

## 子どもと散歩、<sup>ほいく</sup>歩育をしてみたいか？

コロナ禍で、今の子ども達は歩行時間、距離共に減少傾向にあり、体力が低下しています。

また、体力低下だけでなく、長く頑張る気持ちも低下しているそうです。保育園・幼稚園の再開により、自粛期間中の運動不足は徐々に解消されつつありますが、子どもが歩くことの大切さを今ここで再確認し、子どもに歩いてもらうための工夫についてまとめてみました。

### 【もっと歩いてほしい！歩育を始めよう！】



成長期の一日の歩く目安の距離は「年齢×1Km 歩くこと」＝「体の成長に必須な歩行量」です。身体と心の健康な発達を目指して全国の保育園や幼稚園などで歩育が広がっており、メリットがたくさんあります！「歩育（ほいく）」とは歩いて自然や社会に触れ、子どもたちの豊かな心、生きる力を育てることです。本やテレビで得た知識だけではなく、実際に自分で見て感じた知識の方が身に付きやすく、よく歩くことで、子どもの脳が成長し、運動能力や五感も発達します。

歩育が「ただの散歩」と違うのは、歩き続けることを目指すのではなく、立ち止まって生き物や植物を観察したり、交通ルールを学んだり、幼児期に必要な運動能力（例：飛ぶ、跳ねる、走る、しゃがむ等）を習得するのも歩育の特徴です。

### 【子どもが歩くことの効果】



#### ① 運動能力・体力の向上

幼児期に身につけるべき動きの習得、長い距離を歩くことで体力が向上します。たとえ立ち止まったりしゃがんだりしながらの歩行でも強い身体作りには効果があります。

#### ② 五感を刺激

自然や社会に触れることで視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五感が刺激され、脳の成長を促します。

#### ③ 交通ルールの習得

自分で歩くことで子どもが主体となって交通ルールを学ぶことができます。

#### ④ コミュニケーションの時間確保

家を出て外を歩くことで、子どもと向き合って話す時間を設けることができます。



#### ⑤ 頑張る心を育てる

少し長い距離を頑張って歩き、目的地に到達した時の達成感、頑張ることの大切さと頑張れる自分を認める「自己効力感」も高めます。

#### ⑤ 質の高い眠りを誘導

運動量が少ないと、寝つきが悪い、眠りが浅いなどの問題が発生する場合があります。昼間に太陽の光を浴びて歩くことで、運動しながら睡眠を促すホルモン「セロトニン」を増やし、質の高い眠りを誘導することができます。

### 【歩いてもらうための工夫】



時間や距離を決める、お気に入りのおもちゃと一緒に散歩する、散歩の中で遊びを見つける、褒める、本や図鑑を活用するなど、子どものテンションが上がる工夫で、秋は散歩に出てみませんか？