

楽しい5分間運動チャレンジ

体力アップ! 自律神経機能の向上!

食べて 動いて よく寝よう

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。(生活リズム向上戦略)

早稲田大学人間科学学術院
教授/医学博士 前橋 明
国際学院埼玉短期大学
修士(人間科学) 松尾瑞穂
〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15
Tel&Fax:04-2947-6902 090-7182-6460
E-mail:maehashi@waseda.jp

まえはし あきら
早稲田大学 前橋 明 研究室
教授/米国ミズーリ大学で修士(教育学)を、岡山大学で博士(医学)を取得。倉敷市立短期大学教授、米国バーモント大学客員教授等を経て、2003年4月より現職。
研究室では、乳幼児期からの子どもの体温、睡眠、食事、運動量などを体系的に調査、分析、研究し、全国の子どもの健康増進に活用している。

生活リズム向上のポイントは、食べて、動いて、よく寝ること

【自律神経のはたらきを高める方法】

- ごはんをしっかりと食べる。
 - からだを動かして汗をかく。
 - じゅうぶんな睡眠をとる。
- これらをくり返すことで自律神経のはたらきがよくなる

- ★体温をしっかりコントロールできるようになり、生活リズムが整う。
- ★意欲がわいてきて、勉強にも前向きに取り組める。

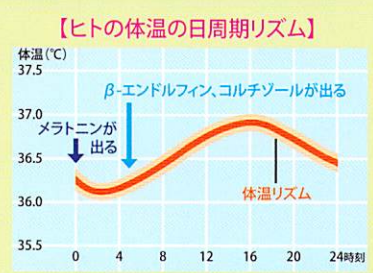
生活リズムを整えるためには、食事、運動、睡眠を3点セットで考えましょう。
睡眠が足りないと食欲が低下し、夜更かしをして朝ねぼうをすると、ゆっくり朝食をとる時間がありません。朝食を食べないと、エネルギー不足で日中の活動力が低下、運動不足となって、さらなる体力の低下へとつながります。そして、体力が低下すると、「自律神経」の機能も低下します。

体温の調節をつかさどっているのが、この「自律神経」。つまり、「自律神経」がうまくはたらかないと、体温調節がうまくいかず、健康的な体温のリズムも崩れてしまうのです。よく食べ、よく動いて、よく寝ることが、日中活発に活動するためには不可欠なのです。

生活リズムは、日々の過ごし方で変わってきます。夜更かしをして、乱れた生活を送ると、せっかく活動できる日中に体温が上がらず、やる気も低下してしまいます。ですから、生活リズムを整えることは、勉強効果を考えるうえでも、とても大切なことなのです。

しっかり運動することで学習効果もアップ

今の子どもたちに、より意識的に行ってもらいたいのが運動です。昔に比べて、現代の子どもたちは、交通手段の発達や外で遊ぶ機会が減ったことで、運動量も減っています。
楽しい運動を、5分間行ってみましょう。鬼ごっこでも、ドッジボールでも、人とふれあいがいいですね。運動で汗をかくということは、自律神経がはたしている証拠。自律神経のはたらきがスムーズになると、「何かに挑戦したい」といった意欲もわいてきて、学習効果にもつながります。
運動をすると、血液循環がよくなり、脳に酸素がたくさん運ばれて頭がすっきりします。



・メラトニン:体温を下げ、深い眠りにかかわるホルモン
・β-エンドルフィン、コルチゾール:脳の温度を上げ、体温を高めて、からだを調子づかせるホルモン
★一番体温が高くなる15～17時が、最も活発に動ける
[前橋 明:体温リズムと子どもの生活、小児科臨床16(6), p.18, 2011.]

スポーツの前に準備運動をすることを英語で「ウォームアップ」と言うように、人は体温が36.5℃くらいに上がると、脳もからだも活発に動けるようになります。
生活リズムが整っている健康な人の体温は、寝ているときは低く、明け方から徐々に上がっていき、15～17時に最も高くなります。この頃が一番集中力を発揮できる状態。



① 姿勢かえあそび

自分ひとりでするときは、①～③のポーズを、順番に、テンポよく1分間くらいくり返そう。

② 正座両足とび起きをする

・正座より両手を振り上げ、一気に立ち上がります。

③ 開いて閉じて閉じて

・足は「開く」「閉じる」「閉じる」の運動を、手は「横(水平に)」「下(体側に)」の運動を、いっしょにくり返しながらいります。

④ V字バランスをする

・手を床につけ、からだを支えてV字姿勢を保ちます。
・上達したら、手と足を床から上げて、V字姿勢を保ちます。

⑤ 足文字

・両足をそろえて、まっすぐ高く上げ、足先で「1、2、3…」 「い、ろ、は…」 「A、B、C…」等と、綴ります。
・膝を曲げないようにして、つま先をそろえて、できるだけ大きな数字や文字を書くように心がけます。

⑥ 腕立て腕屈伸をする

・足を伸ばして腕を立て、腕を屈伸させます。
・閉脚だけでなく、開脚でも練習してみます。

⑦ 手たたき腕ジャンプをする

・腕ジャンプをし、ジャンプ中に手をたたきます。
・慣れたら、リズムカルに連続して行います。

⑧ 腕立て脚開閉をする

- 「開いて」で両足を左右に開き、「閉じて」で両足を閉じます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行います。

筋力
リズム感



⑨ 足のばし前屈をする

- 長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- 力を抜いて行います。
- 補助する場合、子どもの背を手で軽く押しします。

柔軟性



⑩ 腹筋運動をする

- 両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- 同じテンポでリズムカルに続けます。
- 脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。

筋力



⑪ 片脚屈伸

- 片手で足先をつかみ、上げた方の膝が軸足のくるぶしに触れるまで軸足を曲げ、その後、直立にもどします。
- 何回、くり返してできるか、挑戦してみましょう。

脚筋力
平衡性



⑫ ゆりかごになる

- うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようにします。
- 胸をはり、顔をできるだけ上げます。

柔軟性



⑬ 片足でバランスをとる

- 片足立ちでいろいろなポーズをし、バランスをとります。

静的バランス

平衡性



⑭ 足屈伸をする

- 手を腰の後ろで握り、足の屈伸をします。
- 足は肩幅ぐらい開きます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行いましょう。

脚筋力



運動はいいことがたくさん!

- 楽しく、体力づくりができる (体力向上)
- 道具を使わなくても、からだだけを使って、いろんな動きがいっぱいできる (動作発達)
- 自分の成長を確認できる (成長確認)
- 人といっしょに行うことでコミュニケーションづくりに役立ち、社会性の発達につながる (社会性づくり)
- 動き方を変化させることで、知的面の発達の刺激にもなる (知性の発達)

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室
(TEL & FAX: 04-2947-6902)

⑮ 手押し車をする

- 手押し車になる子は、からだをできるだけまっすぐ保つようにします。
- 手押し車になった子の足を離すときは、安全上、静かに足をつま先から置きます。

筋力
持久力



⑯ 足跳びまわり

- 親は両足を開いて座り、子どもはその足の上を両足踏み切りで跳び越えて、親の背後をひと回りします。できたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦します。

巧緻性
筋力



瞬発力
調整力
リズム感



⑰ ジャンケン足ふみ

敏捷性
巧緻性

手を離さないで!



踏まれないように逃げる、逃げる!

瞬発力
リズム感



⑱ 跳び越しくぐり

- 子どもは、座っている親の足の上を跳び越えた後、今度は浮かせたからだ(しり)の下をくぐり抜けます。

リズム感



⑲ おしりたたき

- 親は子どもと手をつなぎ、お互いに、もう一方の手で相手のお尻をたたきにいきます。自分のお尻もたたかれないように逃げましょう。1本のタオルの両はしを持ち合って行ってみましょう。ゆとりがもてます。

スピード
筋力

