

連載

Withコロナの中で新たな取り組みを行うクラブ

NPO法人SFF若松サンシャインスポーツクラブ ＜福岡県北九州市＞

世界中で甚大な被害をもたらしている新型コロナウイルス感染症による影響は計り知れません。クラブが受ける影響も大きく、各クラブで試行錯誤している状況にあります。少しでも全国のクラブの力となるよう、新型コロナウイルス感染症対策に取り組みながら、新たな取り組みを行うクラブについてご紹介いたします。

1 クラブ概要

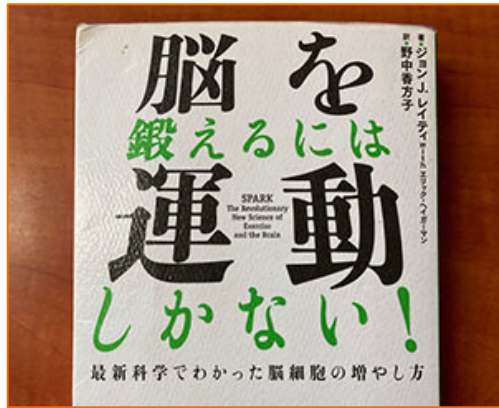
勉強に苦しむ子どもを救うために、運動による学習への効果に着目

今から19年前の平成14年に勉強に苦しむ子どもたちを救うべくNPO法人を設立し、お母さんのための勉強会を開催していました。その時スポーツ・運動の効果に着目し、参加者10名のスポーツ少年団サンシャインスポーツクラブを創設。平成18年に若松区で初めての総合型地域スポーツクラブとなる、若松サンシャインスポーツクラブを設立しました。その後、運動と学習の関係に関する調査観察により、運動を実施することによって、学習への効果も高まるとの確証を得ました。平成22年にアメリカ最新脳科学研究にも合致した運動＋学習の「S.パワーキッズプログラム」(特許庁登録5726307)を考案、同時期に運動の苦手な子どもたちのために顔に当たっても痛くない運動能力開発ボール「ママの玉子」(特許庁登録5734096)や同ボールを公認球とした1人対1人対戦型の「スーパーハードドッジ」(特許庁登録5732778)等も考案するに至りました。「スーパーハードドッジ」は子どもたちに人気で北九州市スポーツ少年団の公式大会として行われるようになりました。

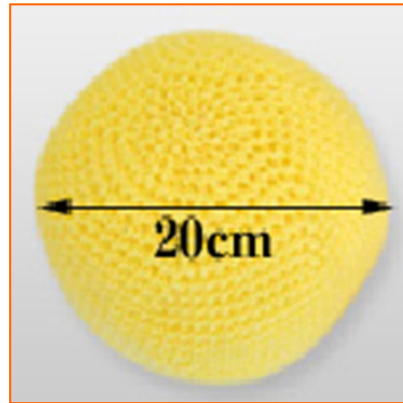
子育ての悩み(発達障害・学力不振)解決に効果的なS.パワーキッズプログラム

子育ての中で発達障害や学力不振など様々な悩み・問題の改善にはスーパーハードドッジをメインプログラムとしたS.パワーキッズプログラムの超高強度運動が効果的でした。そのカギは「早期・長期・継続」。

同プログラムにより悩み・問題が改善されたこともあり、校区・区域外から参加者が徐々に集まり、コロナ以前には野球・テニス・バドミントン・S.パワーキッズプログラムの4つのクラブの参加者は100名程になっていました。それに加え北九州市からの委託で一般参加のジュニアスポーツ教室や親子運動教室等を開催していました。



参考図書
『S.パワーキッズプログラム』の
医科学的根拠となる書籍
「脳を鍛えるには運動しかない」



顔にあたっても痛くない運動能力
開発ボールママの玉子(大)

2 コロナ禍の逆境を打開した「まほうの○」を考案

コロナ禍で再開困難な状況でも子どもたちの運動環境を確保

運動は発育発達期の子どもたちにとって骨や筋肉、運動神経や脳の健やかな成長を育むために欠かすことのできない生命活動です。ただ、コロナ禍との戦いは昨年の4月～6月の緊急事態宣言発令による休業中にも長期戦になることは予想していました。子どもの運動スポーツ活動の性質上、密着・密集は避けられず、このままではクラブの再開は難しいのではないのかとも思っていました。そして3か月の長期にわたる緊急事態宣言発令と休業要請期間中に子どもたちの運動環境をいかに確保するかを考えました。

コロナ禍の子どもの体力低下問題が全国的に顕在化

長期休校や外出規制の影響で、子どもの体力低下や運動不足・イライラ・ストレス等、心身の健康が問題視され、運動活動の社会的需要増大は見込まれていました。しかしながら「3密」・「新しい生活様式」が足かせとなり、全国的に見ても学校部活等スポーツ運動活動がままならないという現状でした。

逆転の発想で生まれた「まほうの○」は完全非接触型運動プログラム

そこで「子どもの運動と学習の関係」に関する専門家でもある理事長の山崎(筆者)が考案したS.パワーキッズプログラムを基に、従来のクラブの活動では密着や密集・接触は当たり前だったものを、「3密」・「新しい生活様式」等のキーワードを逆手に、動く範囲を輪の中、周囲だけと制限をかけることで、密集や密着、接触を防ぎ、これにより、人との距離を取ることにつながり、なおかつ強度の高い運動で運動量を確保すべく、完全非接触型運動プログラム「まほうの○」を考案できたのです。

★「まほうの○」の概要★

直径30cm周囲1mの輪の中や輪の周囲を使って行う小スペースでの運動プログラムです。バランス系・スピード系・ジャンプ系・筋力系・ボール系・ゲーム系のほか、かけっこが速くなる運動や相撲遊び等現在60種類超あります。その上 楽しい・楽笑・楽々(3楽)でとにかく笑えます。

例えば○抜け(輪ぬけ)

- ① 輪の中に直立
- ② スタートの合図で 足元から頭まで輪を抜き、また足から輪に入れます
- ③ 同動作で連続10回抜けた後、元の体勢で輪の中に直立して入り、タイムを競います。

この○抜けは、素早い動作で10回抜けるのがスムーズにいかないため、必死の動作となり、それが笑いを誘います。体の小さな子どもが大きな子どもにも勝てる場所も面白いです。

制作材料費150円 作業時間は10分程度の輪っか

- ・ ホームセンター等の工具器具備品材料コーナーで販売しているPUチューブ(10cm/12円)を子ども用は1m、大人用なら1m40cm程度とカラー布テープを購入
- ・ PUチューブで子ども用は直径30cm、大人用は直径40cmの輪を作り、布テープでぐるぐるに止めるだけで完成

「まほうの○」の名称由来は？

テレビ・新聞・ラジオ等に取材いただいた時、必ず質問されたのが「まほうの○」の名称理由です。「輪を使った運動後、魔法のように子どもたちの運動能力や学習能力がアップして変わる」ということから名付けました。

小さいスペースでの運動で「やる気」が出る効果も

「まほうの○」の土台となった運動(S.パワーキッズプログラム)の効果は、既に平成30年の地元テレビ局の「シリタカ！」番組放送内で立証済みでした。その内容は、全くやる気のない小学5

年生の、進まない夏休みの宿題を、わずかな時間の運動でやる気を引き出し、行わせるといった企画でしたが、その後2日間で見事宿題が完成したというものでした。

やる気のない子どもがやる気になったのは、やる気を引き出す脳内物質のドーパミンの分泌を促す運動と言葉かけ等の効果により成果を得られるという科学的根拠によるものです(参考図書 脳を鍛えるには運動しかない)。効果だけでなく活動スペース的にみても、その小学5年生が実際に使用した運動スペースは家の中でのわずか直径30cm程度のものでした。



まほうの○ (まほうのわ)
直径30cm、周囲約1m、
材料費150円程度



テレビ・ラジオ等メディア取材のきっかけとなった
西日本新聞紙地方版掲載記事

3 コロナ禍の子どもの運動不足解消に「まほうの○」 取り組みの効果・反響・課題

「まほうの○」の効果とその反響

休業要請明けの昨年7月末にクラブ主催の親子セミナーで「まほうの○」を体験していただきました。参加者49組、参加人数100名超で、「とても楽しかった」との声が 91%にのぼりました。

※感想 「運動することの大切さを改めて実感しました」

「運動が脳に良い影響を与えることが分かりました」など多数

この時に参加されていた医療機関関係者の保護者様からのご紹介で、長年にわたり地域医療に貢献されている病院長様(福岡県遠賀郡水巻町の楠本内科医院様 <https://kusumotonaika.net>)からお声をかけていただき、医療施設内での「まほうの○」セミナーを開催できる運びとなりました。

同医院は育児の悩みや発達障害などの悩みに「子どもの発達デザイン研究所」(<https://kodomodesign.or.jp/>)メンバーを配置し、「お母さんのための相談室」等を設け熱心に取り組んでおられます。

これまでの実績

「まほうの○」の効果が認められ病院や幼稚園等の医療機関や教育施設等でも教室を開催いたしました。

～たった3分でやる気アップ!!～「親子楽ラク運動教室」と題し教室(90分)を開催。

- S.パワーキッズプログラムHP: <https://s-powerkids.jp/kids2/20201029101811/>
- 『まほうの○』入門編 紹介動画: <https://youtu.be/zj0g24ISWUE>

【参加者からのアンケート回答】

幼児～大人まで 98組 178人参加 → 92組 「楽しかった」との回答が94%

- 「計算スピードが速くなった」 4人中→3人 75% (小学1年生～50代)
- 「体力・運動不足が分かった」 5人に1人 20% (20代～50代)

※なお、運動不足・体力不足が判明した人に「まほうの○」3分プログラムを続けてもらおうと、体力・計算力で向上効果が見られました。その効果はコロナ禍の子どもから大人までの運動不足解消・体力アップだけにとどまらず、計算スピードや記憶力等の認知能力の向上も認められました。

【コロナ感染対策面での効果】

従来のクラブの活動では密集・密接・密閉の3密とソーシャルディスタンスを果たすことができませんでしたが、「まほうの○」のプログラムなら3密もソーシャルディスタンスもクリアできたことです。

【今後の課題】

「まほうの○」は3種類の運動を各1分ずつ行うことで、運動能力や体力向上にとどまらず、計算スピードや記憶力等認知能力の向上等で想定通り(医科学的根拠)の効果が見られました。コロナ禍で運動活動が制限される等の悩みを抱える人たちの一助になるためにも、このことを世の中に広く知ってもらいたいと考えております。

4 「まほうの○」で全国の子どもたちを元気に

SNS活用し認知を促進 将来的には各県単位の支部作りも視野

「まほうの○」の動画を分かりやすく、ネットを通じ人との接触を回避しながら、オンラインセミナーの開催やYoutubeにも公開し、広域での認知を促進すると同時に、さらに興味を持ってもらえた人を対象に指導者養成(ライセンス受講セミナー)コース等を設けます。将来的には各県単位の支部作りも視野に入れ、この事業を行います。

「おもしろスポーツ大会」の公認記録のサイトを公開へ

ライセンスセミナー受講者や導入いただいた関係機関の後方支援として「おもしろスポーツ大会」の公認記録のサイトを公開し、「まほうの○」の公式記録やスーパーハードドッジ大会の記録を掲載して広報支援活動を実施します。「おもしろスポーツ大会」は「まほうの○」を使った10種類の競技です。使うのは「まほうの○」だけなので用具等準備が要らず老若男女問わず参加して楽しめます。

おもしろスポーツ大会(若松区体育館) 2020年9月19日(土)参加者100名 公式 実施競技名/優勝記録/優勝者の学年

① グッパーステップ	98回/分	小学5年
② ナカソトステップ	77回/分	小学4年
③ ハイパーステップ	55歩/10秒	小学3年
④ けんけんステップ10m	19.7秒	小学2年
⑤ 10m走	16.4秒	小学5年
⑥ ○ぬけ(わぬけ)10回	18.18秒	小学1年
⑦ ライオン5m走	11.04秒	小学3年
⑧ アシカ5m走	20.79秒	小学3年
⑨ クモ5m走	28.78秒	小学3年
⑩ バランス相撲		小学3年

※参考URL <https://mbp-japan.com/fukuoka/s-powerkids/column/5075632/>

ユニセフ支援活動を次世代につなげ、世界の子どもたちを元気に

クラブ設立の原点である「子育ての悩み」を抱える全国の家族を一人でも多く元気な笑顔にするために、平成17年から続けているユニセフ支援活動のさらなる継続を進めます。

また、クラブ参加費の一部をユニセフ支援に充て、これまで37万3711人(ビタミンA補給剤1年分146万4477円相当)を支援しました。ユニセフによると、ビタミンAが不足すると失明したり、免疫力が低下するために、下痢やはしかなどのごく普通の病気から死にいたる危険が高くなります。ユニセフの支援活動を次世代につなげていくことが目標です。

(NPO法人SFF若松サンシャインスポーツクラブ 理事長 山崎 憲治)



おもしろスポーツ大会
『完全非接触の10種目』 直径30cm、周囲約
1mのまほうの○を使ったバランス相撲、
飛行機バランスの部

クラブプロフィール

設立年月日 平成15年4月1日(平成14年4月2日法人登記)

所在地 福岡県北九州市

運営 会員数101名(平成31年3月現在)、決算1208万円(令和元年度)

特徴 【課題解決型クラブ】

- ① 発達障害ADHD学習障害・学力不振・問題行動等の悩みを抱える子どもたちの改善・支援
- ② 運動嫌いや運動の苦手な子どもたちのためのプログラム開発
- ③ 運動+学習の『S.パワーキッズプログラム』の普及(<https://s-powerkids.jp/>)
- ④ 指導者養成講習会・研修会開催 動画オンライン配信
- ⑤ おもしろスポーツ大会・スーパーハードドッジ大会開催・普及活動
- ⑥ 運動能力開発ボール(ママの玉子)販売
- ⑦ ユニセフ支援活動

連絡先 〒808-0014 福岡県北九州市若松区栄盛川町3-26
TEL 093-761-0868 FAX 093-981-8381
E-Mail info@npo-sf.com