 新しい部活動の展開

### ・文化部生徒のための身体活動

- ・運動が嫌いな子ども・運動が苦手な子どもの加入促進
- ・体力・運動能力が低い子どもの加入促進

### →競技志向と「楽しい運動」指向の共存

「卓球部」と「温泉卓球クラブ」

## 健やかな子どもを育む

### —3つのKEY WORDS—

統一性：目的・重要性の共通理解

構造化：地域のネット、モデル化

継続性：長期的な取り組み

子どもが夢中になるには……  
のめり込むには……

- ・いろいろな動きの要素が入っている。
- ・競い合う。(その場で勝ち負けがはっきりする。)
- ・友達と同調(シンクロ)する。
- ・普段と違った感覚がある。  
逆さ感覚・回転感覚・抗重力感覚……
- ・技のコツをつかむ。(わかる)  
上手になったことを実感する。(できる)

「子育て」とは……

「親離れ」「子離れ」のプロセス  
……そして「親育ち」

「教育」とは……

「子どもを教え育てる」  
……そして「子どもから  
教えられ育つ」

ありがとうございました。

本日は、私の話を聞き頂き、  
ありがとうございました。子ども達とともに、皆さん自身が心豊かに健やかな日々を送られることを  
心より祈念いたします。

山梨大学大学院総合研究部  
教育人間科学域教育学系 中村和彦  
kazuhiko@yamanashi.ac.jp