

潮流



子どもの体力や運動能力の低下が問題になって久しい。昔は家の周囲に子どもたちにとつての「自然の遊び場」がたたくさんあった。現在は、家の前の道路には車が通り危険となり、近くに手ごろな遊び場は少なく、室内での遊び(テレビ、パソコン、ゲームやマンガ等)が増加し、環境的にも子どもたちの外遊びができにくく、外で思いっきり遊ぶという身体活

鳥取県医師会常任理事(小児科医)

笠木 正明

動はできなくなっている。動はできなくなっているが認識され、根気や集中力や気力といった心の働きの弱さ、運動のもたらす効果にもみんまで分け合うこと「遊ぶは子どもたちに楽しさを与え、笑顔にするだけではない、運動能力や体力を高める。年齢に合わせた適切な運動は、運動能力向上や運動習慣形成の上でも重要である。

近年、運動することが脳・神経系の発達にも関係している。運動は、脳の広い部分を活性化したり、リラックスマッサージする効果もあり、脳内物質であるドーパミン、β-エンドルフィン、ノルアドレナリン、セロトニンなどの物質の分泌とも関係している。これらが気分状態に大きな影響をもたらすこと

「外遊び」を忘れた子どもたち

挑戦を通して、危険に関する予知能力や事故回避能力など安全に関する身体能力なども高めることができる。以上、子どもは外遊びを通して身体的、精神的、社会的な面などが成長するものであり、また自らの感性、創造性や主体性を向上させてゆくものと考えられる。このように外遊びはすべての子ども

の発達にとって重要であり、必要不可欠なものである。

わりをもっていることに関心が寄せられている。運動は、脳の広い部分を活性化したり、リラックスマッサージする効果もあり、脳内物質であるドーパミン、β-エンドルフィン、ノルアドレナリン、セロトニンなどの物質の分泌とも関係している。これらが気分状態に大きな影響をもたらすこと

「外遊び」を忘れた子どもたち

現在、既に外遊びの経験がない世代が親になっている。心と体の健全な発達のため、子どもたちの成育環境を早急に改善していく必要がある。子どもの外遊びについて早急を考えるべきである。「外遊び」を忘れた子どもたちは元気に育たない。

(米子市)