

教育講演会（県立総合教育センター）から「体力と学力」の関連を学ぶ

所外研修の第5回目として、7月29日(火)に沖縄県立総合教育センター主催の「第2回教育講演会『ヘルスプロモーションから見る体力と学力』」を受講しました。
データに基づく講演内容であり、100名程の参加の中、本所の教育研究員の5名も理論とこれからの実践への結びつきを考えながら熱心に聞き入りました。

【教育講演会の概要】

演題「ヘルスプロモーションから見る体力と学力」
琉球大学教育学部 准教授 宮城政也 氏

- ヘルスプロモーションの目的→自己実現
- 沖縄の児童生徒の運動の現状
- 3つの間の欠如（時間・仲間・空間）
- 体力向上プログラムの考え方
- スポーツ、運動と心と体の関係
- 運動・スポーツのストレス低減効果
- 運動・スポーツの心理的メカニズム
- 体力と学力に関する新たな研究

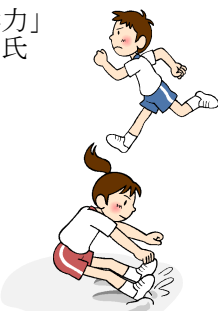


写真1 講演会にて

教育研究員の感想

講演会での子どもが身体を動かさないことに関連する社会学的見解（3つの間の欠如）は、わかる気がします。子ども達は、大人と一緒にないと戸外に出ることは、少ないのです。私を含めた周りの大人達を見ていると、ゆとりがなく、子どもに安心して、自分達だけで戸外で遊ばせられる場がないのが今の時代なのだと思います。だからこそ、大人が意図的に、子ども達に遊びの中で身体活動を取り入れる必要性を感じました。子どものうちから、身体活動を取り入れる環境作りやそれを身に付けていくことで、大人になっても心身共に健康でいられることを知りました。子どもの頃から長期的に見据えた習慣って大事なんだと思いました。それから、子どもを十分に遊ばせる時間の確保についても考えていきたいと思いました。（金城睦子）

講師の言葉で印象に残ったことは、「体力と学力、どちらも身に付けるには時間が必要だから、運動の時間が削られがち。学力向上対策はよく行われているが、体力向上に関してはおろそかで、県が推進計画等を策定してもなかなか現場までその取り組みが下りていかない。」ということでした。体力と学力はどちらも大事ですが、向上を目的にするなら、どちらか一方に力を入れるという発想しかなかったのも、それでは偏った教育になってしまっているということに気がきました。体力をつけることは、ストレスにも強くなり、心の教育・健康にもつながっていきます。子どもたちの心身の発達とその具体的な取り組みについて考えていく必要があると感じる講演でした。（上原馨）

健康を支援する環境作りのためには、体力作りを子どもの時から始め、20年先30年先を見据えていかなければならない。それは家庭だけではできないこともあり、学校と連携することが必要になっているということなどから、食育の講演会と内容がにているなあと感じました。体力を高めるためには、睡眠や食事などの生活習慣を整えることが大事だということも改めて実感しました。講演会で一番興味深かった内容は、「少しの不安やストレスは、運動によって軽減され、体力を高めることは心理面を強くする」ということです。私は、運動が得意な方ではないけれど、以前通っていたエクササイズや海でシュノーケルをすると心も体もすっきりしていたなと思いました。不安定な気持ちになっている子がいたら話を聞き、「体を動かしてみると元気になるよ」とアドバイスしようかと思いました。心と体が健康でないと、学力も向上しないと感じました。（下地こず恵）

小学校の頃から運動が大好きな私にとっては、興味をひいた講演会でした。子ども達の「学力」についてはいつも話題の中心になるのですが、「体力の向上」についてはなかなか学校で取り組むことが少なく、体力のことだって県の課題としてもあるはずなのに・・・と私も考えることがありました。今日の宮城教授の話聞き、学校現場でも何か取り組めることがあるはずだという気持ちになったので少し考えていきたいと思えます。研究されたデータに基づき、具体例を出しながらの講演は、理論的で説得力がありました。「体力」は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものなんだと改めて感じました。（仲門学）

宮城先生の講演は、データに基づき具体的で的確で理解しやすかったです。それにイケメンでした。「健康増進」は個人の問題から社会全体の問題に変化していて、「地域社会」の意識を変え、「次世代」（子ども）へつないでいくために「学校」の果たす役割は大きいと感じました。特に中学校は身体活動に関して「部活動」の影響力が大きいので、部活動の指導者への研修も大切だと感じました。体を動かすことが、脳の活性化やストレスの低減につながるということがわかったので、授業中に生徒の集中力が途絶えそうになった時は、30秒ほど手足を伸ばさせたり、体を動かすことで「集中力が復活」するのではないかと思います。現場に戻ったら是非検証してみたいと思っています。（横田純子）