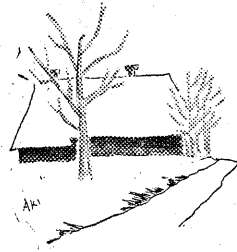


# 幼児のダイナミックヘルス



岡本卓夫

凡そ何時の世代に於ても子供の健康に関心をもちたい親達はいないであろう。子供が生れると、どうかこの子が病気をせずに元気で幸福な人間になりますようにと祈るのが世の親達の常であろう。そしてこのような願いが自然にその家庭に於ける子供の教育への一つの狙いともなっているのである。このような

慣がつく。

(一) からだをしようぶにし、いろいろな運動や動作が活潑に出来るようになる。

(二) 伝染病やその他の病気にかからないようになる。

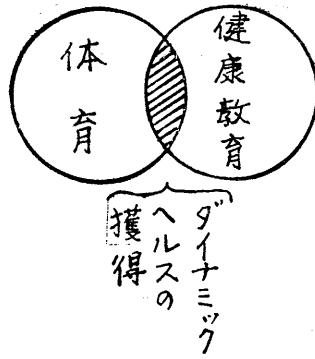
(三) 伝染病やその他の災害から身を守ろうとするようになる。

狙いは子供の学校教育に於ても考えられているのであって、教育の目的にも「人格の完成を目指すし……心身共に健康な国民の育成」という事が掲げられている。特に今日幼児の教育が大きくクローズアップしている時、子供の健康への関心は就中大きいものがある。そして幼稚園教育の目的にも亦「幼児を保育し……心身の助長……」が掲げられ、その目標の第一番に健康に関する事柄が取り上げられている。然もこれ等の目標を達成するために具体的目標として

(一) 清潔、食事、排便、衣服、運動、休息などについてよい習慣

以上の四項目が挙げられている。そしてこれ等具体的目標を達成するための種々の教育内容がつけられ、現在実施されている訳である。が然し、吾々が実際の保育を観察したり、又現物の教師達からきいたりした事柄を総合して考えてみると、一般的傾向として(一)(二)(三)の項目、所謂前川氏のいう健康教育 health education の面に於ては相当綿密な計画がなされ、それ等を達成するための適切な場が構成されていると思うのであるが(四)の項目、所謂体育 physical education の面に於ては充分組織的に体系づけられておらず従ってそれ等のガイダンスに於ても殆んど適切な方法がとられていないように思う。私自身体育の分野にたつさわっているので、特にこのように感ずるのかも知れないが、仮に行われているにしても比較的関心が薄いという事は事実である。吾々が子供の健康という事を考える場合子供が単に病気でないとか病気に罹らないとかだけで、その子供が健康であると簡単にかたずけて了ってよいであろうか。果してこのような子供が本当に健康で幸福なのだろうか。私はこのような考え方で健康という事を解決したくないのである。このような考えを抱くという事、抱かざるを得ないような場面

に追い込まれているという事は結局教師達の健康に関する概念把握が充分でないということに原因していると思うのである。元米体育と健康教育とは互に関連し合った関係にあるべきものであって両者を完全に切り離して考えられるべきものではないのである。特に



幼児に於ては他のあらゆる内容に於ても健康教育が考えられてゆくべきものなのであるが、中でも体育—education through physical activities: Williams T. F.—は身体活動が手段となつているのであるから他の内容よりも関係が大きいのである。そして体育は健康をもととしてより健康な体をつくることに一つは狙いをもっているし、健康教育は、健康へ

の教育であつて健康そのものを狙っているのであつて、同一のものではないにしても本質的には両者は健康 *wellness* という事を基礎にして考えられるものである。それは故にこの両者は互に助け合つてゆくようにしなければならぬし、又この両者のむすびつきをなくして本當の健康ということは獲得されないのである。即ちこの両者の関連から生れるところの健康がダイナミックヘルス *dynamic health* なのである。現在の幼稚園教育でいわれている健康は概して体育との関連を考えないか、さもなければ非常に関連性の薄い所謂「健康教育を基礎とした健康である」と思つるのである。このような概念は消極的健康への概念把握であつて、子供の本當の健康は願われないであろう。もっと積極的な健康、ダイナミックヘルスへの関心を深めねばならないと思つのである。ダイナミックヘルスに就いて D. ラ・ザール D. La Salle は次のようにいつてゐる。『ダイナミックヘルスとは病気に罹らなかつたり、欠陥を持たないというレベルを遙かに超えた資質である。ダイナミックヘルスは個人がその日の最大限の仕事を単に容易であるというのではなく、能率的に楽しくなしとげることと可能にする資質である。又それ

は個人が疲労せずとその日の仕事を終え尚精力の余裕を持つことが出来るようにする資質である。』とそして又『ダイナミックヘルスを所有することは個人をその完全な可能性にまで発達させることを助け、その能力を最大限に利用することを可能にする。』といつてゐる。本當にダイナミックヘルスは子供達の日々の生活を能率的に楽しく疲労させずに裕々と送らせるものであつて世の親達、殊に幼児の教育にたずさわつてゐる教師達は今一度考へてみる必要があるのではないだろうか。私はこれこそ体育から得なければ恐らく他の分野からは獲得されないものと思つのである。然も彼女は『ダイナミックヘルスは健全な基礎の上のみ築かれることが出来る。斯様な基礎は、有機体が病氣や治療し得る欠陥に思つておらず、栄養が適応していることを意味する。』といつてゐる。それではこのような基礎の上に行われた体育の場（身体活動を通ずる場）からダイナミックヘルスを獲得するため如何なるものが得られるであろうか、それは先ず

一、持久力の獲得である

子供達が走つたり、追つかけたり、跳んだりすることによつて心臓や肺臓の機能が抗

進し、血液循環が良くなり、栄養が高められ(栄養価はその個人の摂取能力に依存している)のであって、このような能力は活潑な身体活動によって得られると思うのである)次第に持久力を獲得する。このような獲得は子供達に余裕ある生活を送らせるであらう。

## 二、筋力が増大する。

子供達はジャンクルジムに上ったり、鉄棒にぶら下ったり、トロッコを引いたり、太鼓橋を渡ったり、走ったり、跳んだりすることによって身体各部の筋力の強さは、子供の生活を能率的に疲労を少なくして送らせるであらう。

## 三、身体の支配力が出来る。

鬼ごっこをしたり、平均台を渡ったり、雲梯の上で立ったり、ボールを避けたりすることによって獲得される。このような資質は急激にものを避けたり、高い所での平均を取る場合の安全生活の面に役立ち、子供達の日々の生活を楽しく安全に送らせるであらう。

## 四、情緒的適応の獲得。

低い組織のボールゲームや自己テスト、リズム遊び、模倣物語り遊び等を行うことに

よって、子供達は情操を豊かにし、仲間への所属感や社会性を養い、日々の生活から生れる種々の障壁を除去することが出来る。このような情緒的適応は子供の精神生活を手助け、能力を最大限にまで發揮させるであらう。

このように体育の場からダイナミックヘルスへの重要な諸要因を獲得することが出来るのであって、吾々が本当に子供達の健康を願うならば健康教育の面と共に、これ等体育の面をも充分考慮に入れて指導してゆかなくてはならない。殊に幼児期は容易にこのダイナミックヘルスを獲得する能力をもっているのであるから、教師達は旧来の事なかれ主義の消極的健康保持に窮々としていないで、適切な場の構成のもとに、もっと積極的健康、ダイナミックヘルスを獲得させるようにせねばならないと思うのである。

(筆者は徳島大学学芸学部研究室員)

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

日本女子大学教授 愛育研究所食養部長

医学博士 武藤 静子 著

※A5 210頁 定価 250円 千24円

第一篇栄養学、第二篇保育所給食の二篇に分かれており、第一篇は基礎知識を、第二篇は実際の調査にもとづいて研究された最もよい保育所給食の方法を説いたものです。

株式会社 フレーベル館