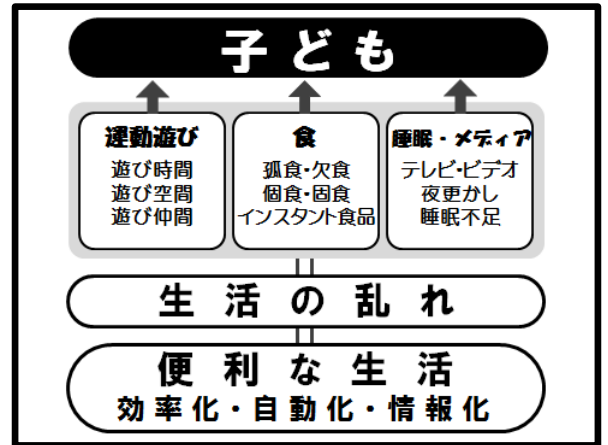


PEP UP 通信

※ 現代の子どもを取り囲む環境とは？

現代の日本は、効率化・自動化・情報化により、非常に便利な生活を手に入れました。一方で、私たち日本の将来を担う子どもたちのライフスタイルは失われてきたのではないのでしょうか？

現在の子どもたちの多くは、家の中でゲームに夢中になっています。さらに、公園で携帯ゲームをしているような子どもも数多くみられます。また、朝食をとらずに登校し、家ではいつも決まった食事を一人で食べている子どもも存在します。一方、家族との対話が少なくなり、インターネットや電子メール、ゲームでコミュニケーションを図ることが多くなりました。結果として、生活リズムが夜型になり、いつも寝不足の子どもも少なくありません。育ちのなかで、楽しく体を動かすことがなく、食や睡眠にも問題を抱えながら育っている今日の子どもたちは、健やかに育つことができず、元気な大人になることがままならない可能性があります。



※ いま、子どもの体が危ない！！

日本の子どもたちのライフスタイルが崩壊し、「子どもらしさ」が奪われた結果、子どもの体にはさまざまな問題が生じてきました。

① 体力や運動能力が低下している！

文部科学省「体力・運動能力調査」の結果によると、いまの子どもたちは走・長・投といった基礎的な運動能力や筋力が1985年前後をピークに著しく低下の傾向にあり、柔軟性や敏捷性などの能力も低下しています。

② 顔面や手首のケガが多い！

遊びや活動の経験が少ないために、危険な状況にうまく対処することができず、ちょっとしたことで転んでしまったり、うまく身をかばえないために、頭や顔のケガや手首の骨折をしてしまったりする子どもが増えています。

③ 動くことがキライ！

いまの小学生の1日の歩数は1万～1万3000歩で、昭和40・50年代の小学生の歩数は2万～2万7000歩と、この30～40年の間に、日本の小学生の歩数は半減したことになります。

★室内でもできる運動遊びの紹介★

～片足しゃがみ立ち～



ふたりで手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。

※ ふたりでバランスをとりながら助け合ってやってみよう！！

これもやってみよう！

・反対の足もやってみよう！

・手や補助がいらなかったら、ひとりでやってみよう！

★今月のPEP Kids Koriyama★

19日(土) ①10時～②12時～

『Let's Enjoy! ダブルタッチ』

ダブルタッチとは、2本のロープで跳ぶ、エキサイティングなスーパー縄跳び。対象は5歳以上の親子。参加無料。

23日(水) 14時半～ 『親子でフラ！dance』

音楽に合わせて、楽しく体を動かしませんか？対象は3歳以上の親子。参加無料。受付は当日14時から。先着10組。