

# 第2回教職セミナー

## ～健康と運動～

令和5年8月30日に第2回教職セミナーを実施しました。長崎大学教育学部副学部長 峰松和夫先生と長崎県教育庁体育保健課学校体育班指導主事 山田周作先生を講師に迎えて、健康と運動について学びを深めました。

峰松副学部長からは、骨と視力について講話をいただきました。20歳までに、骨の量と質をどれだけ高められるかで骨密度が決まるということが分かりました。骨は、強度・硬さ・密度が重要で、それらをもつには運動が効果的です。中でも、ジャンプする運動が最も効果的だそうです。視力については、生まれてから4歳までに視力の発達にダメージがあると、生涯を通して視力が形成されにくいという説明があり、子どもの目に関する仕草をよく見ることや目そのものの観察などで、大人が気付くことが大切だと言われました。また、スマートフォンなどの画面を見るときには、30cm以上の距離を確保するのが望ましいということでした。

山田先生からは、幼児期に経験させたい多様な動きについて講話をいただきました。「幼児期運動指針」が文部科学省から出されていますが、その中に示されている動きは、そのほとんどが、小学校の体育につながっていることが分かりました。幼児期に、より多くの動きを経験させることの大切さに改めて気づかされました。そして、幼稚園でも、多様な動きができる運動遊びの環境をもっと整えていかなければと思いました。御家庭でも、公園などに出かける際には、いろいろな遊具で多様な動きをぜひ経験させてあげるといいと思います。

