

参考資料

1. 早登校でスロージョギング（7：45～55）

スロージョギングとは、ジョギングの走り方をウォーキングと同じくらいの速度で行う方法。福岡大学スポーツ科学部の田中宏暁教授によって提唱されたジョギングで、テレビ番組などで放送され、話題になった。

☆ジョギングの基本中の基本は、**「ニコニコとおしゃべりをしながら走れるペースを保つこと」**。このペースなら、「速筋」を使わず**「遅筋」だけで走る**ことができる。疲れずに走れるし、心拍数も上がりすぎないので、心臓や血管への負担も少なくなる。つまり、**「楽しく、ラクに走る」**ことが可能になり、体に無理がなく、長く続けられるのが最大のメリット。遅筋だけで走れる速度は、**時速 4～5km** 以下が目安。ちょうど、**歩くくらいの速さ**。初心者はいつペースが速くなりがち、**「ニコニコペース」**をキープしてほしい。

- スロージョギングの走り方
- ・かかととは常に上げて、アキレス腱を使うことを意識する
 - ・背筋を伸ばして、体をやや前に傾けて前傾姿勢
 - ・顎をあげる
 - ・前の動きよりもよりも上下の動きを意識して歩幅を小さくする
 - ・肘は曲げて固定して振ることを意識せずに自然にまかせる

☆スロージョギングは革命的な生涯スポーツ！

検証を重ねた結果、乳酸の量を安静時に近い値に抑えれば誰でも楽に走れること、そんな**楽な運動でも続けられ、長く速く走れるようになる**など、身体能力が高まることもわかってきた。いわゆる、『**プラスの連鎖**』。スロージョギングで遅筋を使い続けると、**遅筋の能力**がアップし、**持久力**が徐々に増してくると同時に筋肉内の**毛細血管**も増えていく。すると、筋肉の隅々まで血液によって栄養や酸素が運ばれて、糖や脂肪が**効率よくエネルギーとして消費**されるようになる。。**毛細血管が 23%増！**スロージョギングと同程度の運動を実践後、筋肉の断面を調べてみると毛細血管が増えて赤く密に変わっていた。

☆脳が大きくなり判断力がアップ！

スロージョギングには、脳の判断力を向上させて**決断力**を付けたり、**物忘れを防ぐ効果**もある。アメリカのある実験では、軽いジョギングを続けたグループは、判断や記憶にかかわる脳の前頭前野の体積が大きくなる傾向がみられた。日本の研究でも、スロージョギング中に前頭前野の活動が活発になることがわかっている。スロージョギングが、歩行よりも**前頭前野の働きが活発**になったとの報告がある。

2. 将来の夢を育むために、豊かな体験と話し合いを！

ドイツを訪問したとき、10歳で進路決定すると聞いて驚いたが、今は日本でも小学校からの進路指導を含むキャリア教育が進められている。保護者をはじめ地域にはたくさんの働く人々がいる。将来就きたい仕事等の夢を抱き、そのために今何をすべきかを考え、実行させることが重要。将来自立できる準備を！



夢がある者は、希望がある。希望がある者は、目標がある。
目標がある者は、計画がある。計画のある者は、実行がある。
実行がある者は、実績がある。実績のある者は、やる気が出る
やる気のある者は元気が出る。元気のある者は、笑いがある
笑いがある者は、明るい心。 明るい思いは、謙虚な心。
謙虚なる者は、心を見る。 心を見る者には、反省がある。
反省のある者は、感謝がある。感謝がある者は、喜びがある。
喜びがある者は、愛がある。愛がある者は、優しさがある。
優しい心は、素直な心。素直な心は、受け入れる心。
受け入れる者は、真実を心で知る。真実を知る者は、人生の目的を知る。人生の目的を知る者から、本当の夢が生まれる

1. 朝食・夕食環境：食事時間、栄養バランス。
2. 睡眠環境：(テレビ・ゲーム)を整える。
3. 運動環境：基本的に登下校は徒歩で。
4. 生活習慣を整えることが、学力・体力の向上につながることを意識する。

※子どもの生活は、保護者を含め、大人の支援がなければ成り立ちません。保護者・地域の皆様のご協力をえて、子どもたちに望ましい生活が身に付かせましょう。

平成25年7月

「家～なれ～」運動

や～なれ～る ふか～なれ～
「家族でのしつけや習慣が、外に出たときのかがみ(顔)になる」
子どもの健やかな成長にとって、家庭教育は何よりも大切です。

家庭で

「基本的な生活習慣を身につけましょう」
「早寝早起き朝ごはん」に「運動」を入れた「食べて動いてよく寝よう」の実行。
「家族のコミュニケーションを大切に」
親子のふれあいは信頼関係を深め、子どもの心の安定につながります。
「家族のルールを話し合おう」
我が家の決まり・ルールを話し合い、親子で約束を守りましょう。
良いことはすすんでほめ、悪いことはその場・その時に叱りましょう。
「家庭学習の習慣を 家庭を学びの環境に！」
時間を決めて、毎日継続。子どもの頑張りほめて、親子で共に学びましょう。

地域で

「大人は子どもの手本」
率先して挨拶をする・マナーを守る等、
大人が良い手本を示しましょう。
「子どもにさまざまな体験を」
体験を通して喜びや達成感を味わうことで、
子どもたちが行動する意欲を育みましょう。
「地域の行事に積極的に参加しよう」
地域の人と積極的に関わり、
ユイマールの心でつながりましょう。

学校で

「幼児・児童・生徒への声かけ」
日頃の声かけを忘れずに！
子どもの小さな変化を見逃さないで！
「家庭との連携を密に」
学校の中で受け取るサインをチャンスに、
家庭へ積極的にアプローチを！
「常に愛情を持って」
良いことはしっかりほめる。
悪いことはきちんと叱る。

みんながいつも
見てくれるように
ほめてね

家庭・学校・地域の連携を大切に！！

沖縄県教育委員会

早稲田大学教授 前橋 明

私が気になることの一つに、子どもたちの生活の中で、運動量が激減してきていることがあげられます。例えば、保育園の5歳児ですが、昭和60年頃は午前9時から午後4時までの間に、だいたい1万2千歩ぐらいは動いていましたが、平成10年以降になると、5千歩台に突入し、昭和時代の半分より少ない運動量に激減してきました。都内でも、近年は約5千歩です。それに、登降園も車利用が多くなってきましたので、子どもたちの生活全体の歩数が減ってきて、体力を育むのに必要な運動量が不足しています。

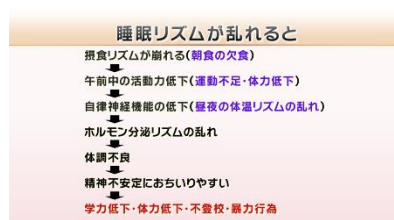
今日は、子どもの健全な成長と体力づくりに欠かせない「運動」について考えてみたいと思います。運動しないと、どうなるのでしょうか？運動量が減ると、子どもたちの心身にどのような影響をもたらすのでしょうか？

子どもたちの活動の様子をみますと、丸太渡りや平均台歩行の時に足の指が浮いて、自分の姿勢を保てず、台から落ちてしまう子どもが観察されます。生活の中でしっかり歩いていれば、考えられないことです。走っても、手が振れず、膝をしっかり上げることができないので、つま先を地面にこすって足を引っかけて転んでしまうのです。

また、日ごろから、外あそびよりも、テレビ・ビデオ利用が多くなってくると、活動場所の奥行きや人との距離感を認知する力も未熟となり、空間認知能力が育っていきません。だから、前や斜め方向から来るお友だちとぶつかることが多くなるのです。ぶつかって転びそうになっても、日ごろから運動不足と多様な動きの経験が少ないために、手をついてからだを守るという保護動作がでず、顔面から転んでしまうのです。

さらに、運動していないから、疲れない、夜も遅くまで起きている。今日、夜10時を過ぎて就寝している幼児の割合が約4割を超えています。この現状は、わが国の国家的な危機です。あわせて、大人の夜型生活の中で、子どもたちが睡眠リズムを乱していくと、朝食の欠食や排便のなさを生じていきます。その結果、日中の活動力が低下し、動けなくなっていくという負の連鎖を生じるのです。

子どもたちは、夜、眠っている間に、脳内の温度を下げて身体を休めるホルモン「メラトニン」や、成長や細胞の新生を助ける成長ホルモンが分泌されますが、今日では、夜型化した大人社会のネガティブな影響を受け、子どもたちの生体のリズムは狂いを生じています。



夜型生活の中で、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて、朝食の欠食・排便のなさへとつながっていきます。その結果、朝からねむけやだるさを訴えて午前中の活動力が低下し、運動不足となって体力低下とともに、自律神経の働きが弱まり、昼夜の体温リズムが乱れてきます。カーツとなったり、イライラして集中力が欠如し、対人関係に問題を生じて、気力が感じられなくなっていくます。

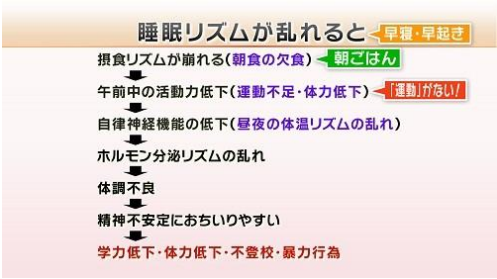
中学・高校期になると、ホルモンの分泌リズムの時間帯がずれてきます。朝、起こしてくれるホルモンが出なくなり、起きられません。つまり、寝ているわけですから、日中、家に引きこもって、学校に行けない状態になるわけです。また、脳温を高め、意欲や元気を出させてくれるホルモンが、ずれて夕方くらいから分泌されるようになると、夜に活動のピークがくるというような昼夜逆転の変なリズムになってしまいます。

言い換えれば、朝、起床できず、日中に活動できない、夜はぐっすり眠れない、という生活になっていきます。こういう状態になってきますと、夜間外出が増えるとともに、子どもたちは、体調の不調を起こして、精神不安定にも陥りやすくなって、勉強

どころではありません。生活リズムの崩れは、子どもたちのからだを壊し、それが、学力や体力の低下、心の問題にまで、ネガティブな影響を与えていくのです。

子どもたちの抱える問題の改善には、ズバリ言って、大人たちがもっと真剣に「乳幼児期からの子ども本来の生活習慣」を大切にしていけることが必要です。その結果、日本が生み出した国民運動は、「早寝、早起き、朝ごはん」運動なのです。しかし、健康づくり運動へのきっかけには有効でしたが、自律神経に積極的に働きかけて、子どもたちのイキイキ度を増すまでには、いま一步の感があります。

子どもたちが抱えさせられている問題を食い止めるためには、まずは「睡眠」を大切に、脳を守り、育むことが必要です。だから、「早寝・早起き」なのです。そして、睡眠が崩れると、「食」の乱れを生じますから、「朝ごはん」を打ち出す必要があります。しかしながら、この国民運動は、2行目までしか、ケアできていないのです。意欲をもって、自発的に自主的に動ける子ども・考える子どもを期待するならば、「運動」刺激が子どもたちの生活の中になくてはなりません。



運動や運動あそびは、自律神経機能の発達に不可欠なのです。生活習慣を整えていく上でも、1日の生活の中で、日中に運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る運動実践の機会を与えることの重要性を見逃してはならないのです。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」という国民運動に、「運動」を加えなければなりません。つまり、「食べて」「動いて」「よく寝よう」なのです。



子どもたちの脳や自律神経がしっかり働くようにするためには、まずは、子どもにとっての基本的な生活習慣を、大人たちが大切にしていけることが基本です。ここは、腰を据えて、乳幼児期から、親子のふれあいがしっかりもてて、かつ、からだにも良いこと(運動)を実践していかなければならないでしょう。

そこで、提案があります。それは、「親子ふれあい体操」という親子で簡単にできる運動の実践です。まずは、親子で遊んだり、体操をしたりする機会を設けるのです。親子いっしょに汗をかいてください。自律神経の働きが良くなり、体力向上にもつながります。

子どもに、親を独り占めにできる時間をもたせてください。子どもの心の居場所を作ってあげてください。親の方も、子どもの動きを見て、成長を感じ、喜びを得られることでしょ

う。他の家族といっしょに、みんなで活動すると、見とり学習やまねっこが始まります。模倣は、知的面の向上のはじめの一步です。友だちが工夫したおもしろい動きをしていたら、参考にしてください。子どもががんばっていることをしっかりほめて、自信をもたせてください。子どもにも、動きを考えさせて創造性を育ててください。

つまり、動くことでお腹がすき、食が進みます。夜には、心地よい疲れをもたらしてくれ、ぐっすり眠れます。親子体操の実践は、食事や睡眠の問題改善にしっかりつながっていきます。

こんな体験をもたせてもらった子どもは、きっと勉強や運動にも楽しく取り組んで健康になり、さらに社会の人々とのコミュニケーションがしっかりとれる若者に成長していくはずです。

自律神経の機能低下を生じると、動こうという意欲すらもてなくなるのです。散歩やからだ動かしに誘いながら、おなかがすき、そしてぐっすり眠れるように、ゆっくり動くことに導いてほしいのです。

夜型の生活を続けていると、体温のリズムもずれやすくなります。早寝早起きをして、しっかり睡眠をとりましょう。

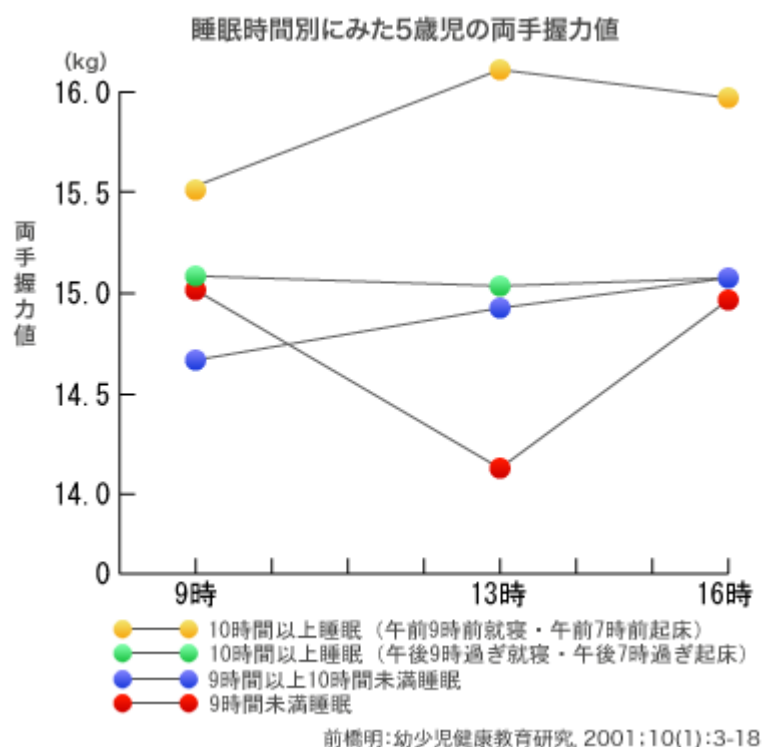
監修:前橋 明（早稲田大学人間科学部 教授）

生活リズムを生体リズムに合わせよう

子どもの就寝時刻が遅くなり、睡眠不足の傾向が進んでいる。

全国の幼児の生活実態調査をしたところ、2007 年春季の保育園児の就寝時刻は平均で午後 9 時 51 分、幼稚園児は午後 9 時 33 分でした。また、午後 10 時以降に就寝する幼児は、1998 年には 40%を占めました。その後、2005～2006 年には 50%を越えた地域（沖縄県、千葉県、高知県、石川県）が確認され、2007 年には 60%を越えた地域（東京都江戸川区、沖縄県那覇市）が出てきました。いまや 9 時前に寝る子は少数派になってしまいました。育児の基本である「早寝」が大変困難になっているのです。

幼稚園児より寝るのが遅い保育園児の場合、睡眠時間は 9 時間 19 分と短かったのですが、9 時間程度しか眠らない幼児は、翌日に精神的な疲労症状を訴えることが多く、また、このグラフのように、力が充分に発揮されないことが明らかにされています。最も力を発揮できたのは、午後 9 時より前に寝て、午前 7 時より前に起床する「早寝・早起きで 10 時間以上の睡眠をとった子どもたち」でした。やはり、子どもの場合、夜には 10 時間以上の睡眠時間を確保することが、翌日の元気を発揮するためには欠かせないのです。



生活リズムが生体のリズムと合わなくなると心身の不調とともに体温異常が起こりやすい。

人間が地球上に登場した原始の時代は、地球のリズムが、そのまま生体のリズム、社会のリズム、生活のリズムになっていました。しかし、現代では社会のリズムが急速に変化し、朝、目覚めて、夜眠くなるという、もともとの生体リズムと合わなくなってきました。

夜間、テレビに見入ったり、保護者の乱れた生活の影響を受けたりした子どもたちは、睡眠のリズムが遅い方にずれ、心身の健康をそこなうことがあります。深夜に、レストランや居酒屋などで子どもを見かけることがあります、「午後8時を過ぎたら、おやすみの時間」と訴えたくくなります。

子どもは、夜眠っている間に、脳内の温度を下げて身体を休めるホルモン「メラトニン」や、成長と細胞の新生を助ける成長ホルモンが分泌されるのですが、生体リズムが狂いを生じると、ホルモンの分泌状態が悪くなり、さまざまな生活上の問題が現

れています。例えば「日中の活動に元気がない」「昼寝のときに眠れない」「みんなが起きるころに寝始める」「夜は眠れず、み



んなが寝るころ元気である」といった現象です。

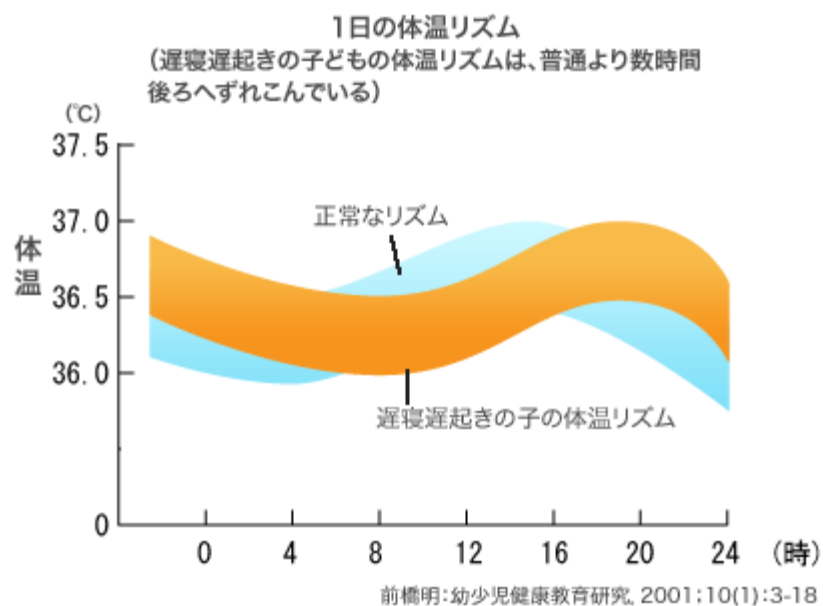
生体のリズムが狂いを生じると低体温や高体温などの体温異常が現れることがあります。

生活が遅寝遅起きで夜型化し、生体リズムが狂いを生じると、体温のリズムが普通より3～4時間後ろへずれ込んだリズムになりやすくなります。

そのため、朝は眠っているときの低い体温で活動を開始しなければならないので、ウォーミングアップのできていない状態で体が目覚めず、動きは鈍いのです。逆に、夜になっても体温が高いため、なかなか寝つけないという悪循環が生じてきます。さらに、低体温や高体温という体温異常の問題も現れてきています。これは、自律神経による体温調節が適切に行われていないことを物語っているのです。

- ・幼児の生活リズムの基本として、次のことを提案したいと思います。
- ・就寝は遅くとも午後 9 時ごろ(できれば午後 8 時)までに。
- ・起床は午前 7 時ごろまでには、自然に目覚めるように。
- ・午後 9 時に眠るための夕食は、遅くとも午後 7 時ごろまでにはとるようにする。

ときには、夜遅く眠ることもあるでしょうが、朝は常に一定の時刻に起きることが大切です。朝の規則正しいスタートづくりが、何より肝心だということを覚えておいてください。



生体のリズムを整える、早寝・早起きの知恵。

早寝早起きで睡眠のリズムを整え、きちんと朝食を食べて、体を動かせば(徒歩通園、朝の体操や運動あそび)、体温はおのずと高まります。それが子どもたちの心身のウォーミングアップにつながり、その後、いろいろな活動に積極的に取り組むこと

ができるようになるのです。



そこで、早寝、早起きの知恵として、それぞれ4つのポイントを挙げてみます。

(1) 早寝

1. 太陽の下で十分運動させ、心地よい疲れを得る。
午前中だけでなく、午後3時以降の運動あそびを充実させれば、夕方にはおなかがすいて夕食に専念でき、午後8時頃には疲れがピークとなり、眠くなります。反対に、昼、部屋の中でテレビを見たり、夕食前におやつを食べながらテレビゲームをしたりすると、心地よい疲れが得られず、なかなか眠れません。
2. 夕食と入浴を早めに済ませ、遅くまでテレビを見せない。
テレビを見る時間や寝る時刻を決め、寝る前に飲食や過度な運動をさせないことが大切です。睡眠の前に活発に運動したり、光刺激を受けていくと、脳が活性化して眠れなくなります。夜は入浴で体を温め、リラックスさせるのが一番でしょう。
3. 家族が寝る体制を作る。
協力して子どもが安心して眠れる環境を作りましょう。寝室にテレビの音や話し声が聞こえないようにした上で、静かで優しい音楽を流すのも良い方法です。
4. 翌朝の通園が楽しみという雰囲気を作りましょう。

(2) 早起き

1. カーテンを薄めにし、朝日がさし込むようにしましょう。
朝になったらカーテンを開け、外の新鮮な空気や陽光を部屋の中に入れます。また、ベッドの位置を窓の近くに移し、戸外の小鳥の鳴き声や生活音などが自然な形で入りやすくしましょう。
2. 夜、寝ついたらエアコンを切り、例えば、冬は朝の寒気で自然に目覚めるようにしましょう。
3. 楽しく起きることができるようにしましょう。
おいしい朝食を作り、起きる時刻に子どもの好きな音楽をかけます。子どもの好きな目覚まし時計を使うのも良いでしょう。時には、朝食のにおいを流してみてもはどうでしょうか。
4. 親が早く起きて手本を示しましょう。
子どもは、常に親の行動を見ていて、まねをすることを忘れないようにしましょう。
要は、実現可能な目標を設定することが大切です。決してたくさんではなく、1つずつです。なかなか難しいことと思いますが、安易に見過ごしてしまうと、将来、子どもの体と心に取り返しのつかないことが起こるかもしれません。



まとめ——生活リズムの乱れ改善策1点突破、全面改善のための知恵。

子どもと保護者の生活調査や生活リズム研究を通して、わかってきたことを、以下に示します。

1. 年齢が低く、体力の弱い子どもは、午前中のあそびだけで、夜には疲れを誘発し、はやく眠くなりますが、加齢に伴って体力がついてくると、午前中のあそびだけでは十分な疲れをもたらさず、遅くまで起きていられます。もう1つ、午後

のあそびが必要です。

とりわけ、午後 3 時以降の積極的な運動あそびで、しっかり運動エネルギーを発散させ、情緒の解放を図っておくことが、夜の入眠を早める秘訣です

2. 夕食の開始が午後 7 時を過ぎると、就寝が午後 10 時をまわる確率が高くなります。幼児には、午後 6 時から 7 時頃までに夕食を始めさせるのがおすすめです。
3. 朝、疲れている子どもは、テレビやビデオの視聴時間が長く、夜、寝るのが遅いです。そして、睡眠時間が短く、日中の運動量が少ないです。その母親の携帯メールの実施時間は長いことがわかっています。親子ともに、夜は物とのかわりをしており、親と子のふれあい時間が少ないのが特徴です。
4. 夜 8 時になったら、環境を暗くし、夜を感じさせて、眠りへと導きましょう。テレビのついた部屋は、光刺激が入るので眠れません。電気を消して部屋を暗くすることが大切です。
5. 朝になったら、カーテンをあける習慣を作ります。朝には、陽光を感じさせ、光刺激で目覚めさせましょう。

生活は、1 日のサイクルでつながっているもので、1 つが悪くなると、どんどん崩れていきます。しかし、生活の節目の 1 つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていくというロマンがあります。これら 5 項の知恵を参考にして、生活改善の作戦を立ててみましょう。あきらめないで、問題改善の目標を 1 つに絞り、1 つずつ改善に向けて取り組んでいきましょう。必ずよくなります。

監修者紹介

前橋 明(早稲田大学人間科学部 教授)

1977 年南オレゴン州立大学卒業。倉敷市立短期大学教授、米国バーモント大学客員教授・ノーウィッジ大学客員教授等を経て、2003 年 4 月から現職。医学博士(岡山大学医学部)。

前橋先生からのメッセージ

「食べて、動いて、よく寝よう！！」

これが、生きる力の基盤となる自律神経を鍛え、体温調節のできる子どもを育む秘訣です。

子どもたちの心やふれあいを育てるためには、家庭における『食』を、自律神経を鍛え、生きる力を育むためには『運動』を、キレないで情緒や精神を安定させるためには『睡眠』を、生活の中で努めて大切にしていかなければならないのです。