

特集

スポーツ

スポーツは子どもを鍛える

愛知教育大学創造科学系 保健体育講座 鬼頭伸和

一昔、二昔前の子どもと今の子どもを比べてみて、何が変わったのでしょうか。「体力」「我慢強さ」「意欲・やる気」の低下、学校外での遊びの変化、均一性などが挙げられます。

これらの変化は、子どものころとからだに深く影響しています。ストレスや疲労感の増大、体力と技能の低下、肥満と生活習慣病の出現、情緒と社会適応の未熟さ、判断力と想像力の低下など、今の子どもには危機的状況を感じます。

いつの時代でも、子どものころとからだは、「生きる身体能力」と「生きる学力」がアンバランスな状態であり、やじろべえのように揺れ動いています。子



スポーツが発育発達途上の子どもを鍛える概念

①一貫性	子どもの体力と技能の育成・強化のため、指導者と一緒に、大人になるまでに、どのようにこころとからだのすべてが完成していくかをイメージして、それぞれの年齢で最適なスポーツトレーニングを系統的に積み重ね、継続していく。
②個別性と優先性	身体各部位のかたちとはたらきは発育・発達過程で差があり、ひとりとして同じ発育・発達をしない。運動を調節(神経系)・発現(神経-骨格筋系)・持続(呼吸-循環系)する機能の発達・完成には優先順位がある。
③可塑性と適応性	発達の独自性と優先性に応じて、身体に最適な質、量、時期のはたらきかけをすれば、身体各部位のかたちとはたらきは改善・向上する。適切なはたらきかけをしないと、はたらきは低下し、かたちも萎縮する。
④適時性と最適性	発育・発達に応じて、タイミングよく、その年代に適した、必要な内容、質、量をはたらきかけると、体力と技能が最大限に開発される。トレーニングの効果か、遺伝的影響なのかを考慮して、いつごろから機能別の専門トレーニングをするかいつも考える。
⑤総合性	トレーニング・食事と栄養・睡眠と休養のバランスを考慮した、最適なスポーツライフを構築する。

子どもが時間を忘れて遊ぶことやスポーツをすることは、子どもの不均衡な状態を、バランスよく、しかも親から受け継いだ能力をしっかりと育てる確かな力

があります。スポーツが発育・発達途上の子どもを鍛える概念は、左表の5つがあります。子どもの発育・発達の変化には、遺伝子によるものと、遊びやスポーツトレーニング、勉強によるものがあります。発達していく機能そのものは変えにくい面があります。しかし、歩く・走る・跳ぶ・泳ぐ・

滑るなど、自らの意志で身体を動かすこと、あるいは、投げ、蹴る・打つ・捕るなど、動きながら身体を操作することは、その運動の強さと時間、内容によって、変化の度合いも異なりますが、身体能力の発達が期待できます。

子ども自身が自発的に鍛えようとするはたらきと、周りからの育てようとするはたらきが、身体能力の育成・強化と豊かで強い心の発達をバランスよく育成していきます。



市の福祉サービスを紹介してみよう

市が行っているさまざまな福祉サービスを紹介します。

※文中・表中の高齢者Aは65歳以上の人、高齢者Bはおおむね65歳以上の人のことです。

■在宅介護支援センター

介護の相談・支援など。電話相談を24時間受け付け。

センター名(中学校区)	電話	センター名(中学校区)	電話
八千代(東山)	☎<97>1818	松井(安祥)	☎<72>5112
安寿の郷(安城北)	☎<76>6135	あんのん館(安城西)	☎<71>3173
八千代住吉(篠目)	☎<97>8069	南部(明祥)	☎<92>0189
更生(安城南)	☎<77>9948	小川の里(桜井)	☎<73>3535

■生活支援

サービス名	内容	対象	利用料
電話訪問	希望日に電話で安否を確認	ひとり暮らしの高齢者Bや高齢者世帯など	—
給食サービス	昼食を弁当業者が配達(週3回以内)	調理が困難または障害のあるひとり暮らしの高齢者A、70歳以上の高齢者世帯など	1食300円、(糖尿病食は450円)
リフォームヘルパーの派遣	専門家が居室などの改修相談を実施(要事前予約、在宅介護支援センター更生へ)	日常生活を営むのに介護を必要とする高齢者Bや身体障害者がいる世帯	—
住宅リフォーム費の助成	要介護の高齢者Aのための住宅リフォーム費を助成(限度額10万円)	リフォームヘルパーの改修相談を受けた人	—
生活支援ハウスの入居	家庭・家族の事情により自宅生活に不安のある場合に利用(利用期間は3か月程度)	おおむね60歳以上の自立、要支援1・2、要介護1の身の回りのことが自分でできる人	収入に応じた料金
軽度生活援助	外出の付き添いや庭木の手入れなど、日常生活上の援助	前年所得が200万円以下でひとり暮らしの高齢者A・高齢者のみの世帯	1時間100円(庭木の手入れは150円)
友愛訪問	地区の老人クラブ員が週2回程度訪問	ひとり暮らしの高齢者B	—
寝具の洗濯・乾燥	寝具を月1回洗濯・乾燥	ねたきりやひとり暮らしの高齢者B・認知症高齢者・高齢者世帯・重度心身障害者	—
訪問理容サービス(散髪)	利用券を年6回発行	在宅のねたきり高齢者と認定された人など	3800円(市民税非課税世帯400円)
外出支援サービス	病院・福祉施設への移動の際に車いす用昇降機などを装備したタクシーを派遣	要介護1以上で特殊車両が必要な人	走行距離に応じた料金
成年後見制度利用支援	判断能力が不十分な認知症高齢者に身寄りのない場合など、当事者が申し立てできない場合に、市が代わって審判の申し立てを行う(諸経費は原則利用者が負担)		

高齢者の在宅生活支援のための総合相談・支援など

または同程度の介護を要する認

★高齢者への支援

■施設

〈老人福祉センター〉

60歳以上の人が対象。市内各福祉センター(総合・北部・西部・作野・桜井)内に設置

〈地域包括支援センター〉

高齢者の在宅生活支援のための総合相談・支援など

また同程度の介護を要する認

〈地区社会福祉協議会〉

乳酸菌飲料の宅配サービス受け付け、車いす・車いす移送車サルビア号の貸し出し(明祥・安祥・中部学区は除く)、高齢者用つえの給付など

〈高齢者生きがいセンター〉

高齢者の就業活動を促進

■補助・手当

在宅ねたきり高齢者等介護人手当

●内容 月額5000円

3か月以上ねたきり、または同程度の介護を要する認

また同程度の介護を要する認

問い合わせ▼社会福祉課

対象 在宅で、徘徊のみられる高齢者Bを介護している家族

対象 ひとり暮らしの高齢者Bや高齢者世帯など

対象 発達障害(自閉症・アスペルガー症候群など)と診断されている人

対象 発達障害者(自閉症・アスペルガー症候群など)と診断されている人

対象 発達障害(自閉症・アスペルガー症候群など)と診断されている人

対象 発達障害(自閉症・アスペルガー症候群など)と診断されている人