

# 青少年ふくしま

福島県青少年育成県民会議

第54号

平成29年3月7日(火)

## 「大人が変われば、子どもも変わる県民運動」の推進に向けて ～「大人が変わるためのセミナー」記録より～

福島県青少年育成県民会議が発足して50周年の記念すべき平成28年度もまもなく終了となります。今年度も当県民会議の各事業に際し、各青少年育成市町村民会議の皆様をはじめ、会議員、関係者の皆様の温かいご支援やご協力をいただきまして誠にありがとうございました。

次代を担う青少年が心身ともに健康に育ち、社会的自立を果たすための支援をするのは大人の私たちである、という趣旨を踏まえて開催いたしました「大人が変わるためのセミナー」では、今年度も大変有意義なお話をお聞きすることができました。第3,4回の講演内容をご紹介します。

### 第3回セミナー

◇演題 「子どもの生活習慣と家庭教育～楽しい子育て～」

◇講師 小澤 悌一 氏(元本宮市立本宮第一中学校長・大人への応援講座講師)

昨年10月22日(土)に本宮市のえぼか(本宮市民元いきいき応援プラザ)で開催しました。学校教育や家庭教育などの豊富な実践経験に基づくお話を展開していただきました。

#### 1 「大人が変われば子どもも変わる」ことの意味について考えてみよう

(1) 「変わる」ってどういうこと？

子どもの発達(成長)にとって重要なことは 素質・環境だけでなく

「大人による積極的な働きかけ」 → 大人が変わる

それに呼応する「子ども自身の学習」 → 子どもが変わる

「しつけ」を例に考えてみよう… 「しつけ」 親が社会(大人)の代表者となって、社会でなすべきこと、なすべきでないことを十分に判断できない子どもに教え込むこと

(2) 課題(注意点)もある ① 大人の変化が子どもの正しい変化につながるとは限らない(親の心子知らず) ② 親の過剰な期待・願望や干渉は子どもを追い詰める

#### 2 親子でたくさん遊ぼう

(1) 子どもの発達課題と遊び 発達課題とは、子どもが健全に成長していくために、乳幼児期より心身の発達に応じて身に付けさせなければならない課題

「情緒の発達と安定」 「情動」 → 「情緒」 → 「情操」

○スキンシップ… 生まれて最初に接触する人(=母親)に温かく接してもらい、不快から快に変えてもらうことの繰り返しが重要 ※母親は快の源

○遊び… 母親との遊びは探索行動を促進し他の子どもとの遊びへと発展し、遊びを通して、対人関係の基盤や想像力を伸ばす ※母親との遊びは情緒の基盤

(2) 絵本の読み聞かせ 親は多忙、自分の時間もほしい→テレビ、ゲーム機器等に頼りがち

○絵本を通じた遊び ⇒ 絵本と接することが子どもにとって学び

◇本に親しむところを育てます → 読書習慣の基盤を作ります

#### 3 たくさん抱きしめてあげましょう

自分は愛されている(自尊感情) 自分は大切な存在なのだ 子どもの、この気持ちを(自己肯定感)という自己評価が持てるようになる 甘えで表現する

(1) 自立に向かって成長する原動力は甘え(親は我が子の甘えを温かく受け止めることが大切)

(2) 甘えは、親の愛情を受け止める窓口(親がいくら愛情を注いでも、それを子どもが受け止めなければ意味がない)

#### 4 子どもが抱く憧れ(夢)や興味の芽を大切に育てましょう

(1) 憧れ(夢)は成長の原点 (2) 興味は学習の原点 興味 → 関心 → 意欲 → 態度



講師の小澤悌一先生

## 5 人には否定されたくない2つのことがあります

I 自分には何らかの能力がある II 自分は外界の変化の原因になれる

(1) 能力がないと言われたら

- ①能力がないと言われまいとしてマイナスの行動をとるようになる(夜遊び,ゲーム,体調不良)
- ②無力感を深める 自分の能力や性格など内的要因が原因でいつも失敗をしていると思いつむ
- ③3のDが口癖の子どもに育ちやすい(だって、どうせ、でも)

(2) 外界の変化の原因になれないと言われ(感じ)たら 自分で、外界の変化の原因になれることをしようとする。 問題行動をおこす ⇒ 親や教師はその対応にてんてこまい

## 6 一人でも相談する相手がいれば救われる(子育てネットワークの活用)

一人で悩まない→①地域の子育て支援や児童相談機関をもっと気軽に活用する

②保育所・幼稚園・学校(担任)との連携を密にする

## 7 子育てに方程式はありません

◆人も、家庭も十人十色 みんな違っている

◆子育ては大変です。その子育ては、日常の何気ない毎日の生活の  
—コマ—コマの中で無意識に行われています。

◆だから、子育ては親の生きざまそのものです。子どもは、そんな親の姿を見て育ちます。

◆親のイライラが子どもに伝わります。子どもは親の顔色を伺っています。

だからこそ、親の笑顔が何よりの力です。親自身の、常に明るく、積極的に、ひたすら努力する姿を見て子どもはよく育つ ※ 努力するものは希望を語り、怠けるものは不満を語る



# 第4回セミナー

◇演題 「少年のスポーツ指導法について」

◇講師 二瓶 秀子 氏(福島大学トラッククラブコーチ・福島県文化スポーツ局スポーツ課主査)

今年の2月18日(土)に福島県青少年会館で開催しました。陸上競技女子100m、200mの元日本記録保持者で、現在、県の競技団体や小・中学生の育成、後輩の指導にもあたっている二瓶秀子先生の講義と実技でした。超一流の実戦経験に基づく理論や指導法の実技は、受講者の皆さんにとって、各現場に持ち帰る大きなおみやげとなり、大変ご好評をいただきました。



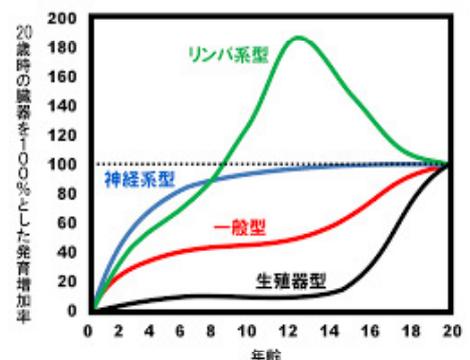
**はじめに** 小中高校での自分の陸上競技では、偏った物の見方や指導をする指導者と巡り会わなかったことが幸運で、伸び伸びとやらせていただいた。小学校の運動会の走りのまま自己流・本能のまま、高校までを終えた。自然体のまま、福島大学の川本先生と出会い、走り方やトレーニングの指導を受け、30歳の時に日本記録を樹立できた。私にとって幸せだった。

## 人間の細胞について

・人間の細胞は、1兆個(新生児)、60兆個(成人)ある。子どもたちはどんどん細胞が大きくなって成長していく。新陳代謝で200~300億個入れ替わる。

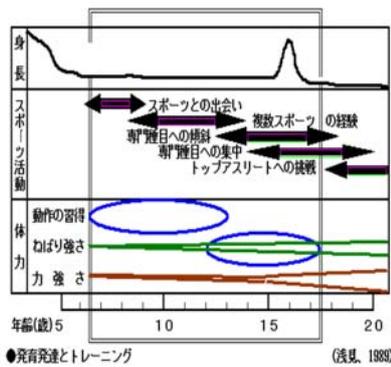
## “スカモンの発達・発育曲線”という理論

神経系では小学校1年生くらいで大人の90%近くまで成長をしている。脳が発達するのはすごく早い。私達が、小中学生を指導する時には、神経系が成長している時期にたくさんの刺激を与えてあげるともっとも伸びていく。この時期は専門的な運動、単一種目だけを行うのではなく、遊びを含めた多種多様な動き・運動を行うことが、後に何かしらのスポーツに取り組んだ際の上達率に違いが出てくる。



## 発育発達とトレーニングについて

小学校に入った頃、動作の習得をしっかりとやるのがすごく有益になる。小学校5、6年生は、ゴールデンエイジと言われているとおり、理屈ではなく目で見たことがすぐできるので、指導者としてはやってみせることが一番いい。



次に、粘り強さでは、小学校高学年、中学生で、心肺機能が強くなっていく時期なので、繰り返し練習やいろいろな運動をたくさんやるのが大事。力強さでは、二次性徴が終わってほぼ大人の体で、成長ホルモン（タンパク同化ホルモン）が出てきて、それが筋肉を作っていく。その成長ホルモンが出た時に筋力トレーニングをさせてあげる。逆に、骨がどんどん成長している過程で、重い物を持たせたり、負荷を与えたりすると柔らかい骨が痛んで損傷してしまうので、この段階では、筋肉と骨のバランスを考え、過度なトレーニングを控える。基本的には、身長伸びが止まったあたりから、ウェイトトレーニングをさせた方がよい。女子は先に身長の伸びが止まるので、高校生くらいから少しずつウェイトトレーニングを始めるとよい。男子は、高校生でも伸びているので、個人差を見ながらトレーニングをさせる。

**スポーツと年齢身長発達速度について**

大きな個人差 → 発達状態を十分に把握した指導 計画やトレーニングプログラム  
 青少年指導の場合、身長伸びのピーク（小～高）が違うので、個人差を十分考慮することが大切。

**将来伸びる選手について**

速い遅いでなく、走り方やピッチ、身のこなし方がよい、身長が小さくとも将来伸びる可能性が大きい、各大会で見かけるそういう子に「頑張っごらん」と声をかけてほしい。逆に、大きい子で負けてしまう子には、技術的な指導など違うアプローチをして改善していく。

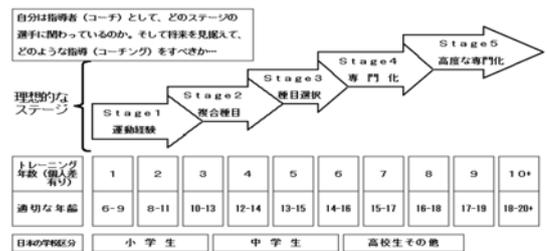
**コーディネーショントレーニングについて**

・定位能力 ・バランス能力 ・リズム能力 ・連結能力 ・反応能力 ・識別能力 ・変換能力  
 福島大学トラッククラブの小中学生の練習は、フリスビーや縄跳びなどの遊びをとおして、コーディネーショントレーニングをたくさんやっている。各種目につながる動きを念頭に置きながら、小学校の頃はいろいろな動きをさせている。将来専門的な運動をするのにすごく役に立っている。

**トレーニング時間とけがの関係について**

・余力を残したトレーニングの実践 ・十分な栄養摂取と休養  
 指導者としてけがの原因や練習量、練習強度、安全指導はどうだったかなどフィードバックして改善することが重要。それぞれの練習の段階はどうだったかなど専門の方によく聞くことが大切。その子の骨や筋肉、状態はどうなのかなど将来を考えてやってあげることが一番大切である。

自分は、指導者（コーチ）としてどのステージの選手に関わっているのか。そして将来を見据えて、どのような指導（コーチ）をすべきか……



やりたい種目がたくさんあっていい。例えば、サッカーをしながら、コーディネーショントレーニングをして多方面に目を向け、指導する。

**しつけ3原則** について 子ども達に大事にすること

- あいさつ ○ハイという返事（ハイというのは人を敬うこと。）
- 後片付けきちんと（自分の物はもちろん、チーム・他人の物も。人を思いやる。）

**メダルは誰のもの？ 自己実現（勝・克） → 自己責任**

メダルは、自分の物なので、すべて自分で責任を負う。自分のためにやって、人のせいにはしない、結果は自分ということをやさいうちから指導しておくことが大事。

**小さな目標 ↔ 大きな目標** につながっていることを教えてあげる。

目標があるから、つらい練習にも耐えられる。

**●スポーツマンシップとは何か** するをしない。正々堂々とたたかう

チームスポーツなどで、大人が相手選手を威嚇する、罵声を浴びせると子どもがそれをいいことだと思う。大人がしっかり見本を教える。するをしてまで勝つ必要はない。



**●目の前にいる選手たちの将来のために今何をするか。**

スポーツを通して学ぶことがたくさんある。その子の将来に関わってくる中で、あの時のあの指導者と、後になって子どもが感じてもらえるような指導者になれたらいいのかなと感じている。

## 平成28年度を振り返って(福島県青少年育成県民会議の取り組み)

本県民会議では、21世紀の担い手となる青少年の豊かな資質と無限の可能性を一層伸長させることができるよう、家庭・学校・地域社会や関係機関、諸団体等との連携のもと、青少年を取り巻く諸問題の克服に向け、28年度は、次の各事業に積極的に取り組んでまいりました。

### ◇大人が変われば、子どもも変わる県民運動

- ・大人への応援講座 … 県内16市町村で、28講座を開催しました。
- ・大人が変わるためのセミナー … 6, 7, 10, 2月の4回、講演会やパネルディスカッション、指導法実技を実施しました。

### ◇「少年の主張大会」活動

- ・少年の主張 福島県大会 … 9月27日、第38回大会を会津坂下中央公民館で開催しました。県内各地の中学校より15,721点の応募がありました。

### ◇健全で明るい家庭づくり推進運動

- ・「家庭の日」作品コンクール(作文、絵画、ポスター) … 作文2,176点、絵画831点、ポスター107点の多数の応募がありました。

### ◇青少年を取り巻く有害環境対策の推進

- ・有害環境対策各種事業への参加・支援

### ◇県民運動推進活性化活動

- ・理事会・総会 … 5月23日、県青少年会館で実施しました。
- ・市町村民会議との連携強化と広報活動の推進
- ・広報誌「青少年ふくしま」の発行 … 第51号～54号を発行。  
(バックナンバーは、ホームページに掲載中です)
- ・青少年育成関係者各種研修会の開催
  - ・青少年育成リーダー養成研修会
- ・県民会議活動の運営推進
  - ・内閣府事業等への参加
- ・福島県青少年育成県民会議会長表彰 … 青少年健全育成や指導に貢献された個人36人と15団体を表彰いたしました。



### ◇福島県青少年総合相談センターの運営

ひとりで悩んでいませんか? 子ども・若者の問題について、ご本人やご家族から幅広い相談を受け付けました。(相談者の費用負担はありません。)

- 相談内容は
  - ・悩みをどこに相談すればよいかわからない
  - ・自分または家族が不登校・ひきこもりなどで悩んでいる
  - ・仕事をしたいが人と話をするのが苦手であまりうまくいかない など

○相談場所は … 福島県青少年会館 1階

○相談時間は … 火～土曜日 9時30分から17時30分まで(祝日、年末年始を除く。)

○相談方法は … 面接(要予約)、電話、メール、FAX

●電話・FAX: 024-546-0006

●Eメール: [soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp](mailto:soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp)

※当センターには、『福島県ひきこもり支援センター』が併設されています。

### ◇福島県ひきこもり支援センターの運営

○利用できる方 … 福島県民で、ひきこもりに悩んでいるご本人やそのご家族など。

(相談者の費用負担はありません。)

○「福島県ひきこもり支援センター」では、ひきこもりご本人やご家族の状況に合わせて、地域の保健・医療・教育・労働・福祉機関などと協力しながらサポートしています。

○相談時間は … 火～土曜日 9時30分から17時30分まで(祝日、年末年始を除く。)

○相談方法は … 電話やメールによる相談、直接相談など。まずは、電話でご予約ください。

●電話・FAX: 024-546-0006

●Eメール: [soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp](mailto:soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp)

平成29年度も皆様のご支援・ご協力をよろしく申し上げます。