

# 父子たいそう教室の実施とその効果について —父子のふれあいと子どもの運動能力の開発—

Working report of an exercise of father and child  
—Father and child's contact and development  
of the movement ability of the child—

岡井克明  
Katsuaki OKAI

キーワード：親子たいそう・父子・発育発達・お父さん・体操

## 緒言

父親（成人男性）と子どもとのマンツーマンで行うことにより、以下をこの活動の目的とする。

1. 父子のスキンシップによるコミュニケーションの向上
2. 父親の育児に対する積極的且つ継続的な参加の促進
3. 子どもの発育発達段階に応じた運動要素についての父親の理解
4. 父親の安全な補助方法の習得
5. 父親の柔軟性回復と体幹力の獲得
6. 家族力の強化

2015年9月21日（祝月）に第一回目の講習会を実施し、参加された23組（46名）から要望があり、2016年5月29日（日）に第二回目を実施する運びとなった。次回2017年2月5日（日）に開講を予定している。

## 方法

この活動の対象は以下の方法で募集した28組（56名）である。

岡山ふれあいセンター（岡山市中区）がチラシを作成し、近隣の公立幼稚園に配布、申込み窓口を岡山ふれあいセンターに置いた。

### 募集内容

日時：2016年5月29日（日）10:30から12:00まで

場所：岡山ふれあいセンター 大ホール（最大300名収容）

（前回は50名収容のプレイルームを使用）

対象：子ども一人（3才～8才）とお父さん

定員：父子40組（前回は定員25組）

※母親のみ見学を可能とするが、対象外の子ども（兄弟姉妹等）の入室は不可とする

主な内容：身体能力やバランス感覚を養う親子体操、子どもがお手伝い！お父さんストレッチ、親子で体幹トレーニング

今回の参加者は28組（56名）で、前回からのリピーターが大部分を占めた。

活動にあたっての準備物として、ストレッチマット（施設品）2枚を養生テープで繋ぎ、100cm×150cmの大きさのものを28組用意した。それを会場内にランダムに並べ、参加者に対し好きな場所を使用するよう促した。

また、90分という幼児には非常に長時間に亘ることと、熱中症や脱水症状を未然に防ぐため、室内の温度調整に注意し、30分に一度5分間の小休憩を合計2回設けた。また、トイレ休憩や水分補給などについても、子どもからの要望があればその都度対応をしてもらうよう促した。

## 結果

岡山ふれあいセンター所属イベント責任者より開会のあいさつと講師紹介の後、早速講習会を開始したが、参加している子どもたちの年齢層が幅広く、用意した指導案の内容では子どもの心が掴めないと判断し、急きょ冒頭に「片足ジャンプ」を投入し、容易に全身運動ができ且つ比較的全員参加が期待できる内容への変更を試みた。数回にわたり指導者と全員による対戦の後、父子の対戦する様子をうかがった。

次いで前頭前野のトレーニングである「指体操」から前腕部の動作練習、両腕を不規則に動かす動作からジャンプを交えた全身動作を行い、参加者の表情がレッスンに対する興味の笑顔に移ったところで、座位によるストレッチングから始まる指導案に沿ってレッスンを開始した。

事前に用意した指導案の内容は次の通りである。

### 1. 座位によるストレッチング

股関節、手首足首、四股、動きを伴う伸脚運動、体幹部のストレッチングなど

### 2. 伏臥姿勢の運動

四つん這いからの体幹チェック運動、上体・肩関節の拡張運動

### 3. 体操座りからの肩甲骨ストレッチング

頭部の重さを活用した可動域拡張動作

### 4. 後部へ転がる背筋郡ストレッチング

胸骨の可動域向上まで

### 5. 背倒立

的確な補助の指南と美しい姿勢づくりの段階的方法まで

### 6. ブリッジ動作

肩関節の伸展を意識した無駄な動き（痛み）の少ない補助の指南

### 7. 動きを伴うブリッジ動作

年長児以上を対象にブリッジ歩行（補助のしかたを含む）

### 8. 中腰姿勢（そんきょ）からの支持運動（倒立への予備動作）

両足、片足、足裏叩きなど

### 9. ペアで行うジャンプ運動

両足ジャンプ、開脚ジャンプ、グーパージャンプ、片足ジャンプなど

### 10. 休憩（5分間）

熱中症・脱水症状予防に必要不可欠な適切な水分補給について説明を行った。併せて発症した際、症状に応じた応急処置について、日本赤十字社救急法指導に基づいた説明を行ったが、現時点で子どもたちに疲労の様子は覗えず、父子で水分補給を行ながら熱中症予防についての説明に耳を傾けていた。

### 11. 「とんでくぐって運動」

父親は体育座りで背面に両手を着いた姿勢で腰を浮かす。お腹の上を子どもが飛び越し、その後お尻の下をくぐって戻るといった動きあそび。

### 12. 「時計の振り子運動」

直立した子どもの背後から両わきに父親が両手で抱え上げて左右に揺らす運動あそび

大きく小さく、緩急をつけるよう促す。

### 13. 父子による子どもの「懸垂姿勢」での動作

逆上がり（鉄棒）のイメージづくりのための予備運動

14. 「ペンギンさん」（父子による子どもの「支持姿勢」での動作）

初歩的な体幹力づくり、鉄棒の支持姿勢へ繋がる動きづくり

15. 「お父さんのストレッチを手伝おう」

足裏を合わせた姿勢で床に座り、背後から両膝の上に乗るよう子どもに促した。

子どもの体重は約 20 kg 弱と判断したため実施。

16. 「お父さんの背中に立ってみよう」

四つん這いになった父親の背中に直立し、バランスを保つ。

父親には背中で子どもの足指の「踏ん張り」確認を促す。

17. 肩車からお父さんの肩に直立

肩車の状態から両手を繋ぎ、片足ずつ徐々に抜いて両肩の上に両手を繫いだまま直立。

18. 休憩（5 分間）

「スキャモンの発育発達曲線」を参照し、子どもの発育期における段階的な成長部分の解説と様々な運動要素が求められる理由を説明した。

19. 「お父さんのお膝で飛んでみよう」

子どもの背筋力とバランス力の向上を目指す。

20. 父子でクールダウン

大腿四頭筋群のストレッチングを行いながら、子どもの成長期傷害について例を挙げ、「ウォーミングアップ」と同様「クールダウン」と日常的な身体のケアの重要性について説明を行った。





## 考察

参加者からのアンケート結果を基に考察を行った。※ 資料①参照

講座の「内容」・「講師」・「再度受講希望」について、「大変よい・よい」の回答が100%であった。この講座は今後も継続して実施をする予定である。

また、本講座の「時間」・「年間開催数」・「定員」・「時間帯」・「開催曜日」についても過半数の参加者から「よい」という回答であった。

しかし感想として、「参加者の年齢の幅が広いので、できないことにはまったく興味を示さず、ちょっともったいないと思うこともあった。」や、「年長児にはちょうどいい内容・時間だと思うが、3歳児には集中力がもたなかつたので時間分けをしてほしい。」などの建設的な意見もいただいた。

いただいたご意見を総合的に鑑み、ふれあいセンターの方とともに今後に活かしていきたいと思う。

※ 資料①

講座名	お父さんと一緒に！体操教室			講師名	岡井 克明 氏				
1. この講座を受講して									
大変よい…19	よい…8	ふつう…0	あまりよくない…0	よくない…0	大変よい・よい … 100%				
2. この講座の講師は									
大変よい…22	よい…5	ふつう…0	あまりよくない…0	よくない…0	大変よい・よい … 100%				
3. この講座の時間は									
短い…1	よい…23	長い…2	具体的に…60分		よい … 85%				
4. この講座の回数は									
少ない…10	よい…16	多い…0	具体的に…月 1 回		よい … 59%				
5. この講座の受講料は									
安い…5	よい…20	高い…2	具体的に…300～500円		よい … 74%				
6. この講座の定員は									
少ない…0	よい…27	多い…0	無回答…0		よい … 100%				
7. この講座の時間帯は									
よい…25	よくない…1	具体的に…9:30～・ 13:30～			よい … 93%				
8. この講座の曜日は									
よい…26	よくない…1	具体的に…土曜日・平日			よい … 96%				
9. この講座を再度受講したい									
はい…27	いいえ…0	無回答…0			再度受講希望者 … 100%				
10. この講座を何で知りましたか？									
市民のひろばおかげま…9		センターの掲示…6		知人から…0					
幼稚園で…7		インターネット…4		新聞…1					
11. センターまでの交通手段は何ですか。									
自家用車…27	福祉バス…0	バイク…0	徒歩…1	自転車…0	公共交通機関…1				
12. どうしてこの講座を受講しようと思ったのですか。(複数回答可)									
家族のすすめ…18		思い出作り…2		親子のふれあい…15					
運動が好き…2		その他…0							
13. 受講の感想をお聞かせください。									
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 楽しそうに体操できてよかったです。子どもとふれあう体操を家でもしていきたいです。</li> <li>● すごく喜んで体操していました。</li> <li>● 楽しかった。</li> <li>● 分かりやすい良い講座でした。今後も時間をみて子どもと行っていきたいと思います。</li> <li>● 親子で仲良くふれあうことができました。</li> <li>● 楽しく受講していました。</li> </ul>									

- 楽しそうにやっていた。
- 子どもが楽しそうな様子で参加してよかったです。普段から運動することも多くないので、いい機会になってよかったです。
- 成長の段階がよくわかった。
- 年齢の幅が広いので、できないことにはまったく興味を示さず、ちょっともったいないと思うこともあった。
- 年が上の子にはちょうどいい内容・時間・だと思います。3歳児には集中力が足りなかつたので、1時間程度にして内容も簡単にしてほしい。年齢を分けてもよいかと…。先生はすごくよかったです。
- 体の使い方がとてもわかりやすくおもしろかったです。ただ子どもの年齢を3~4歳と5~7歳ぐらいでもう少し細かく分けて実施してほしいと思いました。
- 大変勉強になりました。

## 謝辞

全国で日常的に「親子体操教室」は行われているが、本講座は「父子限定」としており、珍しくもないへん意義のあるイベントである。本講座は昨年に引き続き2回目の開催となるが、岡山ふれあいセンターの皆さんには数ヶ月前から近隣の公立幼稚園などへ広告活動に奔走いただくなど、たいへんお世話になった。

また、リピーターとして前回に引き続きご参加いただいた方が多く、子どもの成長も垣間見ることができ、とても嬉しく感じた。とともに、今回アンケートとしていただいた貴重なご意見を反映させ、より充実した内容の講座として今後も継続して実施させていただきたいと思う。

最後に、本講座を企画から広告・空調照明から会場提供まで全面的に協力を頂いた岡山ふれあいセンターの皆さん、ご参加頂いた父子とそのご家族の方々皆さんに感謝の意を表したい。