

【プロジェクト名】

『心が動いて身体が動く』

～今こそ、生きる力を育む幼児体育の実践を～

福島市内幼稚園初の「新体操教室」と「キッズヨガ教室」の
着実な運営と発展を目指して

【施設名】



- はじめに(生きる力を育むみその幼稚園の土壌) ……page②
 - 生きる力を育むメソッド ……page③
 - キュリオス・プログラムの誕生 ……page④
 - なぜ、「新体操」は社会を生きる力を養うのか? ……page⑤
 - なぜ、「キッズヨガ」は社会を生きる力を養うのか? ……page⑥
 - 「キッズヨガ」のメリット ……page⑦
 - 2つの教室の実施概要 ……page⑧
 - 教諭の参加と今後の展望 ……page⑨
-
- 参考資料 資料1 (スキャモンの発育発達曲線) ……page⑩
 - 資料2 (子どもの自立(律)性を育てるために～丸山克俊先生) ……page⑪⑫
 - 補足説明(地域社会にとっての有用性) ……page⑬⑭

生きる力を育む みその幼稚園の土壌。

みその幼稚園は、1974年(昭和49年)の建学当初から「心(EQ)の教育」を通し、「非認知的能力」の向上と育成に取り組んでいます。

私たちは毎日、様々な感情に左右されながら生活しています。なかでも、恐れ・妬み・怒り・憂鬱・不安などのマイナス要因となる感情とどう関わり合っていくかは、人生をどう生きるか…ということに直接関係してくるでしょう。それは時として、学校教育で学ぶ事柄よりも、もっと大切なものになるかもしれません。

建学以来、みその幼稚園はこのような「生きる力」を育むことを第一義に歩んでまいりました。

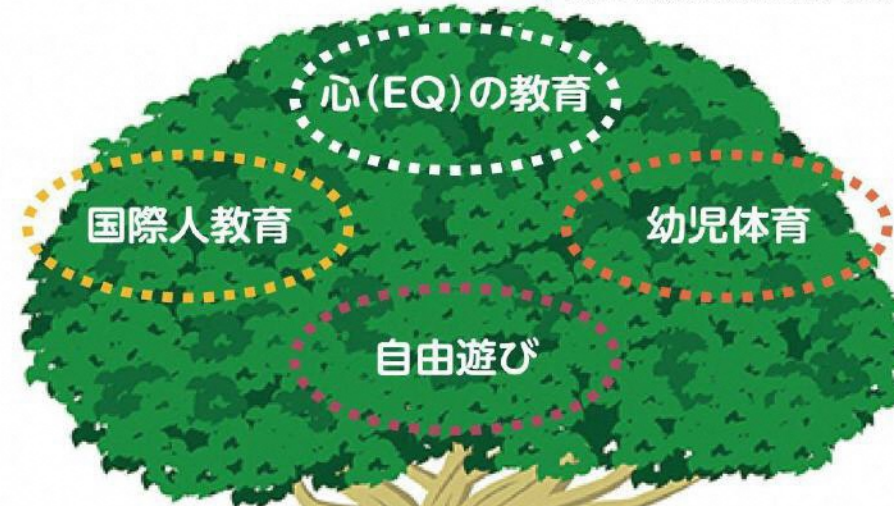
みその幼稚園の教育概念

●心(EQ)の教育

合同礼拝での聖話を通し、神様の存在を知り、神様はいつも自分を見守ってくださっていることを知ります。

●幼児体育

“心が動いて身体が動く”を基本理念に、脳の発達を促し、運動能力の向上を図ります。併せて、コミュニケーション能力や何事にも意欲的な心を培います。



●国際人教育

自分が生まれた国は日本で、自分は日本人であることを知ると共に、世界の子もまたち(仲間)のことを知ります。

●自由遊び

様々な遊びと体験を通して、豊かな心と生きる力を育むと共に、自分の心と身体をコントロールできるEQ(非認知的能力)の高い子どもを目指します。

感謝 建学の精神 思いやり

根っ子は土の中にあって見えませんが、もっとも大切な部分です。
根っ子がしっかり張っているかどうか、樹(人間)の一生を左右します。

生きる力を育むこと。
それが「幼児体育」の根っこです。

「幼児体育」の基本理念は
“心が動いて身体が動く”こと。

みその幼稚園は、
“心が動いて身体が動く”を基本理念に、
平成6年度より、保育内カリキュラムで
「幼児体育」を実践。
身体の発達段階に応じた幼児体育を通し、
心と身体の成長を育み、就学前の
精神面と肉體面の“生きる力”を育む
取り組みを行なっています。



(体育あそび教室・体育教室・サッカー教室など)

●「幼児体育」の基本理念●

心が動いて
身体が動く…
とは



心が動く…とは、心のスイッチが入ること。
いったんスイッチが入ると、一気に身体が動き始めます。

命令や強い指示によって身体を動かさせようとする時、
そこに心の動きや自立(律)心はありません。

- なんか、おもしろそう…
- どこか楽しそう…
- これって、なんだろう?…
- どうしてなんだろう?…
- etc.

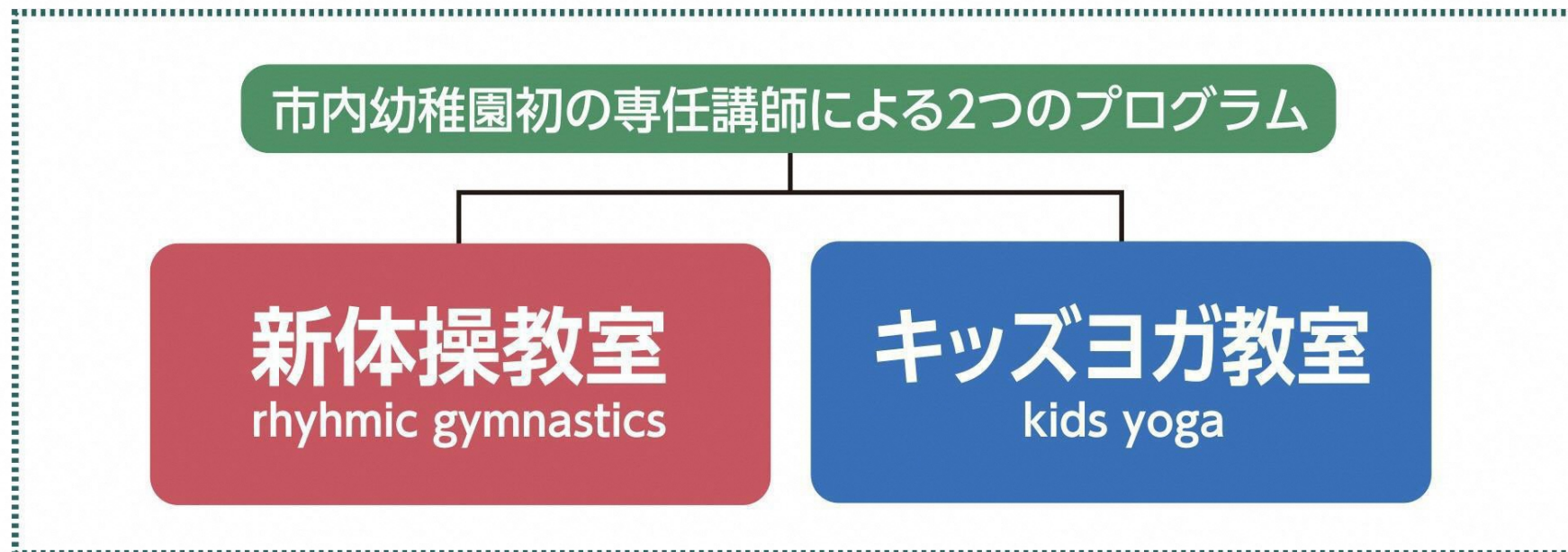


子どもたちの心には好奇心のスイッチが
たくさん付いています。興味津々、わくわ
くウキウキ、キュリオス・プログラムで心の
スイッチを入れまくれ! *curious(好奇心)program

*資料1参照

社会を生きる力を養う要素を多く含み、プレ・ゴールデンエイジ(3歳～8歳)に合致した2つのプログラムと出会い、同時に、幼児体育におけるプロフェッショナルな指導者を専任講師として当園に招聘することで、保育内導入に成功しました。新たなキュリオス・プログラムの誕生です。

そして今、プログラムのより確かな運営と、未来へ向けての発展を目指し、みその幼稚園は真正面から取り組んでいます。



まずは、「新体操」の効果を知ってください。
身体的効果と精神的効果があります。

新体操

rhythmic gymnastics



身体的効果

- 1.適度な筋肉を発達させることで、正しく美しい姿勢、バランスの取れた身体づくりができる。
- 2.身体の全般的な筋肉をつくり、柔軟性・反射神経・俊敏性を養うことができる。

精神的効果

- 1.様々な動作をすることで、身体を動かすことの楽しさと喜びを覚えることができる。
- 2.豊かな感受性を育むとともに、身体全体を使った表現方法を身につけることができる。
- 3.仲間と一緒に身体を動かすことで、連帯感や協調性を育むことができる。
- 4.目標をつくり、創意工夫して努力することを学び、達成感を味わうことができる。

続いて、「キッズヨガ」について知ってください。

キッズヨガ

kids yoga



キッズヨガとは

キッズヨガとは、ヨガのプログラムを通して、子どもの健やかな成長を促進させることを目的にアメリカで生み出された教育プログラム。自分の身体や動きや心の変化に意識を向けることで、集中力の持続や感情のコントロールなど、心の成長にも目を向ける点が特徴。

ポーズは子どもがイメージ(真似っこ)しやすいもの

「猫のポーズ」や「木のポーズ」など、動物や自然物の名前がついたものがたくさん。特に動物のポーズを積極的に取り入れている。そうすることで、子どもたちにヨガを難しいものと意識させず、「○○真似っこをしてみよう!」と促すことができる。

ゲームやグループアクティビティ

集中力が長く続かない子どもたちをレッスンに引き込みため、ペアでポーズを取ったり、みんなで身体を使ったゲームをしたりして楽しむことができる。ヨガをうまく取り入れたアクティビティで、自然とヨガの基礎が身につくように工夫している

キッズヨガの効果～4つのメリット～

キッズヨガは、身体的な能力を養うと同時に「心の成長」にも作用します。

1.身体に負担をかけず、 効果的に運動機能を向上

キッズヨガでは、特定の身体の動きを鍛えるのではなく、様々なポーズをとることで、普段よく使う筋肉も、そうでない筋肉も、隅々まで働かせる。そのため、発育途上の子どもの身体に過度なストレスをかけることなく、効果的な運動をさせる効果が期待できる。

2.柔軟性がアップし、 しなやかな身体を維持できる

成長とともに柔軟性は失われていくが、キッズヨガを継続していれば、しなやかな身体を維持できる。柔軟性が高いというのは、「ケガをしにくい身体づくり」につながるため、将来、どのスポーツを行うにしてもプラスに働く。

3.集中力・創造性が養われ、 将来の勉強にも好影響

心静かにポーズをとったり、静止したりすることで、集中力が養える。集中力が持続する子は、他のスポーツでも当然好成績を残しやすくなり、小学生になって勉強する際にも、その力が役立つ。製作などの場面でも、自分の世界に入り込むことができ、必然的に創造力を伸ばすことができる。

4.精神的に安定する

ヨガは呼吸法を非常に大切にしており、「リラクゼーションとしての効果」も期待できる。現代は、子どももストレスにさらされており、感情がコントロールできずに他者への攻撃性を抑えられない子、過度に自分を追い詰めてしまう子もいる。しかし、集中してヨガを行なっている間は、悩みやストレスから解放され、精神的な落ち着きを取り戻すことができる。こうして、自分の心を落ち着かせる術を学び、習慣にすることで、「情緒面の安定」が期待できる。

2つの教室は、以下の内容にて実施しています。

新体操教室

講師

学校法人みその幼稚園
幼児体育専任講師

福島新体操クラブ代表
福島市体育指導委員(常任委員)
(財)日本体育協会公認体操上級指導員
水戸真由子



活動対象

年長女兒2クラス

活動日時

毎週火曜日

10:00～10:40

10:45～11:25



キッズヨガ教室

講師

学校法人みその幼稚園
幼児体育専任講師

国際セラピスト協会認定講師
オープンヨガスタジオ代表
細谷アンナ



活動対象

年少2クラス・年中1クラス・年長2クラス

活動日時

毎週水曜日(年長青) 9:50～10:30

毎週木曜日(年中①) 12:40～13:10

(年中②) 13:20～13:50

毎週金曜日(年長緑) 9:50～10:30

毎週土曜日(年少①) 9:50～10:15

(年少②) 10:20～10:45



●教諭の参加(資質向上を意図して)

幼稚園教諭は保育のプロではありますが、幼児体育のプロではありません。そのため、現在、2つの教室には園児たちと共に教諭も参加し、専任講師の指導を受けながら幼児体育への理解と専門性を高め、各自のスキルアップに努めています。近い将来には、指導補助ができるレベルまでを目標に設定しています。

●広く市民へ向けてのイベント実施拡大計画

新体操の発表会(すでに毎年実施)や園を飛び出してのキッズヨガのデモンストレーションの実施等で、福島市民全体への啓蒙・普及を図って行きたいと考えています。特に、親と一緒にヨガを楽しむ**「親子ヨガ」**は、スキンシップやコミュニケーションを図る意味からも、きわめて優れた効果を発揮するため(現在も市公共施設で実施中)、今後も積極的に取り組んで行きたいと考えています。



新体操発表会の様子

●会場/福島トヨタクラウンアリーナ

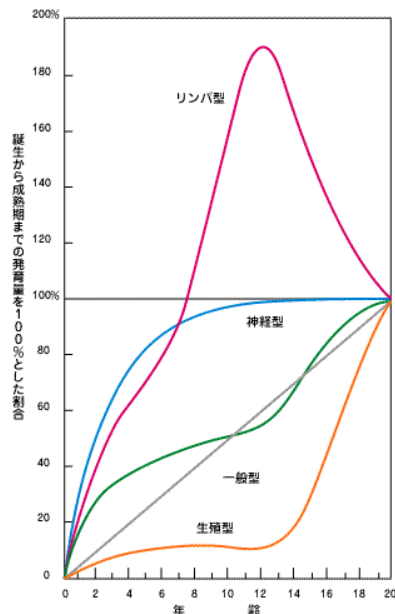


親子ヨガ実施実績

- 福島市松川学習センター
- 福島市三河台学習センター
- 福島市こむこむ館

子供の成長について

スキヤモンの発達曲線



スキヤモンの发育発達曲線を参照すると、神経系は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ12歳でほぼ100%になります。

この時期は、神経系の発達の著しい年代で、さまざまな神経回路が形成されていく大切な過程となります。

神経系は、一度その経路が出来上がるとなかなか消えません。

たとえば、いったん自転車に乗れるようになると何年間も乗らなくても、いつでもスムーズに乗れることが出来ることから理解できると思います。

この時期に神経回路へ刺激を与え、その回路を張り巡らせるために多種多様な動きを経験させることは、とても大切なことです。

子どもが成長していく時点では、器官や機能はまちまちの発達をしていきますので、ある一つの課題に対しても、吸収しやすい時期と、しにくい時期が出てきます。そこで、最終的に大きな成長を期待するならば、最も吸収しやすい時期に、その課題を与えていくのが最適な方法です。

それでは、5歳～13歳までの成長の特徴を見てみましょう。

プレゴールデンエイジ 5歳～8歳頃

スキヤモンの发育発達曲線で説明すると、プレ・ゴールデンエイジと呼ばれる5歳～8歳頃は、神経系が著しく発達する時期であることが判ります。脳をはじめとして体内にさまざまな神経回路が複雑に張りめぐらされていく大切な時期なのです。

この時期の子どもたちは集中力が長続きせず、常に新しいものに興味が移っていくといった特徴を持っていますが、神経回路にさまざまな刺激を与え、その回路をさらに張りめぐらせること、神経系の配線をより多様に形成していくとする自然な欲求の現われなのです。彼らは集中力が無いわけではありません。非常に高い集中力を持ちながらも、常に多種多様な刺激を身体が求めているのです。

子どもたちのこのような集中力を利用し、飽きさせないで楽しませるためには、多彩なアクティビティ（遊びの要素を含むもの）を与えていくことが1つのポイントです。鬼ごっこや、木登り、ボールを使ったさまざまな遊び、それらの動き一つ一つが、後になって貴重なものとなって身体の中に刻まれていくのです。次に訪れるゴールデンエイジを生かすも、殺すも。この時期次第といってよいでしょう。この時期は多種多様な動きを経験させることが大切です。

スポーツの基礎づくりが多面的であればあるほど、後に専門的なスポーツを行った時に覚えるのが早いと言われていま

ゴールデンエイジ 9歳～12歳頃

9歳～12歳頃になると、神経系の発達がほぼ完成に近づき、形態的にもやや安定した時期に入ります。

この時期は、動作の習得に対する準備態勢（レディネス）も整い、さらに「可塑性」と呼ばれる脳・神経系の柔らかい性質も残しているという非常に得意な時期として位置づけられています。

一生に一度だけ訪れる「即座の習得」を備えた動作習得にとって、もっとも有利なこの時期は、「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、世界中どこでも非常に重要視され、サッカーに（他のスポーツでも同じです）必要なあらゆるスキル獲得の最適な時期として位置づけられています。しかし、この「即座の習得」は、それ以前の段階でさまざまな運動を経験し、神経回路を形成している場合にしか現れません。だからこそ、プレゴールデンエイジも重要となるのです。

ポスト・ゴールデンエイジ 13歳頃以降

ゴールデンエイジを過ぎると、发育のスパート期（思春期スパート）を迎えます。

骨格の急激な成長は、支店・力点・作用点に狂いを生じさせるため、新たな技術を習得するには不利な「クラムジー：Crumbsy」と呼ばれる時期となり、今までにできていた技術が、一時的にできなくなったりすることもあります。

この時期は、スキヤモンの发育発達曲線を見ると、生殖器型で、ホルモンの分泌の著しくなる時期です。男性ホルモンの分泌は速筋線維の発達を促し、それまでに身につけた技術を、より速く、より強く発揮することを可能とさせてくれます。

43

子どものちから

連載

子どもの自立（律）性を 育てるために

丸山 克俊

はじめに

大学で一般教養科目「健康・スポーツ科学（講義）」と「健康スポーツ（実技）」を担当して36年になる。一方、幼稚園等に時おり出かけて子どもたちと遊ぶ『幼稚園の先生』歴は42年になる。

幼稚園に「体育指導」の先生として定期的に通うようになったのは、大学2年次に見つけたアルバイト募集がきっかけである。この子どもたちとの関わりが縁で『遊び論』を中核とする「実践スポーツ教育学（論）」をライフワークとするようになる。私の人生、研究活動において、この大学教員と幼稚園の先生という「二足のわらじ」は、様々な人生論的な視座を与えてくれたのである。

さて、長い間、大学生の体育実技授業、クラブ活動指導（男子ソフトボール部）、そして、幼児の体育遊び指導に関わってきて、鮮明となっている教育学的なテーマがある。それは、発育発達期の子どもたちが、いかにしたら自立（律）的に健康管理ができるようになるかという課題である。換言すれば、子どもの「生きる力」を他律性から自立（律）性に転換するにはどうすればよいのか、ということでもある。今もなお、私が日常的に考え続けているテーマである。

1. ウォーミングアップの自立（律）性

大学体育実技のウォーミングアップ（以下W-U）指導で、私が受講生に投げかけるキーワードは、「自分の体は自分で守ろう」である。小・中・高と12年間にわたって体育授業を受けてきたにもかかわらず、受講生が一人で、またグループ単

筆者：東京理科大学

位で行うW-Uは、決して上等ではない。主体的、自立（律）的なW-Uがなかなかできないのである。その理由は、長い間、『指示待ちW-U』に馴らされてきたからであると思う。先生や体育係に指示されて行う他律的なW-Uからは、「自分の体は自分で守ろう」という基本理念を体に染み込ませることは難しいのではないかと、私は考えている。

主体的、自立（律）的なW-Uマインドはどのようにしたら育つのか、いまだに苦慮している課題である。そして、競技スポーツのクラブ活動指導では、約25年間の試行錯誤を経て到達したのが、「克己鍛錬主義のチームづくり」である。

部員一人ひとりが、日常的に、自立（律）的に、健康・体力管理（づくり）するシステムの構築である。練習報告書によって自己申告するこのシステムが起動して約10年、競技成績・人材育成共に、大きな成果を上げている、と思う。

2. 健康管理の自立（律）性と他律性

さて、「健康・スポーツ科学」の講義の中では、毎年、母の日と父の日を意識する時期に、「健康管理の自立（律）性と他律性について、人生論的な視座で考えよう」というテーマで一コマの講義をすることになっている。その骨子は、おおむね以下の通りである。

①生まれたばかりのすべての人間は、そのほとんどが他律的な健康管理によって生きている。保護者なくして人間は人間になることはできない。しかもこの期間は長期にわたっている。そして、成長（発育発達）とともに、特に両親に仕上げられ、自立（律）的な健康管理の方法を学ぶ。

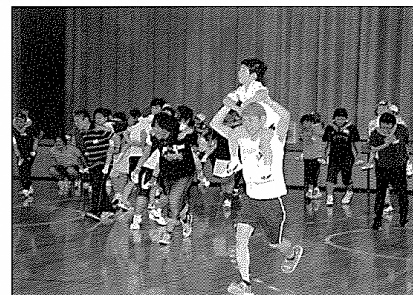


写真 1 15年続いている「みその幼稚園のお父さんと一緒に遊ぼう」（福島市）

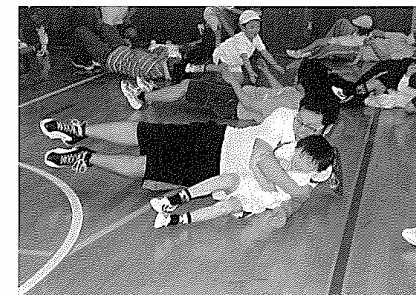


写真 2 親子のスキンシップを通して「心の基地」をつくる（福島市、みその幼稚園）

②そして、若干の個人差はあるけれども、思春期前後から他律的健康管理の比率は加速度的に少なくなり、自立（律）的健康管理によって生活できるようになる。青年期を過ぎて中高年期に入ると、人によって（あるいは運不運によって）、これまでの生活習慣、不慮の事故、病気が原因で、自立（律）的健康管理と他律的健康管理の比率は大きく変化するようにになる。

③人生の晩年まで、自立（律）的健康管理を中心に生きるためにはどうすればよいのか、真剣に考えてみたい課題である。

特に、①については、20歳前後の若者たちが忘れていく視点でもある。毎年、受講生（約100名）に課す『ミニレポート（10分間）』では、大半が両親への感謝のメッセージを記している。

さて、この講義で私が重要課題として提起することがもう1つある。それは、人生論的な視座でこのテーマを考えたとき、「私たちは、乳幼児期にはほぼ100%が他律的に健康管理されている状態から、いかにして自立（律）的に健康管理できるようになるのだろうか」ということである。そして、受講生には追い打ちをかけるように投げかける。「10年後、諸君の中にはパパ、ママになっている人もいると思う。この問題は子育ての最重要課題であることも覚えておいてほしい」である。当たり前のことであるが、このような視点は、健康管理の問題にとどまらず「生きる力（生き方）」にも深くかわる大切な問題であることは自明なことである。

3. “心の基地”をつくる

“心の基地”。この言葉は、小児医学・児童精神医学者である平井信義先生が、その多数の著作の中で使われた言葉である。平井先生は、「40年に及ぶ私の児童研究を総括してみても、子どもに『意欲』と『思いやり』を育てれば、立派な青年になる、という結論に達した」（子どもに「まかせ」教育、明治図書、1986.）と語る。

これは、特に幼児期・児童期において、子どもに『まかせて』子どもに『自由』を与えることによって『意欲』を育て、また『相手の立場に立って考え、相手の気持ちを汲む能力』＝『思いやりの心』を育てることによって、自己統制や責任意識の能力が育つと結論されているからである。

そして、そのために平井先生は、『叱らぬ保育』『叱らぬ教育』の重要性を説くのである。私流に表現するならば、子どもを大らかな寛容の精神をもって見つめ、自由な環境で伸び伸びとさせることによって、自己思考、自己選択、自己実現できる土台をつくるのが大切、ということになる。この土台づくりのことを“心の基地”と表現されたのである。“心の基地”とは、換言すれば、子どもたちが安心して飛び出してゆくことができ、安心して戻ることができる、生きる力の「自立（律）性の発信基地」を意味しているといえよう。それは、基本的には、日常の親子のスキンシップや子どもたちを取り巻く人的環境によってつくられるものである、と思う。



写真 3 親子ジェットコースター——危険な活動は留意点を説明する——(福島市、みその幼稚園)

4. 親子ふれあい活動の実践—“心の基地”をつくるために—

以上のようなことを考え続けながら、私が15年前から実践していることがある。それは、福島市にある学校法人みその幼稚園の細谷實園長（理事長）の提案によってスタートした「親子ふれあい活動」である。現在では、3つの幼稚園を定期的に訪れている。1つの幼稚園の全園児が親子で集い、約60～90分間、『親子ゆうえんち』『親子デイ

ズニーランド』などと称して、親子のスキンシップを中心にして遊び込む活動である。

例えば、親子トンネル・親子すべり台・親子タワー・親子てつぼう・親子メリーゴーランド・親子ジェットコースター等々、親が子どもを抱きかかえたり、持ち上げたりしながら、親子で汗だくになって遊ぶ。この活動は、イベント主義的な一過性のもにしないようにするため、発達発達の子どもたちとダイナミックに遊ぶときの留意点を織り交ぜながら、日常的に親子で楽しむことができるように配慮している。前述のみその幼稚園では15年間アンケートを取り続けているが、現在では、親の参加者は80%を超え（親が不参加の場合は先生方や他の親が対応する）、絶大なる支持を得ている。そして、その支持は、手前味噌的ではあるが、「わが子とスキンシップを通して遊ぶことの必要性を痛感させられた」という内容である。

わが子の“心の基地”をつくりたいという思いは、おそらくすべての親が持っている強い願望である。そして、総体としての大人が総体としての子どもの“心の基地”をつくり上げることが、今、国民的な課題になっている、と思う。

新体操、キッズヨガの両教室が「生きる力」を養うことをご説明してまいりましたが、最後に補足として、キッズヨガの効果について再度ご説明いたします。

ヨガは呼吸法を大切にしています。

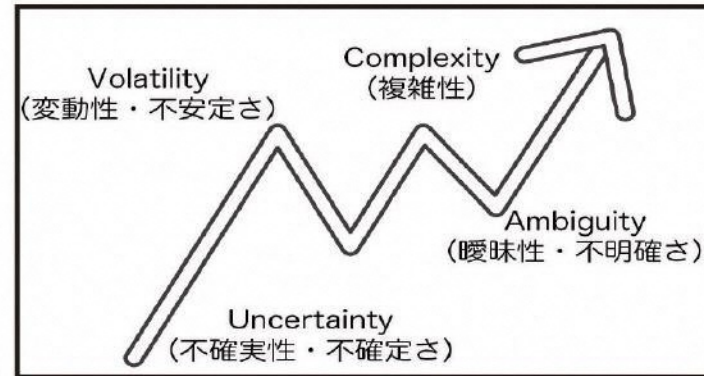
ポーズをとることが中心というイメージを持たれやすいヨガ。しかし、ポーズはあくまでヨガの一部に過ぎません。**呼吸法**や**瞑想**をはじめ、ヨガにはより良く生きるために多彩なメソッドがあります。(→ページ⑦「キッズヨガの効果」3・4参照)

ヨガにおける呼吸法は「プラーナーヤーマー」とも呼ばれ、特に重視されています。様々な手法を用いながら、呼吸の調整を行っていきます。呼吸を整えることで、生命エネルギーが巡り、心身が満たされると考えられています。

【ぜひ一度、ご体験をお勧めいたします】

全ては「生きる力」を育むために

誰もが予測し得なかった「VUCA」の時代、内閣府が目指す「Societe5.0」の社会を生き抜くための基本をなす「生きる力」を育むことに貢献するはずです。



***VUCA(ブーカ)**／Volatility(変動性・不安定さ)、Uncertainty(不確実性・不確定さ)、Complexity(複雑性)、Ambiguity(曖昧性・不明確さ)の頭文字をとった造語であり、カオス化する時代を指すキーワード。今、ビジネスの世界で当たり前のように使われている。

***Society5.0**／IoT、人工知能(AI)によって、必要な情報が必要な時に提供されるようにする社会。

「生きる力」にあふれた 福島市を目指して

2つの教室は、
みその幼稚園という一つの施設に
とどまるものではありません。
2つの教室の基本理念を、
福島市民全ての皆様のために。
「日本一の子育て環境」から、
新しい時代をたくましく生きる力を
備えた若者たちが羽ばたきます。

(→ページ⑧「広く市民へ向けてのイベント実施拡大計画」参照)

