



「運動器」とは、骨、関節、筋肉、腱、靭帯など身体を構成し、支え、身体運動を可能にする器官のことです。私たちが心身ともに健やかに過ごすためには何が必要か、教育者として、また整形外科医/スポーツドクターとしての立場からわかりやすく説明していただきました。

スポーツをする際には、年齢、体力、性別などそれぞれに合った運動の質と量が大切であり、間違ったトレーニング(うさぎ跳びや、はずみをつけた柔軟運動など)や運動量に注意すること、そして100年続く間違った知識(水を飲むな、体罰など)が熱中症や重大な事故を引き起こしていることなど、今起こっている問題を事例を交えてお話ししていただきました。



また、現在子どもの運動不足とスポーツ過多が二極化しており、転倒しても手が前に出ない(運動不足)や野球肘、サッカー足(スポーツ過多)など運動器の疾患が問題視されています。近年学校での健康診断が改善されましたので、私たち保護者がこの内容と意味を理解し、子どもの身体の異常に早く気付くことが大切です。



2020年に開催される東京オリンピック、パラリンピックについては、(Parallel もうひとつの)+オリンピックと称されるパラリンピックを通して、障害のある方と理解を深めながら共存していくことの大切さを子どもたちに感じてほしい、そしてオリンピック・パラリンピックを楽しんでほしいと話されました。

運動の基本は楽しむこと、小さい時期の外遊びに始まり、様々なスポーツを楽しみ、心身ともに健やかに育つために必要な事柄について、様々なお話を聞くことができました。

参加していただいた皆さま、ありがとうございました！

参加者からの感想

子どもにとっての「運動」「スポーツ」について考え方が変わりました！

今の子どもを大切にすることが30年40年後、子どもたちが大人になってから生きてくることを考えさせられました。

これまで知らなかったことや間違っていた知識に気づくことができ、とても勉強になりました。