

健康と運動(4)

小児の運動

東京都医師会広報委員会 鈴木 洋先生

はじめに

ある有名な整形外科の先生が「大腿骨頸部骨折」についての講演で、どのような人が骨折しやすいかをお話しされました。高齢者と女性は骨折しやすいですが、そのほかに、子ども時代の運動の有無が大切なのだそうです。子どもの頃によく運動した人は高齢になつたとき骨折しにくいということです。人生80年の日本において子どもは勉強だけでなく、運動の大切さを警告として受け止めたほうがよさそうです。今回はみなさんと子どもの運動について考えたいと思います。

子どもの運動発達

1歳までの赤ちゃんは首の据わり、お座り、ハイハイ、一人歩きを発達の運動として、健診の時に診ていきます。またものをつまむ、積み木をつかむ、積み木を渡すなどの細かい動きは知能の機能としての運動ととらえます。

一人歩きができる1歳を過ぎると行動範囲が広がり、動くことは人とのつながりを複雑にしていきます。この時期の子どもの運動は「遊び」を通していろいろなることを経験し、運動機能を発展させていきます。楽しみと同時に危険も伴います。そばにいる大人の見守りが非常に大切です。

学校に行く頃には、子どもたちは運動を「夢」としてとらえる部分があります。野球のイチロー選

手、水泳の北島選手、フィギュアスケートの浅田選手、サッカーの本田選手を夢見てスポーツをするようになります。遊びや、ルールのあるスポーツを通して、社会での生き方を学ぶようになります。平成24年度から中学生は武道が必修化され、柔道、剣道、相撲、ダンスのいずれかを行うことになり、まだ大人になりきっていない子どもの運動の危険性も問題になっています。

幼児期運動指針

子どもの運動は年齢によってその意義が変わってきますが、特に幼児期(1歳から小学校入学前)が大切な時期です。文科省は平成24年に「幼児期運動指針」を出しました。それによると、現在は科学技術の発展によって非常に便利になり、歩くことはじめとしてからだを動かすことが減っています。子どもにおいては遊びをはじめとする身体活動の軽視につながっています。その結果、多様な動きの獲得や、体力・運動能力に影響しています。そしてその後、幼児期、青年期の運動やスポーツに親しむ能力の育成にも影響し、意欲や気力の減弱、コミュニケーションがうまくとれないなど、子どもの心の発達にも影響しています。

幼児期においては遊びを中心とした身体活動は多様な動きを身につけるだけでなく、心肺機能や骨形成にも重要です。豊かな人生を送るための基盤作りでもあります。遊びを中心とした身体活動を運動習

慣として身につけることにより、けがや事故の防止にもつながり、さらに肥満や痩せの予防効果もあります。遊びから得られる成功体験からは、何ごとにも意欲的に取り組む態度が育まれます。運動は脳の多くの領域を使います。すばやく動く身のこなしや状況判断・予測などを要する全身運動は、脳の運動機能制御や知的機能の発達促進に有効です。

幼児期は遊びを通して「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」などのさまざまな動きを覚え、さらにそれらの動きがぎこちなくなくなりスムーズになつていく大事な時期です。動きが洗練してくると運動の基本としての「走る」、「跳ぶ」、「投げる」が、競い合うスポーツにつながっていきます。子どもたちの基礎体力が落ちていると言われて久しい状態です。子どもたちの運動は生きる力の基本であることを大人たちが再確認して、運動ができる環境を整えることが大事です。

おわりに

現在、基本的な生活習慣として早寝早起き、食事の大切さと同時に適度な運動(遊び)が言われています。これらは子どもたちが大人社会へと成長していく上で非常に重要な要素と言われています。遊びや運動をするには空間、時間、安全の確保が必須です。さあ、部屋に閉じこもりがちな子どもたちを広い場所に連れて行き、体を動かすことの楽しさを体験させてください。