

## くらしナビ 子ども Kids

kurashi@mainichi.co.jp

22.10.10

## 親子で学校でウォーキング



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。東京都あさぎり市立生平学園初等学校（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つたことなどを見たり話すことが多いという。

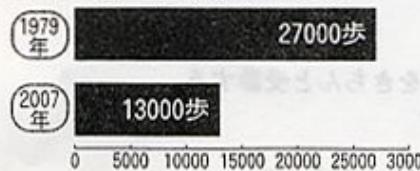
近藤英一校長は「歩く機会

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

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む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？

【中西拓司、写真も】

## 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

山友宏会長が提唱して始まつた。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

## 体力アップ、コミュニケーション…教育界注目

「歩育」という言葉は00年に日本ウォーキング協会（村

野田園長は「親子で手をつなげ、地面を蹴る時や着地する時に体を支えるクッションの親子関係を深めてもらうのが目的」と話す。

徒歩で通園し、30分かけて歩いてくる親子もいる。自転車置き場がなかったことがそもそも理由だが、野田園長が歩育の効用に着目し、禁止を決めた。当初は自転車通園の継続を求める保護者もいたが今は賛同している。この通りが今は賛同している。この通りが今は賛同している。

足の裏は親指・小指・かか

と三角ラインが、土踏まずが減った今こそ、歩くといふ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

が減った今こそ、歩くといふ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

が減った今こそ、歩くといふ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

が減った今こそ、歩くといふ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

が減った今こそ、歩くといふ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

が減った今こそ、歩くといふ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

が減った今こそ、歩くといふ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

「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。

歩数の「フルマ化」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の水準まで引き上げることを目指している。

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年度には体力のピークだった昭和50年代の水準まで引き上げることを目指している。

校庭をウォーキングする子どもたち。歩きながら「ルールはない、おしゃべりしながら自由に歩いている」東京都あさぎり市立生平学園初等学校で