

これまでの背景

私たちの身体には、209個の骨があります。筋肉は528もあり、その全てを脳がコントロールしています。体力が低下してきたということは、これらをコントロールしている脳の機能も低下してきていると考えて間違いありません。子どもたちの体は大きくなって、それを使いこなせていないのです。

子どもたちは、遊びの中で社会性、集中力、感情のコントロール、協調性などを身につけて社会にでる準備をします。こういった子どもの力は、脳の「前頭前野」がそれを担っています。しかし、最近の子どもは、これらの力が弱くなってきているという教育関係者の声をよく耳にします。もしかしたら、体力だけでなく、子どもたちの脳にも異変が起こっているのかもしれない。外遊びをしないのに疲れやすい子どもたち……。子どもらしさはどこへ行ったのでしょうか？

現代の子どもたちの運動遊びの量が低下した大きな原因は、社会環境の変化です。今から約30年前の日本は、子どもたちが集まって安心して遊べる環境がたくさんありました。そこにはガキ大将から小さい子まで、年齢の違う子どもたちがたくさん集まることにより、独自の「子ども社会」が形成され、子どもたちはその中で「ルールを守る“社会性”」「年齢が違う子との“協調性”」を育み心と体の両方をバランスよく育てていました。

子どもは本来、放っておいてもみんなで遊び回るもの、というのが昔の考えでした。しかし、家庭での環境や屋外から屋内へと遊びが変化している現代は、大人が意図的に運動の場を提供しなければ子どもは育たなくなってきました。実際に今の子どもたちの体力と脳の発達には昔に比べて遅れてきていることが報告されています。さらに、いまの子どもたちは1人遊びが出来ても、みんなで群れて遊ぶことが苦手な傾向にあり、集団遊びがなかなか成立しません。

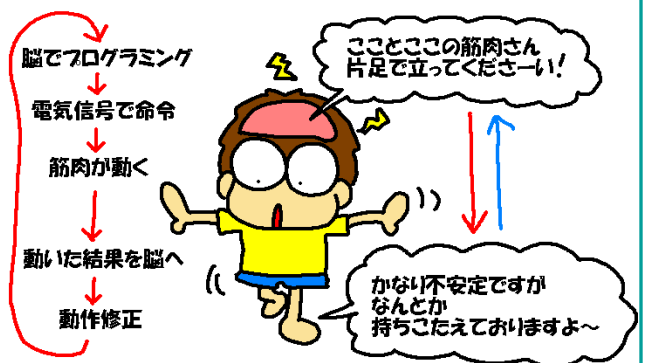


生き生きした子どもたちの姿を 取り戻すために

今の時代の子どもたちの成長に必要なことは、まず“動ける体”を手に入れること。そして、自分の体をコントロールできる力を身に付けることです。昔のように子どもを取り巻く環境に任せておけば、子どもたちが育つ時代ではなくなっていました。そこで柳沢プログラムでは外で遊ぶことが困難になった現代の環境でも、効率的に十分な運動量を確保し、子どもの健全な心を育むことができます。学術的にもその効果が証明され、運動量が増えるだけでなく、怪我が減少すること、感情コントロールが上手になることが分かっています。現代の子どものために心と身体を育てる教育・保育、それが柳沢プログラムです。内容は、跳び箱、逆上がり、縄跳び、側転などの体系化された運動遊びですが、目的はあくまで、運動遊びを通して幼児の好奇心や、やる気、達成感、自信、集中力を育むことです。動ける体を持った子どもたちは、運動のみならず様々な活動を通して心と身体を成長させていきます。そのキッカケとして運動遊びはとても効果的な方法となるのです。

集団スポーツ活動
道具を使う
挑戦・協調性・技術の創造
心 & カラダ
コミュニケーション
造形・絵画
社会への適応
これらをバランス良く行うことで脳が発達し、社会への適応能力が養われます。

例えば、
顔や歯の怪我が増えてきたという問題に対しても効果的です。



脳が全身の筋肉を素早く正確にコントロールすることができれば転倒や衝突を避けることができます。万が一、不測の事態が起きたときも手をつけて大切な顔や頭をガードすることができます。日常の保育で、脳と身体のやりとりがスムーズにできるように運動遊びを取り入れると、顔や歯の怪我が大きく減ることも確認されています。