

# みなみのスポーツ

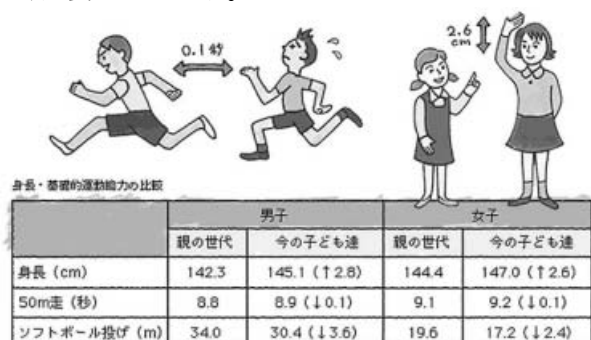
## 危ない、子どものからだ

今、子どもたちのからだにはさまざまな異変が起っています。

現代の子どもの体力は低下傾向にあり、また生活習慣病になったり、疲れやすいなど、からだの変調を訴える子どもたちが増えているそうです。その原因はいったいどこにあるのでしょうか。

### 著しい子どもたちの体力低下

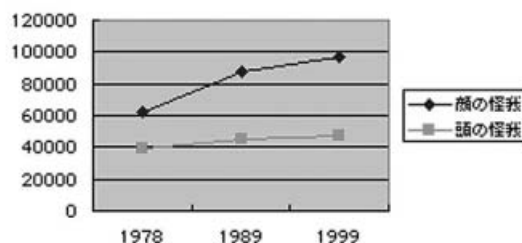
今の子どもたちは、「走る・とぶ・投げる」などの基礎的な運動能力が、顕著に低下しています。また今の子どもたちは昔に比べ、体格はよくなっているのに、体力は著しく低下しています。将来、子どもたちが元気で健康な生活をおくるためには、今のうちからからだを動かして、体力レベルを引き上げておく必要があります。



### 転び方を知らない子どもたち

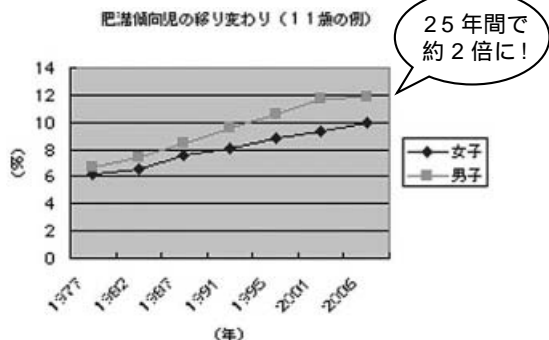
「転んで手の骨を折った」など、ちょっとしたことで骨折したり、とっさに手をつけず、顔を打ったり、ボールをよけられず、ケガをするといった子どもたちが増えてきています。そのため、バランス感覚を養ったり、自らの身をかばう術を身につけるあそびを幼少期に経験させることが、子どもを大ケガから守ることにもつながります。

小学生の顔・頭のケガの発生件数の移り変わり



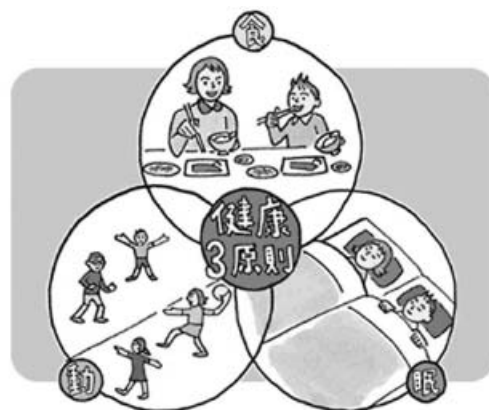
### 子どもが生活習慣病

子どもの健康問題で最近著しく増加しているのが「生活習慣病」です。また生活習慣病予備軍である「肥満」傾向にある子どもたちが圧倒的に急増中というデータがあり、実際この25年で肥満傾向児の数はおよそ2倍に増えています。こどもの肥満の大敵は、運動不足・食生活・不規則な生活リズムなどがあげられます。



子どもの問題は、大人の問題。  
子どもも、大人も、今のライフスタイルを見直そう。

子どもたちの体力低下、生活習慣病、また「よく食べ、よくあそび、よく眠る」という規則正しい生活ができていないなど子どもたちを取り巻く環境が大きく変化していることに気づいていただけましたか。子どもの問題は、大人の問題でもあります。今できることは何かを考え、行動に移しましょう。



### 元気アップ親子セミナーを開催します。

子どもたちを取り巻く環境の変化について、もっと詳しく知りたい保護者、遊びやスポーツをやりたい親子、地域の方々と交流を深めたい方々を対象に【元気アップ親子セミナー】を平成20年1月19日(土)10:00より日和佐総合体育館で開催を計画しています。

### 総合型地域スポーツクラブの取り組みに注目です。

子どもたちが、元気にあそびやスポーツ活動に親しむことができる場が、「総合型地域スポーツクラブ」です。そんな活動の場である【総合型地域スポーツクラブ スポ・ツクラブひわさ(仮称)】の取り組みが始まっています。興味関心のある方は日和佐公民館に連絡(☎77-0028)ください。