

4 / 19は「歩育の日」!

# 子どももを育むウォーキング

4月19日④は記念すべき第1回「歩育の日」。歩くことを通じて子どもたちの健全な成長を促す取り組みが、いよいよ本格的に始動する。今回は鳥取の古都・倉吉をクローズアップし、歩育への取り組み、新設されたイヤラウンド、5月の日本海未来ウォークについて大特集!



## 子どもたちの足が発するS・O・Sのサイン

子どもの1日の歩数が4割減とのデータも

「外で遊ぶ子どもたちの姿が減ったのに反比例するように、すぐつまずいて『顔から転ぶ』子どもが増えている。…(中略)…学力低下と規範意識低下の対策だけでは、子どもたちが抱える心身の危機は救えない。そこで、『自立』してたくましく生き抜く能力、他者と『共生』して生きる能力など、人間力の基本を育てる教育方法として、『歩育』という視点の導入を目指したい」

先日、日本ウォーキング協会の村山友宏会長が朝日新聞紙上で発信したこのメッセージは、各方面から大きな反響を呼んだ。たしかにいま、子どもたちは歩かなくなっている。

たとえば、ある幼稚園での全園児を対象に行った歩行調査では3、4、5歳児の1日の平均歩数は1984年には1万46

00歩だったのが、13年後には1万1000歩と、3600歩も減っていた。また国の調査によると、直立能力として重要な背筋力は64年から調査が中止になるまでの33年間、一貫して低下し続けたという。

すぐにつまずいて顔から転ぶ。遠足で完歩することができない。疲れやすくて座り込む。ちょっとしたことで骨を折ってしまう。このように、わが国の子どもたちの体には異変がおきている。歩行量の絶対的な不足のため、「立つ」「歩く」という人間が行う基本動作にさえ困難をきたし始めたのだ。

少子化による過保護、安全に歩行や運動ができる場所の極端な減少、便利すぎる車社会やハイテク文明のマイナス面……すべては、子どもたちの足を、ひいては将来をも変えてしまう。

子どもたちの足が再び健やかに大地を踏みしめるために、我々