

幼児の體育は如何にすべきか

竹 内 茂 代

○

體育と云へばマラソン選手の走る有様を思ひ浮べるのは過去のことになりました。教育と云ふものゝ種々の要素から成り立つて居ることは申すまでもありませんが體育は其の要素の重要な部分を占めて居ります。教育の始めは胎教に在り、終りは社會教育に在りと云はれますが、體育も實に胎内に在るときから發足して行はれねばほんとの効價は上りがたいものであります。體育は實に胎内に在る時から始まり死ぬまで一生を通じて一日も止むことの出来ないものであります、人間は生物で、血液は瞬時も止むことなく體內に動いて居ま

す、流れ水は常にきれいで、溜水には子^{ホカフ}子が發生します。又人の動作は大小を不問體內の筋肉の働きます。血液の循環も胃腸の働さも筋肉の働きます、身輕に動作の出来る人も此の筋肉の強い人です、筋肉の薄弱の人は働くことも嫌ひで只ちつとして居るものゝ所謂體の弱い人と云ふのです。

此の筋肉を強くするのが體育で幼い頃から生れつき強い筋肉を持つ人はますます強くし生れつき弱い人はより強くする様に導くのであります。此の體育の好適の時期は發育完成までとあり幼稚園時代から小學校の時代は其基礎であります。

筋肉は使へば發達し安靜に置けば萎縮するもの

です。幼い時代に所謂^{すく}温しいと云はれ、活動性を缺く子供は生れつき筋肉の弱い子供です。一定の時間姿勢を正しく坐つて居られる子供は筋肉の強い子供です、弱い子供は不動の姿勢にも耐えがたいものです。強い子供にはかなり過激の運動もさわりませんが弱い子供には過激に渡る運動を續ければ疲労も甚だ強く又往々病氣になります。

それで弱い子供を導くには運動の分量を少くし時間を短くし、然し決して止むことなく運動させて、ともすれば退嬰的に陥り易い性質を引立てる様にしたいものです。

初等教育の終り頃からの年齢が體育の一生を通じてのほんとの時期です、幼稚園時代はその基礎を作る時です。勿論人間と云ふものゝ全體から見て幼稚園時代に始まつて廿歳位までが一番大切の時代であります。幼稚園時代の體育には小供が活潑に遊ぶと云ふことが大きな體育でありますが子

供の遊ぶと云ふ動作は大人の仕事をすると同様體の肉の何れかの筋肉は働き過ぎ、他の筋肉は全く不動に居るものです。

これを矯正し調節するために加へられるのは子供の遊戯^{あそび}であります。幼兒の遊戯は小學校時代の體操であります、身體諸部分の筋肉を平均に働かせ、且其筋肉の運動を規律あらしめ自分の意志に従つてしかも共同作業とし或は音樂に合せる等眞に種々の複雑の大切の目的を持つたものであります、それ故此遊戯に於ても常に身體諸部分の平均に働く様に注目していたゞき度いのであります。

○
次に人體に及ぼす紫外線の作用についてあります。

太陽光線は私共に美しい七色の色と、赤外線の色と云ふものを送る其上に眼にも見えない皮膚にも感じない紫外線を送つて居ります、そして此紫

外線は私共の生活になくてならない養素であります。紫外線を受ければ人の皮膚に色素の沈着を起し（色が黒くなる）ます、學者はこゝにウイタミン口が生ずると云ひます。此のウイタミン口は實によい防禦作用をなすもので、黴菌を殺し又、風邪を引かない様に外界の變化に抵抗する等の働をなします、神様 私共の人間生活になくてならない美しい水と美しい空氣とを興へ、其の空氣を通して來る紫外線を受入れて健康を保ち得る生に恵まれて居る筈です。

然し紫外線は硝子、雲、塵芥等を通すとき皆吸收されて私共の皮膚迄達しません。都會の空氣は塵芥が多く紫外線はほとんど吸收されて居ます。梅雨の候にも曇天續きのために全く紫外線は地上に届きません、梅雨の頃に病人の多いのは濕氣の多過ぎる外に紫外線の缺乏によるのです。夏中雨の多い年は肺病の多いと云はれるのも此の理由で

あります。

都會の人は外出の多い人も比較的色彩の白いは紫外線の乏しいためであり、海外、高山に行き皮膚の日焼けて褐色になるのは紫外線の多いためであります。

そこで幼稚園兒と小學校の低學年兒童とは教室教育の主とせず出來るだけ郊外につれ出して大自然の恵に浴せしめ、身心の發達を促すことが出來ましたら幸福に存じます。

都會にては何れの幼稚園にも小學校にも英國のコロニーガーデン、デンマークのコロニーハーベの如きものがあつてせめては土曜日、日曜日の二日位電車、汽車一時間位で行ける場所に一泊がてら出かけて充分に紫外線に浴して土に親しみこゝに花、野菜の栽培を試み、子供も大人も樂み得様の設備が出來ましたら小兒結核も死亡率も減じ蒼白色の弱々しい子供も次第に減ずることでありませう。