

世田谷区立尾山台小学校
2019年度第3回家庭教育学級（研修会）
（2019.11.19, 於：世田谷区立尾山台小学校）

みんなで育てよう！

健やかな カラダと ココロ



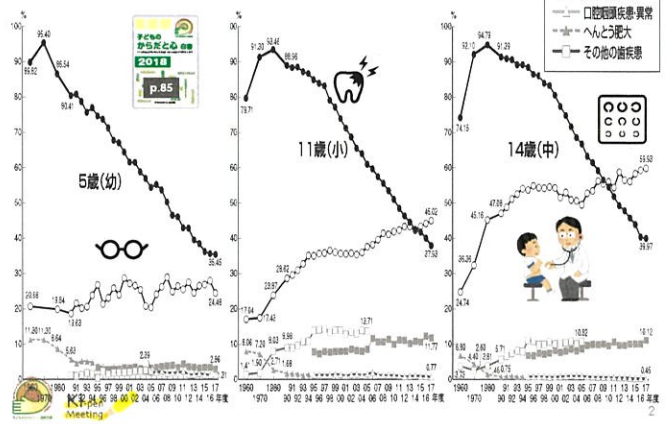
日本体育大学
野井真吾



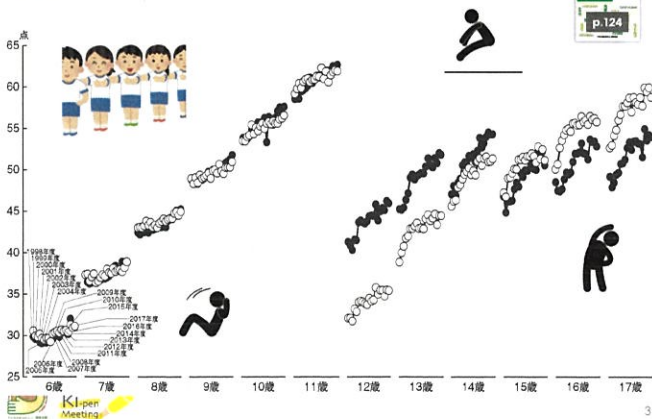
子どものからだと心・連絡会議
編（2018）子どものからだと心白書
2018. 7月号A・1477-1発行



● 疾病・異常被患率の年次推移



● 新体カテスト合計点の年次推移



● だが一方で、...

保育・教育現場の先生方や子育て中の
お母さん、お父さんからは、...

- ・すぐ「疲れた」という
- ・背中がグニャグニャしている
- ・保育/授業中、じっとしていない
- ・朝、起きられない
- ・夜、眠れない
- ・首・肩のこり
- ・うつ傾向



等々の子どもたちが「気になる」との実感を聞
きます。

● からだのおかしさに注目しよう...!!



● 睡眠導入ホルモンと称される メラトニンの分泌を促す生活とは...?

昼間は...

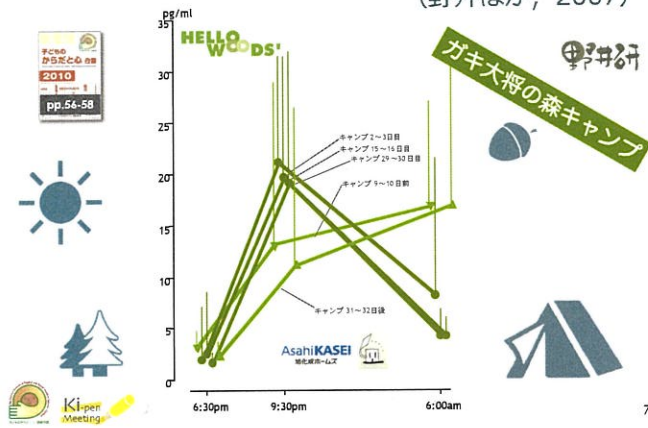
- ・太陽の光
- ・適度な身体活動
- ・規則的な食事摂取
- ・時間を意識した生活

夜間は...

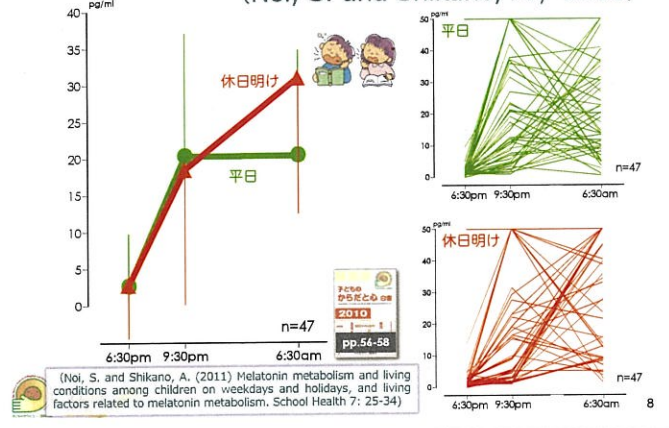
- ・暗環境



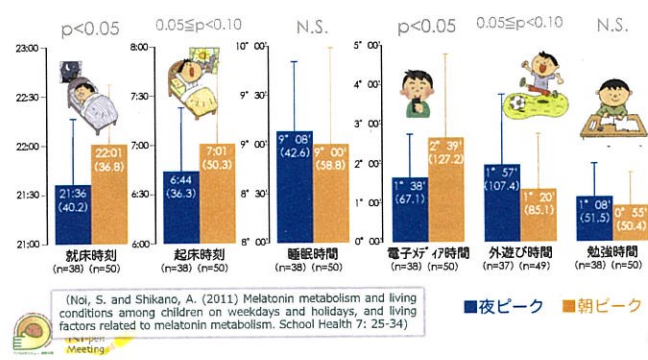
● 長期キャンプ (30泊31日) とメラトニン
(野井ほか, 2007)



● 平日と休日明けにおけるメラトニン
(Noi, S. and Shikano, A., 2011)



● メラトニン分泌の夜測定ピーク群と
朝測定ピーク群の生活状況
(Noi, S. and Shikano, A., 2011)

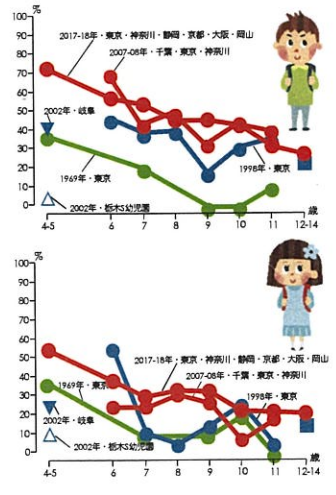


● 仮説的提案・1

「光・暗闇・外遊び」
のススメ…!!

「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康生活のバロメータであって、取り組みのスローガンとしては、必ずしも適切とはいえないと思うのです。だとすれば、「光・暗闇・外遊び」等、少しだけ頑張ればできそうなことを呼びかけてみよう。

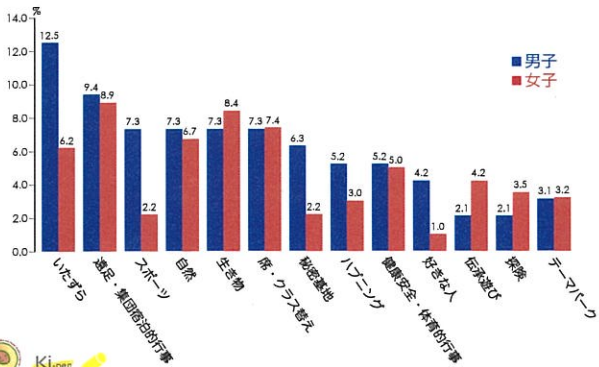
● 大脳前頭葉・
「不活発型」
出現率の加齢的推移



● 長期キャンプによる
大脳活動の型の変化



小学生期のワクワク・ランキング
(野井研・遠藤綾菜さん卒論, 2010)



仮説的提案・2

「ワクワク・ドキドキ」のススメ…!!

昼は、子どもが子どもらしく
ワクワク・ドキドキしながら、
夢中になれるような取り
組み、興奮できるような取り
組みを仕かけてみよう。



仮説的提案・3

「よい加減」のススメ…!!

まずは、子どもだけでなく、
私たちおとなも楽しみ・のん
びり・輝きながら「よい加
減」を探求して
いくことも大切
だと思ふのです。



- 子どものからだと心白書2018 (子どものからだと心・連絡会議編) ブックハウス・エイチディ (Tel.: 03 3372 6251, Fax.: 03 3372 6250) まで
- ここがおいしい?子どものからだ 芽ばえ社 (野井真吾) (Tel.: 03 3579 7851, Fax.: 03 3579 7854) まで
- 子どものケガをとことん からだで考える 旬報社 (野井真吾) (Tel.: 03 3943 9911) まで
- 子どもの体温と健康の話 (野井真吾編) 芽ばえ社 (Tel.: 03 3579 7851, Fax.: 03 3579 7854) まで
- 新版 からだの"おしさ"を科学する かもかわ出版 (野井真吾) (Tel.: 075 432 2868, Fax.: 075 432 2869) まで
- からだの元気大作戦! 芽ばえ社 (野井真吾) (Tel.: 03 3579 7851, Fax.: 03 3579 7854) まで
- めざせ! からだはかせ 旬報社 (野井真吾監修) (Tel.: 03 5579 8973, Fax.: 03 5579 8975) まで

子どものからだと心・連絡会議 事務局
東京都世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)
日本体育大学 野井研究室 付
Phone & Fax.: 03 5706 1543
<http://www.kodomonokaradato.kokoro.com/index.html>

野井真吾
世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)
日本体育大学 野井研究室
(Phone & Fax.) 03 5706 1543
(E-mail) nois@nittai.ac.jp



ご清聴
ありがとうございました。

保護者各位

令和元年 11 月 29 日

世田谷区立尾山台小学校
校 長 竹内 明子
P T A 会長 高橋 一仁
文化厚生委員長 根本 綾子

～文化厚生通信～

《今年度のテーマ：みんなで育てよう！健やかなココロとカラダ》

第 3 回 家庭教育学級ご報告

11 月 19 日に、第 3 回家庭教育学級を開催いたしました。

世田谷区教育委員会社会教育指導員の藤本仁先生をはじめ、校長先生、約 30 名の保護者の皆様にご参加いただきました。

今回は、日本体育大学の野井先生をお迎えし、現代の子どもたちのからだと心の様子について、また子どもたちが元気になれるようなおすすめの生活についてお話していただきました。

～野井先生のお話より抜粋～

「光・暗闇・外遊び」のススメ

現代の子どもたちに表れている症状：疲れやすい、じっとしていない、夜眠れない、朝起きられない等は、何が原因でしょうか。早寝、早起き、朝ごはんを毎日実践していれば、防げるのでしょうか。必ずしもそうではなく、大切なのは、太陽の光を浴びながら外で遊び、夜は暗くなる生活を送ることではないかと考えます。太陽の光を浴びることによって、睡眠導入ホルモン「メラトニン」が活性化し、夜に自然と眠くなる生活リズムへ改善されていきます。また、夜間に強い光（コンビニの光など）を浴びたり、電子メディアを使用すると、メラトニンが抑制され、睡眠の質を低下させます。子どもたちが元気になれるように、外遊びの時間を増やす、電子メディアの使用（特に夜間）を控える、夜間の照明を少し暗くするなど、できることから始めてみましょう。

「ワクワク・ドキドキ」のススメ

落ち着きがない、授業中じっとしていないなどの行動は、脳（大脳前頭葉）が育っていないために起こります。では、脳を育てるにはどうすればいいのでしょうか。それは、ワクワク・ドキドキしながら夢中になれるような、興奮できるような取り組みをすることです。外遊び、生き物の世話、ふざけ合い、いたずらなど、日常生活の中にも夢中になれるものはたくさんあります。親子で一緒にワクワク・ドキドキする遊びを考え、楽しんでみてはいかがでしょうか。

～質疑応答～

Q. 夜間の闇環境が大切とのことでしたが、室内照明の種類（白熱球、蛍光灯など）によって睡眠に変化はありますか。

A. 電球は、暖色系が良いです。白色系、特にブルーライトは睡眠に悪影響を与えるので、控えたほうが良いです。

Q. スマートフォン、ゲーム、インターネットの使用をやめさせるような効果的な声かけはありますか。

A. スマートフォンやゲームなどを使い続けると、どのような悪影響があるのか、子どもにしっかり伝えると良いです。また、ゲーム以外の遊びの楽しさをあまり知らない可能性もあるので、伝承遊びなど、他の遊びの楽しさを一緒に見つけていくのも良いと思います。



子育ては、決して無理をしないこと、頑張りすぎないこと！いつもの生活の中で、少しだけ頑張ればできそうなことをやってみてください。大切なのは、笑顔です！

子どもたちのからだと心の健康づくりにつながるお話をしていただき、大変貴重な時間になりました。皆様、ご協力ありがとうございました。

～アンケートより抜粋～

- 好きなだけ体を動かすこと、光をしっかり浴びること、夜は暗くすることが心の育ち、また脳の発達に関係していることが分かり、良かったです。
- 大変分かりやすく、楽しいお話でした。何かを無理強いするのではなく、子どもと一緒にワクワク・ドキドキしながら子育てを楽しみたいと思いました。
- 子どもの自主性（やりたい、やってみたいという気持ち）を大切にして、尊重していくことをこれからも続けていきたいと思っています。

以上