

歩くことのお勧め

今年は例年より、二学期が早く始まり、猛暑の中、マスクをつけて登校してくる子どもたちを見るにつけ、熱中症になりはしないかと心配していましたが、ようやく、さわやかな秋風が感じられるようになり、ほっとしています。

さて、最近、体育の時間の様子を見てみると、体力不足や運動能力の低下・体幹の弱さを懸念しています。実際、昨年度のスポーツテストの結果においても多くの種目で、国や県の平均値を下回っています。

そこで1つの要因として考えられるのが、近年、車社会になり『車での送迎』の子どもが増え、歩く機会が減っていることです。

けがや骨折、途中からひとりになる場合等、理由のある場合は送迎をお願いしなくてはなりません。

しかしながら、寒かったり、暑かったり、雨が降ったりする時にも、つい子どもがかわいそうと感じ、車で送ってやりたいと思う親の気持ちもわかりますが、そのことが本当に子どものためになっているのでしょうか？

これでは、つらい時にすぐに人に頼り、甘えることばかりを覚えてしまいます。

また、子どもの運動神経や脳の成長を阻害してしまいます。（これらは、5歳までに80%、12歳ではほぼ100%完成すると言われていています。だから、特に幼児期に歩くことが推奨されるわけです。）

子どもの将来のことを思えば、『**登下校は自分の足で歩く**』ことが大切だと考えています。

さて『歩育』という言葉をご存じですか？

歩育とは「歩いて、自然や社会に触れ、五感を開き体で学ぶ直接体験を通じて、子どもたちの豊かな心、生きる力を育てる」基礎教育です。

小学生の子どもたちにとっていえば、文字通り歩く教育であり、「登下校は出来る限り、自分の足で歩いたほうがためになる」ということです。

自動車はとても便利な移動手段です。不審者・大荒れの天気・熱中症予防・途中からひとりになる場合等、子どもたちの安全確保のための送迎は必要ですが、日常的には出来る限り自らの足で登下校させてほしいと思っています。

歩いて登下校することには、下記のようにメリットがたくさんあります。

1、脚力・体力がつき、食欲も出ます。質の良い睡眠をとることができます。

片道1キロを歩くとしたら1日で2km。それを1年間続けたら400km、6年間で2400km。歩くだけで、自然と体力が備わります。歩けば自然とお腹も空き、食欲がでます。また、適度な運動は心地よい眠りにつながります。

また、歩行不足からなりやすい足のトラブル「扁平足」「浮き指」等にもなりにくくなります。

2、自然と忍耐力・持久力が備わります。

雨が降っても、少しくらい寒くても保護者の方が送り迎えをしてくれなかったら、自分で歩くしかありません。自分の足で歩かなければ、学校にも着かないし、家にも帰り着きません。だからこそ、自然と忍耐力や持久力がつきます。

これは、社会人になったとき、少しくらいのことでくじけない、あきらめない耐性を培います。

3、挨拶ができます。

登下校中、出会った人と挨拶ができます。交通指導員さん、見守り隊の皆様だけでなく、地域の方ともコミュニケーションをとることができます。顔を知ってもらうことで、新たに子どもたちの見守り役にもなってくださいます。

挨拶の大切さについては、『やなぎっ子だより 6月号』に掲載させていただきました。いつでもどこでも誰にでも心伝わる挨拶ができることで人生が変わります！

4、子どもの感性が育ちます。

咲いている草花、肌にあたる風、その他いろいろな発見があり、四季の移り変わりをからだ全体で感じるすることができます。五感が豊かになります！

5、始業前に体を温めることができます。脳が活性化します。

質の良い睡眠の後、しっかり朝ごはん。そして歩いて登校することにより、全身が温もり、血液が循環し脳に十分な栄養も補給されます。学習が始まる前のウォーミングアップとしてとてもよい影響を与えることができます。

歩くこと以外にも、日常生活で子どもが自分ですべきことを親がしてしまったり、子どもの成長や学びを妨げる行為は過保護にあたると思われれます。

過保護とそうでない場合の線引きはとても難しいですし、親の考え方や住んでいる場所の地域性、学校の環境などによっても違いは出てくると思います。

しかしながら、子どももいずれは自立し1人で生きていかななくてはなりません。何が本当に子どものためなのか、現在の子どもの対する接し方について、一度立ち止まって考える機会があってもいいのかもしれないね。