

3. 体力をつけさせるよい方法は

【問い】 ことし長男が小学校へ入学しました。ほかの子供さんたちに比べて、体力が劣っているように見えて心配です。体力をつけさせるよい方法はないでしょうか。

【答え】 次の5つの観点で行ったり、比較してみてもいいでしょうか。

① 遊び、作業（手伝い）をとおして体力を高め、運動能力を身につけ、創造性を養える。子どもは、遊びつくりの名人と言われます。新しい遊びをつくり出しては、遊び回る。この過程で体力がつちかわれ、体を操作する能力が身につきます。また、遊びつくりをとおして養われる創造性は、大人になってからも役立ちます。

作業（手伝い）は、子どもの時期の運動刺激不足の解消に大いに役立ちます。

② 遊びをとおして仲間ができ、社会性を養える。遊びは、仲間を増やします。多くの仲間と遊ぶことにより体力は、いっそう高まります。

また、約束や友情の意識が芽生えたり、仲間と学び合うなどの態度が形成されます。

③ 作業（手伝い）をとおして、親子の体での対話ができる。種々の後かたづけ、清掃、環境整備など共同作業の場は体力つくりにも役立ちます。また、対話と観察のよい機会となります。

④ 体育の復習を親子で行う。体育の復習を、お子さまと一緒に行ってください。

⑤ 子どもの成長には個人差があり、低学年ほど個人差が大きいものです。単に、他の子どもと比較することだけで、強・弱、優・劣、を優先させてお子さまをみることは、避けたいものです。目で、体で確かめ、不足な点は、学校（学級担任）との連絡を密にして自信をもって、お子さまの成長を見守ってやってください。