

まいにち、イキイキ!

すこやかセンターだより

すこやか大陸

「運動だいすき!」

39号

2007 12月 ▶ 3月

静岡県総合健康センター

なかよし家族の合い言葉



子どもの体力向上のために、育てよう! 運動への好奇心

子どもの健康づくり 2

体力をくらべてみよう!

30年前の11歳児

週3日以上、運動やスポーツを実施する子どもの割合比較

現在の11歳児



78.8%

74.1%

62.1% (↓16.7)

39.8% (↓34.3)

※昭和47年度の11歳と平成17年度の11歳を比較しています。※学校での体育の授業はのそく。

子ども時代のお父さん・お母さん



基礎的運動能力の比較

50m走

8.8秒

9.1秒

50m走

9.0秒 (↓0.2)

9.2秒 (↓0.1)

ソフトボール投げ

34.0m

19.9m

ソフトボール投げ

29.8m (↓4.2)

17.8m (↓2.1)

※昭和50年度の11歳と平成17年度の11歳を比較しています。全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

出典：文部科学省発行「子どもの体力向上のために」

子どもたちの体力は低下しています! 運動好きの子どもを育てるには…?

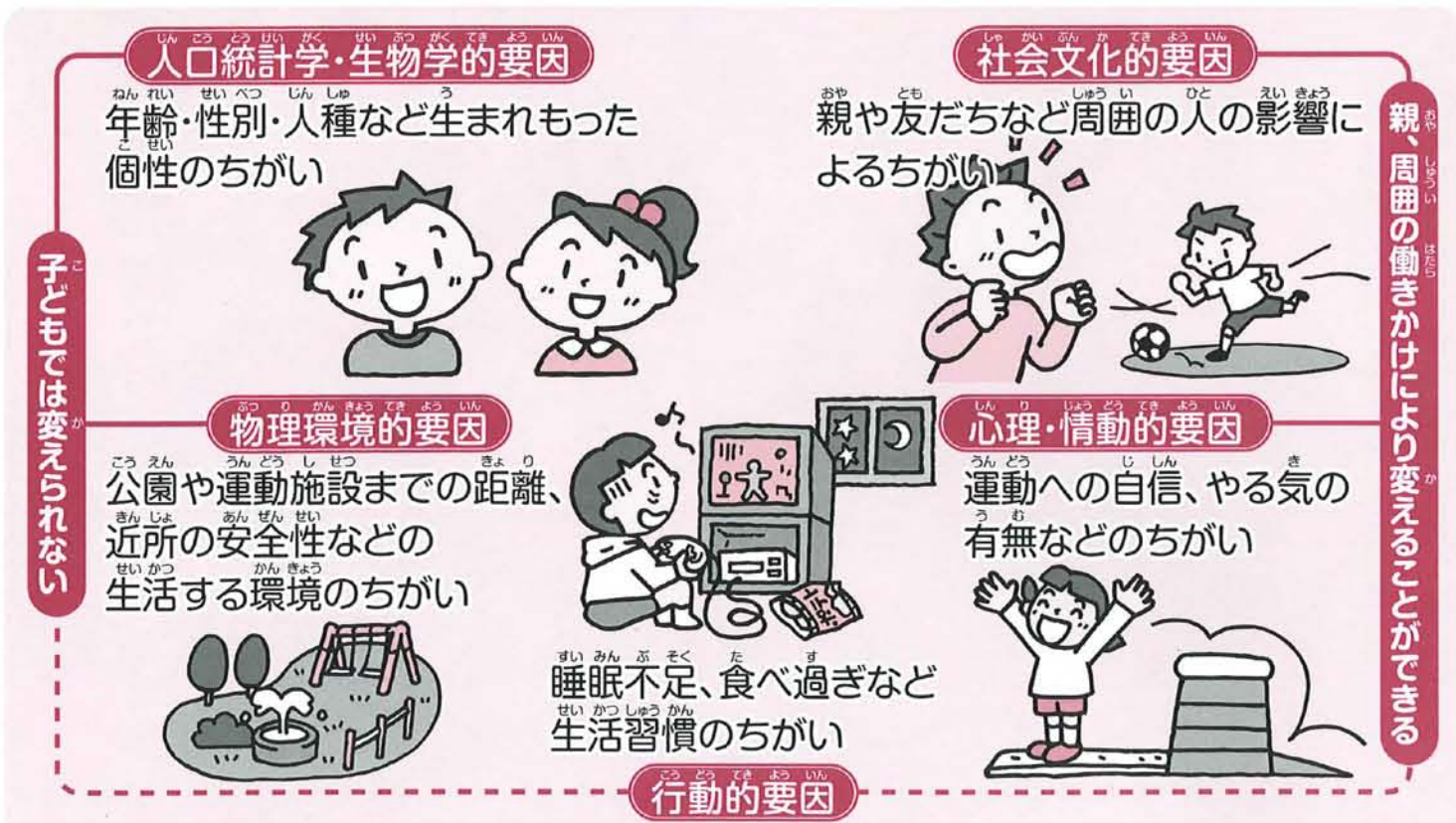
もっともっと! 体を動かそう!

日ごろから体を動かすことをこころがけると「体力」が向上します。「体力」は人間のあらゆる活動の源です。「体力」が高まると、カゼなどの病気にかかりにくくなり、かかっても治りやすくなります。また、肥満や運動不足からおこるいろいろな病気も予防します。さらに、ものごとに取り組むやる気、集中力、ねばり強さ、といった心のはたらきも高まります。



出典：文部科学省発行「元気アップハンドブック」<http://www.recreation.or.jp/kodomo/handbook/index.html>

運動への好奇心をとりまく環境・要因とは?



親の身体活動行動(有無)	子どもの体育授業以外の身体活動行動(有無)	
あり	ある 90.3%	なし 9.7%
なし	ある 86.8%(↓3.5)	なし 13.2%(↑3.5)

やっぱり、**親(大人)が決め手**だね!

解説：親が身体活動を実践していると、子どもは体育授業以外でも身体活動を行う傾向がある。

出典：久保田聖生ほか：子どもの体育授業以外の身体活動行動(実践)に与える、親の身体活動態度(好き嫌い)・行動(実践)の影響 体育の科学 第54巻 第7号(2004)

親(大人)のサポートが子どもの自信(セルフエフィカシー)を強めます!

運動関連のセルフエフィカシーとは?

「どんなに忙しくても、時間を見つけて運動を行うことができる」や、「気分が乗らないときでも運動を行うことができる」といった、運動を行うことを妨げる障害や誘惑に打ち克つことができるかどうかについての、本人の自信の程度を指します。子どもの自主的な運動を促進させるためには運動関連のセルフエフィカシーを高めることが重要であると言われています。

代理的経験

親が運動を楽しむように行って、子どもに運動が楽しいと認知されます。一緒に行うことにより、親子で共感する経験も重要です。



例えば ボウリングや山登りなど、親子で一緒にできる運動を行い、親自身が楽しんでいる様子を、子どもに見せることも1つの方法です。親子で「楽しい」を共感しましょう。

例えば キャッチボールでは「転がせる」ことから始め、「バウンドさせて投げさせる」、最後に「ノーバウンドで投げさせてみる」など段階的に習得させましょう。



生理的・情緒的状态

子どもが上達したことを感じ取れるように、子どもの心のはたらきを高めましょう。



例えば 運動が終わった後に、感想を聞くことが大切です。子ども自身の方で「気付く」ことができるように工夫しながら話を聞きましょう。もし、上達を感じ取れているようでしたら、すかさず「言語的説得(ほめる)」を加えましょう。

例えば サッカーでは、蹴りたい方向にボールがいかない時など、「蹴り方がかっこいいね」「こんなに強く蹴れてすごいね」など、いいところを認めてほめてあげましょう。

遂行行動の達成

運動に関する成功体験や達成感を子どもに数多く獲得させましょう。1つの方法として、運動を段階的に習得させる方法があります。



言語的説得

結果にかかわらず、子どもの行動をほめてみましょう。失敗したところをあまり触れず、成功したところを見つけましょう。



出典：Bandura A:Self-Efficacy:The Exercise of Control. Freeman and Company (1997)

一緒にやってみよう！ すぐできるたのしい親子運動

3歳
前後

体を使ってたのしむ親子運動

ロボットウォーク

大人の足の上立たせて、歩いていきます。
「1、2、1、2」と声を掛け、リズムカルに歩きましょう。

前後、横向きにも歩いてみましょう。



- 平衡性（バランス感覚）を養う運動です。
- 運動の楽しさを親子で共感できます。

まんぷくあそび

おんぶの体勢が整ったら「自分でつかまてごらん」と声をかけます。つかまっているのを確認して、左右に軽く揺すり、大丈夫そうなら支えている手をゆるめます。

なれてきたら、歩いたり、軽く走ってみたり、前後左右に体を振って遊んでみましょう。



- 筋力、平衡性（バランス感覚）を養う運動です。
- 親子のスキンシップがはかれます。

6歳
前後

道具を使ってたのしむ親子運動

ふたりなわとび

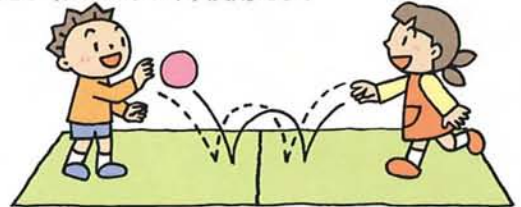
向き合い、大人がなわをまわします。子どもはリズムに合わせて、なわの中に入ったり出たりします。



- 持久力、脚力を養う運動です。
- 跳べる回数が増えることにより、運動への自信が強まります。

ボールあそび（ツープウンド）

自分の陣地と、相手の陣地にそれぞれ1回づつボールをバウンドさせて投げます。相手の陣地に入らなかったり（ノーバウンド）、自分の陣地でバウンドせずに相手の陣地に入ったら（ワンバウンド）反則です。



- 敏しょう性を養う運動です。
- 運動に取り組むことの楽しさが実感できます。



施設紹介	料金（9時～12時までの場合）
体育館	1,500円（半面使用）
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円（第1研修室）

インターネットを利用して予約することができます。
「とれるnet」
<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール info@sukoyaka.or.jp

▶まずは電話で予約してください（休館日：月曜日・年末年始） 施設予約 ☎055(973)7000

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>

静岡県総合健康センターは（財）しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

「不妊相談」専用ダイヤル
☎055(991)2006
毎週火・金曜日10時～15時