



## 「走って、動いて、子供は育つ！」

校長 小高 敏男

コロナ禍の影響で子供たちの体力の低下が問題視されています。個人差はありますが、大泉小学校の子供たちも同様です。全国平均よりも低い東京都の子供たちの体力。東京都の平均よりも低い練馬区の子供たちの体力。そして、練馬区の平均よりも低い大泉小の子供たちの体力。今年度は、昨年までの主体的に学び合う子供の育成に加えて、子供たちの体力を高めることを大泉小学校の重点課題としました。

なぜ、そこまで子供の体力向上が必要なのか、今回はこのことについて考えていきたいと思います。

昔も今も「廊下は歩きましょう」という生活目標が無くなることはありません。また、広い芝生の公園に行った小さな子がいきなり走り始める場面をよく見かけます。子供は走るものなのです。では、なぜ子供は走るのか。調べてみると、どうやら脳の成長と関係しているようです。

子供が走り回るのは、脳の「前庭覚」の刺激を求めているからと言われています。前庭覚は「平衡感覚」を作り出す感覚で、簡単に言うと重力や加速の刺激を受ける感覚です。また、前庭覚（平衡感覚）は自律神経とのつながりが深いと言われており、前庭覚の受容がスムーズになると、情緒面なども安定しやすくなると言われている大切な感覚です。

前庭覚の刺激を求める子供は、絶えず走ったり動き回ったり、高い所からジャンプしたり、階段の上り下りなどを好んだりすると言われています。こういった重力や加速をより強く感じる活動をすることで、自分に必要な刺激を取り入れているというわけです。だから、子供は、トランポリンやバランスボール、外遊びではアスレチックやすべり台、タイヤブランコなどの大型遊具、自転車、キックボードなどが好きなのです。そして、こうした遊びを通じて必要な刺激を取り入れることで、子供たちの感覚統合が促されていきます。「感覚統合」とは、外界や身体内部から伝わってくる様々な感覚刺激を適切に処理し、適応行動に結びつける脳の中でのプロセスのことで、感覚刺激の交通整理とも言えます。子供の発達に、大変重要な役割をしていることがわかります。

子供には、この能力を発達させるための内的な欲求があり、様々な遊びに没頭します。だからこそ、教室でじっと授業を受けていた子供たちは、自然な欲求に従って走ってしまう状態であるとも言えるのですが…。廊下を走ることは安全面やマナーの面で問題はありますが、体育の時間や休み時間に思いっきり体を動かすことは、体力向上だけでなく、脳や情緒の発達の面でも必要不可欠なことであるということは確かだと言えます。

では、学校における体育の時間と休み時間の運動で十分なのかと調べてみると、残念ながら十分ではありません。一般的に、小学生は一日に60分以上の中強度から高強度の運動が必要であると言われています。これは、息が弾み汗ばむ程度の運動を指し、毎日または週に合計420分（60分×7日）分以上の運動を行うことが健康維持と体力向上に推奨されています。体育の時間は週に3時間（45分×3回）、休み時間は毎日20分程度です。移動や準備などの時間もありません。学校だけでは、運動時間が足りていないのが現状です。さらに、放課後や休日など、テレビゲームなどの遊びも多くなっている現代の子供たち。運動をする時間が減少し、子供の体力が低下しているのは、必然的なことと言えます。

しかし、元来子供は体を動かすことが好きなものです。だから学校では、体育を通して様々な運動の楽しさを十分に味わわせて、その楽しさを休み時間などの子供の主体的な運動遊びに広げていきます。また、学級活動の時間等を活用して友達と運動して遊ぶことの楽しさを味わわせ、さらに自由時間での運動遊びを広げていけるようにしていきます。

朝、学区域をジョギングしていると、お家の前でお父さんとキャッチボールなどの運動をしている子供を見かけます。時間を工夫して好きなことを楽しく行う姿が素敵だと感じる瞬間です。過ごしやすい初夏の時期です。ご家庭でも子供との運動遊びの時間を増やしてはいかがでしょうか。