

子どもと運動・スポーツ

秋は、最も運動に適した季節であり、十月十日の体育の日を中心に運動・スポーツへの関心が高まるときでもあります。

運動好きな子ども

子どもは体育が好きで、からだを動かすことが大好きです。

子どもに「好きな科目は何か」と聞いた場合、多くの子から体育という答えが返ってきます。なぜかという体育は狭い教室ではなく広いグラウンド・体育館でからだを動かして活動ができるからです。本来、子どもはからだを動かして遊ぶことが好きなのです。このころは、家でテレビを見たり、ファミコンをしたりして過ごす時間が多くなり、からだを動かすことがずいぶん少なくなっている子どももいます。子どもには運動が必要で、どうして子どもには運動が必要なのでしょうか

成長期の子どもにとっては、運動は欠かせません。それは、からだの各器官・組織は運動をして使わなければ十分に成長しないからです。それどころか、からだの動きは衰えていってしまいます。ですから、適度な運動がどうしても必要になってきます。ここでいう運動とは、遊びの中からからだを動かしてするものも当然入ります。

子どもには、走る、跳ぶ、投げ、蹴る、泳ぐなどの潜在的な能力があります。それを引き出すには、適切な時期があり、その時期をのがすと大変な努力をしないと技術を身に付けることができません。鉄棒や水泳も子どものときならたやすくできるようなものになり、一定の年齢をこえると習得するのがとても苦労するものになります。子どものころ運動をあまりやらなかった人が、大人になってから急に健康のために運動をはじめると



も長続きすることは難しいものです。小さいころから運動に親しんでいれば大人になってからも運動のある生活がつけられやすくなります。子どものときからからだを動かすことは、楽しい、うれしい、おもしろいという体験をつみかさねていくことが大切です。運動・スポーツでの子どものからだのさまざまな障害

い弱点を内蔵しています。運動・スポーツをやりにすぎている子どもは、いろいろな障害を引き起こしています。「野球ヒジ」と呼ばれるボールを投げる動作の繰り返しで、なかでヒジの骨とか軟骨を痛めてしまいう障害、同じようにボールを蹴る動作を集中的にやりすぎたために起こる「サッカー足」という足首の障害、腕の力が十分でない子どもがバブル(水かき)を使つて長距離泳がされることによつて肩を痛めてしまう「水泳肩」などです。予防としては、痛いときはまず休むことです。使い過ぎによる痛みは、これほどとんだが治ってしましますが、無理をして続けると将来にも影響する場合もあります。運動も適量であればとても子どものからだの成長にプラスになりますが、多すぎたりやり方をまちがえたりするといろいろな害が生じてくることを考慮しなければなりません。

遊びの中で成長します。なかでも、遊び集団の中で一番成長します。自分で気づき、自分で判断し、自分で行動する子どもを育てるとともに、遊びの伝承と新しい遊びを創造することにより遊び文化の興隆をめざし、さらに、参加する子ども同士、親子、ボランティアスタッフと参加者、スタッフ同士など、大会場にいる人々がことばを交わし、笑顔を交わし、遊びを通じたコミュニケーションの場とすることをめざした大会です。



ほくが、わたくしが、ヤンガビオン！
チャレンジ大会に参加しよう

子どもは遊びの中で成長します。なかでも、遊び集団の中で一番成長します。自分で気づき、自分で判断し、自分で行動する子どもを育てるとともに、遊びの伝承と新しい遊びを創造することにより遊び文化の興隆をめざし、さらに、参加する子ども同士、親子、ボランティアスタッフと参加者、スタッフ同士など、大会場にいる人々がことばを交わし、笑顔を交わし、遊びを通じたコミュニケーションの場とすることをめざした大会です。

青少年健全育成推進大会

青少年が社会における自らの役割と責任を自覚し、広い視野と豊かな情操を培い、非行に陥ることなく、心身ともに健やかに成長することは、市民すべての願いです。青少年健全育成運動の一層の充実と定着化を図るため、「全国青少年健全育成強調月間」にあたり、推進大会が開催されます。市民の皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 11月6日(木) 午後1時30分
場所 文化会館 大ホール
内容 宣言採択 講演
「おとなと子どもの会話を耕す」 講師 都留文科大学教授 畑潤先生
中学生弁論大会
健全育成標語優秀作品表彰
「家族」に関する作文優秀作品表彰
夏期ラジオ体操の会優良育成会表彰
主催 都留市青少年総合対策本部
青少年育成都留市民会議

子どもは遊びの中で成長します。なかでも、遊び集団の中で一番成長します。自分で気づき、自分で判断し、自分で行動する子どもを育てるとともに、遊びの伝承と新しい遊びを創造することにより遊び文化の興隆をめざし、さらに、参加する子ども同士、親子、ボランティアスタッフと参加者、スタッフ同士など、大会場にいる人々がことばを交わし、笑顔を交わし、遊びを通じたコミュニケーションの場とすることをめざした大会です。