



# スイッチマン通信

2023.11  
Vol.  
2

【将来の健康のために】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。

10月は東船橋の園にお邪魔して、スイッチマン体操教室を行わせて頂きました。子ども達はみんな元気で、私が圧倒されてしまいました(笑)。

さて、コロナ禍明けで未就学児をはじめ多くの小中学生への指導も増えてきました。やはりコロナ期間での運動不足の影響が大きく出始めていて、特に中学生のスポーツテストの結果は、全種目でこの3年で右肩下がりになっているそうです。それを懸念して、多くの学校、保護者、市町村からスイッチマン体操教室の依頼が増えています。

スイッチマン体操は「運動能力向上と発育発達促進」のための色々な体操です。子ども達や保護者の方は、この体操に足が速くなったり、背が伸びたりすることをもちろん期待してくれていますが、もっと大事な目的は「子ども達が大人になった時に健康である」ことだと教室では話しています。

今、子ども達のこの運動不足を招いた3年間あまりの影響が、将来的にかなり深刻な健康被害をもたらすと言われていています。私はよく大人への指導で「10年前に何をしていたか」が、現在のその方のカラダに表れているとお話しますが、子どもの場合、幼少期に適切な運動をしていたか否かが、成人してからの健康状況に直結していると思っています。

何もスポーツ競技を無理に行わせる必要はありません。そして間違えないで欲しいのは競技能力が高いことと健康状態が良いことは同じではないということです(この話はまた詳しく書こうと思います)。大人になった時に健康であれば、好きなことに存分にチャレンジ出来るはずですから、いっぱい楽しく運動＝遊びをさせてあげましょう。スイッチマンがどんどん教えにいきますね。

