

運動会が近づいてきました。今年もすでに何度かミニ運動会を行ってきましたが、子どもたちは毎回とても楽しみにしていて、はりきって参加しています。過ごしやすくなってきたこの時期、子どもたちには、からだを動かす楽しさを存分に味わってほしいなと思います。

さて、「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか？「ロコモティブ」というのは骨や関節、筋肉、神経など体を動かす組織すべてを指す「運動器の」という意味で、それがうまく機能しなくなった状態を、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と言うそうです。「手すりにつかまらないう階段を上れない、足腰が痛い、関節や筋肉などを痛めている」といった状態は、高齢者であれば、なんとなく想像がつくのですが、今やそのロコモティブシンドローム予備軍が子どもたちにも広がっているそうです。身体が極端に硬い、すぐに骨折したり、しゃがむことが困難であったり、片足立ちが出来なかったり……。しかも、驚くべきことに、これらは運動不足によってのみ起こる機能障害ではなく、運動が多すぎて起こる場合もあるそうです。今の時代の子供たちはきっとスポーツ教室などでの運動のし過ぎか、全くしないかの両極端なのでしょうね。スマホやテレビ、ビデオ、ゲーム漬けの毎日で、まったく外遊びをしない子のからは正常な発達はしないだろうということは予測できると思いますが、たくさん運動しているにもかかわらず、リスクが高いというのは意外な感じを受けますよね。小さい時から特定のスポーツに打ち込み過ぎることが、筋肉や関節のバランスを崩す原因になってしまうようです。

「マット運動や体操などの体育指導を受けている子どもよりも、自由に遊んでいる子どもの方が運動能力は高い」という調査結果もあるように、やはり、特定の動きにとらわれずに、自由な遊びのなかで、さまざまな動きを経験した方が、からだはバランス良く発達していくのでしょうか。

また、「運動神経は遺伝するものではない」ともいわれています。一般に「運動神経が良い」と思われている子どもの親は、外でからだを動かすことが好きで、小さい時から、親子で一緒に外遊びをしてきたからこそ、子どもの運動神経がよく発達していると考えられます。

保育園では外遊びの時間もたっぷりありますし、友だちもいて、からだを動かして遊ぶことが楽しくてしょうがないぐらいなので、問題ないと思うのですが、学校に上がってしまうと外で遊ぶ機会がぐんと減ってしまいます。さらに、友だちとあそぶと言ってもゲームなどが主流になっていってしまうのでとても心配です。せめて小学生の間ぐらいは、外で思いっきりからだを動かして遊んで欲しいと思うのですが……。

私自身、「IPAくまもと」という団体に所属しておりまして、15年ほど、毎年夏に江津湖で開催する「おもしろ村」という一日冒険遊び場(プレイパーク)づくりの活動をしてきました。そうした活動をするなかで、感じることは、もっとあちこちに、プレイリーダー(※)が常駐している常設のプレイパークがあればよいのに！ということです。(※ 遊びを見守る人：監視するのではなく、子どもたちの遊びが発展するように環境を整えたり、援助してくれる人)

子どもたちの遊び環境を大人みんなで考えていく必要がありそうです。今年は、11月に雑草の森で「おもしろ村」を開催します。近くなりましたら、またお知らせします。一緒にこれからの子どもたちの遊び環境について考えてみませんか？