

Q：「食べて、動いて、よく寝よう！」運動とは何か

A：今日では、夜型化した大人社会の影響を受け、子どもたちの生体のリズムは狂いを生じています。不規則な生活になると、カーッとなったり、イライラして集中力が欠如し、対人関係に問題を生じて、気力が感じられなくなったりしています。生活リズムの崩れは、子どもたちのからだを壊し、それが、心の問題にまで影響を与えているのです。それらの問題の改善には、ズバリ言って、大人たちがもっと真剣に「乳幼児期からの子ども本来の生活」を大切にしていける必要があります。

- (1) 夜型の生活を送らせていては、子どもたちが朝から眠気やだるさを訴えるのは当然です。
- (2) 睡眠不足だと、注意集中ができず、また、朝食を欠食させているとイライラ感が高まるのは当たり前です。保育や、授業中にじっとしていられず、歩き回っても仕方ありません。
- (3) 幼いときから、保護者から離れての生活が多いと、愛情に飢えるのもわかりますが、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。
- (4) 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が減っていき、コミュニケーションがとれなくなり、体力低下や外界環境に対する適応力が低下していきます。
- (5) テレビやビデオの使いすぎも、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のとれない子どもにしていきます。とくに、午後の運動あそびの減少、地域の異年齢児によるたまり場あそびの崩壊、ゲームの過度な実施やテレビ視聴の激増が生活リズムの調整をできなくしています。

それらの点を改善していかないと、子どもたちの学力向上や体力強化は図れないし、キレる子どもや問題行動をとる子どもが現れても不思議ではありません。ここは、腰を据えて、乳幼児期からの生活習慣を健康的に整えていかねばなりません。要は、①朝、食べること、②日中、動くこと、③夜は、心地よく疲れて、早く寝ることが大切なであり、「食べて、動いて、よく寝よう！」なのです。

(前橋 明)