



# 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.33 2026年2月

## 体温低下を止めよ！

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。

まだまだ寒い日も続きインフルエンザが大流行していますが、皆さんはお元気ですか？

私は2月1日に開催された香川丸亀国際ハーフマラソンのゲスト仕事を毎年恒例でしてきました。大会前には地元の小学校を巡り、スイッチマン体操教室を行いました（写真）、香川の子どもたちは本当にいつも元気です。



さて、突然ですが日本の子どもの平均体温はどんどん下がっているそうです。1960年には37.1℃あったものの、現在は36.2～36.4℃とされています。

まず、体温が下がるとなぜ良くないのか。それは「免疫力や代謝の低下」に繋がるからです。大人も同じで体温が低い人程、病気になりやすいし、運動能力も上がりづらく、脂肪も燃えづらい傾向にあります。

なぜ子どもの体温がどんどん下がっているかという、それは主に文明の進化のせいだと思います。どこでも冷暖房完備、便利家電、機能性衣類などの進化が本来「人間自身で動いて発熱」していた機能を弱まらせているのです。

また、体温が落ちるとやる気=挑戦する気力も落ちます。それくらい子どもの体温は大切なのです。

ではどうしたら良いのかというと、  
いっぱい外で遊ぼう、となるのです。  
しかも冬でもなるべく薄着で。

とにかく最近の子どもは厚着過ぎです。

厚着過ぎるから、自分で発熱するチカラが弱まり、動き辛いからダイナミックな運動をしなくなっていくのです。

子どもは風の子。

さあ、たくさん外で遊び回らせて下さい。寒過ぎたら、おうちでスイッチマン体操を一！