

# 親子で学校でウォーキング



子どもの体力が低下する中、歩くことを教育活動に取り入れる「歩育」が注目されている。課外活動としてウォーキングに取り組み教育機関が増えているほか、東京都も子どもの体力アップのため、目標歩数を定めたガイドラインをまとめた。10月11日は体育の日。運動不足のお父さんも、子どもを誘って散歩に出かけてみては？

【中西祐司、写真も】

朝8時半、子どもたちが校庭に集まり、人工芝のグラウンドで歩き始めた。東京都ある野市の私立衛生学園初等学校（児童143人）は06年度の開校以来、雨の日を除いて毎朝の10分間を「ウォーキングタイム」に充てている。校長や担任教諭も参加し、歩きながら授業のことや家庭であったことなどを児童と話すことも多いという。

## 体力アップ、コミュニケーション…教育界注目

近藤英一校長は「歩く機会

が減った今こそ、歩くという運動の基本を教育に取り入れるべきだと考えた。歩くことで児童とコミュニケーションが図れ、学校生活のリズムもつく」と話す。

千葉県船橋市の船橋ひかり幼稚園では、07年から自転車での通園を禁止した。全員が

「歩育」という言葉は00年に日本ウォーキング協会（村

た小児科医院（鳥取県倉吉市）の松田隆院長は「乳幼児期から、外でしっかりと体を動かすことが、土踏まずを含めた足の発達に必要不可欠だ」と指摘する。

が、今は賛同しているという。野田園長は「親子で手をつないで歩けばいろいろな発見がある。ウォーキングを通じて親子関係を深めてもらうのが目的」と話す。

足の内は親指一手指一かかとの三角ラインが、土踏まずを中心にアーチ状になっており、地面をける時や着地する時に体を支えるクッションの役目を果たす。土踏ますは幼児く小学生低学年で形成されるが、赤ちゃんのように扁平足のままだと体を支えられず、姿勢が悪くなったり背骨が曲がることもある。

力を上させるためのガイドラインとしてこんな目標を設定した。歩幅を50センチで換算すると1万5000歩は約7・5分、10万歩は約50分に相当する。1日60分以上の運動「小学校での運動部創設」も掲げた。

山友宏会長）が提唱して始まった。歩くことは子どもの足にどんな影響があるのか。子どもの足の発達に詳しい、ま

松田院長は「現代の子どもには、遊ぶ仲間、時間、空間の三つの『間』が欠け、五感を使うことも減っている。『間』を回復し、五感を養うために、親も子どもと一緒に自然の中で五感を総動員して遊んでほしい。また、単純に歩くだけでは長続きしないのでゲーム性を取り入れた歩育を工夫してほしい」と話す。

文部科学省の09年度体力調査で、東京都は中2男子が全国46位と低迷。都教委は今秋から9小学校をモデル校に選び、児童に歩数計を持たせて達成できるか調査する。12年度までに体力を全国平均までアップし、19年度までには体力のピークだった昭和50年代の水華まで引き上げられることを目指している。

### 小学生の平均歩数(1日)の推移



注)日本レクリエーション協会の文部科学省委託資料「おやこでタッチ!」より

「子どもは1日1万5000歩、または1週間で10万歩を目標に歩こう」。東京都教育委員会は7月、子どもの体

歩数の「ブルマ化」には懸念もある。山梨大の中村和彦准教授（発育発達学）は「楽しく遊んだ結果、歩数が増えることが本当の意味での運動で、付け焼き刃的に歩数だけを目標とするなら本末転倒だ。家庭や地域で子どもの遊ぶ場所をどう確保していくか、大人がもっと真剣に考えることが大切だ」と指摘している。

校庭をウォーキングする子どもたち。歩き方にルールはなく、おしゃべりしながら自由に歩いている。東京都ある野市の衛生学園初等学校で