

<Vol.97 の記事>

特集 「芝生から始まる体づくり」 ニール・スミス氏講演会に学ぶ



活動報告 浦スポ塾「モチベーションの保ち方」「子どもの発達とテーピング」

芝生から始まる体づくり

● 今、ますます注目の芝生化と「鳥取方式」

1月24日(土)、さいたま市総合型地域スポーツクラブフェア(23日~25日開催;於さいたま市浦和コミュニティセンター)の目玉企画として、NPO法人グリーンスポーツ鳥



取代表のニール・スミス氏による講演「芝生から始まる体づくり」が行われました。

ニールさんは「鳥取方式」という方法によって地域での芝生化を推進している第一人者です。鳥取県内はもちろん、全国で150か所以上の学校、保育園、河川敷などが芝生化されており、昨年12月にテレビ朝日の報道ステーションで紹介されて以来、注目度はさらに高まっています。故郷のニュージーランドのように、自分が芝生の上でラグビーをやりたかったからという個人的な理由がきっかけで始めた芝生化の取り組みが、いつのまにか人を巻き込み、地域を巻き込み、日本中の芝生化の活動につながっていったそうです。

芝生は、

- ・子どもがよく遊ぶようになり、健康になる
- ・怪我が少ないので思い切り体を動かせる
- ・ストレスが軽減される

など、子どもたちに山ほどのメリットがあります。実際に、転倒をこわがらないで思いきり走れるようになったことでストライドが伸び、50m走のタイムが2秒縮んだというデータもあります。にもかかわらず、どうして日本のグラウンドは土ばかりなのか。世界中でグラウンドや広場が土なのは日本だけだそうです。そうした芝生の環境がないから、日本では子ども達が運動しなくなる、トップクラスのスポーツ選手も育たない。まず、その環境が問題だと指摘します。

● 「芝生」の概念を変えることから始まる

鳥取方式は単なる方法論ではありません。「芝生は費用も手入れも大変である」という日本での固定概念を覆すところから始まります。芝といえば日本では高麗芝が一般的であり、確かにそれは高価でかつ弱いため、手入れも大変になる。しかし本来、芝生とは牧草や草が短く同じ長さに刈り込まれて絨毯のような状態だといいます。雑草やいろいろな草も芝生の一部であるという概念の転換により、芝生は高価で管理が難しいものではなくなります。基本はティフトンという牧草の一種(成長が早く、傷にも強い)のポット苗を移植すること。材料費が安く、土壌への改良も必要なく、管理も芝刈りと水やり(および施肥)だけ、低コストで芝生化と維持・管理ができるのです。

講演の中で、芝生の上を子ども達が元気に走り回る姿が映し出されるたびに、その効果が手に取るように伝わってきます。しかし、それでも多くの行政はいろいろ理屈をつけて、取り組まない、お金をださない。子どもの幸せを考えない日本は信じられないと、ニールさんは嘆きます。そうした率直なものいいは、時に誤解されると本人は言いますが、それだけ強い思いの表れでもあります。その気持ちが伝わり、参加者も大いに刺激を受けた講演でした。

埼玉でも少しずつ芝生化の取り組みが始まっています。人ごとではなく、自分のこととして、ぜひ皆さんにも興味をもっていただけたらと思います。

▶ 鳥取方式(グリーンスポーツ鳥取HPより)

1. 夏芝(ポット苗を6月に移植) 冬芝オーバーシーディングにより年中青々とした芝生
2. 短期間(3-4ヶ月)で芝生化
3. 芝刈りと施肥のみで年間維持管理費は100円/m²以内
4. 除草剤や農薬を一切使用しない: 環境と利用者に優しい芝生化が可能
5. 専門業者でなく、誰でも施行可能な芝生化

浦和スポーツ塾報告

スポーツにおけるモチベーションの保ち方・高め方

講師：福永泰氏（元浦和レッズ所属Jリーガー）



2月7日（土）、元Jリーガーで浦和SCのサッカーの特別コーチでもある福永泰さんによる講演会がおこなわれました。自分がどのような環境の中でサ

ッカーとどのように関わってきたかというお話に始まり、今現在、子どものスポーツの現場で感じていること、子どもにスポーツを楽しんでもらう、やる気をもってもらうために子どもとどう向き合うかということなどを、語っていただきました。

最近の子どもたちは、親に何でもしてもらっているので自分から主張しない、虚勢をはることが多い、人と比べたがるといった傾向があるといます。そして福永さんにとって、子どもにスポーツを教える第一はその楽しさを伝えることであり、それには自分がここにいなくてもいいと思わせない、結果ではなくやりたいことができているかどうかを重視する、自分なりの目標をもたせる、チャレンジする気持ちを引き出す、性格を見極めつつ、自主性を尊重し自分からやるようにしむけるなどが大切であり、基本は子どもたち一人一人ときちんと向き合うこととお話されました。

今回のように子どもではなく大人を対象とした講演会は初めてということで、最初は心配されていましたが、体験に基づくお話は説得力があり、指導者としての信念が伝わってくる熱い内容で、時間をオーバーするほど。子どもとの接し方について大変共感をもった、参考になったと、参加者に大好評でした。

子どもの発育期におけるスポーツ障害
- 故障を起こさない知恵と故障予防のテーピング

講師：戸苅晴彦先生（平成国際大学教授）
細淵祐先生（細淵整骨院院長）

2月22日（日）の浦和スポーツ塾は、「子どもの発育期におけるスポーツ障害」をテーマに、二部構成で行われました。

第一部は、子どもの発育発達の特徴を、平成国際大学教授であり埼玉県サッカー協会の科学委員長も務める戸苅先生が解説してくださいました。ポイントは、次の通りです。



子どもは骨が完全にはできあがっていない、骨年齢からみて成長が早い子どもと遅い子どもがあり、それに関連して垂直跳びなどの運動能力に差が出る身長がもっとも伸びる年齢には個人差があり、それに関連して運動能力にも差がある

つまり、骨の成長が完全ではなく、また筋力が十分ではないので、運動のしすぎに注意する

さらに、成長には個人差があり、早熟と晩熟がある（誕生月による差異も軽視できない）ため、子どものある時期だけの能力で判断しない、そうした個人差を考慮した指導をする



第二部は、故障になった時のため、あるいは故障予防のためのテーピングについて、北浦和の整骨院院長、細淵先生に指導していただきました。

細淵先生は、自らも甲子園に出場し、社会人野球で活躍したスポーツマン。現在一流スポーツマンも担当する実力派トレーナーです。

近年キネシオテープが定着していますが、自己流でやっている人も多く、細淵先生のやり方に、「そんなやり方もあるの」と感心しきり。また、コンディショニングには、ストレッチングや筋力アップが必要であること、特に股関節の柔軟性と体幹の筋力・バランスが重要ということで、バランスボードやGボールを使ったトレーニング方法なども実演してくださいました。

子どもの栄養教室 No.2

質問：朝ごはんが大切というのは本当ですか？

朝ごはんをとらない子どもが増えているということがよく問題にされます。ある調査結果では、朝ごはんをとる子どもはとらない子どもよりも学校の成績がいいということがいわれます。では朝ごはんをとることのメリットは何でしょうか。

1日朝昼夕3回の食事をとることで、1日に必要な栄養素を摂りやすい。

朝食をとることがスタートスイッチとなり、1日の生活リズムがとりやすい。などがあります。

子どもの成長段階において、これらの2つは大切なことです。子どもにとっての朝食は、大人にとってよりも重要な意味をもっているともいえるのです。

本当は「朝ごはんをとる＝成績がよくなる」ではなく、そのような生活習慣をもつことで成績がよくなったり、よい生活リズムにつながったりして、より良い循環になっているのではないのでしょうか。他にも気づかないところで、効果がでているかもしれません。

森晋一郎（管理栄養士）



2008年度、浦和スポーツクラブでは、総合型地域スポーツクラブ活動助成を受けて活動しています。