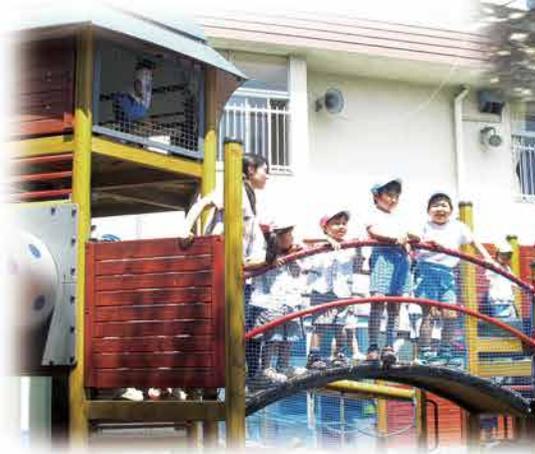


健康教育

— 健康なくして教育はありえない —

- ◎ **こどもの運動の必要性** …………… 藤牧 利昭
- ◎ **絵本で育つ子どものことば** …………… 徳永 満理



「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	こどもの運動の必要性
8	絵本で育つ子どものことば
15	あらまし

こどもの運動の必要性

帝京平成大学
准教授

藤牧 利昭



はじめに

子ども、特に幼児期の子どもにとって、「運動遊び」にさまざまな教育的効果があることは多くの識者がさまざまな角度から指摘しています。実際に教育・保育に携わる方々でも、その効果を否定する方は少ないと思いますが、実践するとなると解決すべき問題は少なくありません。

素晴らしい効果とその陰の部分とか、子どもの運動遊びと成人のメタボ予防や高齢者の口コモ予防の関係とか、さらには、ランニングが人類の脳を発達させたとする新説を絡めながら、子どもと運動遊びについて考えてみたいと思います。

子どもの健全な発達の危機と解決策としての運動遊び

現代の生活が、子どもの健全な発達に影響を及ぼしていることは、広く知られています。

親の生活リズムが乱れ、それが、子どもの生活リズムも乱している。さまざまなバーチャル体験が可能になり、実体験が減少している。ゲーム遊びが多様化し、動的な遊びや自然の中での遊びが減少し、創造性を刺激する遊び、集団的な遊びが減少している。それらが身体の脆弱化、精神の脆弱さをもたらしている。さらに、少子化で、一人ひとりの子どもに手をかける余裕が増えた分、事故・事件への警戒感から安全を過剰重視し、子ど

もを不活発にする。兄弟(姉妹)げんかをしようにも相手がなく、群れ遊びなどで得られるコミュニケーション能力も発達しない。異年齢との遊びが減少し、年長の子を見て模倣し、成長する機会が失われている。等々。

こうした危機への対応策として、「運動遊び」を積極的に採り入れる試みが各地でなされ、それぞれに効果を上げています。中には、「竹馬」とか「竹とんぼ」といった伝統的な遊びを取り上げ、お年寄りとの触れあいの機会につなげ、高齢者には社会との触れ合いで充足感を与え、子どもには高齢者への理解や敬意が生まれるという効果を生み出している事例もあります。

運動遊びで得られるもの

運動遊びで子どもたちが獲得するものは多々あります。いわゆる運動神経や身体運動能力は、動く中、遊ぶ中で発達していくものです。遊ぶ中から、カラダの使い方を覚え、基本的な身体動作が滑らかになります。また、活発に運動するには集中力、注意力、判断力も要求されます。遊びの中でのさまざまな発見や発想が、知的好奇心を向上させ、友達と遊ぶ中で協調性や社交性を学んだり、共同作業や体験の共有で友達との絆ができたりする一方、時にぶつかり合うことで自と他を意識し、自分と別の存在を認識できるようになります。

理論と実践

ところが、実際に家庭や教育・保育の現場で、どのように取り入れるかとなると、それぞれの状況によって困難な部分があり、理念としては理解・評価できて、実践場面に生かすことのできないもどかしさを感じている方も少なくないと思います。

このように、理論的には理解できて、実践するのは難しいという例は他にも多々あります。

成人においても、いわゆるメタボ=メタボリック症候群の予防のために、食習慣の改善、生活時間の適性管理、自分に合った身体運動・スポーツの実践が重要であること自体は、理解できるものの、実際問題として、自分の生活のどの部分をどう変容させるのが良いのか的確にはつかめなかったり、仮につかめたとしても、その通り実践できなかったりするケースが少なくありません。

こんな時、専門家に相談すれば、解決の糸口は比較的容易に見つかるものなのです。

一般に知られる「メタボ解消法」は、中核的な骨組みと、柔軟に変更できる肉付け部分から出来ているのですが、そのことを十分理解せず、柔軟に変更してよい肉付け部分を妙に硬直して考えるケースがあります。例えば、有酸素運動は心拍数を目安にすると良いのですが、「(220-年齢)の何%」という数値を頑なに守ると、ある人にとっては妙にキツ過ぎたり、別の人には楽過ぎて物足りなかったりすることがあります。実際には個人差がありますので、幅を持たせて良いのです。

このことは、近年問題になり始めた「ロコモ」でも同じです。ちなみに、ロコモとは、主に高齢者などで、筋肉・腱・骨格など、運動に関わる臓器=運動器(loco motor system)の機能が低下し、さまざまな不具合をもたらすもので、整形外科学会などで、急速に注目され始めています。具体的には、肩関節の可動域が狭くて、肩が自由に動かない、膝痛があって階段の昇降が苦痛である、な

どですが、早い時期にスポーツ整形外科医とかスポーツ医学の知識を持ったスポーツ指導者などの専門家に相談すれば、解決策、具体的な方法は比較的容易に見つかるものなのです。

痛みや不具合は本人も自覚し易く、不便を感じていますので、「解消講座」を開設すると、受講者はすぐに集まります。「ロコモ解消講座」で身体が楽になれば、自然に運動機会も増え、結果的に「メタボ予防」につながるのではないかと期待されます。

短期目標と長期目標

さて、一見、幼児期とつながりのないかのような話を進めてきましたが、実は重要なことと考えています。子どもの教育を考える時、言うまでもなく「健全な成長」という視点が最も重要で、「今、何を教え、明日、何が出来るようになるか」ではなく、1人前に育つために、80年の生涯を充実して生き抜くために必要な能力は何かを踏まえ、そのうち、どの部分をどの時期に身につけることが望ましいかを考えていくべきでしょう。

運動遊びに関して言えば、幼児期では、カラダを動かす習慣づけをするとともに、その後に訪れるゴールデンエイジにさまざまな動きを獲得するために、カラダを巧みに扱う基礎を身につけるのが重要ですが、成人期のメタボ予防や高齢期のロコモ対策も見据えて幼児期の教育を考えることが出来たら素晴らしいと思います。

今、一人の人が生涯に使う医療費は、国民総医療費を人口で割った年平均25万円の80年分とすると約2000万円程度です。キチンとしたデータの裏づけを持って説明するのは容易ではありませんが、自分の健康管理に関心を持ち、適切な運動習慣を持った人では、数百万円規模の医療費削減が見込めると考えられます。

幼児期に「自分の身体を大切にすること」「身体を動かすことが、心地良いこと」を認識させておくことは、その子が、生涯に亘って健康で充実した人生を送ることにつながり、素晴らしいこと

だと思えます。逆に、運動嫌いにしてしまったら…と考えられるのです。

遊びの効用と運動の効果

これまで「運動遊びの効果」として論を進めてきましたが、「運動」と「遊び」を切り離して考えて見ましょう。この問題を考える時に、示唆に富むのが、「ランニングと脳の発達」の話です。

一般には、「二足歩行をすることで、手を使うようになったこと」が人間の脳を発達させたと考えられていましたが、ハーバード大学の進化生物学者のダニエル・E・リーバーマンとユタ大学の生物学者デニス・M・ブランブルは、2004年11月に世界的に権威のある科学雑誌「Nature」に“Endurance running and the evolution of Homo.”(持久的=長距離ランニングと人類の進化)という論文を発表し、手ではなく足を使うこと、特に長距離ランニングを行ったことが人間の脳を発達させたという説を提唱しました。

「歩」と「走」の違いを考えて見ましょう。

歩く時の1分当たりの歩数(ケイデンスといいますが)は、110前後と言われているので、大まかに言えば、1秒に2歩、0.5秒で1歩です。歩く時は、両足で身体を支える時間がありますので、片足が着地してから、地面を離れるまでは、0.6秒くらい掛かると考えられます。

これに対して、走る時の時間当たりの歩数は1秒に3歩～4歩です。これは、子どもでも大人でも大差なく、オリンピック選手とでも大きな差はないようです。1秒に4歩とすると、1歩に要する時間は0.25秒です。この間に両足が浮いている時間がありますので、片足が接地している時間は0.1から0.15秒になります。その僅かな時間の中で、空中から着地した時には体重の数倍以上の力に耐えるよう力を発揮し、前後、左右のバランスをとりながら、次の1歩のために、身体を空中に放り出さなければならないのです。あれこれ考えながら命令を出している余裕はありません。瞬時に状況を判断し、的確な方針を決定し、命令を

出さなければなりません。着地している足だけを見ても、代表的な足関節、膝関節、股関節の3つの関節とともに、足裏と足指の間の関節(中足趾節関節)も含めた4つの関節の力の入れ具合を調整しなければ滑らかに走れません。動きながら修整するためには、事前にある程度予測しながら、各関節に加わる力や、地面から伝わってくる力などの情報を統合し、瞬時に判断しなければなりませんので、大脳の前運動野や前頭前野が活発に働かなければなりません。

こうして考えてみると、走ることによって脳が発達したと考えることは十分納得できるものです。

さて、リーバーマンとブランブルは、化石から人類の発生過程を調べていて、時代とともに、足の骨の長さや太さ、骨盤の形、大脳容積を年代的に整理していき、大腿骨(太腿の骨)が太く長くなった方が、大脳容積が大きくなったのより先だということを示したのです。上腕骨(二の腕の骨)と大腿骨の釣り合いを我々人類とゴリラ、チンパンジーと比べると差は歴然です。二足歩行をすることのあるゴリラ、チンパンジーでは、上腕骨と大腿骨の長さ・太さに極端な差はありませんが、長時間二足歩行を持続できる我々は上腕骨に比べ、大腿骨は長さ・太さも明らかに大きくなっています。

動き回ったり、走り回ったりする時に、さまざまな情報を収集し、円滑に動けるのも脳の高度な制御があるからです。最先端ロボットのアシモ君でもまだまだ上手に走れませんし、途中で水溜りがあつたら避けるとか、足元がぬかるんでいてバランスを崩したら立て直すのは至難の業です。

また、動き回っていれば、全身の筋肉に酸素を送り届けるために、呼吸循環系機能が働きますが、筋肉の働き具合に見合うよう、呼吸循環系を制御するのも、運動中に体温が上昇しすぎないように、発汗や皮膚血流慮など、さまざまな調節機構を働かせるのも、重要な脳のはたらきです。「脳のはたらき」というと、いわゆる思考を思い浮かべますが、身体のだまざま組織や器官をその

時の状況に合わせて働かせ、相互の調整を行うのも、脳の重要な役割なのです。

「外遊びをしない子は、体温調節ができない。」などと言われますが、この場合の「できない」は、「身の回りの整理ができない」とか「学校の予習・復習ができない」という場合の「できない」とは、もちろん違って、「上手いかない」のです。意図的に「やらない」ではありませんから、「上手いくような身体」に作り上げていかなければいけません。そのためには、体温調節が必要とされる状況を計画的に繰り返し繰り返し作ってあげることが大切です。

「運動遊び」を考える時、文化社会学的な「遊び」部分に注目されがちですが、こうした「運動」そのものの持つ身体的な部分、生理学的な部分も重要であると思います。

指導者の役割と子どもの興味

メタボ予防などで、専門家の必要性について述べましたが、運動遊びの効果を高めるための専門家・指導者の役割について考えて見ましょう。

ウルトラマンなどのTVヒーローや、アニメキャラクターなどの動きは、子どもは自ら真似をします。スポーツ選手やアイドルタレントの動きも真似をします。思わず真似たくなる魅力を感じるのでしょうか。春休み、夏休みには、遊園地で、TVヒーローが出演するショーが行われ、大変な人気です。画面で見ると違って、実際の動きにリアルに接することができるのは、子どもにとって大きな魅力です。「ホモ・ルーデンス(遊びと人間)」を著した文化人類学者のロジェ・カイヨワは、人間の遊びは4つに分類されるとしていますが、その中のひとつであるミミクリ(模倣)に相当するのかも知れません。自分の目の前にいる指導者がマット運動とか鉄棒とかサッカーとかで素晴らしい動きを見せれば、子どもも思わず真似をしたくなり、潜在的な動きが引き出されることでしょう。これが指導者の役割の<1>です。

ここで注意しなければならない重要な問題が

あります。それは「代償動作」といって、ある動作を行う時に、本来使わなければならない関節運動、そのための筋肉を使わずに、別の動作で代用してしまうことです。

例えば、サッカーを考えて見ましょう。幼児にスパイクシューズを履かせて、大き目のボールを蹴らせたなら、どうなるでしょう。発育の早い子が力任せに蹴飛ばせば、ボールは強く速く飛び、他の子を圧倒します。それでその子はサッカーが上手と誉められては困るのです。強く速いボールを蹴るのは、中学生以降で十分です。小学校段階では、足の内側、外側、足の甲、つま先、踵で、あるいはもっと細かく足のどこでも、ボールを蹴れるようになっていくことが大事です。幼児期はそれに向けて、自分のイメージに合わせカラダを上手に使えるようになることが目標になります。身体の一部に無理な負担をかけずに、カラダを巧みに扱っているかどうかを見極めるのが大事です。ボールが上手に蹴れたかどうかは、あくまで結果です。ボールを蹴る速さとか、シュートが決まったとかで評価したり、ましてや試合に勝った負けたで評価したりするのは考え物です。この見極めが指導者の役割の<2>です。

一方で、「学習」という形で身につけた方がよい動作・身体の使い方もあります。マット運動などの前転・後転・側転などのしかたや、相撲や柔道の受身動作、などです。多くの方が、試行錯誤を重ね、淘汰されて成立し、継承されてきた文化財とも言える動作様式を身につけることで、自然発生的な動きだけでは味わえない身体操作感を味わうことができます。言ってみれば、難しそうに見える数学の問題も、公式を知っていれば、すらすらと美しく解けると似ています。この正しい動作を教えるのが、指導者の役割の<3>です。

この<1>から<3>が大事ですが、特に大切なのは、子どもの発育・発達段階を的確に見極める部分でしょう。<1>は、スポーツの得意な大学生を呼んでくる方法もあります。

効果と副作用

皆が跳び箱を上手に跳べたり、逆上がりができたり、マラソンが走れたら、素晴らしいことだと思います。皆で泥んこになって遊び回ったら楽しい思い出になると思います。運動・スポーツの素晴らしさは、達成感を全身で味わえることにあります。自分からアピールしなくても、周囲に認められます。その一方で、できないことも、周囲に知られてしまうのです。算数のテストで0点をとっても、隠してしまえば、先生と自分にしか分かりませんが、鉄棒から落ちれば、誰の目にも分かります。マラソンでビリになっても皆に分かります。しかも、落ちたら痛いし、ビリを走って苦しいのです。上手くいった時、少し辛くても、痛くても、達成感の喜びがそれを上回りますが、失敗したら、辛さ、痛さが挫折感、屈辱感を増幅させるのです。そうして「運動嫌い」になる子が出ないような十分な配慮が望まれます。しかしながら、「運動あそびの持つ素晴らしい教育効果」を追求すると、ごく少数の「運動嫌いになる子」は軽視されてしまうこともないとは言えません。十分な配慮が望まれます。

何をどう提示するか

人間の身体には、病気を治す自然治癒力が備わっているのと同じように、自然学習能力が備わっていると考えるのが良いと思います。子どもが自発的に学習して、いろいろなことを学びとっていきける環境を提供するのが良いと思います。

前述のカイヨワが分類した中には、通常あまり体験しない感覚を味わう遊びをイリンクス(目眩い)として分類し、代表としてブランコを上げています。子どもが坂を駆け下りたり、飛び降りてみたりするのもイリンクスに相当するのかも知れません。日々、身体が成長していく子どもにとっては、大人から見れば、同じことを同じようにやっているようでも、本人にしてみれば、「今までに体験したことのない」未知の感覚を楽しんでいるのか

も知れません。そのことで成長しつつある自分のカラダを子ども自身が確認しているのなら、意味があることとなります。

一方で、ゲーム機遊びでは、本人にとっては、一回一回の僅かな違いが刺激的なのかも知れませんが、発育・発達刺激としては、あまりに長い時間取り組むのは問題でしょう。「子どもが自ら取り組んでいる」ということを過大評価してはいけない一例です。

さまざまな運動遊びを通じてさまざまなモノを子ども自らが学び取っていく。そのこと自体は、大切なことであっても、教育的な視点に立てば、学び取って欲しいものが学び取れるような提供の仕方が大切なのではないでしょうか。

食事に例えてみましょう。必要な栄養素を確実に摂らせるには、学校給食のようにして出すとか、コースメニューを用意して、順番に摂らせるのが良いでしょう。

子どもの自発性を尊重するなら、ビュッフェスタイルにして、好きなように取らせた方が良いでしょうが、子どもが喜ぶからといって、食事の時間におやつを並べるのはまずいでしょう。肉ばかり並べたり、野菜ばかり並べたりもよくないでしょう。味付けが濃ければ、味で選ぶでしょう。しっかり遊ばせた(運動させた)後で、適度な味付けの料理が並んでいたら、主食も主菜も副菜もバランスよく取ることでしょう。たくさん並んだ料理の中から、自分に合ったものを選び出すことを学んでいくことも大切です。

教育的成果の見込める運動遊びも大事ですが、子どもの身体機能を適度に刺激する運動遊びも大切だと思います。いつ頃までに何を学ばせるべきかを把握し、一人ひとりの子どもに何ができて何ができていないかを冷静に分析し、刺激の適時性を踏まえて、連続的・計画的・系統的に運動遊びを提示することが望まれます。

絵本で育つ子どものことば

兵庫大学短期大学部
保育科講師

徳永 満理



いつでもどこでも 絵本の読み聞かせ

私は、この3月31日まで、28年間園長として勤務していた保育園を退職し、現在は短期大学の講師として、人生の新たなスタートをしました。ここでは、園長在任時代に実践したことを土台に書いていきます。

さて、保育園の入園式は学校に比べると和やかなものです。それでも、新入園児の保護者の皆さんは、赤ちゃんや小さい子どもさんを胸に抱き、緊張の面持ちで参加されます。そんなある年の入園式の日でした。ちょっと緊張気味の新入園児さんと保護者の皆さんの前で、『はじめまして』（新沢利彦・作 大和田美鈴・絵 すずき出版）の絵本を、ごあいさつがわりに読みました。



『はじめまして』
新沢利彦・作
大和田美鈴・絵
すずき出版

はじめましての ごあいさつ
ねこやま たろうと もうします
おひげが ぴんぴん はえています

どうぞ これから よろしくね
読みはじめると、保護者のみなさんも在園児さんたちも、それから、新入園児さんたちも、絵本と私の顔に注目してきます。

はじめましての ごあいさつ
くろかわ ぴあのと もうします
うたを うたうのが だいすきです
どうぞ これから よろしくね

保護者の皆さんの顔に、面白い!という微笑みが浮かんでいます。

はじめましての ごあいさつ
いすやま かけおと もうします
みんなの おしりに ぴったりです
どうぞ これから よろしくね

この場面を読み終わると同時に、新入園児で2歳児のしょうたくんが、思わず立ち上がったのです。どこに行くのかな?とみんなの視線が集中します。行き着いたところはホールにあるピアノのところでした。そのピアノに向かって「こんにちは」とお辞儀をしているしょうたくんに、「かわいい!」と年長さんの声が飛び交います。

はじめまして
とくなが まりと もうします
おさなごほいくえんの
えんちょうせんせい です
みんなに えほんをよむのが
だいすきです

どうぞ これから よろしくね
絵本を読み終わり、私の自己紹介をする頃には、みんなの顔に微笑みが浮かび、すっかり和んでいました。絵本の中のメッセージが、子どもたちにも大人たちにも伝わり、この1年間一緒に楽しく過ごしましょうね!の気持ちを作り出してくれたのでしょうね。

どこでもいつでも、子どもと絵本を真中にお話しながら、園長として28年を過ごしてきました。その中で、絵本が、子どもたちにもたらしてくれる喜び楽しみは、限りないものであること、また、ことばの力を育ててくれることを知りました。

つぶやきが聞こえてくる

子どもたちに絵本を読んでいてうれしいのは、絵本の中の出来事に自分の体験や思いを重ね合わせて、そのことをつぶやきとして、読み手に伝えてくれることです。作者が込めたメッセージからも、つぶやきが生まれてきます。そんなつぶやきの一つ一つを、絵本を読みながらそっと聞きとっていくと、心の奥深いところでの、子どものことばの育ちに気付くのです。

『いまがたのしいもん』(シャーロット・ゾロトウ・作 エリック・ブレグヴァド・絵 童話屋)の絵本を、5歳児クラスで読んだ時のことをお話しします。



『いまがたのしいもん』
シャーロット・ゾロトウ・作
エリック・ブレグヴァド・絵
童話屋

あらすじは…

小さい女の子にお母さんが聞くのです。
あなたは大きくなったら何になるの?と。
女の子は答えます。
「おとなになんかなりたくないもん」と。

「どうして?」とお母さん。

「だって おとなは スキップ なんかに
しないもん」と。それから、子どもにとっての
楽しみを、いくつも挙げ連ねます。

「だからおとなになんかなりたくないもん」と。

「でも おとなだって たのしいもん」

「どうして」

「だって おかあさんは おとなになって
あなたのおかあさんになったのだから
いまが いちばん たのしいもん」

という、お互いに“いまがたのしいもん”の親子の
会話に、読んでいる方もうれくなる絵本です。

さて、この絵本を読みはじめると、「うーん ぼく
は おとなになりたいで!」とつぶやいているのは、
みだいくんです。

「どうして?」と、思わず読むのを止めて聞いてみ
ると。

「おとなって いいよな」

「どうして?」

「だって せんせいたち ぼくらに おひるねしなさ
いって いうのに、じぶんらは おちやのんだり
おはなししたりしてる やんか」

「えっ それは おしごとやで かいぎって いて は
なしあいしてるんよ」

「でもな おとうさんも おかあさんも、よる みだ
いたちには やくねささいって いうくせに じぶん
らは おそくまで テレビ みたり ビールのんだりし
てる そやから はやく おとなになりたい」という
のです。なるほど、5歳児さん、絵本を見ながら、
もうそんなことを考えるようになったのかと、感
心したものです。ところが、読み終わると同時に、
みだいくんがしんみりした口調で言うのです。
「ぼく やっぱり おとなに なりたくない」「どう
して?」と聞くと、「だってな ぼくが おとなになっ
て おとうさんになったら おじいちゃんとおばあちゃ
ん しんでしまうやろ そやから おとなになりたく
ない」と。このことばに、私はほろりとしてしまっ
たのです。表面は、やんちゃさんで無鉄砲に見えて
いたみだいくんの心の中には、すでに、過去・現

在・未来という時間軸が位置づいていて、ずっと先の未来までも見ようとする力の育ちを感じたのです。

絵本を読んでいると、このように、子どもの内面に育っていることばの力の育ちに遭遇する楽しみがあるのです。

イメージ力の育ち

子どもは、ことばの理解が進むごとにイメージ力が膨らんでいきます。1歳児さんは、「これなに?」「これは?」と大人に質問をしながら、ものにはすべて名前が付いていることを知るようになります。同時に、ものにことばを対応させながら、そのことばの意味も理解し始めるのです。2歳児さんになるころには、ことばでイメージを操作するようになります。実際に目の前にないものでも、ことばだけで、イメージを思い浮かべることができるようになるのです。電話でのやり取りを想像してみてください。

まず、1歳児さんの電話のやり取りです。おばあちゃんから電話がかかってきました。電話を取って耳に当てても無言です。「○○ちゃん?」おばあちゃんが声をかけます。「……」「おかあさんは」「……」「なにしてるの」「……」「おかあさんとかわって」とこんな具合ですよね。

次に、2歳児さんです。受話器を取り「○○ちゃん?」「あっ おばあちゃん」「おかあさん いる?」「うん」「なにしてるの」「おせんたく」「ごはんはたべたの」「うん ばんと ジュースと それから…いっぱい たべたの」などと、電話の向こうの大好きなおばあちゃんと、お話ができますよね。見えない世界が見え始めるのが2歳児さんです。そして、2歳児さんは、見立てやつもりも盛んになってきます。ダンボールを自動車に見立てて運転手さんになったつもりになって遊ぶなどの姿が、日常茶飯事になります。お母さんになりきってのごっこ遊びなども、盛んになってきます。想像の世界の面白さを2歳児さんは満喫し始める

のです。さて、そんな2歳児さんにとって絵本は、イメージを膨らませてくれたり、物語の世界にいなってくれる、友だちのような存在になってくるのです。

夏の保育参加の日。お父さんやお母さんと一緒に、園庭でどろだんごづくりをした後、2歳児クラスで『どろだんご つくろ』(とくながまり/みやざわはるこ作 アリス館)の絵本を読みました。



『どろだんご つくろ』
とくながまり/
みやざわはるこ作
アリス館

ざくざくざくざく ざっくりこ

ほって ほって ざっくりこ(中略)

ぐちゃ ぐちゃ ぐにゅ ぐにゅ

ぴちゃ ぴちゃ べちゃ べちゃ

ゆうちゃんと あいちゃんは べちゃ

「どろだんご つくった」とこいうちくんがつぶやきます。「いっしょやな」とこいうちくんの顔を覗き込みながら、かんたくんもうれしそうにつぶやいています。

あいちゃんと ゆうちゃんは べちゃの どろだんごのつちを てのひらに のせました。

みぎてに ぼてん ひだりてに ぼてん ぼてん ぼてん ぼてん ぼてん ぼてんと、どろだんごのつちを右手と左手に、いったりきたりさせながら、出来上がっていくどろだんごを見ながら、みんなの手も動いています。

心の中には、園庭でのどろだんごづくりが、よみがえっているような手つきです。

まあるくなって よかったね

つるつるになって よかったね

また あした あ・そ・ぼ

読み終わると、最後のページに描かれているどろだんごを、そーっと取り出して、ポケットにしまう子、コロコロと転がす子。ぐちゃっとつぶす子など。あたたかも、本物のどろだんごを触っている

つもりになっている、みんなの手つきのそれらしいこと。

ことばの意味を理解し始めた2歳児は、体験と絵本の世界を行ったり来たりしながら、イメージする楽しさを膨らませ始めるのです。

関わりと想像あそびを広げる

生まれて何日も経っていない赤ちゃんが、大人のまねをするという、驚きのビデオがあります。「赤ちゃんの科学① 赤ちゃんからのメッセージ」(NHKエンタープライズ)というビデオです。生後29時間の赤ちゃんとうかい合い、大人が舌を出すのを何度か繰り返し見せています。赤ちゃんは、その顔を見つめ続け何度目かの舌出しで、とうとう自分の舌を出したのです。目は見えていないと思い込んでいた私にとって衝撃の場面でした。

赤ちゃんは、胎児の段階で140億の脳細胞が形成され、出生時には、外界の刺激を受け入れる準備ができています。

そんな赤ちゃんの本格的な模倣は、10か月ころから始まります。「ばいばい」と大人が手を振ると、それに呼応するように手を振りかえしてくるようになります。「ばいばい」ということばにはなりません、そのことばの意味がわかるからこそできる模倣行為なのです。

1歳を過ぎる頃には、実際に目の前にない食べ物を食べるまねや大人が動物の身振りをすると、そのまねをするなどが盛んになってきます。模倣は、赤ちゃんにとっては、大人とコミュニケーションをとるための最初のことばだともいえるでしょう。

そして、2歳から3歳頃になり、ことばの意味の理解が進むごとに、ただ単なる模倣ではなく、自分なりの思いを持った表現になってきます。お散歩で犬を見たら、その犬の様子をそれらしく表現したり、大好きなお母さんになりきって、お人形さんを寝かしつけたりというみたて・つもりあそび

をするようになります。このころの子どもは、周りのいろいろな出来事を自分の中に取り込んで、みためたり・つもりになったりした、物事の意味を理解し人と関わりを深めていくのでしょう。

4・5歳頃になると、友だちと遊びのイメージを共有し、役割を決めてごっこあそびをするようになります。お店屋さんごっこなど大好きですね。美容院の美容師さん、八百屋さん、アイスクリーム屋さん、おしゃれ屋さん(アクセサリー)、かっこいいお姉さんなど、やってみたい役をそれぞれが決めて、いかに本物のお店屋さんらしくして、お客さんらしくするかが、みんなの中の課題となります。お互いがよりそれらしくなると、遊びがどんどん面白くなるからです。みんなで遊ぶ想像あそびの楽しさを満喫するようになるのが4・5歳児さんです。

絵本は、そんな子どもたちにたくさんの想像あそびと劇あそびや劇づくりの楽しさをもたせてくれるのです。それでは、絵本から生まれた、赤ちゃんの模倣あそびから紹介していきましょう。

楽しいお散歩から帰った1歳児さんたちに、『くつつあるけ』(林明子・作 福音館書店)を読みました。



『くつつあるけ』
林明子・作
福音館書店

くつつ あるけ

表紙を見せながら表題を読むと、「くつ くつ」と喜ぶ1歳児さんたちです。

くつつ あるいた

ばた ばた ばた

さんばに おでかけ

読みはじめると、「ばた ばた ばた」

とみさこちゃんが口真似をしてうれしそうです。

ばた ばた ばた ばた

とん とん とん

ぴよん ぴよん

と、くつが画面の中でどんどん大胆に動き回るのに引き寄せられるように、足をパタパタさせながら、絵本を楽しんでいます。

ぴよーん

あっ あぶない

今まで、足をばたばたさせていた動作が、一瞬止まり、次の展開をじっと見守る視線になります。

ごろん

いたたたた

ころんじゃった

「あー あー」とゆうすけくんが、心配そうに指さします。

ひとりで おきるよ

よいしょ こらしよ どっこいしょ

ほら できた

成り行きをじっと見ていたみんなは、ああ よかった!の表情に戻ります。それから、お部屋の中で、「おさんぽ おさんぽ」とみんなでどンドン歩いたり、どてんと転んだり、くつをとんとんしたり、絵本の中の出来事を再現してあそびます。

絵本の中の出来事と自分たちのお散歩とが重なったのでしょうか。体中で絵本の中の主人公がしていることを、大人と一緒に模倣してあそぶ1歳児さんたちの顔は、嬉しさで満ちています。

次に、ことばの理解が進み、絵本の中のお話を聞くのを楽しめるようになった2歳児さんの、絵本からふくらんだごっこあそびを紹介します。

事務室に、「これ よんで」とはやとくんが持ってきた絵本は、『10ぴきのかえる』(間所ひさこ・作 仲川道子・絵 PHP研究所)です。

はやとくんと手をつないで保育室に行くと、12人の2歳児さんたちが、ちょこんとお座りをして待っていてくれました。「ちょっと 長いお話だけど おしまいまで きけるかな?」と聞くと、「うんきける」とうなづく2歳児さんたちです。おおきくなったな!と思いつつ表紙を見せて読み始めます。



『10ぴきのかえる』
間所ひさこ・作
仲川道子・絵
PHP研究所

10ぴきの かえる

みんなの視線は、表紙の絵に集中しています。「かえるや」「おふねに のってる」などなど、見たままをことばにしてつぶやいています。

コンクリートの しかくい いけに、

10ぴきの おたまじゃくしが いました。

「いたずらぼうずに つかまったあ・・・」

「うまれた めまに かえたい・・・」

「ひょうたん めまに かえりたい・・・」

「おたまじゃくし ないてる」とみさきちゃんがつぶやきます。「ここも ないてる」と、ようくんが立ち上がって指さしてきます。

どじょうじいさんが いいました。

「おたまじゃくしは かえるのこ。

かえるになったら かえりなさい。

ひょうたんめまに かえりなさい。

わしはなあ・・・かえりたくても かえれない」

シーンとなって画面を見つめる2歳児さんたちの真剣な表情に圧倒されます。

ぴよん ぴよん ぴよん!

ぴよん ぴよん ぴよん!

「かえるぞ、かえるぞ、

かえるんだ!

ひょうたんめまへ

かえるんだ!」

かえるになった10ぴきが、ひょうたんめまに向かって出発です。

みんなの表情が明るくなります。

アップでかたつむりが登場してくると、「あっ おおきい」とびっくりまなこではやとくんが指さします。ちょうちょの登場に「かえるさんに おしえてる」としおんちゃんが、絵を見て想像したことをことばにします。

ページをめくるごとに展開していくかえるたちの冒険話に、どんどん引き込まれていくみんなを感じます。こうして読み終わったときには、話の展開ごとに顔をしかめたり、笑ったり、思ったことをつぶやいたりする2歳児さんたちに、想像力の育ちが、確実に育っていることを実感するのです。

読み終わったら、さっそく、10びきのかえるになってあそびます。「しょうたは かんがえる」「みさとは ひっくりかえる」などと、自分のしたい役を決めて、ぴよん ぴよん ぴよんと部屋中を、かえるになって飛び回ります。そこへ保育士さんのかたつむりやざりがこの登場です。こうして、あそびはエンドレスで続きます。ことばがわかりイメージする楽しさを知り始めた2歳児さんは、友だちとのイメージの共有もできるようになるのです。絵本が、その橋渡しをしてくれるのですから素敵ですね。

最後に、友だちとことばで、イメージを共有することの楽しさを満喫しはじめる、5歳児さんの劇づくりについて紹介します。

1月にはいり、ぐんぐん年長さんらしくなってきた、5歳児クラスで『王さまと九にんのきょうだい』(中国の民話 君島久子・訳 赤羽末吉・絵 岩波書店)を読みました。



『王さまと九にんのきょうだい』中国の民話
君島久子・訳
赤羽末吉・絵
岩波書店

昔、イ族の年寄り夫婦が白い髪の老人から9つの丸薬をもらいます。おばあさんがそれをいっぺんに飲むと、9人の赤ん坊が生まれます。その後、成長した9人の兄弟が、力を合わせて横暴な王さまと家来をやっつけてしまうお話です。

読んだ後は、「このおはなしで あそぼう!」と誰かが言い出して、物語の再現をしてあそぶのが、習慣の子どもたちです。この日もさっそく遊び始めました。「ゆかは ながすねが いい」「ことねはちからもち」「おうさまは?」「あっ こうちゃんしてよ」などと役決めから始まります。「いや ぼく けらいがいい」「じゃあ ぼくが したろか」とようくん。こうしてやっと役が決まると、遊びが始まります。最初は、ストーリーをなぞりながら遊んでいるのですが、そのうち、大きな柱を持ち上げるちからもちの身振りやおおぐい食べる仕草が面白くて、みんなでやってみたり、あちこち面白いところをつまんで、あそぶのを楽しんで終わりました。

さて、そんなこともあって、その年の生活発表会の演目は、この絵本を劇にして、お父さんお母さんたちに見てもらおうということに、みんなの意見がまとまったのです。

いよいよ劇づくりです。最初は物語をなぞるように遊んでいたのですが、いまひとつ盛り上がりません。そこで、宮殿の倒れた柱をもとどおりにする、王さまと9人の兄弟とのやりとりのくだりを、ふくらませることにしました。「こんどは かがが おうさまする」「ぼくも ちからもち したい」と、15人の子どもたちが、入れ替わり立ち替わり、やりたい役をやってみました。

こうして遊んでいるうちに、だんだん適役が生まれてきて、とうとう、それぞれの役が決まってきました。「家来」はこういちくん、ゆうだいくん、あきらちゃん、たけるくん。「ちからもち」はかんたくん。「くいしんぼう」はあおいちゃん。「ながすね」はゆかちゃん。「はらいっぱい」はかこちゃん。「ぶつてくれ」はあいちゃん。「さむがりや」はゆうたくん。「あつがりや」はるみちゃん。「きつてくれ」はゆいちゃん。「みずくぐり」はれいちゃん。そして「村人とナレーション」はめぐみちゃんということになりました。

役が決まると、それぞれの役になりきって何度も練習しました。お互いに意見を言い、それらし

く見えるか話し合いました。かんたくんは、家でどうやったら「ちからもち」に見えるか、何度も練習したそうです。

こうして、発表会の当日。15人全員が自分の役を堂々と演じきり、観客の拍手喝采をあげました。

赤ちゃんの時から毎日絵本を読み遊び、たくさんのお話が心の中に根づいている5歳児さんたちの、友だちと同じストーリーを共有し、表現する力のすごさを感じるひと時でした。

おわりに

『どんなに きみが すきだか あててごらん』(サム・ブラットニー・文 アニタ・ジェラーム・絵 評論社)の絵本を5歳児さんのクラスで読みました。



『どんなに きみが
すきだか あててごらん』
サム・ブラットニー・文
アニタ・ジェラーム・絵
評論社

ちいさなちやいろいノウサギは、
おやすみの じかん。
おおきなちやいろい
ノウサギのながいみみにつかまって、
ベッドへいくところ
ちいさなうさぎはおおきなうさぎに
きいてみたくなった。
「どんなに、きみがすきだか あててごらん」
「そんなこと、わからないよ」
と、デカウサギ。

こうして、ちいさなうさぎとおおきなうさぎが、
「こんなに すきだよ」と好きさ加減を言い合う展
開の絵本です。そして…

それから、チビウサギのそばに
よこになり、ほほえみながらささやいた。
「ぼくは、きみのこと、おつきさままでいって…

かえってくるぐらい、すきだよ」
という素敵なエンディングを迎えるのです。

読み終わると、みんなほんわかにつこりの笑顔が輝いていました。読み終わって事務室に戻ったところに、後を追うようにゆうへいくんがやってきました。そして、「あのな あのな ゆうへい なー」というのです。何を言うのかな?と耳を澄まして聞いていると、「あのなー あのなー」からいっこうに先に進みません。「ゆうちゃん なに? はよ おしえて」と声をかけました。それをきっかけに、「あんな ゆうへいなあ えんちょうせんせいのこと すなばの そこのそこのほうまで すき」といつてくれたのです。赤ちゃんの時からずっと読み聞かせをしてもらった、ゆうへいくんの「ありがとう!」の気持ちだったのでしょう。私は、今でもこのことばを宝物として心の中にしまっています。

保育現場で絵本を子どもたちに出会わせ続けて、今思うことは、子どもたちにとって絵本は、心の窓を開いてくれる大切な存在だということなのです。

自分の今いるこの世界への興味関心を広げふくらませ、人間として豊かに生きていくための大切なことばの力を育ててくれることを、絵本の読み聞かせの中で私は学んでいます。



■執筆者紹介

藤牧 利昭(こどもの運動の必要性)

1949年生まれ。東京教育大学(現・筑波大学)卒業、同大学院修了。埼玉医科大学講師、同短期大学助教授に就任。その後、横浜市スポーツ医科学センター事業連携担当部長を経て、現在は帝京平成大学准教授、医学博士。著書に「球技・速く走るトレーニング」(池田書店)「図解・スポーツ科学の基礎理論」(西東社)「アクティブレストで疲れをとる」(山海堂)など。

徳永 満理(絵本で育つ子どものことば)

1949年生まれ。福岡県出身。西南学院大学短期大学部児童教育科卒。子どもの発達をふまえた丁寧な保育の中で30年以上読み聞かせ実践を重ねる。兵庫大学短期大学部保育科講師、社会福祉法人おさなご保育園園長、兵庫県保育士会会長、兵庫子どもと絵本の会顧問。著書に、「心をたがやす保育」(清風堂書店)、「絵本で育つ子どものことば」(アリス館)、絵本に「おいしいな うれしいな」「できたよ できたよ」などゆうちゃんシリーズ9冊(アリス館)など。

■協力園

浦和つくし幼稚園(埼玉県 さいたま市)

■「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

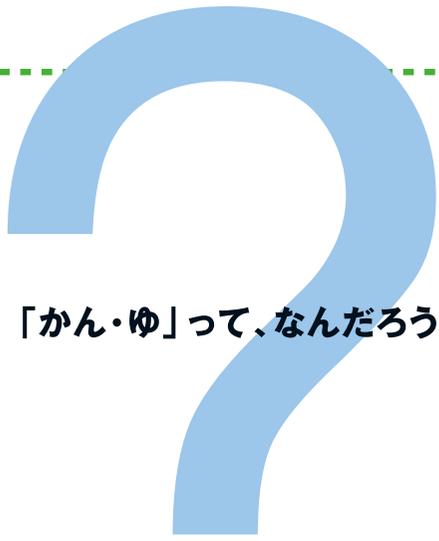
河合薬業株式会社 「健康教育」編集部

〒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>



「かん・ゆ」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。