

杉の子

奥多摩町立氷川小学校
学校便り 7月号
令和7年 6月30日発行

子どもたちの健やかな体づくりのために

副校長 稲葉 義愛

6月中旬、真夏のような暑い日が続きましたが、青空の下、子どもたちは元気いっぱい校庭を駆け回っていました。子どもたちが時間を忘れて遊びに夢中になる姿は学校の風景の中でもとりわけ私の好きな光景です。

先週には縦割り班による体力調査（スポーツテスト）を実施しました。高学年の児童が低学年の面倒を見ながら、優しく声をかけて測定を進める様子がみられ、思いやりとリーダーシップが育まれていることを感じました。本校が誇る伝統の一つです。

さて、全国的にも子どもたちの体力低下が課題となっています。文部科学省の全国体力・運動能力調査では、特に持久力（20m シャトルラン）や柔軟性（長座体前屈）の数値がここ10年で低下傾向にあると報告されており、本校でも同様の傾向が見られます。外遊びの機会の減少、生活リズムの乱れなどが背景にあると考えられています。

先日、町の「健康づくり推進協議会」の話合いに参加してきました。その場で伺ったお話の中に、体力低下以外にも懸念される内容がありました。「子供時代の外遊びや運動習慣が、将来の骨密度の形成に大きく関わる」という話題です。気になって調べてみたところ、国立成育医療研究センターの研究によれば、骨の成長に最も影響を与える時期は10歳前後とされており、この時期に骨に適度な刺激を与えるような運動をしていたかどうか、大人になってからの骨の健康を左右することが分かっているそうです。つまり、今この時期にしっかりと体を動かしておくことが、生涯の健康を守る「骨の貯金」になるのです。特に「走る・跳ぶ・登る・着地する」などの重力を受けて全身を使う動きは、骨への刺激として非常に効果的とのこと。例えば、外での鬼ごっこ、ドッジボール、登り棒や鉄棒、ジャングルジム、縄跳び…など。どれも簡単にできますし、子どもたちが大好きな遊びです。また、これらの遊びや運動は体力向上だけでなく、バランス感覚や反射神経、仲間とのかかわりなども育てる、まさに「子供に必要な学び」です。

外でのびのびと体を動かすことは、子どもたちの心と体、そして未来の健康を支える重要な経験となります。本校でも熱中症対策に十分配慮しながら、「外遊び」を奨励し、月に2回のロング遊びなど、積極的に外遊びの機会をつくっています。「先生方もたくさん外に出て遊ぼう」を職員室の合言葉にしています。

御家庭や地域でも、休日に公園や広場で一緒に体を動かす、歩ける日は歩いて登下校させる、牛乳・乳製品・小魚などカルシウムを意識して摂取させる、朝ごはんを欠かさず、十分な睡眠で生活リズムを整える…などの工夫が健やかな体づくりに大きな力となります。

骨は“貯金”ができますが、大人になってから“貯め直す”ことは難しいと言われています。だからこそ、10歳前後のこの大切な時期に、外で元気に遊ぶこと、毎日体をしっかり動かすことが、将来の健康を支える大切な習慣になります。これから暑さも本格化しますが、学校・家庭・地域が力を合わせて、子どもたちの健やかな体づくりを支えていけたらと願っております。

なお、参考文献（成育医療研究センター「こどもの骨と成長」）によると、

- ・「骨密度のピーク（最大骨量）」は、女性で18歳前後、男性で20歳前後に達する。
- ・このピーク時の骨量が低いと、将来の骨粗しょう症や骨折のリスクが高くなる。

とのこと。今の生活習慣が子どもたちの将来をつくります。大人として、子どもたちのためにできることを考えて行動したいです。保護者の皆さま、地域の皆さまの御理解と御協力をお願いいたします。