

# PEP UP 通信

～郡山の子どもたちを日本一元気に～

## ✂ PEP UP 通信とは

平成23年3月に発生した東日本大震災以降、子どもたちの育つ環境は大きく変化してしまいました。特に福島の子どもたちは、体力・運動能力の低下がすすみ、肥満のお子さんが増加していると言われています。

今、子どもたちにもっとも必要なことは、「体を沢山動かして遊ぶこと」です。特に3歳頃から小学校前半までの期間は、脳の発達に伴って、体を“動かす能力”を獲得する重要な時間です。この時期に、いかに数多くの“動き”を経験し、体を使ったかが、その後の運動能力を左右すると言っても過言ではありません。さらに、子ども時代の運動習慣や運動経験は、大人になっても持ち越され、将来の健康な体を維持するための基礎となります。

PEP UP 通信では、子どもが発達するにあたって必要なこと、運動遊びの重要性、具体的な運動遊びなどを逐次ご紹介していきます。是非ご家庭でも参考にして頂き、子どもたちが「日本一元気に」なることを目指していきましょう。

なお、PEP UP 通信は、郡山市震災後子どものケアプロジェクトで行っている PEP Up Koriyama プロジェクト(運動実技講習会・研修会)と連動しています。また、発行は NPO 法人 郡山ペップ子育てネットワークが行っています。

## ✂ 郡山市震災後子どものケアプロジェクト

震災後間もなく、郡山市、郡山市教育委員会、郡山医師会で「郡山市震災後子どものケアプロジェクト」を組織しました。プロジェクトでは、早期から子どもたちの遊ぶ環境の変化による運動不足や肥満の問題に着目し、これまでいくつかの取り組みを行ってきました。

例えば、運動が不足している子どもたちが体をいっぱい使って遊べる遊び場として、PEP Kids Koriyama を設置し、昨年度から行っている小中学校での新体カテストの実施の足がかりを作りました。また、本年度から運動状況や食生活の環境調査を行い、これから子どもたちが心と体を健やかに育む環境を模索し、子どもたちの成長を見守っていきます。

## ✂ はじめまして！NPO法人郡山ペップ子育てネットワークです!!

私たちは PEP Kids Koriyama 設置の際に組織された「遊び場設置準備委員会」が母体となり、平成24年5月に発足した NPO 法人です。郡山に育つ子どもたちをどう守り、どう育てていくかを考え、かつ実践するために様々な活動を行っています。特に、PEP Kids Koriyama の運営サポート(プレリーダーやキッチンスタッフの研修)やイベントの開催、子育て相談会、新体カテストに付随したアンケート調査研究支援など、子どもたちの運動遊びの環境作り、心のケア、子どもの健康に関する講演会などを行っています。

## ✂ PEP UP KORIYAMA プロジェクト

郡山市震災後子どものケアプロジェクトでは、「子どもたちにとって必要な運動遊びとはどのようなものか?」「限られた空間でも重要な体の動き(動作)をどのように促せるのか?」を広く皆さんに知って頂こうと、平成23年10月より、PEP UP KORIYAMA プロジェクトを始めました。

PEP とは“元気な”という意味です。子どもたちの元気がさらに増すよう、学校や幼稚園、保育所の現場だけでなく、家庭でもできる運動遊びの重要性と実際の方法に関する講習会兼研修会です。

具体的には毎月1回、市内の体育館、行政センター、教育関係施設等で行っています。子どもの運動遊び研究の第一人者、山梨大学大学院教育学研究科の中村和彦教授による運動遊びの重要性に関する講話、引き続き、東京・山梨 動きづくり研究会(小学校の先生が中心となって子どもの運動遊びに関する研究を行っています)のメンバーによる実技指導を行っています。対象は、教育現場で実際に活躍する先生、保育士さんですが、時に親子向けのイベントも開催しています。

## PEP UP KORIYAMA 実施風景



## 過去の PEP UP KORIYAMA 開催実績

### ① 実施状況

平成 23 年 10 月 16 日に、第 1 回目を開催し、以後毎月 1 回、延べ 22 回、約 1,000 人の方が参加しています。

市内を始め、福島市、飯館村などからも参加しており、子どもの日、夏休みにあわせ、親子を参加対象とした運動会なども開催しています。

### ② 講演内容 山梨大学大学院教育学研究科 中村和彦教授

保育士・幼稚園教諭・小学校教諭・保護者を対象に、子どもの成長と発達、子どもが体を動かすことの重要性、子どもの運動遊びとその方法、コツなどについて講話をしています。

特に、子どもの運動能力が最も伸びるタイミングに、適切に体を動かすことが重要です。子どもがのめり込む運動遊びの質と量を確保するような工夫が求められます。

### ③ 実技内容 東京・山梨 動きづくり研究会

「子どもがおもしろおかしくのめり込む！」ことをテーマに、たとえ室内でも実践可能な運動遊びを紹介しています。ちょっとしたグッズを用いて、様々な工夫を凝らし子どもたちが楽しめる運動遊びを提案しています。同時に、ただ運動遊びのプログラムを紹介するのではなく、そのプログラムによってどのような効果がもたらされるのか、どのようなことを意図して行っているかなどのワンポイントアドバイスも行っています。

#### 《プログラムの例》

- 体のバランスをとる運動遊び
- 体を移動する運動遊び
- 用具を操作する運動遊び
- 力試しの運動遊び
- 基本的な動きを組み合わせる運動遊び



### ④ 参加者の感想

- 内容を知っていても取り組むことができずにいた運動遊びを、おもしろおかしく教えてもらってよかった。
- 子どもと一緒にできる運動遊びや、保育に役立つような事を沢山教えてもらったので、とても勉強になりました。
- これまで大きな問題であった、限られたスペースでの運動遊びを沢山学べたのでとてもよかったです。
- 子どもの付き添いで来たつもりが、自分が童心に返り一緒に楽しめました。

## PEP UP 通信 次号予告

次号のテーマは、『子どもの育ち』のリテラシー、『現代の子どもを取り囲む環境』、『子どもの体に迫る危険』について、レポートします。どうぞ楽しみに！



NPO 法人郡山ペップ子育てネットワーク (理事長 菊池信太郎)

〒963-8803 福島県郡山市横塚 1-1-3 PEP Kids Koriyama 内

Tel : 024-942-6777

Fax:024-942-6778

URL : <http://www.pepnet.jp/>

E-Mail : [info@pepnet.jp](mailto:info@pepnet.jp)