



スイッチマン通信

2025.7
Vol.26

【保護者の体力】

運動能力向上＆発育発達健康アドバイザーのスイッチマン青山剛です。もう今年は夏が到来ですね。熱中症対策をしっかりと、運動するようにしましょう。夏はやっぱり水遊びかな。

さて、先月からちとせの江戸川区の園でスイッチマン体操教室がスタートしました（全部で5園を回ります）。その他にも各地で教室を行っているので、合計すると1ヶ月で6会場11教室でした。これだけやると、色々と今の子ども達の様子や地域特性なども見えてきます。

保育園でのスイッチマン体操教室では、平日の園児だけの教室と土曜日開催の親子教室があります。この親子教室では親子一緒に出来る色々なスイッチマン体操を行っていますが、これがとても盛り上がります。

親子で一緒に運動出来る期間はどれくらいあるのでしょうか？おそらく小学校3.4年生くらいまでだとすると約10年間です。特に未就学児は抱っこしたり、持ち上げたりと親子が触れ合って遊びながらの運動が可能です。

この親子が触れ合いながら運動をすることは、子どもの発育発達上と脳科学的にもとても重要だと言われています。まただんだんと重たくなる子ども、だんだんと体力が落ちる大人、こんなことも感じるでしょう（笑）。一緒に運動すれば子どもの成長を感じながら、大人の皆さんは筋力などの体力の低下を感じると思いますから、保護者保育者の皆さんも適度な運動をして欲しいと思います。

そう、この親子教室に行くと子どもより

保護者の皆さんの姿勢や柔軟性、筋力不足をととても感じます。毎回、親子教室の最後には保護者だけの時間を作り、ストレッチ指導もしています。

だいたい30～40代の方が多いのですが、皆さん肩凝り腰痛だらけ（笑）。この年代にちゃんと運動しておかないと、後々大変なことになりますよ。

今後は保護者、そして保育者の方の運動指導にも力を入れていこうと思います。

✧西葛西ちとせ保育園での親子教室の様子✧

