



スイッチマン通信

2025. 4
Vol. 23

【なりたい自分になるために】

運動能力向上・発育発達健康アドバイザーの青山剛です。さあ新年度のスタートですね。私の次女も先月卒園式を迎え、あっという間に一年生です。

先月は二箇所の保育園でスイッチマン体操教室を開催させて頂きましたが、みんな元気いっぱいでした。

その教室の時に毎回聞くことがあります。それは「大人になったら何になりたい？」です。教室はだいたい3歳児、4歳児、5歳児クラスに分けて行うのですが、

クラスごとになりたいものの傾向が変わります。

3歳児はアニメなどのキャラクターが殆どなのですが、4歳児になるとキャラクターとちゃんとした職業が半々くらい、5歳児になると殆どが職業になっていきます。これは面白いですね。

このなりたい自分になるために必要なことは何でしょうか？それはもちろん勉強したり練習したり資格を取ったりすることでしょう。しかし、勉強したり練習したりするにも「健康」が基盤となります。

以前もこのことは書きましたが、大人になってから元気で健康かどうかは、子どもの時期の過ごし方にかなり影響されます。特にコロナ禍の数年＝外遊び不足を経験した今の子どもたちは、大人になってからかなりの健康被害をもたらすと言われていています。

スイッチマン体操は運動能力向上だけが目的ではなく、子どもたちの将来の健康を第一の目的としていますから、保護者保育者の皆さんも積極的に日常に取り入れて下さい。必ず皆さんの園にも教えてに行きますので！

