

## 5月のことば ～活動、体をうごかす②～

風薫る季節。新緑の勢いはめざましく、子ども達の成長もかくの如きかと思わされます。  
 連休を挟み、“生活”がその育みに大きな影響を与える<sup>せつ</sup>節。

・人づくりの土台は“生活習慣”。

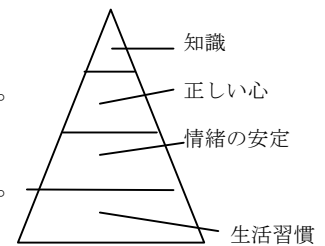
・生活習慣には

「食事」「睡眠」そして「運動」（活動）という三大要素あり。

・この三要素がうまくいくと基礎体温が向上。

・基礎体温が高いと…「やる気」が湧いて何事もうまく行える。

基礎体温が低いと…やる気なく何事も失敗、注意散漫。



「運動あそび」には、体温を上昇させる効果がありますが、…この体温上昇は、運動後、  
 ひととき  
 一時のことをいうのではなく、正しい生活リズムを整えるのに効果があって、基礎体温が  
 上がることを意味します。

つまり、「よく動くから よく食べて、よく眠れる」「よく眠れるから～…」「よく食べ  
 れるから～…」という訳で、「基礎体温上昇 → やる気高揚 → 生きる力の強い人」となる  
 のです。

ところが、子どもの運動量が年々低下。年長児の歩数は昭和 60 年代に 1 日 12000 歩あつ  
 たのが、最近では 5000 歩程？ 日本が世界に負けていく理由がわかります。

しかし、ここで一考。

子どもの運動量は、信頼できる大人と一緒に遊んでやると劇的に増加するという法則あり！

ゴールデンウィーク。家族でよく体を動かして遊び、生活習慣を整え「生きる力」を育み  
 ましょう。

政府に物申す。「強い日本にする日（祝日）」を連休中に入れる事。