



発行者： 高崎康行  
発行日：24年12月13日  
第8号

### つぶやき 1

**あっという間に2学期が終わろうとしています。大きな行事があり、忙しい毎日でしたが、先生方には本当に子ども達のために頑張ってくださいました。先生方に迷惑かけないように、自分ももっと心がけなれないといけないと考えていることを再確認しています。**

◇ 私は、「ワーキングメモリの狭さ・小ささのせいで、記憶が上書きされ、忘れてしまう。最後に言われたことや、特定の部分だけ覚えている。」「ケアレスミスが多い。」「必要な紙をなくしてしまう。あった事を忘れてしまう。」等、大人の発達障害と思われる症状があります。

お酒を飲むと記憶が無いこともあるのでやばいです。（子どもの時から、通知票は「忘れものが多い」でした。）そこで、次のことを目指します。

- 1 締め切り口は、早めに設定する。（明日はどうなるかわからない。学校に行けない状況になったとしても教頭先生や周りの人が困らないようにしたい。特に卒業式式辞等）
  - 2 仕事が重ならないように、一つ済んだら次の仕事をする。（仕事が多くなかなか手強い。）
  - 3 急な仕事は別として「仕事に追われる」から「早め早めにクリアする」自分になりたい。
  - 4 締め切りを目のつくところに掲示しておくかこれからやる仕事のケースに順番にそろえておくなど、整理整頓を含めて見やすくする。（備忘録に書いておいたのに時々見忘れてりする）
- ※ 人間は突き詰めると高度自閉症かアスペルガーとか、障害を受け入れその手立てをするのが一番周りに迷惑をかける方法ですね。

### つぶやき 2

**子ども達のなわとびをする姿を見ると冬本番と感ずります。発達段階の適時性を考えて指導を効果的にしたいですね。スキヤムの発達曲線は有名ですが、小学生のうちに、脳神経系により運動をたくさんさせてあげたいですね。**

- 1 現在業間運動では3曲流れています。その時間の効果的な取り組みを工夫してください。
  - ① グループまたは学年全員で円になり、並んだ順番で音楽のフレーズごとに一人ずつ好きな跳び方をして他の子は真似る。（1曲は休まず跳び続ける）
  - ② どれか1曲、学級でリズムなわの跳び方を作ってしまう。
  - ③ 1曲目自由跳び、①の跳び方、3曲目自由跳び等

※ 「友だちを真似る」、「リズム跳びで決まった技をする」と苦手な技の練習にもなる。
- 2 持久跳びやジャンプを必要とする技は、あとからでもできるようになります。順跳び（1回旋跳躍でいいので、交差技（いろいろなところで交差）や早く回すことを小さいときほど重視。
- 3 上達の近道は、なわとびリレー。業間運動時に週に一度やるのもおもしろい。

チームごとに1列に座り、最初跳ぶ人と次の人が立つ。一人終わるごとに次の人が立って準備。（常に二人立っている状態）活躍した児童はとにかく大げさに褒める。

  - ① 早回し：10跳躍のように回数を決め、跳び終わったら次のものが跳ぶ。早く全員が跳び終わったチームが勝ち。（ひっかかったのも数に入れる。）

※ 新しい技をできるようにするときやスキルアップ（コーディネーション能力アップ）に有効

  - ② 遅回し：技を決めて、引っかかったら次の人が跳ぶ。最後まで残っていたチームの勝ち。

※ 持久力アップに有効。（いつもよりあと一踏ん張り頑張る。）

但し、これを多くやると上手な児童だけが長く時間を使い跳べない児童の練習には向かない。なわとび大会へ向けての練習でも、引っかかった児童から座らせる大会と同じ方法での練習より。引っかかっても、時間は跳び続けて、引っかかる回数を0に近づけるように目標を持たせる方がよい。
- 4 すまづいている児童には、必ず解決策があるはず。みんなで共有を！

# 「スキャモンの発達・発育曲線」

スキャモンの発育発達曲線を参照すると、神経系統は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ12歳ではほぼ100%になります。

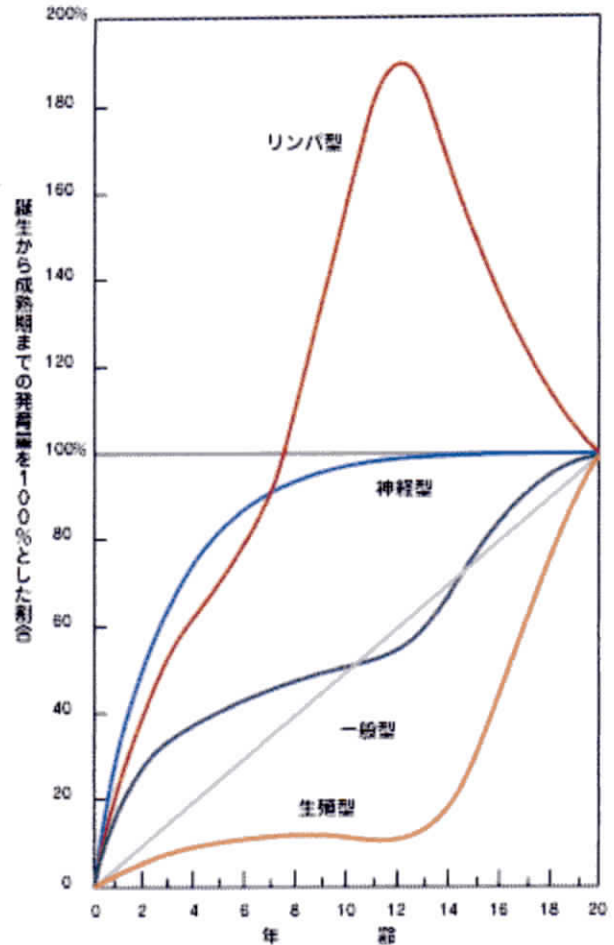
この時期は、神経系の発達の著しい年代で、さまざまな神経回路が形成されていく大切な過程となります。

神経系は、一度その経路が出来上がるとなかなか消えません。たとえば、いったん自転車に乗れるようになると何年間も乗らなくても、いつでもスムーズに乗れることが出来ることから理解できると思います。

この時期に神経回路へ刺激を与え、その回路を張り巡らせるために多種多様な動きを経験させることは、とても大切なことです。

子どもが成長していく時点では、器官や機能はまちまちの発達をしていきますので、ある一つの課題に対しても、吸収しやすい時期と、しにくい時期が出てきます。

そこで、最終的に大きな成長を期待するなら、最も吸収しやすい時期に、その課題を与えていくのが最適な方法です。



## 発育曲線の説明

### ☆一般型

一般型は身長・体重や肝臓、腎臓などの胸腹部臓器の発育を示します。

特徴は乳幼児期まで急速に発達し、その後は次第に穏やかになり、二次性徴が出現し始める思春期に再び急激に発達します。思春期以降に再び発育のスパイクがみられ大人のレベルに達します。

### ☆神経系型

器用さやリズム感を担う神経系の発達は脳の重量や頭囲で計ります。出生直後から急激に発達し、4～5歳までには成人の80%程度（6歳で90%）にも達します。

### ☆リンパ系型

リンパ系型は免疫力を向上させ扁桃、リンパ節などのリンパ組織の発達です。

生後から12～13歳までにかけて急激に成長し、大人のレベルを超えますが、思春期過ぎから大人のレベルに戻ります。

### ☆生殖器系型

生殖器系型は男児の陰茎・睾丸、女児の卵巣・子宮などの発育です。

小学校前半までは、わずかに成長するだけですが、14歳あたりから急激に発達します。生殖器系の発達で男子ホルモンや女性ホルモンなどの性ホルモンの分泌も多くなります。

子供の成長過程において、身体各機能の成長・発達に十分に考慮した運動環境を与えてあげる必要があり、脳の発達から考えても、幼児期に様々な運動経験しておく事が重要である。

スキャモンの発育発達曲線(図)を見ると、5～8歳頃(プレ・ゴールデンエイジ)に神経型が著しく発達するのがわかり



ます。脳をはじめとして体内にさまざまな神経が張り巡らされていく大事な時期なのです。

この時期には、常に多様な刺激をからだが求める特徴があり、飽きさせないで楽しませるには、遊びの要素も含んだプログラムが必要です。このプログラムにあたるのが、コーディネーショントレーニングになります。コーディネーショントレーニングにより、多面的な基礎づくりを行えば行うほど、次にくるゴールデンエイジ（9歳～12歳頃）、さらには将来への準備になるのです。

第一線で活躍するスポーツ選手は、コーディネーション能力が高く、その多くが子どものころに人一倍さまざまな遊びを体験しています。加えていうと、遊びにかぎらずいろいろなスポーツを経験しているほど、専門種目を習得する際の伸びに違いが出てきます。遊びやさまざまなスポーツを通して、基本的な動きを体験し、自然と神経系や感覚器が刺激されているためなのです。

#### ■コーディネーショントレーニングとは…

コーディネーショントレーニングとは、「カラダを巧みに動かす能力」のことを言い、1976年の「ベルンシュタインの問題」に端を発し、1970年に旧東ドイツの運動学者マイネルのスポーツ運動学を基盤に、シュナーベルが中心にコーディネーションの基本的概念を体系化した理論です。その後、競技スポーツ現場を中心に研究と実践を重ね、その後各競技のプログラム開発の基礎を築いたとされている。日本では「調整力」と呼ばれ、カラダの動きをコントロールする情報系・神経系のトレーニングとして位置づけられています。

#### ■コーディネーション7つの能力

I. リズム能力	真似したり、リズムを作ったり、タイミングを掴む能力。
II. バランス能力	空間や移動中における身体のバランスを維持し、崩れを素早く回復する能力。
III. 連結能力	タイミングを合わせ、身体の各部位を正確に無駄なく同調させる能力。
IV. 定位能力	自分の身体の位置を時間的・空間的に正確に決める能力。
V. 反応能力	合図に素早く正確に対応する能力。
VI. 変換能力	予測した状況の変化に対して、動作を切り換える能力。
VII. 識別能力	手や足、用具などを精密に操作する能力。

上記の能力が一つ一つ単独で機能するのではなく、複数の能力が組み合わせられ、相互に関連し合いながら運動が行われます。