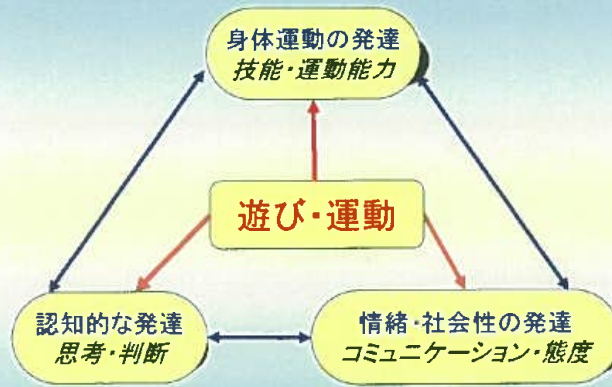


運動実技講演会並びに研修会
震災後子どものケアプロジェクト「PEP UP KORIYAMA」

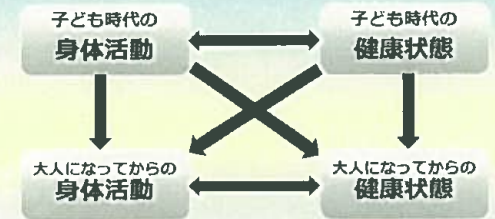
「生きる力」を育む

～ 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

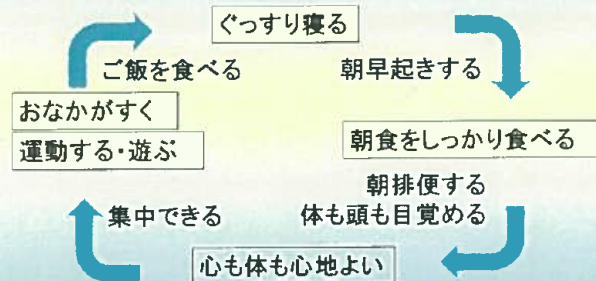


Boreham, C., and Riddoch, C. (2001)

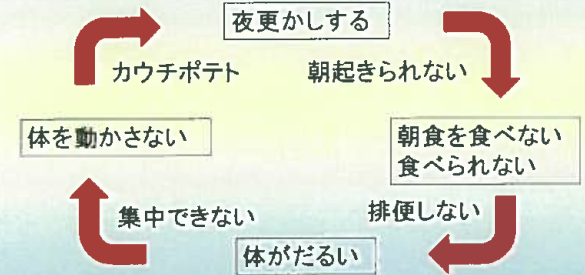
子ども時代の身体活動習慣は……
子どもときの健康や体力だけでなく、
大人になってからの健康や体力に影響する！

| | |
|--------------------------|---|
| 小学校 高学年 11歳～ | 言われたことを理解して 行うことができる段階 いろいろなスポーツを行う |
| 小学校 低・中学年 6歳～ 10歳～ | いろいろな運動がうまく できるようになる段階 動きを組みあわせる、 リズムにあわせて動くなど |
| 幼児期 3歳～ 5歳～ | いろいろな運動が できるようになる段階 走る、とぶ、投げるなど 基本的な運動 |
| 乳幼児期 0歳 2歳～ | 生まれつきできる 運動の段階 這ったり、歩いたりなど基礎的な運動 |

生活習慣は連鎖する 良い連鎖(30年前までの日本)



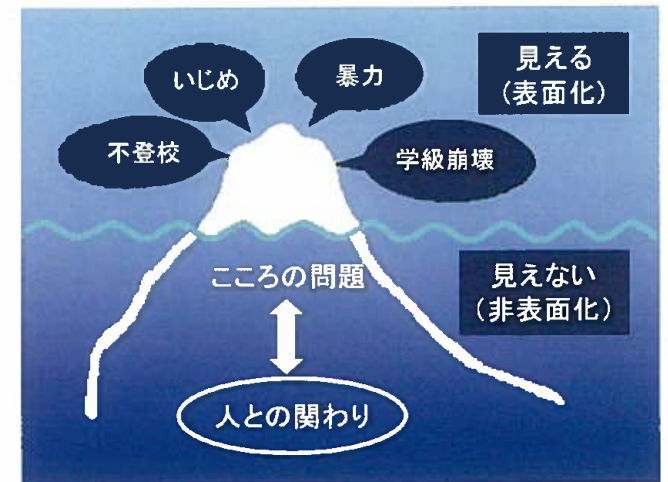
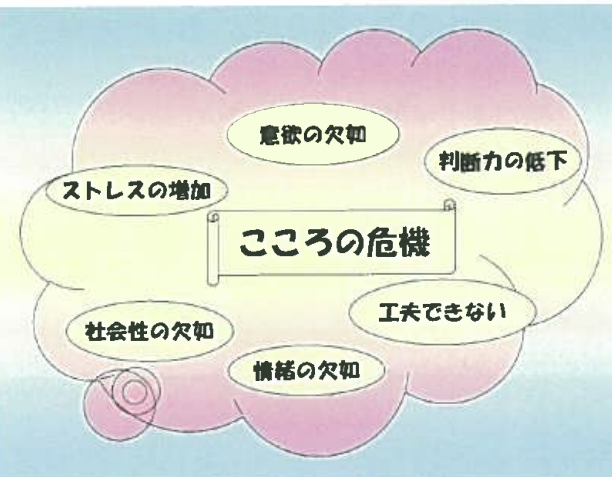
生活習慣は連鎖する 悪い連鎖(現在の日本)

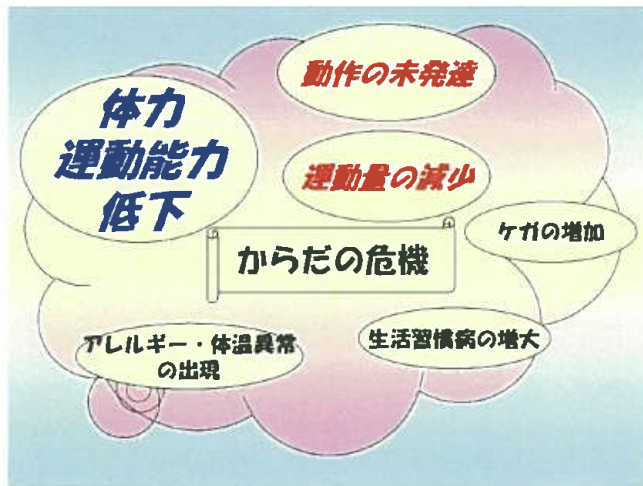


4つの生活習慣

- 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)

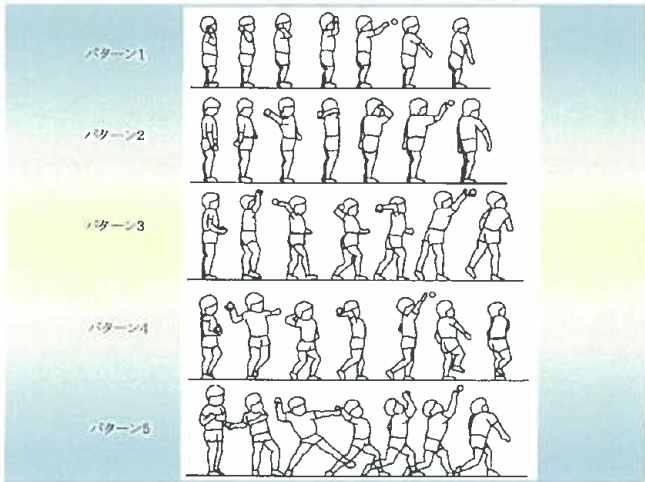




体力低下をもたらした直接的要因

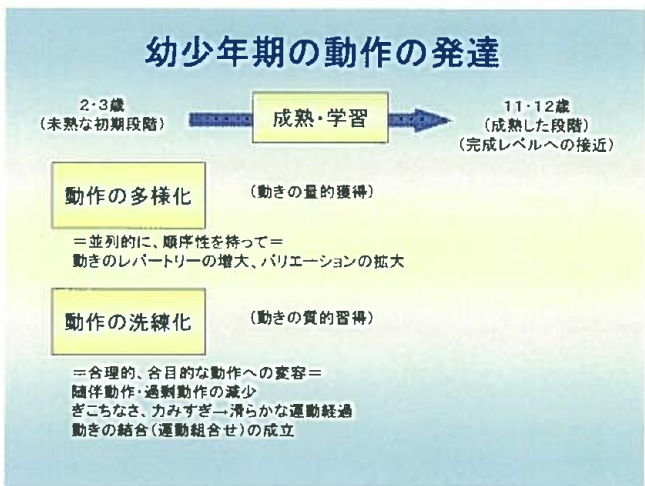
身体活動量

- 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、スポーツユエ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「スキップ・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・ユエント：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
「遊びキッズニア・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
「プレイヤー育成事業」

- ・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・認識したおとなの育成

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

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」

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

ありがとうございました。

本日は、私の話をお聞き頂き、
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