

おもしろくらし③ (親子)

(このページは、直接入力できません。そのまま見るか、印刷してつけてね!)

み

おじいさんとクルミの実 ~おうちの人といっしょに読んでね~

もう50年以上も前のことでしょうか。わたしがまだ小学生の1, 2年生くらいのころのことです。そのころは、まだわたしのおじいさん(祖父)がいて、そのおじいさんが、



てのひらの中になにやら持って「ゴリゴリ、ゴリゴリ・・・」と、音をならしていつもころがしています。ゴリゴリ、ゴリゴリ、ふしぎに思ったわたしは「おじいさん、その手に持っているものはなあに?」と、あるとき、おもいきって聞いてみました。するとおじいさんはニッコリとわらって、てのひらをあけて「クルミの実だよ。」と、2つのかたそうなクルミの実を見せてくれました。ずっとおじいさんのてのひらの中でゴリゴリ、ゴリゴリところがされてきたせいか、2つのクルミの実がピカピカに光っていたのを今でもおぼえています。

そのときは、クルミの実を見せてもらって「ふーん、クルミの実だったのかあ・・・。」と思っただけで、なにもかんじませんでした。でも、あとになって「なんで おじいさんはいつもクルミの実を手でころがしているんだろう?。ゴリゴリゴリゴリと音をだして、楽しんでいるのかなあ?。ゴリゴリさせて手をきたえているのかなあ?。」とか、いろいろな思いがあたまの中をグルグルしていました。

そこで、こんどは おかあさんに聞いてみました。

「おかあさん、なんで おじいさんは てのひらの中でクルミの実をゴリゴリゴリゴリ ころがしているの?」

「〇〇には、すこし むずかしいかもしれないけど、てのひらとゆびをああやって動かすことで、頭の中にある脳にいいしげきになって、とくに おとしよりにはいい運動になっているんだよ。ものわすれなんかもすくなくなるんだよ。」

「手の運動」と「頭の中の脳へのしげき」・・・?

おかあさんが聞かせてくれたことは、そのときはよくわかりませんでした。

それでも、高学年になり、中学生になり、高校生になり、理科の学習や保健体育の学習

の中で、そのときのおかあさんのことばの意味がようやくわかってきました。

それは、ひとことでいうと「**からだをうごかすことは、^{あたま}頭の中にある^{のう}脳にしげきをあたえている**」ということ。

そして、おとしよりは^{のう}脳をおとろえさせにくくするために、こどもやわかい人たちは^{のう}脳をより^{せいちょう}成長させるために、**からだをうごかすことは、たいせつなことだ**ということが、すこしずつわかってきました。

みなさんにとって、^{じてんしゃ}自転車に^の乗れるようになんどもれんしゅうすること、けんばんハーモニカやリコーダーでうまくえんそうできるようにれんしゅうすること、ハサミをつかって^{せん}線にそって正しく^{かみ}紙や^{ぬの}布を^き切れるようにれんしゅうすること、およげるように水の中でれんしゅうすること、ボールをねらったところへまっすぐに^な投げられるようにれんしゅうすること、^{かんじ}漢字を一つでもたくさん書けるようにすること・・・、こうしたこと一つ一つが、みなさんの^{のう}脳の^{せいちょう}成長には、ほんとうにたいせつなことにつながります。

とはいっても今は^{いま}新型^{しんがた}コロナウィルスの^{かんせん}感染をこれ以上^{いじょうひろ}広げないようにするために^{がっこう}学校へ行くこともできない、^{ひろ}広い^{ばしょ}場所であそんだり^{うんどう}運動したりすることもできない^{せいかつ}生活がつづいています。だからこそ、テレビやインターネットの^{どうが}動画で、家の中でもできるようなかんたんな^{うんどう}運動のやりかたも^{しょうかい}紹介しています。こうしたものも^{さんこう}参考にして少しでも^{すこ}からだをうごかしてみてください。そして、その^{うんどう}運動をみなさんの^{のう}脳の^{せいちょう}成長につなげてください。

それでは、「**おじいさんのクルミの実**」です。みなさんは^{わか}若いので、クルミの実をつかわずに^て手の^{ゆび}指や^{あし}足の^{ゆび}指を^{おも}思いどおりにうごかせるようにやってみてください。



指をひろげる



中指と薬指のあいだをあける



薬指と小指のあいだをあける



人差指と中指のあいだをあける

みなさんは、ほかにどんな手（指）のうごきができるかな？