

令和2年度 家庭教育ナビゲータースキルアップ研修会

開催 レポート

令和2年10月10日(土)、北海道教育委員会(主管:留萌教育局)と遠別町教育委員会の両主催で「家庭教育ナビゲータースキルアップ研修会」を実施しました。

当日は遠別町の15名の家庭教育ナビゲーターや社会教育委員、スポーツ推進委員などの皆様に御参加いただき、子どもの体力低下の原因から体の発育発達から紐解く体力づくりについて学ぶとともに、参加者の交流を通じて子育て世代を支えるためにできることを考えました。

説明:「家庭教育ナビゲーターについて」

家庭教育ナビゲーターとは、日常の様々な場面で、保護者同士の交流を通して、子育てについて情報交換や、悩みなどを相談できる場づくりを担う人です。参加された皆さま、家庭教育ナビゲーターの皆さまには、「身近な子育てサポート役」として、「聞き役」として、「つなぎ役」として、地域全体で子育て世代を支えていただきますよう御協力をお願いします。

情報提供:「子どものゲーム依存・ネットトラブル防止について」

子どものインターネットの利用時間は年々長くなっていきます(R1 平均/小学生 129分、中学生 176分、高校生 248分)。特に幼少期の子どもの長時間利用は、睡眠時間が短くなりやすく成長に与える影響は大きくなります。保護者は、インターネット使用の一方的な禁止や取り上げを行うのではなく、子どもと一緒に家庭でのルールづくりを行うことが大切です。また、ネットトラブルについて「心配している、何かあったらすぐに相談して」と伝えるなど、初期の受け止めを確実に、わからないことは専門機関につなげることが大切です。



講話・実技:体の発育発達から紐解く体力向上のための運動 ~体づくり・動きづくりの成り立ち~ 講師:宗谷健幸人プロジェクト代表 門間 奈月 氏



門間 奈月 氏

◆身体を動かしながら、自分の身体を意識◆

指を交互に組む、自分の身体全体をゆっくり触っていくなど、参加者が実際に身体を動かすことを通じて、身体感覚や動きの大切さを実感しました。

◆子どもの姿勢を正すために◆

乳幼児が、抱っこひもを使って抱かれている姿勢や、座椅子(股に仕切りがある)に座ったときの姿勢、子どもが携帯ゲームで遊んでいるときの姿勢など、実演などを通じて、その問題点を確認しました。また、座骨の位置を確認して椅子に座ることで、正しい姿勢を意識できることや、子どもたちには「ピタッ・グッ・ピッ」など簡単な言葉を使って正しい姿勢で椅子に座らせる声かけの仕方などを学びました。

◆子どもの発育・発達◆

昨今の子どもたちに増えている「アレルギー」「体力の低下」「疲れやすい」「平熱が低い」「姿勢が保てない」などは、身体の機能を十分に発揮できていないことが原因のひとつであると教えていただきました。

◆発育発達の再学習による身体の機能改善へ◆

参加者は、「寝返り」「ずり這い」「ハイハイ」などを実際に行い、大人になってからでも乳幼児の体の発育発達の再学習を通じて、体の機能呼び起こすことができることを学びました。

◆大人は子どもにとって環境の一部◆

「私たち大人のあり方で、子どもの環境は変えられる」
子どもを健全に育てていくために、私たちにできることを実践していくことが大切とお話されました。



目標物を使った「ずり這い」



子どもと一緒に「高這い」

交流:子どもも大人も共に育ちあうつながりづくり



交流では、講習での学びを共有するとともに、日常生活や地域の活動のなかで、子育て世代のためにできること、この度の講習で活かそうなどについて、話し合いました。

●参加者からの感想●

- 身体に向き合う機会をもつことができて良かった。
- 子どもに対して過保護により経験を増やせない状況を、改善していく必要があると思いました。
- 子どもが思いっきり遊べるイベントをつくりたい。
- 今日学んだことを子どもたちに伝えていきたい。