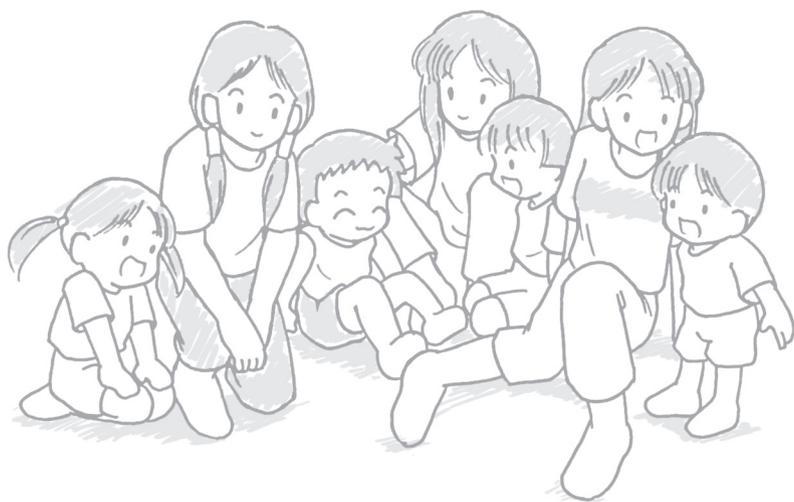


# 体創が こどもを育てる！

～C5忍者ランドであそぼう！～



有本 征世

## はじめに

幼子に学ぶ……子ども達よ、感動と学びをありがとう！

35年前のことでした。『生涯スポーツ』時代の到来で、ママさんスポーツのおともに乳幼児の姿がたびたび見かけられるようになりました。また、子どもスポーツ教室での運動能力の差が目立ち、その差はどこで生まれるのだろうかという素朴な疑問から、乳幼児期の関わりが大事だということを知り、『子どもが主役の楽しい広場』作りを思い立ちました。

子ども達はいろいろな身体活動から、無邪気に笑い、泣き、怒り、転び、もつれ合い、見事に心とからだの喜怒哀楽を表現し、自然体を見せてくれました。

楽しいから、おもしろいから、仲間がいるから、広いから動きまわる、走るなど……まさに理屈を抜きにした心とからだの触れ合いの始まりでした。

参加親子の笑顔が嬉しくて、仲間を募り、小さな指導者組織を創りました。親子ふれあい体操広場の始まりです。広場のねらいは、『今！ このとき子ども達の本能が求めているもの。また、今子ども達に必要な活動をおもちゃや器具に頼らず、親子で、親子仲間で、からだあそびを通して、からだとの対話を深めていく場所作り』です。

保育園、幼稚園に早く慣れさせるため、学校の体育の時間に役立つ

てるため、さらにはスポーツ選手にするための活動でもありません。『前半は親子からだあそび、後半は子どもは自由遊び、親はリフレッシュタイムでストレス解消をしてもらい、ニコニコ子育てを』と呼びかけました。

そして、子どもの育ちたい力、親の育みたい心を支援する応援団というスタンスを踏まえ2つの目標を掲げました。

1. 子どもはあそびの天才への回帰を！
2. 親はあそばせ上手・見守り上手・ほめ上手を目指しましょう！

長年の活動から得た宝物、それは子どもからのほめ言葉、「おばあちゃん、あそんでくれてありがとう！」

この時ママが大慌てで「会長さんよ！ 先生すみません！」を連発。私は「わぁ！ 嬉しいな。覚えていてくれたの？ さっきあそんだよね。ありがとうね」と、嬉しくなっていました。

また、ママ達からは「この後よく食べ、よく寝るのです。爆睡してくれます」

「ここは、できましたか？ と聞かれないので安心です」

「兄弟姉妹一緒に来ることができるので嬉しいです」とお言葉をいただきます。

パパからは「僕の体であそべるのでとても喜んでいきます」と汗を

びっしょりとかきながらも嬉しそうに答えてくれました。

子どもを取り巻く環境は人、もの、自然に至るまで大きく様変わりしました。

科学の裏づけが事細かにテレビやスマホで、簡単に茶の間へ飛び込んでくるこの時代であっても変わらないもの、それは「幼子」の心だと確信しています。

このたび、この道を深め、楽しく学ばせてくださった多くの親子さん達に感謝をこめて、ようやくたどり着いた活動の理念を発信することになりました。この上ない幸せでございます。

## 親子・子どもアイデアC体創の基本理念

### アイデア (idea)

- ① 思いつき着想考案
- ② 〔哲学〕 理念⇒アイデア (idea：ギリシャ語) のもとの意  
「心とからだのものを大切」に考え、心とからだに優しい

### 『5つのC』を実践

体幹 (Core) を整え (Conditioning)、無理せず、競わず、年齢や体力などさまざまな目的に合わせ、心地よく続けられる動きを創造 (Create) しプログラム化しています。

集う仲間 (Communication) と楽しく Challenge しましょう。

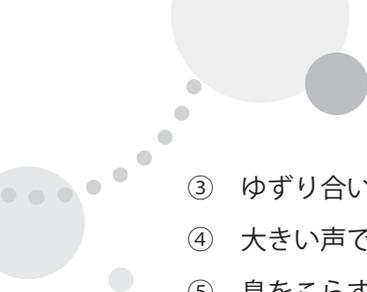
## 1 大切に考え続けてきたこと

- ◎ 安全で広い場所の確保。
- ◎ よその子もうちの子もみんな仲良し、親子仲間の集団活動促進。
- ◎ 心・脳・体を動かすプログラムの開発と提供。
  - ・よくあそび、よく学ぶ精神で右脳、左脳バランスよく開発。
  - ・大人は間を待つ心を学び、子どもの創造性、独創性を育む。
  - ・教え込まない、比べない、急がせない、静かに、にぎやかになどマイペースを見守る。
  - ・結果だけではなく、到達までのプロセスでいくつもの達成感を得られるようにする。

## 2 プログラムの特徴

みんなの心が、できた、できない、早い、遅いを気にせず「心とからだが動くこと」を大切に考え、その『プロセス（過程、手順）を楽しむ』工夫をしています。安全で、運搬しやすい『布と紙』を使用し、変幻自在に子どもといくつものあそびをともに創り、幅広い年齢、体力に対応できるという魅力があります。

- ① からだあそびを個別から小グループ・大集団へと展開する。
- ② 目標までのプロセスでいくつもの達成感を味わうことができる。

- 
- ③ ゆずり合い、交替する、順番待ちするチャンスがある。
  - ④ 大きい声で叫び合う、小さな声に耳を澄まし合う。
  - ⑤ 息をこらす、ため息をつく、肩を落とす、息をのむなどの体験。
  - ⑥ 目をこらす、目を閉じる、目を見張る、見入るなどの体験。
  - ⑦ 異年齢の子どもとの交流を大事にし、ほめ合い、感謝の心を体感する。

### 3 心とからだを全開放・無我夢中への呼びかけ法

#### (1) 心への思いやりは7つの安心

- ① 心に安心。
- ② 体に安心。
- ③ 仲間に安心。
- ④ 親・大人に安心。
- ⑤ もの（用具）に安心。
- ⑥ 場に安心。
- ⑦ 時間に安心。

#### (2) 動き方の説明は科学的にも説明できる7つのポイント

- ① ひとつの素材をとことん活かしてプログラムを進めましょう。
- ② 参加者のできた、できない以外の心の動きを見逃さないで声かけしましょう。
- ③ 身体活動の難易度、運動量や質を把握しておきましょう。
- ④ 分習法、全習法の、どちらもそのプロセスを楽しみながら展

開しましょう。

- ⑤ 親、大人は言葉だけでなく身体で表現するようにしましょう。
- ⑥ 個人のペース（心とからだのリズム）を大切にしましょう。
- ⑦ 個別から集団へとコミュニケーションが深まるプロセスを創りましょう。



私達は子育て応援団です。街ぐるみでそうありたいものですね。  
「よく学びよくあそべ」は子どもにも大人にも全ての人々に与えられた天からの贈り物！

それぞれの今！ そのとき大切なことを理解し合って、ゆたかな心で過ごしたいものですね。

簡単そうで難しい自然体……幼子に学びましょう。ともに育ち合いましょう。

大人達よ目指せ！ あそばせ名人・ほめほめ達人！