

## 家庭で子どもの体力や健康を育むためには？



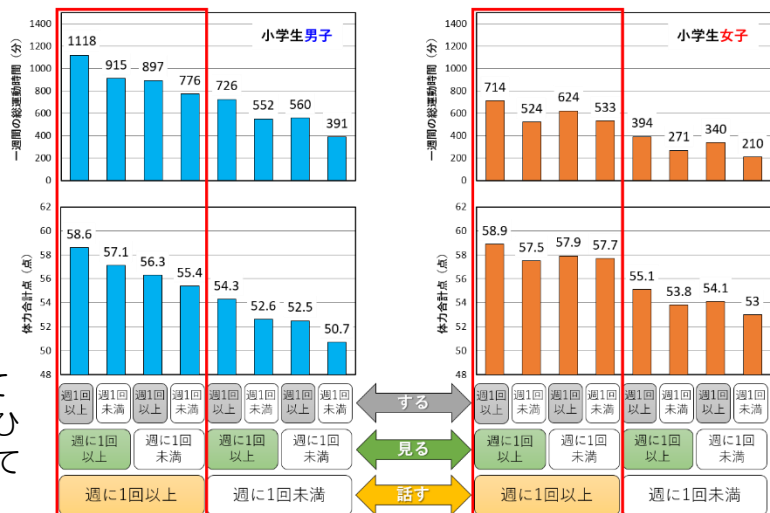
中部学院大学短期大学部 幼児教育学科  
 助教授 小椋 優作

朝晩がだんだんと冷え込むようになり、外に出るのがつらい季節となりました。“子どもは風の子”と言われるように、寒い外でも元気に走りまわるイメージが思い浮かべられますが、現在はどうか。最近ではテレビゲームやスマートフォン、タブレットなど外に出なくても楽しめるモノが増え、それらが原因で子どもの体力が低下しているといった報告もあります。自分のお子さんや、周りのお子さんでも、すぐに「疲れた」「しんどい」「もう歩けない」と言っている子はいませんか？今後大人へと成長していく上で、幼少期のうちに少しでも体力を伸ばし、心身ともに健康的な子であってほしいと願うのが親の思いではないでしょうか。

しかし、そうはいつでも「忙しくてなかなか一緒に遊んであげることができない」、「外で遊んできなさい」と言ってもゲームをしたいと言われてしまう」といった悩みも聞こえてきます。そんなときどうすれば良いのでしょうか。このような悩みを解決できるかもしれないある資料をご紹介します。

下のグラフは、平成22年度に文部科学省が全国の小学生を対象に、家庭でスポーツ・運動を「する」「見る」「話す」が子どもの運動時間と体力にどのような効果をもたらすのか調査した結果となっています。この調査結果をみると、運動を週に1回以上する子は、1回未満の子と比べて運動時間も体力合計点も高いことがわかります。この結果だけを見ると「やっぱり身体を動かさなければいけないのか...」と考えてしまいます。ですがそんなことはありません。この調査で興味深いのは、家庭でスポーツを“見たり”、“話したり”するだけでも、効果があるということです。例えば、つい先日まで日本中が盛り上がったラグビーワールドカップの開催期間中、ある小学校へ赴くと、タックルはしないにしろ、ラグビーボールを投げ合ったり、トライの真似事をしたりする子どもたちがいました。このように、スポーツを見るだけでも家庭でその話が話題となり、子どものなかで「かっこいい」「やってみよう」「真似してみよう」という気持ちが沸き上がってくるのです。もちろん、競技スポーツでなくても、「今日、幼稚園（小学校）で、誰とどんな遊びをしたの？」とか、「鉄棒で前回りのできたの！？またお母さん（お父さん）も見てみたいなあ。」と話をするだけでも効果的です。

来年（2020年）の夏には、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。お子さんの体力を向上させるためにも、そして今後の健康状態を良好に保つためにも、ぜひご家庭でスポーツや運動について話題にしてみたいかがでしょうか。



## 「木育教室」



“つみきと落ち葉”



“ハゼの木の紅葉”



“樹に触れてみたよ”

11月20日木育教室は、木育推進委員の小野講師と一緒に“野遊びウォーク”を楽しみました。“どんぐりころちゃん”絵本をみてからわらべうたを一緒に歌いました。その後に葉や樹の幹に触れて木の話聞きながら**学びの森**をゆっくりと歩きました。

ハゼ実は、和ろうそくに使われていることや、いろんな種類のどんぐりや、シイの木があることも知りました。子どもたちは、ケヤキの落ち葉を踏んで遊びながら音や感触を楽しむ姿もありました。

「うちの子葉っぱが苦手なんです。」と心配そうなお母さんもいましたが、みんなが楽しそうに歩いている様子を見て、その子も自分もやってみたいと思ったのか、自分から葉っぱの上を歩き、どんぐりを拾っていました。その姿にお母さんがびっくり!!「今日来て良かったです。」と笑顔になりました。気に入った枝や綺麗な色や大きさの違う葉っぱ、色んな大きさのどんぐりの実やどんぐり帽子を拾い集めてバックに入れるとカラコロなる音も楽しみ、その後カシャカシャ振っていました。どんぐりを転がす木のおもちゃで、拾ってきたどんぐりをみんなで転がして遊びました。木の上を転がる音や転がる様子を不思議そうに眺める子。繰り返し何度も何度も転がして楽しみ子。その姿を見守る大人たちの優しい眼差しもありました。

みんなと過ごす和やかな時間と、居心地の良い雰囲気遊びや笑いも広がりました。紅葉の美しさに驚く方もいました。「こんな素敵な場所があったんですね♪」や「子どもが楽しめるかな〜?」と思って参加しましたが、自分もとっても楽しかったです。」などの感想もいただきました。

“いろんなどんぐり”



“どんぐりコロコロ”



“どんぐりひろい”



## 服のチカラプロジェクト

美濃加茂市立太田小学校6年生の難民の人達のために「服を集める活動」を応援しました。“服のチカラで難民を笑顔にしよう!”のチラシをみた方が、使わなくなった子ども服を持ってきてくださいました。持って来て下さった方にお礼を伝えると「使わなくなった服が、人の役にたつことは、ありがたいことです。」という声もありました。

ご協力本当にありがとうございました。



130枚の服が集まりました

## クリスマスクリスマス会

12月20日(金) 12:15~13:15

ラ・ルーラファクトリーの学生たちが、ラ・ルーラに来る親子さんと一緒に、楽しい時間をみんなと過ごせるように、来てくれた方たちが笑顔になれることを考えています。当日午前中は、会場準備の為、ラ・ルーラは、閉室になります。午後はラ・ルーラで遊べますよ。

12月3日(火) 10:00より

ラ・ルーラにて、招待券を配布します。(先着50組)



～招待状～

さん

ラ・ルーラ クリスマス会  
2019年12月20日(金)  
時間：12:15~13:15



## 吹奏楽部のランチタイムコンサート

金曜日(不定期)に吹奏学部の子生によるランチタイムコンサートが、12:50~あります。このランチタイムコンサートをすごく楽しみに来て下さる親子や、お孫さんと一緒に来るのを楽しみにしている祖父母の方もいらっしゃいます。小さな子も音を楽しんでいます。学生たちと子たちとの距離がとても近く、くつろいだ雰囲気の中で生演奏を聴くことができ、親子で楽しめる時間です。お母さんの感想は、「生演奏が聴けるなんて素敵!!」「自分が癒されました。ありがとう!」「子どもがこんなに楽器に興味をもつなんて思わなかった」等々。

演奏後の子どもたちとの交流は、初めて楽器に触れて音を楽しむ時間もあります。「良かったら楽器触ってみませんか?」の呼びかけに子どもたちは、自分の興味のある楽器の近くにいて、楽器にそっと触れ音が出るとびっくり顔!

子どもたちの反応や、笑顔、拍手は、学生たちの励みにもなっています。

みんなで音を楽しむ時間はとっても素敵ですよ♪

“お誕生会の演奏”



“楽器に触れてみる?”



“どんな音かな?”







くろ・ルーラ開設日>火・水・木・金・土曜日 (時間 10:00-16:00)  
催しがあるときも ラ・ルーラ内では自由に遊べます。



1月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
			1 CLOSE	2 CLOSE	3 CLOSE	4 CLOSE
5 CLOSE	6 CLOSE	7	8	9	10	11 作って遊ぼう 11:00~11:45
12 CLOSE	13 CLOSE	14 身体測定	15 10:30~11:15 親子で遊ぼう!	16	17	18
19 CLOSE	20 CLOSE	21	22	23 10:30~ お母さんのための リフレッシュ講座	24 移動図書館 11:30頃	25
26 CLOSE	27 CLOSE	28	29	30 身体測定 赤ちゃん集まれ 10:30~11:15	31 1月の誕生会 12:50~13:10	

尚、各行事・催しは定員 15~20 組、準備のため事前参加申込みが必要です。  
催しに参加されない方は申し込みの必要はありません。いつでもご自由におこしください。  
お問い合わせ先 TEL: 058-375-3605 FAX: 058-375-3609



## 1月の行事・内容紹介



**毎週土曜日 作って遊ぼう 工作遊び** 「あっちこっちペットボトル」  
ペットボトル・糸・ストローを使って楽しいおもちゃを作しましょう♪

**15日 親子で遊ぼう 「マット・縄跳び」**  
マットを並べて転がって遊ぶ?跳んだり跳ねたり...思いっきり体を動かして遊みましょう。  
後半にはポンポンも作って遊みます。

**23日 お母さんのためのリフレッシュ講座 「バックと巾着」**  
入園準備用品をはじめ、好きな袋物を作ってみませんか?

**24日 移動図書館 ・読み聞かせ**  
図書館スタッフによる 本の紹介と読み聞かせがあります。

**30日 赤ちゃん集まれ (0歳児対象) 親子ふれあい遊び & 交流**

**31日 誕生会** 1月生まれのお友達をみんなで祝います。

**主に金曜日(不定期) 吹奏学部の学生によるランチタイムコンサート** 時間12:50~

