



# スイッチマン通信

2023. 12  
Vol.  
4



## 【ポジティブに育つには】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。年の瀬ですがお子さんも保護者の皆さんもお元気でしょうか？

私は11月末に骨折した左手首を今月初旬に手術しリハビリがスタート。また強打した左膝もだいぶ回復してきました。

仕事から毎日運動をしていた私ですが、今回の怪我で、人生初めて何日も殆ど動けなくなる経験をしました。

そうなるとうるさな思考と行動がどうしてもネガティブになりがちです。いつも適切な運動をしていて身体が丈夫だと、人はポジティブ思考、ポジティブ行動になりやすいと言われていいます。まさに私は真逆な生活になってしまったので、極力出来る運動をするようにしています。

これはもちろん子どもも同じです。

幼少期に適切な運動をしていた子どもは大人になった時にポジティブになりやすく、逆に運動をあまりしない、もしくは運動があまり好きではない子どもは、ネガティブになりやすいと言われています。

運動選手になるため（だけ）にスポーツや運動をさせるものではありません。将来ポジティブで色々なことにチャレンジが出来るためには、子どもには楽しく運動をさせて欲しく思います。

特にこれからの季節は寒いので、

大人も子どもも外での運動が不足しがちになります。なるべく陽を浴びて、短い時間で構わないので公園や河川敷など屋外に積極的に行って「一緒に」遊んで運動して下さい。

きっと子どもはこの一緒に遊んで運動した経験や風景が、心身にずっと刻まれるでしょう。

いつも部屋でゴロゴロしていた記憶

外で一緒にたくさん遊んだ記憶

さて、どちらが健全でしょうか（笑）。



私も早く治してまた全国の園を回れるように、出来る運動をしてポジティブに頑張ります！

