

# 教育

#withyou

～きみとともに～

#ニュース4U N4U



1968年、東京都生まれ。専門は教育心理学。NGO「子どものからだの心・連綿会」副理事長。子どもや保護者、現場の先生との関わりについて、子どもの心身の成長を研究する。著書に「新版 からのこ・おかしさ」を執筆する。「すこやか子どもへ6つの提案」(かもがわ出版)など。

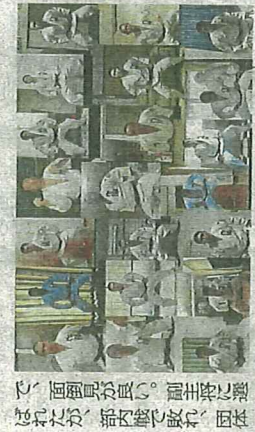
## リモートで「ハカ」柔道部の心

いま No.1686  
子どもたちは  
高校総体のない夏②

皇巣 作陽高校(岡山県津山市)の柔道部員が、練習場を借り、オンラインで練習している様子。オンラインで練習している様子。オンラインで練習している様子。

コロナ禍により、柔道部員はオンラインで練習している様子。オンラインで練習している様子。オンラインで練習している様子。

オンラインで練習している様子。オンラインで練習している様子。オンラインで練習している様子。



作陽高校の柔道部員が、オンラインで練習している様子。

## 再開後すぐ授業漬け 子ども親も戸惑い

息子が通う都内の公立小学校は、3月からずっと休校だったのに、6月の登校2日目からすっかり科目別の授業があります。早くに学校に行っているのに、再開、はい授業って、一体……。学校って、学習だけではないはず。息子は、学校に行く意味を思い出せていません。

息子の親であるママは、再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。

## 体と心の調子 安定してから

再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。



SNSで読者と情報交換する「#ニュース4U」に寄せられた学校再開に関する質問。SNSで読者と情報交換する「#ニュース4U」に寄せられた学校再開に関する質問。

## 教育者 柳沢 幸雄



柳沢 幸雄

## 生徒と向き合う時間に重きを

再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。

## 日本体育大学教授 野井真吾さん

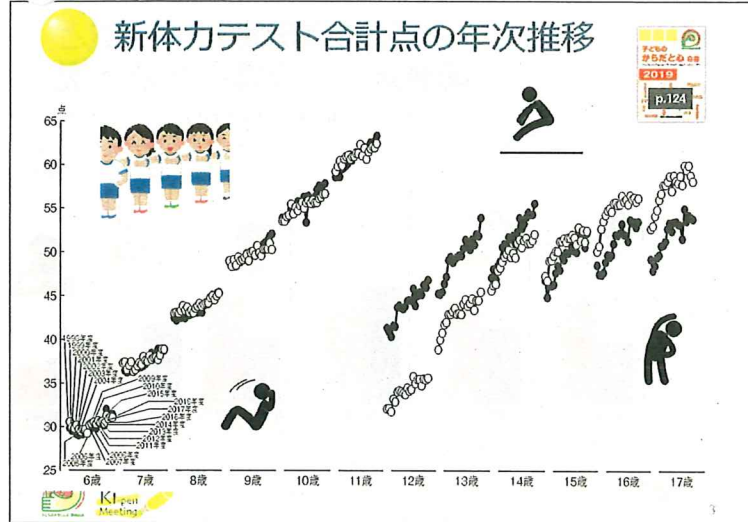
再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。

再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。再開後すぐ授業漬けに戸惑っています。

### からだのおかしさに注目しよう...!!

病気 (disease) 障害 (disability) 症候群 (syndrome) **おかしさ** 健康 (health)

disorder order



### 子育て講座

## 子どもはのびのび・元気・笑顔が一番!

### ：コロナ禍での子どもたちのからだと心を知る!

子どもからの心と心 2019

日本体育大学 野井真吾

### 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

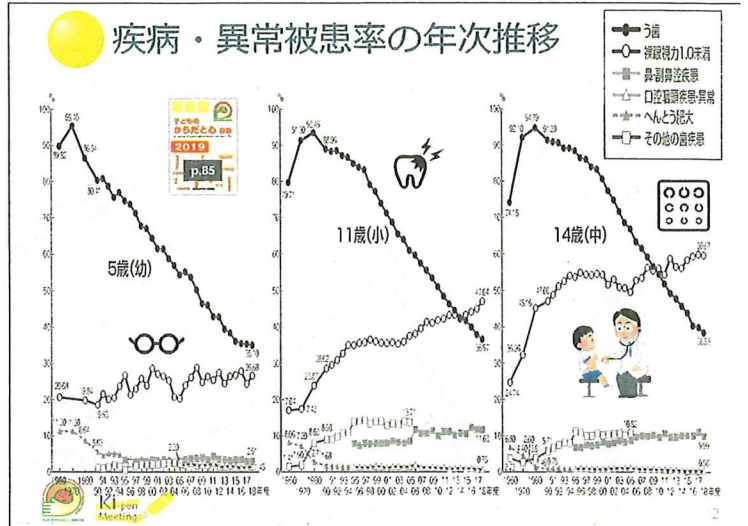
夜間は...

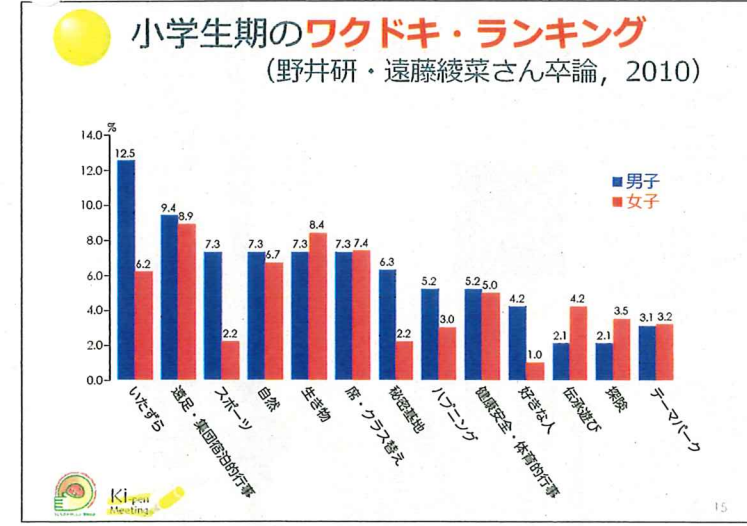
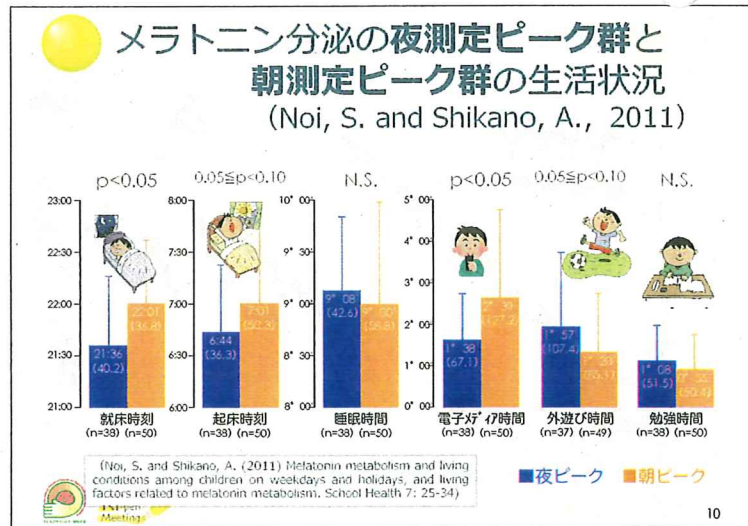
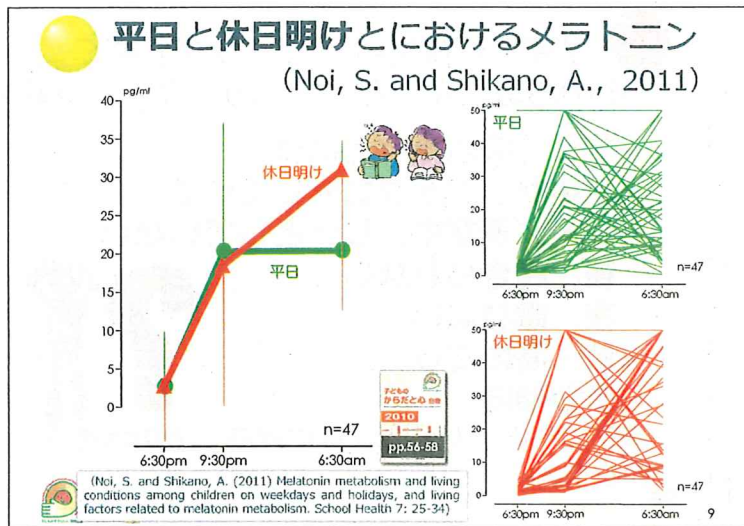
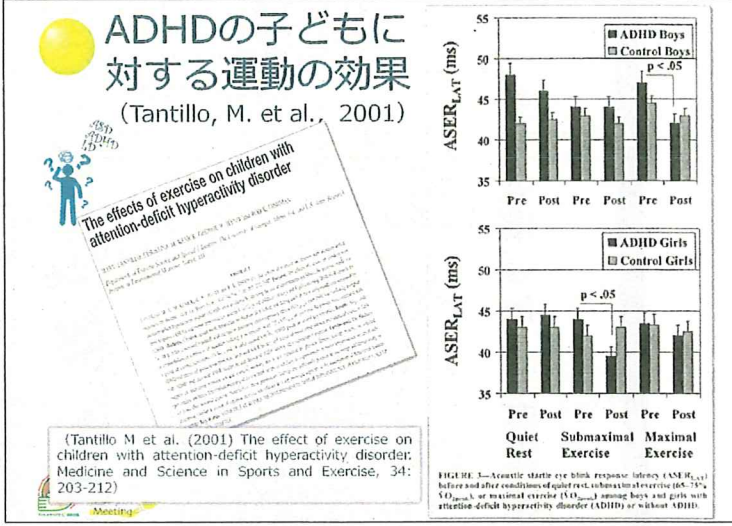
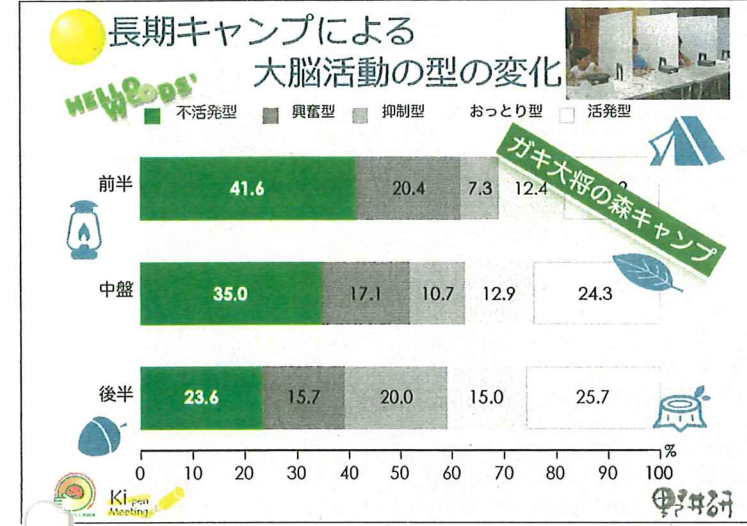
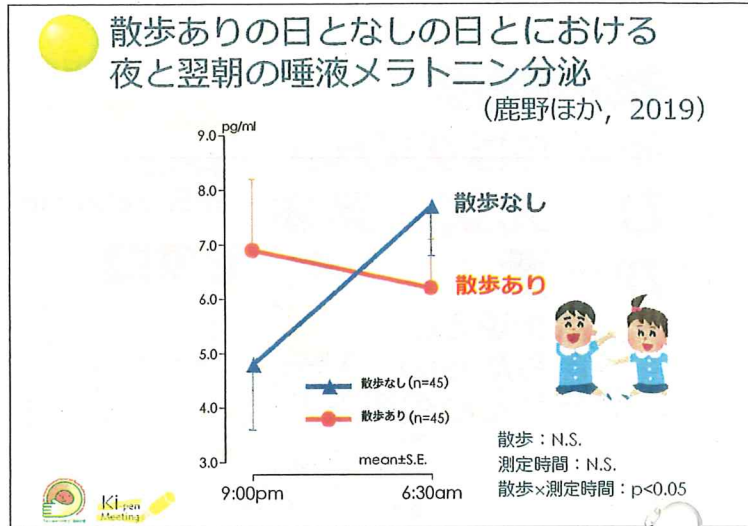
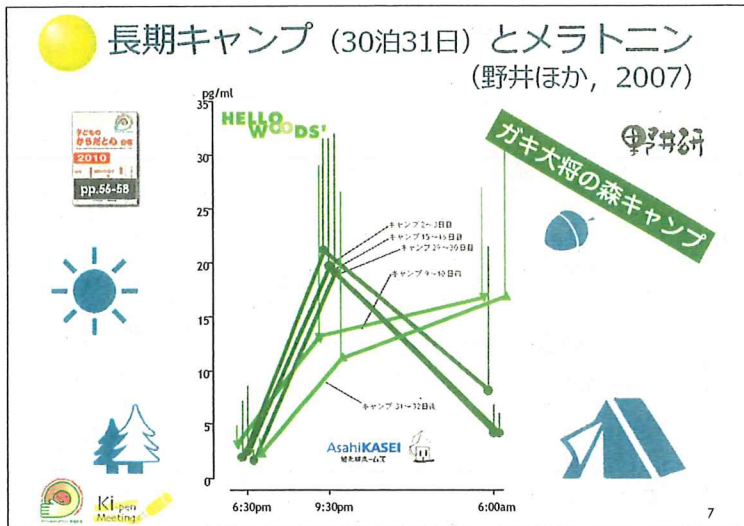
- 暗環境

### 保育・教育現場の先生方や子育て中のお母さん、お父さんからは...

- すぐ「疲れた」という
- 背中がグニャグニャしている
- 保育/授業中、じっとしていない
- 朝、起きられない
- 夜、眠れない
- 首・肩のこり
- うつ傾向

等々の子どもたちが「気になる」との実感を聞きます。



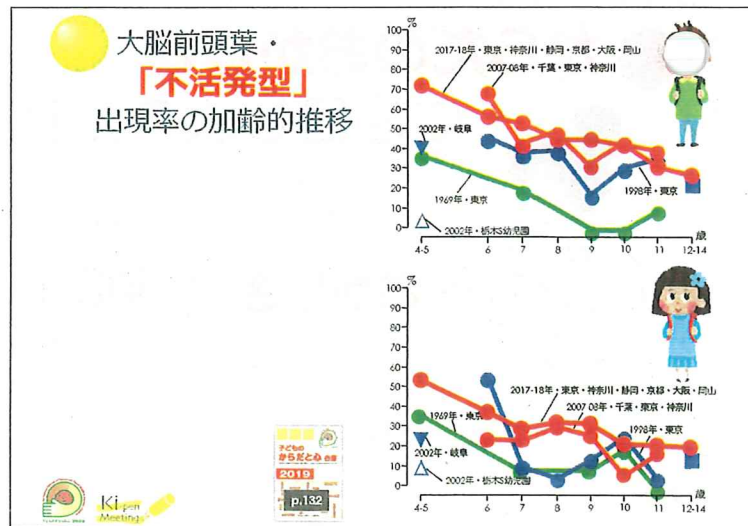


## 仮説的提案・2 「ワクワク・ドキドキ」のススメ!!!

昼は、子どもが子どもらしくワクワク・ドキドキしながら、夢中になれるような取り組み、興奮できるような取り組みを仕掛けてみよう。

## 仮説的提案・1 「光・暗闇・外遊び」のススメ!!!

「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康生活のバロメータであって、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、少しだけ頑張ればできそうなことを呼びかけてみよう。



## 仮説的提案・3 「よい加減」のススメ!!!

まずは、子どもだけでなく、私たちおとなも楽しみ・のんびり・輝きながら「よい加減」を探求していくことも大切だと思っております。

### 子どものからだと心白書2019 (子どものからだと心・連絡会議)

フックハウス・エイチディ (Tel: 03 3372 6251, Fax: 03 3372 6250) まで

ここがおかしい?子どものからだ (野井真吾) 野井真吾 (Tel: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで

子どものくがをことんからで考え (野井真吾) 野井真吾 (Tel: 03 3943 9911) まで

子どもの体温と健康の島 (野井真吾) 野井真吾 (Tel: 03 2579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで

新版 からだの"おかしさ"を科学する (野井真吾) (Tel: 075 432 2868, Fax: 075 432 2869) まで

からだの元々大作戦! (野井真吾) 野井真吾 (Tel: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで

ぬぎせ!からだはかせ (野井真吾) 野井真吾 (Tel: 03 5579 8973, Fax: 03 5579 8975) まで

野井真吾 事務局長  
東京都世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)  
日本体育大学 野井研究室  
Phone & Fax: 03 5706 1543  
http://www.kodomonokoradato.kokoro.com/index.html

野井真吾  
世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)  
日本体育大学 野井研究室  
(Phone & Fax.) 03 5706 1543  
(E-mail) nois@nilitai.ac.jp

ご清聴ありがとうございました。