

# 【新連載】 ランニングストーリー①

第183号 2020年8月31日発行

## ミマモルジュ挨拶

ホテルに宿泊客の様々な相談や  
ご要望に応えるコンシェルジュがいる  
ように、保育においても様々な  
ご要望や悩みがあると思います。

「見守る」+「コンシェルジュ」=  
ミマモルジュとして、保育に関する  
ご要望にお応えしていけるよう  
活動していきます。

株式会社カガヤ 奥山卓矢

## ランニングストーリー

ランニングストーリーという言葉を知ることがあります。

調べてみると、ニュージーランドの乳幼児施設で行われている子どもたちの発達記録のことで、「できる」「できない」や「はやい」「おそい」などの○×方式の判断や、チェックリストによる評価を行わないよう、この考え方は、一人ひとりの発達を見守る『ミマモリングソフト』に共通点を感じます。

子どもたちが何に興味があり、どう遊んでいるのか、夢中になっていることなどに着目し、写真と文章で保護者に伝えるものだそうです。

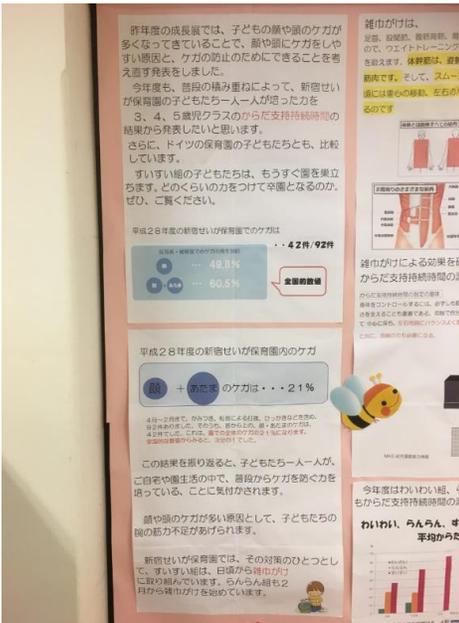
そして、こちらのブログはタイトルのように、ランニングストーリーについてです。ランニングストーリーと響きが似てるなと思い紹介しましたが、ランニングストーリーの内容ではありません（笑）。ただ、私なりに走ることを通して感じたことなどを、深ぼって発信していきたいと考えています。

思い返してみると、幼稚園の時から走るのが得意で、運動会でかけっこをしたら1番、小学生の頃はリレーの選手に選ばれ続け、校内のマラソン大会では1位は取れないものの毎年2.3位。走れば、友達や先生、親からも走ることが得意だね！と褒められ、自分でも走ることに自信を持っていました。

中学で陸上部に入り、中学1年生までは短距離をしていましたが、顧問の勧めで長距離に種目変更。そして、高校まで部活を続けました。

高校の頃は普段の物活1日20キロ、夏休みの合宿では3泊4日が2回、1日50キロ。もう一生分走った…と思い、高校卒業以降走る機会はなくなりました。





2017年新宿せいが保育園での成長展  
ケガについてのポスター発表

そして、カグヤへ入社して、ひょんなことからカグヤクルーみんなで2回駅伝に出ました。走ることの楽しさを改めて感じながらも、その後継続して走ることはなく、また月日が流れました…

ただ、気持ちいが再燃するのは突然なもので、この5ヶ月ほど走ることに夢中です！一生分走った！と思っていたのですが、どうやらそうではなかったらしく、マラソン2時間台を目指しています！大事にしているのは、「楽しく走る、かつタイムも狙う！」です。

ラーニングストーリーでは、子ども自身がいつでも冊子を見て振り返られるように、保育室に置いてあるそうです。

随分、時間は経っていますが、学生の頃の気持ちを振り返り、怪我やストレッチ、筋トレやランニングシューズのことなど、走ることを通して感じたこと等を考えていきたいと思います。

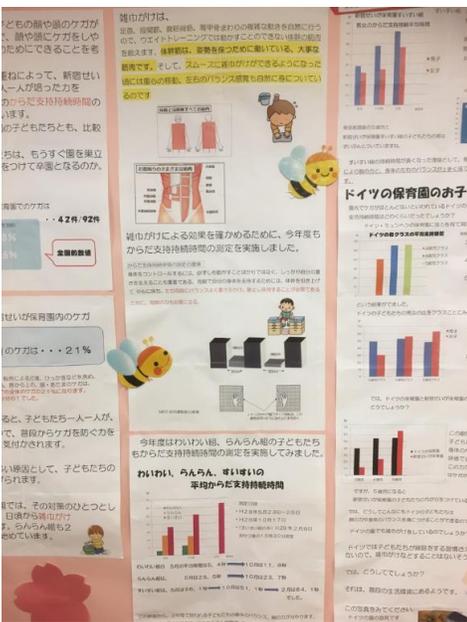
## 怪我について

2017年の話になりますが、新宿せいが保育園(現在子ども園)で行われた、子どもたちの1年間の成長を5領域から伝える行事成長展で子どもたちのケガについてのポスター発表がありました。

その中で、全国的に子どもたちの怪我として顔や頭が多いようですが、新宿せいが保育園での顔や頭の怪我の発生件数を見ると、全国平均と比べると低く、原因を理解して、保育の中で子どもたちには遊びを通して、腕の筋力を意識的に使う遊びを取り入れられていました。

私自身の中高生の時の部活での怪我を思い返してみると、多かったものがひざの痛みと足裏のまめと捻挫だったように思います。ひざの痛みは成長痛だろうと思っており、アイシングや整骨院での治療だったり、足裏のまめはスピード練習など足に負担がかかった時に起き、まめの痛みをかばって走っていると捻挫し、走れなくなるということを繰り返していました。

ただ、原因をしっかりと研究していたかというところ、そうではなく毎回対処療法だったと今思えば感じます。走ることに熱中し始めたここ最近、怪我などについて調べていると走り方に問題が分かってきました。



園でのケガについての統計が取られ、  
保育の中でどのような遊びを取り入れて  
いく必要があるかが絞殺されていま  
した。



靴底のどの箇所がすり減っているかを確認！



擦り減り具合で自分の走り方が見えてきます。

膝の痛みやふくらはぎが張ることがよくありましたが、本当は、お尻や太ももなど大きな筋肉を使っていたら、ふくらはぎや膝に痛みが出る事はあまりないようです。ふくらはぎの小さな筋肉を使って走るよりも、お尻や太ももと言った大きな筋肉を使うことで効率的に走れ、そのためには体幹トレーニングやスクワットなど、太ももやお尻の筋肉を鍛え、その筋肉を動かすことを意識する必要があったようです。

対策が違った！と今更ながら反省ですが、ただ、それでもよく走っていたものだ！とちょっと自分を褒めたくくなります。

もう一生分走ったと思い、走ることをやめていたら気づかなかったことでもありましたので、あの時の怪我は、今後ケガせず、楽しく走り続けるための大切なプロセスでもあったと今ならそう思えます。

ケガをすると、走れないことへの悔しさや情けなさを感じていましたが、あの感情も本気で取り組んでいたからこそその感情なのだとも思えます。

そして、ポスター発表にあるように体幹筋は子どもの頃から鍛える必要があります、発達を理解することで怪我防止に繋がり、寝返り、ずりばい、お座り、はいはい、つかまり立ち、歩行、走行？（言い方があっては分かりませんが）。この発達の流れがあつてのことなのだと感じます。

ハイハイが出来るようになり、あちこち探検し、ハイハイを楽しむ赤ちゃんの気持ちと同じかどうかは分かりませんが、私も走ることを楽しんでいきたいと思います。

---

## 足育について

---

この5ヶ月で約550キロ走った靴の底はこんな感じです。以前から持っていたシューズのため、これまで走った距離を合わせると相当な距離になるかと思います。

球技などのスポーツと異なり、基本的に前に動き続ける体の使い方のため、一步一步の動きが大事で、靴底のどこが擦り減っているかで、走り方や体の使い方が見えてくるようで、[こちら](#)のサイトを参考にしながら、靴底の観察をしました。



足のサイズを測定する機械



新しく購入したシューズ

## ●過去のバックナンバー

### 第148号

年末のご挨拶

### 第149号

行事の意義を考える\_\_お正月

### 第150号

行事の意義を考える\_\_総集編

<http://www.caguya.co.jp/topics/news/p9889/>

サイトを参考に靴底を見ると、正しい擦り減り方をしており、まずは安心です。また、[asicsのサイト](#)には子どもの身体と足の特徴が書かれ、「赤ちゃんの足は軟骨部分が多く柔らかいため、足に合わない靴でも履けてしまいますが、結果として足の正しい成長を阻害する要因になります。」とあります。

大人以上に子どもたちの足はデリケートで、正しい知識を持って靴選びをすることは、子どもたちの一生の発達に関わることなのだと感じます。

そして、今回は久しぶりにシューズを買いに行きました！学生の頃、シューズを買うのはテンションが上がる大きなイベントで、久しぶりにスポーツショップを訪れました。

10数年ぶりの靴選び。楽しい気持ちはあるものの、自分の知らないメーカーが増え、反発の大きいプレート入りなど、とにかく種類が増え、多すぎて選びきれないほどでショップの方に見て頂きながら選んでいきました。

まずは足の測定です、この機械の上に乗ると自動的に足のスキャンが取られ、身長を測るように足の大きさを測ってくれます。

実寸では25.5センチ、靴選びでは+0.5~1センチ大きいものを選ぶ方がいいことや、足の形を見てアドバイスを頂き選んだのがこちらのシューズ2足（左：スピード練習用 右：長い距離をゆっくり走る用）です！

靴さえあればすぐに始められるランニングですが、自分の足に適したシューズを履き、走った距離や自分自身のフォームが靴底に表れる、手軽に始められるランニングですが、とても深さを感じています。続く。

※こちらの内容はクループログで配信している内容を再構成しているものです。



〒161-0023

東京都新宿区西新宿 3-2-11 新宿三井ビルディング 2号館 10階

Tel:03-5909-7155

毎週月曜日に配信しています。

ミマモルジュメールマガジン発行：株式会社カグヤ 奥山卓矢

ミマモルジュメールマガジン



メールマガジンのご登録は、  
QRコードからお願いします。