

<論説>

## 生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開

前橋 明<sup>1</sup>

### Development of the life rhythm improvement strategy based on lifestyle analysis

Akira Machashi<sup>1</sup>

key words : 子ども, 生活習慣分析, 生活リズム, 体温リズム, 運動啓発

#### 「食べて、動いて、よく寝よう！」運動のススメ

##### 1. 近年の子どもたちが抱えさせられている問題

子どもたちは、夜、眠っている間に、脳内の温度を下げて身体を休めるホルモン「メラトニン」や、成長や細胞の新生を助ける成長ホルモンが分泌されますが、今日では、夜型化した大人社会のネガティブな影響を受け、子どもたちの生体のリズムは狂いを生じています。不規則な生活になると、カーッとしたり、イライラして集中力が欠如し、対人関係に問題を生じて、気が感じられなくなったりしています。生活リズムの崩れは、子どもたちのからだを壊し、それが、学力や体力の低下、心の問題にまで、ネガティブな影響を与えているのです。

##### 2. 「早寝、早起き、朝ごはん」運動の登場と課題

子どもたちの抱える問題の改善には、ズバリ言って、大人たちがもっと真剣に「乳幼児期からの子ども本来の生活（栄養・運動・休養のバランス）」を大切にしていくことが必要です。その結果、日本が生み出した国民運動は、「早寝、早起き、朝ごはん」運動なのです。しかし、健康づくり運動へのきっかけには有効でしたが、自律神経に積極的に働きかけて、子どもたちのイキイキ度を増すまでには、いま一步の感があります。図1をご覧ください。日本の子どもたちの問題が、どのように進んできたかを示した私の考えです。

子どもたちが抱えさせられている問題を食い止めるためには、まずは「睡眠」を大切に、脳を守り、育むことが必要です。だから、「早寝・早起き」なのです。そして、睡眠が崩れると「食」の崩れを生じますから、「朝ごはん」を打ち出す必要があります。

しかしながら、この国民運動は、2つ目までしか、ケアできていないのです。意欲をもって、自発的に自主的に動ける子ども・考える子どもを期待するならば、3つ目の「運動」刺激が子どもたちの生活の中になくしてはなりません。運動や運動あそびは、自律神経機能の発達に不可欠なのです。生活習慣を整えていく上でも、1日の生活の中で、日中に運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る運動実践の機会や場を与えることの重要性を見逃してはならないのです。

そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」という国民運動に、「運動」を加えなければなりません。つまり、「食べて」「動いて」「よく寝よう」なのです。言い換えれば、「動き」の大切さを導入したキャンペーンを打ち出して、積極的に実行に移していくことが大切です。こうして、将来を担う子どもたちが、健康的な生活を築き、いきいきと活躍してもらいたいと願っています。

##### 3. 子どもたちの問題を改善する新たなチャレンジの必要性

いま、子どもたちに必要なことは、新たなチャレンジとして、「運動」の大切さを導入したキャ

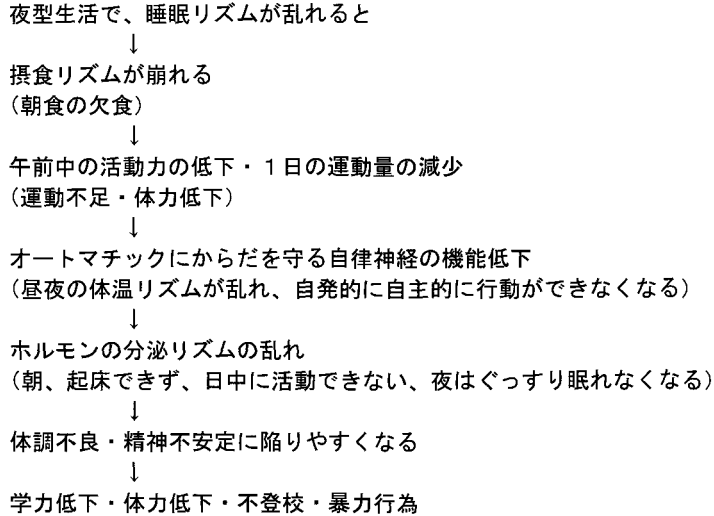


図1 日本の子どもたちの抱える問題発現とその流れ

ンペーンを打ち出して、「食べて、動いて、よく寝よう！」運動を、全国的に推進していくことなのです。

運動とか、運動あそびは、体力づくりはもちろん、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは、脳・神経系の働きに重要な役割を担っています。園や学校、地域において、ときが経つのを忘れて、運動やあそびに熱中できる環境を保障していくことで、子どもたちは安心して成長していけます。未来ある子どもたちのために、大人や社会が本気になって、運動環境を整えたり、運動の生活化を図ったりして、精一杯の支援に力を注ぎ、子どもたちを幸せにしていこうではありませんか。

## 子どもの生活リズムに関わる理論と生活リズム向上のための提案

### 1. 子どもたちの抱えさせられている3つの問題

わが国では、子どもたちの学力や体力の低下、心の問題の増加が社会問題となっており、園や学校、家庭、地域の連携した問題改善の取り組みが求められています。そこで、子どもたちの生活をみて気にかかることを、ご紹介しながら、話を進めてみます。

#### (1) 睡眠リズムの乱れの問題

##### 1) 就寝の遅い現代っ子

第一に、今の子どもたちは、夜型の生活に巻き

込まれている点が気になります。子どもたちが親に連れられて、ファミリーレストランや居酒屋、カラオケボックス等へ、深夜に出入りしている光景をよく見かけるようになってきました。チャイルドルームが完備され、メニューにもお子さまメニューが印刷されている居酒屋も出てきました。

「大丈夫です。子どもは元気ですから。」「夜は、父と子のふれあいの時間ですから。」「まだ眠くないと、子どもが言うから。」等と言って、夜ふかしをさせている家庭が増えてきました。子どもの生活は、「遅寝、遅起き、ぐったり！」になっています。

また、大人の健康づくりのために開放されている、夜間の学校の体育館においても、幼子連れられた状態で夜遅くまで親のスポーツにつき合わせているケースが増えてきました。子どもたちが大人の夜型生活に入り込んで、不健康になっている状況や、親が子どもの健康生活のあり方を知らない、子どもの生活のリズムに合わせてやれないという「知識のなさ」や「意識の低さ」が、今、問題視されています。

生活習慣調査でも、幼児でありながら、午後10時を過ぎて就寝する子が、平成10年には、国の調査で40%いることがわかりました。早稲田大学前橋研究室的調査においても、平成17年には50%を超える地域がみつかりました。それは、高知県の土佐山田町や高知市、沖縄県の石垣島の

幼児でした。そして、平成19年には、なんと68.5%の地域が確認されました。それは、沖縄県的那覇市の幼児でした。ちなみに、西の大都会の大阪市は49.6%でした。これでは、将来、子どもたちが生き生きとした形で伸びていくとは思えません。

ところで、平成20年、文部科学省は、わが国の中学生の学力テストの結果を発表しました。それを見て驚いたことは、夜10時以降まで起きている幼児が、かけ離れて多い順に、成績の悪さが合致していることでした。沖縄、高知、大阪の順でした。つまり、幼い頃より、睡眠に問題を生じている子どもは、中学校期に入っても、勉強で良い結果が残せない・期待できないということでしょう。

睡眠は、脳を休め、疲れをとるだけでなく、記憶を整理し、定着させること、脳を育むことから、学力との関係がでてくるのです。それくらい、乳幼児期の睡眠は、脳にとって大切なものなのです。

昭和30年代の子どもたちは、午後8時頃には寢床につくようにしつけられていました。それは、幼児期だけでなく、小学校中学年ぐらいまでの目安だったように思います。「8時を過ぎたら、大人の時間」という言葉がよく聞こえていました。

ここで考えなければならないことは、当時の子どもたちの園や学校における活動の始まる時刻は、今も変わっていないということです。つまり、朝の活動開始時刻は以前と変わっていないのに、寝る時刻が以前より2時間ほど深夜に向かってズレている子どもたちが増えているということです。そうになると、短時間睡眠になるか、睡眠を確保しようとすれば遅起きとなり、朝のゆとり時間がなくなって、朝食の欠食が増えてくるわけです。

## 2) 短時間睡眠の危険性

では、10時間眠ることができない子はどうか、中でも、9時間30分を下回る短時間睡眠の子どもは、注意集中ができず、イライラする、じっとしていられなくて歩き回るといった行動特徴に、どんどんチェックが入ります。こんな状況では、落ち着いて生活ができないし、園での活動もきちんと経験できない、小学校にあがっても勉強に専念できなくなります。

実際、短時間睡眠で幼児期を過ごした子は、就学してから、1時間の授業に集中できません。10～20分たつと、集中力を失ってキョロキョロし、イライラしてきます。いくら優秀な先生がいらっしゃっても、太刀打ちができないのです。

短時間睡眠が長く続くと、もっと激しい症状、いわゆるキレでも仕方がない状況、子どもたちが問題行動を起こしても仕方がない状況が、自然と出てきます。

ですから、乳幼児期から睡眠を大事にすることを、園や家庭だけの問題ではなく、社会をあげて、もっと大切にしていける必要があるのです。

## 3) ヒトの睡眠と活動のリズム

赤ちゃん時代には、起きて寝て、起きて寝てを繰り返しながら、トータルで、睡眠は少なくとも16時間はとります。そして、だんだん食を進めて体格ができ、太陽が出ている時間帯に動くようになって運動をすると、体力がついてきます。

体力がついてくると、睡眠の部分が減ってきます。成長していくと、昼寝をしなくてもすむ、体力のついた、からだが増えてきます。つまり、脳が発達して体力がついてくると、寝なくてもよい時間が増えてくるのです。

逆に、体力が未熟な子どもは、幼児期の後半～児童期に入っても、まだまだ昼寝が必要です。やがて、もっと体力がついてくると、昼寝をしなくても、1日がんばれるようになってきます。成人をすぎ、高齢になると、体力が弱まってきて、また、日中に数回眠るという状況になります。そういう生理的なリズムを、ヒトは原始時代から、太陽とつき合って生活する中で築き上げ、身につけてきたのです。

5歳くらいでは、午後8時くらいには眠りにつける生理のリズムをもっています。夜間は少なくとも10時間、昼寝を入れると11時間くらいは寝るというからだになるのです。つまり、幼児期は、夜間にだいたい10時間は連続した睡眠がとれるようになってきます。「午後8時くらいには寝て、10時間の睡眠がとれるようになること」を頭に入れておいて下さい。

## (2) 摂食リズムの乱れの問題

睡眠不足、遅寝・遅起きになると、朝食を充実したものにできなかつたり、欠食したりするよう

になります。これが、気になることの2つ目の問題です。

朝食を抜くと、イライラする、幼児であれば積み木を放り投げたり、おもちゃを雑に扱ったり、友だちを後ろから不意にたたいたりする行動が目立ってきます。

今日、朝食を毎日食べている幼児は、8割程度しかいません。私たち大人は、朝・昼・晩と3食を食べて生活を支えているわけですが、幼児はグーンと成長していきますから、子どもが成長するためには3食では足りません。しかも、胃は小さいし、腸の働きは未だ弱いから、一度に多くの食を取り込めないのです、おやつでその不足分を補う必要があります。よって、おやつも食事の一部と考えてほしいのです。

つまり、幼子にとっての食事は、1日4食～5食が必要なのです。それなのに、メインの1食を抜いている幼児が増えてきたのは心配です。

さらに、もっと問題なことがあります。例えば、6歳児で8割の子が朝食を食べていますが、朝に排便があるのはたった3割ほどなのです。人間は食物を食べると、消化の良い物で、7～9時間ほどでうんちになります。じっくり消化していくと、24時間前後はかかります。夜間に10時間ほど眠るとするならば、夕食で食べたものの中で消化のよい食物の残りかすは、翌朝にはもう大腸に着いています。そして、朝の胃は、空っぽです。その空っぽの胃に、朝の食べ物が入ると、胃は食べ物が入ったことを脳に伝えます。すると、今までに消化吸収された残りかすを出すために、腸が蠕動運動を始め、食物残渣を押し出そうとします。そのときに、腸内に満ちるだけの残りかすのある方が良くて、大腸に刺激が伝わると、じわじわと押し出そうとするわけです。

満ちるだけの残りかすをためようと思うと、お菓子だけでは、腸内に満ちるだけの残りかすによる重さと体積がつかれません。内容の良い物を食べないと、うんちに結びつかないのです。

アンケート調査をすると、朝ご飯を子どもに食べさせてなくても、「食べた」と答えるような親の嘘が、ときにみられます。ところが、朝の排便については、比較的、親は正直に答えてくれます。朝、うんちの出ないことが、それほど悪いことと

は思っていないからでしょう。したがって、アンケートで私が注目しているのは、朝の排便があったかどうかということです。

近年では、排便を家で済ませから、朝をスタートさせることもできなくなって、体調もスカートとしないままの登園になっている子どもが多いわけです。これでは、午前中の活動力が低下しても不思議ではありません。動きが減ると、1日の運動量が少なくなり、体力も高まりません。

### (3) 運動不足の問題

さて、気になることの3つ目は、子どもたちの生活の中で、運動量が激減してきていることです。例えば、保育園の5歳児ですが、昭和60～62年は午前9時から午後4時までの間に、だいたい1万2千歩ぐらいは動いていましたが、平成3～5年になると、7千～8千歩に減ってきました。そして、平成10年以降になると、5千歩台に突入し、今日では、昭和時代の半分ほどの運動量に激減してきました。それに、登降園も車利用が多くなってきましたので、子どもの生活全体の歩数が減ってきて、体力を育むのに必要な運動量が不足しています。

子どもたちの活動の様子をみますと、丸太渡りや平均台歩行時に足の指が浮いて自分の姿勢（バランス）を保てず、台から落ちてしまう子どもが観察されます。生活の中でしっかり歩いていれば、考えられないことです。

走っても、手が振れず、膝をしっかり上げることができないので、つま先を地面にこすって足を引っかけて転んでしまうのです。

また、日ごろから、外あそびよりも、テレビ・ビデオ利用が多くなってくると、活動場所の奥行きや人との距離感を認知する力も未熟となり、空間認知能力が育っていきません。だから、前や斜め方向から来る人とぶつかることが多くなるのです。ぶつかって転びそうになっても、日ごろから運動不足と多様な動きの経験が少ないために、手をついてからだを守るという保護動作がでず、顔面から転んでしまうのです。

夜型生活の中で、子どもたちが睡眠リズムを乱していくと、欠食や排便のなさを生じていきます。その結果、日中の活動力が低下し、動けなくなっていくのです（体力低下）。

## 2. 自律神経や脳内ホルモンが関与する体温リズム

夜型生活の中で、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて、朝食の欠食・排便のなさへとつながっていきます。その結果、朝からねむけやだるさを訴えて午前中の活動力が低下し、体力低下とともに、自律神経の働きが弱まって昼夜の体温リズムが乱れてきます。

そこで、体温が36度台に収まらない、いわゆる体温調節のできない「高体温」や「低体温」の子ども、体温リズムがずれ、朝に体温が低くて動けず、夜に体温が高まって動きだすといった子どもたちが見られるようになってくるのです。

そこで、体温リズムのことを知っていただくと、子どもの生活、とくに保育や教育に役立つ基本理論や明確に知られていなかったことの根拠がわかってきますので、体温の話をさせていただきます。

### (1) 加齢に伴う体温リズムの変化

乳幼児期には、体温調節機能が未発達であるために、外部環境の影響を受けて、体温は変動します。一般に、生後3日間ぐらいは、比較的高温の時期が見られ、漸次下降して、100日を過ぎると、およそ37℃から、それ以下となり、120日ぐらいで安定します。そして、2歳～3歳頃より、生理的な日内変動がみられ、1日のうちに、0.6～1.0℃の変動を示すようになります。

日常生活では、体温は一般に午前3時頃の夜中に最も低くなり、昼の午後4時頃に最高となる一定のサイクルが築かれます。このような日内変動は、ヒトが長い年月をかけて獲得した生体リズムの一つです。例えば、午後4時前後の放課後の時間帯は、最も動きやすくなる時間帯で、子どもたちの「あそびや学びのゴールデンタイム」と、私は呼んでいます。自分の興味や関心のあるものを見つけて、例えば、自然や動物とでもいいです、スポーツごっこでもいいです。それらに熱中して、時を忘れて遊び込む時間帯なのです。このときの熱中と挑戦、創造と実践の経験で、子どもたちは、ゲーんと伸びるのです。

ところで、生活が夜型化している子どもの体温リズムは、普通の体温リズムから数時間後ろへずれ込んでいます。朝は、本来なら眠っているとき

の体温で、起こされて活動を開始しなければならないため、体温は低いまま、からだが目覚めず、動きは鈍くなっているのです。逆に、夜になっても、体温が高いため、なかなか寝つけないという悪循環になっています。

このズレた体温リズムをもとにもどすことが、生活リズム向上戦略のポイントとなります。その有効な方法を2つ紹介しますと、①朝、太陽の陽光を、子どもに浴びさせることと、②日中に運動をさせることです。

### (2) 低体温のからだへの影響

朝、起きて体温が低いということは、からだがかき起きている状態ではないということ、脳も覚醒していない状態で活動を始めなければならないということです。したがって、いろいろな活動をして、無気力でやる気が出ず、実際に覚えきれなかったり、やりきれなかったりするわけです。ウォーミングアップができていないということです。

あわせて、朝食の欠食をし、日中に運動が足りないと、筋肉運動をして熱を生み出す産熱や、汗をかいて余分の熱を放散する放熱の経験が少なくなり、これでは自律神経が鍛えられず、体温は適切にコントロールされなくなって、夜の眠りも浅くなります。

### (3) 体温リズム改善の方法

体温リズムの改善には、「早寝・早起き」が基本となります。また、夜型化した子どもたちの起床や朝食開始の遅れを防止する具体策は、就寝時刻を現状よりも1時間ほど早めることです。これによって、充実した生活を体験させるために必須の条件である朝食の摂取と朝の排便が可能となり、登園後の生活の中で、子どもたちは情緒の安定と対人関係の充実をより一層図っていくことができるようになるでしょう。

そして、まずは朝食を食べさせて、子どもたちを戸外に出し、外の空気や温度にふれさせること、あわせて、日中の運動体験の機会をしっかりとらせることが大切です。これが、体温を上げ、自律神経の働きを良くすることと夕食への食欲増進につながっていきます。

とくに、午後の戸外あそび時間を増やして運動量を増加させることは、心地よい疲れを誘発させることになり、あわせて、だらだらと遅くまでテ

レビやビデオを見せず、健康的な視聴をさせるように心がけることが、就寝を早めて、生活リズムを向上させることに、極めて有効に働きます。

今日、午後10時を過ぎて就寝している幼児の割合が約4割を超えるわが国の現状は、国家的な危機です。

#### (4) 体温リズムから学ぶ子ども本来の生活のあり方

##### 1) 生体リズムに関与する脳内ホルモン

ヒトが夜に眠り、朝に起きて活動を行うためには、脳内に分泌されるホルモンの働きがしっかりしていなければなりません。夜中には、眠るための松果体ホルモン（メラトニン）が出され、朝には活動に備え、元気や意欲を引き出すホルモン（コルチゾールや $\beta$ -エンドルフィン等）が分泌されなければ、眠ることや起きて元気に活動することはできないのです。

これらのホルモンの分泌時間のリズムや量が乱れると、脳の温度の調節もできず、時差ぼけと同じような症状を訴え、何をしても意欲がわかなくなります。健康な状態では、睡眠を促すメラトニンの分泌が、午前0時頃にピークとなり、脳内温度が低下します。ですから、神経細胞の休養が得られ、子どもたちは、良好な睡眠がとれるのです。

##### 2) 午睡の役割

午前中に遊びこんだ子どもの脳温は高まり、その勢いでオーバーヒート気味になります。これを防ぐために、脳を休める昼寝（午睡）があるのです。体力がついてくると、寝なくても大丈夫になってきますが、まだまだ大脳の働きが弱く、体力レベルの弱い子どもには、脳温を一時下げて通常の体温リズムにもどす、言い換えれば、脳を休める昼寝（午睡）が必要なのです。

もし、一律に午睡を排除すると、体力レベルの低い子どもは、脳温のコントロールができなくなっていきます。夜に早く眠らせるために、午睡をさせないようにすると、計算的には昼間の睡眠がなくなるわけですから、夜に早目の就寝が期待されますが、それは大脳機能が未熟な上に、必要な時間帯にクールダウン（体温調節）をさせてもらえないわけですから、のちのち自律神経の機能低下やホルモンの分泌リズムを乱す誘因にもなっ

ていくことが懸念されます。

したがって、幼い幼児期においては、午前中のあそびで生じた脳温の高まりを、まずはオーバーヒートしないように下げる午睡を大切にしていけることが必要ですし、体力レベルの高まった子どもに対しては、無理に寝ささなくてもいいけれども、脳を休憩させる静かな時間「クワイエットタイム」の確保をお勧めします。

##### 3) 睡眠と覚醒のリズムがさらに乱れると、どうなるのか

睡眠と覚醒のリズムが乱れ、生体のリズムが崩れると、これらホルモンの働きが悪くなり、分泌の時間帯も乱れて、体温調節がさらにできなくなります。

結果的に、夜間は脳の温度が下がらず、神経細胞が休養できず、睡眠時間は長くなっていきます。したがって、朝起きられなかったり、いくら長く寝てもすっきりしなかったりするのです。当然、朝、起きることができず、午後になって、やっとコルチゾールや $\beta$ -エンドルフィンが分泌されると、体温が上がり始めて少し元気が出てくるというわけです。もちろん、能力としては極端に低下していますので、結果的には、疲れやすさや持久力低下、集中力低下、ぼんやり・イライラ・無気力・不安・うつ状態を引き起こしていきます。

また、近年は、幼児期からいろいろな種類の習い事ごとが増え、脳が処理すべき情報量の増加とそれに反比例した睡眠時間の減少が、子どもたちの持続的な緊張状態をつくり上げています。学力を高めようと願うと、学んだ内容の記憶を整理し、定着させてくれる睡眠を疎かにはできないのですが、睡眠時間だけはますます短くなり、疲労回復もできず、能力は極端に低下しています。

そして、将来、進学する過程の中で、勉強に全く集中できず、何も頭に入らなくなり、日常生活も困難となって、家に閉じこもるようになっていくでしょう。

#### 3. 運動の必要性：一点突破と親子ふれあい体操のススメ

子どもたちの脳や自律神経がしっかり働くようにするためには、まずは、子どもにとっての基本的な生活習慣を、大人たちが大切にしていけることが基本です。

そして、自律神経の働きを、より高めていくためには、

- ①子どもたちを、室内から戸外に出して、いろいろな環境温度に対する適応力や対応力をつけさせること。
- ②安全なあそび場で、必死に動いたり、対応したりする「人と関わる運動あそび」をしっかりと経験させること。つまり、安全ながらも架空の緊急事態の中で、必死感のある運動の経験をさせること。具体的な運動例をあげるならば、鬼ごっこや転がしドッジボール等の楽しく必死に行う集団あそびが有効でしょう。
- ③運動（筋肉活動）を通して、血液循環が良くなって産熱をしたり（体温を上げる）、汗をかいて放熱したり（体温を下げる）して、体温調節機能を活性化させる刺激が有効です。

#### (1) 一点突破・全面改善の策

日中に運動をしなかったら、生活のリズムはどうなるのでしょうか？生活は、一日のサイクルでつながっていますので、生活習慣（生活時間）の一つが悪くなると、他の生活時間もどんどん崩れていきます。

逆に、生活習慣（時間）の一つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていきます。つまり、日中、太陽の出ている時間帯に、しっかりからだを動かして遊んだり、運動をしたりすると、お腹がすき、夕飯が早くほしいし、心地よく疲れて早めの就寝へと向かいます。早く寝ると、翌朝、早く起きることが可能となり、続いて、朝食の開始や登園時刻も早くなります。朝ごはんをしっかり食べる時間があるため、エネルギーも得て、さらに体温を高めたウォーミングアップした状態で、日中の活動が開始できるようになり、良い循環となります。

生活を整えようと思うと、朝の光刺激と、何よりも日中の運動あそびでの切り込みは有効です。あきらめないで、問題改善の目標を一つに絞って、一つずつ改善に向けて取り組んでいきましょう。必ずよくなっていきます。

「一点突破、全面改善」を合言葉に、がんばっていきましょう。

#### (2) 親子ふれあい体操のススメ

幼いときから、保護者から離れて生活すること

が多いと、愛情に飢えるのもわかります。親の方も、子どもから離れすぎると、愛情が維持できなくなり、子を愛おしく思えなくなっていくます。

便利さや時間の効率性を重視するあまり、徒歩通園から車通園に変え、親子のふれあいや歩くという運動量確保の時間が減っていき、コミュニケーションが少なくなり、体力低下や外界環境に対する適応力、自律神経の機能を低下させています。テレビやビデオの使いすぎも、対人関係能力や言葉の発達を遅らせ、コミュニケーションのとれない子ども、空間認知能力の弱い子どもにしています。

ここは、腰を据えて、乳幼児期から親子のふれあいがしっかりもてて、かつ、からだにも良いことを実践していかねばならないでしょう。そこで、提案があります。それは、「親子体操」という親子で簡単にできる運動の実践です。

まずは、親子で遊んだり、体操をしたりする機会を設けるのです。親子いっしょに汗をかいてください。自律神経の働きが良くなり、体力向上にもつながります（体力低下の予防策）。

子どもに、親を独り占めにできる時間をもたせてください。子どもの心の居場所を作ってあげてください（心の問題予防策）。親の方も、子どもの動きを見て、成長を感じ、喜びを感じられることでしょう。

他の家族といっしょに、みんなで活動すると、見とり学習やまねっこが始まります。模倣は、知的面の向上のはじめの一步です（学力低下の予防策）。友だちが工夫したおもしろい動きをしていたら、参考にしてください。子どもががんばっていることをしっかりほめて、自信をもたせてください。子どもにも、動きを考えさせて創造性を培ってください。

つまり、動くことでお腹がすき、食事が進みます。夜には、心地よい疲れをもたらせてくれ、ぐっすり眠れます。親子体操の実践は、食事や睡眠の問題改善にしっかりとつながっていきます（生活リズムの整調）。

こんな体験をもたせてもらった子どもは、きっと勉強や運動にも楽しく取り組んで健康になり、さらに社会の人々とのコミュニケーションがしっかりとれる若者に成長していくはずですよ。

子どもの健全育成のためには、急がば回れ、乳幼児期から「ふれあい体操」を大切にしていまいませんか。

#### 4. まとめ

睡眠リズムが乱れ、運動不足になり、食事が不規則になると、メラトニンという脳内ホルモンの分泌の時間帯がずれてきます。また、朝、起こしてくれるホルモンが出なくなり、起きられません。つまり、寝ているわけですから、日中、家に引きこもって、学校に行けない状態になるわけです。

また、脳温を高め、意欲や元気を出させてくれるホルモンが、ずれて夕方くらいから分泌されるようになると、夜に活動のピークがくるというような変なリズムになってしまいます。言い換えれば、朝、起床できず、日中に活動できない、夜はぐっすり眠れない、という生活になっていきます。

こういう状態になってくると、夜間外出が増えるとともに、子どもたちは、体調の不調をこして、精神不安定にも陥りやすくなって、勉強どころではありません。学力低下や体力低下、心の問題を引き起こすようになっていきます。

つまり、睡眠、食事、運動の機会が子どもたちの生活に保障されないと、自律神経の働きが悪くなって、オートマチックにからだを守ることができなくなるのです。意欲もわかず、自発的に、

自主的に行動できなくなっていくのです。教育の世界で言う「生きる力」は、医学で言うと「自律神経の機能」のことなのでしょう。ぜひ、子どもたちの「睡眠」、「食事」、「運動」というものを、大切に考える大人たちが、わが国にはもっともつと必要です。

もし、自律神経の機能低下を生じたならば、運動療法をお勧めします。何も、スポーツをしろというのではないのです。スポーツができるくらいだったら、問題はありません。自律神経の機能低下を生じると、動こうという意欲すらもてなくなるのです。散歩やからだ動かしに誘いながら、おなががすき、そして、眠れるように、ゆっくり動くことに導くのです。

#### 文献

- 1) 前橋 明：輝く子どもの未来づくり—健康と生活を考える、明研図書、2008.
- 2) 前橋 明：子どもの未来づくり1, 明研図書、2010.
- 3) 前橋 明：子どもの未来づくり2, 明研図書、2010.
- 4) 前橋 明：子どものからだの異変とその対策, 体育学研究 49, pp.197-208, 2004.