

ワークショップ

子ども達のしなやかなからだと こころを育むエクササイズ

座長〈ダンス表現〉：高塩純一（びわこ学園医療福祉センター草津）

台風21号が接近するという最悪の条件の中で行われたにもかかわらず、多くの人々が参加したことは、このワークショップへの関心の高さからであったと思われます。

このたびのワークショップでは、からだを動かすことによって育まれるこころの発達という視点で、小沢尚子さんと前川真姫さんによる「子ども達のしなやかなからだこころを育むエクササイズスポーツと教育の融合ー」と津田美保さんによる「楽しく運動能力を高めるリズムトレーニング」という3つの視点でワークショップが構成されていました。どのワークショップも、身体活動がこころを育むことを共通理解としながら異なる切り口で参加者に体現してもらうというものでした。

私が司会を務めた小沢先生のワークショップでは、ダンスという、いつでも、どこでも、誰とでもできる身体表現を通して、自己を開放する楽しさを体験することを通してこころを育むというダイナミックなセッションでした。

また前川先生のワークショップでは、生活習慣が起因する不良姿勢がもたらす呼吸循環機能の低下や内臓機能の低下、脳機能の低下などに対し、無自覚である自分の姿勢を知ることから、理想的な姿勢づくりをストレッチを行い獲得していく過程を通して、自分のからだに向

き合い、こころを育むというセッションでした。

津田先生のワークショップでは、運動にとって一連の流れを作るために必要なリズムを起点にからだを動かすことで自分のリズムを知り、他者のリズムにも意識を向ける。その場のリズムにシンクロすることで参加者との一体感や共感性を育むセッションでした。

こころとからだに関しては、デカルトの心身二元論から始まり、現在では、認知科学・神経科学・理論物理学・コンピューターサイエンスといった科学的な知識を前提とした形で語られることが多いように思われます。しかし、前理事長の小林登先生は、子ども達が遊び喜びいっぱいの状態を「プレイフル」という言葉を用い、このとき子どもたちの脳はフル回転していると述べており、私というからだを通して感じる世界がこころを育むという点で、今回のワークショップが持つ意味は大きなものでありました。また、同志社女子大学の上田信行先生は、プロジェクトが成功するためには、ピアーズ、パッション、そしてプレイが重要であると述べており、今回のワークショップはその点からも成功であったと思われます。

障害のある子どもたちのセラピーに携わっている私の中で、「プレイフル・セラピー」の輪郭が鮮明になってきたことも大きな収穫でした。



小沢先生のワークショップ



前川先生のワークショップ



津田先生のワークショップ

話題提供者

「ダンス表現」

小沢尚子（環太平洋大学体育学部講師、ダンス部監督）

「姿勢教育」

前川真姫（環太平洋大学体育学部准教授）

「運動遊び」

津田幸保（美作大学生生活科学部准教授）