



ウェルビーイングな日々

no 19

■最近、行動を起こす際について「よいしょ」と言ったり、少し動いた後には「つかれた、休憩」と口にしてしまうことがあり、思わず苦笑いすることが増えてきたと感じています。

■そんな中、「つかれた」と言う子どもがいることに驚きました。最近、子どもたちの体力が低下傾向にあるということも耳にします。確かに、元気いっぱいの声を上げながら外で遊ぶ子どもの姿を見かけることが少なくなってきました。これは、コロナウィルス感染症拡大の影響から、外の活動の制限があったことや、家族構成や保護者の就労状況などによる家庭環境・生活環境の変化が影響している可能性があります。また、習い事や塾通いで子ども自身が忙しく過ごしていること、ゲーム機やスマホが普及した結果、外で遊ぶ時間自体が減少していることも関連していると感じます。さらに、安全に遊ぶ場所の減少が一因とも考えられます。体を動かさないと、体は動きたがらなくなり、その結果、「動けない体」になってしまいます。日常的に体を動かす機会が減れば、当然ながら体力もつきません。「つかれた」と言う子どもが増えていることも納得できます。

■毎年、小学校・中学校で実施される「全国体力テスト」では、「握力」「反復横跳び」「50メートル走」「シャトルラン」など8種目を総合的に判定しています。令和7年度の結果では、中学生男子を除いて、コロナ禍前の水準を下回るという傾向が見られました。これを受け、「楽しく元気に体を動かすこと」を全校で取り組む学校が増えているそうです。例えば、全校で時間を決めて音楽を聞きながらグラウンドを走ったり、ボール運動を行ったりと様々な工夫をしています。こうした取り組みで、友達と「楽しく体を動かす」ことで自然と体力がついていくことを目指しているそうです。

■運動というと、サッカーや野球などのスポーツを思い浮かべがちですが、日常的に「楽しく体を動かしたり遊んだりする」と捉えるといいですね。親子で自転車に乗る、公園でボール蹴りをする、軽く走るなど。特別なことをしなくても、日常生活の中でできることから始めたらどうでしょう。きっと、程よい疲労感で満たされた一日になるでしょう。勿論、体の基盤作りに不可欠な「睡眠」や「食事」にも気をつけたいものです。生活スタイルを少しずつ調整し、無理なく日常生活を見直してみるといいですね。

