

大人のチカラ

30

～子どもたちの未来のために～

体力をつける③

三つの「きょうかん」 生活に取り入れる

外で遊ばない子どもが増えています。小学生の時こそしっかりとからだを動かし、体力をつける必要があります。小学生の運動促進にはどんなサポートが必要か、香川大学教育学部長の山神眞一教授に聞きました。

元気に外で遊ぶ 生活習慣身につける

からだを動かさない、外で遊ばないという状況には、生活習慣が大きく関係しています。子どもだけで過ご

す時間が増えてくる小学生の時期だからこそ、友だち同士で元気に遊べるように、きちんとした生活習慣を身に付けさせることに注意したいものです。また、「子どもと一緒に汗

をして、ともに感じ、ともに歓声をあげる。この三つの「きょうかん」を生活に取り入れることで、子どもたちは自発的に動きます」と山神教授。帰ってきたらどんなことをして遊んだかを聞くようにし、休日是一緒に外に出て太陽の光を浴びて遊ぶことが重要です。

スポ少などを 上手に活用する

一方で、山神教授は早くから特定のスポーツを無理にさせる必要はないといいます。ひとつのスポーツに特化すると筋肉の付き方が偏り、あるスポーツは得意だけれどほかはあまりできないといったことが起こる

要因になるそうです。小学4年生ごろからはぐっと運動能力が高まる時期なので、自分のやりたいスポーツが見つかっていれば、それを頑張るのはいいことですが、親が無理強いするのは避けたいものです。

といってもスポーツ少年団などを勧めてはいけない、ということではありません。ただ、入っただけで安心するのではなく、上手に活用

するのが大切。きっかけは親であっても、興味を持っていくか、その子に合っているかを正確に見極め、本心にやりました。

いことを見つけてあげましょう。

「子どもとの距離感は年齢によって変わってきます。しかし、きちんと気にかけてさえいれば、子どもは活発に動き、それを報告してくれます」と山神教授。親や大人のサポートを感じながら、自ら動くことで、自然と体力がついていきます。

