

「マナーキッズ体幹遊び」の発案者／提言インタビュー

公益社団法人マナーキッズプロジェクト最高顧問

川淵三郎

「子供の体幹を鍛える、国民運動を広げたい！」

「マナーキッズ体幹遊び」の発案者である川淵三郎さん。このほどマナーキッズプロジェクトの最高顧問に就任しました。「子供の体幹を鍛える」重要性を語っていただきました。

テレビゲームやエアコンなどの普及で、今の子供は室内で遊ぶ時間が増え、外遊びが減っています。た

だ、子供の体は木登り、川遊び、鬼ごっこなど全力で遊ばないと鍛えられませ



子供の運動不足の影響は深刻です。転んだ時にサツと手が出ないため「顔面制動」（転んで地面に顔から突っ込むこと）を起こし、ケガをする子供が増えているのです。理由は、「体幹」が鍛えられていないから。体幹がしっかりしていないと、手足もうまく動かせない。歩くことでも体幹は鍛えられます。20年ほど前、宇都宮の幼稚園が万

歩計で園児の一日の歩数を調べています。結果は、1万6000歩。それが最近の調査では9000歩までに減少。ともに幼稚園内では8000歩です

から、家庭では今、1000歩しか歩いていないことになりました。子供の運動能力は1985年がピークで、今の子供はその6割、女子によつては2、3割しかありません。

「起立、気をつけ、礼」習慣が消えた小学校

礼儀にも繋がる正しい姿勢を保つには、体幹が大きな役割を担っています。ところが今の小学校では「起立、気をつけ、礼、着席」の習慣がありません。それを授業の初めと終わりに習慣化するだけで1日5時間として6年間、1万8000回。体

幹が鍛えられないわけがありません。子を持つ親は、こうしたことをあまり知らないのです。

私は危機感があり、こうしたことを東京都教育委員会の委員だったときに提言しています。協力をお願いした早稲田大学の間野義之教授によると、教室に先生が入ってきたら自然に生徒が立ち、小笠原流礼法の角度で礼をし、着席するのが正しい姿勢の完成形だと。正しい姿勢は、知能の発育や内臓の機能も良くします。

マナーキッズプロジェクトも参加するレガシー共創協議会は、地域活性交流事業の「環として」「ヘルス&マナーコミュニティ」の活動を進めています。これを国民運動に広げたいですね。