



スイッチマン通信

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さんのコラム

Vol.32 2026年1月

自己責任のスイッチ

あけましておめでとうございます。

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。

今年もスイッチマンはみなさんの保育園を周りますので、ドシドシ園長先生にご希望を伝えて下さいね。

さて、私は毎年恒例の地元千葉県市川市の元旦マラソンをゲストとして10キロを走ってきました。数えると1989年（中学2年）の元旦から36年連続出場となります。我ながらよくここまでずっと走ったなあと感心しています。

子どもが生まれてからは家族で元旦マラソンに行くのが恒例となり、娘二人（現在小4と小1）にとって元旦は生まれてからずっとパパの応援が年中行事になっています。

その応援に毎年来ていた娘二人は、気がつけば私の中学の恩師が中心となって月1から2回行っている子ども向け陸上教室に通っています。

決して私が誘ったわけではありません。

私が毎年元旦に走る姿を見たり、その陸上教室の講師をたまにする姿を見て「私も陸上してみたい」と言い出したのです。

私はそんなつもりで連れて行ってなかったので正直驚きました。二人ともあまり速くありませんが、とても楽しそうに教室では走っています。

長年の子ども指導経験上、親主導で始めた習い事やスポーツは、なかなか子ども自身にスイッチが入りません。でも子ども主導で始めた場合は、ココロにもカラダにもスイッチは入りやすく、身になりやすいように思えます。

なにもその習い事やスポーツで大成しなくてもいいのです。大事なことは子どもにも早いうちから「自己責任のスイッチ」を持たせてあげることかなと思います。自分が「やる！」と言い出したことですから、ちゃんとした理由がない限り簡単に投げ出さないはずです。「自分が決めたこと」これが決め手です。

親は「やれ！」と言わず、

子どもが「やる！」と言うのを

楽しみに待つのはいかがでしょうか？

そのためには色々な習い事やスポーツをほんのちょっとでいいので体験させてみて下さい。と、偉そうに言ってますが、私も待つのは苦手です。一緒に頑張りましょう。

あっ、あと私も両親に「走れ」とは

一度も言われたことはありません（笑）。

