

## ◇運動不足が気になる児童

【Q】 小学校2年生の男子の保護者です。学校には友達も多く、楽しく登校しています。しかし、放課後や休日の過ごし方が気になります。家でゲームをしたり、テレビを見たりして過ごす毎日です。勉強の時間も大切ですが、小学生にとっては健康と体力は親として大切なことと思っています。

私達が小学生の頃は、もっと外で遊んでいたように思うのですが、最近の子どもたちの体力はどうなっているのでしょうか。また、子どもの体力を高めるために家庭でできることはどんなことが考えられるか教えてください。

【A】 各学校では、体力向上に向けた様々な工夫をして取り組んでいるところです。しかし、子どもたちの体力向上には、やはり学校・家庭・地域が連携してこそ、効果が期待できます。

そこで、お子さんの体力向上に向けて、ご家庭でできる取組をご紹介します。

### ①運動の習慣化

特に、小学校低学年のお子さんには、生活の中に運動を習慣化させることから始めてはいかがでしょうか。そのためには、外遊びをすることが大切です。しかし、最近は、交通事故や不審者等により外遊びも心配されたり、遊ぶ場所が少なくなっていたりするなど、外遊びをするのにも難しい状況があるようです。こうした中では、ご家族の目の届く範囲で友達と外遊びをさせたり、休日には、ご家族揃って近くの公園で遊んだりしてはいかがでしょうか。ご家族と一緒に遊ぶ活動を通して、お子さんに身体を動かすことの楽しさを味わわせてあげてください。大切なことは、継続して運動に親しむことです。そして、続けられたことや上手になったことを具体的に褒め、運動好きになるよう、声をかけてあげてください。

### ②規則正しい生活

体力を向上させるためには、生活のリズムを整えることは欠かせないことです。「早寝、早起き、朝ごはん。」これは健康な身体をつくる上で大切なことです。日頃、ゲームなどをして夜型になりがちなお子さんにとっては根気が必要になりますが、規則正しい生活が送れるよう支援してください。

このように、毎日の積み重ねが、お子さんの体力向上につながります。ご家族で遊ぶ時間を作る他に、地域で夏休みに行われるラジオ体操に積極的に参加させることもよいですね。運動習慣が定着したら、少しずつ運動量を増やし、ウォーキングやジョギングなどに、無理なく楽しく取り組んでいけるとさらに効果が上がります。ご家族で是非、取り組んでみてください。