

潮流

潮流◆題子奥野誠亮

公益社団法人マナーキッズプロジェクト
理事長

田中日出男氏に聞く①

幼児からできる体幹遊び

——美しい姿勢を身に付けるための体幹の鍛え方について、もう少し詳しく教えてください。

詳しくは、前回（9月3日付1490号）紹介した「マナーキッズ体幹遊び 手引・36事例集」を参考にしてほしいと思います。「体幹遊び」は、幼児や児童が遊びを通して体幹を鍛えることをねらいとしています。が、この事例集では、用具を使う事例と用具を使わない事例、1人遊び、2人遊び、

感謝の心と誇りを 持てる子どもに

スポーツやマナーを学ぶだけでなく、
学んだことを海外でも発信できるように
「マナーキッズ大使」の活動にも
13年間、取り組んできました。

集団遊びなどに分類しています。一つの運動は5分間で終わるようにしていますので、10分あれば二つの運動が、15分あれば三つの運動ができますので、学校や地域の実情に合わせて、この36の事例から選択して、組み合わせるみてください。

——幼児や小学校の低学年でもできる体幹遊びを教えてください。

3〜5歳児には、クマやアザラシ、クモになって歩く「動物歩き」や「片足バランス」、2人1組になって「馬跳び」（ジャンケンで負けた方が馬になり、勝った方が跳

ぶ）、4〜5人で背中を合わせて座って腕を組み、2人の鬼が座った子どもの足を大根に見立ててゆっくりと引き抜く「大根抜き」などの体幹遊びがあります。

こうした体幹を鍛える遊びは体幹部の筋肉を鍛え、骨も安定し、美しい姿勢を維持することにもつながります。運動能力を高めるほか、バランス感覚が磨かれ、筋力、持久力、敏しよ性、柔軟性などの能力も高まります。実践をされている学校の校長先生からは、「毎週月曜日の全校朝会で、音楽に合わせてやっています」と伺いました。

——礼儀作法でも美しい姿勢は基本ですが、他にポイントは。

前回もご紹介した、小笠原流礼法の鈴木万亀子総師範にご指導をいただいています。が、「美しい姿勢」「美しいお辞儀」「美しい挨拶」のポイントを教えてください。

まず「美しい姿勢」では①足をそろえて立つ②背筋を伸ばし、腰もしっかり立てる③おへそのあたりに力を入れて胸を開く④あごを引いてまっすぐ立つ⑤手の親指や小指をくっつけて自然と体の横へーがポイントです。「美しいお辞儀」では①挨拶は自分から②上半身をまっすぐにして腰を折る



公益社団法人マナーキッズプロジェクト理事長

田中日出男

たなか・ひでお◎昭和15年、兵庫県生まれ。早稲田大学第一法学部卒業後、三菱化成(現・三菱ケミカル)入社。平成10年、三菱化学㈱常務取締役。同12年江本工業株式会社取締役社長。同14年㈱インパクト・コンサルティング顧問。平成8年から早稲田大学庭球部小学生テニス教室を開始。同17年に財団法人日本テニス協会幼稚園・小学校マナーキッズプロジェクトディレクター。同19年6月にNPO法人マナーキッズプロジェクト理事長。同26年10月から公益社団法人化し、理事長に。

③手がももの前でハの字になるくらいまでからだを倒す④「よろしくお願ひします」「ありがとうございませう」と言ってから体を倒す⑤体を起こしたら笑顔で相手の目を見る、「美しい挨拶」では①お辞儀は頭を下げるのではなく「心を下げる」②挨拶をする時には「元氣な明るい声」で。自分も元氣になるし相手にも元氣を与える③怖い顔をしては正しい判断ができない人になる。顔は「やさしい笑顔」で④体を起こした際に、やさしい笑顔で相手の目を見ることを、心を残すと書いて「残心」(ざん

しん)と言う⑤挨拶は心と心を結びリボンなどがポイントです。

美しい姿勢や座り方も重要

——お辞儀や挨拶の仕方のほかにも、体を鍛えた上で、姿勢や座り方なども呼び掛けています。

勉強とスポーツを向上させる鍵は「美しい姿勢」にあります。姿勢が悪いままでは脳にも悪影響があると言われています。昔から「文武両道」が理想と言われてきました。昔が、美しい立ち姿や歩き方なども重要で

先ほど、「美しい姿勢」について、紹介しましたが、椅子の座り方についても、次のようなポイントがあります。まず、手は膝の上に置き、重ならないようにします。首は真っ直ぐにし、首の位置が肩と垂直になるように意識します。足は足の裏全体が床に着くようにします。椅子の背にもたれないこと。起立する時は椅子を横に、入ってきた入り口側に立ちます。

——「マナーキッズ調べ」の内容について、もう少し詳しく教えてください。

言葉編、美しいお辞儀・挨拶編、歩き方・姿勢編、生活編、社会規範編で、それぞれ10項目ずつあり、合計で50項目となっています。言葉編では「呼ばれたら、『はいっ』と言っています」など、美しいお辞儀・挨拶編では「椅子の背にもたれて座っていません」など、歩き方・姿勢編では「きをつけた時は、おへその下に力をいれています」など、生活編では「夜は10時前に寝て、朝は早く起きています」など、社会規範編では「いじめを見たら『もう、やめなさい』と言っています」などです。

全項目に「はい」と回答すると100点ですが、70点以上を合格とし、毎年10月に70点以上の児童を集めた「マナーキッズ」調べ表彰者発表会を開いています。

「マナー学んだ「大使」を海外に

——「マナーキッズ大使」というプロジェクトはどういうものですか。

文部科学大臣杯マナーキッズショートテニス全国小学生団体戦で、試合結果やマナー、感想文、運動能力、面接などを勘案して「マナーキッズ大使」を選考し、海外に派遣するというプログラムです。つまり、試合で優勝したチームを選ぶというのではなく、試合中のマナーや感想文も重視することで、マナーを身に付けて、それを発揮していく場面や、マナーについて自分の考えを持っている子ども、また、前回お話しした「マナーキッズ調べ」で頑張った子どもからも「大使」に選んでいます。

先日、大使に選ばれた2人の小学生がスポーツ庁の鈴木大地長官を表敬訪問しました。今年で13回を数える取り組みになりましたが、この「マナーキッズ大使」は毎回、事前研修をしています。また、例えば、日本の伝統的な「武士道」の精神と、スポーツにおけるフェアプレイの精神を比較してグループ討論するなどの活動も事前に行ってきました。海外では、日本の文化や伝統などについて質問をされる機会もあり、こうした学習も欠かせなくなっています。

最近では、日本の伝統文化について意識的に学ぶ機会を作っている自治体も増えていきます。前回紹介した、東京都の墨田区では、礼法、茶道、華道、折り紙などの日本文化を学ぶ機会が増えてきましたので、来年度の派遣では、こうした日本の伝統文化を学んでオーストラリアや台湾などで現地の子どもたちに、胸を張って紹介する活動などを企画しているところです。

——最近の「マナーキッズ大使」の活動で重視していることは何でしょうか。

マナーキッズ大使を海外に派遣する活動には、多くの企業や団体、行政などからの支援をいただいていますので、「感謝」という気持ちを忘れないでほしいと願っています。アメリカに派遣されて帰ってきた小学生たちを迎えた時、ある児童が「感謝という言葉の意味がよく分かった」と言ってくれました。今の小学生にとって「感謝」という気持ちを感じる機会が少なくなっているのかも知れませんが、私たち大人が、子どもたちに、さりげなく「感謝」することの大切さを口にするので、子どもたちに教えていく必要があるのではないかと思います。

——13年も継続していると、初期に参加した子どもは大学生から社会人になる年代になっていきますね。

そうですね。中には、それまで勉強があまり得意ではなかった子どもが、帰国してから勉強も頑張るようになって、東北大学の大学院に進学するくらいになりました。「大使としての経験が誇りになった」とのことですが、今の時代は「誇り」という言葉も子どもたちからあまり聞かれなくなっていますので、特に嬉しかったですね。

——最後に、教育関係者にメッセージを。
東京オリンピックやパラリンピックなどの国際的なスポーツイベントは、外国から日本に来られる方に、日本の「おもてなし」の心や、伝統文化などを通して培われてきた心を伝えるよい機会になると思います。そのような機会に、昔から「おもいやり」の心や相手を敬う気持ちから発する礼儀作法など、後世に伝えたい立派な文化が日本にはあることを、子どもたちだけでなく、私たち大人も含めて、再認識する「ラスト・チャンス」になるのではと感じています。日本の子どもたちが、スポーツやマナーを通して姿勢がよくなり、体幹も鍛えて、相手を敬う気持ちも自然と出てくるように、学校の校長先生方や教育委員会の関係者とも連携した取り組みを進めたいと思います。
公益社団法人マナーキッズプロジェクト
<http://www.mannerkids.org/>