

# ちゃれきんぐ

2023.09



あそび雑誌9月号

## 運動のしやすい季節

季節的には運動のしやすい季節がやってきた。近年の9月はまだまだ残暑が厳しく気温が高い日も多い。

しかし、「スポーツの秋に突入」だ。

そこで、おすすめの運動について考えてみる。

まず、時間帯は朝がよい。日が昇る時刻も幾分か早いこの時期は朝の時間を有効に使う。

そして、行う運動は有酸素運動がよい。

といくことで、朝6:00から30分くらいのウォーキングがおすすめ。

朝起きて、親子で30分くらい歩く。会話ができる程度の速さで歩く。もはや「散歩」である。それでも、1ヶ月くらいを目標に1週間に3回くらい。

ポイントは「会話」をしながら。夏休みが終わり、子ども達は急成長をする。この成長の時には、友達との関係や学習のこと、集団の中での自分のことなど成長に合わせて何かと不安も増える。そういう時に横に並んで歩きながら話を聞く。これはとてもお勧めできる。

もし、学校を休みたいと思っている時であっても(むしろそういう時こそ)朝の散歩を行う。

ポイントは、決して、指示をしたり、決めつけたりしないこと。

横に並んで、同じペースで歩くこと。

そして、話をひたすらまくこと。

30分以上のウォーキングには脂肪の燃焼効率が高くなるという効果は有名であるが、それ以外に、自律神経系を整える効果や強いストレスの緩やかにする効果などがあると言われてい

る。心を穏やかにし、ゆっくりと会話を行い、気持ちを聞いてもらえるという行為は安心につながる。

運動のしやすい季節というのは、実は運動をした方がよい季節なのかもしれない。

厳しい冬に向かい慌ただしく過ぎていく、春を迎える準備はこの9月から始まる。

毎日朝は慌ただしいものだが、早速家族でおそろいのランニングシューズを買いに出かけましょう。





## こどもの体幹

教育現場(保育現場)で最近よく質問をうけるようになったことに、「どうしたら姿勢保持ができるようになるか」というものがある。授業中や、活動中に姿勢保持の持続ができることは、おそらく「集中持続」につながると考えられているところから、学びや知識の獲得のためには「集中して物事に取り組む」ことが必要だと考えられているのであろう。もちろん、子ども達が、ゲームや動画視聴している時はかなりの長時間集中していると思うが、オトナたちが求める活動の際に姿勢が崩れ、集中が持続しないということのどと思う。

そして、この姿勢保持の持続を可能にするために必要な筋肉が機能していないまたは弱くなっているのではないかと考えられるようになってきたのだと考える。よって、「体幹」の弱さが故に姿勢保持を持続することができなくなっていると考えられる人がいてももちろん不思議ではない。

この体幹部の弱さは、何もゲームや動画視聴によってそうなったのだとは思っていない。それよりも子ども達を取り巻く環境の変化によって進化(もしかしたら退化)したのかもしれない。トイレは「洋式トイレ」になり、椅子での生活が当たり前になり、土足で入る室内が増えた。新しく生まれできた情報機器だけのせいではないと思う。

それでも、体幹部をトレーニングしたいと考えるなら、まずは体幹部とはどこを指しているのかをしっかりと理解することが大切である。すぐに思いつくのが腹筋や背筋だと思うが、私はそれよりも大切なのは「腸腰筋群」だと考えている。腰の骨と骨盤と足の骨を繋いでいるこの腸腰筋群は座る、走る、跳ぶなどの運動の際にも大きな力を発揮する。私はこの腸腰筋群の調整(発達に合わせて適正に機能させる)こそが今の子ども達に必要なことだと考えている。そして、そのために必要なことは、色々な座り方、色々な伸ばし方、そして最後に肩甲骨との連動だと考えている。このことについては、これから、このコラムの中でお伝えしていきたいと考えている。

# 家族のため

チャレキングがロゴマークに使用している動物がいることはご存知だろうか？

一つはライオンで、一つはゴリラである。子どもたちに「挑戦し続ける王様であって欲しい」という願いからライオンを採用した。

鳥取からは、ジョイナスが、できる。ゴリラは、知的表現の一歩、ライオン家族とチャレキングを指します。

# プロを育てる

代表取締役 間屋口貴仁

世の中には「プロ」と呼ばれる人がたくさんいる。この「プロ」の定義は諸説あるが、「プロフェッショナル」の略であると思われる。「プロフェッショナル」になるための条件は特に定義されていないようなので、「私はプロです」と宣言すれば、資格や収入に関わらず「プロ」になれてしまうのかもしれない。

しかし、私が思う「プロ」とは「そのことを極める努力をする人」だと思う。才能がなくとも、資格がなくとも、極めることに時間と努力を費やすことができる人だと思う。

「生業」にしていることも条件に入るように感じるが、そのことで生計を立てていなくても「プロ」になれる時代になったとも思う。

そういった意味で私は「プロ」であり、「プロ」を目指している。なんの「プロ」なのか。それは「教育のプロ」である。現場での指導スキルや知識や指導法もさることながら、人材の育成、キャリア教育等あらゆる分野について学び、研鑽を積む。

そして、ちゃれきんぐはこの「教育のプロ」を育成する企業でありたいとも考えている。

学歴や資格、経験がどれだけ優れているかが、重要なのは「自己研鑽」である。最新の情報を入手し、自分のものにし、学び、経験し「プロ」としての意識を持ち、「プロ」になるために努力をすることをスタッフにも求めている。

入社時点で「プロ」となっている人と出会い、一緒に仕事をすることができればそれに越したことは無いのだが、実際には、「教育のプロ」養成所のような様子も散見されているのが実情である。

よく「一人前」という言葉を聞くが、教育現場において「一人前」は永遠に来ないのではないかと考えたりする。自分のクラスを持ち、優れた指導力を発揮し、常に自己研鑽に努めていてもまだまだ道半ばであるように思う。

多様性の時代と言われ、目の前にいるこども達、保護者、一緒に働く仲間、その他多くの関係者の皆様の文化を理解し、その時その時のベストを考えながら業務に当たるものの、まだまだ未熟なところは多いと感じている。

ちゃれきんぐはそれでも前を向き、昨日の自分よりも成長することを目指し、昨日の自分よりできることを増やし、去年より、今年より「プロ」になることを目指している若者集団だと自負している。

そして、私の仕事はこの若者達を育て、「教育のプロ」として活躍できるように見守ることだと考えている。

泥臭く、がむしゃらに成長する姿は、どこか古臭くもあるが、とても期待してしまう。

キャリア教育が進む昨今でこのような企業スタイルは批判を受けるのかもしれないが、このようにして育成することも、こども達を教育できる人材を育成するために必要な時代であるとも思う。

今は世界的に有名で強いプロサッカーチームもかつてはプロのサッカー選手を育成するチームであったとも聞く。

今の子ども達のために今できることを精一杯し、未来の子ども達のためにその時代にあうことを精一杯できるように全スタッフが成長し続ける。

「全てはこども達の笑顔のために」

今日もちゃれきんぐは成長します。