

西俊輔の「毎日楽しく」

Vo1.24 2007年8月号

先日、旭川グランドホテルで行われた公開講座を聞きに行って来ました。講師は東海大学体育学部の小澤治夫教授で、テーマは「いま、子どものからだに危ない！！」です。

小澤教授は保健体育科教育学・トレーニング科学・発育発達学・運動生理学を専門とされている方で、文部科学省の「子どもの体力向上研究プロジェクト」の代表なども務められていたそうです。もともと中学・高校の体育教師だったそうですが、その後医学博士になるという大変ユニークな経歴を持った方で、講座の内容はもちろん、飛んだり跳ねたりしながらの説明も大変ユニークで、医学博士号を持った大学教授というより、やはり体育の先生だなあという感じの方でした（子どもがいないのに、こうした講座に出る私も変わっているのかもしれませんが）。

約1時間半の講座で特に印象に残ったのは、北海道の子どもは東京の子どもに比べて体力がないという事実です。小学校の低学年まではほとんど差がないか、むしろ北海道の子どものほうが体力はあるそうですが、小学校の高学年になるにつれて東京の子どもの体力が勝ってくるそうです。なんとなく田舎の子どものほうが体力はあるというイメージを持っていましたので、これは意外でした。でも、私自身の経験で考えてみても、東京や札幌などの大きな都市に住んでいると、普段から歩くことが多いのに気付きます。どこかへ移動するのに電車や地下鉄を使うことが多いわけですが、これらに乗る前や降りた後にはかなり歩かなければならないからです。ところが、旭川ではどこへ行くにも車で移動しますので、ほとんど歩くことがありません。小澤教授も、体力がない原因のひとつとして歩かないことを挙げていました。私たちが子どものころは学習塾にも自転車や徒歩で通ったものですが、最近は親が車で迎えに来ていることが多いですね。物騒な事件が増えてきたせいでしかたないことかもしれませんが、北海道の子どもは東京の子どもに比べて歩くことが少ないのかもしれませんが。

公開講座を聞いてからはなるべく歩こうと思い、さっそく万歩計を買ってみました。1日1万歩以上が望ましいということですが、私の平均的な1日の歩数は4千歩程度でした。1万歩歩くことを考えただけでめまいがして、それ以来つけていません…。

