第4章
生活リズムの確立と遊び・運動

1 遊び・運動は大切

ポイント1 遊び・運動の意義と大切さを理解しましょう

小学5年生を対象に１日どれくらい歩くかを万歩計を使って調べ、20年前と現在を比較した興味深い調査結果があります。20年前、朝起きてから寝るまでの歩数の平均は23,000歩でした。時間に換算すると２時間ちょっとになります。それが、20年後の同じ調査の結果によれば13,000歩で、単純計算すると、この20年間で子どもの歩数は一万歩も減少しています。時間に換算すると１時間分の歩行がなくなっています。

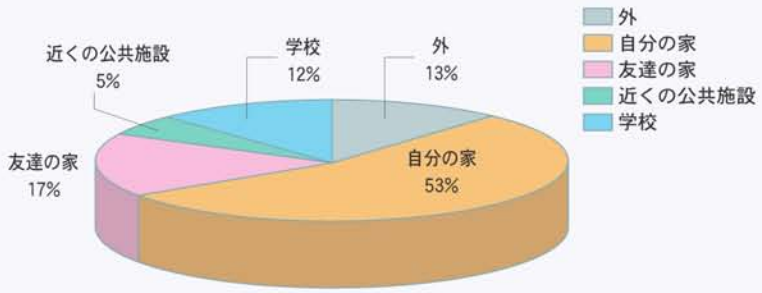
このことは、子どもたちの放課後の生活の変化に大きく関係しているのではないでしょうか。

今は外遊びよりも部屋に閉じこもって一人遊びをする子どもが多くなっています。また、忙しい子どもも多く、遊ぶ時間とメンバーを決める調整に苦労する状況です。

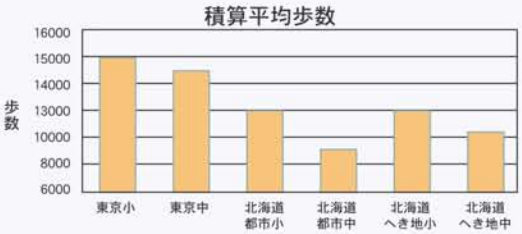
友達と一緒に暗くなるまで外遊びをするなど、活発に遊んだり運動するとおなかが空き、食が進みます。また、昼間の疲れで早く寝ることもできます。これを繰り返すことにより望ましい生活リズムが身に付いてきます。

Q. 昨日の放課後はどこで遊びましたか

	外	自分の家	友達の家	近くの公共施設	学校	無回答	計
男	549	1839	695	124	416	622	4245
女	314	1798	422	190	406	942	4072
計	863	3637	1117	314	822	1564	8317



【出典 ： TOSSインターネット子ども調査2003】



東京小学校	16241歩	東京中学校	15249歩
北海道都市小	12149歩	北海道都市中	8041歩
北海道へき地小	12214歩	北海道へき地中	10025歩

【出典 ： NHK調査】

2 遊び・運動不足の影響

ポイント2 子どもの成長には３つの「ぷり」が必要です

「遊びっぷり」が悪くなると、２つの「ぷり」が悪くなります。

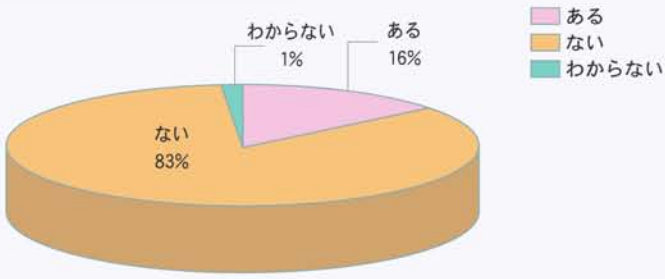
一つは「食べっぷり」が悪くなります。食が細くなり、食のリズムが崩れてしまいます。外遊びが減ると運動量が少なくなり空腹感を感じなくなり、食べ残しが増えます。それと同時に間食が増え、午後2～3時頃の適切な時間に「おやつ」を食べる「お八つ文化」が消えていきます。極端に言えば、「お八つ」に関係なく、夕食後でも漫画を見ながらスナック菓子を口に入れる生活リズムの子どもが出現するのです。

次に、人付き合い、つまり「つきあいっぷり」が悪くなります。人間関係で欠かせない調整役、いわゆる「仕切り屋」がいなくなるのです。キャンプのリーダーであったり、同窓会・クラス会の世話役であったり、宴会の幹事などの縁の下の力持ちでもあります。集団を束ねてリードする「仕切り屋」が育たなくなるのです。

子どもが生きる力を身に付けるには、「遊びっぷり」と「食べっぷり」と「つきあいっぷり」の「三つのぷり」が必要です。なかでも「遊びっぷり」は生きる力の中核(コア)となります。

Q. 昨年の12月以降、凧揚げをしたことがありますか。

	ある	ない	わからない	計
男	786	3417	59	4262
女	541	3483	48	4072
計	1327	6800	107	8334



【出典 ： TOSSインターネット子ども調査2003】

よふかしおに
© やなせたかし

コラム

遊び・運動の場

楽しい遊びや運動を共有する体験は、家族間でのコミュニケーションの促進だけではなく、他の家族との関係づくり、さらには地域におけるいろいろな人たちとの相互のコミュニケーションの促進にまで広がる可能性があります。

最近、遊びや運動の機会を通じた地域ぐるみで子どもたちを育む活動として、文部科学省、厚生労働省が連携し、放課後や週末等に学校の余裕教室等を活用して子どもたちの安全で健やかな活動場所の確保を図る「放課後子どもプラン」や、（財）日本レクリエーション協会、（社）全国子ども会連合会、日本スポーツ少年団などの様々な民間団体による取り組みが数多く展開されています。

例えば、（財）日本レクリエーション協会は、“遊び（レクリエーション）”を通して、全国約12万人のレクリエーション公認指導者を中心に、子どもたちが友達や仲間と出会ったり、親子・家族の交流を深めることをねらいとして、全国で2,000以上のプログラムを展開する「全国一斉あそびの日キャンペーン」や「あそびの城推進事業（子どもの居場所づくり）」などを行っています（詳しくは各団体ホームページを参照）。

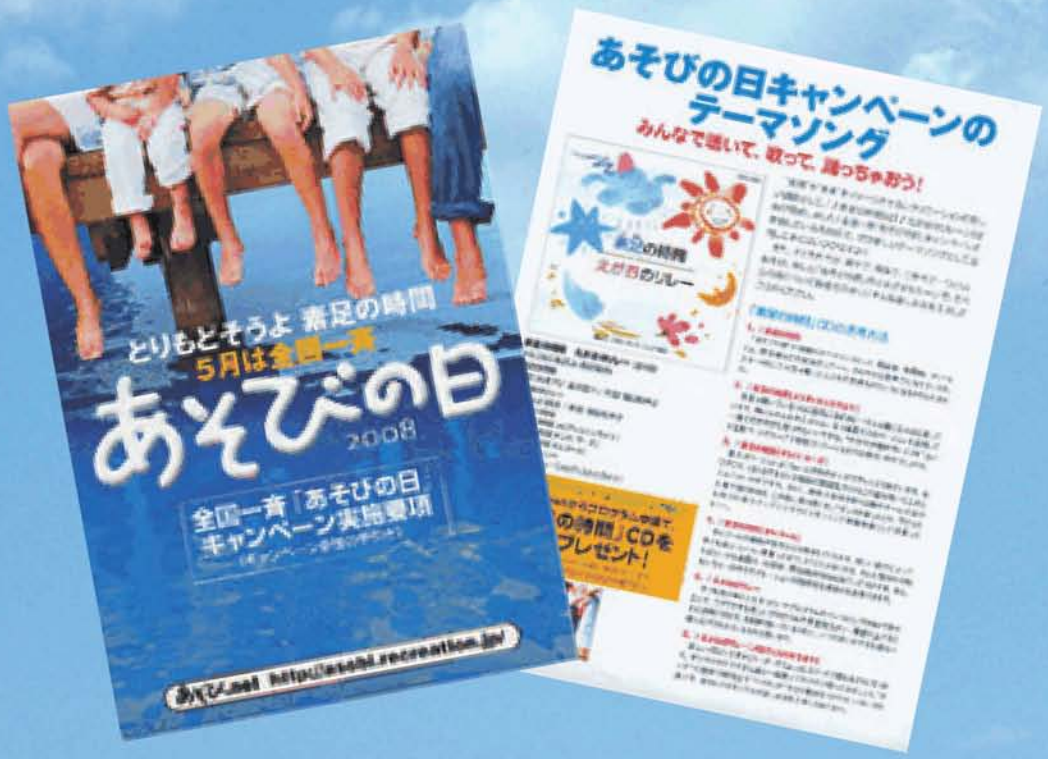
家庭から地域に飛び出し、「遊び・運動」を通じてコミュニケーションの輪を広げ、深めることは、生活リズムの向上をはかる上でも大変重要なことではないでしょうか。

日常の中で、子どもたちや家族の「遊び・運動」の楽しみがより一層ふくらむことによって、「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムのサイクルが自然に生まれ、継続していくことが期待されます。

はやおきくん
© やなせたかし

はやねちゃん
© やなせたかし

子どもと一緒に元気アップ7か条

- 第1条：親子で身体を動かそう
- 第2条：休みの日には外で一緒に遊ぼう
- 第3条：朝ごはんを食べよう
- 第4条：楽しい食卓を演出しよう
- 第5条：テレビを見る時間を決めよう
- 第6条：夜型生活から抜け出そう
- 第7条：家族で対話をしよう

文部科学省発行・（財）日本レクリエーション協会制作：「元気アップ親子セミナーブック "Touch!（タッチ!）」より