

青少年育成センターだより

第100号 2020.12.1

防府市教育委員会生涯学習課

青少年育成センター

0835-23-3013



市民の皆さんと子育てや子どもとの関わり方について、一緒に考えてみたいという思いから発行を始めた、この「青少年育成センターだより」は、平成28年8月から月2回発行してきて、今号をもって100号を迎えました。

これまでのものは、防府市のホームページに載せています。(毎号、市内の小中学校と各公民館、子育て支援課にメールで送付しています。また、文化福祉会館の入り口の書架にも印刷したものを置いています。ご近所の方はご活用ください)

時々、読んでいますよと聞いたりすると嬉しくなります。できれば、今後も皆さんの声を聞かせていただければ幸いです。(連絡先は、0835-23-3013)

体力について考える

10月19日付けの新聞に「10代の体格向上体力伸びず」～1964年の東京オリンピックの直後と比べて日本の子どもたちの体は大きくなったものの、それに見合う体力がない～という記事が載っていました。読まれた方も多いのではないのでしょうか。

子どもに対して、「もっと勉強をなさい」と言われる家庭は多いでしょう。それに対して「運動をなさい」と言われる家庭はどれくらいあるのでしょうか？子どもが“学力”を付けることは大切なことです。親として、気になることは当然でしょう。しかし、“体力”も同様に大切なものです。“学力”と“体力”に軽重はつけられません。“学力”と“体力”は、子どもの“生きる力”の両輪なのです。

体力は、人間の活動の源です。病気への抵抗力を高めて健康を維持したり、生活への意欲や気力の充実に大きく関わったりしています。新型コロナウイルスに対しても抵抗力をつけておくことが大切でしょう。また、勉強や運動、その他、様々な活動をするときに意欲的に取り組むことができるようになります。このように体力をつけることはとても大切なことだと言えるでしょう。そこで、体力が落ちている子どもたちの将来が不安になります。

かつての子どもたちは、外で遊ぶことが多く自然と体を動かしていました。でも、今の子どもたちは、室内でゲームをしたり、SNSを見ていたりする時間が多く、昔に比べ、明らかに運動量が減っているように思います。そのことが、体力の低下につながっているのでしょう。今一度、親自身が体力の重要性を理解し、子どもが積極的に運動をするよう働きかけることが大切です。

家庭において、休みの時には公園や広場に行って、キャッチボールをしたり、ボールを蹴ったり、バドミントンをしたり、縄跳びをしたりするなど、お父さんやお母さんができるといいのです。子どもと一緒に体を動かしませんか。人は、体を動かすことで喜びを感じ、気持ちよくなるのです。親と一緒に体を動かすことで、子どもに喜びを感じさせることができるので大成功です。次からは、子どもから「お父さん、お母さん、一緒に遊ぼう」と言ってくるようになるでしょう。

(文責＝青少年育成センター指導委員 藤村)

