

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」がたかさんあった。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も、運動のもたらす効果にも影響されている。果に影響されている。また肥満の子が増えてきているのは「食生活」の影響だけではなく、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、リラクゼーション効果もあつたり、脳内物質であるドーパミン、β-エンドルフィン、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、リラクゼーション効果もあつたり、脳内物質であるドーパミン、β-エンドルフィン、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

リンの感受性を高め、成長ホルモン分泌やPGC-1を増加させ、筋合成や脂肪分解を促進し、肥満になりにくい体をつくることとされている。幼児期からの運動習慣の確立は、成人生活習慣病対策としても重要である。

作家ロバート・フルガムは『人生に必要な知恵はすべて幼稚園の砂場で』を著している。この中で、子どもたちが外遊びの時に、親や先生がそばにいないと、子どもたちは自然と社会的なルールや自分自身を守るための行動を身につけていくと述べている。また、子どもたちは外遊びを通じて、自己肯定感や自信を身につけていくと述べている。

現在、既に外遊びの経験がない世代が親になつてきている。心と体の健全な発達のため、子どもたちの成長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、早急に取り組むべきである。「外遊び」を忘れた子どもたちは元気に育たない。

(米子市)