

コロナ禍で考える! 子どもの「育ち」と「学び」

(2022年3月1日, オンライン開催)

日本体育大学 教授 野井 真吾

「早寝・早起き・朝ごはん」が健康に重要な習慣として叫ばれている。しかし、実際にこの習慣を身につけている子どもは非常に少ない。そこで、私が提案する子どもの「元氣」を引き出すための習慣は、「光・暗闇・外遊び」である。この習慣が「メラトニン」の分泌を促すことが研究から明らかになっている。

コロナ禍では、学校が休校になり、子どもの生活リズムが今まで以上に乱れてしまった(例:就床時刻や起床時刻が遅い、スクリーンタイムが長いなど)。コロナ休校が子どものからだに及ぼす影響について調査した結果、子どもは「外に出られないこと」や「友だちに会えないこと」に困っていた。一方、保護者は「運動不足になってしまうこと」、「勉強を教えてもらえないこと」が心配ごとであった。beforeコロナではなく、コロナ禍の経験を活かして、また体育や身体活動を活用して、子どもの健康について考えないといけないと思う。



睡眠導入ホルモンと称されるメラトニンの分泌を促す生活とは...

昼間は...

- ・太陽の光
- ・適度な身体活動
- ・規則的な食事摂取
- ・時間を意識した生活

夜間は...

- ・暗環境

仮説的提案

「光・暗闇・外遊び」のススメ!!!

「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康生活のパロメータであって、取り組みのスローガンとしては、必ずしも適切とはいえないと思うのです。だとすれば、「光・暗闇・外遊び」等、少しでも頑張りましょう。

コロナ休校中の子どもの困りごとと保護者の心配ごとのランキング

子どもの困りごと	保護者の心配ごと
1 (思うように) 外に出られないこと	運動不足になってしまうこと
2 友だちに会えないこと	勉強を教えてもらえないこと
3 運動不足になってしまうこと	(思うように) 外に出られないこと
4 感染症が不安なこと	感染症にかかること
5 勉強を教えてもらえないこと	友だちに会えないこと

子どものからだ心・連絡会議

野井真吾 野井研究室

〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1 ☎0538-37-0191 (代表)

ご清聴ありがとうございました。

出典:子どものからだ心・連絡会議 / 日本体育大学体育研究所 緊急共同調査

この講演に興味を持った方はこちら

静岡産業大学 NewsLetter

静岡産業大学 スポーツ教育研究センター
発行日 2022年10月31日 発行人 堀川知廣
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1 ☎0538-37-0191 (代表)

「スポーツのまち」磐田市と静岡産業大学ができること

静岡産業大学 学長 堀川 知廣

磐田市は、民間のシンクタンクが行っている2021年の調査で「スポーツのまち」として思い浮かぶ市町村ランキングで第1位となりました。「ジュビロ磐田」やラグビーの「静岡ブルーレヴズ」が拠点を置くことや、卓球の水谷隼さんや伊藤美誠さんの出身地であることなど、磐田市の名が出るスポーツ報道が多かったことから「スポーツのまち」としての認知度が高くなり、第1位となったのです。



この調査は、民間の地域ブランド総合研究所が、インターネットで全国の20代から70代の男女を対象に行っているものです。「観光」「文化」「国際交流」「スポーツ」「自然が豊か」「伝統芸能」など、地域特性や資源の評価などは多岐にわたります。このような調査で、磐田市が「スポーツのまち」として、評価を頂いたことは、素晴らしいことです。磐田市民や磐田市に拠点を置く静岡産業大学は、更に高い認知度が得られるよう、不断の努力が必要です。

2月末に開催された「スポーツ資産を生かした魅力あるまちづくりを考えるシンポジウム」で、草地市長は、「スポーツの魅力を生かし、相乗効果を生む仕掛け作りが必要」と述べ、ブルーレヴズの山谷社長は「大きくお金を動かす発想を含めてまちづくりに関わっていくべき」と述べ、静岡産業大学の高橋スポーツ科学部長は「産学官が連携し作ったジュビロ飯」を紹介しました。

磐田市は「スポーツ推進計画」の中間見直しで、市民のスポーツ実施率(20分以上のスポーツを1週間に1回以上行う市民の割合)を現状の51%から2025年には60%に上げることを目標にしました。

静岡産業大学のスポーツ振興部では、地域連携として、未来のトップアスリートの育成、アスリートへの科学的なサポートやトレーニングプログラム作りの支援、女子サッカークラブ「静岡SSUボニータ」の集客プロジェクト、最新科学を用いたSSUスポーツ・健康科学セミナーなどを行っています。

磐田市も静岡産業大学も地元産業界も、多くの市民が、健康的で充実した生活をおくり、喜びや夢や感動を得られるスポーツを楽しむ暮らしを応援するベクトルは同じです。

さて、私から、提案を一つ。先日、本学の大坪檀総合研究所長と昼食を取りながら、「磐田から(静岡から)、オリンピック種目となる新しいスポーツを創り出し、世界標準となるよう育てることを考えよう」と話が盛り上がりました。サッカー、ラグビー、野球、ポルダリング、スケートボード、どれも「遊び」の中から生まれたものです。多くの人たちが、ルールを作りに関わり、それぞれに適した用具を開発し、世界の多くの人たちが体験し、上を目指したいスポーツになっています。例えば、縄跳び、輪投げ、ロープ渡り、ジャグリング、一輪車、釣り、木登り、トレッキングなどはどうでしょうか。私たちの地域から世界標準となるルール・公式用具を創り出すことは、私たちのまちが、世界の「スポーツのまち」となり、多くの富を生み出す産業を育てることにつながると考えます。

Contents

- 1 「スポーツのまち」磐田市と静岡産業大学ができること
- 2 [スポーツ科学部 新任教員の研究紹介] ポジティブな考え方はネガティブな考え方に勝るのか?
- 3 [スポーツ科学部 新任教員の研究紹介] 戦争とオリンピック
- 4 [第20回SSUスポーツ・健康科学セミナー 報告] コロナ禍で考える!子どもの「育ち」と「学び」

ポジティブな考え方はネガティブな考え方に勝るのか？

静岡産業大学 スポーツ科学部 講師 **木村 駿介**

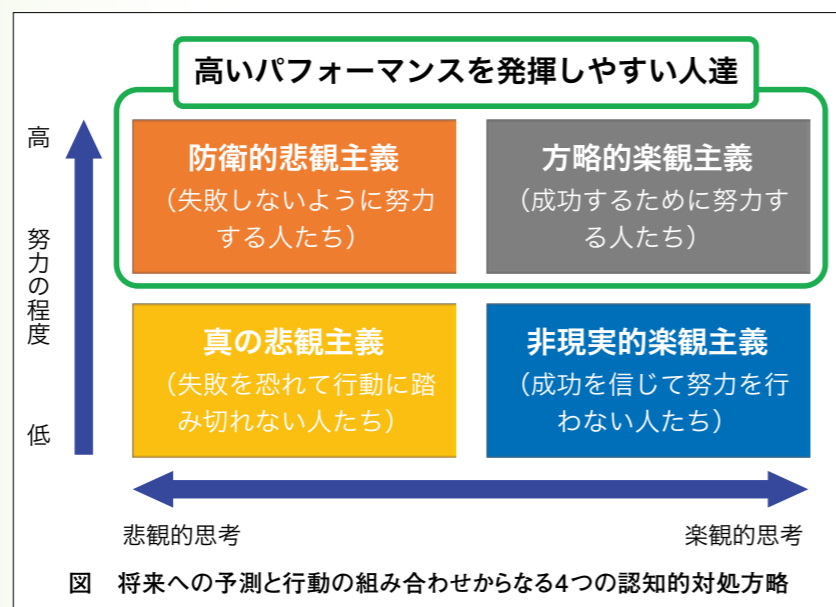


スポーツに限らず、様々な場面で「常にポジティブな考え方（楽観的思考）をすること」がパフォーマンスを高めると信じられてきました。確かにもし、とあるアスリートがラグビーのような激しいスポーツをしているのであれば、前向きで、小さなことではよくよせずに、豪快に競技に向き合ってほしいと思う人は多いでしょう。しかし実際には、ラグビー選手にもネガティブな考え方（悲観的思考）をする人がいたり、多くの選手が様々な不安を抱えてプレーをしています。

なぜ彼ら彼女らは、悲観的思考を多用しながら高いパフォーマンスを発揮できるのでしょうか。Norem⁽¹⁾はポジティブに結果を予測（例：きっとうまくいくだろう）して高いパフォーマンスを発揮する人がいる一方で、目の前の課題やその結果についてネガティブな予測（例：うまくいかないかもしれない）を行うことで高いパフォーマンスを発揮する人々の存在を見出しました（図）。そのような人々は防衛的悲観主義者と呼ばれ、物事を悲観的に考えることが高いパフォーマンスを導いているといえます。なぜ、悲観的でありながら良い成績を収めることができるのでしょうか。このような人々は、将来の失敗を恐れ、失敗しないように努力を重ねることができるからだとされています。同時に、楽観的であっても将来の成功を予期して努力しないためにパフォーマンスが向上しない人々の存在も指摘されています。このような将来への予測と行動の組み合わせを認知的対処方略と呼びます。

加えて、ネガティブな感情の一つとして取り上げられることの多い劣等感への対処について行った研究⁽²⁾でも、劣等感がパフォーマンスの向上に有効である可能性が示されています。タッチラグビーの日本代表選手と一般の選手の比較によると、多くの日本代表選手も劣等感を抱えており、それでも自らやチームの技術向上に取り組む姿勢が高いパフォーマンスにつながっていることが指摘されています。

やみくもに「今、この瞬間の心の動き」を否定したりせずに、自分自身の「こころ」を受け入れて、エネルギーに変えて、実際にどのような行動を起こすのか（問題解決に取り組むのか、苦しさを紛らわせるのか、など）が重要なことなのではないでしょうか。



参考文献

- (1) Norem, J. K. & Contar, E. C. (1986). Anticipatory and Post Hoc Cushioning Strategy, Optimism and Defensive Pessimism in "Risky" Situations. *Cognitive Research and Therapy*. 10. 347-362.
- (2) 木村駿介, 岸笙子, 小松陽香, 大石和男 (2018). タッチラグビー選手の競技力向上を目指した心理サポートの基礎的研究: 競技レベル、劣等感および首尾一貫感覚SOC に注目して. *Football Science*. 16. 27-39.

戦争とオリンピック

静岡産業大学 スポーツ科学部 講師 **和所 泰史**



1896年、古代ギリシア・オリンピック競技会発祥の地のアテネで近代オリンピックの第1回大会が開催された。近代オリンピックは第1回大会から現在まで、戦争の影響で3度の中止（1916年、1940年、1944年）を挟んだものの、29回の夏季大会と24回の冬季大会を開催してきた。2021年に東京で近代オリンピック大会を開催した日本が最初に参加した大会は、1912年第5回ストックホルム大会である。この1912年第5回ストックホルム大会以降、日本が不参加となった大会は2度ある。1度目は1948年の第14回ロンドン大会であり、2度目は1980年第22回モスクワ大会である。

なぜ日本は1948年第14回オリンピック・ロンドン大会に招待されなかった？

1948年第14回オリンピック・ロンドン大会は第二次世界大戦終結後から約3年後に開催された近代オリンピック大会である。日本がこのロンドン大会に招待されなかった理由は、軍国主義体制下における旧日本軍による残虐行為、戦争犯罪であり、それらによって引き起こされた関係者の感情であったと結論づけることができた。終戦から3年という期間では、イギリスを中心とするオリンピック関係者の感情が癒えることはなかった。

スポーツで戦争は止められる？

近代オリンピック大会は、オリンピズムを理念とするスポーツによる教育改革と平和への貢献を目指すものとして、フランスの貴族クーベルタン男爵が提唱した国際的な社会運動である。国際オリンピック委員会は、世界平和のための手段として1992年にオリンピック休戦を提唱し、オリンピック・パラリンピック大会期間中及び前後7日にオリンピック休戦期間を設ける決議を行った。しかしながら、昨今のロシアはこの休戦決議を無視した軍事行動を行っている。2022年2月24日、ロシアはウクライナへの軍事作戦開始を発表し、ウクライナへの侵攻が始まった。この期間はオリンピック休戦の決議違反にあたる。ロシアはこれまでも、2008年8月7日にグルジア（現、ジョージア）に侵攻し、2014年3月18日はウクライナ領であるクリミア半島を併合した。すなわち、ロシアによる2022年のウクライナ侵攻は、オリンピック休戦決議の3度目の違反となった。直近の2020年（COVID-19の影響で開催は2021年）第32回東京大会を開催した日本が、過去の過ちに向き合い、理解したうえで、オリンピック・ムーブメントの意義や平和の重要性を発信することが必要となる。



参考文献

- オリンピック憲章
Olympic Charter 2021年版・英和対訳