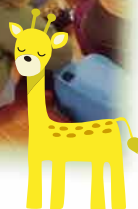


健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 奇異に映る我が子の言動 …… 立石 美津子
…もし、発達障害と言われたら？

◎ 保育と幼児期の運動遊びの …… 吉田 伊津美
大切さ



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	奇異に映る我が子の言動…もし、発達障害と言われたら？
11	保育と幼児期の運動遊びの大切さ
15	あらまし

奇異に映る我が子の言動… もし、発達障害と言われたら？

子育て本作家・講演家

立石 美津子



発達障害ってなに？

最近“発達障害”という言葉をよく耳にしませんか？

発達障害は4種

1. 学習障害 (LD)
2. 注意欠陥／多動性障害 (AD/HD)
3. 高機能自閉症 (広汎性発達障害)
4. アスペルガー症候群 (広汎性発達障害)

知的には大きな遅れがないため、早期に気付くことが難しい“見えにくい障害”“グレーゾーンの子ども達”とも言われます。

これらの障害は心や精神の病ではなく先天的な脳の障害。親の育て方や家庭環境、躰が原因ではありません。愛情不足で自閉症、本人の努力不足で学習障害、躰が悪くて多動になることはありません。ここをまずしっかりと押さえておきましょう。



障害の特徴

1. 学習障害 (LD)

コミュニケーション力には問題がないのに、関わらず、学力が大幅に低い状態です。脳の中で目で見えた文字を音声化する箇所がうまく機能していないため文字が読めず、文章を読む時などどしくなります。そもそも読めていないので“書く”ことにも困難を示します。

また国語だけでなく算数も苦手です。小学2年生なのに1年生の2学期の単元「一けたの繰り上がり 9+3」が出来ないなど該当学年より1年半以上遅れており極端に出来ません。

実際は障害なのか、単純に勉強不足で学力が伴っていないのか瞬時には判断しにくいもの。そして、この障害は勉強する場面で初めて気づかれるので幼児期にわかることが少なく小学校4年生以降に診断されることが多いです。

2. 注意欠陥／多動性障害 (AD/HD)

- 忘れ物が多い
- 約束や決まりごとを守れない
- 直ぐに気が散る
- 授業中立ち歩く

- 席は離れなくても身体を常に揺する
- 行動や感情を爆発させる
- 片付けが出来ない

多動性、衝動性があります。こうなると「え、うちの子にぴったり」と不安に思う人が大半、幼児はみんなAD/HDに当てはまる気がします。

けれども、AD/HDは5歳なのに2歳児のような行動をするなど極端に激しく、日常生活に支障をきたしています。小学生になると授業に集中できないため学力の低下を招きます。

3.高機能自閉症(広汎性発達障害)

4.アスペルガー症候群(広汎性発達障害)

広汎性発達障害は、コミュニケーション能力や社会性に関連する脳の領域に関係する発達障害の総称で、言葉の発達の遅れがあるが知能に遅れがない“高機能自閉症”言葉の遅れや知能に遅れがない“アスペルガー症候群”などが含まれます。

社会性、言語・コミュニケーション、想像力の障害があり、特定なものへのこだわり、パニック、音に対する聴覚過敏や手触り、接触に対して感覚過敏もあります。

コミュニケーションというのは、表面的な言葉のやりとりだけではなく親密度、視線、表情、身振り手振り、抑揚といった非言語的手段を多く使います。自閉症の人は相手の気持ちを察するのが苦手で、その場にふさわしい言葉や態度を選ぶことができません。初対面の人に適切な挨拶ができず、昔からの親友のようにいきなり親しげに話しかけたり「太っていますね」「君は背が低いね」など思ったことをストレートに口にしてしまいます。

また、言葉話を話していてもよく分析してみると、相手とのキャッチボールの会話ではなく一方的だったりします。

また限定したものに強い興味を示したり、こだわりがあります。

- スケジュールや場所にこだわる
- 道順を変更できない
- ルール違反を極端に嫌う
- 一定のパターンに固執する

これが崩されると不安になって自傷などを行いパニックに陥ります。

個性では片づけられない おかしい行動

5歳なのにスーパーに行けば目に入る野菜の葉をちぎりまくり、思い通りにならなければ癇癪を起こし床にひっくり返る。友達にパンチ。どんなに寒くてもお気に入りの半そでシャツしか着ない、個性が強いだけでは片付けられない態度。親は疲労困憊…

さて、幼稚園の保育参観日、数分間もじっとしてられず席を立ち脱走。集団行動がとれない。躰はきちんとしていたつもりなのに友達と同じように出来ない我が子…

一生懸命に子育てしようとするほど何だかカラ回り。ママ友は「子どもなんて皆そんなものよ」と慰めてくれますが、そんな甘いものではありません。周りの子と比較してしまい心中穏やかではられません。

家に帰って子どもと二人きりになるとつい出てしまう暴言

「どうしてみんなと同じようにできないの!」

「何度言ったらわかるの!」

年中無休で叱ってばかりいて自己嫌悪



集団行動のできない自閉症の子

夫や姑から「母親の躰がなっていない」と言われます。「母親失格」と自分自身を責め気が付いたら子どもを叩いている。「これってもしかしたら虐待?」と思いつつも止められない。精神的にお母さんが追い詰められていきます。子どもにとっても年中叱られ、おまけに母親は精神不安定。負のスパイラルに陥っている状況です。

ドキドキ、ハラハラの 就学時検診

個人面談「もう少し家庭でしっかり躰けてください」と言われ、ママ友からは次第に「躰の出来ていない行儀が悪い子、一緒に遊ばせたくない」と冷たい視線、何とも居心地の悪い空間。

そこへ届いた就学時検診の通知

小学校へ入学するための健康診断です。「もう直ぐ、小学校入学!色々トラブルはあったけれど晴れてピカピカの1年生~!小学校へ入学すれば担任も変わるし、ママ友との関係も濃密でなくなる」

そんな僅かな期待と夢を抱いて日々をやり過ごしているあなた。でも小学校に入学するとともに厳しい現実が待ち受けているのです。

「障害の疑いがあります」 と言われたらどうする?

就学時健診で言われた一言

「発達障害の疑いがありますから、更に細かい検査を受けに専門機関を受診して下さい」

ガガーン!雷で打たれた気分

まるで癌検診を受けた後、何となく「そうかな、でも良性に違いない」と思っていたところ

「残念ですが、悪性腫瘍でした」と宣告をされたような感じ。

その場で泣き崩れる人、その場で怒り出す人、肩を落として帰る人など反応は様々

あなたは、耳にシャッターを下ろしますか?「いえ、うちでは普通です!」「うちの子をバカ扱いして!」と反論しますか?行政側を訴え裁判を起しますか?「子どもを連れて無理心中したい」と思ってしまうですか?

ごく親しいママ友に泣きついて、人間関係を悪くしたくないので「就学時健診の担当の人、酷いこと言うね」としか言ってくれません。でも、“本当のことを愛を持って進言してくれる人”にちょっと耳を傾けてみませんか?

悲しい親の気持ち

腹立たしい気持ち、どん底へ突き落とされた絶望感、とてもよくわかります。

でも、この反応は子どもにとってはプラスでしょうか?

どんな子だって“かけがえのない我が子”なのです。「出来損ないだったら認めない、出来がよかったら受け入れるんでしょうか」そうではありませんよね。ただ悲しく「こんな風に生んでしまつてごめんね」と自分を責めてしまうんですよ。

「妊娠中にビールを飲んだのがいけなかったのかな?」「いつまでも仕事していたからいけなかったのかな?」とあれこれ思いを巡らせてしまいます。

子どもが生まれる時「五体満足で生まれて来てほしい。指は5本ずつあるかな?」「目や耳は聞こえているかしらと確かめたことを思い出して涙が溢れてきます。

一生懸命育ててきた6年間。小学校入学前に「障害の疑いあり」なんて言われたら、誰しもそ



う簡単には受け入れられないのは当たり前です。

自分の気持ちより 子どもの気持ちを優先して!

でも「我が子に幸せになってほしい」と願うのなら、どうすることが正しい選択なのでしょうか?

まだ幼児。“立ち歩きが激しい”とか“癇癢を起こす”程度。これらが“鼻糞みたいにちっぽけなこと”に思えるほど障害を受け入れなかったことによるツケ、“臭い物に蓋”で済ませてしまった代償は大きなダメージとして将来、必ず襲ってきます。

一日のうちで一番長い時間過ごす小学校は大事です。そこが辛い場所、苦しい場所になってはいけません。入学後「子どもが楽しく生き生きと過ごせる場所はどこか」ということに絞って、学校選択をしてみませんか?

毎日、楽しく穏やかに過ごせる場所を準備してあげることで思春期以降にやってくる大波乱を防ぐことが出来るのです。

小学校の種類

小学校の種類とクラスの人数と教員配置数は次の通りです。

◆特別支援学校(旧 養護学校)

盲・聾・知的障害児だけが通う学校
※先生2人 対 生徒7人
(重度重複児のクラスは2対3)

◆特別支援学級(旧 特殊学級)

通常の学校の中に併設
※先生1人 対 生徒8人

◆通級

普通学級に籍を置きながら特別なクラスに何日か通う形式、または支援員がつく。

※全ての学校に併設されていないので通級クラスのある学校へ週何日か通う形になる。

◆普通学級

通常の健常児のクラス

※先生1人 対 生徒35~40人

さて、知的な遅れがある場合「とりあえず普通学級に通わせて、いよいよついていけなくなったらその時点で特別支援学級に転校しよう」と考える人がいます。しかし、これはよくない選択。無駄な遠回りです。

あくまでも、普通学級のスタンスは一斉指導、発達段階の異なる子ども達を40人近く抱えて、誰に焦点を当てて授業したらよいかわからない状況です。その為、担任はカリキュラムを一律にこなすのに精一杯。「この子にはこの課題をやらせた方がいい」と思っても実際には対応出来ないのです。

また、子どもにとっての1年間は大人の10年分くらい大きな意味を持ちます。1日1日、一瞬一瞬がとても大切。「様子をみよう」といたずらに月日をやり過ごすことはよくありません。

“まず小さな集団に入れ、成長をみて大きな集団に入れる”この順番が良い順番

もし、順番を逆にしてしまったらどうでしょう。「35人クラスの普通学級に入学させ、いよいよダメになったら生徒が8人の小集団である特別支援学級に変わればいい」

という選択。

そして、どうしようもなくなり転校…

その時点で既に「周りの友達が普通に出来ている



ことが自分は努力しても出来ない」「苛められる」そんな体験を積み「自分はダメな子だ」と心に傷が付いています。初めから子どもの能力に合った集団に入れた方がよかったのです。

グレーに近い場合は 普通学級に進むしかない

但し、知的に遅れがない場合は特別支援学級では物足りません。

だからといって普通学級が最適な教育環境でもありません。

確かに勉強面ではついていけないかもしれませんが、**学校生活は勉強だけではありません。**幼児の頃のように「みんな仲良く」という訳にはいきません。複雑な友達関係が生まれる小学校。「異質な者を排除する」苛めも起こります。発達障害の子は「変わり者」と見られそのターゲットになる可能性は高いです。

しかし、限りなくグレーに近い子どもは普通学級に進級せざるを得ません。では、どうすればいいのでしょうか？

普通学級に進む場合の 4つのポイント

乳製品に食物アレルギーのある女兒が、給食で出された粉チーズ入りのチジミを食べて死亡した事件がありました。それ以降、食物アレルギーに対する配慮は更に細くなりました。

でも、担任が普通学級に入ってきたグレーな子どもに個別支援をしなかったからといって新聞沙汰になることはありません。

普通学級は定型発達児が90%以上いる中での一斉指導。だから個別の配慮をするのは難しい環境。そして十分な対応を得られなかった子どもは自己否定をするようになり、その後の人生を狂わせてしまいます。

そこで、少しでも“居心地のいい楽しい学校生活”を送るため、普通学級に進む場合、4つのポイントがあります。

4つのポイント

①担任に伝える

抽象的に「自閉症です」とか「こだわりがあり、それが満たされないとパニックを起こします」では不十分。何にこだわりがあり、パニックはどんな時に起こるのかなど具体的に。

例えば「物の位置にこだわりがある」「時刻通り終わることにこだわりがある」「スケジュール変更があると混乱する」「同じ服しか着られない」など。そして「視覚的に写真や文字で示すと理解する」など手段も伝えます。6年間育てていた親が一番わかっている筈です。より細かく具体的に伝えましょう。

②クラスメートに伝える

「何故、あの子だけ授業中、立ち歩いても先生に叱られないの？特別扱いされてするい！えこひいきだ!」と周りの子は思っています。それが苛めの原因になることも。その為、担任から話をしてもらいましょう。

こう伝えてもらうのです。

「視力が弱い人が眼鏡をかけているよね。人は生まれた時から顔形、身体つきなどそれぞれ違いがあります。先生のお話をじっと座って聞くのが得意な子、苦手な子がいます。みんな得意不得意があります。

〇〇君は椅子に座るのがちょっと難しいだけ。先生は〇〇君が多少、立ち歩いても叱ったりはしません。それを“えこひいきされていてするい”なんて思ってはなりませんよ」

③ママ友に伝える

「あの子のせいで集中できない」陰口を叩かれると相当辛いものがあります。ですから保護者会でカミングアウトする場を設けてもらいま

しょう。

「息子は自閉症です。○○(具体的な行動を示す)の特徴があり皆さんにご迷惑をおかけすることもあります、どうぞ宜しくお願い致します」これだけで応援してくれるママ友が必ず出てきます。

④本人に伝える

本人に伝えることを忘れてはなりません。

「お前、自閉症なんだ、だからパニック起こすんだ」と障害があることを友達から聞かされることがあってはなりません。

低学年のうちは「あなたには脳の障害がある」と伝えても理解できません。「じっとしていられない特性があるけれども、あなたが悪いのではない」と本人にも自分の特性を理解させておくことが大切です。

“二次障害”で 親子とも苦しまないために

以上のことを行うことなく、障害を隠して入学した場合どうなるでしょう？お子さんの気持ちを想像してみてください。小学校6年間、理解されず適切な支援を受けられなかったツケは大きいのです。思春期以降、鬱、リストラット、他害、精神疾患といった元々起こっていなかった二つ目の障害“二次障害”で親子とも苦しむことになります。

二次障害は本人にとって不適切な環境に置かれたことに対するストレス反応です。

先天的に脳にあった一時的な障害に対して後



天的に二次的に発生してしまった障害。元々、防げたものです。誰が防いであげるのでしょうか。親ですよね。

そして、「自分だけが出来ない。どんなに頑張ってもお友達と同じように出来ない」こんな体験は子どものプライドをズタズタにし、自己肯定感を失わせてしまいます。

ある程度、成長してしまい荒れている子どもに「あなたは価値がある人間なんですよ」と教育を初めても巻き戻すのはかなり難しくなります。

二次障害を起こさないためには、出来るだけ子どもが小さいうちから子育ての仕方のスイッチモードを切り替えましょう。決して「できるだけ健常児に近づけよう」なんて思わないことです。

「個性的なだけ」「性格の問題」と片付けたくなる気持ちもわかりますが、そうではありません。ちょっときつい言い方になりますが、どんなに努力しても健常児にはならないのです。お爺さんお婆さんになっても自閉症は自閉症、注意欠陥/多動性障害、学習障害は学習障害のお爺さん、お婆さんなのです。

特に発達障害の子どもは能力にムラがあり、得意、不得意が著しいので個性の一つという人もいますが、これは気質や性格からくるものではなく、家庭環境による後天的なものでもなく先天的な脳の機能障害という捉え方をしましょう。あなたも子どもも悪くないのです。

親がまず受け入れること

何故、「みんなと同じように出来るようになってほしい」と願うのでしょうか？それは「障害があることは不幸だ」という価値観に親自身が、がんじがらめになっているからです。お母さん自身が健常者として普通に生きてきたから無理もないこと。

でも、最も不幸なのは親からも先生からも友達からも認められることなく、配慮されず無視さ

れ“自分が幸福感を得られない場”に毎日登校しなくてはならないことです。たかが学校、されど学校、一日のうち一番、長時間過ごす場所。そこで否定される毎日を過ごすとは一体どうなるのでしょうか。

「自分には価値がある」という人生を切り開いていくための大事な武器“自己肯定感”を築くことができないまま大人になっていきます。

先天性四肢切断、“五体不満足”の著者乙武洋匡君

何故、あんなに輝いているんでしょう。自信に満ち溢れた顔。自己肯定感に溢れている顔。手も足もないのにですよ！彼に手足がないなんてこれぼっちも感じさせません。

それは彼のお母さんが手足がない胴体に頭だけがちょこんとのっかっている我が子と対面した時「可愛い」と喜んだこと。そして、五体不満足の子どもを産んだことを嘆き悲しむことなく、認め褒めて育てたことによります。

人生は連続です。子育ては今の目先に振り回されたり、1～2年先を見てはいけません。幼児期に適切な支援をしなかったしっぺ返しが後になって必ず来ます。その時点で後悔しても子どもを赤ちゃんに戻して育て直しは出来ないのです。

そして、障害があることはちょっと不便で支援が必要だけど不幸なことではないんですよ。どんな子だってあなたのかけがえのない我が子です。親が認めてあげなくて一体誰が救ってくれるんでしょうか。

私のこと

私には息子がいます。

「優秀な子どもに育て上げることが愛情」「どこへ出しても恥ずかしくない子に育てる」「人に迷惑をかけない立派な人間に育てる」という強

いポリシーを持って育てていました。

生まれた直後から沢山の絵本の読み聞かせ、言葉のシャワーを浴びせかけました。でも“ワンワン”“ママ”の喃語(なんご)の一つも出ない言葉が出ない息子を不安に思い病院を受診。「はい、お子さんは知的障害のある自閉症ですね」あっさり診断されてしまいました。2歳の時です。

私はどうしても受け入れることができませんでした。それからはドクターショッピングの放浪の旅。「この医者はやぶ医者だ!」と思い10件以上の病院を回りました。

「自閉症ではなくて単に難聴で言葉が覚えられないのかもしれない」と考え何度も耳の検査もしました。「耳が聞こえない方が自閉症よりまし」と思っていたのです。でもしっかりと聞こえていました。異口同音に医師からは「自閉、自閉」と言われました。

それから私は、子どもに期待することを諦め、さじを投げてしまいます。

診断後、一年間は引きこもり鬱状態。私自身が精神安定剤を飲んで過ごしていました。

時が経ち次第に“あるがままの我が子”を受け入れるようになりました。

それからは、健常児の親だったらスルーしてしまうような豆粒みたいな小さな成長、「ボタンがはめられた」「水道の蛇口を一人でひねることが出来た」こんなことでイチイチ「凄い、凄い」と感動できるようになりました。「○○が出来ない」とないものばかり探していた過去の自分を振り返ると母親として随分と成長しました。

中学生の息子は自分が周りより劣っているのに全く意に返していない風。何だかいつも嬉しそうです。買い物一つ出来ませんが自己肯定感に溢れています。障害児ママの中には完璧主義に走りストイックに療育にはまる人もいますが、私は違います。

多分、「健常児に出来るだけ近づけなくてはならない」と思って育てていないので、きっと息子も毎日が幸せなんだと思います。

テキトー母さんのすすめ

「一人でできる子が育つ テキトー母さんのすすめ」を書きました。

障害児対象の本ではありませんが、普通の子

に対して「どうしてグズグズしているの」「好き嫌いする子が悪い子よ」と言葉の虐待をしている親が沢山います。



せっかく健常児として生まれてきたのに将来「自己肯定感の低い大人」に成長してしまいます。「食べ物の好き嫌いするのは悪くない、舌が繊細で将来有名シェフ、だから親が左団扇で過ごせるかも」「集中力がないのは、いろんなものに興味を持つ好奇心旺盛な子」そんな見方をしてくれる親に育てられたら子どもはとても幸せです。

「子育てなんか完璧を求めずテキトーにした方がうまくいく」

そんな思いで書きました。お読みいただけたら幸いです。今回の記事で少しでも気づきを得た方が増えると嬉しいです。



「1人でできる子が育つ
テキトー母さん」
のすすめ
立石美津子

イラストと4コマで
楽しく読める!!
6歳までの子育て
45のルール。

日本実業出版社

保育と幼児期の運動遊びの大切さ

東京学芸大学 教育学部
准教授

吉田 伊津美

1.遊びとは

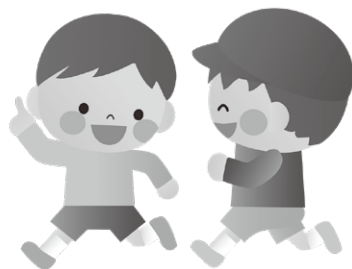
幼児教育における指導の基本は遊びを通しての総合的な指導です。しかし遊びの考え方は様々で理解が曖昧であるために、指導が千差万別多岐にわたり、実際には遊びとはかけ離れた活動が行われている場面も見受けられます。保育・幼児教育において遊びを考える場合、指導理念と指導実践の両者に役立つ考え方として「自己決定と有能さの認知を追求する内発的に動機づけられた状態」とする考え方が分かりやすいといえます(杉原隆「幼児期における運動発達と運動遊びの指導」ミネルヴァ書房,2014)。動機づけは、なぜその行動を行うのかという理由で意欲ややる気、期待に近いものです。動機づけは大きく分けると、ごほうびや褒めてもらうなど外的な報酬を得るために行動する外発的動機づけと、行動そのものに報酬が内在している内発的動機づけがあります。前者は外的報酬が行動の原動力になっており行動は手段として行われているのに対し、後者は活動独自のおもしろさや魅力に惹きつけられて行動している状態で、これこそが遊びと考えられます。

この遊びの考え方(内発的に動機づけられた状態)を指導理念の立場から言えば、自己決定的に行動し個性を育て自立した人間を育てること、ま

た有能さを追求することは個々の可能性を自分なりのやり方で向上させ充実した経験を積み重ねることであり、生きる力の基礎を育てる幼児教育における遊びの意義が明確になります。また指導実践の立場で言えば、子どもがどのような動機で行動をしているかを見極め、子どもがより自己決定的に活動に取り組めるように指導するという指導の方向性が示されるのです。

2.幼児期の運動発達の特徴

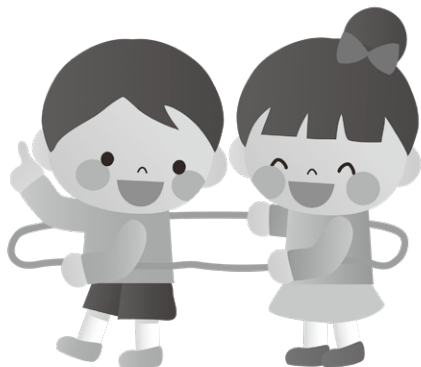
幼児期の運動発達は大人とは異なる発達の特徴があります。その特徴は、基本的な動きの獲得と洗練の二つです。基本的な動きの獲得はいろいろな動きをたくさん習得するということ、基本的な動きの洗練はそれぞれの基本的な動きのぎこちなさや無駄がなくなり合理的で上手に動けることをさします。



基本的な動きとは、幼少年期に習得できる基本的な運動様式で、歩く、走る、跳ぶ、投げる、ころがるなど、人間の基本となる動きのことです。その数は非常にたくさんあり幼年期にはすでに大人と同じくらい多くのレパートリーを獲得します。これらは日常生活や運動遊びに見られる動きで、その動きの経験によって身につき滑らかに動けるようになります。つまり、いろいろな種類の動きの経験を繰り返して行うことが幼児期の運動発達と関係しています。

3. 幼児期にふさわしい運動

では、いろいろな種類の動きの経験を繰り返して行うためには、どのような運動がよいのでしょうか。それは「遊び」としての運動です。最近では体力向上などの取り組みを積極的に行っている自治体や園も多くあります。しかし、ある特定のスポーツやプログラム化された活動を行うより「遊び」としての運動の方が、実は経験する基本的な動きの種類や量が多いことが報告されています。特定のスポーツを行うことでその種目に関係した動きは上手になるかもしれませんが、しかし、一見何でも出来そうに見える所に落とし穴があって、経験の少ない動きはとても不器用という子もいます。幼児期はいろいろな動きを身につけやすい時期ですが、別の言い方をすればこの時期を逃すと動きの獲得が容易ではなくなるということです。



文部科学省は平成24年に幼児期運動指針を策定しました。この中に指導のポイントとして「多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる」とあります。様々な「遊び」を取り入れることは、より多様で幅広い動きの経験を繰り返し行うことになるのです。

4. 多様な動きとは

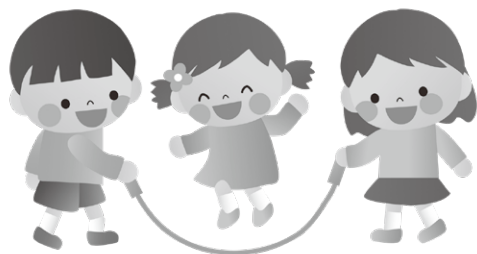
多様な動きには二つの意味があります。一つはいろいろな種類の動き(レパートリーの多様さ)、もう一つは基本的な動きの変化(バリエーションの多様さ)です。レパートリーの多様さは先ほど説明した動作様式の異なる歩くや走る、ぶらさがり、打つなどいろいろな種類の動きを幅広くという意味です。バリエーションの多様さは一つ一つの基本的な動きに変化をつけた動きを言います。変化は空間的、時間的、力量的な調整を加えることで生まれますが、簡単に言えばある動作語に修飾語をつけることです。跳ぶという基本的な動きに修飾語をつけると、高く跳ぶ、前に跳ぶ、速く跳ぶ、リズムカルに跳ぶなどいろいろな跳び方に変化します。このようにバリエーションをつけた動きも多様さの一種なのです。

幼児期の運動発達の特徴を考えたとき、幅広くいろいろな動きの経験が必要です。これを考慮すれば、動きの経験の面から環境を構成することも一つの方法です。高さがあれば「よじ登る」し、「とびおり」ます。丸太が横たわっていればその上を「歩きわたる」かもしれません。吹き流しを持てば「振り回し」たり「走る」姿も見られます。強制的に指示してやらせなくても場が子どもの動きを引き出すという性質があります。経験の少ない動きを引き出すという視点から環境の構成をしたり、教材を工夫することも必要といえるでしょう。

5.遊びとしての運動であることの もう一つの意味

幼児期の運動発達には「遊び」としての運動であることがふさわしいことは前述しましたが、遊びとしての運動であることの意味は運動発達だけに限ったことではありません。幼児期の運動経験は自己概念の形成と大きく関連しています。自己概念は簡単に言えば自分自身についてのイメージで、自分に対するイメージが肯定的か否定的かで行動傾向が大きく変わってきます。子どもは自分のことをいくつかの視点で捉えています。その中でも運動的な側面が非常に重要な位置を占めています。毎日の生活の中で楽しく運動したり精一杯取り組んだりする、また周囲の大人など重要な他者から良かったね、頑張ったねなどと受け入れられると、自分は楽しいことがたくさんできるんだという運動有能感を形成します。そうすると自信を持ち積極的で活動的な行動傾向を示すようになります。しかし一方で、出来ないことをやらされたり競争で負ける経験を繰り返したり、周囲からも受け入れられず否定的な評価を受けると自分はできない、だめなんだという無力感を形成してしまいます。

つまりここで重要なのは、単に運動すればだれでも同じように心が育つのではなく、どのように経験したかによって左右されるということです。一斉に同じことをやらせる運動指導では、課題が一つなので上手下手や出来る出来ないが問題にされます。それでは一部の出来る子どもだけが有能感を形成し、他の子は無力感を形成してしまうことになります。遊びとしての運動であることは有能感を育てることでもあるのです。



6.有能感を育てるかわり

幼児は客観的な評価がまだ十分にできないので基本的に誰もが有能感を持つことができます。有能感は決して大人からみた出来栄や成果ではなく、本人が「できた」感じが味わえるかどうかです。幼児が有能感を形成するには三つの情報源があるとされています。それは達成経験、重要な他者からの肯定的評価、費やした努力の知覚です。

達成経験はその課題をやり遂げること、終結完成させることです。ただし大人と違って難しい課題である必要はなく他児と比較しての判断もしません。大人から見たら大したことでもなく、一つ一つ自分なりにやり遂げることにより有能感を形成していきます。

重要な他者からの肯定的評価は、周囲の大人などの称賛を幼児は額面通りに受け取ります。その意味では保育者や保護者のかかわりが重要であるといえます。

費やした努力の知覚は、幼児は努力概念と能力概念が未分化で客観的な能力についての評価をしないため、一生懸命に取り組んだことが上手に出来たことと知覚します。つまり、出来栄がどうかということよりも一生懸命に取り組んだことを認めていくことが有能感を育てることになるのです。

このように、遊びとしての運動であってこそ心の発達に大きく貢献します。遊びとしての運動でない場合は、心の発達に弊害をもたらす危険もあるということに注意しなければなりません。

7.園の環境と普段の生活 の見直し

幼児の運動能力が低下している直接的な原因は運動経験の減少です。すなわち、体をダイナミックに使った遊びが少なくなったことが大きい

といえます。したがって、運動的な遊びを見直すことはとても大事なことです。しかし、運動的な遊びの減少に限らず実は日常的な動きの経験も減少しています。機械化や自動化により生活はとても便利で快適になっています。しかしその一方で人間が動かなくても良い生活に変わっています。ドアや水道は自動になり押す引くやひねることもなくなっています。トイレも洋式化したことでしゃがむこともしなくなります。階段を一段一段足を揃えてしか降りられなかったり、立ったまま靴の脱ぎ履きが出来ない5歳児の姿も見られます。昔の生活に戻ろうということではありません。かつては生活の中で育っていたものが現在ではその機会がなくなっているということに気付き、もう一度普段の生活の中での動きの経験を見直してみることが必要ではないでしょうか。

動きの獲得は単に体力や運動能力とだけ関係があるわけではありません。幼児期には基本的な生活習慣を形成しますが、そのほとんどが動きを伴っており、動きの獲得は自分でできること、すなわち自立することと大きく関係しています。大人からしたら少し億劫に感じることも幼児はそんな風には思っていない。登降園の際に、座らない

で靴を履いてみようとか、少し離れたところから大型積木を運ぶようにするなど、少しの工夫で日常生活の中に身体を動かす機会を埋め込むことができます。これにより動きの経験を豊かにする可能性が広がります。

8.生涯にわたる 健康な心と体を育むために

体力・運動能力の低下が問題になっていますが、そこだけに目が向くと体を鍛えるためのトレーニングという誤った方向に進んでしまうことになります。幼児期は人間の運動の基礎作りの時期ですが、遊びとして運動することで結果として培われていきます。運動遊びは体ではなく、むしろ心を育てるためのものという意識でかかわることが必要かもしれません。運動＝体育のようなイメージがあるかもしれませんが、幼児の運動遊びは学校体育とは全く違うものです。普段の生活の中にもたくさんの遊びの機会があります。少し視点を変えて、まずは身近なところから子どもと一緒に取り組んでいただければと思います。



■執筆者紹介

立石 美津子 奇異に映る我が子の言動…もし、発達障害と言われたら？

1961年大阪市生まれ。聖心女子大学卒。幼稚園・小学校・特別支援学校教諭免許を取得後、石井勲氏の元、幼稚園・保育園に漢字教育を普及する。平成7年、株式会社パワーキッズ(教室名 エンビツらんど)を創業。現在は保育園、幼稚園で0歳～小学校低学年の子ども達と触れ合いながら執筆、講演活動に奔走。自らは自閉症児を育てる母親。

30年間の教育現場での経験を活かし、机上の空論ではない講演会が人気。ポリシーは「完璧主義ではなくテキトーに育てることを通して、人生のスタートで子どもに自尊感情を持たせること」。

<著書>『小学校に入る前に親がやってはいけない115のこと』『読み書き算数ができる子にするために親がやってはいけない104のこと』『心と頭がすくすく育つ読み聞かせ』『はすれ先生にあたったとき読む本』『一人でできる子が育つ テキトー母さんのすすめ』

“毒の向こうに愛がある”ブログが話題を呼んでいる。

■立石美津子オフィシャルブログ <http://www.tateishi-mitsuko.com/>

吉田 伊津美 保育と幼児期の運動遊びの大切さ

東京学芸大学総合教育科学系教育学講座幼児教育学分野准教授。幼稚園教諭、保育士などの保育者養成にあたっている。専門は領域教育学健康・スポーツ心理学。主な社会的活動として、文部科学省幼児期運動指針策定委員会ワーキンググループ委員、文部科学省子供の体力向上指導者養成研修講師、文部科学省幼児期の運動に関する指導参考資料編集委員会委員、内閣府・文部科学省・厚生労働省幼保連携型認定こども園教育・保育要領解説作成協力者、日本体育協会幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム作成ワーキンググループ委員などをつとめる。

<著書>「幼児の運動あそびー幼児期運動指針に沿って」(編著)チャイルド本社、「幼児期における運動発達と運動遊びの指導」(分担)ミネルヴァ書房他

■協力園

梅園幼稚園(神奈川県 川崎市)

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。
なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1156(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

アポロ「よみきかせ」  ^{80. Love} **TOKYO FM** [FM80.0MHz (月曜日～木曜日14:38頃～)]