



# スイッチマン通信

2024.6  
Vol.13

## 【積極性のスイッチ】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。先月から東京都調布市にあるグラン仙川ちとせ保育園でスイッチマン体操教室を定期的に行うことになりました。保育園の定期開催は私自身初めてなので、とても楽しみです。

さて、私には8歳（小3）と5歳（年長）の娘がいますが、先月次女の保育参観にスイッチマンではなく「イチ保護者」として行ってきました。

その日次女のクラスは外遊びとひらがなを書く練習の参観でしたが、赤ちゃんからたまに見ている園児たちなので、その成長をととても嬉しく見ていました。

また、運動的なことと勉強的なことの二つの内容を見ていて、共通点がありました。それは運動に積極的な子は勉強にも積極的だということです。

外遊びで積極的に動いたり、先生や友達に話しかけたり応援したりしている子は、ひらがなの練習の時もとても積極的でした。

例えば、「『た』のつく言葉は？」と先生が聞くと、運動で積極的だった子ほど「はい！はい！はい！」と真っ先に手を挙げていました。運動でちょっと消極的だった子は、遠慮がちに少し遅れて手を挙げていました。

なんでもかんでも積極的だからいいとは言えませんが、私が考えるこれからの時代ほど、積極性はとても大事な能力のひとつだと思います。

運動能力が高いから積極性があるわけではなく、何事にも意欲的な子に育つ（育てる）には、何はともあれ身体を動かすことからです。

よく「心・技・体」と言われますが、子どものうちは「体・心・技」だと私は思います。

元気な体があって、元気な心が宿り、そしてやりたいこと（技）に繋がる、こんな感じでしょうか。もしかしたら大人も一緒かもしれませんね。

なので、お仕事や育児でお疲れかもしれませんが、少しの時間でいいので、子どもを連れて「積極的」に外遊びに出掛けるようにして下さい。



スイッチマンは、そんな積極性のスイッチもみんなに押しに行きますね。