

Q：放課後に習い事とを考えている人もいると思うので、スポーツ系ならからだも動かさせていいような気がします、どうでしょうか？

A：放課後の習い事と運動機会についてですが、①スポーツ系習い事の選び方は、技術指導だけでなく、子どもが自分で考え・工夫できる機会を与える指導方針の教室が望ましいです。主体的に取り組むことで、運動能力だけでなく、判断力・創造力・問題解決力も育つからです。②習い事がスポーツ系でなくても、運動は可能です。教室まで歩いて行くだけでも運動時間を確保できます。移動中に、川や虫などの自然観察、季節や風の変化を感じる経験が得られます。③遊び込む時間が取れない場合の代替案は、日常生活の中の運動化、本を運ぶ、ゴミ出しを手伝う、買い物の荷物を持つ、頼まれたことをしてくれたら「助かったよ」と感謝と称賛を伝えることで、やる気と自発性が育ちます。④根本的な考え方ですが、「生活すべてが運動」、運動機会は特別な時間や場所だけでなく、日常の動きの中に無限に存在します。

(前橋 明)

子どもの健康福祉研究所