

「食べて、動いて、よく寝よう！」運動のススメと評価

前橋 明

(早稲田大学人間科学学術院 教授・医学博士)

1. 講演要旨

近年、子どもたちが外に出て全身をいっぱい使って遊ぶことが少なくなり、テレビやビデオ、ゲーム等、室内での静的なあそびが激増してきました。そんな中、わが子の体力低下や運動不足が気になる先生方も親御さんも多いのではないのでしょうか。日本では、夜型の社会になって久しいですが、それに伴って子どもも寝るのが遅くなりました。現在、夜10時を過ぎてから寝る幼児が、何と4割を超えています。これは、国家的な危機です。しかも、働いているお母さん方が、朝、仕事に行く際に、子どもたちを保育園に預けるとするならば、子どもたちは遅寝の上によく早く起こされて、どうしても睡眠時間は短くなってしまいます。睡眠時間の短い子どもたちの特徴として、「注意・集中ができない」「イライラする」「じっとしてられない」といった症状が出てきます。これでは、日中の活動や勉強にも専念できないし、イライラしてキレやすく、じっとしてられなくて話も聞けないから、活動中に歩き回ってしまうというような、集団行動のとれない子どもにもなっていく確率も高まります。

また、夜遅く寝て、登園時刻ぎりぎりに起きるという遅寝遅起きの子どもの場合は、朝のゆとりの時間がないわけですから、朝ごはんがしっかりと食べられないし、朝の排便もないです。その結果、朝から眠気やだるさを訴え、午前中の活動力は低下し、運動不足となります。やがて、自律神経の機能低下を生じ、昼夜の体温リズムが乱れてきます。そして、ホルモンの分泌リズムが乱れ、生活が昼夜逆転となり、体調不良や精神不安定を引き起こし、ひいては、学力低下、体力低下と、どんどん負の連鎖を生じていきます。

生活習慣とからだのリズムは連鎖しますので、夜早く寝ると朝早く目が覚めます。朝が早いと、おなかが空くので、朝食をおいしく食べられます。朝食を食べると、日中にしっかりと動けます。しっかりと動く疲れから、夜はぐっすり眠れます。ぐっすり眠ると早く起きて、おなかが空いて……という良い循環となります。つまり、生活のリズムは、サイクルでつながっているのです。言い換えれば、生活のリズムが悪ければ、悪いところのどこか一つを直すと、生活習慣の負の連鎖が良い連鎖にだんだんと切り替わっていくのです。

子どもに「寝なさい、寝なさい」と言っても、子どもは、なかなか寝てくれません。それは、寝られるからだをつくっていないからということなのです。要は、早く寝られるからだをつくってあげることです。つまり、日中、太陽の出ている時間帯にしっかりとからだを動かして、心地良く疲れさせることが必要です。

疲れたというぐらいの運動や運動あそびをすると、筋肉や骨に負荷が加わって、より強い筋力や支持力が発揮できて体力もついてきます。これをトレーニング効果と言います。でも、軽過ぎる運動だけでは疲れません。リフレッシュになった、気分転換になったという程度ではなく、日中に疲労感が得られるぐらいの運動刺激によって、子どもたちの体力はついてくるのです。でも、その疲れは、一晩の睡眠で回復することが条件です。それには、睡眠明けの朝の子どもの様子が元気であることを確認することです。

もう一つ大事なことは、一日の始まりには、からだをウォーミングアップさせて(体温を上げて)から、子どもを園や学校に送り出すことです。早寝・早起きでリズムをつくって、起床とともに体温をだんだん上げていきます。朝ごはんを食べて体温を上げて、徒歩通園でからだを動かして熱をつくって体温を高めていきます。こうして、ウォーミングアップができた状態(36.5℃)であれば、スムーズに保育・教育活動(集団あそびや勉強)に入っていくことができます。そして、日中には、汗をかくぐらいのからだ動かしや運動が必要です。

そのためには、子どもたちに、乳幼児期からできる動きや運動に親しんでおいてもらいたいのです。これが、子どもの健康づくりの上で、また、いろいろな疾病予防に必要なことなのです。

2. 近年の子どもたちが抱える問題の流れ

睡眠リズムが乱れたり、運動不足になったり、食事が不規則になったりすると、メラトニンというホルモンの分泌の時間帯もずれてきます。また、朝、起こしてくれるホルモンが出なくなり、起きられません。つまり、寝ているわけですから、日中、家に引きこもって、学校に行けない状態になるわけです。

また、脳温を高め、意欲や元気を出させてくれるホルモンが、ずれて夕方くらいから分泌されるようになると、夜に活動のピークがくるというような変なリズムになってしまうのです。言い換えれば、朝、起床できず、日中

に活動できない、夜はぐっすり眠れない、という生活になっていきます。

要は、睡眠のリズムが乱れてくると、朝ご飯が食べられない、摂食のリズムが崩れていきます。エネルギーをとらないと、午前中の活動力が低下し、運動不足になってきます。そして、自律神経の働きも弱まってきて、体温リズムの乱れを生じ、やがて、ホルモンの分泌のリズムも崩れてきます。

こういう状態になってくると、子どもたちは、体調の不調を起こして、精神不安定にも陥りやすくなって、勉強どころではありません。学力低下や体力低下、心の問題を引き起こすようになっていきます。

つまり、睡眠、食事、運動の機会が子どもたちの生活に保障されないと、自律神経の働きが悪くなって、オートマチックにからだを守ることができなくなるのです。意欲もわかず、自発的に、自主的に行動できなくなっていくのです。教育の世界で言う「生きる力」は、医学・生理学で言うと「自律神経の機能」なのです。ぜひ、子どもたちの「睡眠」、「食事」、「運動」というものを、大切に考える大人たちがが必要です。もし、自律神経の機能低下を生じたならば、運動療法をお勧めします。何も、スポーツをしろというのではないのです。スポーツができるくらいだったら、問題はありません。自律神経の機能低下を生じると、動こうという意欲すらもてなくなるのです。散歩やからだ動かしに誘いながら、おなががすき、そして、眠れるように、ゆっくり導くのです。

子どもたちの活動力や体力の低下を防ぐために、睡眠と食事に家庭の協力がいるし、活動力が低下している子どもたちをどういうふうに見て、どういうふうに見て、どうやって保育や教育実践の中で、より良い状況にしていくか、より良い学習効果が得られるようにするにはどうしたらよいか等、園や学校現場での模索や研究が大いに必要になっています。その結果、生み出した国民運動は、「早寝、早起き、朝ごはん」運動なのです。ここで、図1を提示します。ご覧ください。

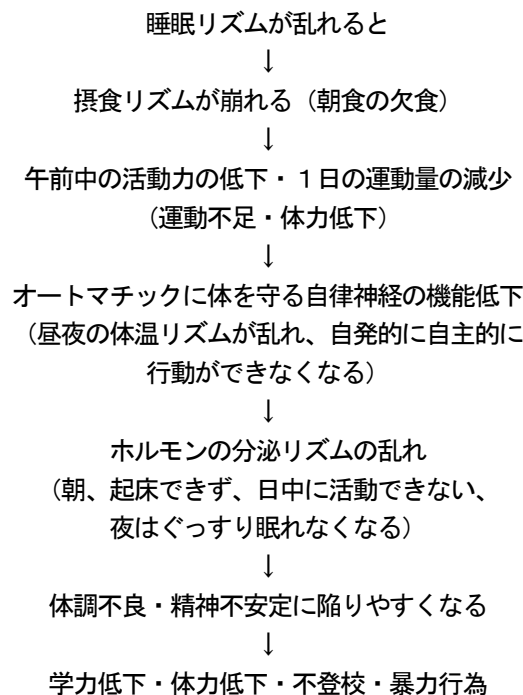


図1 日本の子どもたちの抱える問題発現とその流れ

わが国の子どもたちの問題が、どうやって進んできたかを示した流れですが、学力低下を食い止めるためには、まずは「睡眠」ですね。だから、「早寝・早起き」なのです。

そして、続いて、睡眠が崩れると「食」の崩れを生じますから、「朝ごはん」なのです。この国民運動は、2行目までしか、ケアできていないのです。意欲をもって、自発的に、自主的に動ける子ども・考える子どもを期待するならば、3行目の「運動」刺激が生活の中になくしてはなりません。運動や運動あそびは、自律神経機能の発達に不可欠なのです。つまり、自律神経機能を高めないと、意欲をもって自発的に勉強に取り組むなんてできません。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」という国民運動に、「運動」を入れなければ、片手落ちなのです。

とくに、体温の高まりがピークになる午後3時頃から、戸外で積極的にからだを動かせば、健康な生体リズムを取りもどせます。低年齢で、体力が弱い場合には、午前中からからだを動かすだけでも、夜早めに眠れるように

なりますが、体力がついてくる4歳から5歳以降は、朝の運動だけでは足りません。体温の高まるピーク時の運動も、ぜひ大切に考えて取り入れてください。

幼少児のからだを整えるポイントは、次の4点です。

- ① 体温の高まりがピークになる午後3時から5時頃に、からだを動かす。
- ② 夕食をしっかり食べて、夜9時前には寝る。
- ③ 朝7時前には起きて、朝食を摂り、排便をする。
- ④ 午前中も、できるだけ外あそびをする。

つまり、「食べて」「動いて」「よく寝よう」なのです。是非とも、動きの大切さを導入したキャンペーンを打ち出して、実行に移してもらいたいです。こうして、将来を担う子どもたちが、健康的な生活を築き、いきいきと活躍してもらいたいと願っています。

3. 子どもの健全育成でねらうもの

子どもを対象に、各種のあそびや活動、指導を通して、人間形成を図ります。つまり、子どもの全面的発達（身体的・社会的・知的・精神的・情緒的発達）をめざす教育全体の中で位置づけます。

身体的 (physical)

社会的 (social)

知的 (intellectual) mental

精神的 (spiritual)

情緒的 (emotional)

4. 子どもの成長・発達状況の診断・評価

①睡眠・休養

生活の基本となる睡眠は、睡眠時間の長さだけでなく、寝る時刻や起きる時刻も重要です。朝起きたときに、前日の疲れを残さずに、すっきり起きられているかがポイントです。

- 夜9時までには、寝るようにしていますか？
- 毎日、夜は10時間以上、寝ていますか？
- 朝は、7時までには起きていますか？
- 朝、起きたときに、太陽の光をあびていますか？
- 朝起きたときの様子は、元気ですか？

②栄養・食事

食事は、健康で丈夫なからだづくりに欠かせないものであり、家族や友だちとの団らんも、心の栄養補給にもなります。毎日、おいしく食べられるように、心がけていますか？

- 朝ご飯は、毎日、食べていますか？
- 朝、うんちをしていますか？
- ごはんを、楽しく食べていますか？
- おやつを食べてから夕ごはんまでの間は、2時間ほど、あいていますか？
- 夜食は、食べないようにしていますか？

③活動

睡眠、食事以外の生活の中での主な活動をピックアップしました。お手伝いやテレビの時間といった小さなことでも、習慣として積み重ねていくことで、その影響は無視できないものになります。

- 歩いて通園（通学）ができていますか？
- 外に出て、汗をかいて遊んでいますか？
- からだを動かすお手伝いができていますか？
- テレビを見たり、ゲームをしたりする時間は、合わせて1時間までにしていますか？
- 夜は、お風呂に入って、ゆったりできていますか？

④運動の基本

現状のお子さんの外あそびの量や、運動能力について把握できていますでしょうか。わからない場合は、公園に行って、どのくらいのことのできるのか、いっしょに遊んでみましょう。

- 午前中に、外あそびをしていますか？

- 15～17 時くらいの時間帯に、外でしっかり遊んでいますか？
- 走ったり、跳んだり、ボールを投げたりを、バランスよくしていますか？
- 鉄棒やうんていにぶら下がったり、台の上でバランスをとったりできますか？
- 園庭や公園の固定遊具で楽しく遊んでいますか？

⑤発達バランス

(身体的・社会的・知的・精神的・情緒的成長)

自分の身を守る体力があるか、人と仲良くできるか、あそびを工夫できるか、最後までがんばる強さがあるか、がまんすることができるか等、あそびで育まれる様々な力についてチェックしましょう。

幼児期の生活は、親の心がけや関わり次第で大きく変化します。「はい」が多いほど、親子のふれあいの時間も多いため、親子それぞれにとって心身ともに良い効果があるでしょう。

- お子さんは、転んだときに、あごを引き、手をつけて、身をかばうことができますか？ (身体的・安全能力)
- 友だちといっしょに関わって、なかよく遊ぶことができますか？ (社会的)
- あそび方を工夫して、楽しく遊んでいますか？ (知的)
- 遊んだ後の片づけは、最後までできますか？ (精神的)
- 人とぶつかっても、情緒のコントロールができますか？ (情緒的)

⑥親からの働きかけ・応援

- 親子で運動して、汗かく機会をつくっていますか？
- 外(家のまわりや公園など)で遊ぶ機会を大切にしていますか？
- 車で移動するよりは、お子さんと歩いて移動することを心がけていますか？
- 音楽に合わせての踊りや体操、手あそびにつき合っていますか？
- 1日に30分以上は、運動させるようにしていますか？

プロフィール

前橋 明 (まえはし あきら)

現職 早稲田大学人間科学学術院 教授・医学博士

学歴

1978年 米国ミズーリー大学大学院：修士(教育学)

1996年 岡山大学医学部：博士(医学)

教育実績(経歴)

倉敷市立短期大学教授、米国ミズーリー大学客員研究員、

米国バーモント大学客員教授、米国ノーウィッジ大学客員教授、米国セントマイケル大学客員教授、台湾国立体育大学客員教授を歴任。

活動実績(社会的活動および所属、学会等の所属)

1) 社会的活動

インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、日本幼児体育学会会長、日本レジャー・レクリエーション学会理事長

2) 受賞

1992年 米国ミズーリー州カンサスシティー名誉市民賞受賞

1998年 日本保育学会研究奨励賞受賞

2002年 日本幼少児健康教育学会功労賞受賞

2008年 日本幼少児健康教育学会優秀論文賞受賞

2008年 日本保育園保健学会保育保健賞受賞

3) 主な取得研究費

- 文部省在外研究員(平成2～平成3年)

「アメリカの幼児体育」(米国・ミズーリー大学大学院)

- 文部科学省科学研究費補助金(平成9～平成11年度)

「高校生における日常生活時の不定愁訴の発現に及ぼす運動の影響について」

- 文部科学省科学研究費補助金(平成15～平成16年度)

「幼児のからだの異変とその対策」

●文部科学省科学研究費補助金（平成 17～平成 19 年度）

「幼児の口臭に関わる生活要因とその対策」

●文部科学省科学研究費補助金基盤研究 A（平成 20～平成 22 年度）「幼児・児童の健康づくりシステムの構築」

●文部科学省科学研究費補助金基盤研究 B（平成 24～平成 26 年度）「幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開」

●文部科学省科学研究費補助金（平成 27～平成 29 年度）

「夜型社会の中での幼児の生活リズムと体力、身体活動量との関係」

4) 主な著書

『健康福祉科学からの児童福祉論』（チャイルド本社）、『運動あそび指導百科』（ひかりのくに）、『生活リズム向上大作戦』（大学教育出版）、『幼児体育—理論と実践—』（日本幼児体育学会）、『輝く子どもの未来づくり』（明研図書）、『最新健康科学概論』『健康福祉学概論』（朝倉書店）、『低年齢児～幼児とのふれあいあそび—手あそび&親子体操—』（ひかりのくに）、『子どもにもママにも優しいふれあい体操』（かんき出版）、『公園遊具で子どもの体力がグングンのびる』（講談社）、『0・1・2さいのすこやかねんねのふわふわえほん』（講談社）、『3歳からの今どき「外あそび」』（主婦の友社）、『保育の運動あそび 450』（新星出版社）等