



Vol.29 2025年10月

子どもの夢、奪わないように

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こと青山剛です。

やっと幾分涼しくなってきましたね。これからの季節は、お子さんとどんどん外遊びに出掛けて下さい。

最近是我的自宅近くの東京都江戸川区の保育園を回って、スイッチマン体操教室を行っています。

そのスイッチマン体操教室は通常の平日園児だけの教室の他に、土曜日に親子参加型もよく行っています。こちらは親子で出来る様々な運動や体操を行った後、後半は園児を別の部屋で預かってもらい、保護者の皆さんだけに向けて（大人の）運動の意義やその方法を指導させてもらっています。



保護者の皆さんの殆どの方が20から40代。私より全員若いわけですが、明らかな運動不足。もちろん子育てに仕事に忙しいのは百も承知ですから、隙間時間に出来るストレッチなどを紹介しています。運動不足の恐ろしさは、これまでこちらのコラムでお伝えしてきた通りです。

そしてこの年代からコツコツと運動を行って健康貯金をしておかないと、将来自分の子ども達に負担がかかる可能性があります。それは介護や病院送迎などです。

もし自分が病気や怪我を長年患ってしまうと、子ども達の貴重な人生の時間を奪ってしまうかもしれないのです。子どもの仕事ややりたい夢などを中断、もしくは断念せざる得ないかもしれません。私の回りにもそのような状況になっている方を多く見かけます。

病気になってからでは遅いのです。

そう考えたら、早め早めの健康貯金の必要性が分かりますから、コツコツと出来る運動を行っていきましょう。

今が大切なのです。