

専門家に聞く

子どもの健康習慣

子どもの成長に よい運動



✕ 最近の子どもの運動量が減っている理由は？

「外で遊びたくても遊ぶ場所がないこと、受験勉強や習い事で遊ぶ時間がないこと、ゲームやテレビなどの普及で子どもたちのライフスタイルが大きく変わったことなどが考えられます。その結果、体力や運動能力も30年ほど前をピークに年々低下してきました。子どもたちの親世代にあたる30～40歳代、とくに女性では、子どもの頃から現在までずっと、運動不足、体力低下の状態にあると考えられます。」

✕ どうして体を動かすことが必要なのでしょうか？

「日常生活の中で体を動かすことは本来当たり前のことだったのですが、体を動かさなくてもよく、いつでも不自由なく食べられる時代になったため、余分なエネルギーは脂肪となって蓄積し、筋肉の働きも低下する一方です。その結果、いわゆる生活習慣病になる大人が増えています。例えば、車の普及台数と糖尿病患者の数は比例するというデータもあります。健康のベースに運動は必須ですが、大人になってから運動習慣を身につけようとしてもなかなかできるものではありません。子どもが体を動かすことは、子ども時代の健康を育み、体力や運動能力を高めるだけでなく、大人になってからの健康のためにも必要なことなのです。」



内藤 久士先生

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
研究科長・教授

Profile●博士(医学)、放送大学客員教授。文部科学省幼児期運動指針策定委員会委員・同ワーキンググループ委員長、文部科学省全国体力・運動能力、運動習慣等調査に関する検討会委員、日本体育協会子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発事業研究班員、千葉県学童期からの生活習慣病予防事業企画・評価委員会委員などを歴任。専門分野は、運動生理学、体力学。プロアスリートやスポーツ愛好家、子どもたちへのスポーツ科学のわかりやすい解説にも定評がある。国民の体力に関して、テレビ、ラジオ、新聞社などに出演、取材協力多数。

✕ 子どもが体を動かすことの重要性は？

「子どもたちの外遊びは、子どもたちの社会性をつちかう大きな場所です。子どもは遊びを通して社会のルールを守ることや他者との関係を構築することを学びます。

また、子どもはあらゆる能力を駆使して遊びます。例えば木登りをするときには、まずどのように登ったらよいのかをよく考え、そしてよじ登る、しがみつく、握る、バランスをとる、というようにさまざまな動作を組み合わせることで木登りを成功させます。しかし、今の子どもはそのような経験の機会が少なく、特定の動きしかできなくなりつつあります。転んだときに手が出ずに顔面を打ってしまったり、ちょっとしたすれ違いの時にともよけられずに大きな事故になることもあります。

神経系の機能は10歳くらいまでに大人の9割ほどにまで発達するので、この時期に多様な運動の経験を通して適切にあらゆる体の機能を刺激し、上手に体を操作することを学ぶことはとても重要です。

また、運動はメンタル面にも大きな影響を与えます。よく運動する子どもは情緒面でも安定しています。」

✕ 子どもの運動量を増やすために家庭でできることはありますか？

「子どもたちは意外と平日は体を動かしていて、土・日や夏休みなどの長期休暇の活動量が少ないというデータがあります。家庭でいかにアクティブに過ごすかがポイントになります。国は、幼児期に毎日1時間くらい体を動かすことを指針にしていますが、実は大人にとっ

ても1日1時間体を動かすことが健康づくりの目安です。ですから、休日に1日に1時間、家族みんなで体を動かすことを意識してみてもいいでしょうか。それから、大きなケガをしそうな場合は別にして、危ないからとただ制止するのではなく、適切なフォローをしながら、子どものトライしたい、チャレンジしようという気持ちを育てることも大切です。」

✕ 親が運動音痴で、子どもと一緒にスポーツするのはハードルが高いのですが？

「うまい下手は関係なく、子どもと一緒に体を動かすことやスポーツを楽しむことが第一です。何かを教えなければと気にする必要はありません。例えば、小さな子どもであれば、水泳が苦手な親でも一緒にプールに行き水遊びを楽しみましょう。泳ぎ方を教えようと力む必要はありません。また、家の中で背中に乗っけたり、一緒に片足で立ってみるなど、誰でもできることを親子で一緒にやる。それが、子どもの関心や興味につながり、自分でやってみよう、もっとチャレンジしたいという気持ちを育みます。ハイキングやキャンプ、釣りなどのアウトドアでの活動も、広い意味でのスポーツです。さらに散歩でもいいので、家族で積極的な外に出かけましょう。

また、家庭でスポーツについて話す機会が多い子どもは体力が高いという調査結果があります。学校や園での休み時間や放課後の遊びのこと、体育やクラブ活動の様子などを話題に、子どもと一緒に運動やスポーツに関心を示してあげてください。もちろん、子どもが通っているスポーツのスクールに、一緒に行ったり、見守ってあげることもよいことです。」