

コラム ロツカールーム



順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科

教授 内藤 久士

② 発育発達期における

身体活動の重要性

運動の経験や能力の獲得にとつて最適な時期に必要とされる運動を経験しないままに成長が進んでしまい、これまでの常識では考えられない理由だけがをしたり、自分自身の体を上手にコントロールできない子どもたちが急増しています。子どもの体力はその高低にかかわらず発達し続けるので、体力が不足していることに対する現実感乏しく、本人も大人も危機感を抱くことはほとんどありません。しかし、人間の体は、特定の刺激のある時期にだけ上手に受け入れる時期があり、身体を操る能力が発達する時期に

適切な刺激が与えられないと、自分の体を上手に操ることができないままに成長していくことになりかねません。そのため、年齢・成長や個人差に合わせた運動やスポーツの指導が大切で、何よりも子どもたちが達成感を味わえるように仕向けることを忘れてはいけません。このころに培う「自分でやった」「自分ができる」という感情は、その後の心の発達にも大きく関係すると言われています。できる限り年齢が小さな時に体を動かすことを楽しむこと、つまり体を動かす遊びをたくさん経験させるような環境づくりが重要です。

子どもたちはしっかりと食事をし、睡眠もきちんと取っているのに、生活に意欲があり集中力もあります。結果として、勉強にも集中できるので、学力にも良い影響をもたらします。運動は、体を鍛えるだけでなく脳を鍛えることであり、人間らしさを培っているわけです。運動習慣の改善には、食事や睡眠など基本的な生活習慣にも目を向ける必要があります。

現在の子どもたちは、将来の大人です。子ども時代に体を動かす経験をたくさん重ねることによって、大人になった時にも体を動かすことに喜びを感じることができ、また、健康や体力は、継続的に体を動かしてこそ得られるものです。子ども時代に体を動かす習慣を身に付けることは、生涯にわたり活力のある生活を営むための基礎を培うことにもなります。したがって、子どもの体力低下の問題は、社会全体で取り組むべき大きなテーマとして捉える必要があるでしょう。

次回は、どのくらいの運動をすれば良いのか、その目安についてお伝えする予定です。



未来をつくる青少年が社会における自らの役割や責任を自覚し、豊かな社会性と優れた創造性を培い、心豊かにたくましく成長していくことは、町民すべての願いです。

皆さんも、自分の子だけでなくよその子にも温かい目を向け、地域の子どもは地域が育てるという観点に立って「声をしまししょう」。