

# こんにちは 保健師です

体を動かす機会や環境が少なくなっています。

幼児期は神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の約8割程度まで発達すると言われています。そのため、幼児期はタイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が顕著に向上する大事な時期です。

## 子どもの頃からの運動習慣が将来の健康につながる

健康福祉課健康推進グループ保健師4年目の山口です。趣味は色々な健康法を試すこと。その中でも自分に一番合って長続きしていることは「歩くこと」です。歩くことがすすきりし、日頃の疲れも取れるように思います。そのため休日は歩くようにしています。

今回は体力づくりに重要な時期とされる幼児期（約3歳〜就学前）の運動と遊びについてお話しします。

## 子どもの体力低下について

この10年でよく行う遊びは、体を使わないものが多く、特にテレビやビデオの割合は2倍に増えているのに対し、

大人になると体が硬くなる？

赤ちゃんの頃は体が柔らかいですが、成長するにしたがつて柔軟性が失われていきます。遺伝や骨格、筋肉のつき方などが原因と言われていますが、一番の原因は生活習慣です。

柔軟とは、関節の可動域が広く、筋肉がしなやかに伸び、体を大きく動かせることを言い、柔軟な体はけがの回避や運動能力アップにつながります。日頃お子さん達を見てみると、走ったり飛び跳ねたりすることなどは得意だが、実は体がとても硬く動作に力を入れすぎてしまう場合があります。

## どんな運動が良い？

文部科学省による幼児期の運動指針によると、体を動かす時間は1日を合計して60分を目安にするとあります。ただし時間だけが問題なのではなく、様々な遊びを中心として散歩やお手伝いなど多様な動きの経験が必要です。お子さんにとって無理のない範囲で継続して行うこと、お子

さんが運動できたらぜひ褒めてあげましょう。また、お子さんの足に合った靴を履かせることも大切です。左のような運動を参考にしてくださいかがでしょうか。

	内容・方法
	布団やクッションの上、砂利道や坂道など障害になるようなものの上を歩く
階段の昇り降り（全身の筋力を使う）	慣れないお子さんは、必ず手をひいてあげましょう
散歩（持久力が養われる）	近所の公園など、目標を決めて少し遠くまで足を延ばしてみる（お子さんが嫌がらない程度に。）
ストレッチ（全身をほぐす）	お風呂上がりなど、体が柔らかいと時間などに親子でやってみましょう
ボール遊び（全身をバランスよく使う）	投げる・受ける・蹴る・ボールに座る

親子で運動してみませんか？

親子ジャンプ☆アップ教室のご案内

今年度は夏・秋・冬の3回構成（外遊び・室内遊び）で実施しています。対象は就学前のお子さんと保護者で、内容は運動指導士による講話と親子運動です。親子のふれあいや大人の健康づくりにも適しています。毎回10〜15組の親子が参加しています。

次回は平成27年2月8日（日）追分公民館で行います。詳しくは、広報あびら1月号でご案内しますので、ご覧ください。

（問合せ）健康福祉課健康推進グループ ☎2425

