



かめおか
乳幼児教育
センター

7月14日（月）「子どもの健康と外あそび」

講師・子どもの健康福祉研究所 所長
（早稲田大学名誉教授）前橋明先生



子どもたちの外遊びは激減。スマートフォンやインターネット等を使った静的な活動や目を酷使する動画視聴が増えました。便利で快適な現在生活が、発育期の子どもたちの発達を奪うのです。

【子どもの健康づくりの問題となっていること】

- 5歳児1日の歩数減少
約:1985年～1987年=12000歩→1998年～2025年=5000歩
- 8割強の幼児が降園後、外で遊んでいない テレビ・ゲーム・ビデオ
- ゲームやスマホで空間認知能力の発達が妨げられている。

【「運動あそび」の楽しさと感動体験のためにできること】

- 人の体温の高まりのピーク、ゴールデンタイム(午後3時～5時)に、からだを動かして遊ぶ。
- ずれた体温リズムを取り戻すために①朝、太陽の陽光を浴びる。②日中に運動をする。
- 年齢に応じた運動…バランス・俊敏性・巧緻性・空間認知能力(1日1回存分に汗をかく)
- 運動、外あそびは、睡眠リズムを整える。

【日中の外あそびは、体力や運動能力を高める】

- しっかり朝ごはんを食べて、適度に(一晩の睡眠で翌朝には回復している程度)からだを動かす。
- 脳や自律神経をしっかり働かそう。運動能力を高めるためにはいろいろな運動をしよう。
- 朝の光刺激と日中の運動あそびは、生活リズムづくりに有効。



どこか1つに
着目して、そこから
一点突破をめざそう
「朝の光」
「朝ごはん」
「しっかり運動」



図1-5 生活リズムの改善(1点突破)

講演会資料より