



## 「失敗は成功のもと」

幼児保育学科 准教授 西田明史

先日、本学体育館において地域の年長児を対象としたプレイ・イベントを実施しました。このイベントでは、マット・とび箱・鉄棒・平均台の大型体育教材、ボール・フープ等の操作系体育教材、段ボール・新聞紙等の日用品を使用した学生考案のプレイ・フィールドが複数準備されていました。私が補助を担当したフィールドは、高さ約70cmの台の上から、50～60cm離れた位置にある跳び箱（高さ70cm、上面45×90cm）へと移る動きが課題となる遊びです。

私の担当するフィールドでは、ほとんどの子どもが不安や緊張を感じながらも、かがんだ姿勢から跳びついたり、またぎ跳んだりするなど、自分なりのやり方で挑戦していました。あるひとりの女兒の順番になりました。その女兒は、台上に登り、その台の端まで歩いてきました。しかし、覚悟を決め、跳び箱に移ろうとする仕草を時折見せるのですが、怖気付いているためなのか動作がなかなか伴いません。このような事例は、公園等に設置されている大型遊具においてもしばしば見られます。さて、この場合、どのように対応すればよいのでしょうか。

運動学者の金子明友は、運動ができるようになる過程を「原志向〈やってみようかな〉」「探索〈わかるような気がする〉」「偶発〈できるような気がする〉」「図式化〈うまくできる〉」「自在〈いつでも思うようにできる〉」の5つの位相で表しています。女兒は、〈現在の課題に嫌な気持ちを抱いていない〉ので何度も挑もうとしたものの、〈課題を達成するための具体的な動き方がわからない〉ので行動できなかったと想像できます。したがって、女兒の状況は、「現志向」位相から「探索」位相へ移行する段階だったと考えられます。「現志向」位相は運動課題を受け入れる段階、「探索」位相は目的に合う身体の動かし方を試行錯誤する段階になります。

さて、女兒は、うまくできるやり方を探し出せない様子です。したがって、まずは、女兒自身の運動経験の中から課題達成に適した動作を選べるようにする援助が必要です。その際、「渡る」や「跳ぶ」などの基本動作のうち、女兒が〈やればできそう〉と感じる動作で取り組めるように補助することも必要です。実際、「またいで渡ろうとする女兒の手をとって導く」などの補助をしばらく繰り返しました。うまくできるやり方を思い描けるようになった女兒は、一人でやってみようとしています。ここでは、女兒が台上から落ちそうになったときにいつでも受け止められるように準備をします。同時に、女兒の動作に同調するような身振り手振り、オノマトペを用いた言葉がけにより、力の入れ具合や動き出すタイミングを女兒が意識しやすくなるように努めました。遊び始めてから30分を過ぎた頃、女兒は、「探る」「分かる」「試す」を繰り返す中で自分なりの課題克服の仕方を見つけ、巧みにこなすことができるようになっていました。怖気付いた表情も自信に満ち溢れた笑顔へと変わっています。

運動指導の際には、運動者がつまずかないようにと気を配り、〈できる〉ための動作の具体的なやり方を言葉で説明したり、〈できる〉姿（=模範）を見せたりすることがよくあります。しかし、いくら教えても、運動者自身が目的に適う動き方を思い描くことができなければ、行為として表現されることはありません。うまくいくこと、できないことが分かり、これらの運動経験を手掛かりにしながら新たなスキルを試していく過程が運動学習には不可欠です。成功は失敗のもと。幼児期は、失敗することも含めた多様な運動経験の積み重ねが必要だと言えます。

## 「寒さに負けない冬の食事」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 船元智子

立春を控えたものの寒い日が続いています。この時期は、気温が低く空気が乾燥するため、鼻水や咳、のどの痛みが出やすく、また風邪をひく人が増えてきます。特に幼い子どもは、インフルエンザの重症化やノロウイルスによる胃腸炎が心配なときでもあります。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けないからだを作りましょう。

## ～おいしく食べて風邪を予防～

バランスよく食べることを基本に、風邪を予防する食べ物をしっかりととりましょう。

## ○良質のたんぱく質（魚・肉・卵・豆）を十分にとる

たんぱく質を多く含む食品は、血や肉をつくり、体力をつけます。

## ○緑黄色野菜をたっぷりとる

緑黄色野菜は粘膜の抵抗力をつけるビタミンAやビタミンCを多く含み風邪をひきにくくします。

## ○ご飯などの主食をきちんと食べる

ご飯・パン・麺などの炭水化物はエネルギー源になるため、体をあたためます。

## ○あたたかい汁ものを食べる

あたたかい汁ものは、体をあたためます。特に鍋ものは、肉や魚、野菜など多くの食材を使うため、風邪を予防するタンパク質、ビタミンA、ビタミンC等の栄養素をしっかりとることができます。

## ～それでも風邪をひいてしまったら～

気をつけていても風邪をひくときもあります。熱があるときは、さっぱりして口あたりが良く食べやすいもの、消化の良いものを選びましょう。

○お粥だけでは栄養素が不足しがちです。良質なたんぱく質で消化の良い卵などを上手に利用しましょう。

○水分は十分にとりましょう

○発汗によりミネラルやビタミンが減少します。スープやスポーツドリンクなどで、ミネラルを補給し、果物でビタミンを取り入れましょう。

疲れやすい体は風邪をひきやすくなります。栄養・睡眠を十分とって、規則正しい生活を心がけましょう。

（2015年度発行分を一部校正しています。）

