

親の直感
「どこがおかしい?」

子どものからだと心

光
暗闇
外遊び



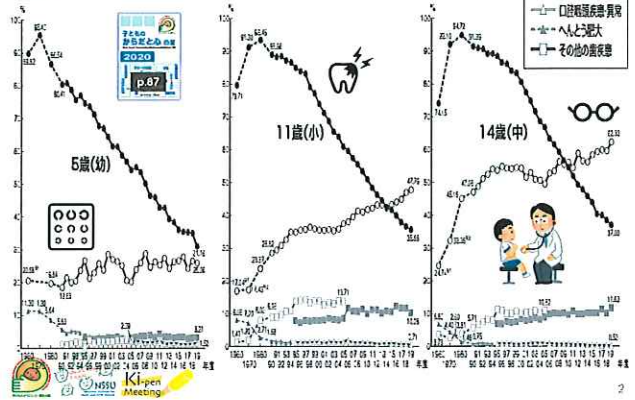
ワクワク
ドキドキ

日本体育大学
野井真吾

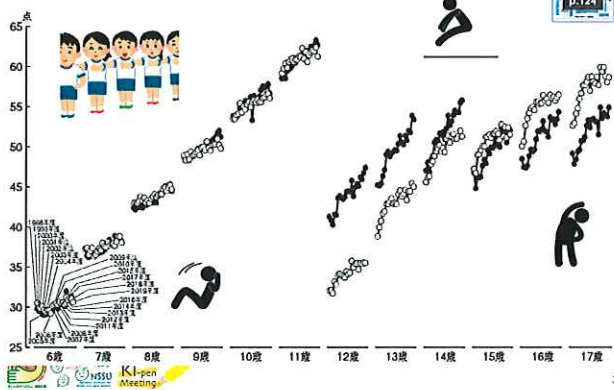


子どものからだと心・連絡会議
員 (2020) 子どものからだと心
白書2020。2/29/21・1行1頁発行

疾病・異常被患率の年次推移



新体力テスト合計点の年次推移



保育・教育現場の先生方や子育て
中のお母さん、お父さんからは、…

- ・すぐ「疲れた」という
- ・背中がグニャグニャしている
- ・保育/授業中、じっとしていない
- ・朝、起きられない
- ・夜、眠れない
- ・首・肩のこり
- ・うつ傾向



等々の子どもたちが「気になる」との実感を聞きます。



からだのおかしさに注目しよう...!!



睡眠導入ホルモンと称される メラトニンの分泌を促す生活とは…?

昼間は…

- ・太陽の光
- ・適度な身体活動
- ・規則的な食事摂取
- ・時間を意識した生活

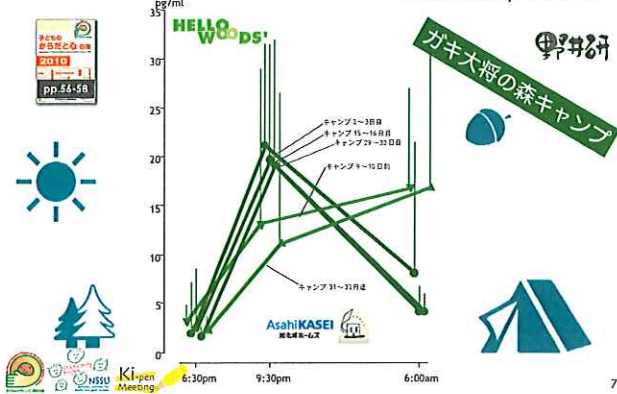


夜間は…

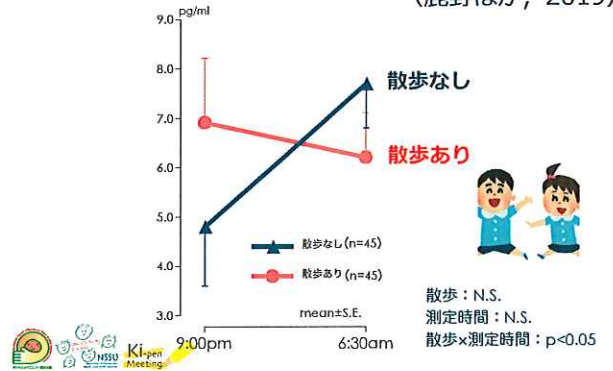
- ・暗環境



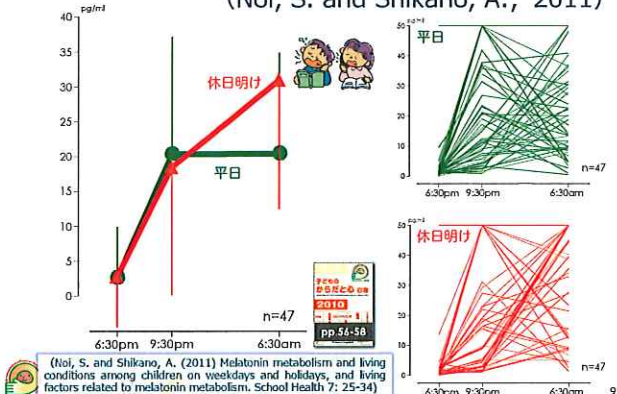
● 長期キャンプ (30泊31日) とメラトニン (野井ほか, 2007)



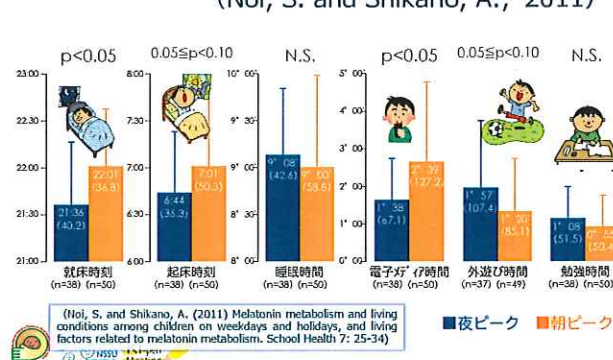
● 散歩ありの日となしの日における夜と翌朝の唾液メラトニン分泌 (鹿野ほか, 2019)



● 平日と休日明けにおけるメラトニン (Noi, S. and Shikano, A., 2011)



● メラトニン分泌の夜測定ピーク群と朝測定ピーク群の生活状況 (Noi, S. and Shikano, A., 2011)

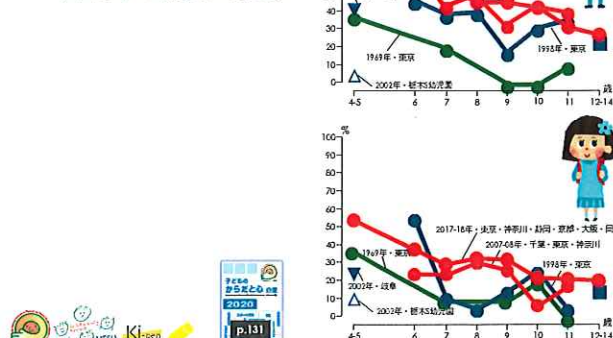


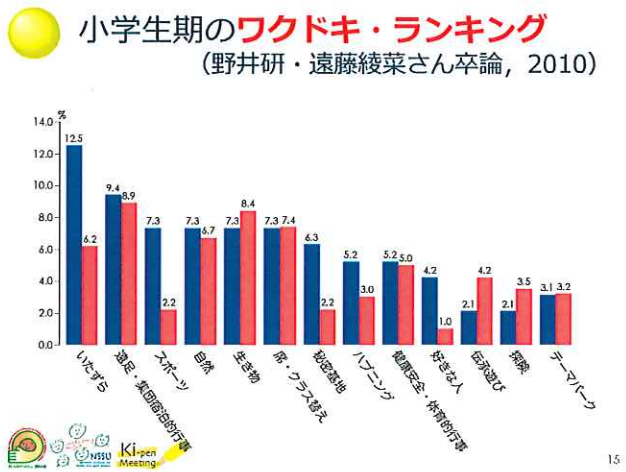
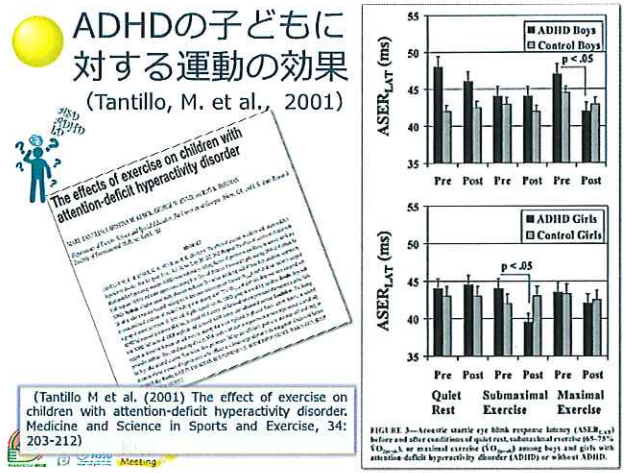
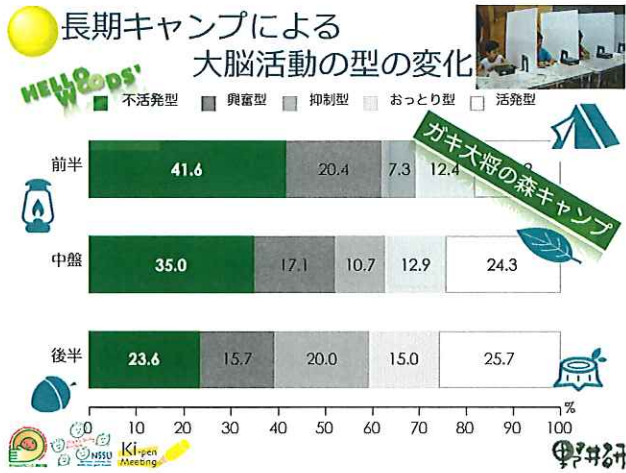
● 仮説的提案・1

「光・暗闇・外遊び」
 のススメ…!!

「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康生活のバロメータであって、取り組みの**スローガン**としては、必ずしも適切とはいえないと思うのです。だとすれば、「**光・暗闇・外遊び**」等、少しだけ頑張ればできそうなことを呼びかけてみよう。

● 大脳前頭葉・「不活発型」出現率の加齢的推移





仮説的提案・2

「ワクワク・ドキドキ」 のススメ…!!

昼は、子どもが子どもらしく
ワクワク・ドキドキしながら、
夢中になれるような取り
組み、興奮できるような取り
組みを仕かけてみよう。

仮説的提案・3

「よい加減」のススメ…!!

まずは、子どもだけでなく、
私たちおとなも楽しみ・のん
びり・輝きながら「よい加
減」を探求して
いくことも大切
だと思うのです。

子どものからだと心白書2020
(子どものからだと心・連絡会編)
ブックハウス・エイチディ
(Tel.: 03 3372 6251, Fax: 03 3372 6250) まで

ここがおいしい?!子どものからだ
からだでもえる (野井真吾)
牙ばえ社
(Tel.: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで

**子どものケガをとことん
からだでもえる** (野井真吾)
電報社
(Tel.: 03 3943 9911) まで

子どもの体と健康の語 (野井真吾編)
牙ばえ社
(Tel.: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで

新版 からだの「おかしさ」を科学する
かもわ出版 (野井真吾)
(Tel.: 07 5 432 2868, Fax: 075 432 2869) まで

からだの元気大作戦! (野井真吾)
牙ばえ社
(Tel.: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで
小学生向け

めざせ! からだはかせ (野井真吾監修)
電報社
(Tel.: 03 5579 8973, Fax: 03 5579 8975) まで
絵本

子どものからだと心・連絡会 事務局
東京都世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)
日本体育大学 野井研究室 受付
Phone & Fax: 03 5706 1543
http://www.kadomonokaradato-kokoro.com/index.html

野井真吾
世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)
日本体育大学 野井研究室
(Phone & Fax.) 03 5706 1543
[E-mail] nois@nilitai.ac.jp

**ご清聴
ありがとうございました。**

埼玉大学教育学部
野井研・2階室
室長 野井真吾 氏

教育

edu@asahi.com

日曜～火曜掲載

#withyou

～きみとともに～

#ニュース4U N4U

再開後すぐ授業漬け 子ども親も戸惑い

息子が通う都内の公立小学校は、3月からずっと休校だったのに、6月の登校2日目からしっかり科目別の授業があります。ろくに学校に行っていないのに、再開、はい授業って、一体……。学校って、学習だけではないはず。息子は、学校に行く意味を見いだせずいます。

日本体育大教授・野井真吾さん

いきなり勉強ばかりで大丈夫かな、とお母さんが不安になるのは当然です。「学校は学習だけではない」。その通りですから。私が議長を務める「子ども」のからだと心・連絡会議は休校中の5月、小学生とその保護者2375組に緊急アンケートをしました。子どもたちは自身が休校中に困っていたことは、勉強を教えてもらえない(39%)より、思うように外に出られない(61%)、友だちに会えない(57%)でした。子どもにとって学校の存在意義は、勉強より、外に出て友だちに会うことなんです。なのに学校が始まったとたん、勉強勉強となれば、子どもたちが困るのは当然です。

体と心の調子 安定してから

それぞれ4割いました。学校が始まって体と心はすぐには元に戻らない。いきなり授業ばかり詰め込んで、集中するのは難しいでしょう。子どもは本来、群れて育つものです。言ってみれば「3密」の中で成長します。いまは身体的な「密」を回避しつつ、精神的な「密」をどうつくり出すかが問われています。それにはまず、子どもの声に耳を傾けること。気持ちを受け止め、寄り添い、一緒に考えることです。学習の遅れは、体と心が安定してから少しずつ取り戻せばいい。順番を無視して学習を詰め込めば、不安定な子どもをさらに追い込むことになりかねません。

子どもは本来、群れて育つものです。言ってみれば「3密」の中で成長します。いまは身体的な「密」を回避しつつ、精神的な「密」をどうつくり出すかが問われています。それにはまず、子どもの声に耳を傾けること。気持ちを受け止め、寄り添い、一緒に考えることです。学習の遅れは、体と心が安定してから少しずつ取り戻せばいい。順番を無視して学習を詰め込めば、不安定な子どもをさらに追い込むことになりかねません。



(聞き手・渡辺純子)



1968年、東京都生まれ。専門は教育心理学。NGO「子どものからだと心・連絡会議」議長。子どもや保護者、現場の先生の声に頼りに、子どもの心身の成長を研究する。著書に「新版 からだの“おかしさ”を科学する—すこやかな子どもへ6つの提案」(かもがわ出版)など。

SNSで読者と情報交換する「#ニュース4U」に寄せられた学校再開にまつわる悩みについて、各界の専門家から聞きます。引き続きご意見を募集します。ツイッターでハッシュタグ「#ニュース4U」をつけて投稿してください。LINEはID「@asahi_shimbun」かQRコードで「友だち追加」をお願いします。ご意見はメール(edu@asahi.com)でも受け付けます。

リモートで「ハカ」柔道部の心一つ

いま 子どもたちは

高校総体のない夏 ②

5月末、作陽高校(岡山県津山市)の柔道部員27人が柔道着をまとい、ラグビーのニュージーランド代表が試合前にみせる民族舞踊「ハカ」を舞った。コロナ禍で自宅にいた間、各自で撮影した動画を合わせたリモート・ハカだ。「コロナに負けません! 試合がなくなっても、離れていても心は一つです」。そんなメッセージを添え、YouTubeで配信した。

部員が初めて踊ったのは、昨夏の全国高校総体(インターハイ)前だった。団体戦のメンバーを鼓舞しようと、メンバー外の部員が練習し、武道場で舞った。チームは4強に入った。

今夏も踊りたかった。総体は中止になったけれど、やってみないか。3年生が音頭を取った。副主将の西川新之助さん(17)が、経験のない1年生を指導した。1年生のオンライン会議に加わり、動きと声出しを教えた。「一緒にいられないけれど、勇気づけたかった」。



ハカを踊る柔道部員。練習を終った後、部員たちは笑顔で振り返る。副主将に選ばれたが、部内戦で敗れ、団体戦メンバーに選ばれる。毎日、練習を続ける。練習を終った後、部員たちは笑顔で振り返る。副主将に選ばれたが、部内戦で敗れ、団体戦メンバーに選ばれる。毎日、練習を続ける。



柳沢幸雄の「共育考」

教員の労働生産性

生徒と向き合う時間に重心を

6月か、対応など、注目の学校といは、知識を得るにはなかつた。たように、材、あるた大学の、に得られは、集団など人間は知識を術)に任しくは生軸にする。間とそれ類作りに時間がある教育の本。ロナで対らこそ、面でないやす体制類作りのスタツ徒、集団員の本質ICT合が、こくたろう。Tとの併え、半宅で学ぶ時に行え風邪気味る。感染習に戻せ評価のえている高生なら題、評価報、何をの欧州のいうよう労働生本におい使い方