

VOL. 5

運動習慣、生活リズムを作ることの重要性について

当スクールでは、保護者の皆様にご協力をいただき日常生活での「生活リズム」改善に取り組んでいます。

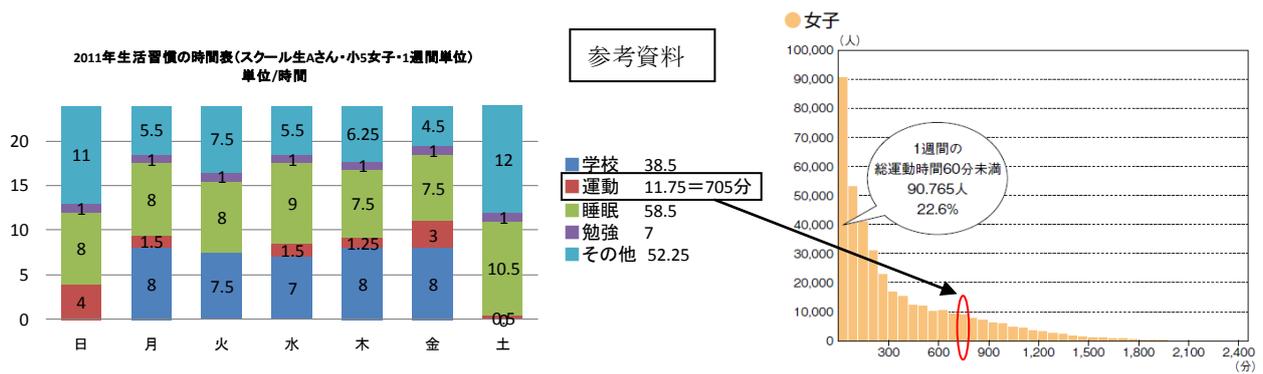
「学校での時間」「運動の時間（学校体育も含む）」「自宅の学習時間（塾も含む）」「睡眠時間」「その他（食事・入浴・娯楽・スポーツ観戦等の自由時間等）」そして食事について2週間に渡って記録していただき、個々人の生活リズムをアスレチックトレーナーが確認し、改善すべき点があれば指導を行っています。

「なぜそのようなことまで……？」と思われる方も多くいらっしゃると思いますが、財団の大きな目的は「規則正しい生活リズムを作り、運動する時間をしっかり取ってもらいたい」ということです。

日常生活から「生活リズム」をしっかり指導することで、睡眠・勉強・運動・食事の規則正しいリズムが体・心に培われます。そのことによって病気や怪我にも強く、運動、勉強においても優れた能力を発揮し、同時に年齢に沿った行動規範、生活態度も身についてくるようになります。

しかし家庭では、夜遅くまでテレビゲームに没頭し睡眠が少なくなり、学校で“ぼー”としてしまったり、また身体を適度に動かさず習慣がない、食事をしっかり摂取せずに間食を取り過ぎるなど、体調を崩す子どもが多いと聞きます。

子ども達がしっかりとしたタイムスケジュールのもとあらゆる場面で最善のパフォーマンスを発揮するためにも、小学生から日常の生活リズムを身につけることが大切になるのです。



生活実態調査は新学期が始まり学校生活に慣れた5～6月に実施していますが、運動に関してはどの程度行なっているかを確認し、保護者の皆様にも日常生活の中でできる限り運動が行えるよう連携して取り組んでいただいています。

参考資料としてスクール生Aさん(小5女子)の生活実態調査を紹介します。1週間の運動時間は705分(2011年調査)で、文部科学省が発表する「1週間の総運動量の分布時間(平成21年度資料参照)」(右図)と比較し多くなっています。また睡眠時間もとれており、全体のバランスは良い状態にあると思います。

規則正しい生活リズムと、運動習慣、学年が上がっても継続できるよう、子供たちに大切さを伝えていきたいと思っています。



セーリングに必要な筋力、持久力を持つことに合わせ、しっかりした体づくりと運動習慣を高める目的で全員が体力測定も実施しています。(体育館での測定写真)