



3月の こども館「かさくら」行事

申込開始 2月1日(木)

申込・問 こども館「かさくら」 ☎388-0811

対象	内容	日にち	時間	定員	申込
乳幼児親子	子育てサロン	13日(水)	10:00~10:45	20組	要
	Babyひろば	22日(金)	10:00~10:30	10組	
小中学生 高校生	ボードゲームDay	24日(日)	13:30~16:30	-	不要
	子ども相談室	30日(土)	14:00~16:30		
中学生 高校生	ティーンズスペース (中高生の居場所)	13日(水)	18:00~21:00	-	不要
	ティーンズテーマトーク	23日(土)	18:00~20:00		
小中学生 高校生 (町外の方も)	卓球あそび	2日(土)	13:00~15:00	4組	不要

教育委員会だより 子どもの運動遊びで心身ともに健やかな成長を

近年、子どもの心身の健康を危惧する話題が多く報道されています。羽島郡二町の子どもも例外ではありません。体力・運動能力の低下や運動機会の減少、視力の低下、睡眠時間の減少、肥満傾向児の増加などが課題となっています。

教育委員会が事務局の羽島郡学校保健会では、会員を対象にこれらの課題に関する講演を開催しています。(会員は、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・学校長・保健主事・養護教諭・栄養教諭・各校PTA会長と委員)

今年度は12月7日の羽島郡学校保健研究大会で岐阜大学教育学部の春日 晃章教授より「運動遊びで育む子どものこころとからだ ~真の強さを身につけさせる子育て法~」と題し、講演をいただきました。そのお話の一部を紹介します。

■子どもの体力は低下しているが、決してコロナ禍だけが原因ではない。

■幼児期から既に体力の低下が出現している。

■現在の子どもの身体活動量は1日約1万歩で、昭和60年頃と比較すると約60%減少している。最大の原因は、放課後や休日の活動量が激減したことである。

■子どもの運動効果は多方面に広がる。

- ①丈夫な身体(肥満防止、強い骨、生活習慣病予防など)
- ②体力・運動能力の向上(巧みさ、素早さ、持続力、力強さ、危機回避能力のアップなど)
- ③強く優しい心(意欲、ストレス発散、有感能など)
- ④社会適応力(友達付き合い、ルール厳守、コミュニケーション能力など)
- ⑤脳(空間認知力、前頭前野、脳血流など)

■活発に仲間と群れて遊んでいる子どもは身体的、精神的、社会的に発達している可能性が高い。

■体力の高い子どもは学力も高い傾向がある。

■子どもが運動遊びを好きになるためには、「遊びの三間(時間・空間・仲間)」の確保が大切である。「継続」して「多くの友達」と「群れ」ながら運動遊びをすると体力向上につながる。

このように、子どもの運動は心身の発達に大きく影響を及ぼすことが分かります。

まずは休日や天気のよい日に、親子や近所の子同士で鬼ごっこやかくれんぼなどをしてみてはいかがでしょうか。

