

# 家庭教育つうしん

令和5年10月発行第84号

発行責任者：士別市教育委員会社会教育課  
課長 千葉 真奈美  
(電話 26-7308)

メール：shakaikyouikuka@city.shibetsu.lg.jp  
作成者：士別市家庭教育推進員 共同作成

## 「子どもの体力づくり」について

子どもの体力・運動能力は子どもが体を動かし、自由に遊ぶことで育ちます。いろいろなことを体験することで、「見る」「聞く」「嗅ぐ」「味わう」「触れる」といった五感もバランスよく育ちます。

しっかり遊ぶとよく食べ、よく眠れるようになり、生活リズムも整います。

そこで今回は、「子どもの体力づくり」をテーマに、家庭教育推進員からの情報をお届けします。

## 「子どもの免疫力」について

体力といえば、持続力（スタミナ）を思い浮かべる方が多いのではと思います。今回は体力の中の一つにある防衛体力の中でも免疫について書かせてもらいます。

新型コロナウイルスの流行で免疫という言葉聞く機会が増えたかと思います。大塚製薬のホームページには、「免疫力を高める生活習慣として笑いと体を温める」ことが上げられています。

- ・笑い…笑える映像と教訓的な映像を見た人の唾液を比べると、笑える映像を見た人の方が免疫効果を高めるIgA（免疫グロブリンA）の濃度が高くなった。

- ・温める…睡眠中や日中に湯たんぽで体を温めたところリンパ球が大幅に増加した。

という結果が出ています。

新型コロナウイルスの感染法上の分類が5類に引き下げられて、今年は最初の冬です。このような免疫力を高めることを取り入れてみてはいかかでしょうか。

温かい飲み物を飲みながら、家族で団らんする時間をつくる。家庭での過ごし方だけでも免疫力が高まるなら、良いですね。

(田中推進員)

## 「健康な『足』づくりにも運動が大切！」

子どもの運動能力の向上は、幼児教育、保育においても大きな課題の一つとされています。「転びやすい」「運動が嫌い」「すぐ“疲れた”という」そういう子どもたちは、もしかすると土ふまずの形成や、足指の“位置”がうまくいっていないのかもしれませんが。土ふまずは、足底の筋肉や腱膜などの引っ張る力によってつくられるといわれています。つまり、足の筋肉などが発達しないと、土ふまずは形成されません。

近年の子どもたちは、運動する機会が減り、土ふまずの形成が遅れがちといわれています。土ふまずができないと、後ろ重心になるなどで、足の指が浮いてしまう「浮き指」という状態になります。こういった状態が、転びやすさや疲れに関係していると考えられています。

健康な足づくりのためにも、運動が一番です。子どもが自ら夢中になって身体を動かして遊ぶなかで、「かけっこ」などだけではなく、鬼ごっこ、でこぼこ道をおく、築山を登るなど、多様な動きを経験したり、繰り返し挑戦できることを大切にしていきましょう。

(宮田推進員)

## 「体力づくりは、遊びとお手伝いから」

子どもが将来にわたって幸せに生きていくために、体力の向上はとても大切なことの一つです。しかし家での体力づくりはあまりおこなっていないというご家庭も多いようです。

家庭での体力づくりは、まず体を使った遊びをさせてみてはいかがでしょうか。体づくりの基礎となる体の動きは、遊びの中にたくさん含まれています。外で走り回ったり、跳んだり、物を投げたり、引っ張ったりす

るなど、電子ゲームではなく、元気に体を動かして遊ぶよう、ぜひ声掛けをしてあげてください。

また、お手伝いも体力づくりに役立ちます。畑や庭の仕事、洗濯物干し、長い時間立って行う炊事や洗い物、これからの季節は雪かきなども良い運動になります。

どれも続けることで確かな体力向上につながります。毎日、お子さんと楽しくお話ししながら、体力づくりを試してみたいはいかがでしょうか。

(大久保推進員)

## 「自分からやってみたい！ やって楽しい！ 体力づくり」

「幼児期の神経機能の発達は5歳ごろまでに大人の8割程度まで発達する」と言われていますが、この時期に多様な運動刺激を与え、のびのびとした動きを通してお子さんの生涯に渡る健康な心や体を育みたいものです。

近年、気になる問題として、体力の低下、姿勢を維持する力の低下、運動経験の未熟さ、しなやかさに欠ける体の使い方、バランスの悪さ等が挙げられていますが、現実にお子さんの生活や運動のあらゆる場面において気になる姿はあるのでしょうか？

ある調べにおいては、運動能力を上げようとするがむしやりに運動指導を行っても、それぞれが比例するものではないということです。幼児期の子どもたちには、自ら楽しく体を動かし、体を動かすことが好きになるような気持ちを育むことが大切です。

このことを踏まえると、身近な家族や周りの友だちの真似をしたり、憧れを抱いたり、共感・共有し合い、時には競争する面白さや悔しさが、次への意欲へとつながっていくのではないかと推察します。

さて、今年の夏は、猛暑で外遊びがままならない日々が続きました。ぜひ、スポーツの秋をご家族揃って充実していただければ幸いです。

(谷推進員)

## 「子どもの体力づくりにおすすめ本」



「ラジオ体操でみんな元気！1～3」

汐文社 (2011.9) 青山 敏彦 監修

ラジオ体操って誰でも知ってるけど、実は何となくフワツとしていて、その効用や歴史など、深くは知らない人も多いのではないのでしょうか。子どもでも読めるルビ付きで運動の基本から体操の歴史、正しい姿勢までラジオ体操を徹底的に掘り下げた3冊セットです。毎日の運動習慣づくりに「本気のラジオ体操」を取り入れてみませんか。



「ダンスの教科書」

山と溪谷社 (2012.7)

走り込みや筋トレばかりが体力づくりの方法ではありません！リズムに乗って楽しく体を動かす「ダンス」で自分の体を思ったように動かすトレーニングをはじめてみましょう。基本のステップを覚えて、好きな音楽に合わせて自由に踊れるようになれば、心も体も毎日軽やかになるかもしれませんよ。



「長友佑都体幹トレーニング20」

ベストセラーズ (2014.4) 長友 佑都 著

サッカー選手の長友佑都が自身のトレーニングメニューを紹介しています。体力づくりの要である「体幹」を鍛える、目的別のトレーニングを写真で解説しています。長友式メンタルトレーニングなど、コラムも充実しています。冬の間に変える基礎体力づくり、親子で一緒にはじめてみませんか？

これらの本のほかにも、関連する図書を貸し出ししています。ぜひ図書館へお越しください。

(安藤推進員)