

Q:「早寝・早起き・朝ご飯」のキャッチフレーズが知られていますが、それらを推進するだけでは、なかなか良い方向に向かわないと感じています。どうしたらよいのでしょうか？

A:「早寝・早起き・朝ご飯」だけでは不十分な理由と、その補強策を考えてみます。

「早寝・早起き・朝ご飯」だけでは足りない理由は、①現代の子どもに欠けているのは「運動」、②生活リズムは、睡眠・食事・運動の3本柱がそろってはじめて安定します。③運動不足だと、夜になっても疲れず、結果として就寝時刻が遅れます。

補強すべきポイントは、私が唱える「食べて、動いて、よく寝よう！」運動です。特に重要なのは、午後3～5時の「ゴールデンタイム運動」。この時間帯は、体温が自然に高まり、運動効率がよく、夜の入眠にもつながります。学校なら放課後にあたる時間帯で、外あそびやスポーツなど、夢中になれる活動を推奨します。

運動の質と「夢中になること」の重要性を忘れないでください。ただからだを動かすだけでなく、熱中して時間を忘れるあそびが理想です。熱中することで、自然に活動量が増え、食欲・睡眠リズムが整います。しかし、現代の子どもは群れて遊ぶ経験が乏しく、遊び方を知らない傾向があります。

大人の役割も考えなければなりません。あそびのリーダーとして見本を示すことが求められます。保護者や先生があそびに参加すると活動量が倍増する調査結果あります。もちろん、子どもがうまくあそびの流れに乗ってきたら、大人は適切なタイミングで手を引くことが大切です。最初はあそびをリードし、慣れてきたら子どもたち同士で遊べるようにします。自発的なあそび創造が、子どもの成長に不可欠です。

(前橋 明)