

転ぶ

キレル

すぐ疲れる



# …子どもたちに、今、何が!?

## 週3日以上運動習慣のある子どもの割合

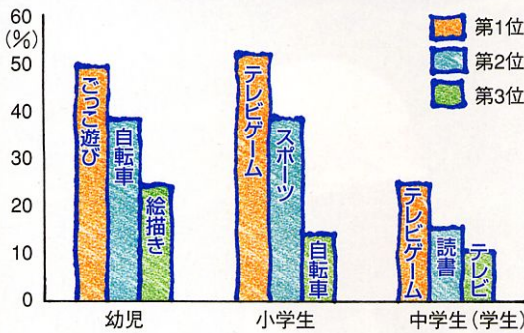
	親の世代	今の子ども達
男子	78.8%	62.1% (↓16.7%)
女子	74.1%	39.8% (↓34.3%)

※学校での体育の授業を除く

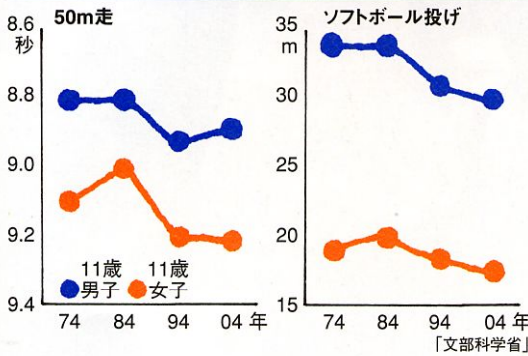
※親の世代は昭和47年度の11歳、今の子ども達は平成17年度の11歳

※昭和48・49・50年度は、当該調査は未実施のため昭和47年度と比較しています。

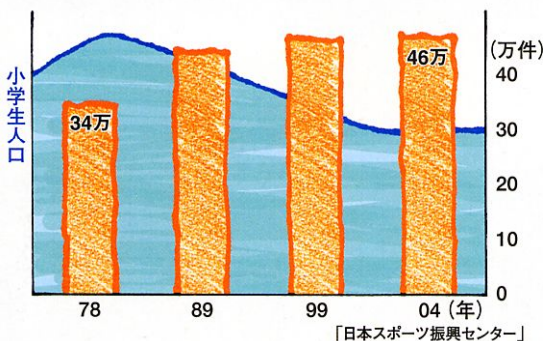
## 子どもたちの遊びは室内志向 (平成16年)



## 運動能力テストの結果 30年の推移



## けがが発生件数 26年間の推移



『柔道の祖』によって既に提唱されていた『歩育』

子どもたちの「からだの異変」と「こころの異変」は30年ほど前から指摘されてきた。それが徐々に深刻化している。異変はまず、足に現れた。土踏まず（たて・よこアーチ）の未形成による偏平足。親指、小指が横向きのため、足裏が逆三角形にならず、隙間のない長方形となって『足指補地』ができない。足の甲の皮下脂肪蓄積。ふくらはぎの筋肉が少ない。

その結果、様々な身体活動能力の低下が引き起こされた。たとえば、すぐ転ぶ。転倒するときに手をつけない。ケガをしやすい。急停止、方向転換、ダッシュが不得意。投球力が弱い。ボールを当て

る際に目に当ててしまう、すぐ「ああ、疲れた」という。わが子や、周りの児童に思い当たる節はないだろうか？

これが進み、高血圧や糖尿病など、大人がかかる病気になる子どももさへ増えている。

児童生徒の1〜2%が生活習慣病にすでに罹患しており、7%が科学的管理・指導・支援が必要。10%が生活習慣の管理・指導・支援が必要というデータが出ている。異変は体だけではなく、脳にまで及んでいる。いわゆる『キレル』子どもたちの増加が著しい。

創価大研究チームが06年にアジア・ヨーロッパ9カ国の小学生に調査を実施したところ、『親に注意されるとカッとなる』という問いに56%の子どもが肯定するなど、

子どもの『イラつき』に関して、日本が国際的にもっとも高い数値を出した。

脳内伝達物質セロトニンが不足すると不満を感じたときにも理性が働かず、感情が噴出したり、原始的欲望が爆発してしまふ。そしてセロトニンを増やすには、歩行やラジオ体操などのリズム性運動が有効だと言われる。

「ところが、現代のカプセル型社会では、子どもたちは歩いたり外で運動する機会を失っている。その結果運動不足に陥り、対人コミュニケーション能力の発達も阻害されているのです」と日本ウォーキング協会会長、村山友宏さん。

日本で最初に遠足の効用を説いたのは、明治44年に日本体育学界を創った柔道の父・嘉納治五郎で

あった。

《歩行を》幼少のときから学校教育においてこれを実行し(中略)ついに歩行に興味を覚え、卒業後も長く歩く習慣が生じ、自然、国民が新鮮な空気を呼吸し適当なる運動をなし、体力を増進するという良結果をうることになる》

と、子どものころから歩く習慣を身につけることがいかに重要かを喝破している。

「幼児期において『歩くこと』は身体機能、大脳機能を健全に発達させます。また歩く活動は五感を開き、環境認識を深めて、身体知や生きる実感を取り戻し、自然との共生意識や生きる気力を生み出します」(前出・村山さん)

心身の力をはぐくむ『歩育』が、いまこそ求められている。