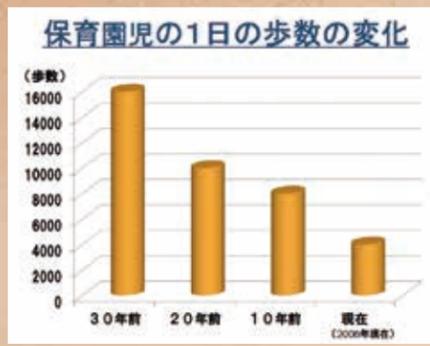


環境の変化がもたらした子どもたちの変化

ライフスタイルや家族構成など、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化するなか、様々なデータから子どもたちの運動不足が指摘されています。

子どもたちの運動量の目安となる1日の歩数は、左のグラフのように、この30年間で劇的に減少しています。これには、次のような環境の変化が原因に含まれると考えられます。

- 少子化により、「一緒に遊ぶ友達」が少なくなっている。
- ゲームなど、運動を伴わない遊びが増えている。
- 交通量や犯罪の増加により、屋外で安全に遊べる場所が少なくなっている。



データ提供：柳澤 秋孝 氏(松本短期大学名誉教授)

以前なら、子どもたちは日常生活の中で自然と体力を身につけていたが、今では意図的に運動を取り入れることが大切になってきています。

そして、そうした環境の変化がもたらした運動不足や体力低下は、思わぬところにも影響しています。

実は、子どもたちの心や内面の成長、人間性の生育に「運動」が大きく貢献していることが注目されているのです。

特集 「運動大好き！」で育てる「体」と「心」



～参考文献～
 「子どもの心と頭をきたえる親子あそび」柳澤秋孝
 「からだ力がつく運動遊び」柳澤秋孝
 「鉄棒・とび箱・なわとび・マットができるようになる運動遊び」柳澤秋孝
 「生きる力を育む 幼児のための柳沢運動プログラム」柳澤秋孝
 「0～5歳児の発達に合った楽しい運動あそび」柳澤秋孝・柳澤友希
 「2歳～5歳児の脳を育てる子ども体操」篠原菊紀 監修

※この特集は、16ページの「市民からのメッセージ」の対象です。

なぜ乳幼児期に「運動」が大切なのか

この時期に育みたい3つの「力」

乳幼児期(0～5歳)は、人として生きるための「根っこ」(人間形成の基礎)が培われる極めて重要な時期といわれています。様々な体験を通じて豊かな心、意欲、態度、基本的な生活習慣などを身に付けていきます。この時期に、温かい養育環境のもと、身近な大人によって守られ愛されることで、人への愛情や信頼感が育まれます。自分が愛されていると感じると、人への関心が広がり、人とのかわりが生まれることで、自身の主体性も育ちます。

そこで、市では「就学前教育目標」と「めざす子ども像」を掲げ、幼稚園・保育所・認定こども園で教育・保育に取り組んでいます。

確かな学力につながる「まなびの力」と豊かな人間性につながる「かかわりの力」、そして全ての力の土台である健康・体力につながる「からだの力」を様々な体験を通して一体的に育んでいます。

0～5歳での学びや経験の積み重ねは、小学校教育以降生涯にわたる「生きる力」の育成につながります。



▲運動あそびに取り組む子どもたち

に血流が促され、前頭前野も同時に活性化し、抑制力・判断力・注意力などの感情をコントロールする力がよりうまく働くようになります。

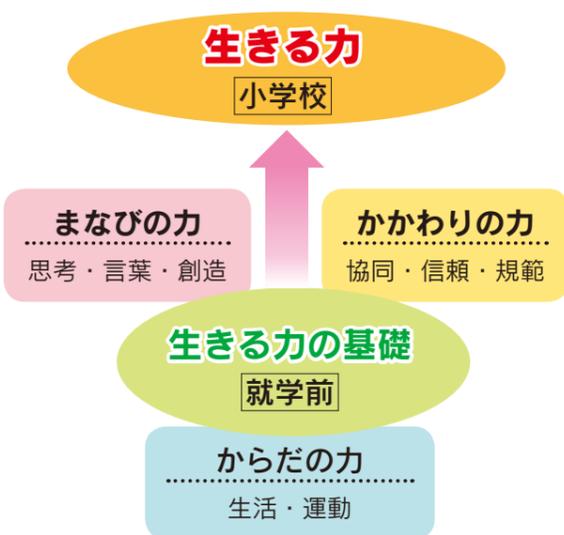
また、前頭葉の前方にある46野は「我慢の中枢」と呼ばれ、行動にブレーキをかけるなど自分の行動を統制する働きをしています。運動野を刺激することで46野も活性化され、人間らしい脳形成が行われるといわれています。

乳幼児期に全身運動をすることは、体を丈夫にすることはもちろん、物事に集中する力や、自分で判断する力がつくなど、心の発達にもつながる、つまり、「運動は体も脳も育つ!」一石三鳥なのです。

【就学前教育目標】
 健やかで心豊かな子ども
 ～生きる力の基礎を身に付けた子どもの育成～

【めざす子ども像】

- ◆身近な自然や事象に興味や関心を持ち、自分で考え、意欲的に学ぼうとする子ども
- ◆思いやりの心を持ち、友達と協力して物事をやり遂げようとする子ども
- ◆健やかな心と体を持ち、自分でできることは自分でしようとする子ども



運動は「一石三鳥」?!

人間の脳は、前頭葉、頭頂葉、後頭葉、側頭葉の大きく4つに分かれており、知性や理性など「人間らしさ」を司るのが前頭葉です。

前頭葉は、神経を通じて筋肉に体を動かす指令を出す「運動野」と、感情をコントロールする場所で、人間が人間らしく生きていくために最も大切な「前頭前野」という部分があります。

体を動かすと、前頭葉の中の運動野が活性化します。その効果で前頭葉全体

