



2023年 1月 子育てワンポイント

テーマ 「子どもの運動不足」



コロナ禍で、お子さんの運動不足が気になっている方もいるのでは？

実は子どもたちの運動不足は30年程前から始まっており、コロナ禍でさらに拍車がかかっている状態です。社会環境や生活スタイルの変化が子どもたちの自由に遊べる「時間」、元気に走り回っても差し支えない「空間」、一緒に遊ぶ「仲間」これらの3つの間を減少させ、運動の機会に影響を与えているのです

《運動することで育つ力》

- ①知能や感情の発達にも関連しています。脳の前頭前野には運動・知能・感情を司る部位があり、運動時にこの前頭前野が活性化することにより、運動能力と同時に知能や感情も発達します。その結果、集中力や記憶力、自制心が育まれたり、感情の起伏をコントロールできるようになったりします。
- ②体力・運動能力の向上。幼児期は神経機能の発達が著しく、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールするなどの運動を調節する能力や周りの状況の的確な判断や予測に基づいて行動する能力といった基礎的な能力が発達します。
- ③健康的な体の育成、丈夫でバランスのとれた体を育むことで、生涯にわたる健康的な生活習慣の形成に役立つ可能性があります。
- ④意欲的な心の育成。思い切りのびのびと動くことや遊びから得られる成功体験によって有能感が育まれ、意欲や気力といった精神面の充実につながります。
- ⑤社会適応力の発達。友だちと遊ぶことで社会性を養うことができます。
- ⑥認知的能力の発達。体を動かす遊びの中で、豊かな想像力を育みます。

《外遊びの必要性》

よちよち歩きの時期までは基本的に家の中でも運動量を確保できますが、3~4歳になると走ったり跳んだりできるようになり運動量の確保が難しくなります。散歩だけでも外に出る機会が大切です。また、太陽を浴びることで脳内に神経伝達物質であるセロトニンがたくさん分泌され、イライラや緊張を和らげたり、お腹、背中、足腰の筋肉に働きかけ正しい姿勢を保てるようになり、暗闇を感じるとメラトニンに変化することで夜寝つきがよくなったりします。

《無理はさせない、しない》

「体を動かすことは楽しい」という感覚を経験することが大切です。お子さんのペースに合わせ、一緒に楽しみながら取り組んでいけるといいですね。

