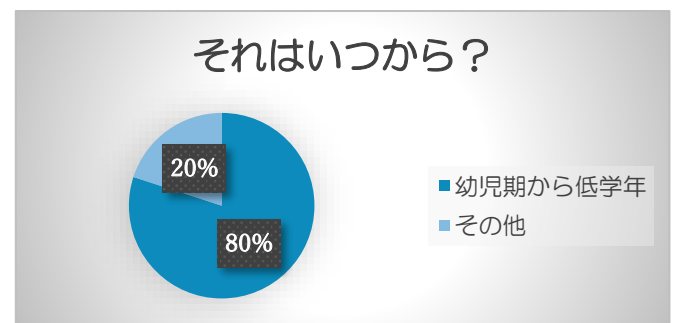
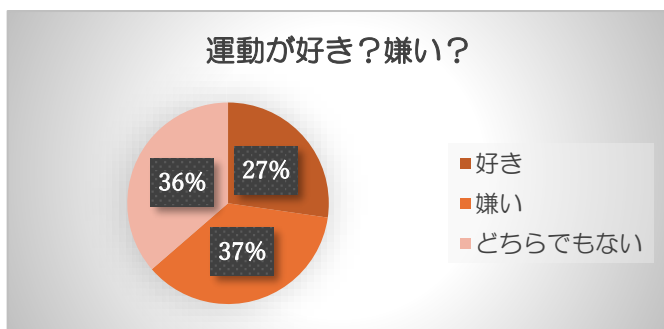


運動学と脳科学

子どもの発達には、運動だけでなく、頭ばかり賢くなっても、それは正しい発達と言えるでしょうか。身体と精神のバランスが大切で、心身共に成長することができて初めて健全な発達ができているといえるでしょう。そこで今回は運動機能と脳機能は深く関わっていることを紹介しつつ、私達が必要だといわれている援助や考え方をお伝えします。

近年おこなわれたある調査で、「キレル、荒れる、学級崩壊」などが増え、子どもの感情をつかさどる前頭葉の発達に遅れがあることがわかり、加えて、この前頭葉の発達には幼児期の運動が大きく関わっていることがわかったそうです。（「日本の子どもの前頭葉の発達の遅れを検証する」というプロジェクト）この調査は30年分の検証結果をもとにおこなわれ、子どもの前頭葉の発達に遅れが見え始めた時期は急激にテレビの普及や、ゲームが増え、外で遊ぶ時間が激減した時期と重なっています。

また、大学生に対し「運動が好きか嫌いか」「嫌いになった人はいつ嫌いになったか」というアンケートをおこなったところ下図のようになっています。



好きと答えた人は、「出来てほめられたから」といった意見が多く、嫌いと答えた人は「出来ずみじめを感じた」「劣等感があつた」などといったコメントがありました。嫌いになった時期についてはほとんどの人が幼い頃と答えており、幼児期の経験が大きく影響していることがみてとれます。その要因として、大人でも褒められると、セロトニンという幸福感を味わうホルモンが分泌されますが、幼少期は特にその分泌が多いとされています。この時期がセロトニンを分泌する仕組みを脳の中に作り上げる時期であり、逆にこの時期にした大きな失敗は運動を嫌いになる大きな要因となるといわれています。

これら2つの結果から私達に求められる援助や関りは、大きく分けて2点紹介します。

- ① どんなに小さなことでもスモールステップで成功体験をたくさん味わい、それを褒められたという経験ができるような声掛けをする。
→「運動！」と考えると難しいですが、その場でジャンプが出来たら褒める、散歩先で走っていたら褒めるなど、「こんなことでも？」と思うようなことでも声に出して褒めてあげてください。
- ② 昔は自然と身についた力も、今は援助しなければ育たない。そのため、『あえて』『意図的に』必要な動きをとりれる。
→昔は自然の中で自由に遊んだり、さまざまな形の固定遊具が公園にあったり、何をするにも手動でおこなってきた日常的なこと（蛇口やドアなど）も、現在はワンタッチで済んでしまったり、自由に遊べる場所がなかったりと『自然と身につく力』が極端に減っています。
だからこそ『あえて』鉄棒にぶら下がる時間を作ったり、『意図的に』前転の感覚を味わえるようにお布団の上でごろごろして遊んでみたりといったことをおこなっていくことが必要となります。

以上2点は、園だけでなく、ご家庭でも実践できることかと思えます。子ども達が心身共にバランスよく成長していくために園と家庭で協力して、一貫性のある関りをしていきましょう。

我妻