



純真短期大学

〒815-8510 福岡市南区筑紫丘1-1-1

TEL 092-541-1513 FAX 092-552-2707

Email info@junshin-c.ac.jp

HP https://www.junshin-c.ac.jp/

食物栄養学科の
Instagramはこちら



こども学科の
Instagramはこちら



食物栄養学科の
Twitterはこちら



こども学科の
Twitterはこちら



☎ 0120-286-451

(入試広報係直通)



2021 夏 | Vol.3

発育発達の運動と効果

親子でできる簡単ヨガ

我が家の定番料理

親子でできる簡単夏おやつ

特集

こどもと健康

こどもの発育発達を考える

こどもと健康

「体を動かすこと」とこどもの発育発達



幼児期の発育発達において、体を動かすことが必要不可欠といわれています。しかし、コロナ禍で十分に体を動かすことができない状況が続く中、今後、こどもの成長にどのような影響が出るかが懸念されています。そこで、「体を動かすこと」と幼児期の成長、コロナ禍での遊び方などについて、純真短期大学食物栄養学科の橋本聖子先生とこども学科の谷川裕子先生にお話を伺いました。

こども学科多目的演習室にて

対談

純真短期大学
食物栄養学科 准教授

橋本 聖子 先生

純真短期大学
こども学科 准教授

谷川 裕子 先生

多様な動きを経験できる「遊び」こそが、運動能力の基礎になる。

〈谷川〉橋本先生は幼児期のお子さんがありますが、「身体を動かす」ことに関して実践していることはありますか？

〈橋本〉幼児期は「基本的な運動能力の習得の時期」と理解し、走る・つかむ・飛ぶ・投げる・蹴るといった能力がしっかり身につくよう、運動能力の「地固め」に力を入れているようにしています。といっても、難しい動きや一つのスポーツをさせるのではなく、こどもの自由な発想から生み出される様々な「遊び」が運動能力の地固めに最適だと考え、「よく遊ぶ」を実践しています。

〈谷川〉私も子育て中は、「遊び」で身体を動かすようにさせていました。三輪車に乗ったり、ブランコで遊んだり。特別な動きではなく、多様な動きを経験する時間が幼児期

には必要ですよ。事実、5歳までに遊び時間が多く、多様な動きをたくさん経験した子どもほど、自分の身体をコントロールする力や走・跳・投の基本運動を他の動きと同時にに行える力を身に付けています。こうした力を「調整力」といいます。5歳までにどれだけ調整力を伸ばせたかが、5歳からの筋力の発現に影響するといわれています。

〈橋本〉調整力というと、学生時代に見ていた陸上部のトレーニング風景を思い出します。ハシゴを地面に置いて駆け抜けたり、低いハードルをテンポよく飛び越したりしていました。幼児期のトレーニングとしては、どうでしょうか？

〈谷川〉大事なのは、本人が動くことが好きかどうかではないでしょうか。また、調整力は鉄棒やジャングルジムなど公園での遊びで身に付けることができますから。

〈橋本〉そうですね。私もこどもが夢中になって身体を動かし続けられることが一番

大事だと考えています。だから、遊びの内容はこどもに任せるようにしています。

〈谷川〉こどもが「またやりたい」と思えるよう、「上手にできたね」と褒めるようにすることが大事です。親御さんには、幼児期は「運動は楽しい、気持ちが良い」という気持ちを培うことを大切にしてほしいですね。

コロナ禍の「動かない生活」は、人が動くことの重要性に気づききっかけに。



橋本先生

〈谷川〉コロナ禍でこどもが自由に遊べない状況が続いています。橋本先生は、この状況がこどもにどのような影響を与えると考えていますか？

〈橋本〉幼児期では、外でダイナミックな運動をすることが出来なかった分、「ケガをせずに身体を動かす」ための筋肉や神経系の準備が出来ていません。「外でお友達と思いきり遊べる」という気持ちの高揚に身体の機能がついて行けず、思わぬケガをすることもあるかと思うので、注意が必要です。

短期間ではありますが、コロナ禍は、「動かない生活」を私たちに強いる形となりました。この「動かない生活」が「何らかの不健康な状態になるに違いない」と不安に駆られ、その反動として、何らかの行動を起こしている人も多いかと思います。

「不健康になるかもしれない」という心配を解消するために行動を起こすこと自体は良いことですが、正しい知識を持って、焦らずに取り組まないと、かえって健康を害することがあることを分かっておこなうてはなりません。

しかし、考えてみると、コロナ以前もこどもたちは「皆と」「外で」遊ぶよりも、「2〜3人

と」「家の中で」ゲームや動画、インターネットなどを使った遊びを頻繁に楽しんでいました。あるいは、帰宅後は、塾や習い事に行くといった生活だったり、「動かない生活」は私たちの生活の中にありました。

学童期のこどもたちの体力は外遊びの減少などにより1985年をピークに減少傾向にあり、これが将来の健康リスク(生活習慣病リスク)につながるのではないかと心配されていたはず。

それを今回、身を持って体験することになり、これまで「遠くの社会問題」であったことが「身近な自身の問題」として捉えられるようになったことは、良いことだったのかもしれない。

〈谷川〉確かにそうですね。コロナ禍の自粛生活がきっかけで大人が「動く生活」を求め始めています。例えば、家庭菜園を始めた、YouTubeで運動を始めた。私は、大人が「動く生活」の重要性を考えるようになったことで、こどもの生活にも良い変化が現れると前向きに考えています。それは、コロナが落ち着いたとき、大人がこどもを外に連れ出す機会が増え、外に出て動くようになれば、様々な人・モノから刺激をもらうことができます。「食べて、動く。」このことが、コロナが人間本来の生活をコロナが人間本来の生活を取り戻すきっかけになればと願っています。

親子一緒に、動くことが大事。

〈谷川〉橋本先生ご自身は、コロナ禍での子育ての悩みはありますか？

〈橋本〉いろいろな世代のお友達と「協働して遊ぶ」機会が減ったことです。公園



谷川先生

に行けば、同じくらいの子ども達が遊んでいるのですが、ソーシャルディスタンスのため、積極的に関わって良いか迷うことが多く。そのため、コミュニケーション能力や、人との関わりといった社会性の発達に課題を感じています。

〈谷川〉橋本先生と同じ悩みを抱えている親御さんは多いでしょうね。

〈橋本〉しかし、この状況下では、まだまだ簡単には解決できる悩みではないです。せめて、身体の発達の面では、「勝手気ままに遊ぶ」ではなく、「こども自身が考えて遊べる」「夢中になって身体を動かせる」環境づくりをしているつもりです。親の私が遊び相手となりながら、私自身もダイエットとあって、一緒に夢中になって身体を動かせるよう、なんとか実践しています。

〈谷川〉親がこどもと一緒に楽しみながら動くということもとても大事なことだと思います。良いダイエットになります。親が「上手にできるように」とこどもに結果を求めてしまうと、逆にお互いにストレスになってしまいます。こどもが毎日、楽しく元気に過ごして、健康でいることが親にとって何より楽しみです。



運動は発育発達に関与

ICTの普及やコロナの影響で体を動かす機会が減っていませんか？
特に乳幼児の運動不足は肥満や体の不調を招くだけでなく、
健全な心身の発育発達に大きな影響を及ぼすおそれがあるのです。



純真短期大学 こども学科
谷川 裕子 准教授



こどもは動くことで 人間形成の基盤を作る。

動かず座りっぱなしの 生活が増えている

便利で効率的な現代社会、ICT(情報通信技術)の普及により、あらゆる場面で不活動、座位行動が増加しています。さらに都市化によりこどもたちは安心して遊べる場と機会を失い、幼児でも30%がゲーム機を所有し、生活は機械化されつつあります。近年の調査では、1日の生活時間ではテレビやコンピュータの使用、ソーシャルメディアの利用といった座位行動が4割(10時間/1日)を占めることが明らかになりました。こどもの場合、座位行動の長さは肥満、体力、心理的、社会的側面に影響を及ぼします。毎日ゲームを行うこどもは就寝時間、起床時間が遅い夜型であり、夜型のこどもは肥満傾向にあることから、身体不活動および座位行動の増加は、生活習慣の乱れと不健康を生じさせることとなります。さらにコロナ禍という誰もが想像できなかった生活環境に突然置かれ、身体活動の機会をより一層奪われることとなった今、こどもたちの発育発達に影響があると言わざるを得ない状況にあります。

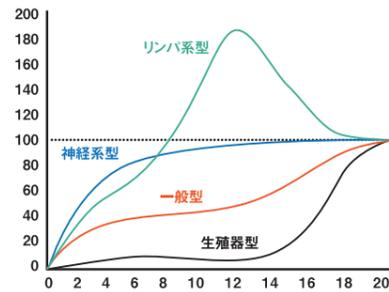


こどもの人間形成の基盤は 動くことから

スカマンの発育発達曲線(アメリカの人類学者Scammon)【図1】でもおわかりのように、人は生まれてから20歳までの間、器官や機能はそれぞれの適齢期に成長するため、年齢によって成長する部分が異なります。乳幼児期に注目すべきは「神経系型」です。これは人の発育発達の中で最も早く成長し、12歳前後で完成するもので、発育発達の完成度は乳幼児期の運動と関係しています。生まれたての赤ちゃんの脳の中にある神経細胞(ニューロン)は外界(環境)の刺激を受

け、多くの神経回路が形成されていきます。神経系とは脳や脊髄、視覚器といった、リズム感やからだを器用に動かす機能、ホルモンの分泌など、それら機能を発揮するためには神経回路が活発に形成されていることが不可欠です。そして、神経回路は運動をすることによってその形成が活発になり、多くの情報量を持つこととなります。神経回路は世の中を理解する能力となり、この時期の運動によってさまざまな五感の刺激、体の動きや心の充足を経験することが、将来の健康や人間形成の基盤となるのです。

【図1】20歳時臓器を100%とした発育増加率



毎日60分、 楽しく遊んで体を動かそう

このようなことから「幼児期運動指針」では、毎日60分楽しくからだを動かすことを推奨しています。60分以上楽しく遊ぶことは、さまざまな動きを経験、獲得し、将来の身体の基盤を作ります。いろいろな動きができるようになり、楽しいと感じ、さらに、動作を繰り返し行うことで動きが洗練されていきます。何かの動きだけを習得して練習するのではなく、楽しく遊ぶことで体と心が満たされるのです。運動により内分泌系の働きが活発になり、ストレスに抵抗するホルモンや幸福感を味わうホルモンが分泌されることで、体はもちろん心まで充足するのです。動くことは、体と心をバランスよく発達させ、また、多くの動きを習得することは多くのチャレンジの証拠となり、将来の自信や生きる力にもつながっていきます。幼児期は思いきり動いて遊ぶことで日々、発育発達していくのです。



親子でヨガ

呼吸を整え、 体内バランスを整える

ある研究では、この時期のこどもの身体不活動と座位行動は、気象状況と親の影響が強いと関連づけています。そこで、親のシェイプアップにもなる「親子ヨガ」をお勧めします。コロナ禍だからこそ親子でヨガに取り組み、一緒に貴重な時間を過ごしませんか。ヨガは呼吸を大切にしている運動で、正しい呼吸は体内の血液循環を高め、体調を整えてくれます。背骨を鍛える動きや体を曲げたり、ひねる動作により内臓を刺激し、もみほぐすことで内分泌やその他の体内組織バランスを保つことにもなります。

柔軟性を失いがちな現代社会

また、親子ヨガは関節の可動域を広げる動きが多いことが特徴です。最近のこどもたちや学生は柔軟性に欠けるように感じられます。関節の可動域は乳幼児の頃は優れており、その後も多く動き回ることによって柔軟性を保つことができますが、現代の遊びの状況や生活動作が不十分な環境では衰えてしまいがちです。公園では、よじ登る動作や飛び越えるなどの動作を行う大きな遊具が撤去され、股関節を十分に使うジャンプや登り棒などが少なく、生活の中では和式トイレから洋式トイレに移り変わるなど、日頃から関節を動かす機会が減少したことが要因のひとつといえます。

ヨガを通して親子がつながる

さらにヨガのポーズは自然を観察し、動物の動きに着目したものが多く注目すべき点です。人は自然の中で体と生き方を適応させながら進化してきました。個として成長する過程においても先祖である生き物の生を繰り返すことの意味や自然の恩恵に感謝し、動物としての身体能力を蘇らせることの重要性を理解することは、人としてつながりの中での生きる力となります。ヨガは Sanskrit 語で「つながり」を意味します。お互いの呼吸(息)を合わせて一緒に楽しく行えば一体感が生まれ、親子の信頼感や安心感を築くにも最適です。親子ヨガを通して、体と心・親とこどものつながりを深めることができると思います。

親子でできる

簡単ヨガ

室内でできるからコロナ禍でも安心!

運動に自信がない方にも簡単に気軽に取り組める「親子ヨガ」を紹介します。

親子で一緒に体を動かして健康づくり。心の絆もグンと深まります。

とっても簡単で
楽しいね!

お父さんも
健康で元気に
なれる!

1 エレベーター

引っ張り合いながら、
ゆっくりと膝を曲げて
お尻を下ろすよ

両足を開いて向き合って立ち、両手をつなぐ。
引っ張り合いながら、お尻を下ろし、
引っ張り合いながらゆっくりと立つ。

2 シーソー

向かい合い、足を伸ばして座る。
両手をつなぎ、交互に後ろに倒れたり、
前に倒れたりする。

3 コブラのポーズ

向かい合い、おへそを床に寝て、
腕で上半身を持ち上げる。
どちらかの片手を合わせる。

4 猿のポーズ

距離が近いと
お尻がぶつかって
倒れるので注意!

両足を広げ、距離をとって反対方向を向く。
前屈してお互いの顔を見て、
両手を合わせる。

5 トンネル

四つん這い、
ブリッジにも
挑戦してみよう

前に手をついて、腰を上げて
トンネルの形を作る、
その下をこどももしくは親が通る。

6 背中合わせて呼吸

お互いの
呼吸を感じよう

背中合わせて座り、深い呼吸を行う。
鼻で息を吸い、背骨を伸ばし、
体をしっかりと膨らませる。
吐くときは力を抜き、リラックスする。



我が家の
定番料理

◆◆◆◆◆ 我が家の牛スネ肉のスープ ◆◆◆◆◆

こどもが小さいころ遊びに行った先の阿蘇で食べた赤牛の茶漬け(牛汁茶漬け)が美味しくて、家でも味を思い出しながら作り、以来我が家の定番メニューです。

大ぶりのスネ肉を煮込んで取ったスープはお肉がホロホロで、家族中が大好きで、すぐに売り切れ状態。鍋のお肉がいつの間にか少なくなっていて、「もう、お父さん、お肉勝手に自分だけ食べないで!」と、つまみ食いを娘から怒られていたことが、こどもが家を離れた今では、懐かしく思われます。娘も時々自分で作ってはお友達に御馳走しているようで、我が家の定番は引き継がれていっています。

今は、お肉バトルもなく寂しいですが、夫婦で茶漬けからトマトスープに展開させ、残りをカレーにと、幾通りにも楽しんでいます。

牛スネ肉のスープ

[材料](4人分)
 スネ肉 …………… 500グラム(大ぶりにカット)
 玉ねぎ …………… 2個程度
 人参 …………… 1~2個
 コンソメ …………… 2~3個

[つくり方]
 ① スネ肉をフライパンで焼く(焼き色をつける)
 ② スネ肉、玉ねぎ、にんじんを圧力なべに入れ沸騰させる(圧力なし)。このときアク取りをする(水は材料が被る程度)。
 ③ アク取りがすんだら、コンソメを入れ、圧力をかけて30~40分煮込む。
 ④ 圧力が終わったらスネ肉スープが出来上がり(スープが濃い場合、水は継ぎ足しOKです)。

※ さらにおいしくアレンジ ※



牛スネ肉のトマトスープ



スープ茶漬け

料理の展開も楽しんで

純真短期大学
こども学科 学科長 青沼 典子

親子でできる簡単夏おやつ

系列保育園 こどもの園純真のこどもたちも旬のフルーツを描きました

幼稚園教諭としてこどもと過ごしていたとき、こどもたちに旬の果物を描かせようと教室に果物を用意しました。果肉がはち切れそうなパチパチのマスカットを中心に、なし、デラウェア、おなじみのバナナやリンゴ。こどもたちは「これ、本物?」「食べる?」「食べて良いと?」と興奮気味に果物を描きました。

そして、お待ちかねの実食タイム。皆でフルーツポンチ作りをしました。それぞれナイフでカットし、蜜の中に入れ、フルーツポンチの出来上がりです。あっという間に食べるこども、大事に大事に食べるこども。大満足の顔ばかりでした。「幼稚園のフルーツポンチが一番美味しかった」、卒園してからも、旬の果物でつくったフルーツポンチの魅力は、いつまでもこどもの心を掴んでいます。

こどもと一緒に時間に少しだけ手をかけて、心に残る体験にしていきたいですね。

体験談:こども学科 学科長 青沼 典子



生き生きした姿です。もちろん、描いた後はフルーツパーティーでした。

表紙
レシピ
ご紹介

季節を楽しむフルーツポンチ

色鮮やかなフルーツがいっぱい! 幼児でも作れる楽しい夏のおやつです。



[材料](10人分)
 すいか …………… 1玉(小玉) 牛乳かん …………… 100g
 メロン …………… 1玉 サイダー …………… 500ml
 好みのフルーツ 適量 ミントの葉 …………… 適量
 メロン、ブルーベリー、チェリー、レモン …………… 1/2個
 キウイフルーツ、黄桃(缶) など

[つくり方]
 ① すいか(メロン)は上部1/3を切り落とし、すいか(メロン)の緑をギザギザに飾り切りをする。メロンは中の種を取り除いておく。
 ② すいか(メロン)の果肉をスプーンで丸くくり抜く。くり抜いた後、残った果肉はスプーンできれいに取り除いて器をつくる。
 ③ 牛乳かんは好みの形に抜く。
 ④ ②の器に好みの形にカットしたフルーツとくり抜いたすいか(メロン)を入れ、サイダーを注ぐ。
 ⑤ 仕上げにミントの葉とスライスにしたレモンを飾る。

フルーツポンチと一緒に

牛乳かん

[材料](5人分)(棒寒天1/2本分)
 棒寒天(粉寒天) …………… 1/2本(2g)
 水 …………… 100cc
 牛乳 …………… 450cc
 上白糖 …………… 40g

[つくり方]
 ① 棒寒天を細かくちぎって、水に浸して柔らかくする。
 ② 寒天の水気をしっかり絞り、水と共に鍋に入れて加熱する。
 ③ 寒天が完全に煮溶けたら砂糖を加えて溶かし、さらに牛乳を入れてかき混ぜ火を止める。ぬらした流し型に注ぎ、冷やし固める。