健全育成シリーズ52

生涯スポーツの大切さ

現代のスポーツ教育は主として学校での体育の授業の中で教えられています。就学期にある小・中・高校生は一週間に何回かの体育の授業の中で身体を動かすことやスポーツをする習慣を持っていますが、ひとたび社会人となると自ら運動やスポーツをしたい、という強い気持ちを持たない限りなかなかスポーツを実践することは困難です。

一方、今日の学校体育の中でも運動・スポーツが嫌いになったり、進学のための受験勉強の中で運動やスポーツの実践が習慣化されず、結果として運動・スポーツのよさや大切さに気づかない子どもが多いのも事実です。

近年「生涯教育」「生涯スポーツ」という言葉をよく耳にします。教育現場においても、指導要領の改訂に伴い選択授業の導入や選択内容の拡大が図られました。個々の子どもの能力・適性・興味・関心等に応じて選択でき、それぞれ個性を伸ばすよう配慮されています。このようなことの背景は、現代社会の流れと深く関係しており、その趣旨に沿って指導が重要視されています。

我が国は、戦後めざましい進歩を遂げ、かつてのありとあらゆる物質的な物に事欠いた時代はなく、人々は飽食をあたり前とし、ちょっとした用足しにも自分の足で歩くことの代わりに車を使います。また、職場においても作業は機械化され、以前のように、物を手や足を使って作る全身的な運動から、調整や管理が主となる、いわゆる神経を極度に使う仕事に変わってきているのが現状です。

また、高度な産業化が進む中で、人口が過密になり自然環境は失われ、狭い空地に工場や会社が密集し、道路は自動車であふれています。地域の住民には運動をする場所や機会が減少し、子どもたちは遊ぶ場所がなく室内でテレビやテレビゲームに熱中し、また、老人にとっては憩いの場（散歩や休息の場所）が少なくなってきています。そのために栄養と運動の不均衡などから肥満児や肥満者も増加し、健康や体力に対する不安も高まっています。

そこで、健康や体力にかかわる問題を解消するために、また、自由に楽しむ活動としてスポーツが重視されるようになりました。「全ての人が学生時代だけでなく、生涯を通じて積極的にスポーツに取り組む」、生涯スポーツはこのような考え方から生まれた言葉です。生涯スポーツにおいては、プレーの特性、とりわけ「強制されず、自発的に行われる自由で自主的な活動である」という特性が重要です。自発的・自主的に運動に取り組むことによって、それぞれの種目の独特の楽しさを十分に味わうことや、運動を通じて仲間ができれば、お互いに思いやったりするなど深い触れ合いを体験することもできます。自然環境が失われつつある今日においては、野外スポーツなどによって、自然と親しむことは生活をより豊かなものにもします。また、スポーツは困難を乗り越え、全力を尽くして、目標を達成したときには、他の活動では味わえない大きな感動を味わうことができます。

さらに、運動を通じて、それまで気づかなかった自己を発見することもでき、さまざまな能力を身に付けることもできます。

豊かな人生を作るためにも、生涯にわたって運動を楽しむことのできる能力を身に付けていきたいものです。

ぼくが、わたしがチャンピオン！

チャレラン大会に参加しよう

チャレランとはチャレンジランキングをちぢめたことばで、いろいろな遊びにチャレンジしてみる大会です。

子どもは遊びの中で成長します。なかでも、遊び集団の中で一番成長します。自分で気付き、自分で判断し、自分で行動する子どもを育てるとともに、遊びの伝承と新しい遊びを創造することにより遊び文化の興隆をめざし、さらに、参加する子ども同士、親子、ボランティアスタッフと参加者、スタッフ同士など、大会場にいる人々がことばを交わし、笑顔を交わし、遊びを通したコミュニケーションの場とすることをめざした大会です。

日　時　11月12日　午前9時30分
場　所　市民総合体育館
参加者　市内／小・中学生
参加申込　チラシの申込書で、各地域の育成会長に10月30日までにお申し込みください。
種　目　（変更することもあります・全部でも、一部でも参加できます）
紙ちぎりのばし／豆つまみ皿うつし／かさバランス／片足立ち／空きカン積み／洗面器お手玉投げ／ピンポン玉遠投／ぞうきんがけ20メートル走／一分間ジャンケン
主催　都留市青少年総合対策本部
　　市教育委員会
　　都留市青少年育成会連合会

TEPCOクッキングスクール参加の募集

開催日　11月８日
時　間　午前10:30～午後1:00
会　場　東京電力大月営業所
　　ＴＥＰＣＯふれあいホール
講　師　甲府「野口料理学園」
　　園長　野口純子先生
定　員　18名
参加費　500円
メニュー　クリスマスメニュー
申込方法…官製ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・開催日（11／８希望）を記入のうえ、下記にお送りください。
申込先　〒401　大月市御太刀２―２―14
　　東京電力大月営業所　ふれあい係
　　☎(22)２２３３　内線228
締　切　10月25日の消印有効