

# 子どものココロとカラダの支援プロジェクト

—きらきら kids マナーエアロビック教室—

吉田 恵子

## 1. はじめに

近年の子どもたちの抱える問題として、(1)睡眠リズムの乱れ (2)摂食リズムの乱れ (3)運動量の激減が指摘されている。生活時間が社会全体、夜型化に経過し、子どもに軸をおいた子ども時間（遊び中心）が実現できていないところに原因がある。

問題点解決の取り組みも必要であるが、今を生きる子どもの成長・発達を支援する環境を整えることが優先すべきと考え、キッズエアロビック教室を開催、3年続けた。

幼児期からの体づくりの実践が生活習慣病の潜在化を防ぐことになることは周知のことであり、限られた時間ではあるが、安心して安全な場で遊びに熱中できることが大切だろうと考えた。また、この教室に、学生も参加し、学習した実技力を確かめ実習体験ができる絶好な機会になった。

## 2. 目的

- (1) きらきらキッズマナーエアロビックプログラム・運動あそびの体験
- (2) マナー・コミュニケーション力の習得
- (3) 専門特別演習・指導実習

## 3. 具体的計画

- (1) 基本方針
  - ・無料体験教室
  - ・4・5歳児30名募集（マシェリにて）
  - ・家族同伴（安全対応）
  - ・専門特別演習履習生実習（1レッスン3～5名）

- (2) 実施期間 5月～10月

土曜日 10時30分～11時30分

マリオス盛岡市民文化ホールリハーサル室

- (3) レッスンプログラム

- ・音楽リズムのビートに合わせて動く
- ・マナーを学ぶ
- ・仲間と協力して楽しく動く

- (4) 指導体制

社団法人日本エアロビック連盟

盛岡大学短期大学部幼児教育科 OB 藤田清澄（公認エアロビック指導員）

## 4. 経過報告

○平成21年度（2009）

「子どものココロとカラダの支援プロジェクト」日本エアロビック連盟の方針に共感し事業を実行した。21世紀を担う子どもの育つ環境が健康な成長・発達にとって劣悪であることは現実である。エアロビック教室全10回実施し、定期的・意図的な身体活動の提供が求められることを確認できた。計画は、子どもにとって無理のない条件で体を使う場として充実し、楽しい一時だったと振り返っている。集合時の交通問題やレッスン後の疲労度についてベストな方法を選択できた。4歳児の参加が多く、次に継続できる材料となった。時期的に天候に左右されなかったが保育所・幼稚園の行事のため参加できない5歳児が多かった。それぞれの場でリーダーとなる年長児にとって多忙の中の初体験となり、続けて参加できないことは意欲と関係し盛り上がるができなかった。

毎回7つのマナーを復唱し解散するプログラムは、雰囲気づくりに絶妙な効果をあげた。

最終回ビデオ撮りは、盛り上がって大満足の時間になった。全コース心配した怪我もなく、保護者の協力・応援も得られ多くの収穫を得た時間であった。

#### ○平成 22 年度 (2010)

前年度参加した子どもたちを入れ 30 名で教室を開始した。過剰な内容だった前回は反省し精選、学生が実践し易いことを大切にした。

自由遊び、リズム遊び、体づくりの 3 つの柱として 60 分を構成した。

全員集合するまでソフトゴムボール、布製紅白玉入れ用玉、フラフープ・縄とびを使っての遊びを楽しむ。最初消極的な子どもたちが徐々にほぐれていく姿と付添ってきた人、学生とともに楽しい一時となった。走跳中心の体づくり、音楽ビートに乗ってリズム遊びに含めたコミュニケーションルーティンで進めた。単純な方法は無理なく楽しい時間にする事ができた。

5 歳児は行事によって続ける点で支障があることは前回と同じであった。

学生の授業の妨げにならないためには好条件の方法であるが、子どもたちに難があった。

#### ○平成 23 年度 (2011)

三年目はまとめの時と捉え、継続についての結論を出す予定で開始した。

日程を、ゼミ履習 2 年生の実習期間を避けて設定した。8・9 月は休みとし、7・10 月とし前期・後期の実施とした。教室の進め方は前年度の方針で実践した。終了後、保護者・学生のアンケートにも、主催側の意図が伝わっていることが確認できた。

問題点は、会場確保交渉と経費負担、学生の実技力育成が大前提になる。学生の実技力は学習の場で解決できる。指導する場として進んで参加してきた子どもの集まりは絶対魅力である。参加が有料になることで集めることが困難になる状況が予測されるのが現状である。

子ども集団と対した学生の指導実践を通して育み度チェックを行った。コミュニケーション度・サポーター度・思いやり度のチェックである。回答は 100 点満点として 57 点と答えている。冷静に判断していると思った。実習体験後の学

生の感想の紹介をする。

——子どもとの時間は楽しい。リズムを通して一緒に動くことは最高に楽しい。同時に、子どもに伝えることは難しいと感じた。自分がしっかり体で確認できていないと教えるとき役に立たず、指導に生かせないと実感した。——

以下省略

#### 保護者の感想の一例

子どもが回りの仲間の真似をしながら、一生懸命踊る姿を見て、頭も体も、ふる回転で使っている姿が、かわいいと感じました。知らない友だちと一緒に踊ったり、優しいお姉さん、お兄さんと遊ぶことができ素敵な出会いだったと思います。本人も楽しんでいて参加して良かったと言っています。学生の皆さんは子どもと遊ぶのが上手なので、きっと子どもに好かれる先生になりそうだと感じました。——以下省略

## 5. まとめ

子どもが抱える問題に少しでも支援できればと考え、日本エアロビック連盟の協力を得て始めた教室であった。

子どもが集まり遊び仲間となる。安心・安全で存分に体を使って動ける空間がある。自分のため自分の思いを発散できる時間に置かれた時の子どもは、明るく生き生きとして笑顔に溢れ楽しむことに充実し満足している。

活動の結果として、期待度は大きかったと評価できる。就学前 5 歳から 8 歳は遊びの出会いの時期といわれる。全身を使う経験を通し神経系の発達を刺激する敏感期であることを大切に考えた。子どもたちの動くことへの喜びを大事にしながら、基礎体力として重要な内容を体験させ学習するキッカケになるよう導いて進める。強制にならない子どもへのかかわりに最も注意した部分である。

大勢の子どもの交流、トラブル・ぶつかり合う姿などを通してルール・マナーの伝達も必要と感じた。

エアロビックは、人間本来持つ生命のリズム・心臓の鼓動とシンクロする特徴を生かした

スポーツである。私達が経験すると爽快感を感じることができ、挑戦の意欲が生まれ元気になり、ストレス解消ができる。子どもにとっては、最も神経系の発達を刺激する方法になると考えられる。また、コミュニケーション能力を育てるための導入法として、言葉は大切であるが、その前に人と人の肌のふれあう経験が必要である。

3年間を総括すると、その成果は評価できる

という結論を得た。参加幼児約80名、ゼミ履習生42名、OB先輩の協力を得て現場の実際の在り様を真剣に体験したことは、大きな学びになった。改めて方法を再検討して継続して取り組める内容にできるよう考えたい。

最後に、計画に賛同し応援してくれた短期大学部後援会のご支援に感謝の意を表すところである。