

Q：親子体操はなぜよいのですか、教えてください。

A：近年は、子どもたちは、幼いときから、保護者から離れて生活することが多くなってきました。そうになると、子どもが愛情に飢えるのもわかります。親の方も、子どもから離れすぎると、愛情が維持できなくなり、子をいとおしく思えなくなっていくます。便利さや時間の効率性を重視するあまり、徒歩通園から車通園に変え、「親子のふれあい」や「歩く」という運動量確保の時間も減っていき、コミュニケーションが少なくなり、ひいては、体力低下や外界環境に対する適応力も低下しています。また、今日の特徴であるテレビやビデオ、スマホの使いすぎも、対人関係能力や言葉の発達を遅らせ、コミュニケーションがとれない子どもにしていまします。ここは、腰を据えて、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を実践していかなければなりません。だから、「親子ふれあい体操」は重要で、それを生活化させていくことが求められています。まず、親子で遊んだり、体操をしたりする機会を設け、子どもといっしょに汗をかくのが良いでしょう。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もらいたいです。親の方も、子どもの動きを見て、成長を感じ、喜びを感じてほしいです。他の家族がおもしろい運動をしていたら、参考にしたり、子どもががんばっていることをしっかりほめたりして、子どもに自信をもたせてもらいたいのです。子どもにも、動きを考えさせて創造性を培う機会をもってもらいたいです。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。親子ふれあい体操の実践は、食事や睡眠の問題改善にも、しっかりつながっていきます。親子ふれあい体操は、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が、それらを本気で実践するために、地域や社会が、町や県や国が、しっかり動いて大きな健康づくりのムーブメントを作ること期待したいです。このような体験をもたせてもらった子は、きっと勉強や運動にも楽しく取り組んで、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。急がば回れ、乳幼児期からの親子ふれあい体操を通した「ふれあい体験」を大切にしていまませんか。

(前橋 明)