



MUSCLE



令和2年度 4月20日(月) No.1



今年度より、小山小学校の子どもたちの身体の健全なる育成への一助となるよう、また、その保護者の皆様の健康への一助となるよう、小山小学校体育科より、心と体を「ポジティブ」にしていくための情報をお伝えしていきたいと思い、小山小体育科通信「MUSCLE（マッスル）」を発行することにしました！不定期になりますが、学校の体育で行っていることと合わせて、子どもたちの心と体の成長に必要なことや、人の体の仕組み、筋肉のお話、生活体育についてなど、体育に関わる情報をお伝えしていきたいと思っております。科学的な根拠のあるお話をしていきたいと思っておりますので、ぜひご家庭でもお役立ただいただければと思います！よろしくお願いたします。



MUSCLE 1 「家事で体を鍛えよう！」

まずはじめに、「体力を上げよう」「筋力を上げよう」とよく言われているのはなぜか、ということについてお話します。

すでにお分かりの方も多いと思いますが、「人生を思い切り楽しむための基盤づくり」のためです。人には頑張りたいことがいっぱいあります。が！体力が無くては、頑張ることができません。人のやる気の源になっているのは、体力です。体力を維持・向上させることを忘れて、やる気が先行し過ぎては、体を壊してしまったり、心を壊してしまったりするのは、大人が一番よく知っているはずです。



そして、その体力向上のための心や身体感覚の素地づくりを一番行わなくてはならないのが、児童期（小学生の時期）です。児童期に心や体に良質な刺激をたくさん受けておくことは、「バネを溜める」とでも言いましょうか、今すぐに効果を発揮しないことも多くありますが、成長期が訪れた際の心の成長、身体感覚の成長、心肺機能の成長などなど、あらゆる成長の仕方に絶大なる変化をもたらします。

逆に、この「バネ」が無いとどうなるか。体力が伸びないということは、やる気も伸びないということに繋がります。つまり、「ネガティブ」な人生になっていきます。

もちろん、そうでない人もたくさんいます。生まれつき身体に不自由があっても、何事にもチャレンジする健康な心をもっている方、持病に負けずに自分の人生を自由に駆け抜ける方……。心の強さで体を突き動かすことのできる人、直接的に心を「ポジティブ」にすることのできる人もいます。

ただ、学校で子どもたちを見ていて感じるのは、「体は元気なのに、ネガティブな子どもが多い」ということです。いったいなぜなのか考えていて、2つの要因に辿り着きました。





小山小学校では、毎年5学年で体力テストを行っています。そのデータを全国集計したものを毎年スポーツ庁よりいただいておりますが、その結果を毎年見の中で体力と生活習慣とメンタルとの間に、ある関係性が見えてきました。



ここ数年の小山小5年生は、毎年ほぼ男女ともに、ほぼすべての種目において、体力水準が全国水準を下回っています。ですが、ある年の女子だけ、ほぼすべての種目で全国水準を上回っていました。なぜ、そしてどのような違いがあるのか、その年の男子と女子のデータについて、体力テストの結果だけでなく、運動に対する意識に



関わるアンケートについても比較してみました。すると、以下のような特徴がありました。(いずれも、全国平均と比較しての傾向です。)

男子	女子
運動好きが多く、運動は大切だと感じている	運動好きが多く、運動は大切だと感じている
自分の力を伸ばすこと教わることに 消極的	自分の力を伸ばすこと教わることに 積極的
できるようにするなら 自分でやる	できないことは 友だちに聞く
好きな運動しか行なおうとしない	できないことを みんなで上達させる

これだけ見ただけでは、体力に差が出るかどうかは分かりません。

しかし、これらの違いに影響を及ぼしていると考えられる、生活習慣に関わるアンケート結果の男女間での違いをご覧ください、

男子	女子
ゲーム・スマホ時間が 長い	ゲーム・スマホ時間が 短い
土曜日の運動時間が 短い	土曜日の運動時間が 長い
睡眠時間が 短い	睡眠時間が 長い
朝食の欠食率が 高い	朝食の欠食率が 低い
できないことへの挑戦の機会が 少ない	できないことへの挑戦の機会が 多い

なんとなく見えてきませんか？

私は、以下のように考察してみました。

「男子は、全国平均に比べてゲーム時間が長く（土曜日の運動時間が全国平均を大きく下回るのはそのためではないか）、睡眠時間が短い傾向にあるため、朝食の摂食率が低い（お腹が空かない）。また、それによって物事や他人に関する興味関心が低くなり（疲れている、頭がぼーっとする）、様々なことに自信がもてず（やる気が起きず）、すぐに物事を諦めがちになってしまうと考えられる。そしてそれが、できないことへ挑戦する機会の少なさに繋がっている。」



「女子は、朝食をしっかりと食べて、しっかりと睡眠時間を確保している、また、ゲームやスマホを操作する時間が短いため、神経系の疲労が少なく、他者に関わったり、他のことに挑戦したりする機会が多い（土曜日はその分運動を行っているのではないか）。そのことが、翌日の朝を元気に迎え、一日をポジティブに過ごすことに繋がっている。」

給食だよりや、保健だよりで「朝食を食べましょう」「早く寝ましょう」と毎年のように呼びかけ続けている意味が、よく分かる気がしますね。したがって、体力を高めるための2つのキーポイントは、「学

校体育」と「食べる前、寝る前の生活習慣」にある気がします。つまり、「学校で思いっきり友だちと運動して、勉強しているか」「家に帰った後、必要な仕事（家事手伝い、翌日の学校の準備）をしっかりと済ませているか」の2点です。

もっと簡単に言うと、「学校で全力を出しているか」「家でしっかり仕事をしてるか」、この2つのことが、子どもたちの体力を大きく左右する要因なのではないかと思うのです。したがって、子どもたちの体力は、学校と家庭の連携なしには、向上していかない＝学校と家庭の連携なしには、子どもたちの明るい未来を支えることはできない、ということです。

回りくどくなりましたが、そんなことで、体育科通信「MUSCLE」では、前者については、学校でどのような体力向上の取り組みを行っているのかについて、後者については、ご家庭でどのようなことを意識して子どもたちの生活習慣づくりや体力づくりを進めていったらよいか、ということについて、学校職員のもつ知識や意見を、学校職員としての視点から、また保護者としての視点から、お伝えしていきたいと思います。



さて、大変前置きが長くなりましたが、今回のMUSCLEでお伝えしたいのは、「生活体育」です。トレーニングや縄跳び、ランニングなどなど、「体力向上」というとこれらの運動を思い浮かべる方も多と思います。しかし、子どもたちの体力向上に必要なのは、単純に「物理的的刺激」です。「トレーニング」と名の付いた運動だけが「物理的的刺激」になる訳ではありません。

筋肉や骨に、物理的的刺激を加えるだけでよいのです（と言っても、たたいたりすることではありません！！）。「当たり前じゃん」と思う方も多と思います。ですが、考えてみてください。筋力がトレーニングによって向上することは誰でも知っているのに、なぜか、体力の低い子どもや大人が多い。これはいったいなぜなのでしょう。

答えは簡単。現代人は、家事を機械に頼りすぎなのです！！時代のせいでもあります。現代の日本社会で暮らす人々は、経済規模やサービスを肥大化させすぎたせいで、忙しすぎる生活を送らざるを得ない状況にあるように思います（個人的見解）。それを可能にしたのが、家電製品。家事にかかる負担を家電製品が軽減したことで、その分仕事でできることが増えてしまい、仕事負担が増大しているのです。日本の生活の便利さやサービスの良さは本当に素晴らしいと思います。掃除機や洗濯機、食洗機も、大変便利で、素晴らしい発明品だとは思いません。しかし、それらが、大人の体の健康、子どもの体の健康を蝕んでいる可能性は、否定できないと思うのです（自分自身にも言えることです・・・）。



したがって、単刀直入に言うと、子どもたちの体力向上のため、「家事の手伝いをしっかりとできる子どもたちにする」ことを、まずは行ってほしいと思います。特にオススメなのは、

掃除です。



トイレ、風呂、玄関、窓、台などの掃除のお手伝いをさせてください。さらに言うと、「ふき掃除」がしっかりとできるようにしてほしいと思います。「ふき掃除」は、体幹筋がしっかりとしていないと上手にできませんので、体幹筋を

上手に使うトレーニングになります。また、肩甲骨周辺の筋肉をよく使いますので、上肢筋のトレーニングにもなります。

さらに、上手にふくためには、全身の筋肉がたくみに連携しなくてはならないので、頭が良く働きます。筋力アップと同時に、全身の筋肉の協調性を高めることのできる優れた運動が、「ふき掃除」です。



ただし、女性の先生方から、こんなお話を聞きました。

「でも、上手にできないから、結局後で自分でやることになる・・・。」

忙しいお母さんたちには、1分1秒が大切だと思います。子どもたちに教えている時間があつたら・・・，というお考えの皆様もたくさんおられることかと思ひます。いつもありがとうございます。

そこで、こんな捉え方をするのはいかがでしょうか。

「掃除は私がやるわ。ただし、お母さんが〇〇している間に、お掃除練習しといて。やり方はね・・・。」

「ちゃんとやってほしい」という気持ちでいると、ちゃんとできていなかったときに、叱ってしまったたり、「自分でやった方がマシ」と思ってしまう。したがって、最初から自分でやるつもりでいて、ただし、その前に子どもたちにその練習をさせる時間をつくっておく。その練習の最中は、自分の仕事をしておいて、終わった後、少しだけアドバイスし、自分で掃除の時間にする。これを繰り返していけば、そのうち掃除のできる子どもに成長し、完全に任せることができるようになるのではないのでしょうか。やっぱり何事も、「やって、失敗して、アドバイスを受けて、改善する」を繰り返さないと、上達することはできませんよね。



ということで、この臨時休校中に、ぜひご家庭で、まずは家事の面から、子どもたちの体力向上をサポートしていただきたいと思ひます。ご協力をよろしくお願ひいたします！！

最初の体育科通信は、体力に関する簡単な理論と考察、そしてなぜかお掃除のアドバイスとなつてしまいましたが、今後もたくさんの情報を載せていきたいと思ひます。一緒に、子どもたちの「ポジティブな心」を育てていきましょう！！それではみなさん、またお会いしましょう！マッスル！！

