

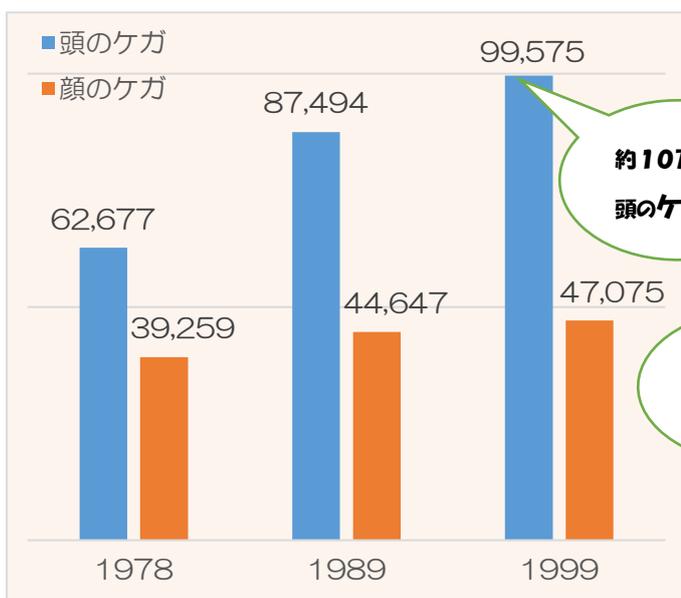
# 「転べない？」子どもたち

「転んで手の骨を折った」「飛び跳ねたら足をひねって骨折した」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、ケガをしたりといった子どもたちが増えています。

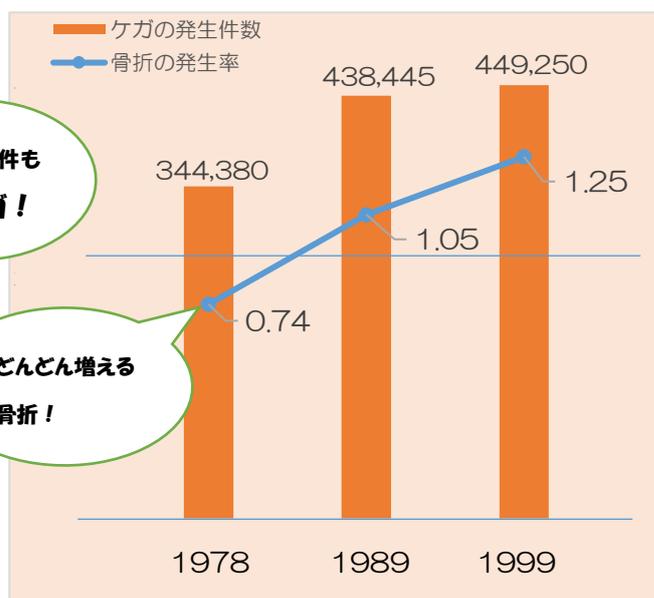
バランス感覚を養ったり、自らの身を守る方法を身に付けたりする遊びを、小さいころに経験させることが、子どもを大ケガから守ることにつながります。



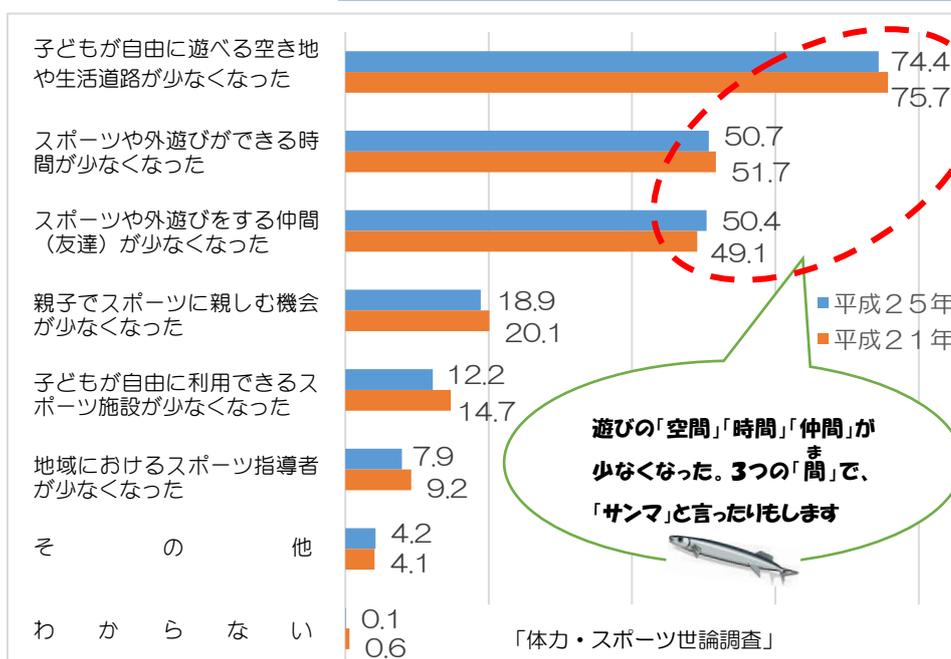
●小学生の顔・頭のケガの発生件数の移り変わり



●小学生の骨折の発生率とケガの発生件数の移り変わり



## 遊び環境の変化が原因？



文部科学省の調査によると、「自分が子どもの頃と比較して今の子どものスポーツや遊びの環境が「悪くなった」と60.8%の方が回答しています。

また、「悪くなった」に関して「それは、どのようなところか」と聞いたところ(左表)「子どもが自由に遊べる空き地や生活道路が少なくなった」が最も高くなっています。

親子で



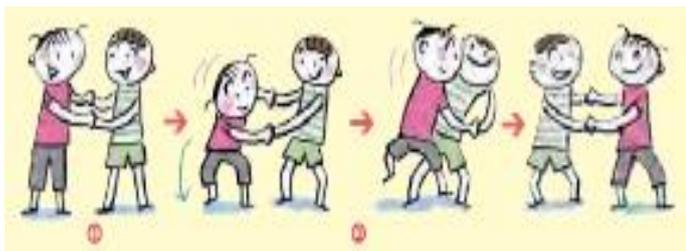
# 遊びながら運動習慣づくりを！

## た・と・え・ほ

### セーノでピョン

#### ■やり方

- ① 2人は、横に並んで立ち両手をつなぐ（跳ぶ人の手を上に）
- ② 「セーノ」のかけ声で、軸になる人は跳ぶ人を反対側へ運ぶように、跳ぶ人はタイミングをあわせてジャンプする。



### 片足しゃがみ立ち

#### ■やり方

- ① 2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢から、しゃがんで立ち上がる。
- ※何かにつかまって1人でやるものOK。前に出した足は曲げて良い。反対の足もやってみよう



#### ① 環境をつくる

テレビを消してはじめるための環境をつくる

運動を楽しく続ける

# ヒケツ

#### ⑤ 言葉かけ

「すごい」「できたね」と頑張りをおほめる

#### ② 子どもと向き合う

運動している子どもの様子をしっかりと見守る

#### ③ 少しずつマスター

急がせたりせずと一緒にゆっくり進める

#### ④ おしつけない

できなくても「ダメ」と思わず気長に取り組む

「まずは親が楽しんで、子どもと優しくコミュニケーションをとりながら」というのがポイントのようですね。

#### お得情報

北海道教育庁根室教育局では、(財)日本レクリエーション協会と協力して親子で一緒にできる簡単な運動を紹介した「親子で元気アップ・プログラム」を作成しました。根室教育局ウェブページ (<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp>) に掲載していますので、ご覧ください。