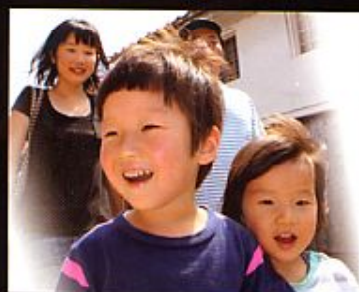


歩かない子どもが増えています。

歩くということは、土踏まずの形成や、運動能力の向上にとっても大切。  
またふだん、子どもは子ども、大人は大人で活動しがち。  
親と子が、ひとつのことを協働することって、大事だと思います。  
毎年、多くの親子連れでにぎわう「日本海未来ウォーク」は、  
親子で語らいながら一緒に歩き、記憶に残る一日。  
最近では、ベビーカーを押しながらのママさんも目立つようになりました。  
たくさん歩いたあとは、おいしいものや抽選会が待っています。  
今年はいよいよ第10回。  
未来ウォークをきっかけに、「歩く」ということ。しっかりと考えてみませんか？

# ほ いく 歩育 のすすめ



▲親子で歩いて、大きくな～れ



▲途中で立ち止まってもいいんだよ

## 第10回 日本海未来ウォーク

NIHONKAI MIRAI WALK 2010

니혼카이 미라이 워크

ゆっくり、しっかり、うっとりと楽しむ旅ウォーク。

開催日  
2010.6/5<sup>土</sup>～6<sup>日</sup>  
参加受付中

高校生以下は  
無料で参加  
いただけます！

足に合った靴を履こう

当日、足型の測定と  
診断もできるよ！

広域連合は、  
「日本海未来ウォーク」を  
応援しとるぞよ！

親子に優しいコースもあるよ

ファミリーにおすすめ  
倉吉レトロコース  
5km  
ショートコース

申込・問い合わせ：未来ウォーク実行委員会 × 鳥取中部ふるさと広域連合  
TEL-FAX 0858-22-8999 E-mail [wkentry@npo-mirai.net](mailto:wkentry@npo-mirai.net) 未来ウォーク

### データで見る運動離れ

レポーター  
松田隆

先生 まつた小児科医院院長  
鳥取県中部医師会副会長



三間(さんま)の喪失  
現代の子どもたちは、遊ぶ時間も  
なく、安全で自由に遊べる空間(広場)  
もなく、友達と遊びたくても熟や習  
い事で遊び仲間がない、自由に遊  
ぶための三間(さんま)三つの間(三  
時間・空間・仲間)の喪失状態です。  
運良く友達と遊んだとしても、室内  
でテレビや漫画を見たり、テレビ  
ゲームをして、同じ部屋の中にいる  
だけで全く別のことを楽しんで  
います。戸外で、異年齢の子どもと  
ごっこ遊びや群れ遊びすることもな  
く、取っ組み合いのけんかをするこ  
ともほとんどありません。

### 歩かない子ども

5歳児の歩数調査では、87年は一  
日12000歩だったのが、2000  
年には約4900歩と激減していま  
す(前橋明教授・倉敷市立短大)。この  
減少傾向は、小学生でも同じ。79年に  
は一日27,600歩(東京学芸大調べ)  
だったのが99年には、男子19300  
歩・女子14,900歩(山梨大調べ)。  
昨年、日本マリーチングリーグ(JML)  
が発表した「子どもの歩数に関する  
全国調査」でも、小学6年生の男子  
12517歩・女子10329歩と  
なり、さらに減少していることがわ  
かります。歩かないことにより、肥  
満児の割合も増加しています(海老  
原修教授・横浜国立大学・2009)。