



日本スイミングクラブ協会  
東海支部

子どもたちとスイミングを考える情報誌

vol.10 無料

2017年10月1日 発行

# We Love Swimming

ういー らぶ すいみんぐ

# スイミングで育つ力



目標に向かう 集中力

心と体の 持久力

コーチの話を 聴く力

お手本を見ること

お友達と関わる力

日本スイミングクラブ協会  
東海支部加盟クラブは、  
子ども達の心身の健やかな  
成長のために、水泳指導を通した  
子育て支援に取り組んでいます。

## 【子育て支援宣言】 一子ども達の未来のためにー

日本スイミングクラブ協会東海支部加盟登録クラブは、従来より水泳のレッスンを通して、子ども達の健全な心身の発育発達を願い、丈夫な身体づくりと社会性を身につけるための取り組みを行って参りました。この実績を踏まえて、子ども達のすこやかな成長のために保護者と協力し、丈夫な身体づくりと相手を尊重する社会性を身につけるための「子育て支援」を積極的に行っていくことをここに宣言いたします。

日本スイミングクラブ協会東海支部

# まねが育む ヒトの心の発達と子育て

日本スイミングクラブ協会指導者研修会で  
明和先生にお話を伺いました。



みょうわ まさこ  
認知科学者 明和 政子 先生

京都大学教育学部卒業。同大学大学院研究科博士後期課程修了。博士（教育学）。京都大学靈長類研究所研究員などを経て、現在京都大学大学院教育学研究科教授。専門は「比較認知発達科学」。主な著書「まねが育むヒトの心」（岩波書店）など多数。2016年1月と3月にNHKスペシャル「ママ達が非常事態？」の番組制作協力・出演。

私は20代の時、研究のためにアフリカに滞在し、チンパンジーを追いかけて過ごしました。その時に感じた草や土の匂いから、ヒトは自然の中で進化してきた動物であることを実感しました。

この地球上で暮らすヒトは、すべてホモ・サピエンスという霊長類の一種です。ホモ・サピエンスは20万年前に誕生し、今日まで長い時間をかけてその環境に適応した形で体と心を獲得してきました。

しかし、現在、インターネットなどの普及により、私たちをとりまく環境が激変しています。長い時間をかけて環境に適応してきたヒトの体や心が、短い時間での激変に直ぐに適応できるはずではなく、恐らく、どこかに何かしらの無理が生じているはずです。そのような状況の中で、子ども達のヒトらしい心を育む環境を提供し支援したい。そのための基礎研究の成果を現場に社会活動に還元し、次世代に繋げるために貢献したい。そういう思いが私の研究の原動力になっています。

## 子どもの発達について

神経細胞の数が人生で一番多いのは、胎児期から生後2ヶ月位と言われています。どのような環境にも適応できる様に、沢山の神経細胞を持って生まれてくると考えられます。

その後、産まれおちた環境あまり使われない神経細胞をつなぐネットワークは消滅し、よく使われるネットワークだけが残ります。このように脳が特に環境の影響を受けやすい特定の時期を感受性期と言います。

脳の視覚野、聴覚野の感受性期は生後2・3か月から2・3年頃までです。感受性期を見逃さずに子ども達に適切な環境を与えてあげることが大事です。

脳の深い所には感情に関する辺縁系があり、思春期は性ホルモンの影響を受けて発達が急激に進みます。その活動を適度に抑える働きが前頭前野にあります。相手の心をイメージし、推論し、理解するなどヒト特有の心の働きに関わり、高度な情報処理をする前頭前野。前頭前野の働きの成熟が終わるのは30歳位です。つまり、辺縁系の活動が過活性となり感情が上手く捉えられない時期はたいへん長いのです。

このことを知っていれば、思春期、親御さんは少し子どもの中で起こっていることを冷静にみることができますね。



## 相手の心を理解するために必要な 神経処理2大ネットワーク

- 1 鏡のように反射的に相手の心と自分の心を重ね合わせることを可能にする

ミラーニューロン（情動的共感）システムネットワーク

- 2 相手の心の状態を自分の心の状態と一旦切り離し、意識的にイメージ、推論して適切な対応をする

メンタライジング（認知的共感）システムネットワーク

## ★ヒトには、まねする能力があります

相手が梅ぼしを食べるところを見ると自分も思わずすっぽく感じてしまうように、相手と同じ行為を経験し共有するとミラーニューロンシステムが働き、相手の心が鏡に映し出されるように理解できます。ヒトは、1歳に満たない時期から、言葉で表現されなくても、相手の顔色をうかがうことで、相手が何をしようとしているのかを捉えようとする事が分かっています。1歳半になるとまねが大好きになり、2歳頃になると自分の心は相手の心とは違っているということに気付き始めます。

スイミングでは、お手本を見て（まねして）泳ぐ練習をすることで、泳法を身に付けていきます。ヒトは、まねすることで効率よく他者から知識や技術を獲得でき、また、それらを次の世代に正確に伝えることができます。まねする能力は、ヒトの高度な文化を実現させることを可能にしたきわめて重要な能力であり、ヒトが進化の過程で特異的に獲得してきた能力なのです。



# We Love Swimming

## ★ヒトは共同養育という形で子孫を残してきました

チンパンジーの親離れ子離れは6歳くらい。ひとりの子どもに時間をかけてゆっくり育て、その子が独立してから次の子を産みます。そして死ぬまで子どもを産み続けます。ヒトは短い間隔で出産し、「共同養育」という形で子孫を残してきました。母親以外の仲間の協力により育児をして、その間に子どもを産む。こうした育児スタイルはチンパンジーとはずいぶん異なっています。それを可能にしたのがヒト特有の心の働きであるメンタライジングシステムです。

ヒトは血縁関係がなくても、仲間の子に手を差しのべます。育児は子どもが泣いたら次に何をしなければならないかなど、沢山イメージ推論する必要のある知的活動なのです。

## 子育てという環境、経験が脳の働き自体を変える「親性」について

男性でも育児経験があれば、子どもの反応に敏感となる心が芽生え、脳の働き自体が変わります。母性と父性に違いはなく、子育てという経験自体が脳の働きを変えるのです。私は、これを「親性」と呼んでいます。つまり、親として脳をどんな風に使うのかは、可塑的に柔軟に変わっていくのです。子どもの心が育つと同時に、親の心も育ち、変化するのです。

こういった基礎研究の成果を科学番組として紹介することになりました。番組は一年以上かけて制作。NHKスペシャル「ママ達が非常事態?」は話題になり、続編も放送され、DVDも発売されました。

子育てに関するストレスや様々な問題はなぜ起きたのか、共同養育が本来のヒトの子育ての在り方であったにも関わらず、今、核家族が80%を超えていました。そして、母親だけが子を産み育てる役割を持たなければならない現状にあります。でもその一方でヒトの脳の発達は緩やかで自立には長い時間がかかる…ストレスがかかつて当たり前です。

現代社会に起こっているさまざまな非常事態は、こうした事実が背景にあることを世に送り出したいと思いました。心の発達と進化の基盤をまず知った上で、現代を生きるヒトという動物が直面する深刻な問題に、評論家ではない立場で対応していかねばならない時代が迫っているのです。



## Q & A



日本スイミングクラブ協会東海支部  
指導力向上委員長  
めぐろ しんりょう  
**目黒 伸良さん**

目黒さん：最近は働くお母さんが増え、保育園や学童に子どもを預ける時間が長くなり、親子一緒に過ごす時間が減ってきてていますね。

明和先生：保育園に預けることについては、共同養育という点で、決して悪いことではありません。ただ、親子で一緒に何かをする機会は減りますね。ミラーニューロンシステムを働かせる機会が減る可能性があるということです。親子のスキンシップ、目と目を合わせることは必要です。親が仕事で忙しく疲れていると、子どもの心に敏感になれば、子どもの目線に立って考えることがしにくい状況になるなど、色々な問題が複雑に絡んでいます。日ごろ忙しいお母さんやお父さんも、子どもと体験を共有することを心掛ければミラーニューロンシステムの働きを促進することが出来ますね。

目黒さん：スイミングクラブでは、練習や準備運動、遊びの時間などで、異年齢と関わることが多いのですが、そのメリットはありますか？

明和先生：2歳前後は、真似をしたい時期。4、5歳児はメンタライジングが発達し始める時期なので、自分より小さい子はどうして自分とは違うのかを考えます。異年齢の子ども達が一緒に同じことをして、ミラーニューロンやメンタライジングが発達するようなプログラムがあると良いですね。子どもの指導者には若い人が多いので、ミラーニューロンシステムを使って子どもと一緒に経験し、次にメンタライジングシステムを働かせて子どもと共に育ち合うことも大切だと思います。



まねし合ってミラーニューロンシステムを使いましょう  
相手の心を想像してメンタライジングシステムを働かしてみましょう。  
メンタライジングシステムを使って教え合い、助け合いましょう



コーチの

# 子育て支援コラム



## スイミングは、まさに共同養育の場

ベビー・幼児・学童の水泳指導歴30年  
公認水泳上級教師 **五十嵐 美紀 氏**

スイミングには、ママと赤ちゃんを見守りアドバイスしてくれる先輩ママやコーチ達、そしてママを育ってくれたおばあちゃん世代も沢山います。子育て・大変な時は1人で悩まず、いつでも相談して…ベビースイミングを通して子育ての楽しさを感じましょう！

## 親子一緒に成長しましょう！

幼稚園教諭を経て、早期教育を主体にした  
ベビースイミングを展開 指導歴25年  
日本スイミングクラブ協会中国支部泳力認定委員長  
**植木 久枝 氏**

子ども達が自己実現する力をつけるために大切なのは、子どもがやりたいことを見つけたら、自分の意志で出来るように導いてあげること。好きなことを見つけたら、やり抜くための環境づくりをしてあげること。他の子と比較せず、その子の個性を認めてあげること。  
ベビースイミングを通して、親子一緒に成長しましょう！



日本スイミングクラブ協会では、  
マタニティ・ベビー・幼児・学童からシニアまでの  
水泳指導法、健康増進・発育発達を促す  
アクアプログラムなど、指導力を養うためのコーチ  
研修会を定期的に実施しています。

## ベストスイマー賞 アスリート部門



### 平成28年度 日本スイミングクラブ協会 東海支部ベストスイマー受賞者のご紹介

毎年、日本スイミングクラブ協会東海支部にて特に活躍し、優秀な成績を残した選手がベストスイマーとして表彰されます。



ながい たけと  
**永井 猛登さん**

現在 中学2年生  
所属 サンながらスイミングクラブ

2016年 全国ブロック  
50m平泳ぎ 2位 31秒68  
100m平泳ぎ 2位 1分 9秒67

スイミングを始めたのは3歳から。姉が楽しそうに泳いでいるのを見て、自分も泳いでみたいと思ったことを覚えています。

スイミングを続けて良かったことは、何事にも粘り強く取り組めるようになったことです。相手に負けたときも、その悔しさをバネにして頑張れば成功できることを学び、心が強くなりました。技術的な面でだけではなく、気持ちの面でも根気よく指導してくれるコーチに、とても感謝しています。

僕の体のことを気づかって食事を考えてくれる母、長所短所を冷静に見極めて教ってくれる父、いつも応援してくれる祖父には、「ありがとう」という気持ちでいっぱいです。

これからも、大舞台で活躍できる選手になることを目標に頑張ります！

## 日本スイミングクラブ協会東海支部の 各加盟クラブ会員に対する子育て支援内容

### 安全

●安全の重要性を  
教えます



### あいさつ

●気持ちのこもった  
挨拶を身につけて  
「お願いいたします」

### 整列

●整列や順番を守る  
ことを身につけて  
「はい！」

### 返事

●「はい！」という返事を  
身につけて  
「はい！」

### 努力

●目標を達成するために、  
努力することの大切さを  
学びます

### 協調性

●協調性を  
身につけて

We Love Swimming

### 泳げない子をなくそう運動

日本スイミングクラブ東海支部加盟クラブ協会ではWe Love Swimming(泳げない子をなくそう運動)を年2~3回実施し、各々の地域に合わせた取り組みを無料で行っています。



### ◆安全講習◆

日本スイミングクラブ協会では、各クラブの水泳指導者に対して、水泳の指導力向上、救急救命法や応急救手、プール衛生管理、水上安全救助法などの講習会を実施し、安全に関する知識や技能を提供するなど、質の良い指導者の育成に努めています。



日本スイミングクラブ協会東海支部は、  
指導者の指導力向上や安全管理などの  
各種ライセンス普及、  
スポーツを通した青少年の  
健全な育成に取り組んでいます。

スイミングクラブは、  
日本スイミングクラブ協会加盟クラブを  
お選び下さい。



## 日本スイミングクラブ協会 東海支部

事務局/〒464-0067 愛知県名古屋市千種区池下1丁目11-21 サンコート池下3階 Tel: 052-757-5003 Fax: 052-757-5004 e-mail: information@sc-tokai.net

<http://www.sc-tokai.net/>

情報誌のパックナンバーはホームページでご覧下さい。

