



こ げん き し ん ぶ ん 子ども元気新聞

～たくましいところとからだを育むために～

◆集中力のない現代っ子

現代の子ども達は、集中力が低下していると実感している学校の先生達は多いようです。授業中もボーッとしてしまう子が増え、勉強に身が入らないこともしばしば。ある民間の調査によると、保護者が子どもに伸ばしてもらいたい能力の上位3つは**思考力(26.8%)**、**創造力(26.5%)**、**集中力(22.8%)**でした。では、どうしたら子どもの集中力を高めることができるのでしょうか？無理矢理、勉強机の前に長時間座らせていても集中力は高まりません。子どもに興味がないことを大人が押しつけても意味がありません。

◆子どもの集中力は運動遊びで養いましょう！

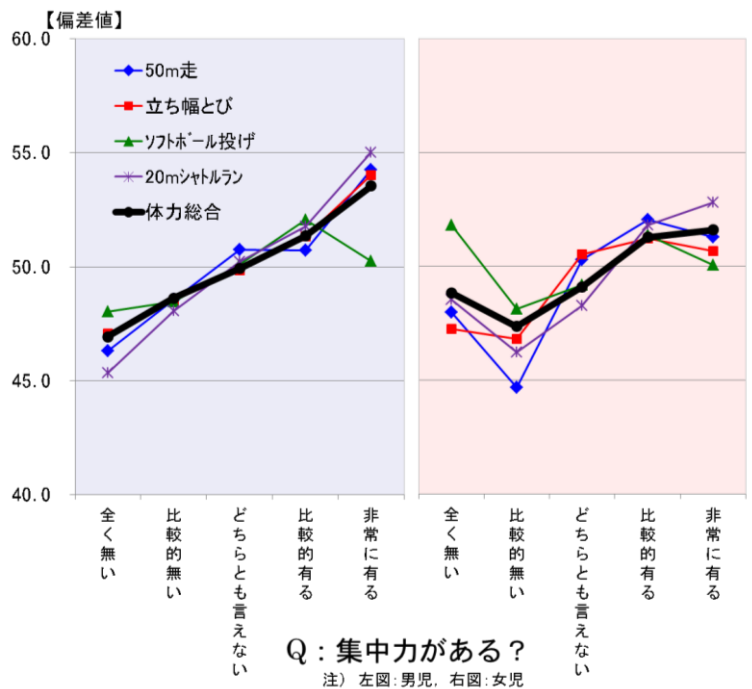
子どもの集中力を高めるには、遊びが重要な教材となります。本当に関心のあることなら、少々お腹がへつても、遊びに没頭してしまいます。子どもにとっては、この「没頭」がまさに集中力の育みとなります。さらに、その没頭している遊びが「運動遊び」なら、一石二鳥！身体にも集中力にも好影響を及ぼすことになります。ある地域の小学5年生と6年生、約1200名の担任教諭にアンケート調査を実施し、子ども達の日頃の「集中力」

を5段階評定で答えてもらい、体力テストの結果と見比べてみました。その結果、図のように**集中力が高い子ほど、体力得点も高い値を示しました**。言い換えれば、運動遊びやスポーツ遊びを沢山して、体力を高めている子ほど、集中力が高いということを証明した結果なのです。大人はすぐに、「勉強＝机の前」と考えがちですが、「運動遊び⇔集中力向上⇔大切な勉強」なのではないでしょうか？

「うちの子は集中力がないの」と悩んでいる保護者の皆さん、お子さんの運動遊びの時間を阻害していませんか？お子さんが友だちと集中して屋外で遊ぶ時間を十分に確保していますか？子どもの現状を嘆く前に今一度、子どもや家族のライフスタイルを見直してみよう。

◆電子ゲームで集中力はつくのか？

「電子ゲームをしているときはとても没頭しているから集中力がある？」少なからず集中力が養われているかもしれませんが、しかし、これでは友だちと群れながら行う運動遊びと違って、身体的な側面や精神的な側面への好影響は期待できません。そう考えると自ずと子どもにとって大切な遊びとは何かが見えてきますね。



★ちょっとした工夫紹介★

Key Word 家族で活動量チェック

学校がある平日は、イヤでも子どもの活動量はある程度確保されます。しかし、体力の二極化の大きな原因の一つが、休日の活動量の低下です。これは子どもだけではなく、大人も同様なのです。そこで、おススメなのが休日には家族みんなで万歩計を付けて、夜就寝前に何歩歩いたのかチェックし合ってみてはいかがでしょうか？チェック表などを作成して記録しておけばさらに関心も効果も高まります。最近安い万歩計も売っているので手軽です。

休日に大人は**10,000歩以上**、子どもは**12,000歩以上**活動していれば安心ですよ！

えっ!ほんと?

体育会系は就職に有利

多くの企業の人事担当者には、体育会系学生が好まれるようです。つまり、運動部に所属していると就職に有利なことが多々見受けられるそうです。主な3つの理由は、**長年運動部で活動してきた若者は、「体力・気力が卓越している」、「縦社会に慣れていて礼儀正しい」、「チームワークの大切さと良さを知っている」**だそうです。

もちろん、将来の就職のために運動をさせるわけではないのですが、心身共に成長できる運動部には嬉しい副産物もあるのでしょうか。