

「楽しい」「できた」「わかった」3つのステップで

学びの力を育む親子体操

KCG キッズジムインストラクション



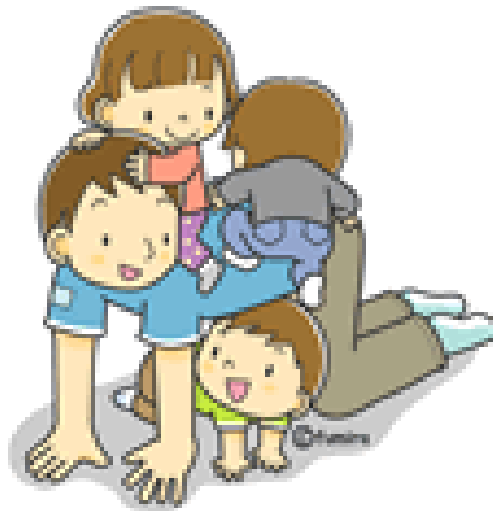
一般財団法人日本キッズコーチング協会
キッズジムインストラクター認定協議会


一般財団法人日本キッズコーチング協会

アタッチメントを育む

親子体操

JAKC 認定 KCG キッズジムプログラム



第1章 KCG キッズジムの理論序

第1節 KCG キッズジムのもたらすもの

キッズジムは親子の信頼に基づく愛情と絆の確立と、運動科学の側面からの認知発達の支援を目的として開発されたプログラムです。親子でプログラムを実践する中で自信と思いやりの基礎となる自尊感情を育み、母親のサポートを受けながら子どもが少しずつ課題を乗り越えていくことでやる気と集中力を養います。

共通の動作をおこなうことは、人の気持ちを感じる共感脳の発達を刺激し、人との関わりの中で自分を表現していくという社会性を身につけ、自信と思いやりの心を養います。やる気とは小さな達成感を多く味わうことによって高まります。キッズジムでは難しい発達の段階も、母親のサポートのもとに、少しずつ乗り越えていくことが可能です。そして達成感を味わった子どもは、それを繰り返し検証していくことを覚えます。この過程で集中力が養われるのです。

第2節 キッズジム：発達の3ステップ

キッズジムでは発達の段階に応じて3つのステップに分けてプログラムを実行していきます。(図1)

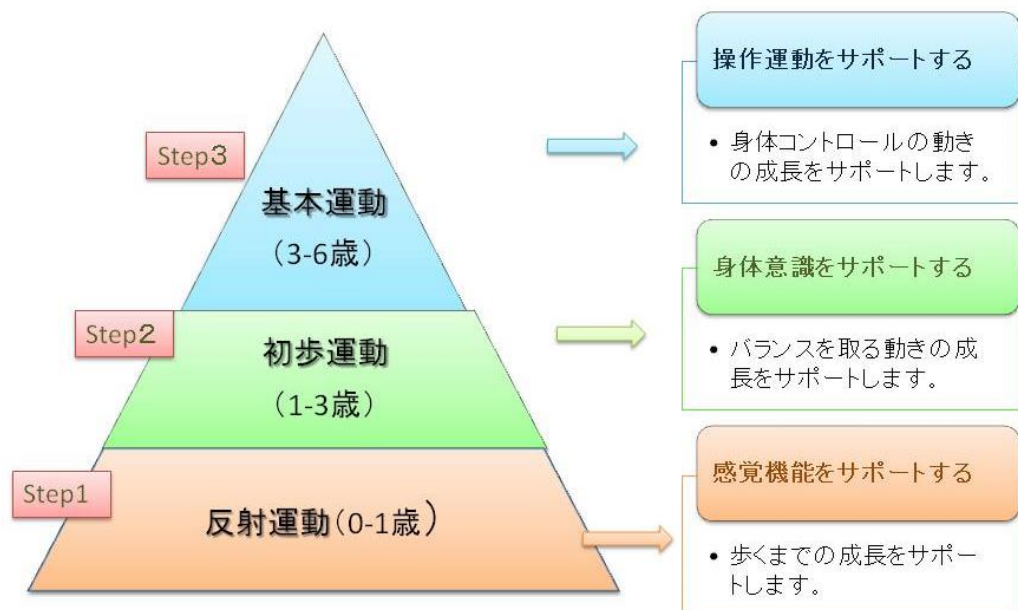


図1. 発達の3ステップ

Step 1 : 乳児期

Step1 は主に 0 カ月から 12 カ月の時期にあたり、反射運動期と呼ばれる感覚機能全般をサポートする時期で、この時期の運動は情緒・感情の安定の基礎になります。

子どもは生まれたその日から、おっぱいを飲んだ、目があった、首が据わった、笑ったと毎日毎日、新しい動きの習得で大人たちを喜ばせてくれるものです。0 歳期の子どもの動きの習得は、認知感覚の発達と密接な関係があるため、子どもの認知や情緒の発達を見極める中心的な指標ともいえます。したがって 0 歳の子どもの動きの発達を観察することは、認知発達を見極めるのに役立ち、ときに動きの不自然さを感じたときは認知発達を促す対処をすることも可能になります。

0～3 歳ころには全身の運動（粗大運動）が必要とされ、これによって空腹感・眠気・尿意などの生理的な欲求や、快感・不快感などの本能的な欲求を大人に伝えるという、コミュニケーションの手段を身につけます。こうした生きるための基本となる感覚を一般感覚といい、これを刺激することで、情緒・感情の健全な発達の土台が育ちます。支援者は子どもが自然に動きたくなる環境を整え、運動の発達のみならず、認知・情緒・感情の発達をも意識して、楽しい動きを子どもの目線でサポートすることが大切です。

Step2 : 幼児期

Step2 は 1 歳から 3 歳までの時期で、身体意識の確立する時期です。この時期に習得した自分の体をコントロールするといった能力は、同時に感情をコントロールする能力と関係します。1 歳を過ぎると子どもは支えなしで立ち、一人で歩けるようになります。移動するという行動空間の拡大はコミュニケーション能力の発達と密接な関わりがあり、それに輪をかけるように言語も発達するので、この時期は人間らしく生きるための第 1 歩を踏み出す時期と言えます。

動きの発達では、歩くといった動きにとどまらず、ゆっくりと坂道を登ったり、でこぼこ道を歩いたりすることを覚え、感情が先走って走り出したけれども止まれない、などの意識と感覚のずれを経験しながら、意識した速さで走ったり、止まりたいときに止まったりする、といった自分の体をコントロールする身体意識のスキルを育みます。1～3 歳の時期には全身を使った動きを十分に経験させ、心と体の健全な発達に不可欠な身体意識のスキルをしっかりと育てる必要があります。このように、運動感覚は認知感覚と密接な関わりがあるため、体のコントロールは感情のコントロールの発達を促すのです。

【3】 Step3：プレスクール期

Step3 は3歳から6歳までの時期で、操作運動や運動調整力、協応力といった総合的な運動能力を獲得する時期です。この時期の運動は状況に応じて体をコントロールすることを基盤に、環境に適応する能力を養います。子どもの発達において、4歳からの発達は運動だけでなく、言葉、コミュニケーション能力の発達でも大きな変化が見られます。

動きの面では全身の運動である粗大運動の活動を抜け出し、手先や足先を使う操作運動といわれるものや、細やかな筋肉や神経を使う調整運動という総合的な動きを行えるようになります。この時期からは時空間を把握する能力でもある空間認知能力も発達し、創造的な動きも含めた応用的な動きができるようになるので、敏捷性、平衡性、協応性などの調整力に関わるものを、多く経験することを心がけましょう。利き手(有意性)が決まり始めたり、投げられたものをつかむなどの視知覚も発揮できるようになることで、手先や足先を使う操作性の動きも少しずつ器用にこなし、形・空間・方向の認識も可能になります。また、聴知覚も発達するので音楽を取り入れることも有効です。

第3節 ムーブメントスキルの構成要素

子どもが6歳までに習得しておくべき運動能力には、大きく分けて3つの種類があります。主に体の姿勢を保つための平衡系の動き、ある場所からある場所へと動く移動系の動き、そして物に働きかけたり、操る動きの操作系の動きです。(図2)

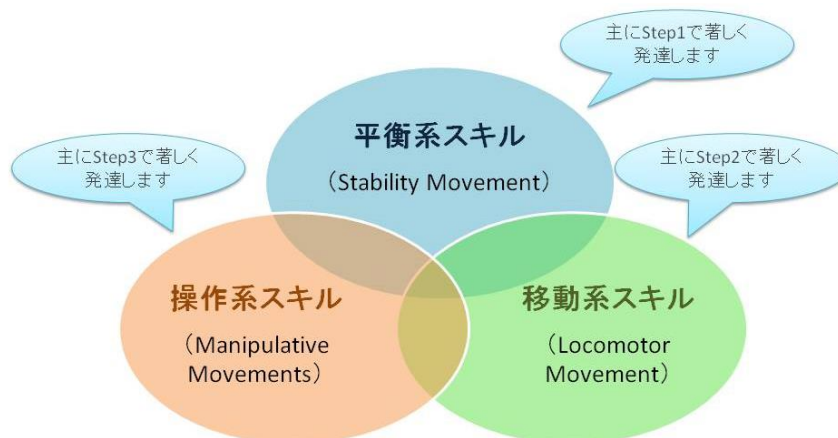


図2. ムーブメントスキルの構成要素

平衡系スキル

平衡系スキルは Stability Movements と呼ばれ、主に Step1 の時期に基礎が作られます。バ

ランスをとる、回る、転がる等、姿勢を保つ動きの技術です。頭・首のコントロールなどの初期段階から、かがむ、たつ、立ち上がるを経て、回る、転がる、片足で立つ、バランス立ちをする、ぶら下がる、乗る、渡る、逆立ちをする、浮くなどの動きがあります。

移動系スキル

移動系スキルは Locomotor Movements と呼ばれ、主に Step2 の時期に著しく発達します。さまざまな体勢である場所からある場所へ移動するための技術です。腹を地につけて這う (Crawling)、四足で這う (Creeping)、這いあがる、歩く、登る、降りるといった基本的な動きから、走る、止まる、リープ、スキップ、ホップ、ギャロップ、跳ぶ、跳びあがる、跳び下りる、よじ登る、跳びつく、飛び越える、またぎ跳ぶ、かわす、くぐる、滑る、泳ぐなどの動きがあります。

操作系スキル

操作系スキルは Manipulative Movements と呼ばれ、主に Step3 の時期に総合的に発達します。手足や感覚を使ってもものに働きかけたり、操る動きの技能です。手を伸ばす、つかむ、挟む、はなすなどの初期機能から、投げる、蹴る、打つ、つく、たたく、捕まえる、受ける、運ぶ、担ぐ、下ろす、押す、引く、漕ぐなどの動きがあります。

第2章 インストラクション

第1節 KCG キッズジム インストラクション

キッズジムでは、0歳から6歳までに獲得すべき運動能力のうち、平衡系・移動系・操作系のコンテンツから、均等にかつ、親子の活動においてアタッチメント効果が高いと思われる基本的なムーブメントを7Basicと位置づけています。この7Basicはそれぞれ発達段階に応じて3つのステップで構成されているので、ここでは7Basic × 3 Stepsの合計21のプログラムをご紹介します。(図3)

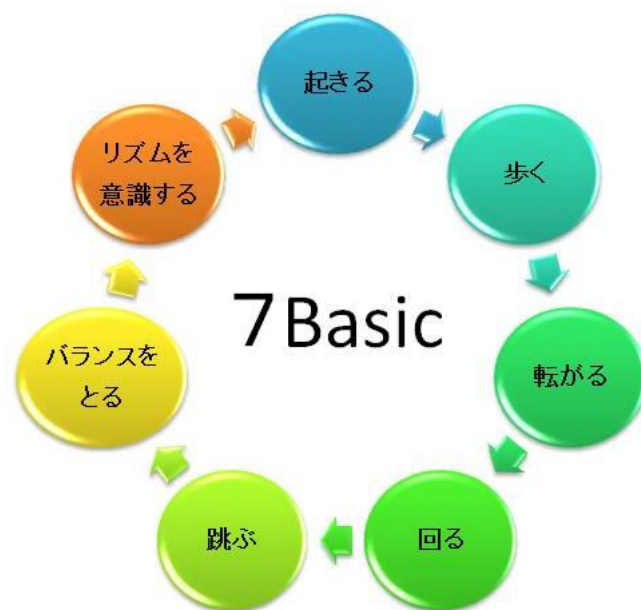


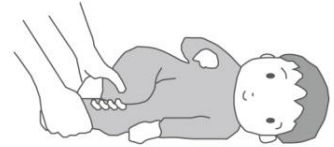
図3. 中心となる基本の動き：7Basic



乳幼児期のプログラム例

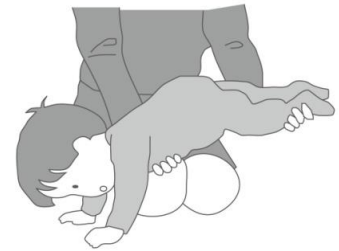
Program 1 姿勢を保つことができる

生まれたばかりの赤ちゃんは自分の力で体を支えることができません。姿勢を維持するという行為は重抗力姿勢と呼ばれ、ヘッドコントロール（首座り）に始まり、お座り、つかまり立ちへと、月齢がすすむと首、胸、腰と体の上から下の方向で発達が進み、全身を支える「立つ」という行為に至ります。この能力は以後のすべての運動発達の基礎となります。



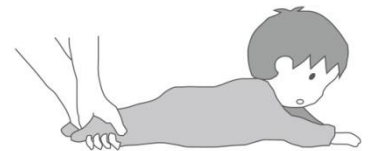
Program 2 方向に関わる身体感覚を体験する

6ヶ月を過ぎ、腹ばいの姿勢で上半身を持ち上げられるようになると、両ひじを使って前方、あるいは後方に引きずり移動ができるようになります。腹ばいの状態から胸部と腹部を持ち上げられるようになると、高ばいが可能になります。つかまり立ちができるようになると、立位姿勢から壁面や机などを利用して両手あるいは片手でつかまり、バランスを保ちながら歩くようになります。この時期には自力で進むことのほかに、支援者がハイガードの状態の手を引いてあげたり、抱っこやひざに子どもを載せたりして、横方向や上下方向へ移動するといった身体感覚を体験しておく必要があります。



Program 3 体をひねることができる

生まれたばかりの赤ちゃんがはじめてする、回るという行為は寝返りです。生後5～6ヶ月になると、最初の寝返りとしての横向き姿勢ができるようになります。寝返りには体の両側に関わる意識を育てる必要があるため、横向きの姿勢や横側への興味を誘導するのが効果的です。また寝返りには首の力（ヘッドコントロール）がついていることと、体をひねること（体軸の回転）が必要となるので手足を持って動きの支援を行うことで寝返りのきっかけが作れます。



Program 4 逆さになることを体験する

この時期の赤ちゃんの発達の中心は姿勢を保つことにあります。その後ローガードの歩行が可能になると背中を丸めて姿勢を保ったり頭を低くしたりする能力が必要になります。そのために、赤ちゃんのうちから足よりも頭が下になった状態での身体感覚を体験しておくことが大切です。



Program 5 浮く感覚を体験する

やっと姿勢を保つことができるようになったばかりの子どもは、まだ跳ぶことはできません。しかし、ジャンプするための空中感覚を楽しく身につけるためには、高い高いなどの活動を通して、体を持ち上げ、浮くといった多くの空中感覚を経験してあげることが大切です。



Program 6 ゆられても姿勢を立て直すことができる

子どもの発育発達は月齢を追っていきますが、その発達段階には2つの特徴があります。1つに頭から足へ向けての頭部から下部といった方向的な発達で、2つ目は、中心部から抹消部へ向けての中心から外側への方向的な発達です。頭部から下部へのひと通りの発達が進むと、立つ、歩くといった行為が可能になり、手足などの抹消部で巧みにバランスをとりながら歩くという動きを習得していきます。Step1 では、前後左右に身体を揺らされたときに首を真っすぐに維持するといった立ち直り反応や、姿勢を保持しようとするパラシュート反応も見られ、これらができることで座位・立位が確立します。

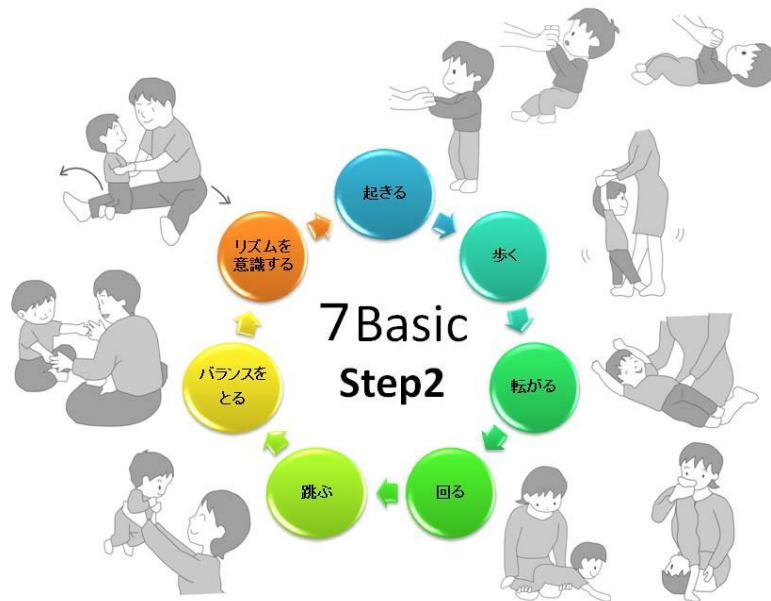


Program 7 はずむ感覚を体験する

歌を歌ったり音楽を聴いたりするだけでなく、体にも身体リズムと言われるリズム感があります。歩くリズム、走るリズム、跳ぶリズム、不規則なリズムをたくさん経験することにより、自分の体を自由にコントロールすることが可能になります。小さいうちから多くのリズムを体験させましょう。

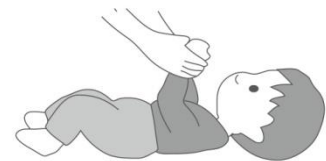


幼児期のプログラム例



Program 8 起き上がることができる (図5)

寝転んだ状態から体をひねったり、腕や足の力を利用して自分で起き上がることが可能になります。この時期には立位も確立します。子どもの立位姿勢はハイガード・ミドルガード・ローガードの順序で発達するため、立位姿勢が未熟な段階では、ハイガードをできるだけ多く作ることで、安定した姿勢を保つことができますようになります。



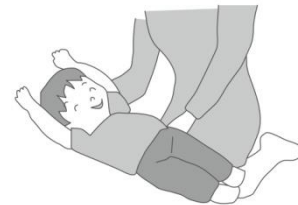
Program 9 さまざまな方向へ歩いたり走ったりできる

一人歩きが始まる時期の歩行では、両手を上にあげて歩く姿（ハイガード姿勢）が見られます。これは両手が上にあるほどバランスがとりやすいためです。やがて動的バランス能力を獲得してくると、ミドルガードからローガードになり、同時にスイング歩行が出来るようになります。補助の時もこの点に留意して行う必要があります。18か月を過ぎたころには、足がもつれて倒れることがなく、どうにか走れるようになります。この時期にはかに歩きや後ろ歩きなどの方向に関わる移動も体験しておく必要があります。



Program 1 0 横方向に回転できる

この時期には横転がりが可能になります。横転がりは体の両側の意識が発達して可能になる動きです。スムーズに転がるためには左右の優位性（ラテラルティ）に関する意識が、そして横の方向に転がるためには方向に関する身体意識の発達が必要になります。



Program 1 1 腕で体を支え逆さになることができる

でんぐり返しができるようになります。でんぐり返しをするためには体を丸くするという行為が必要になります。体を丸くする行為は背中側の意識の発達に関係します。しゃがむ、逆さになる、丸くなるというローリングの動きの習得が必要になります。でんぐり返しは一度出来ると何度もやりたくなる子どもの大好きな活動のひとつです。首や背中を痛めないような環境を整えることが大切です。



Program 1 2 ジャンプすることができる

両足跳びができるようになるには、利き足と身体リズムが必要です。Step2 はその芽生えの時期です。体の両側を十分に動かすことで利き手、利き足が決まり、両足を同時に使ってジャンプすることができるようになります。体の上手な操作は利き手、利き足の確立と関係しています。 バランス運動や粗大運動といった身体意識を高める活動を多く行うことで、利き側が育ち、一層上手な身体の動きを獲得することができます。



Program 1 3 倒れても起き上がることができる

立位が安定してくると、前後左右に体を揺らされても、姿勢を保持しようとする立ち直り反応が見られ、さらに低い姿勢（ローガード）でも保持できるようになると、しゃがむという行為が可能になります。Step2 ではローガードの状態ですゆるめたり、倒されたりしても全身の筋力をコントロールし立ち直ることが可能です。



Program 1 4 リズムに合わせて体をコントロールすることができる

目と手足の協応能力の発達とともに視知覚能力の発達が進むにつれて、目と手足の随意的な動きが生じ、ものを認知し操作することが可能になります。これは文字や数を認知する能力の土台となるものです。人間の視知覚能力は3歳ころから著しい発達を見せ、10歳くらいで大人レベルに達するといわれています。協応性の能力が発達してくると、リズムに合わせて手足を動かしたり、移動したりすることが可能になります。



【3】プレスクール期のプログラム例



Program 1 5 起き上がり跳びができる

同じ姿勢を維持するといった静的バランスや、頭の上に物を載せた状態で姿勢を維持するといった物的バランスが確立し、さらに跳びあがってしっかりと着地するといった動的バランス能力も発達します。



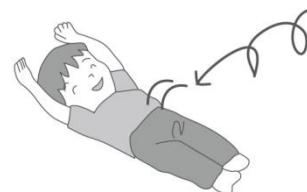
Program 1 6 条件に従って歩く・走る・止まるができる

Step3 では動的バランスが発達します。線の上を歩くなどの動的バランスには眼と足の協応が必要となり、体をうまく操作する大切な活動です。神経系の発達するこの時期に取り入れたい大切な活動の一つです。後ろ歩きなどのさまざまな動きを遂行していくうえで、身体図式（ボディシェマ：自己の身体内の左右・方向性の概念）は不可欠なものです。簡単な課題を設定して、さまざまな動きを経験させていくことが大切です。方向を意識して移動する行為は左右の優位性（ラテラリティ）と深い関わりがあり、足裏の筋感覚の発達とも関係しています。



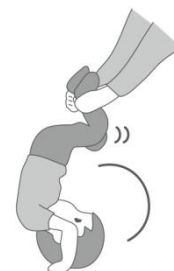
Program 1 7 横方向にまっすぐ回転できる

左右の方向性だけでなく上下の方向性なども意識しながら、まっすぐに自分の力で転がるのが可能になります。この時期には筋力や瞬発力も向上し、さらに体全体をコントロールする運動調整力も発達するため、自分でスピードや方向を調整しながら転がるのが可能になります。



Program 1 8 逆立ちから前転ができる

逆さになるという身体意識が獲得され、体幹の筋力が向上すると、頭をついた状態で補助されての逆立ちが可能になります。さらに腕の筋力がつくと腕を伸ばしての逆立ちが、そして左右の身体意識を使って総合的に動けるようになると側転ができるようになります。



Program 1 9 リズミカルにジャンプすることができる

調整力が発達してくるとリズムに合わせてジャンプをしたり、強弱をつけてジャンプしたりすることが可能になり、左右の身体意識が確立している場合、回転しながらジャンプをすることも可能になります。また進む動きと組み合わせて、ホップ、ステップ、ツーステップなどの動きが可能になります。



Program 2 0 倒れずにバランスをとることができる

この時期には両側運動から片側運動へと発達が進むので、両足だけでなく片足でバランスをとることが可能になります。また前後左右に身体を揺らされると、倒れないように姿勢を保持しようとする立ち直り反応が見られ、静止した状態では閉眼での片足バランスも可能になります。



Program 2 1 タイミングよく体をコントロールできる

外部からの刺激に合わせて体をコントロールしたり、自分の思い通りの速さや強さで体を動かすには、視聴覚をも含めた十分な認知の発達が必要となり、総合的な運動調整力の確立の目安となります。

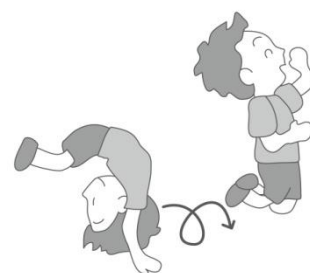


第2節 3アドバンスド チャレンジ

【1】一人で前転からジャンプができる

【前転ジャンプ】

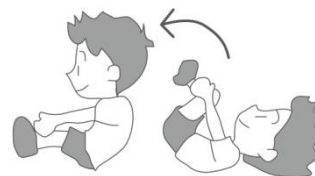
一人で前転をしてからジャンプに移行する動きの獲得は、逆さになる身体意識、背中を丸める背面の意識の発達、転がった状態からの立ち直り、前方への動きを停止する動き、そして前方への勢いを止め、上方へ移行するといった、身体をコントロールする様々な機能が必要とされる統合的な動きで、体を自由に動かす運動調整力の発達を必要とします。



【2】前後、左右のすべての方向へ転がることできる

【だるま回転】

転がるには体の側面の筋力の発達が、回るには体の前面、背面の筋力の発達が必要になりますが、前後、左右のすべての方向へ自由に転がるには体全体のあらゆる筋力をコントロールしながら動く能力が必要になり、身体バランスの獲得と体の発達が総合的に獲得されてはじめて出来る動きです。



【3】筋力を必要とする動きをさまざまな方向にリズムカル行うことができる

【グーパージャンプ】

タイミング良くジャンプするには身体リズムの獲得と筋力の発達が必要です。まだ左右や前後への移動を伴うには体の身体意識の発達と体力が必要となり、すべてをコントロールして行うことは、運動能力の基礎となる粗大運動の確立を必要とします。



第3節 7Basic のプログラム支援方法

乳児期の支援法

7Basic のプログラムは発達 の 3 ステップごとに 21 のプログラムで構成されています。各ステップごとに1～7のプログラムをいくつか選び、初めは 1 日ひとつずつ、動きを覚えたら 2 つ、3 つと増やしていき、日常的に行うと効果的です。慣れてくるとすべてのプログラムを 15 分程度で行えるようになります。動きが身についてくると子どもは創造力を働かせ、さまざまな新しい動きを生み出すようになります。強度やスピードを変化させたり、ストーリーを作ったりしながら楽しむようにしてください。Step 1 では赤ちゃんはまだ歩けません。抱っこをしながら、または大判のタオルを使用しながら様々な身体感覚を体験することが中心となります。この時期に前に進む、後ろに進む、横に進む、転がる、逆さになる、浮く、手足を動かす、リズムを感じるなどといった様々な感覚を体験しておくことは、1 歳児以上の身体コントロールの発達の基礎となります。

幼児期の支援法

Step2 では、主に粗大運動といわれる身体 の中心部を十分にコントロールする能力が発達する時期です。お母さんがサポートするからこそ可能になるような動きを、多く体験する必要があります。特定の動きやスキルを繰り返すのではなく、身体 のあらゆる部分を使って身体バランスを養うことが大切です。

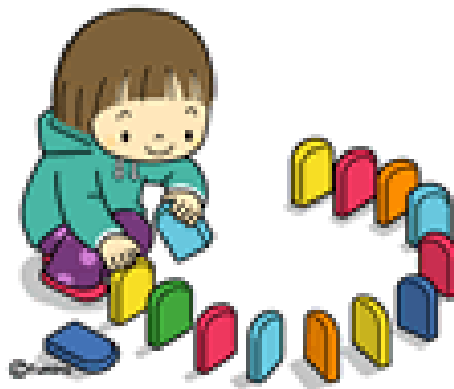
プレスクール期の支援法

Step3 では今まで体験してきた動きをサポートなしにできることが目標となります。また、サポートされることによって、より高く、より早く、より強くといった能力以上の動きが可能になったり、動きのバリエーションが増え、様々な身体機能をつかったコンビネーションが可能になります。この時期のお母さんは、言葉がけや補助によって子どもが達成可能な目標を次々に与えることが課題になります。小さな達成感を多く積むことが、子どものやる気を育て、達成可能な課題に向かって何度も繰り返す姿勢が集中力を養います。

第4節 キッズジムの目指すもの

キッズジムの目指すものは、豊かな動きの経験を通してやる気と集中力を育て、親子の愛情とコミュニケーションを通して自信と思いやりを育て、最終的に豊かな人間力を育てることにあります。

0 歳から 6 歳の時期のひとつひとつの動きの獲得は、基本的な生きるための生命の欲求と関わるといわれています。そのため、動きの獲得がスムーズに進むことは、子どもの学びの能力を高める原点でもあり、やる気・集中力を引き出す大切な過程でもあります。揺るぎのない自信と、人を思いやる心を育むためには自尊感情の確立が不可欠です。子どもがはじめて揺るぎのない自信に出会うのは、母からの無償の愛情を得たときであり、はじめて自信を持つのは深い親子の愛情を基礎に人から必要とされ、人のために何かできることを確信したときとされています。アタッチメントジムを通して、人の優しさや痛みを感じるための心、人を励まし夢を思い描くための知能、そして人への愛と夢を実行するための体、そのすべてがバランスよく育まれ、笑顔と自信に満ちた人生が送れるよう、その基礎的環境をサポートしたいものです。





Basic 1 【おきる】

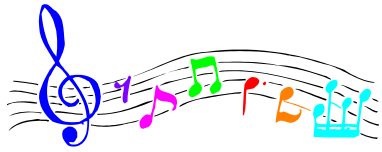
Basic1 「こころをこめて ごあいさつ」



STEP1

STEP2

STEP3



Basic 2 【あるく】

Basic2 「ペンギンさんのおさんぽ」

Voice



ペンギンさんの



おさんぽ



らん らん らん らん らん らん らん



STEP1

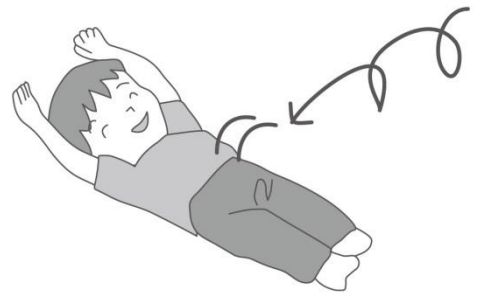
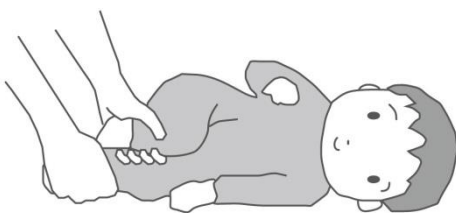
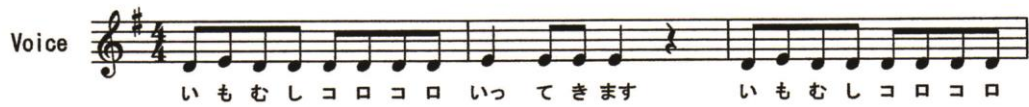
STEP2

STEP3



Basic 3 【ころがる】

Basic3 「いもむしさんの おでかけ」



STEP1

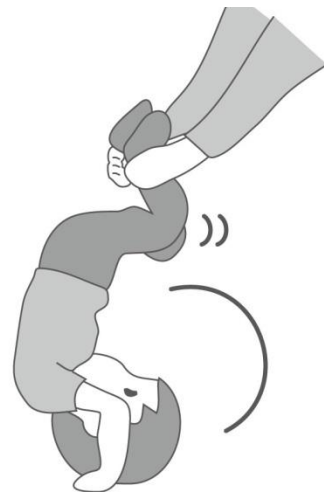
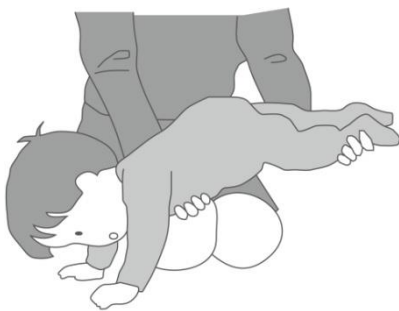
STEP2

STEP3



Basic 4 【まわる】

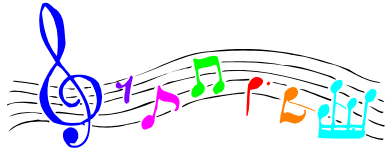
Basic4 「ロケット はっしゃ オーライ」



STEP1

STEP2

STEP3



Basic 5 【とぶ】

Basic5 「ありさんの ジャンプ」

Voice 
いち にの さ ーん で あ り さん の ジャン プ いち にの さ ーん で


ぞ う さん の ジャン プ いち にの さ ーん で と り さん の ジャン プ


さい ごは コア ラで いち に さん



STEP1

STEP2

STEP3



Basic 6 【ころぶ】

Basic6 「コロリンコ」

Voice



く りさん く りさん こん に ちは ゆ らゆ らゆ れて



あ そび ましよ あ らあ らたい へん コ ロリ ンコ



あ らあ らたい へん ク ルリ ンコ



STEP1

STEP2

STEP3



Basic 7 【あやつる】

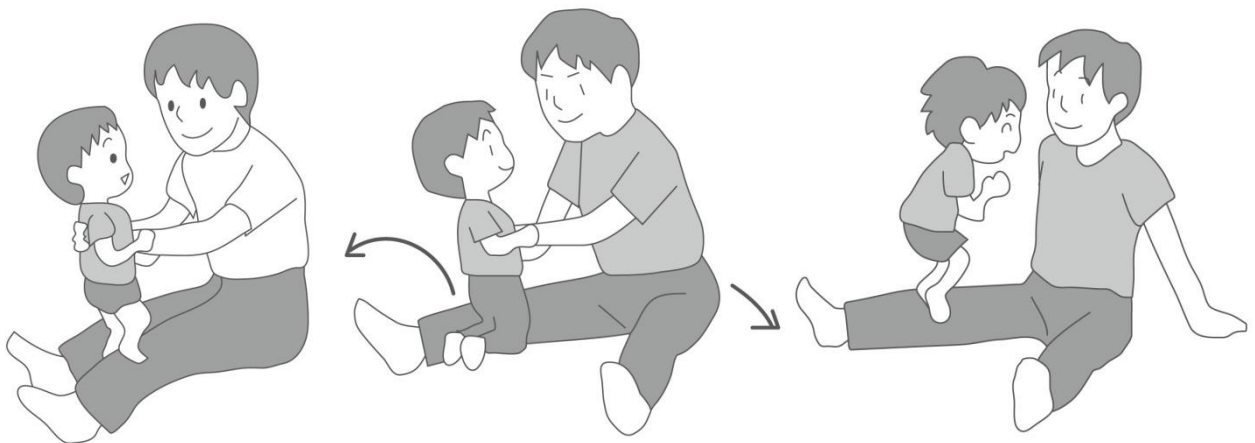
Basic7 「あっち こっち どっち」

Voice

あっ ち こっ ち どっ ち あっ ち こっ ち どっ ち

あっ ち でびよん びよん こっ ち でびよん

The image shows two lines of musical notation for the song. The first line is in 4/4 time and contains two measures of music. The second line is in 3/4 time and contains two measures of music. The lyrics are written below the notes.



STEP1

STEP2

STEP3

ACHIEVEMENT CHECK SHEET

STEP1

Program 1



おこす

Program 2



すすむ

Program 3



ひねる

Program 4



ささえ

Program 5



うく

Program 6



ゆれる

Program 7



はずむ

STEP2

Program 8



おきる

Program 9



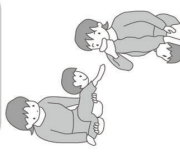
あるく

Program 10



ころがる

Program 11



さかさになる

Program 12



とぶ

Program 13



ころぶ

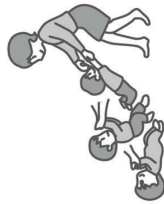
Program 14



もどる

STEP3

Program 15



おきあがる

Program 16



はしる

Program 17



回転する

Program 18



まわる

Program 19



とびあがる

Program 20



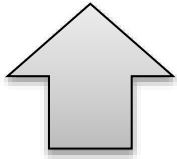
ひっくりかえる

Program 21



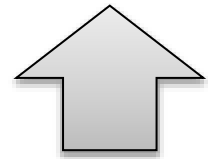
あやつる

KCGキッズジム家庭用キット



FAX申込用紙

FAX:03-5770-7883



※お申込みは下記にご入力いただきメールかFAXにて受け付けます

形態	内容	数量	価格(税込)	注文欄
				※数を記入
指導者用キット	指導者用マニュアル	1	¥16,200	
	KCGキッズジムDVD	1		
	KCGキッズジムCD	1		
指導者用 トライアルキット	家庭用マニュアル	1	¥8,100	
	KCGキッズジムDVD	1		
	KCGキッズジムCD	1		
家庭用キット	KCGキッズジムCD	1	¥2,160	
	歌詞・楽譜・アチーブメントシート	1		
CDのみ	KCGキッズジムCD	1	¥1,620	
			合計金額	

お届け先	ご注文日： 平成 年 月 日		
	ご住所	〒	
	お名前	お電話	

お問合せ・ご注文先	一般財団法人日本キッズコーチング協会	info@jakc.or.jp
	〒104-0061 東京都中央区銀座1-3-3、G1ビル7F246	http://jakc.or.jp/
	TEL: 03-5843-9273	
	FAX: 03-5770-7883	

一般財団法人日本キッズコーチング協会監修・認定
KCG キッズジムインストラクション

2014年10月25日 第4刷発行

編著 一般財団法人日本キッズコーチング協会

発行人 竹内 エリカ

発行所 キッズダンスインストラクター資格認定協議会
104-0061

東京都中央区銀座1-3-3 G1ビル 7F 246号

TEL:03-5843-9273

FAX:03-5770-7883

<http://jakc.or.jp/>

※本書の無断転載、複写(コピー)、翻訳を固く禁じます