



スイッチマン通信

2024. 10
Vol. 17

【フランスの公園は】

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。運動会シーズンですが、
子どもたちは頑張っていますか？



私は先月フランスのニースに一週間ちょっと行って来ました。9月22日に開催されたアイアンマン（トライアスロンの超長い距離）の、女子世界選手権に出場した上田藍選手という素晴らしいアスリートの応援と少しサポート、そして大会イベントの視察です。

スイム3.8キロ、自転車180キロ、ラン42.2キロというトップでも9～10時間もかかる大会なんですよ。

さて、その訪れたニースは地中海に面した素晴らしい街で、初めての場所でしたがすぐに好きになりました。時間がある時に街を歩いたり走ったり、そして海で泳いだりしました。

その街中にあった公園に、こんなにユニークな遊具がたくさんありました。なかなか日本では見ない遊具ばかりですよ。一見遊び方が分からないものがありました。



そう、この大人が見たら「遊び方が分からない」というのが大事な気がしました。ブランコは座って遊ぶもの、ジャングルジムは登って遊ぶもの。もしかしたらこれは、大人の固定観念かもしれません。

子どもにはその遊具をどうやって遊ぶかを大人が指示せずに、考えさせることが発想力を養う上でもとても大切なものかもしれませんね。
もちろん危険な遊び方であれば注意しなければですが。

そんなことを考えさせられたニースの公園でした。

また行きたいなあ。

※上田藍選手の活躍の様子は、私のSNS（InstagramやFacebook）に掲載されています。「青山剛」で検索下さい！

