

突然ですが、皆さんのお子さんは和式トイレで用を足せますか？

今は家庭のトイレでも洋式化が進み、和式で用を足した経験がない子も珍しくないと思われます。しかし、学校のトイレには依然和式が多くあるのが現状です。(和便器率 県 59.7%「公立小中学校施設のトイレの状況」平成 28 年文科省調査)

そこで、小学校入学前に和式トイレの使い方について練習してみることをオススメします。

・はじめに 【しゃがむ姿勢をつくる】

両足を肩幅位に開いて、かかとが浮かずにスムーズにしゃがめるか確かめる。

大切なのは、両方のつま先がそろっていること。ずれていると、あらぬ方向に飛んでしまうことも考えられます。最近では、足首が固く、しゃがめない子どもが増えているそうです。

・つぎに 【ズボンや下着をおろしてしゃがんでみる】

タイトなデザインやストレッチが強く効いた素材は、ひざが引っ張られ、難しいこともあります。チャックの有無などデザインによっても変わりますので、ひざの下までしっかりと下ろしてしゃがむことを覚えるとよいかもしれません。

・さいごに 【実践してみる】

スーパーや公共施設などにある和式トイレを探して試してみましょ。入学間近の男の子の場合には、パパのアドバイスがあると有効です。親子で改めて見直すと、トイレの使い方やマナーが身につけていなかったことに気づくことも多いようです。

我が家でも小学校入学前に和式トイレの使い方について試してみました。すると、しゃがむ姿勢が不安定で、トイレの前の半円部分に、まるで手すりのようにがっちり捕まったのには、驚きました。子どもの体は柔らかいというイメージがありますが、普段しない動作は案外できないものです。足首の堅さの改善には、足首まわしなどのストレッチ、ケンケン遊びなどが有効だそうです。

はじめはうまくできなくても、数回練習すればできるようになると思われますから、焦らず一緒に練習してあげるとよいでしょう。トイレは我慢しないという心構えも伝えるといいかもかもしれませんね。

慣れない動作といえば、子ども相撲大会では、そんきよの姿勢（爪先立ちでかかとの上に尻を載せて腰をおろし、膝を開いて上体を起こした状態）ができずに、よろける子が大勢いるといいます。中学校の柔道では、運動部で活躍するスポーツ万能に見える生徒

であっても、「正座ができない」や「しゃがんで話を聞くことが難しい」などの生徒が見受けられるそうです。

やはり、小さな頃からいろいろな遊びや生活を通して、さまざまな動きとしなやかさを身に付けていくことが、バランスのとれた体の発達につながるのではないのでしょうか。【Ｙ】

※次回のメルマガは、3月22日（金）に配信します。

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。（アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^)）

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

これからも、どうぞよろしくお願ひします(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索