

# 大人のチカラ

28

～子どもたちの未来のために～

## 日常生活の中で 心とからだを育む

### 体力をつける①

「子どもたちの体力低下が著しい」といわれている昨今。子どもたちが体力をつけるために、大人はどう関わればいいのか。幼児期の運動促進について研究している香川大学教育学部部長の山神眞一教授に聞きました。

### 「かたい・つめたい 反応がこぶい」

体力がなく、身体能力が低い子どもたちが増えていくことが指摘されています。

「かたい・つめたい」  
体力がなく、身体能力が低い子どもたちが増えていくことが指摘されています。

なく、心にもあてはまりません。ゲームや携帯電話の普及が体力低下の原因といわれていますが、その根本をたどると生活習慣の乱れに行きつくといいです。

### 毎日の遊び通し 基礎体力養う

「子どもたちにはもともと、動き回るといふ本能があるんですよ」と山神教授。本来、楽しさを追求し課題に挑戦する気持ちを持っていく子どもたちが、その欲求をかなえるためには、心を安定させることが大切といえます。身近な関係に安心を感じることが、自由に動き回り、活発に遊ぶこと

ができるようになるそう。

体力をつけるというところ、水泳や体操などの教室やスポーツ少年団に入れるなど、何かの運動をさせなければいけないのでは？と思いがちですが、「何か特別な運動をする必要はありません。小学生になれば本人がやりたい運動をさせるのはよいことですが、特に乳幼児期には基礎的な体力は親子のふれあいや遊びの中で十分身につきます。大切なのは、子どもの遊べる環境を親や大人が整えてあげることです」と山神教授は話します。



乳幼児期から小中学生、どの時期にも大切にしてほしいのは『手をかける・眼（まなざし）をかける・気にかける』の三つ。手間を惜しまず、しっかり向き合ってみ守ってあげること、子どもたちはのびのびと遊び、自ら活動し、体力を備えていきます。