

親と子の体力づくり

— 芦北郡湯浦町の場合 —

伊藤 基 記

(熊本女子大教授)

芦北郡湯浦町、そこは国道三号線の通過を機として、その産業の進展と恵まれた温泉資源によって、次第にその存在をあまりに感じてきたことはご承知のこととお



プールや児童館もある湯浦町の「ファミリーランド」

りです。さて、町長の佐藤先生とはもう二十年も兄弟のようなおつき合いをい

ただき、「親と子の体力づくり」については請われるまゝ憶面もなく進言申し上げてきました。その中には随分と実状にそぐわない面もあったと反省されるのですが、教育長岩間先生はじめ、当局の方々の献身的な協力もあって、全面的にその具現にご尽力をいただけてきました。なかならず、児童館や保育園をよりどころにして、数々の行事を消化し、文部省から「体力づくりの町」として指定をうけた実績を着々とあげている状態です。

「この世の中にあるものは何もない。すべてのものはなりつつある。」——ヘラクレス——
何千年も前に、この教育の大原理をいみじくも喝破した大先生達の言葉をかりるまでもなく、あると固定され、静止した物を対象とするのではなく、時々刻々に細胞分裂をつづけている成長発達の過程の流れをもつものを対象としているという認識から出発するところにこそ、育つ、育てる契機があるといえましよう。従って、今ここに一つの状態があるとするれば、その状態を生みだしたもう一つの土台になっている状態の存在を否定することはできません。そこに無限に遡行する細胞分裂の歴史があるからです。そうしてその細胞分裂の倍率は人間がアミイバー状に近づけば近づく程大であるといえます。蓄積された遺伝的素質、

胎内の十ヶ月、生後の一ケ年、三才児……と成長のあとを辿れば、遡る程、その倍率が大きいことに気づかずにはおられません。倍率が大きいということはまた、そのまま、それからさきの人生に對する投影域がそれだけ広いということになります。
以上少し勿体ぶった記述になりましたが、俗にいう「三才児の魂百まで」のたとえが世の大人にもう少し深く、というよりも正當に認識されてしかるべきだということをこの際強調しておきたいのでした。
いままでの教育は、種を蒔き、苗を育てるところはい、加減にしておいて、収穫の秋に不出来だとなげく、拙劣な農法のようなものだといったらお叱りをうけるでしょうか。
三才児が既に、歴然とした性格、能力の差を顕現していることは少し気をつけて観察、測定すれば肯けることです。
そこで保育園、幼稚園もさることながら、家庭のもつ責任というが、家庭という環境が子供に与える影響の大きさを改めて考えてみる必要があります。すなわち三才児になる頃までに、親がどうかかたちで子供の遊び相手になったか、そこに醸成された体力、知能、徳性の芽生えが、根強い底流の「傾向」としてのこることは重要ですが、私共はむしろ、親と子が、運動遊びを共にして、はだを通して対話をし、愛情を交流するチャンスのみすみす放棄することの勿体なさの方

が気がかりなのです。

それならば、子供達は一体どういう運動遊びをすることが望ましいかということになります。紙面の都合もありますので、詳しい内容の紹介はこれも別の機会に譲りましょう。

小学校の指導要領をよく勉強して、その前の段階をよく研究していただき、子供の運動遊び自体の中に、子供が何を求めているかを見つめていただきたいとのみ申しあげておきましょう。いささか手前みそな感じがしますが拙著「親と子の体育遊び」——不昧堂——をご覧されば幸甚です。

親はどういう相手すればよいのでしょうか。

次のような場合が考えられると思います。ケースバイケースでやっていただいで結構です。

- (1) 親が器具の代用をする。(例えば、四つん這いになった父親のおなかの下を坊やがくぐったり、お母さんの支持している棒に、お嬢ちゃんが登るなど)
- (2) 親が対等の相手をする。(キャッチボールや鬼ごっこ、すもうなど、親の方で対等のところまでレベルをおとっておつきあいを)
- (3) 親が補助者にする。(チョット押したり、もちあげたりしてやれば、前転や逆上りができるような場合)
- (4) 親が支持者になる(親の手にぶらさがついて、デンダググりをしたり、振り廻してもら)
- (5) 自由に遊ばせて、それとなく見守る(危険や無理がないように、より能率

があがるようにアドバイスも加えて)

(6) 親が模範を示して真似をさせる。
(7) 親は親同志大人の運動、子供は子供同志遊び、休の時は汗をふき合ひ、話し合ひ、世話をします。(近くにいて、運動のふんいきを共有する)

以上のような色々の「場の構成」が考えられますが、いずれにしてもこの親という環境は「調節の利く」環境です。しつけをすることも出来れば、僅かの進歩でもこれを認めて、ほめたりはげましたりすることも出来る。
ブレイキもかける……まことに重宝な超コンピュータというわけです。それだけに、このコンピュータがサポーターをしたり、過敏になったりすると大変です。

いずれにしても体育遊びは子供の全生命の発現そのものなので、一日に一度は時間を捻出して共通の体を動かす遊びの場を構成していただきたいものです。
さて、湯浦町の児童館やプール、芝生やグラウンド、親と子の家や、色々の体育施設、それ等を総合した、ファミリー・ランドともいうべき体力づくりのセンターが多くなることを願っています。児童館とプールは数年前にスタートして、幼児や少年達の体力づくりに輝やかしい実績をのこしていますが、この紹介も又別の機会に譲り、今回はこのファミリー・ランドに展開を期待される、親の体力づくり、中年の体力づくりの構想の虹を描いておきましょう。

佐藤町長をはじめとする町の方々と、私共はこの夢を語りあって、胸をふくらませていきます。

中年の体育の構想

あなたの毎日の生活の中に、次のような運動が含まれていますか。

- (1) 跳ぶ、はねる
- (2) 大またで歩いたり、急いで歩いたりする。
- (3) 体の各部を、ゆっくり十分に屈伸する。
- (4) (ラジオ体操のようなもの)ぐらぐらするものの上で平均を保つ努力をする(一本橋を渡ってもよい)
- (5) リズムにあわせて体を動かす。
- (6) 全身をむちのように使う(たとえば、バレーボールのキル、バドミントンやテニスのスマッシュ、野球のピッチング、サッカーのシュートのような、体全体のバネをきかした運動)
- (7) 転がったり逆立ちしたりする。
- (8) 体の各部を捻る動作
- (9) けんすい運動(腕に体重をかける運動と解した方がよい、鉄棒にぶらさがるだけではありません。)
- (10) 格力的動作(対人でもひとりでもよい。押したり、引いたり、投げる、かける、うつなど型だけでもよろしい)
- (11) かけひきのある動作(バスケットのガード、鬼ごっこのようなもの)
- (12) 空間を移動するものに對する対応動作(球技は全部これにあてはまる)
- (13) ぐったりと体の力をぬく運動
- (14) 全身をこすったり、たゝいたりする。

以上のような動作をして、少し心臓がどきどきして、呼吸が弾み、汗をかく、水がおいしい……食欲が正常で、快便、快眠……というのが理想なのですが、これを如何に生活の中に織りこんでゆくかは、各人の責任であり、力量であると考えております。勿論、その前に「意欲」が必要なのは申すまでもありません。

むすび

体力づくりの世界に特効薬はありません。もし敢えてあるとするならば、それは「続ける」ことだと私共は言ひ切ります。そうして続けるのはあなた自身なのです。このスベアをもたない体を、よく動けるように、楽しく、長持ちするように手入れをつづけるのは、あなたしかいないのです。体力づくりは町か村か、体育保健課か、誰か係りの人が、月給のための帳面消しにやってくれと思っただけ頼らないで自分で自分の体に物理的しげきを与える努力を継続しましょう。その継続を公の立場から、能率的に、出来るだけ楽しく、短い時間で、やり易いような施設を、用具を備えようという努力が今、湯浦町に静かに進んでいるようです。
ファミリー・ランドの完成と、その後