

【特別企画】

親子のスキンシップと体操

～ ムギューパワーは心も体も強くする！～

瀬戸口清文（大妻女子大学家政学部児童学科

・日本遊育研究所主宰）

子どものころにやさしくムギューと抱きしめられた思い出は、大きくなってもずーっとずっと心の奥をぼかぼかぼわーっと温め続けてくれるにちがいありません。そして、きっとそのぬくもりは人へのやさしい思いやりを教えてくれたり、くじけそうになったときに“だいじょうぶだよ！”と応援してくれたり、“ダメダメ！”のブレーキをかけてくれたり……。やっぱり“ムギューパワーは心も体も強くする!!”と考えます。だから、もっともっとじゃれつきあそんで抱きしめて、子どもたちの心の奥にぼかぼかぼわーの思い出をたくさんたくさん大事に残してあげましょう。親子体操は正しく“ムギューパワー”の宝庫です！リズムにのってかまいかまわれじゃれつき合って育つ幸福感や達成感、一番大切な自己肯定感につながり生きる力となります。ほら、子どもたちのちっちゃな無邪気な心たちが、そこにもあそこにも両手を広げてあなたのムギューを待っています！子どもと育ち合うってぼかぼかぼわーのとってもあったかい仕事なのですね!!

ところで、あじさいの花の色は、土の成分で変わります。子どもたちの心の色も、大人の接し方や環境でいろいろと変化します。そう考えると、親や保育者の“ムギューパワー”の質や量は、子どもたちの心の色模様を大きく左右する重大なことのよう思えてきます。と同時に大いなる責任を感じます。“ムギューパワー”をひと言で言うと「包容力」。包容力は認める力……ときとして愛情を込めて叱り、そして許し、抱きしめる力。包容力を発揮するためには、その子をよーく見守る観察力が重要。「見守る」とは「よく見て、いざというときに守ってあげる」ということ。「認める」とは「よく見て心に留めてあげる」ということ。いずれも根気強いやさしさが大事ですね。

昨今のデジタル社会の忘れ物のひとつが「根気強さ」。たとえば、携帯電話のメール。すぐに返事が来ないと不安になり、気がつく依存症に……。手紙の返事をワクワク気長に待つ豊かなとき。その昔は飛脚だった！その時代と今を生きる人、その心の色はどう違うのでしょうか？TVゲームのリセットボタンも、最後までやり遂げる力を消失させてしまいました。その結果、負けに弱い子、思い通りにならないとすぐに切れてしまう子が増加したと言われていています。それは大人も同じこと。街ゆく大人たちの顔から心やさしいゆとりの表現である“ほほえみ返し”も消え、むしろどこに焦点を当てているのかわからない冷たくうつろな目の多いこと。焦点が合わないから笑点も無い。TVから流れる笑いも、人をバカにしたり殴ったりの下品な笑いのオンパレード。決してユーモアとは言えません。ユーモアとは上品な洒落やおかしみのこと。「ユーモアは“メタポジション(一段高い視点)”を与えてくれる」という教えがありますが、TVで流れるお笑いにはほとんどそれが無いように見えませんか？

人の心を温かく豊かにするユーモアこそが今必要なのです！前述した“ムギュー”も心にやさしいゆとりを与えてくれる最大のユーモアかもしれませんね。そういえば、human(人間的)とhumor(ユーモア)はhumつながり！さあ、この講座もおちゃめな心でユーモアいっぱい動き楽しみながら心を繋げ響き合ひましょう！

【予定プログラム】(講義も交えながら展開していきますが、時間・様子を見ながら実践内容は変更する可能性もありますので、ご了承ください。)

手あそびから運動あそびへの発展

むすんでひらいて (DVD 学習 ~ 実践) 他

曲を使っの親子エクササイズ

「パパとママのおくりもの」「パパ パンパカパン!」「きまっちょモンキー!」他
おり紙エクササイズ ~ スズランボール 他

リトルコーン」r エクササイズ 他

SETO - CHAN のひとりごと...

「楽しまないと楽しめないね!」はあたりまえ!
楽しみ広がる笑顔・笑い声がそれぞれの心地良い居場所をつくり、そして響き合う。正しく自己肯定感が生まれ、力が湧いてくる。体操の持つ力は正にそこにあるのでは! コーディネーション能力向上も大事だが、もっと大切なことはコミュニケーション能力の向上。スキルよりも響き合うこと。健康とは健体康心のこと。康心なき体操は体操ではない。と思うのだが...
体操学会に集う皆さんの心が響き合いますように!!

【略歴】昭和49年から62年まで、NHKテレビ「おかあさんといっしょ」の体操のお兄さんとして活躍。現在は大妻女子大学で教授を務める傍ら、日本遊育研究所主宰として、全国の幼稚園・保育所やホールでのファミリーコンサートや健康フェスティバルを企画・演出しながら、主に幼児の運動あそびを研究。母親向け講演・講習に全国多数出講。運動あそびや、親子体操・手話ソングなどの音楽リズム教材を多数制作。

【著書・出版物】

- ・『セトちゃんの元気にわっしょい! 1~8』、『にこにこみつけた! 1~5』、
『セトちゃんのうんとこどっこい運動会1~18』(メイト)
- ・『こどもが熱中する運動あそび 年少・年中・年長編』(明治図書)
- ・『運動会はドーンとおまかせ 競技集、演出・演技集』(明治図書)
- ・『セトちゃんのであそびらんど スイッチ オン!』(メイト)
- ・『わくわくエクササイズ』(メイト)
- ・表現あそびテキスト『このゆびとーまれ!』(明治図書)
など月刊誌を入れると約300冊、オリジナル曲200曲以上、
振り付け総数700曲以上