

Q：ふれあい体操のメリットを教えてください。

A：乳幼児期から親子のふれあいがしっかりもてて、かつ、からだにも良いこと、つまり、それが「親子ふれあい体操」なのです。

まず、親子でいっしょにからだを動かして遊んだり、体操をしたりする機会を設けるのです。子どもといっしょに汗をかいてください。自律神経の働きが良くなり、体力向上にもつながります（体力低下の予防策）。

子どもに、お父さんやお母さんを独り占めにできる時間をもたせてください。子どもの心の居場所を作ってあげてください（心の問題予防策）。親の方も、子どもの動きを見て、成長を感じ、喜びを感じられることでしょう。

他の家族といっしょに、みんなで活動すると、見とり学習やまねっこが始まります。模倣は、知的面の向上のはじめの一步です（学力低下の予防策）。だから、友だちが工夫したおもしろい動きをしていたら、参考にしてください。子どもががんばっていることをしっかりほめて、自信をもたせてください。子どもにも、動きを考えさせて創造性を培ってください。

動くことでお腹がすき、食事が進みます。夜には、心地よい疲れをもたらしてくれ、ぐっすり眠れます。親子体操の実践は、食事や睡眠の問題改善にしっかりつながっていきます（生活リズムの整調）。

親子体操は、これまで、いろいろなところで取り組まれている内容です。でも、それらをみんなで本気で実践するために、地域や社会が、町や県や国が、本気で動いて大きな健康づくりのムーブメントを作るのです。こんなふれあいのある運動体験をもたせてもらった子は、きっと勉強にも楽しく取り組んで健康になり、さらに家族や社会の人々とのコミュニケーションがしっかりとれる若者に成長していくはずです。

子どもの健全育成のためには、急がば回れ、乳幼児期からの生活や運動を通したふれあい体験を大切にしていきませんか。

最後に、親子ふれあい体操のメリットをまとめて述べてみます。**親子体操は、いいことがたくさん！**

- 1) お金をかけずに、体力づくりができます（体力向上）。
- 2) 道具や器具は必要なく、からだだけ使って運動できます（コストがかからない）。
- 3) 子どもが親を独り占めにできます（心の居場所づくり）。
- 4) 親が子どもの成長を確認できます（子どもの成長チェック）。
- 5) 親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながります（社会性づくり）。
- 6) 遊び方を工夫することで、知的面の成長につながります（学力向上）。

（前橋 明）