

日中に元気よく運動するために

興味のもてるあそびや運動を紹介しよう、時を忘れて遊び込む様子を大事にしよう
(伝承あそびや健康に良いあそびを教えよう) [時間]

子どもが服を汚して帰って来ても、叱らずに「よく遊んだね」とほめてあげよう
(運動意欲)

朝食をしっかり食べて、排便も済ませておこう
(栄養をしっかり取る・外で遊ぶときは、先にトイレを済ませておこう)

安全な遊び場を確保しよう [空間]

テレビやビデオよりも楽しい運動あそびを体験しよう (感動体験)

幼少児期は、親もいっしょに遊ぼう

(伝承あそびや健康に良いあそびを教えよう)

友だちやきょうだいと誘い合って遊ぼう

(友だちをつくろう・大勢で遊ぼう) [仲間]

あそびに集中できない誘因をつくらない

(テレビやビデオは消す、お菓子や食べ物があると気が散るので、むやみに出しておかない)

子どもの健全育成と体力向上戦略

子どもたちが成長するには、①あそびの空間(あそび場)と、②集う仲間(友だち)が必要です。そして、③時間の共有ができて初めて、人間同士のかかわりが成立します。つまり、空間・仲間・時間という3つの間「**三間(サンマ)**」が、子どもの育ちと体力づくりには必要不可欠なのです。

ところが近年、遊び場がない、仲間がいない、時間もない、そのような状況で、個別に活動し、人とのつながりを十分にもたないで育っていく子どもたちが、増えてきています。「間(ま)」がないということで、私は、**間抜け現象**と呼んでいます。

疲れをためないように、夜はよく寝ておこう

早稲田大学

教授/医学博士 前橋 明

大学院 前橋研究室 松尾瑞穂