

この教室を、生涯の健康づくりにつなげたい！

平成 15 年度 リズム&ジュニアスポーツ教室発表会より

御宿町 B&G 海洋センター（千葉県）



楽しそうに子ども達を見守る
御宿海洋センターの永島さん

ホームページでご紹介しているように、3月14日（日）千葉県の御宿町 B&G 海洋センター体育館において、平成 15 年度 リズム&ジュニアスポーツ教室発表会が開催されました。

発表会には保護者など約 300 人が観客としてカメラやビデオを手に集まり、体育館はほぼ満員の状態。主役である 166 人の子ども達は、年中・年長などのグループに分かれ、「リトミック」を皮切りに「リズム縄跳び」、「マット運び競争」など 13 の種目が行われ、日頃の教室の成果を発表しました。

今年で 8 年目を向かえ、地域に定着したこの事業の経緯や現状、そして展望について、同海洋センターの永島 哲さんにお話を伺いました。

■ リズム&ジュニアスポーツ教室を始めた経緯をお聞かせください。

9 年ほど前、B&G 財団のアンケートを通じて、リズム運動プログラムがあることを知って興味を持ったことがきっかけです。実際に町で行うためには予算的な問題も絡んできますので、財団に足を運んでいろいろな説明をお聞きしたところ、いろいろなことが具体的に見えてきたので、その翌年から立ち上げてみました。

■ プログラムの、どんな点に関心を寄せたのですか。

多くの自治体が同じ悩みをお持ちかと思いますが、御宿町でも近年、子供の数が減少しており、体力も低下の傾向にあります。これは、高齢者対策と合わせて大きな問題であり、体づくりを通じて幼い頃から明るく元気な生活を身につけてもらいたいと願ったわけです。

子供たちの体力低下に関しては、私どもの町では毎年2回、運動能力測定を実施しており、それを見ると、ひと昔前に比べて向上している項目もあるのですが、全体的に見れば年々低下の傾向にあることが分かります。新聞の記事やテレビなどでも、子供たちの体力低下が指摘されることがありますから、こうしたマスコミの情報も考慮すれば、ますます深刻な問題であると思わざるを得ません。

■ **御宿町の場合でけっこうですが、なぜ子供たちの体力が低下してきたのだと思いますか。**

まず、昔に比べて外で安全に遊べる場所が少なくなっています。加えて、パソコンゲームなどの影響もあって、ますます家のなかで遊ぶ機会が増えてきました。かつての親は、日が暮れてもなかなか家に帰らない子供たちを叱ったものですが、いまは逆に、なかなか外で遊んでくれないことに頭を悩ませています。ですから、この教室、発表会を通じて、体を動かすことの楽しさを呼び戻したいと思っています。

■ **リズム運動教室を立ち上げたときに苦労された点がありますか。**

私たちは子供を扱う専門家ではありませんから、カリキュラムの内容に関しては B&G 財団をはじめ、地元の保育所や保護者などの意見を参考にしながら、かなりの部分で修正を繰り返しながら、まさに地域に根ざしたプログラムを組み立てることができました。また、立ち上げ当初は町内に2つある保育所の年長組だけを対象に希望者を集めて実施しましたが、当然のことながら保育所の時間割にも工夫をしていただかなければなりません。当初、20名の枠で希望を募ったところ25名ほどが集まりましたが、教室の練習時間は保育所の昼寝の時間を割いてするような状況でした。幸いにも、年中組も参加するようになった現在では、体育の時間割りのなかに組み込んでもらえるようになっています。練習は毎週木曜日の午前中、9時15分から年中組が行い、1時間ほどして年長組と交代しています。その後、昼食を食べて、ぐっすり昼寝という流れになっています。こうした時間の調整ができるようになったのも、ひとえにこの教室の趣旨を十分に理解したうえで、立ち上げ当初から協力していただいた保育所の先生方のおかげです。



「SPACE DREAMER」

男子はフープ、女子はボールの演技。みんなの息もぴったりです



「マット運び競争」

みんなで力を合わせてマットを運びます

- 20 名の枠に 25 名ほどの子供が集まったということは、保護者の間でもかなり関心があったようですね。教室を始めたときの反響はいかがでしたか。

「楽しいから好きになる」という、リズム運動プログラムのキャッチフレーズ通り、とにかく子供たちは「楽しい!」という言葉を生発しました。また保護者の間からも、「家のなかでも、体を動かすようになった」とか、「風邪を引かなくなった」、「友だちと外で遊ぶことが多くなった」と高い評価をいただきました。

そうこうするうちに、小学校にあがった子の保護者の間から、引き続き教室に参加したいという声があがりはじめたため、リズム運動教室を始めて 4 年目の平成 11 年度からは、小学 1 年生を対象にしたジュニアスポーツ教室も併設するようになりました。

- 対象学年が上がったことでプログラムの内容も変わったのですか。

リズム運動プログラムは年長の幼児までを対象にしたものでしたから、B&G 財団にご指導を仰ぐとともに、それまで行ってきた 3 年間の経験を活かしながら独自のプログラムをつくりました。リズム運動プログラムは、「体を動かす楽しさ」に重点が置かれていますが、ジュニアスポーツ・プログラムでは、それより一歩踏み込んで「スポーツをする楽しさ」に重点を置いています。

具体的に言えば、リズム運動プログラムでは体操系のメニューが多いのですが、ジュニアスポーツ・プログラムでは、ボールを使った球技などが多く取り入れられており、外に出て仲間と楽しくゲームができるような内容になっています。

また、平成 14 年度からは新たに小学 2 年生を対象にしたジュニアスポーツ・プログラムも導入しており、年中組から小学 2 年生まで 4 つのクラスを持つようになりました。

- 毎年、同じプログラムが実施されているのですか。

この教室を始めてからも、子供たちの体力低下は気になっています。特に最近では、持久力の低下が目に見えており、以前だったら平気でこなしていたメニューでも、最近では途中でへたって座り込んでしまう子供が出てきています。

ですから、毎年、子供たちの様子を見ながらプログラムの内容を工夫し、加えて学年ごとに特性が出せるように努めています。来年度は、持久力に重点を置いて、メニューに歩く要素を増やしたり、個々のメニューの運動量をアップさせるなどの対策を講じたいと思っています。

また、体づくりにこだわらず、毎年、教室を開くときに目標となるテーマを決めており、ちなみに今年度は「体育館に来たら、あいさつをしよう!」がテーマでした。

■ **楽しく練習させる工夫を、なにかしていますか。**

あまり意識はしていませんが、子供たちといっしょに遊ぶことを心掛けています。教えるというより、いっしょに遊びながら自然にリードしていくといった感じです。なるべく、子供と同じ気持ちになってメニューをこなしていくという姿勢が大切です。とにかく、子供たちに教室に来ることを好きになってもらわなければ、この事業は成り立ちませんからね。

■ **最後に、今後の課題、展望などについてお聞かせください。**

少子高齢化を受け、どこでも高齢化対策には力を入れていますが、実は少子の対策も重要なのです。子供たちに活気を与えながら、この教室が生涯にわたる健康づくりにつなげることができたら幸いです。今後とも、B&G 財団のご協力をぜひお願いいたします。

■ **今日は、ありがとうございました。**