



スイッチマン通信

2025. 1
Vol. 20



【風の子】



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。
新年明けましておめでとうございます！今年も皆さんの保育園へスイッチマン体操教室に行きますので、よろしくをお願いします。

さて、どんなお正月を過ごしましたか？

私は毎年恒例の地元千葉県市川市の元旦マラソン（10キロの部）にゲストとして参加してきました。そこにいつも娘たち（現在小3で9歳と年長6歳）も連れていくのですが、最近「同伴フィッシュ」といって、私が帰ってきたら特別に手を繋いで100m程一緒に走り、ゴールさせてもらっています。

この子たちは生まれてから毎年この元旦マラソンに連れて行っているの、パパが元旦に走り、そして自分たちも応援したり一緒に走るのをお正月の恒例行事になっています。いつかは付き合ってくれなくなると思いますが、幼いうちにこうやって運動で一年をスタートする大切さを、知ってくれるといいなと思っています。

というのも、最近の子どもたちは体温が低い傾向にあります。体温が低いと免疫力が落ち、病気や怪我もしやすくなります。じゃあ、冬は厚着をしたり室内の暖かいところにいればいい、というのではなく、やっぱり子どもは外で遊び回って＝基礎代謝を上げて、自然に体温を上げて欲しいのです。

「お正月には凧上げて、コマを回して遊びましょー」は、昭和な話ではなく、令和の今こそ必要です。とにかく冬こそ外遊びです。

子どもは風の子。

薄着をして外で遊び回らせて下さい。

それは将来大人になってからの

心身にも必ず影響しますから。

あっ、大人も全く同じですよ。

