

「輝いた大人の姿を見せる」 第2回学校保健安全委員会から

昨日、第2回学校保健安全委員会を開催しました。今回は、下関市でフィットネスクラブのインストラクターをしている山村陽介さんを講師に招き、「体の芯(軸)」の強化運動をするという体験型の委員会でした。

特に、子どもの心身の成長に重要な意味を持つ「乳幼児期の運動不足」をまかなう運動は、親子で楽しく、ふれあいを深めることもできる大変参考になる運動でした。

社会の変化により、日本人は、日々の生活の中に運動が激減しています。講師によると、小学生の一日の歩数は30年前の3分の1になっているそうです。

特に、乳幼児期の「くぐる・わたる・よじ登る・ぶら下がる」といった基本的な運動は、少しでも早く立たせて歩かせようとする親のせいもあり不足していると言います。

基本運動の不足は、身体だけでなく精神の発達にも大きな影響があるということは、実は、2年前の人権教育講演会で本校スクールカウンセラーの中村先生が話されたことと共通しています。あの時も、坂野先生がワニのような這い方を実演しました。

乳幼児期に子どもが自然と行っている身体の動きを、大人が余計なお世話をせず、ゆっくりと十分にさせることが、いかに重要なことなのか、お二人の共通した話によりさらに納得できました。

そして、この運動の不足は、まだ小学生段階であれば回復が可能ということです。

昨日は、大人と子供(2年生)がペアになって、くぐっ



たりぶら下がったりする運動を行いました。

この運動を親子で行うと、身体の接触度が大変大きく、まさに親子のふれあいに最適だと思います。かつ、両者ともに筋肉や体幹を相当鍛えることができるでしょう。おそらく昨日の参加者(大人)は、今日夕方頃から、かなりの筋肉痛になるのではないのでしょうか。

今回の運動は二人ペアで行い、片方が大人でないと支えたりすることが難しく、学校で行うことはできません。やはり、親子での取組が最適でしょう。

今後、PTA等で啓発して、吉敷地区の各家庭では日常的に行われるようになると、素晴らしい成果も表れてくるかもしれません。健康安全向上プロジェクトの一大取組としてもいいのではないのでしょうか。

学校でも、ワニのように歩こうなどという運動を体育の準備運動等で、どんどん取り入れていきましょう。講師曰く、地面にできるだけ近い運動が大切、だそうです。

今回の会では、講師が最初に言われた「輝いた大人の姿を見せたい」という言葉も大変印象に残りました。

フィットネスインストラクターらしく、とても元気で笑顔が素晴らしい方でした。2年生も、出会いの瞬間から褒められ、乗せられ、引っ張られて大はしゃぎでした。

水曜日の職員会議で、低調な挨拶についての危機感を話しましたが、今朝は、幾分変化が見られました。宮野先生の一段と大きな声も響いています。

やはり、私たち教員がまずは、「笑顔で」「目を見て」「えしゃく」「3の声で」挨拶する輝く姿を見せていくことが大切ではないかと思います。

本年度もあと一月半です。春も間近です。元気な挨拶が復活するよう、輝いていきましょう。