

鷺宮図書館 第6回個性づくりテーマ展示

# ホップ、ステップ、健康ボディ!

～子どもと運動～



親として子どもに願うことはいろいろあります。

でもなんととっても一番の願いは、**健康**ではないでしょうか？

子育てのなかで、親子で一緒に楽しくスポーツをしたり、体力作りのことを話題にしながら日々の食事の支度をしたり・・・

実は皆さんが毎日過ごしている何気ない日常に、お子さんの体力づくりのヒントはたくさん隠されているかもしれません。

今回ご用意した本が、みなさんのお子さんの体力向上のお手伝いが出来れば幸いです。どうぞ手にとってご覧ください。

展示場所 鷺宮図書館5階書架

展示期間 2012年4月28日(土)～6月27日(水)

※休館日：毎週木曜日・館内整理日(毎月最終金曜日)

問合せ先 鷺宮図書館

中野区鷺宮3-22-5

TEL 03-3337-1044

# 子どもとスポーツの「今」

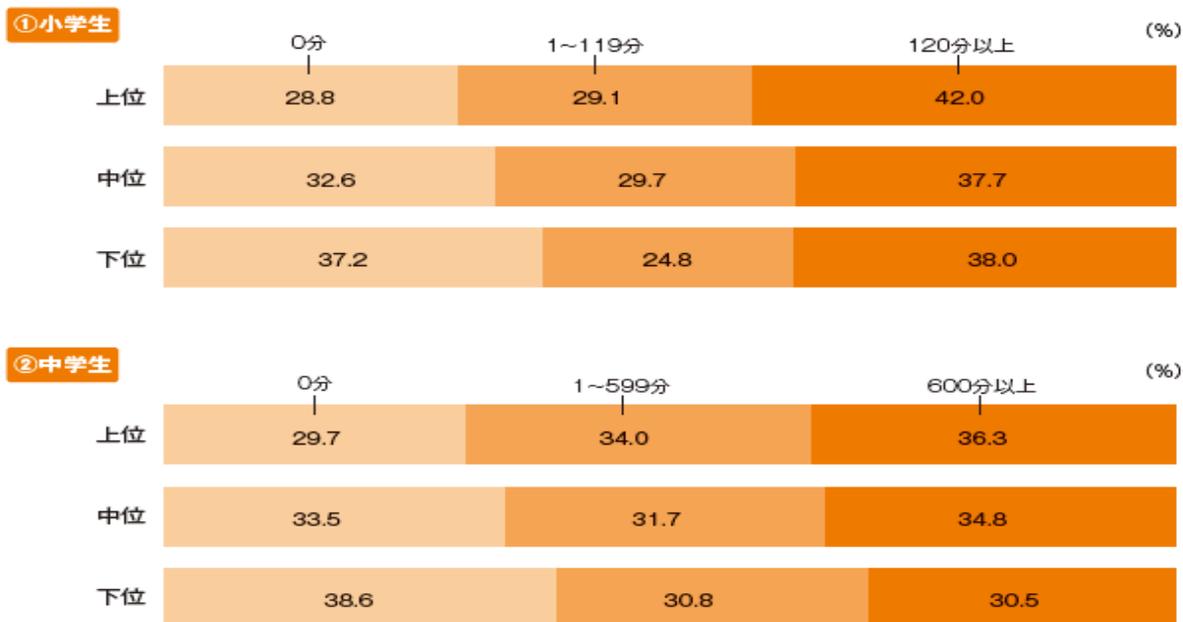
靴ひもが結べない、スキップができない。体力低下、肥満児の増加……。

昨今の子どもたちと運動に関して、不安を感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。実際のところ、たしかに子どもたちの運動能力および体力は低下の傾向にあります。

昭和 39 年から行われている文部科学省の「体力・運動能力調査」によると、子どもたちの体力・運動能力は、調査開始以降昭和 50 年ごろまでは向上が見られたものの、昭和 50 年ごろから昭和 60 年ごろにかけて停滞しており、さらに昭和 60 年ごろから現在に至るまでは低下の一途をたどっています。一方で、体格自体は身長・体重ともに向上しています。つまり、現代の子どもたちの世代は、親たちの世代の当時よりも体格がよいにもかかわらず、体力・運動能力ともに下回ってしまっているといえるのです。

## \*\*\* 子どもの成績とスポーツ活動 \*\*\*

図3-4 子どもの週あたりスポーツ活動時間(子どもの成績別)



【Benesse教育研究開発センター 学校外教育活動に関する調査 2009年発行】

では、結局子どもたちの体力・運動能力が低下すると一体どのような問題があるのでしょうか。

上記は、「子どもの成績とスポーツ活動」についてベネッセ教育開発センターが行ったアンケート結果です。子どもの週あたりの運動時間と成績の関係をみると、スポーツに時間を割いているからといって、成績が下がるわけではないことがわかります。それどころか、成績がよい子どもの方がスポーツ活動をしており、活動の時間も長いという結果が出ているのです。

そのほか、適度なスポーツを行うことでストレスが発散されるのはもちろんのこと、子どもたちにとっては特に大切な精神面での成長もうながされます。スポーツから学べること、得られることは決して少なくないのです。

# 目指せ！ アクティブチャイルド！！

しかしながら、多くの親たちが子どものスポーツ活動を肯定的にとらえている一方で、特に子どもが小さいうちはさまざまな負担を感じることも多いようです。

子どもたちの体力・運動能力低下を招いている原因として、外遊びやスポーツ活動の減少、空き地や雑木林など遊び場や少子化による遊び仲間の減少などが挙げられます。

この問題の解決策の一つとして、地域の施設や活動を上手に利用するという手段があります。

たとえば中野区では、放課後や週末などに学校や公共施設を活用し、地域の方々によって子どもたちがスポーツ活動や文化活動などをのびのび行えるスペースが運営されています。

以下にそのうちのいくつかについてご紹介します。

## ♪スポーツ教室

休日の小学校の校庭などを活用し、主に地域内の小学生や中学生を対象とし、野球やポートボール教室、水泳をとおして交流や体験の場を提供します。

日時 月1～3回日曜日午前、年2回日曜日（水泳）

場所 新井小学校（新井4-19-1）

問合せ先 新井小学校同窓会青年部 TEL 03-3386-2679

## ♪ふらっとコミュニティ21

平日の放課後と土日に地域の幼児・小学生・中学生を対象にスポーツや表現活動、音楽活動などを中心に誰でも体験し、楽しんで遊び、学ぶ場を提供します。

日時 火曜日午後7時～9時半、日曜日午後1時～5時、土曜日午後6時～9時半

場所 第七中学校（江古田2-9-11）、江原小学校（江原町1-39-1）

沼袋区民活動センター（沼袋2-40-18）

問合せ先 NPO法人 地域学習協会 TEL 090-4712-9319

## ♪ふれあいスペース四中

地域の大人と交流のできるスポーツや遊びなどが体験できる事業や手芸、料理、生花などをとおして交流や体験の場を提供します。

日時 隔週日曜日午前、月1回土曜日午前（8月を除く）、第2水曜日午後、ほか

場所 第四中学校（若宮1-1-18）

問合せ先 第四中学校学校開放運営協議会 TEL 03-3389-0509

こういった場や機会を活用しながら、ご家庭でも体を動かす遊びを取り入れていくことで、体を動かす機会の減ってしまった現代の環境でも、子どもたちの身体能力を伸ばしてあげることができます。

その方法を模索していくうえで、図書館の資料はよきサポートとなります。積極的に利用して、よりよいスポーツ教育を実施していきましょう。

# 展示図書紹介

## 『子どもの身体（からだ）力の基本は遊びです』

汐見 稔幸／著 旬報社 2008年1月 379.9シ

遊びは子どものからだづくりに欠かせないもの。遊びがどんな効用を子どもたちにもたらすのか、場所や時間が限られているなかで、子どもたちをいきいきと遊ばせるにはどうすれば良いかを考える。

イラストや表を使い、わかりやすく解説。



## 『こどものメタボが危ない！』

原 光彦／著 主婦と生活社 2008年9月 493.9ハ

こどものメタボは、中高年より危険！ 深刻な問題になりつつある子どものメタボの現状と不健康な生活習慣を指摘し、メタボや心血管の発症を予防するための対策を具体的にアドバイスする。

幼少期から気をつけるべき、日常の過ごし方についてのヒントがたくさん。

## 『運動が苦手な子どものための体育あそび』

あそぶことからはじめよう 3～5歳児編

齊藤 道雄／著 かもがわ出版 2008年12月 376.1サ

運動を苦手を感じている子どものために、とび箱、鉄棒、ボールなどの体育用具を使った、もっと楽しく体を動かせるあそびを提案。

種目ごとに対象年齢を明記するとともに、子どもを上手に指導する心得も紹介。

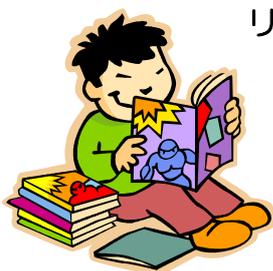
親子で一緒の時間をすごしながらできる楽しい遊びが盛りたくさん。

# 展示図書リスト

(請求記号順)

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
ひろみちお兄さんのからだあそび	佐藤 弘道	チャイルド本社	2010	376.1 サ
こころと体を育む5つの力	中村 勝也	どりむ社	2011	376.1 ナ
からだを動かすあそび365	米谷 光弘	ひかりのくに	2010	376.1 ヨ
歩育のすすめ	村山 友宏	三省堂	2009	498.3 ホ
子どもの心身の危機をどう救うか	布村 幸彦他	ナップ	2010	498.7 コ
子ども整体	古久沢 靖夫	講談社	2011	498.7 コ
子どものからだと心白書 2011	子どものからだと心連絡会議	ブックハウス・エイチディ	2011	498.7 コ
大人が知らない子どもの体の不思議	榊原 洋一	講談社	2008	498.7 サ
脳いきいき体操	相馬 範子	合同出版	2011	599.5 ソ
小・中学生のスポーツ栄養ガイド	こばた てるみ	女子栄養大学出版部	2010	780.1 シ
スポーツのできる子どもは勉強もできる	深代 千之	幻冬舎	2012	780.1 フ
子どものスポーツライフデータ 2010		笹川スポーツ財団	2010	780.2 コ
少年スポーツ体の作り方!	立花 竜司	西東社	2008	780.7 タ
子どものときの運動が一生の身体(からだ)をつくる	宮下 充正	明和出版	2010	780.7 ミ
子どもの生きる力を育てる楽しい42の遊び	三宅 邦夫	黎明書房	2008	781.9 ミ

リストに載っていない資料も多数ございます。  
棚をご覧ください。



# 子どもの運動について調べてみよう！

鷺宮図書館の展示本以外にも資料や情報はたくさんあります。  
ここではそのさがし方についてご紹介いたします。



## 1. キーワードから調べよう

関連するテーマやキーワードはたくさんあります。ご自分の気になるキーワードから調べてみましょう。

運動 体力 スポーツ 外遊び 体育 筋力 運動神経 運動能力 ダンス 武道  
体操 かけっこ エクササイズ レクリエーション e t c .

## 2. 図書資料で調べよう ～テーマの棚からさがす～

### <関連分野の請求記号>

幼児教育 376.1 / 初等教育 376.2 / 青少年教育 379.3 / 家庭教育 379.9 /  
健康法 498.3 / 小児衛生 498.7 / 育児 599.5 / スポーツ 780 e t c .

### ☆図書館の蔵書をさがす

図書館にある利用者開放端末（OPAC）の「蔵書検索」ページで書名や著者名、キーワードを入力して検索できます。パスワードを登録いただければ、端末から直接ご予約いただけます。（一部貸出ができない資料もございます）

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページから検索できます。

- 中野区立図書館ホームページ <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>
- 中野区立図書館ホームページ（携帯） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

※予約の際にはパスワードの登録の他にメールアドレスの登録も合わせて必要となります。

### ☆中野区以外の図書館の蔵書を調べる

- 東京都立図書館ホームページ <http://www.library.metro.tokyo.jp/Default.aspx>  
統合検索 <http://ufinity51.jp.fujitsu.com/cass/usrshd.do?tenantId=metro&system>

東京都内の公立図書館の蔵書約 4500 万冊を一括して検索できます。

- 専門図書館ガイド <http://metro.tokyo.opac.jp/tml/trui/>  
東京都内および近県にある専門図書館等を分野から検索できます。

### 3. 中野区立中央図書館のデータベースサイトから調べよう

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイトを無料でご利用いただけます。

日経テレコン21	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の新聞全文検索、日経出版の雑誌記事全文の検索が可能。
聞蔵Ⅱビジュアル	1945年から当日までの朝日新聞の記事が検索可能。 週刊朝日（2000年4月から）の記事も検索可能。
官報情報検索サービス	1947年5月3日以降から当日発行分までの官報が検索可能。
WHOPLUS	人物情報と日外アソシエーツの「人物情報コンテンツ」の検索が可能。
MAGAZINEPLUS	一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能。
D1-Law.com	判例情報の他、法律などの改廃履歴、法律判例文献情報などの検索が可能。

利用方法については、**中野区立中央図書館**にお問い合わせください。

### 4. インターネットで調べよう ～2012年4月16日現在～



#### 文部科学省 <http://www.mext.go.jp/>

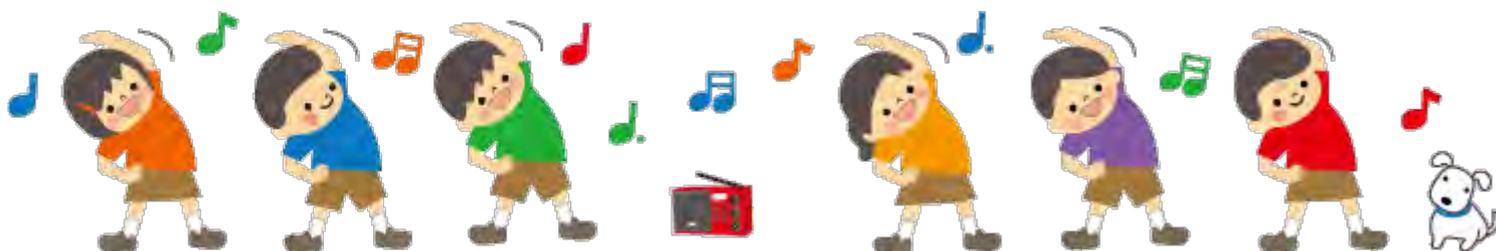
文科省が実施している「新体力テスト」の年齢別の結果や「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が確認できます。また子どもの体力を向上させるための文科省の取り組みも確認できます。

#### 子どもの体力向上ホームページ <http://www.recreation.or.jp/kodomo/>

日本レクリエーション協会が運営する子どものためのホームページです。体力向上に関する基礎知識から、体力向上のための実践方法まで色々なことが学べます。

#### おやこ元気アップ! 事業 <http://www.recreation.or.jp/kodomo/genkiup/index.html>

文部科学省より委託を受けて日本レクリエーション協会が子どもの体力や規則正しい生活習慣の重要性についての理解や認識を深めてもらうために行う「おやこ元気アップ! 事業」の紹介サイトです。



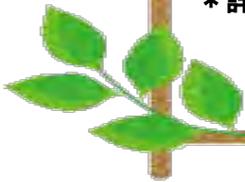
子どもが体力を取り戻すことも大切ですが、本を読むことは情緒を育てるのに役立ちます。  
鷺宮図書館ではおはなし会を行っています。ぜひお立ち寄りください。

場所：鷺宮図書館 4階児童室

毎週金曜日（館内整理日の場合は翌日土曜日）

毎月第2土曜日（うさぎおはなし会・0～3歳児対象）

\*詳しい日程は図書館の案内や図書館員にお尋ねください。



# 子ども読書の日 おはなし会

4月23日は「子ども読書の日」です。それに合わせて特別おはなし会を行います。

日時：5月26日（土）15：00～16：00

場所：鷺宮区民活動センター 3階洋室2号

内容：絵本・紙芝居の読み聞かせ

工作



第7回個性づくりテーマ展示は  
「もっともっと!コミュニケーション!!」  
を予定しています。  
次回もよろしくお願ひします。

