

令和3年10月18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



「三つ子の魂百まで」プロジェクト

「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会兼講座開催について

「こども庁」の創設に向けて、政府は、年内に関連政策をまとめる方針と報じられております。

いじめ、不登校、暴力行為、骨折、発達障害、アレルギー等日本の子供の憂慮すべき現代的（社会的）課題が叫ばれてから随分時間が経ちます。憂慮すべき現代的（社会的）課題を克服するためには、立腰（りつよう、腰骨を立てる）、体幹、姿勢、食事が重要な要素ではないか、人間形成の礎石となる「三つ子の魂」を育むことが必須で、「0歳からの立腰・体幹遊び」で身体も心も健やかに育ててはとを考えます。

教育、子育てに関する縦割り、前例踏襲主義を排し、こども庁施策の一つの柱として、数年後の目標値を設定し、取り組んで欲しいと考えております。

日本の子供の憂慮すべき現代的（社会的）課題克服の一助として、「三つ子の魂百まで」プロジェクトを立ち上げ、幼稚園、小学校教諭、認定こども園保育教諭、保育園保育士対象の「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会及び子育て中の保護者対象の「0歳からの立腰・体幹遊び」講座を下記の通り展開します。

マナーキッズプロジェクトを開始して25年経過しますが、「0歳からの立腰・体幹遊び」に辿りつきました。マナーキッズ講師養成講習会シリーズ（国内24都道府県及び台湾において56回開催、1,021名参加）として開催するものです。従来は、幼稚園・保育園3歳児から対象にしておりましたが、山梨県甲斐市あおぞら保育園より、3歳からでは遅い、0歳から乳幼児の発達に応じた寝返り、四つばい等の「体幹遊び」をする必要があるとの指摘があり、また、「立腰」「食と健康」が新たに加わったものです。

平成28年5月にマレーシアのマハティール首相が92歳で首相に返り咲き、「日本をお手本・模範にしよう」と、マナーキッズプロジェクトが35人の中核になる政府関係者を対象に「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会を開催し、中核者35名がマレーシア国内幼稚園・保育園教諭、保育士を指導する計画（令和2年2月にマハティール首相の退陣により中断中）にヒントを得ました。

令和3年6月20日（日）早稲田大学早稲田キャンパス、令和3年9月23日（木）東大阪市、令和3年10月3日（日）早稲田大学早稲田キャンパス、令和3年11月21日（日）埼

玉県本庄市において開催しますが、東大阪市の野田義和市長は教育再生首長会議会長、埼玉県本庄市吉田信解市長は全国市長会社会文教委員会委員長を務めておられ、そこで実績をあげ、全国展開したいと考えております。

何卒よろしくご高配の程お願い申し上げます。

記

「三つ子の魂百まで」プロジェクト今後の展開策について

- (1) 東大阪市及び埼玉県本庄市において、「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会兼講座を両市、両市教育委員会のご後援を得て、6人の講師陣により開催します（別紙1～4ページ参照）が、同様の方式で、全国各市町村に開催を働きかけます。
- (2) 「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会兼講座開催後の展開策として、保育士他を対象にした「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会を開催します。講師は、新たに養成中の「三つ子の魂百まで」上級専任講師（立腰、体幹遊び、姿勢・挨拶、「マナーキッズ」調べ、食と健康全部を一人で担当）或いは、専任講師2名（二人で分担）が担当します。
- (3) 「0歳からの立腰・体幹遊び」開催保育園他を募集します。
- (4) 保護者対象の「0歳からの立腰・体幹遊び」講座を開催します。講師は上級専任講師或いは専任講師が担当します。
- (5) 市町村毎にいじめ、不登校、暴力行為、骨折、発達障害、アレルギー、運動能力の向上、学力の向上、医療費の削減について、3年後、5年後、10年後の目標値を設定します。（別紙5ページ参照）
- (6) 各保育園他において、「0歳からの立腰・体幹遊び」を実践し、「立腰・体幹遊び」実績表（別紙6ページ参照）に記入します。
- (7) なお、「立腰・体幹遊び」実績表において、「概ねできた」「できた」保育士等に対し、「三つ子の魂百まで」奨励金（年10万円程度）を地方自治体が予算化した場合は支給することができます。

以上

お問い合わせ先

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/>

「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会 兼「0歳からの立腰・体幹遊び」講座

マナーキッズ® 講師養成講習会シリーズ

怪我をしやすい子供、正しく座れない子供、落ち着きがない子供が増えている。

その理由は、姿勢が悪く、「体幹」が育っていないから。

体幹の身についた子供は、美しい姿勢になり、運動能力が高まり、学力も向上する。

3歳からでは遅い、0歳から乳幼児・児童の発達に応じた「立腰・体幹遊び」で、子供の心も体も健康に!!

人間形成の礎石となる「三つ子の魂」を育むことが必須!!

1. 開催日時

令和3年11月21日(日) 10時～16時45分(9時30分受付開始)

検温、他の参加者との距離等新型コロナ対策をとり開催します。

新型コロナウイルスの今後の状況によっては、延期することがあります。

2. 開催場所

本庄総合公園体育館(シルクドーム)メインアリーナ(裏面地図参照)

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀433 電話:0495-25-5677

最寄駅:本庄早稲田駅から車で約4分 本庄駅から車で約15分 駐車場あり

3. 講師

江崎尚子(福岡県福岡市清水保育園園長 立腰)

居関達彦(公益財団法人外遊び体育遊具協会 安田式体育遊び研究所所長 運動遊び)

根本正雄(根本わくわく体操教室代表、体幹遊び)

鈴木万亀子(小笠原流礼法の伝総師範、日本の伝統的な美しい姿勢・挨拶)

道見重信(一般財団法人食と健康財団前理事長、食と健康)

田中日出男(公益社団法人マナーキッズ®プロジェクト理事長、「マナーキッズ®」調べ 他)

4. 時間割 内容

10:00～10:10	開会挨拶、開催趣旨説明(田中日出男)
10:10～11:30	0歳からの立腰教室(江崎尚子)
11:30～12:00	運動遊びが子供の脳とからだを鍛える(居関達彦)
12:00～13:00	昼食
13:00～13:40	日本の伝統的な美しい姿勢・挨拶、家庭内の躰(鈴木万亀子)
13:40～14:40	0歳からの体幹遊び。(根本正雄)
14:40～14:50	休憩
14:50～15:30	「マナーキッズ®」調べ、マナーキッズ®教室司会進行要領(田中日出男)
	「病氣知らずの子育て」(富山房インターナショナル発刊、西原成医学博士著)の2歳半までは母乳中心、おしゃぶり、ハイハイの大切さ、昭和41年(1966年)までは、世界で最もすぐれていた日本の子育ての紹介
15:30～16:30	食と健康(道見重信)
16:30～16:45	修了証授与、閉会挨拶

5. 参加費

「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会受講者 10,000円(教材費2,000円含む)

「0歳からの立腰・体幹遊び」講座受講者 2,000円

6. 旅費

参加者負担

7. 修了証

「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会受講者には、
「0歳からの立腰・体幹遊び」講師養成講習会修了証を交付します。

8. 募集人員

各50名以内(先着順)

9. 対象

小学校・幼稚園教諭、認定こども園保育教諭、保育士、校長、園長、元教諭、元保育士、元校長、元園長、
各スポーツ、音楽・文化活動指導者、シニア、学生、その他マナーキッズ®の普及活動に関心のある方々。
なお、「0歳からの立腰・体幹遊び」講座は、子育て中、これから子育てをする保護者が対象です。

10. 服装

運動ができる服装 運動靴

11. 申込先

下記にご記入の上、公益社団法人マナーキッズ®プロジェクト宛FAX(03-6426-1580)か、
メール office365@mannerkids.or.jpでお申込み下さい。
定員に達しご参加できない場合は、令和3年11月12日(金)までにご連絡します。

立腰

体幹遊び

「マナーキッズ®」調べ

姿勢挨拶

食と健康

フリガナ 名 前	所 属	年 齢	性 別	男 女 (☐を付けてください)
フリガナ 住 所	〒 -	電話番号	FAX	メールアドレス
参加希望をお選びください ☐を付けてください	講習会	講座	受講の動機 ご質問他	

公益社団法人
マナーキッズ® プロジェクト

後援: スポーツ庁 本庄市 本庄市教育委員会

人間形成の礎石となる 「三つ子の魂」を育むことが必須

立腰 (腰骨を立てる)



- ① まず、お尻をウンと後ろに引く
- ② 次にお尻のやや上方の腰骨をできるだけ前方に突き出す

森信三氏(教育哲学者)提唱
協力 一般社団法人実践人の家 NPO法人の土台づくり

0歳からの体幹遊び[®]



富山房インターナショナルより発行

「マナーキッズ[®]」調べ



姿勢・挨拶



「よろしくおねがいします」
「ありがとうございます」と
言ってからからだをたおす

食と健康



いじめ、不登校、暴力行為、骨折、発達障害、アレルギー等
日本の子供の憂慮すべき現況の克服

「0歳からの立腰・体幹遊び[®]」により、姿勢が良くなり、
「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



立腰(腰骨を立てる)・体幹遊び 教室で「勉強」「スポーツ」を向上させよう

勉強ができるようになりたいですか？

スポーツが上手になりたいですか？

「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。美しい姿勢、水平な目線を維持すると、物事を正確に理解したり、身体をコントロールすることがしやすくなります。美しい立ち姿や歩きかたなどを体得するのは、文武両道につながり、「勉強」や「スポーツ」が向上します。

立腰(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)

人間を人間として軌道に乗せるために基盤づくりが大切です。立腰によって基盤(軸)ができます。

・腰骨を立てる(立腰)

立腰姿勢を、し続けることによって我々人間には、集中力と持続力が身につく、その上さらに判断力も明確になるのです。そればかりか一段と行動的な人間になれます。



①
まず、お尻を
ウンと後ろに
引く

②
次にお尻の
やや上方の
腰骨をでき
るだけ前方
に突き出す

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

躑(しつけ)の三原則

- 1 挨拶は自分から先にする子に
- 2 「ハイッ」とはっきり返事のできる子に
- 3 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

マナーキッズ®体幹遊び® (公益財団法人日本サッカー協会 相談役川淵三郎氏 提言)

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、
全身で上へあげる、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)

言葉編5項目、お辞儀・挨拶編5項目、歩き方・姿勢編5項目、生活編5項目、社会規範編5項目の
合計25項目(児童は倍の50項目)あります。

言葉編 (事例)

よ 呼ばれたら
「はいっ。」と
い言っています

美しいお辞儀・挨拶編 (事例)

いすの背に
もたれて
すわっていません

歩き方・姿勢編 (事例)

きをつけの時は
おへその下に力を
入れています

生活編 (事例)

夜は
10時前に寝て、
朝は
早く起きています

社会規範編 (事例)

動物や花を
大切にしています。
(いたづらをしていません。)

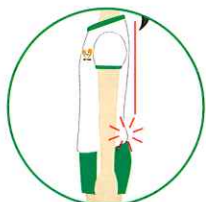
何点とれるかな?
70点以上が合格です。

日本の伝統的な美しい姿勢・挨拶(小笠原流礼法 鈴木万亀子の伝総師範指導)

「美しい姿勢・立ち方」を身につけよう



1 おし 足をそろえて立つ



2 背すじを伸ばし
腰もしっかり立てる



3 おへそのあたりに
ちからを入れて
胸をひらく



4 あごをひいて
まっすぐに立つ



5 手のおやゆびから
こゆびをくっつけて
自然とからだのよこへ

「美しいお辞儀・挨拶の仕方」を身につけよう



1 あいさつは自分から



2 上半身を
まっすぐにして
腰をおる



3 て 手がももの前で
ハの字になるくらいまで
からだをたおす



4 「よろしくおねがいます」
「ありがとうございます」と
言ってからからだをたおす



5 からだをおこしたら
笑顔で相手の目を見る

食と健康(一般財団法人食と健康財団提言)

健康の鍵は、5歳くらいまでに決まる腸内細菌。母乳が大切。
日本の食文化の原点に立ち戻ろう。

期待される効果

1. 腰骨を立てることができ、姿勢がよくなる
 2. 声が大きくなる
 3. 美しいお辞儀・挨拶ができるようになる
- 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

- ・やる気がおこる
- ・集中力がつく
- ・持続力がつく
- ・行動が俊敏になる
- ・内臓の働きがよくなり、健康的になる
- ・精神や身体バランス感覚が鋭くなる
- ・身のこなしや振る舞いが美しくなる
- ・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

〇〇市目標値の設定



項 目	現在数値	3年後目標値	5年後目標値	10年後目標値
いじめ				
不登校				
暴力行為				
骨折				
発達障害				
アレルギー				
体力の向上				
学力の向上				
医療費の削減				

立腰・体幹遊び採用園、小学校・・・毎年の目標値の設定

立腰・体幹遊び⑥ 実績表

保育園、こども園、幼稚園 組 人員 名 記入者お名前

保育園、こども園、幼稚園全体 人員 名

項 目		若眼点		該当に○	
立腰	毎日の立腰タイム	毎朝、朝の会で「おはようございます。今から立腰タイムを始めます。目を閉じて心を整えましょう。腰をおもいっきり前に突き出し、お尻を後ろに引いて下さい。」1分後「ハイ！終えて下さい」と実施します。	できた	概ねできた	できなかった
	授業の際、食事の際に立腰（腰背を立てる）を実践している	腰背を立てる姿勢を継続する。最初の頃は数分で構わない。段々と長く。	できた	概ねできた	できなかった
	挨拶は自分から先にする	校門での挨拶。園児・児童から「おはようございます」	できた	概ねできた	できなかった
	返事は「ハイッ」とはつきりする	「ハイッ」とはつきりと返事をして、園児・児童は自分の手を止めて呼んだ相手と目を合わせます。そして心を向けます。	できた	概ねできた	できなかった
	履物は揃える、椅子は入れる	自分で靴箱まで持って行きます。靴のつま先を手前にして両手で丁寧に靴箱に入れます。椅子も両手で持って引きずりません。	できた	概ねできた	できなかった
体幹遊び	授業の始めを終わりの挨拶を通して体幹を鍛える	先生の姿が見えたら号令がかかっても起立をします。自分の椅子の横、入口に近い場所に立ちます。背筋を伸ばし、腰もしっかり立ちます。「よろしくお願います」と言ってから、上半身を真すぐにして腰を降ります。着席の際は、手は、膝の上に置き、首を真すぐにし、首の位置が肩と垂直になるように意識します。足は足の裏全体を床に着けます。	できた	概ねできた	できなかった
	学校生活（体育の時間や休み時間）において身体活動量を増やして体幹を鍛える	実技教本の種目を取り入れます。	できた	概ねできた	できなかった
	朝の会等での運動を通して体幹を鍛える	タオルを使った体操（2種目）を3分間程度毎日実施します	できた	概ねできた	できなかった
	「マナーキッズ」調べ	園児・児童と保護者が協働で、「言葉」「お辞儀・挨拶」「歩き方・姿勢」「生活」「社会規範」の園児25項目、児童50項目をチェックし、向上する。	できた	概ねできた	できなかった
	食と健康（任意）	健康の鍵は、5歳位までに決まる腸内細菌。母乳が大切。日本の食文化の原点に立ち戻ろう。	できた	概ねできた	できなかった
自由記述欄	(立腰・体幹遊びで実施できた項目、実施に際し工夫したこと、苦勞されたこと、改善点等自由にご意見を記入下さい)		できた	概ねできた	できなかった

保育園、こども園、幼稚園全体
各クラスを集計し
「できた」「概ねできた」100%・・・「できた」
70%～99%・・・「概ねできた」
69%以下・・・「できなかった」