



ひっぴたより

No.11 2020.1.31

毎年、スポーツ庁から全国体力テストの結果が12月に公表される。

今年度も全国の小学5年生と中学2年を対象に握力や持久走など実技8項目の体力テストが行われた。その結果を見ると、合計点平均は昨年度まで上昇傾向だったが、小学生も中学生も男女とも一転して数値を落としたのだ。小5男子に関しては調査開始以降最低の結果となったようだ。特徴的なのが女子よりも男子の点数の低下が著しいところである。これは長野県も例外でなくこの傾向にあるようだ。ただしやっぱりねと思えるところが、地域の規模別にまとめた集計をみると大都市の子ども達よりもより僻地に近い田舎の子ども達のほうがより体力が高いという結果がでている。そして体力テストと同時に生活習慣にかかわる調査を実施しておりスクリーンタイム(平日1日当たりのテレビ・スマホ・ゲーム機などによる映像視聴時間)は全体的に増加していて、特に男子が長時間化していることがわかった。その関係性は想像通り、スクリーンタイムが長時間になると体力合計点が低下することにつながっていた。

スポーツ庁はスマートフォンの普及などに伴って子ども達の運動経験が乏しくなっていること重く受け止め幼児期からの体力向上を図るための検討会議を立ち上げると表明したということだ…

このような現代社会の傾向がある中で、森の中で育っているひっぴの子ども達の身体はいきいきと動いています。とてもよく動いています。ときには静かに動き、ときにはおもいきり動きます。からだが動くときかならず心も頭も動いています。いつもの遊びが自然に子ども達のからだを丈夫にしてくれています。森ぜんぶを使って鬼ごっこをするひと、枝の剣をにぎりしめそこらじゅうを駆け回りながら戦いごっこをするひと、ロープの電車に乗り森中をはしっている運転士のひと、どんぐりや木の実やきのこを探して森を歩きまわっているひと、そりに荷物をたくさん積んで森を旅しているひと、そり滑りをしては山を登り何十回もあきずにやっているひと、虫取り網を手に慎重に虫をおいかけているひと、どろんこのお料理を配達しているひと、おどっているひと、

どろんこまみれでラグビーをしているひと、編み物に夢中のひと、ハンモックを揺らしたり揺られているひと、ライオンやねこの動物になりきっているひと、まだまだいろんなひとが森のなかをいきいきと動いています。

同じようにひっぴの森で幼児期を過ごしてきた小学生たちがいます。月2回のえりんこたいそうと毎週1時間の体育クラブの時間も積み重ねてきました。小学生になってからも体育クラブ(エリンコピッチ)に通ってくる子ども達と、今挑戦していることがあります。長縄人数跳びです。3分の間に200人跳べたら達成です。言い方がおおざっぱですが1秒に1回跳んでいては達成されません。途中引っかかる時間が失われていきます。結構難しいチャレンジです。メンバーは1年生から6年生までの26人。跳び方の個性もいろいろ。体格も体力も性格もいろいろ。12月の終わりからチャレンジが始まり、今もチャレンジ中です。ただただ跳んでいても目標は達成されません。ひとりひとりのレベルアップももちろんですがチームの力を上げていくことが必要で、チームでの工夫や協力が重要です。ポイントがいくつかあります。並び順をどうしたらいいのか？縄のスピードに合わせて遅れないようにはいるにはどうするか？ひっかかったときにできることは？などなど…自分が気付いたことがあったらみんなに伝えてみよう！と、みんなで考えます。すると、1年生からも「もっと縄を速く回した方がいいよ」「(縄に入るとき)もっと早くスタートした方がいいよ」など意見がでます。並び順を考えると3・4・5・6年生が積極的に1・2年生の後ろに自ら入り、入るタイミングを後ろから教えたり、跳ぶ位置が安定しないひとの後を跳ぶのは難しいのですが自分の次の人が跳びやすいように修正したりと工夫をしてくれます。そしていい動きをする人をまねていく姿も見られるようになってきました。6年生が「one チームだ！」とまとめてくれます。失敗してしまいそうでドキドキしている人もいると思うのですが、失敗したときに責める人も文句を言う人もいないチームなのです。1年生や2年生から「もう一回!!」とリクエストがあるほど意欲的に取り組んでいます。前回200人が跳ぶ時間を計ったら3分9秒でした。惜しかった！目標達成までもう少しです。チームで喜び合える日が楽しみでなりません。想像しただけでわくわくします。

スポーツ庁のまとめでは、まさに運動をしている時に“楽しい”と感じられることこそが、体力向上につながり、運動時間の多さにつながっていくということです。

：恵理

(スポーツ庁2019年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果 参照)

❄️ 自然とともだち ~ 1月 冬はゆっくり眠りたいね~ ❄️ ❄️ ❄️

雪と霧に覆われたまる自然朝。森は静まりかえり、生き物たちもみんす。かり眠っているようにもみえます。やがて谷間から光が差しこみ「ツピ...ツピが」「カサコソ...カサ...」と小鳥たちやリスの気配。氷点下の森でもしっかりと生き返っているのですね。

今年は暖冬のように雪よりも雨の方が多い感じです。雪を楽しみにしている子どもたちからしたら、もっと雪が降って欲しいですね。氷のリースもなかなか凍らず、暖かいのはすこしやさしいけれど...。寒いはずの冬があたたかいと森の生きものたちにとってはどうなのでしょう。心配なのが、「冬眠」している生き物たち。特に天然記念物でもあり、ふわふわの毛糸玉のような愛らしい「ヤマネ」はこんなにあたたかいと「冬眠」からさめてしまうかもしれません。

「ヤマネ」は私たちと同じ哺乳類なのですが、冬眠中はなんと体温を36℃→1℃前後!! までおとすことができるのです。心拍数も1分間に10~40回ほどです。まるで氷のようになってあたたかい春が来るまで半年近くも眠り続けます。そうすることで、捕食者からも身を守り、食糧のない寒い冬をのりきっているのです。

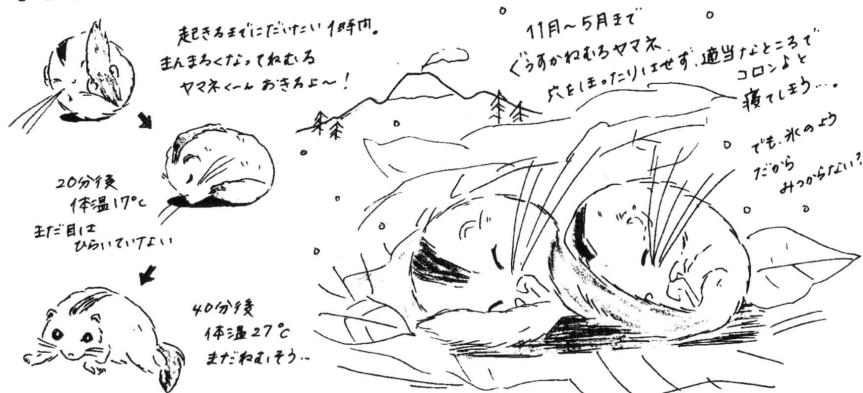
しかし、あたたかいと雪がとけてしまうように、ヤマネの体は周りの温度があがるとそれより1度ほど体温があがる仕組みになっています。冬眠明けの気温の目安は8.8℃。体温があがってしまったら、当然省エネモードではいられなくなり、やがて目を覚ましてしまうでしょう...。また目覚めてしまうことによりヤマネにとって(心臓)そのせへの負担がかかることになり、寿命を縮めてしまうことになりかねないのです。

小さな小さなヤマネさんが、ぐっすりぐっすり眠ることができるような冬に...

そして、雪の森でたっぷり遊んだ子どもたちが (そして私たちも! 笑)

ぐっすり眠ることができる冬になるといいですね!!

(菜々費)



● ヤマネの 別名 : 眠りねずみ、冬眠ねずみ、セブンスリーパー ... 春までぐっすりおやすみ。