

体育の日は何をして過ごされましたか？

自分が小学生の頃は学校から「体育の日は、家族で 1 時間以上運動する」という宿題が出され、家族でサッカーやキャッチボールをしたことを懐かしく思い出しました。

さて、恒例となっているスポーツ庁の「体力・運動能力調査」によれば、30 代と 40 代の女性で「週に 1 日以上運動している人」の割合は約 4 割と低迷しており、体力や運動能力を表す合計点もここ 10 年ほど年々低下傾向にあることが明らかになりました。

スポーツ庁では、原因として「女性の社会進出や子育てで忙しいことが背景にあるのではないか」と分析しているそうです。そのニュースを見ていて珍しく、夫婦で納得してしまいました。

一方、小学生では、入学前に外で体を動かして遊んでいた頻度が高いほど、体力や運動能力の合計点が高くなっています。生涯にわたって豊かなスポーツライフを楽しむ為には、幼児期の子どもたちに体を動かす楽しさを体験させるのが第一歩であるわけですが、一緒に動くであろう親世代の運動習慣が低下し続けている現状は、ちょっと心配です。

平成 30 年 9 月 28 日に、当センターで「放課後子ども総合プラン指導者合同研修会②」を実施しました。その中で、一関修紅高等学校 教諭 清田 博美先生から幼少期の運動による効果について指導いただきました。

- ・運動による「できた！」という達成感の積み重ねが、子どもの自己肯定感を高める。
- ・ほめられる快感によってドーパミンが分泌され、やる気や意欲を生み出す。
- ・運動によってノルアドレナリンが分泌され、記憶力が向上する。
- ・リズムカルな運動によってセロトニンが分泌され、明るくポジティブになる。

以上のような効果を得るためには、まずは「運動は楽しい！」と思える「遊び」を与えることが重要だそうです。

普段の何気ない「遊び」でも少しルールを変えたり、場の工夫をしたりするなど変化をつけていくと楽しさがアップするとのこと。

子育て・仕事に忙しい年代は、まずは親子エクササイズから取り入れて、家族みんなで元気になりませんか。【Y】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

これからも、どうぞよろしくお願ひします(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索