

あゝ、そうした點はちやんとして來る様になりました。やはり配給を貰ふにもいろいろ書込む必要に迫られて慣れて來たと見えますね。子供の事で話合つても一般によく打明けて相談し合ふといふ様になりまして、でも「御遠慮なくいけない所は仰つて下さい」といはれて遠慮なくいけない所、丈いつたのでは親御さんの氣持が穩でないらしいのはこの頃もあの頃も變りない親心の様ですね。

親御さんは忙しからう。こうしたら迷惑しないか、あゝしたら手が省けて喜ぶからと考へすぎる、のも親切の様でかへつてよくないらしいとこの頃になつて考へてます。

やはり我子の爲には忙しい中を都合したりあゝもかうも……と一苦勞も二苦勞もしたい親心を考へて適當に苦勞させて上げた方がいゝ様ですね、協力を求め接觸を多くすればする程我々への親しみ信頼を増して喜んで貰へるし、結果もいゝ様です。

この頃の保母さんとあの頃の保母さん……あの頃はたゞ子供が好きで保母さんになつた、たゞ何となく……といふ人が多か

つた様に思ひます。この頃は「幼児保育」の仕事を尊いと自覺してやる方が多い様ですね。

熱心……といふ點は、個人的のものですが、社會が認め、信頼し責任を負はせるといふ傾向がこの頃の保母さんの保育者としての自覺を一層促す様です。確りしてきた一面「こゝからこゝまで私の仕事」、そこからはあなたの受持」といつた氣分も感じられます。これは利己的といふより「自分の職業を専心守る」といふ意識が自然そうした形で表れると考へた方がいゝのでせうね。この頃もあの頃も變りのない事は何といつても世間に慣れない嬢さん方、惡氣はないのでせうが、いふべき挨拶をいはず、同僚、長上、園児の家庭に對しても何かにつけてこゝとばが足りない事を感じます。とはいへ子供の取扱、保育の技倆等は進歩し

たと思ひます。

しかし、この頃の惱みは收容し切れない入園志望者、閉出しされてゐる幼児の事、そして最大限度に收容されて手が届きかねないかと思案じられる園児の事、設備と保母の及ぶ限りともかく入れた。こんな時勢だから出来る丈入れた方がいゝのだらうと思つて入れた。保母の力には限りがある。

この頃の少い菓子の取扱の様は幼児の上には拂はれる注意の配給が園児の數に反比例して少くなつていゝものだらうか、十を抱いてこの惱を持つか、五を守る爲に餘の五を捨てるべきか……と……そして又十以外のいくらか願みられない状態にあるこの頃……

「おほみたから」の爲にこの頃、あの頃と思ひだしてこれから先を考へ乍ら

(十七、五、十)

歩きませう

附屬幼稚園

古澤 静子

歩く事は既に生後一ヶ年をこゝでその

要領を自得し、如何なる生活様式の人にと

つても日常生活とは密接不離の關係を以て、一生涯最も多くの時間と、量とを費してゐる。

身體の一部である足で、歩くと云ふ事は、あまりにも我々の生活の中に有りすぎる問題である故、我々は屢く足の尊さと、歩く事の重要さを輕視し勝ちで、殊更歩き方に就て訓練の必要は無い様に考へられるが、そうであればある程、不自然な歩行は、實生活の上に色々な障礙となつて現はれるものである。

小さな事の様であるが、かりに集會の場合を考へてみても、訓練された人々に依る場合には、短時間で完了するが、歩行訓練の足りない人々の間では、集會散會に、實に多くの無駄な時間を消費する。この位ならまだ良いとしても、現在に於て重大事件が突發した事を豫想し、歩行訓練の缺陷がもたらす慘禍の擴大を考へる時、戦慄を禁じ得ない。

然して歩くと云ふ事は、國民生活の必要性から考へられるのみならず、それ自體、最も簡單な自然的な運動形式で、様々の體育運動中、最も優れた運動であると言へよ

う。それは單に脚や臂の運動にとゞまらず、立派な體育的な全身運動なのである。それ故、一個人の健康保持は勿論、大國民として體位鍊成の立場より、この問題は十分に研究され實踐されなければならぬ。従つて理想的な歩行の性格とも云ふ物を考へると、

一、最も美的に、即ち上品優雅に
一、運動の勞力を經濟的に
一、體育上價值ある様に

と言ふ事が出來よう。それならどうすれば、この目的にかなふ事が出來るか、具體的歩法姿勢はどんなものであらうか。それは

一、姿勢を正して歩く
顎を出さぬ事。腰脊を伸ばし、上體を眞直に保つこと、着眼點が方向線上にあること。即ち目の高さより高かつたり、低かつたりしない様。

一、振臂について
妄りに振臂する事は窮屈な感じを與へるのみならず、却つて舉脚の力を制限し、無益な勞力を要するものであるから、臂は十分腕力され、歩長に正比例して、肩から自然に振り、足、脚、腰、胸、頭を

すべて調和的に順應させる。

一、指は軽く伸びてゐる程度。

一、踏出される脚は、股を挙げすぎず、關節を硬直させないで力を抜く。

一、體の重心は腰部にあるから、全身移動の際には腰部が成るべく上下左右の震動なく、靜かに前方水平線上に進む様にする。

一、振動脚は前方に振れて地床に着く直前に、軽く伸びてゐること。

一、足尖は歩く方向にむける。甚だしい外鰐内鰐は矯正されねばならない。

一、足は踵から地床につける。その後直ちに全足蹠が地床に接する様に。

一、歩長、歩數、常に適正に。明朗潤達な氣持で颯々と歩く。

と言ふ事になるであらう。

實際、我々が歩く場合には、様々な面白い現象が目につく。第一、靴の踵が、變に曲つて減る事である。體重が立脚の中心にのつて居らず、足の内側にかゝりすぎること、外側にかゝり過ぎるかの爲である。或は歩く方向が内輪になつたり、外側を向き

過ぎてゐる場合運動の力に對して損失をしてゐる事になる。又膝の關節を伸ばし切らずにチョコ／＼と小跨に歩いたり、前こむみの姿勢で脊を圓くしたり、陰鬱に下ばかり見て歩いたり。永い習慣で自身何とも感じないが、合理的でも美的でもない。

さて以上の様な意義を有する歩行に於て、之の訓練は、他の多くの様、訓練と同様、固くなつた大人に於ては良い効果をおげる事は困難であつて、身心發育の途上にある幼児の中から特に留意されなければならぬ事柄であらう。従つて特に之を幼児の中から取扱ひ度いと思ふのである。が、幼児に理論になつた理想的な歩行は要求出来ない事であるから、正しい歩の性格を自覺した上で、訓練と言つても、こゝでは極めて遊戯的に取扱つてみたいと思ふのである。

それに就ては、彼等の身體能力及素質を考へ、身體に過勞を來したり、發育の障礙になる事の無い様、漸次的發展的に行ひ、又一時の思ひつきによるのではなく、何度も反覆して繼續的に行ふ事にする。一例を擧げる。

一、行ふ場所に就て

室内でも勿論結構であるが、出来れば戶外がよい。それは比較的新鮮な空氣と日光を受けるから。歩くとき云ふ自然的運動形式と自然的環境を背景とする點に於て優れた保健體育法となるからである。

一、隊形

縱隊、横隊、圓形何れでもよいが、最初は一列縱隊が容易である。成るべく直線上を歩く。次第に曲線より圓形に移る。室内ならば、室の端から端まで往復するとか、室の形に沿つて廻る。戸外の場合もお庭の端から端まで往復する外、遊具の間や樹木の間を縫つて歩き、あらゆる地形地物を利用する。隊形の變化は氣分をも轉換する事になるから、往きは一列、歸りは二列三列になると云ふ工合にする。綺麗な圓形を作る事もむづかしい事であるから、何回も左右に交互に廻り、或は圓心を向いて、圓の内外の出入にする。連手すると又むづかしい。或はうづ巻を作つてもよい。先頭から順々にうづ巻を巻いて、そのまゝ方向を變へて、うづ巻をほごいたり、反對に廻れ右をして最後

の者から出て來たり。

一、音楽と共に

行進の際の音楽は一段と歩行に生氣を與へる。町を歩いてゐる時、何處からか行進曲でも聞えてくると、忽ち爽快な氣持になり、足どりが軽くなる。沈思行ではとても耐らない。何時の間にか兩手が踊り出し、前後の者に向つて活動を開始する。

ピアノ、オルガン、蓄音機、その他太鼓等の打楽器に合せる。又は各自拍手をする。行進歌を歌つて調子をつけると云ふ事にする。

一、歩き方のいろ／＼

『正常歩』之は前に述べた通り、普通に歩いてゐるものである。たゞ之だけて颯々と歩いても結構であるが、少し變化をつけて歩いてみよう。お庭を見ると綺麗なお花が咲いてゐる。「さあ皆さんもこの様なお花を作りませう」と指を開き兩掌を合せ、花の形を作りながら歩く。お庭根を雀が飛んで行つた。「雀さんになつてお羽を擴げて歩きませう。」兩臂を横に擧げ、上下に振つて歩く。鳥小屋には鳩が

ある。小鳥もある。「クツ／＼可愛い鳩さんと一緒に歩きませう」。両手を後に伸ばし上體を前屈して歩く。暫く豆を食へながら休息、元氣になつたら又續ける。

次は「ガア／＼おひるよち／＼ひよつこらしよ」體を全屈して足首を持ち、よち／＼歩く。體を起してぐんとそると、青空高く日の丸が、ひるがへつてゐる。日の丸の旗の様にひら／＼と両手を上に舉げて左右に振つて歩く。

次に正常歩に對するものに特殊歩と云ふのがあり、擧股歩、踏歩、急歩、大跨歩等を包括する。正常歩の構成に必要な諸々の要素は是等の修練によつても修得する事が出来る。ところで之も亦遊戯として取扱つてみる。

『擧股歩』之は股を上體の姿勢が崩れない範圍で水平以上に擧げるものである。歩調は正常歩の時と變らないが、歩幅が心持ち狭くなる。「お山へ登りませう。高い所ですから一歩々々膝を高く擧げて下さい」。従つて両手も大きく振れてくる。

『踏歩』一歩々々を強く地床に踏付ける事に依つて膝關節を伸ばして歩く方法で

ある。踏みつける事にのみ注意すると、膝が伸びないから、踏むと共に、その力に依つて膝を伸ばす様留意する。「兵隊さん、歩調をとつて元氣よく歩きませう。」「鐵砲を持ちます」「擧手の敬禮をしながら歩きませう。或は二、四拍子の曲に合はせ、何拍子目かに特にアクセントをつけて強く踏む事にしてもよい。

『急歩』歩長を正常歩の場合と同一に保ちつゝ、速度を早くして歩くのである。駆足の時の様に肘を屈げて臂を振ると歩き易い。「飛行機になつて早く買けない様にとびませう」「用意ドン」で、向ふの樹木を一廻り。競歩にいたします。

『大跨歩』歩幅を廣めて大跨に歩く歩法である。之は股關節の前後への開かりを擴大し、可動性を増す爲の用意となる。歩幅の廣さに相應して臂の振れも大きくなる。

「廣く！ 廣く！」幾人か宛一列横隊に開かせ、或地點まで何歩で歩けるか、出来るだけ 少い歩數で歩ける様競争する。歩の適當な實踐を行ふ時、是等の運動は

總體として非常な分量の運動ではあるが、運動の一つ一つは極めて樂なものである。即ち、歩一歩は、強い脚筋に對し殆んど取立て、言ふ程の緊張を與へないが、それが繰返される事に依り、充分な運動となる。又普通に行はれる場合は、胸廓を固定する事もなく、呼吸を妨げる事もない。その一々は極めて容易な運動であるが、寄り合つて強い運動を與へる事になる。

こうして身體は向上し、全身支配の能力が高められてゆくのである。歩きませう！ 歩きませう！

おことはり

用紙節約のため、六號活字を用ゐて居りますので、雜誌の頁數が以前より減じましたが、内容に於てはちつとも減じて居りませんことを御諒承下さいませ

(編輯係り)