

こぴっと通信



特集

子どもの「運動」について考えよう！
～遊びで育むカラダとココロ～

- ・元気アップ大作戦！ チャレンジ1：親子でやってみよう！ 3
- ・エコチルやまなし写真館“わが家のぼこっち”大集合 4
- ・エコチルやまなしからのお知らせ 5-6
- ・WAON知っ得情報・イベント報告・ほっとカフェ・編集後記 7

特集

子どもの「運動」について考えよう！ ～遊びで育むカラダとココロ～

「うちの子は走るが遅いし、体も上手に動かせないような気がする」「両親ともに運動神経がよくないのだから大丈夫かしら…」なんて、お子さんの運動能力を心配してはいませんか？ 一方で「うちの子は運動神経が良さそうだけど、伸ばしてあげるにはどうしたらいいのかしら？」と考えている方もいるでしょう。どんなお子さんも、もともと体を動かすことが大好きで、生涯を通して運動が好きになる可能性を持っています。しかし、近所の子どもたちが一緒になってのびのびと遊ぶことができたひと昔前と違って、環境や社会の価値観の変化などを背景に、その可能性が阻まれている現状があります。私たちは子どもたちの運動能力についてどう考え、どのようにしたら伸ばしてあげることができるのでしょうか。子どもの体と心の発達に専門家であり、遊びの重要性について研究を続けている山梨大学教育学部長の中村和彦先生にお話を伺いました。

成長の途中にある幼少年期に運動やスポーツをすることは、ただ運動能力や体力を上げるためだけでなく、心の成長にも深く関わっています。今の日本の子どもたちには、思考力・判断力・表現力が不足していると言われていますが、結果が良くても悪くても、たとえ間違えてしまったとしても、自分で考え、判断し、それを表現する力を育てていくことが大切です。運動やスポーツの中には、そういった力を育てていく要素が、十分に含まれているのです。

「多様化」と「洗練化」

エコチル調査に参加している3歳から7歳の子どもたちにとって、運動やスポーツというものは、日常の遊びの中にあります。体を動かす遊びをすることによって、子どもたちはどのように成長するのか、これには3つの観点があります。体を動かす中でいろいろなことを考え、判断する「認知的な能力」、親子や友達との遊びを通じてコミュニケーションを深めることで育まれる「情緒や社会性」、そしていろいろな技能を覚えたり、運動能力を高めたりする「身体機能の発達」です。この3点が相互に関わりあって、「運動や遊びの効果」になるのだと思います。

幼児期というのは一生の中で一番「体の動き」を身に付けやすい時期だといわれています。動きが身に着くためには「多様化」と「洗練化」の2段階があります。まずいろいろな動きを経験することが「多様化」であり、それをやっているうちにだんだん上手になり、効率よく無駄のない動きができるようになっていくことが「洗練化」です。では、いろいろな動きとは具体的にどのようなことでしょうか。私はひとつの目安として「36の基本動作」というものを提唱しています。

上手になるサイクル

動きというのは「バランスをとる動き」「重心の移動を伴う動き」「ものを操作する動き」の大きく3つに分かれます。さらにそれを細かく分けたものが36の基本動作です（2ページ

の図参照）。このようないろいろな動きを、日常の遊びを通して自然に身に付けていくことが、幼児期にはとても大事なことなのです。日頃からたくさん身体を動かす遊びをしているうちに面白くなって、のめり込んでいき、何回も繰り返しているうちにだんだん上手になるというサイクルが、動きを身につける上で最も理想的といえます。

また、勝ち負けがある遊びを通して「勝ちたい」という意識が芽生えて、勝つためにはどうしたらいいのかを自分で考えたり、工夫したり、練習したりして上達することもとても大事です。小さいときの運動は、指導者が上手になるテクニックを教えたり、つらくて嫌なことを無理にさせたりする必要はあまりないのではないかと思います。

運動習慣を持ち越し

「小さい時にたくさん身体を使って遊んだり運動したりしていた子どもは、その後大きくなってからも日常的に身体を動かす習慣がある」ということが、スポーツ庁の調査で分かりました。このように子どもの時の運動習慣が、大人になってからの生活にまで持ち越されることを、私たちは「持ち越し効果」と呼んでいます。

成人期以降の運動習慣といっても、何か特別なことをしている人ばかりではありません。普段の生活の中で、ちょっと多く歩いてみたり、空いた時間にジョギングしたり、自分で気持ちのいいように体操したりするだけでも良いのです。このような運動習慣がある成人の多くは、「健康で充実した生活を送れている」と感じているようです。今、子どもたちを運動好きにすることは、「持ち越し効果」を考えてもとても大事なことです。そのためには、遊びの中でたくさん身体を動かして、運動が面白いと思えることが大切です。遊びというのはのめり込むものです。面白く思って、のめり込んで遊ぶ子は、将来的に運動を継続すると思うのです。

最近のお父さん、お母さんはとても忙しいので、子どもと一緒に身体を動かして遊ぶ時間を作ることは難しいかもしれま

せん。また、「遊び方が分からない」「疲れてしまって、子どもと遊ぶ余裕がない」という声もよく聞きます。しかし、運動遊びのイベントなどを開いて、親子でたくさん身体を動かして遊んでみると、汗をかいてハアハア言いながらも「楽しかった！」「またやりたい！」という感想をたくさんいただきます。「こんな遊びをした方がいい」とか「こうやって子どもに遊ばせなきゃだめ」などのマニュアルは無いのです。むしろもっと自由に子どもと関わりながら、お互いに共有する時間を大事にして、良い時間を過ごしてほしいと思います。



山梨大学教育学部長
中村和彦(なかむらかずひこ)先生

1960年山梨県生まれ。専門は身体教育学、発育発達学、健康教育学など。長年、子どもの遊びの重要性に関する調査・研究などに取り組んでおり、NHK教育テレビ「おかあさんといっしょ」の体操「ブンバポン」などの監修も行っている。

36の基本動作

バランスをとる動き（平衡系動作）



重心の移動を伴う動き（移動系動作）



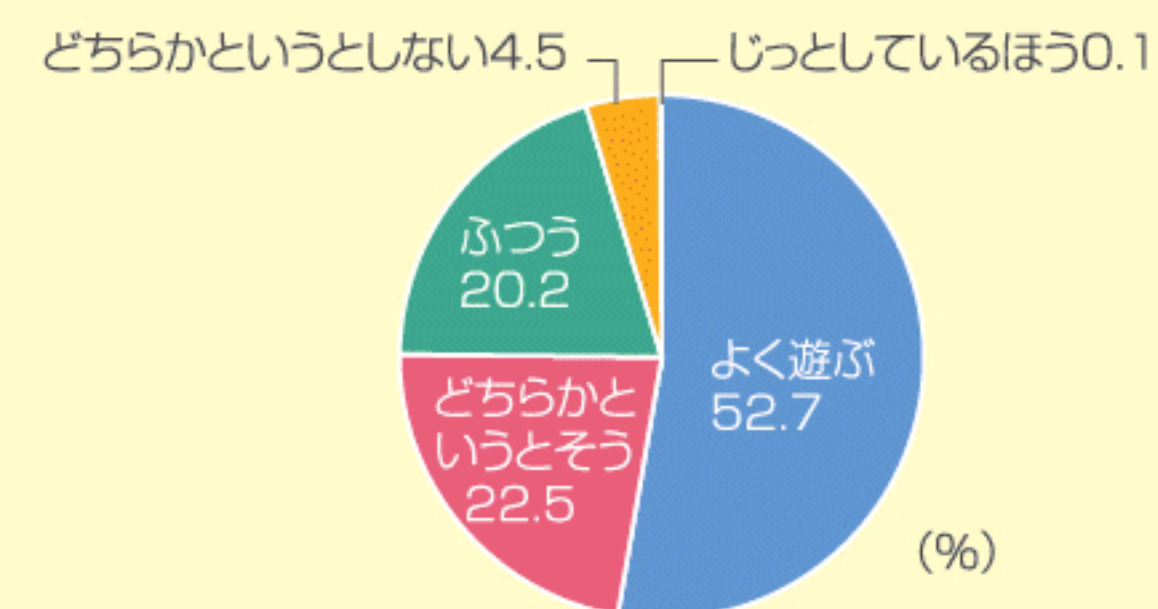
ものを操作する動き・力試しの動き（操作系動作）



エコチル調査の質問票データより

体を動かす遊びをしますか？

エコチル調査に参加している4歳半のお子さんについて、「体を動かす遊び」の頻度をきいたところ、「よく遊ぶ」と答えた割合が過半数を占め、「どちらかというところ」と合わせると、4人に3人は、普段から体を動かす遊びをしていることが分かります。

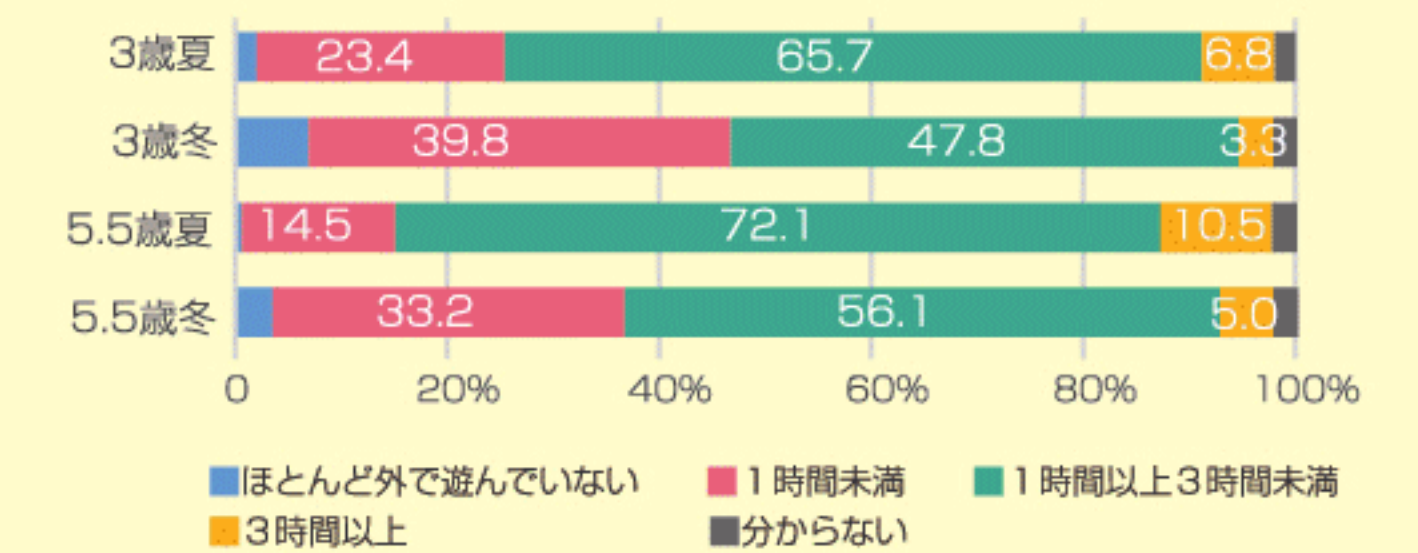


2018年5月11日の暫定値/回答数:2,167人

おさんは、日中だいたい何時間くらい外で遊んでいましたか？

夏・冬とも、3歳より5歳半のお子さんの方が外で遊んでいる割合が高くなっています。最も多かったのは、夏・冬ともに1時間以上3時間未満で、3歳だと夏で約66%、冬は約48%、5歳半になると、夏では約72%、冬でも約56%を占めました。

5歳半になると、約1割のお子さんが、夏の時期には3時間以上、外で遊んでいることもわかりました。



2018年5月11日暫定値/3歳回答数:3,496人/5歳半回答数:1,098人

チャレンジ1 親子でやってみよう!

「体を動かすこと」は何も特別なことではありません。普段の生活の中で、お子さんと一緒に気軽に楽しんでみませんか? 親子で夢中になって遊び、「またやりたい」という気持ちになったら大成功! 生活の中に楽しく運動を取り入れようと、全国の幼稚園や保育園、小学校などに出向いて運動遊びを実践している山梨大学教育学部の長野康平先生に3回にわたってアドバイスしてもらいます。



大木とリス

- 1 大人が両手、両足を開いて“大きな木”になります。
- 2 子どもは木になった大人によじ登って、下に落ちないように体の周りを動き回ります。
- 3 掛け声の合図で反対回りにしたり、腕にぶら下がり、動物のまねをしてみたりするのも面白いよ!



トンネルくぐり、お山越え

- 1 大人がよつんばいになって“トンネル”を作り、子どもがその下をくぐります。
- 2 大人がトンネルの大きさを覚えてあげると、子どもは這ってくぐったり、しゃがんでくぐったりできて変化が出ます。
- 3 次に大人が小さく丸まって“お山”になり、その背中を子どもが飛び越えます。両足跳びや片足跳び、大人の背中に片足をついて飛び越えるというふうに、跳び方もいろいろと工夫してみましょう。



親子で大ずもう

- 1 向かい合ってしゃがみます。
- 2 互いの両手を合わせて、押し合います。
- 3 足が動いたり、倒れたりした方が負け。上下左右、いろいろな方向に押し合ってみましょう。
- 4 片足で押し合う「片足ずもう」もおおすすめです。片足はあくらをかき、もう一方の足を伸ばして、太ももを両手で支えます。手をついたり、体が倒れたりしたら負け! 家族みんなで勝ち抜き戦をやってみましょう。さて、横綱はだれかな?!

長野先生からアドバイス



お子さんにとって、親御さんが一緒に何かをしてくれることはとても嬉しいものです。今回ご紹介した運動遊びは親御さんにとっても、お子さんの体の重さや、できることが増えたことなどを実感し、成長が感じられるひと時になると思います。どんどん体を使ってコミュニケーションをとってください。

ポイントは2つ。1つめは、簡単にできることから徐々に難しくしていくと、お子さんのテンションも上がっていきます。まずは子どもが自分の力でできるように、やりやすいところから始めて、だんだんとハードルを上げていきましょう。

2つめは、親が疲れてしまったら、盛り上がりつつも「続きはまた今度!」と言って、そこでやめること。なごり惜しい気持ちでやめることで、次回への期待が高まり、運動する楽しみが続きます。

“わが家のぼこっち”大集合

テーマ お出掛けして撮ろう! 顔出しパネル写真

観光地やイベント会場などに置かれている“顔出しパネル”。大人も子どもも見かけるとつい顔を出してみたりして。今回はそんな家族の思い出が詰まった顔出しパネル写真を募集したところ、かわいいキャラクターや動物たちに変身したおもしろ写真が届きました。お出かけしたときの楽しかった様子まで伝わってくる素敵な写真に思わずにっこり! お出かけスポットのご紹介もできました。ご応募ありがとうございました。



かとう そうし
加藤 蒼士くん
キュービー工場見学にお友達と参加したよ〜4月だったので…キュービー工場もイースターバージョン!



こばやしりこ
小林 莉子ちゃん(左)
GWに仲良し3家族でチロルの森へ行った時の写真です。離れて居ても、会えばすぐに意気投合! こんな関係が、ずっと続くといいなと思います。



みずぐちりこ
水口 りこちゃん
万力公園の動物園にある顔出しパネルです。顔出しパネルが大好きな娘。毎回行く度に写真を撮っています。



のだたかお
野田 高雄くん
日本平動物園に遊びに行ったときの写真です。動物とふれあう所があってすごく楽しかった。キリンさん大好きなので写真も撮りました。

お子さまのお写真大募集! テーマは「みんな仲良し! ファミリー写真」

親子、兄弟姉妹で撮った写真はもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんとの三世代写真や、可愛がっているペットと一緒になど皆さん自慢のファミリー写真をお待ちしております。

応募方法:

メールまたは郵送で受け付けます。

- ①お母さまのお名前
 - ②お子さまのお名前
 - ③お子さまの生年月日
 - ④写真の説明、エピソード
- ⑤こびっと通信へのご感想やご意見、取り上げてほしい内容などを本文にご記入の上、右記までお送りください。

ご応募の締め切り: 2018年9月30日(日)

メールの場合:

件名に「こびっと通信写真」と入れて下記アドレスまでお送りください。
送信先メールアドレス copit@yamanashi.ac.jp



こちらからもご応募できます。

郵送の場合:

〒409-3898 山梨県中央市下河東1110
山梨大学エコチル調査甲信ユニットセンター
「こびっと通信写真」係までお送りください。

※「こびっと通信」は、エコチルやまなしのホームページにも掲載します。また、お送りいただいた写真は返却できません。あらかじめご了承ください。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

“エコチル第一世代”が小学生になりました!!

環境中の化学物質が子どもたちの健康にどんな影響を与えるかについて明らかにしようと、2011年にスタートしたエコチル調査も、今年で8年目に突入しました。最初の年に誕生したお子さんたちは、この春、小学1年生になりました！

本当に月日が経つのは早いものですね。

エコチルやまなしではこのほど、お子さんたちの健やかな成長をお祝いし、これまでの調査協力に対する感謝の気持ちも込めて、小学校に入学した818人のご家庭に、入学記念品をお送りしました。記念品は2Bの鉛筆と赤青鉛筆、消しゴムの文具セットに加えて、お子さんのお名前を漢字とひらがなで印字して作成したオリジナルの「おなまえシール」です。

シールは縦書き、横書き、サイズもいろいろ全部で96枚あります！これから毎年、小学校入学を迎えたエコチルキッズたちにお送りしますので、ご活用いただけると嬉しいです。



お子さんが小学生になったら、学年単位の質問票調査が始まります！

これまで、半年に1回のペースで行ってきた質問票調査ですが、お子さんが小学校に入学されてからは

- ① お子さんの誕生月にご記入いただく質問票
- ② 学年単位の質問票(毎年、秋ごろにお送りする予定です)に変更する予定です。

このうち、学年単位の質問票では、小学校での身体測定(身長、体重など)や欠席日数の記録をおたずねします。小学校からこれらの記録が配布された際には、メモやコピーを取ったり、写真に撮ったりして、記録を保存しておいていただけるようお願いいたします。

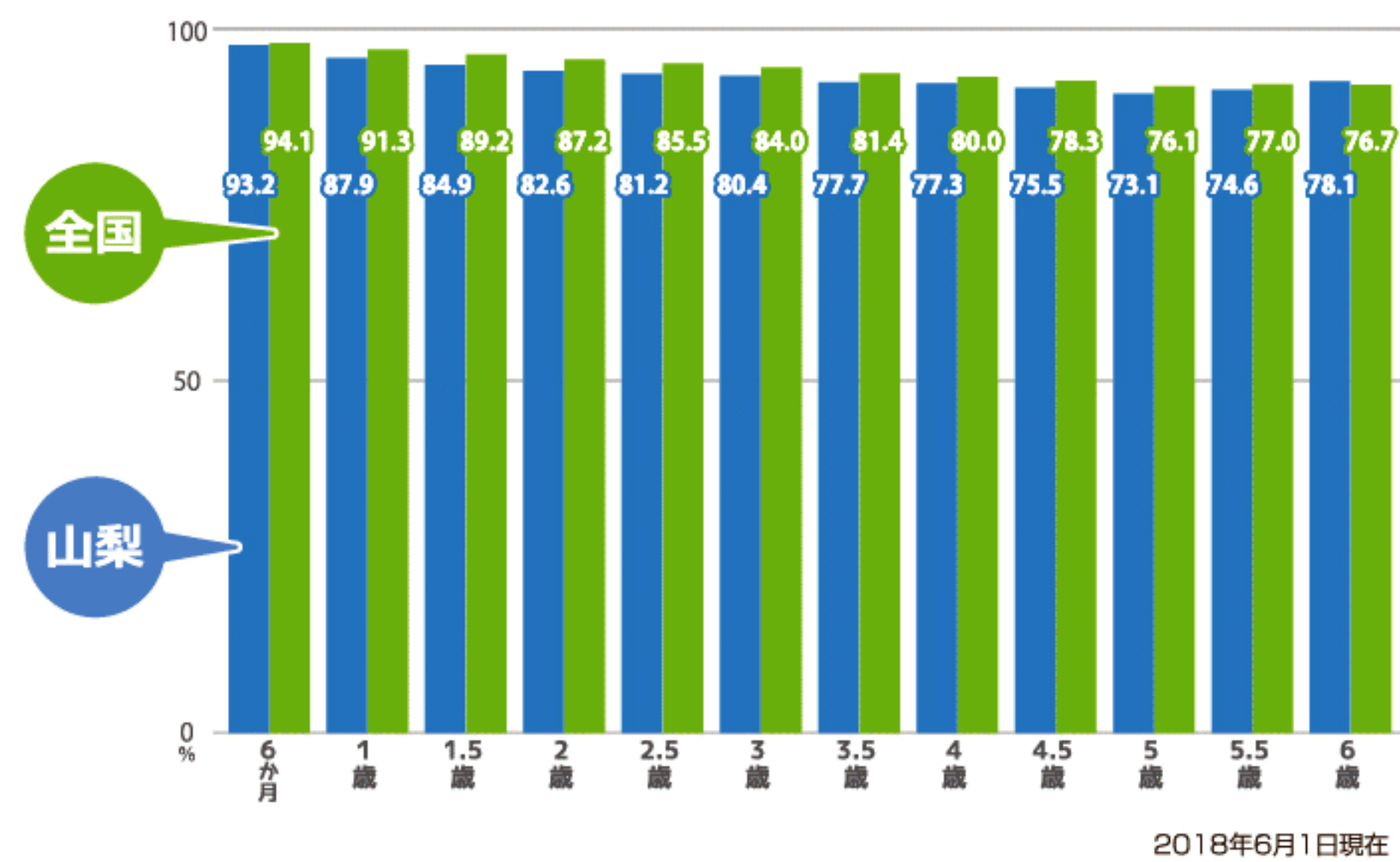
お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

質問票調査について

エコチル調査は、お子さんの誕生から6歳までは、半年ごとに質問票調査を行っています。質問票の回収率は高く、6歳の段階でも8割近くの方が提出してくださっています。しかしながら、回収率はお子さんの成長とともに少しずつ低下しており、また全国の回収率と比較しても、6歳以外のすべての年齢で山梨のデータが下回っているのが現状です。

お忙しい中、毎回お手数をおかけしておりますが、「未来の子どもたちに、安心して暮らせる環境をプレゼントする」ことを目的とした大切な調査であることをあらためてご理解いただき、質問票調査へのご協力をよろしくお願いいたします！

質問票回収率(発送後6か月以上)



「8歳学童期検査」について

エコチル調査では、お子さんが小学2年生(8歳)になった時点で、直接お会いする機会を設け、身体測定や発達検査にご協力いただく「学童期検査」を実施することになっています。エコチルやまなしでは、中央市にある山梨大学の医学部キャンパスに検査会場を設け、お子さんの誕生日付近の土曜日または日曜日に一度、大学に来ていただいて、検査を実施する予定です。

この検査は、お子さん全員に同じ機器を使って、客観的な測定データを収集するとともに、ご本人やご家族の皆様と直接お会いして、日ごろの感謝の気持ちを伝え、コミュニケーションを深める機会としてもとても大切な検査です。内容の詳細や、検査日の日程調整、予約方法などにつきましては、決まり次第、皆さまにご案内いたしますので、ご参加いただきますようどうぞ前向きにご検討ください。

大きくなったお子さんやお母さん、お父さんたちとお会いできるのをスタッフ一同楽しみにしています！

WAON 知っ得情報

謝礼ポイントの受け取り期限が 近付いてきました！

エコチル調査の質問票をご返送いただいた皆さまに差し上げている1,000円分のWAONポイントには受け取り期限があります。2017年10月1日から2018年3月31日に差し上げたポイントは、2018年9月30日までにダウンロードした上で、電子マネーのWAONに交換していただかないと消滅してしまいますので、対象となるポイントをお持ちの方はくれぐれもご注意ください！

ファミリーイベントを開催しました♪

2018年6月9日(土)、甲府市総合市民会館で、「エコチルやまなしファミリーイベント2018」を開催いたしました。エコチル調査にご参加いただいている皆さまに、日ごろの感謝の気持ちを込めて毎年開催しているもので、今回は夫婦で音楽活動を展開している「ケチャップマヨネーズ?」をゲストにお迎えして、「動く!大きな絵があるコンサート」を開きました。

当日は、エコチルファミリー89世帯269人の皆さまをはじめ、全国のユニットセンターの関係者らを合わせた約300人にご来場いただき、一緒に身体を動かしながら楽しい時間を過ごしました。

コンサートの最後では、ゆるキャラのとりもっちゃんや菱丸くん、トライ☆オンも加わり「トライ、トライ、トラ〜イ!」と元気なかけ声と力強いジャンプでみんな大興奮でした。

ご参加いただいた皆さまありがとうございました。



動く大きな絵をスクリーンに映しながら、楽しく歌って踊ったケチャップマヨネーズ?のコンサート



エコチル調査が始まった最初の年に生まれたお子さんたちがこの春、小学校に入学されましたが、わが家の娘も小学1年生となり、新しい生活がスタートしました。

それにしても、環境が変わるって大変ですね。今までだってバタバタしていたのに、朝の出発時間はさらに早くなり、大変になるな…大丈夫かな…と入学前から不安でいっぱいでした。「小学生になったからといって、色々なことがすぐできるようになるわけが無いのだから、親がしっかりしなければ!!」とあれこれ焦り、翻弄される日々。うまくいかないことにイライラして、理不尽に子どもを怒ってしまい、自己嫌悪…の繰り返しでした。

しかし、そんな私の心配をよそに、娘はあっという間に友達を作り、毎朝近所の子どもたちと一緒に元気に学校へ行き、帰りは1人で帰ってくるようになりました。できることがどんどん増え、自信に満ち溢れた娘の姿を見ていると、月並みなフレーズですが、子どもの成長は本当にすごいなと感心するばかりです。

今思えば、心配の余り先回りし、つい手をかけ過ぎていたのだと思います。初めての事ばかりなので、間違えたり、失敗したりは当たり前。私自身もたくさんの失敗を経て、色々な事を学んできたはずなのに…。

今でも心配は尽きませんが、子どもの力を信じて見守るのも親の仕事なのだと思うようになりました。たまには息抜きと手抜きをして、自分自身も大切にしながら、子育てをしていけたらいいなと思います。

リサーチ・コーディネーター 小林郁江

編集後記

こびっと通信12号はいかがでしたか? 特集では、山梨大学の中村和彦先生に「子どもの運動」についてお話を伺いました。運動や遊びは、心の成長に深く関わっていることや、子どものころの運動習慣が大人になってからの運動に対する意識にも影響することなど、興味深い内容でした。私も子どものころに遊んだことを懐かしく思い出しました(苦笑)。

新企画の「元気アップ大作戦!!」では、親子で楽しめる運動遊びを提案していきます。ぜひお子さんと一緒に楽しんでみてください。きっと元気な笑顔に癒され、お子さんの記憶にも刻まれることと思います。ただし、ケガをしないよう十分気を付けてくださいね!
(スタッフ一同)

◆エコチル調査甲信ユニットセンター
(エコチルやまなし)

代表電話 …………… 055-273-1258 (いずれも
土日祝日を除く)
謝礼ポイント専用電話 055-273-6775 9:00~17:00

◆エコチル調査コールセンター

フリーダイヤル 0120-53-5252 (年中無休9:00~22:00)

◆甲信ユニットセンターホームページ

<http://ecochil-koushin.jp/>

エコチルやまなし 検索