



もしもしドクター No.184



まつだ小児科医院
松田 隆 院長

歩育 (ほいく)

最近、つまずいて受身が上手くできずに、顔から転んだり、骨を折ったり、疲れやすくて座り込んだりする子どもたちが増えています。車社会をはじめとする便利な機械文明の発達による運動不足やテレビ・ビデオやケータイ・インターネットなどのメディア漬けによる生活習慣の乱れ、睡眠不足、運動不足が、子どもの足の成長発育に影響を及ぼし、体や心を蝕んでいます。2000年9月、山形県遊佐町で行われた日本ウォーキング協会主催のウォークサミットで「歩育」が初めて提唱されました。「歩育」とは、歩くことで自然や社会に触れ、豊かな心や生きる力を育てることを目的とした学校、家庭、地域での活動で、歩く喜び、歩く楽しさを子どもに教える総合教育運動であるとともに、大人社会のあり方に反省と転換を促す社会活動としての推進が謳われました。一方、大阪府レクリエーション協会は、歴史街道・名所旧跡などを歩き巡り自然に親しむ健康作りとともに、観察力・知力・表現力・社会力といった「人間力」の創造を目的とした生涯スポーツとして捉え、歩くことは生きる喜びと実り豊かな「生きる力の創造」を育むとしています。また、地域との共生や仲間と語らう「まちおこし」の意味も含め、歩いて五感を育み、自然に学び、感性を豊かにし、人と人との絆を深め、豊かな人間力を高める『生きる力の再生』として、第1回「歩育の会」を2005年4月17日、大阪府枚方市で開催しました。以後、毎月開催され、実施してきた「歩育」が、2007年9月12日「健康おおさか21推進府民会議」において、府民運動として展開することに決定しました。そして、今年からは4月19日を「歩育の日」と制定し、第1回の記念全国中央大会が開催され、歩くことを通じて子どもたちの健全な成長と発育を促す取り組みが行われます。近年、

体力・運動能力調査などで子どもの体力低下が指摘されていますが、「歩育」を提唱してきた日本ウォーキング協会の村山友宏氏は、ウォーキングの効用は、健康、観光、教育、環境、交流の「5K」があり、「歩けば子どもは変わる」とおっしゃっています。青少年育成国民会議が掲げている「大人が変われば、子どもも変わる」キャンペーンではありませんが、「大人が歩けば、子どもも歩く」のだと思います。いよいよ今年4月からは特定健診、いわゆるメタボ健診が始まり、メタボリックシンドロームの予防対策が実施されます。メタボを予防していく意味でも、大人にも「歩育」が必要であり、生涯元気にピンピン、最後はコロリの「PPK人生」を過ごすためにも、子どもから高齢者まで、あらゆる年代で「保育」をすすめていく必要があります。今年もきれいな空気を吸いながら、風を感じて歩く第8回日本海未来ウォークが5月10日(土)、11日(日)に中部地区の関金、白壁土蔵群、琴浦、湯梨浜の5~40kmの4コースで開催されます。赤瓦や白壁土蔵群を巡る「倉吉発見ラリー5kmコース」は親子連れで、ゲームなどを楽しめます。ぜひ、親子で「歩育」を実践してみたいかたがでしょうか？さらに、5月10日午後2時30分から倉吉交流プラザ 視聴覚ホールで大韓ウォーキング連盟 理事長、運動処方学専門理学博士、尚志大学校 季康玉教授の「子どもの足の発達とウォーキング」の講演会も開催されます。「2本の足が医者。自然が病院である。」と訴える大韓ウォーキング連盟の第1人者が子どもの足の発達とウォーキングについてやさしく解説してくれます。通訳付きですので、ぜひ、多くの方のご参加をお待ちいたしております。

お問合せ：NPO未来TEL.0858-22-9791

子育て世代のマイホーム・リフォーム

応援してます子育て世代！
子育てとマイホームの情報誌
無料発行中！



(有)高野工務店 たかのこうむてん

三朝町本泉356-1
電話 0858-43-0108 FAX 0858-43-0716
メール takanok@crest.ocn.ne.jp



丸紅エネルギー 特約店

真木自動車 石油事業部

■事務所 鳥取県倉吉市大原960-1
TEL (0858) 22-1354
■オートサロン倉吉河北給油所
TEL (0858) 26-6411