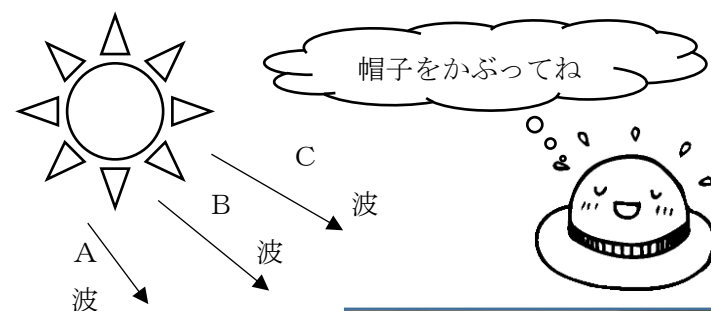


NO. 7 H30.5



5/19岐阜新聞掲載

初夏の陽が降り注ぎ、海に山にと楽しいレジャーが待っている季節がやってきますが、子ども達の紫外線には**絶対、注意をしましょう**！母子手帳から「日光浴」という言葉が消えてからもう20年位経つでしょうか。子どもの発達に、日光は必要だけれど、昔と今では陽の光が違うということを知っておきましょう。特に夏は冬の3倍の紫外線が降り注ぐといわれ5月は夏と同じくらいの紫外線量だと言われます。

肌が薄く、細胞分裂の盛んな乳幼児期には紫外線が皮膚の深くまで達し、傷ついた細胞がコピーされ、成人後の皮膚がんや白内障など健康へのリスクが大きいと言われています。生れてから18歳迄に、一生のうちに浴びる紫外線の80%を浴びてしまうとも言われます。園の子ども達も、砂場やプールに遮光ネットを張ったり、たれ付きの帽子をかぶったり、外で砂遊びをする時は「お日様の方に背中を向けて遊ぼうね」と話しています。昔は、真っ黒になって外を飛び回るのが健康な子どもと言われていましたが、今は太陽の光には十分注意が必要です。お出かけには、必ず帽子をかぶり、日焼け止めクリームを塗ったり、海や山に出掛けるときは、長袖などで、肌を守るといいですよ。A波はお母さん方のしわやしみの原因にもなるから要注意！ですね。



熱中症，食中毒，

ノロウイルスに注意！



「運動音痴なのですが、どついたら直りますか」といった相談を多く受ける。一般的に、これらの原因は「運動神経が鈍い」「運動神経がない」ことだと言われている。

しかし、運動神経という神経はヒトの体の中には存在しない。実際には、視覚や聴覚から得られた

してスムーズに動く一連の流れの良しあしを「運動神経が良い or 悪い」と言っている。

では、俗に言う「運動神経」にはなぜ個人差があるのだろうか？ 子どもの保護者からは「わが

はほとんど影響しない。結論から言ってしまうえば、成長過程（成長期）における動きの経験、とりわけヒトの神経機能が大人と同じレベルにまで到達する10歳までの運動習慣の差が、その後の人

「運動音痴」遺伝ではない

春日晃章・岐阜大学教育学部教授

生における運動神経レベルの個人差になって現れる。10歳を過ぎてから運動神経を高めようとしても、神経機能の発達はほぼ完了してしまっているため、ほとんど挽回不可能だ。神経機能とは異なる筋力、柔軟性、心肺関心も高まらない。

機能は幾つになつても挽回する余地はあるのだが。

ヒトは関心がなければやろうとせず、経験が不足し、できない子になり、

遺伝的影響はないものの、ある調査の結果、運動が苦手な保護者の子どもは高い確率で運動が苦手な子になっている。こ

できないとつまらないからますますやらなくなってしまう。こんなサイクルで運動音痴が育まれてしまう。運動音痴でも仲

間とわいわい運動やスポーツ遊びをすることが好きであれば何ら問題ないが、身体活動量の少ない人生のスパイラルに陥ってしまうと将来の健康不安にも直結してしまう。

本コラムでも何度も述べてきたが、幼少期の運動遊びは、身体ばかりでなく、脳機能、心、社会性の健やかな発達にも大きく寄与するため、不足させるのは発達不全につながる、危険だ。とにかく、子どもの周りの大人の考え方と関わり方次第で、運動音痴は回避できるということ、そしてそれには2歳から6歳ごろまでが最重要期であることを肝に銘じながら子育てをする必要がある。

かすが・ニッしゅう
1968年、岐阜市生まれ。金沢大学教育学部卒業・同大学院修了。医学博士。専門はこども発達学。



はなぞの・はなぞの北幼稚園理事長、日本教育医学会理事、日本発育発達学会理事。子どもの心と体を育むための施策に関して文部科学省スポーツ庁、日本スポーツ協会での主要な委員を務める。幼児期運動指針実践ガイドなど著書多数。

