

令和元年7月16日

報道関係者各位

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



マナーキッズ活動マレーシア展開の件

公益社団法人マナーキッズ®プロジェクトは、幼稚園・保育園、小学校児童に対し、スポーツや文化活動を通じ、日本の伝統的な礼法を体験し、**<体・徳・知>バランス**のよい子供を育てる活動を行っております。

平成8年12月開始の早稲田大学庭球部小学生テニス教室が原点です。その後、平成17年4月公益財団法人日本テニス協会マナーキッズテニスプロジェクト、平成19年6月NPO法人マナーキッズプロジェクト、平成26年10月公益社団法人マナーキッズプロジェクトに移行しております。今までに、47都道府県において、48万人を超える幼稚園・保育園園児、小学校児童が参加しております。また、37都道府県、441小学校、幼稚園・保育園の授業に採用されております。

マナーキッズプロジェクトは、海外展開の一環として、既に台湾において展開しておりますが、今般、下記の通り、マレーシアのクアラルンプール日本人学校において開催し、併せて、マレーシ亞現地でのマナーキッズ活動のニーズ調査を行います。マレーシ亞教育関係者が興味を感じて見学を希望されているだけでなく、青少年／スポーツ省につなぐ用意があるとのことであり、23日4時に青少年／スポーツ省に行って意見交換をする予定です。

なお、クアラルンプール日本人学校におけるマナーキッズ教室が実現しましたのは、日本マレーシ亞俱樂部及びマレーシ亞日本人商工会議所のご尽力のお蔭で、心よりお礼申し上げます。

ご取材賜れば幸甚です。

記

1 令和元年（2019年）7月23日（火）在マレーシ亞日本国大使館附属・クアラルンプール日本人会日本人学校

[所在地] Saujana Resort Seksyen U2, 40150, Selangor Darul

Ehsan, Malaysia P. O. Box No. 6579, Kg. Tunku, 47307
Petaling Jaya, Tel:30-7846-5939 Fax:30-7846-5949

10:40~11:25 幼稚部年長児 46名（マナーキッズ体幹遊び&てのひらテニス教室）

11:35~12:20 小学部1年 96名（マナーキッズ体幹遊び教室）

マレーシ亞訪問者 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
日本マレーシ亞俱樂部理事長 町田博淳

以上

問い合わせ先

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

電話：03-3339-6535 FAX：03-6426-1580 Email: office365@mannerkids.or.jp

URL: <http://www.mannerkids.or.jp/>

補足説明

1 マナーキッズ活動について



令和の幕開けにあたりマナーキッズプロジェクトが目指すこと 別紙参照

2 マナーキッズてのひらテニス教室について

幼稚園児向けの軽く、柔らかな素材でできている「てのひらけっと」があります。

小さな子は「グー」じゃなくて「パー」が得意。個人差がありますが、鉛筆で綺麗に字が書けるようになる年令くらいまでは、ラケットを握り、振ってボールを打つ、というのは難しい動作です。「てのひらけっと」は、振った状態ではなく、手を開いた「パー」の状態で打球し、手のひらの感覚でボールを扱うため、比較的簡単にボールを打つことができます。そのため、早いうちからテニスに必要な様々な能力を養うことができます。

マナーキッズてのひらテニス教室を通じて、美しい姿勢他を体得します。

3 マナーキッズ体幹遊び教室について

体幹とは、頭と手足を除いた胴体の部分を意味し、胸部、腹部、腰部、背部の4つで構成されています。人間でいうところの中心部、つまり幹は、主に背骨から腰にあたる脊柱です。その体幹部の筋肉をしっかりと鍛えることで、これらの骨が安定し、正しい姿勢を維持できます。体幹遊びは、幼児、児童に遊びを通して、体幹を鍛えることをねらいとしております。

体幹を鍛えることで、幼児、児童の運動能力を高めることができます。例えば、ボールを投げる動作は、腕の筋肉を使ってボールを投げだすのではなく、体幹のひねりを上手に生かし、そのエネルギーを腕に伝えることで大きな力でボールを送りだしております。

また、体幹は多くのダイナミックな動きの中心となる部分で、この部分をきちんと意識することにより、バランス感覚が研ぎ澄まされ、大きな動きができるようになります。結果として、筋力、持久力、敏捷性、柔軟性などの運動能力が高まります。幼児・児童期から体幹遊びを体験させることが重要です。

マナーキッズ体幹遊び教室を通じて、美しい姿勢他を体得します。

以上

令和の幕開けにあたりマナーキッズ®プロジェクトが目指すこと

幼少期から(マナーキッズ®体幹遊びは0歳児から)、スポーツ、日本の伝統文化に親しみながら、「日本の伝統的な美しい姿勢・挨拶」「腰骨を立てる」「マナーキッズ®体幹遊び」及び「マナーキッズ®」調べの四つを体験することにより、日本の伝統的な姿勢・挨拶を次世代に継承しよう!

日本の伝統的な美しい姿勢・挨拶(小笠原流礼法鈴木万亜子総師範指導)

「美しい姿勢・立ち方」を身につけよう

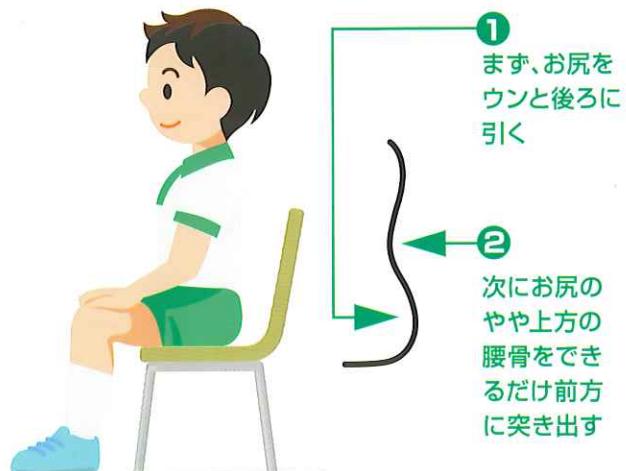


「美しいお辞儀・挨拶の仕方」を身につけよう



腰骨を立てる(森信三(教育哲学者)選集 第3巻 一般社団法人「実践人の家」発刊 他から引用)

「腰骨を立てる」「立腰」というのは、着席時(椅子、正座)、歩行時、起立時の三態の「正しい姿勢」、「よい姿勢」とはどういう姿勢かのポイントを具体的に言い表した言葉です。腰骨といふものは、私たち人間の身体の大黒柱であり、バイタリティーの根源なのです。しかも体の中で一番動かないところはどこかといえば、結局胴体であり、そのまた中心はどこかといえば腰骨なのです。「腰骨を立てる」つまり後方と前方という正反対の方向が、腰骨の一点でキリッと結ぶ。この一点のネジを、全身の力をもってぐっとしめあげる気持ち(全身の神経回路をつなぐ)なのです。そしてこの状態をできるだけ持続しつづけることでやる気を育てます。



- 両足を床につける
- お尻をうんと後ろに突き出す
- 腰骨をぐっと前に引き出す
- あごを引き、肩の力を抜く
- 頭上を引っ張られる気持ちで

- 躰(しつけ)の三原則
- 朝のあいさつをする子に
 - 「ハイ」とはっきり返事のできる子に
 - 席を立ったら必ずイスを入れ、ハキモノを脱いだら必ずそろえる子に

体幹を鍛えて、美しい姿勢を身につけよう

「体幹」とは、頭部と両足・両腕を除いた胴体と呼ばれる部分を指します。

「体幹」を鍛えることにより体を支えることができ、美しい姿勢を保ち続けることができます。

<「体幹遊び」事例>

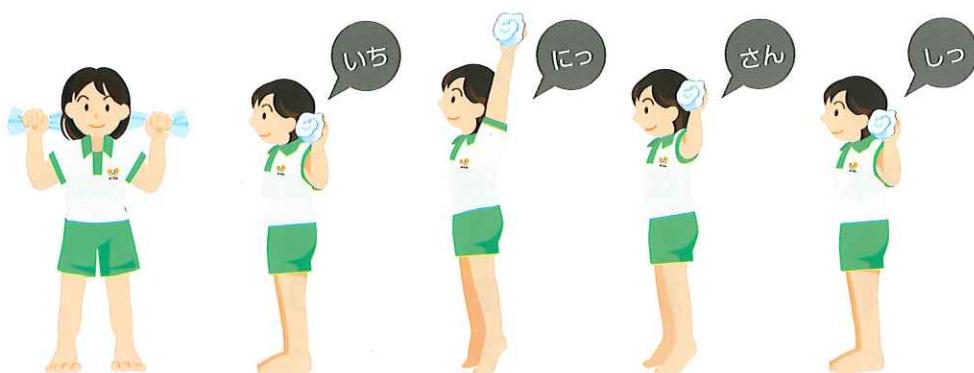
- ・頭の後ろでタオルを伸ばし、全身で上へ投げる、おなかは、つねにへこませたまま。

10回、声を出す。

- ・タオルを肩の高さ引っ張って持つ。

- ・タオルを頭の後ろ側で上にあげる。つま先立ちで伸びる。

- ・元の位置に戻す。



「マナーキッズ®」調べ(明石要一千葉敬愛短期大学学長 提言)

「マナーキッズ®」調べに挑戦しよう—

再度、世界の人々から尊敬される日本人を目指して—

言葉編10項目、美しいお辞儀・挨拶編10項目、歩き方・姿勢編10項目、生活編10項目、社会規範編10項目の合計50項目あります。

言葉編（事例）	美しいお辞儀・挨拶編（事例）	歩き方・姿勢編（事例）
<p>呼ばれたら 「はいっ。」と 言っています</p> 	<p>いすの背に もたれて すわっていません</p> 	<p>きをつけの時は おへその下に力を 入れています</p> 
生活編（事例）	社会規範編（事例）	 <p>何点とれるかな? 70点以上が合格です。</p>
<p>夜は 10時前に寝て、 朝は 早く起きています</p> 	<p>動物や花を 大切にしています。 (いたずらをしていません。)</p> 	

毎年10月に、70点以上の児童を集めた「マナーキッズ®」調べ表彰者発表会があります。

マナーキッズ®大使に選ばれて、茶道、華道、折紙等の日本の伝統文化を学び、海外に行こう！

期待される効果

- 美しいお辞儀・挨拶ができるようになる
- 声が大きくなる
- 腰骨が立てることができ、姿勢がよくなることにより、次のような効果が期待されます

「学力が向上する」
「スポーツが上達する」
基盤作りになります

効果A 精神が明確になる

- 頭がはっきりして、何事にも専念できるようになる
- 判断力がつき、実践的力が身についてくる
- 心が引きしまり、やる気がわいてくる

効果C 健康になる

- 立腰による美しい姿勢によって内臓の圧迫がなくなる
- 食欲不振がなくなり、身体が丈夫になる
- 動作が俊敏になり、気分が明るくなる

効果B 主体性が確立する

- 集中力がつき、持続ができるようになる
- 進んで何事にも取組み、積極的になる
- ねばり強く耐える力がつき、実践力が身についてくる

効果D 社交性が身につく

- 遊びが増える
- 友達が増える
- 世界の人々と日本人としての「自信と誇り」をもって交流できる



マナーキッズ® (親子)てのひらテニス教室

親子で学ぼう
テニスとマナー

公益社団法人マナーキッズ®プロジェクトは、スポーツや文化活動を通じ、日本の伝統的な礼法を体験し、
<体・徳・知>バランスのよい子供を育てるべく全国で活動しておりますが、株式会社スポーツフォーオールの開発した、軽く、柔らかな素材でできている「てのひらけっと」を使用してマナーキッズ、親子でのひらテニス教室を開催しております。

園児は「てのひらテニス」を通じて、小さな頃に必要な神経系のトレーニングの一助にするとともに、
基本的な挨拶・お辞儀の仕方を体得します。(また、保護者も指導陣に加わることで、美しいお辞儀・挨拶
の仕方を習得します。)



てのひらけっと

なぜ小さな頃にテニスがいいのか。

心 神経系身体機能を伸ばす要素が豊富なスポーツである。
テニスは

- ①道具を用いる点
- ②総合的な動体視力が求められる点
- ③多方向への動作を必要とする点
- ④状況に応じた動作が求められる点から、
コーディネーショントレーニング(神経系の発達を促す運動)
として最適と言われている。幼小児期は特に神経系発達の伸び
が著しく、その間に取り組むことで身体能力を効果的に高め
ことができる。

なぜラケットじゃなく「てのひらけっと」を使うのか。

心 小さな子は「グー」じゃなくて「バー」が得意。
個人差があるが、鉛筆で綺麗に字が書けるようになる年令くらい
までは、ラケットを握り、振ってボールを打つ、というのは難しい
動作である。「てのひらけっと」は、振った状態ではなく、手を
開いた「バー」の状態で打球し、手のひらの感覚でボールを扱う
ため、比較的簡単にボールを打つことができる。そのため、早い
うちからテニスに必要な様々な能力を養うことができる。



申込・お問合せは



公益社団法人
マナーキッズ®プロジェクト

〒166-0002 東京都杉並区高円寺北3-22-3 デルコホームズ4階
TEL: 03-3339-6535 FAX: 03-6426-1580
E-mail: office365@mannerkids.or.jp
URL: http://www.mannerkids.or.jp/

マナーキッズ

検索

♡スキャモンの発達発育曲線

5歳頃までに、神経系は80%完成 幼稚園の時の運動は非常に大切

子供は、5才頃までに、神経系は約80%まで発達します。その時期にどう遊び、どう運動したかがとても大切です。

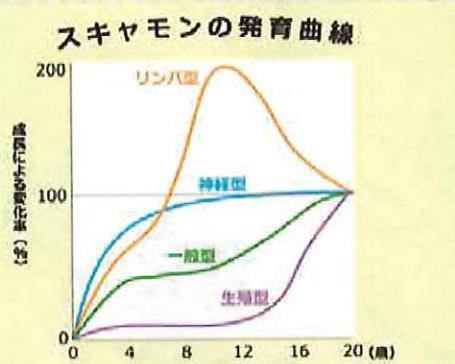
幼稚園の時に、多種多様な刺激を受けると、いわゆる「運動神経」が発達します。

また、(7つのコーディネーション能力=運動神経の基礎)と言われているものがあり、「てのひらテニス」で、これらの能力を高める助けにすることができます。

7つのコーディネーション能力とは

- ①定位能力 ……自分の身体の位置を空間的に決める能力
- ②変換能力 ……予測した状況の変化に対して動作を切り替える能力
- ③連結能力 ……タイミングを合わせ、身体の各部位を正確に無駄なく同調させる能力
- ④反応能力 ……合図に素早く正確に対応する能力
- ⑤識別能力 ……手や足、用具などを精密に操作する能力
- ⑥リズム能力 ……リズムを作ったり、タイミングをつかむ能力
- ⑦バランスの能力 ……区間や移動中における身体のバランスを維持したり、崩れを素早く回復させる能力

これらの能力により、ボールとの距離感、状況判断、道具を上手に扱うことなどスポーツに関係する動きの質が変わってきます。



♡「てのひらテニス」の遊び方メニュー

①「てのひらけっと」の上でボールを打つ

ステップ①

「てのひらけっと」の上でボールをポンと打ちます。1回打って、手でキャッチします。次に、続けて何球打てるかな。慣れてきたら、利き腕のない手でも挑戦しましょう。(以下同じ)

ステップ②

「てのひらけっと」で床や地面に向かって、ボールを打ちます。1回打って、手でキャッチします。次に、続けて何球打てるかな。

ステップ③

歩きながらボールを打ちます。



②ころころてのひらテニス

「てのひらけっと」でボールを転がし合います。ボールをしっかりと見る(動いているものを目で追いかける(打つ方向にラケット面を向ける(イメージしたことを表現する))などの能力が見につきます。子供と大人が向かい合い、「てのひらけっと」でボールを転がし合いましょう。転がってきたボールを直接打ち返すのが難しい場合は、一度止めてOK..

③ノーバウンドでボレー

ステップ①

大人が軽くフォアの方にボールを投げ、ノーバウンドで打ち返します。打ち返して欲しい色を投げる時に伝え、その色の面で打ちます。

ステップ②

大人が軽くバックの方にボールを投げ、ノーバウンドで打ち返します。打ち返して欲しい色を投げる時に伝え、その色の面で打ちます。

ステップ③

フォアボレー→バックボレー→フォアボレー→バックボレーと交互に打ち返します。



④ノーバンドでスマッシュ

ノーバンドでスマッシュに挑戦しましょう。

大人が空中にボールを投げ、ノーバウンドでスマッシュします。

⑤ワンバウンドでグラウンドストローク

ステップ①

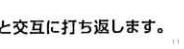
大人が軽くフォアの方にボールを投げ、一度コートにバウンドして跳ね上がったボールを打ち返します。打ち返して欲しい色を投げる時に伝え、その色の面で打ちます。

ステップ②

大人が軽くバックの方にボールを投げ、一度コートにバウンドして跳ね上がったボールを打ち返します。打ち返して欲しい色を投げる時に伝え、その色の面で打ちます。

ステップ③

フォアハンドグラウンドストローク→バックハンドストローク→フォアハンドグラウンドストローク→バックハンドストローク→と交互に打ち返します。



⑥風船を使い「バルーンてのひらテニス」

みんなで協力して、ひとつの風船を落とさないように打ち続けます。

ステップ①

風船を下に落とさないように、「てのひらけっと」で上に打ち続けます。空間にある動いているものを常に見ることで、空間認知能力が高めることができます。

ステップ②

大人が子供の名前を呼んで、呼ばれた子供が打つ。条件をつけ、集中力と責任感(呼ばれた子供は落とさない)が培われます。



⑦ゴールに向かってシュート「てのひらサッカー」

床や地面にサッカーのようにコートを作り、相手のゴールに向かって「てのひらけっと」でボールを転がします。個人戦や2対2、親子対決などのチーム戦もできます。相手いる所を狙う、テニスの戦術の基本も楽しみながらマスターできます。



マナーキッズてのひらテニス教室は、テニスを通じて、美しい姿勢、挨拶そして体幹を鍛えることを目的にしております。

てのひらテニス教室の際に、美しい姿勢、挨拶を繰り返し反復練習します。

準備運動として、マナーキッズ®体幹遊びを数種目実施します。マナーキッズてのひらテニス修了後も、幼稚園、家庭において、マナーキッズ®体幹遊びを実践して下さい。

フォローとして「マナーキッズ®」調べに挑戦しましょう。幼稚園の時に身に付けて欲しいマナーを5領域に分け、到達してほしい目標を設定しました。「言葉編」「姿勢編」「お辞儀・挨拶編」「歩き方・姿勢編」「生活編」「社会規範編」です。幼稚園は、25項目あります。実施予定ですので、挑戦しましょう。

(「てのひらけっと」ホームページから引用)