

親の直感
「どこがおかしい?」

子どものからだと心

光
暗闇
外遊び



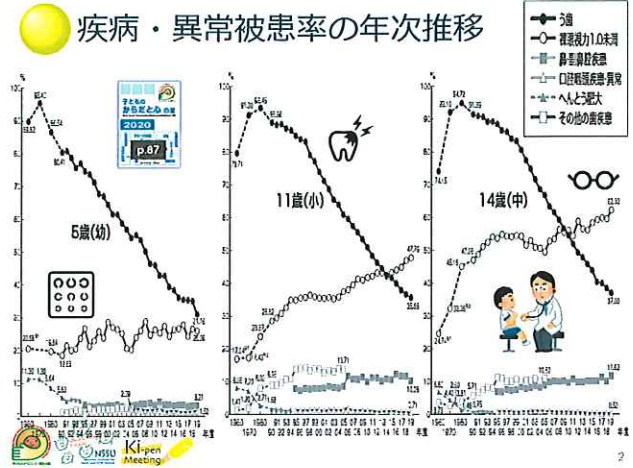
ワクワク
ドキドキ

日本体育大学
野井真吾

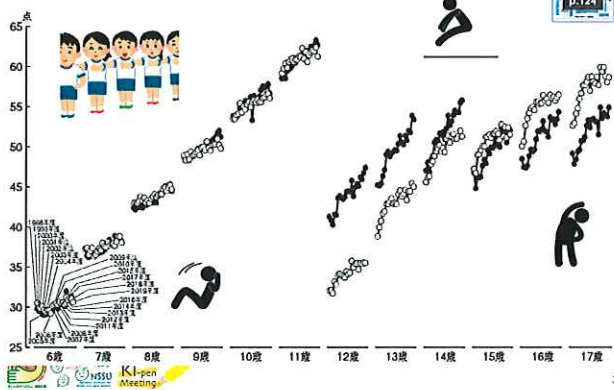
子どものからだと心・連絡会議
員 (2020) 子どものからだと心
白書2020, 2/29/21・1行1発行



疾病・異常被患率の年次推移



新体力テスト合計点の年次推移



保育・教育現場の先生方や子育て
中のお母さん, お父さんからは, ...

- ・すぐ「疲れた」という
- ・背中がグニャグニャしている
- ・保育/授業中, じっとしていない
- ・朝, 起きられない
- ・夜, 眠れない
- ・首・肩のこり
- ・うつ傾向



等々の子どもたちが「気になる」との実感を聞
きます。



からだのおかしさに注目しよう...!!



睡眠導入ホルモンと称される メラトニンの分泌を促す生活 とは...?

昼間は...

- ・太陽の光
- ・適度な身体活動
- ・規則的な食事摂取
- ・時間を意識した生活

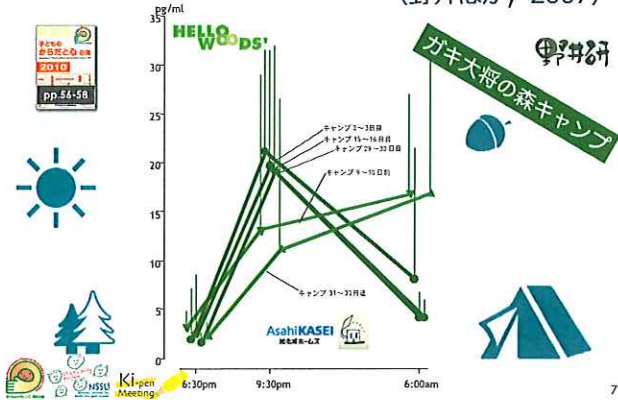


夜間は...

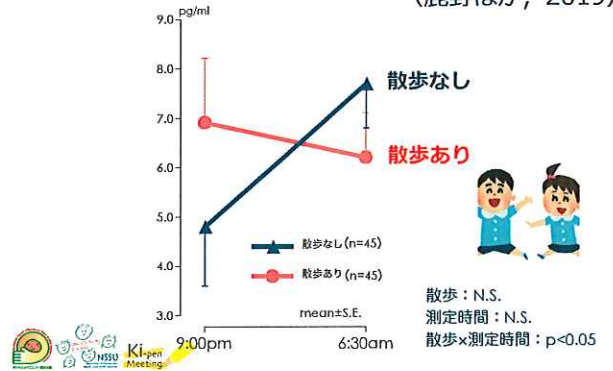
- ・暗環境



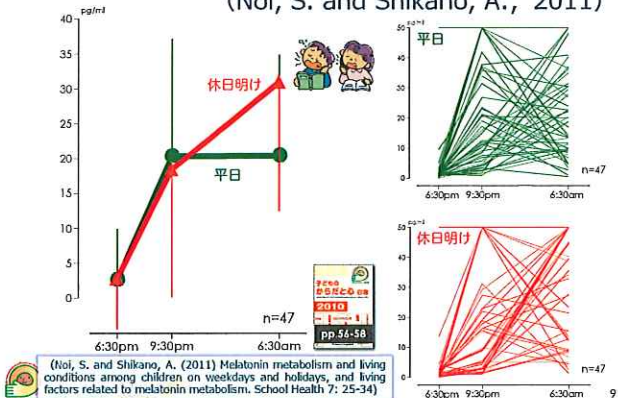
● 長期キャンプ (30泊31日) とメラトニン (野井ほか, 2007)



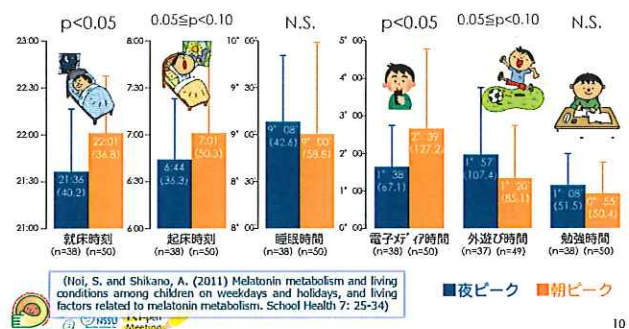
● 散歩ありの日となしの日における夜と翌朝の唾液メラトニン分泌 (鹿野ほか, 2019)



● 平日と休日明けにおけるメラトニン (Noi, S. and Shikano, A., 2011)



● メラトニン分泌の夜測定ピーク群と朝測定ピーク群の生活状況 (Noi, S. and Shikano, A., 2011)



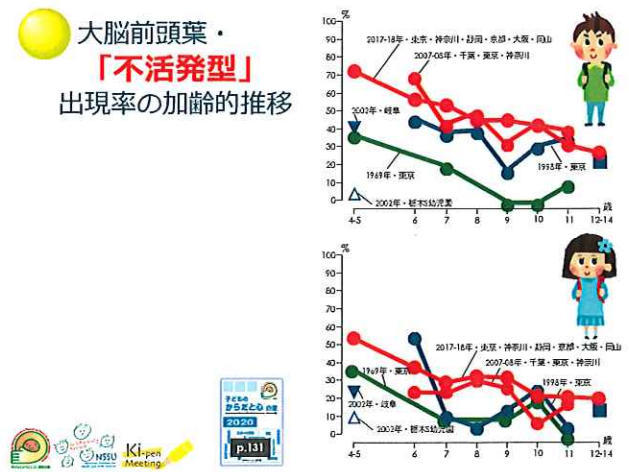
● 仮説的提案・1

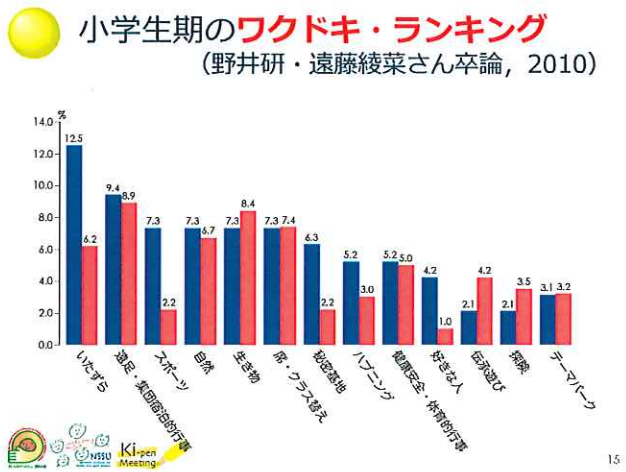
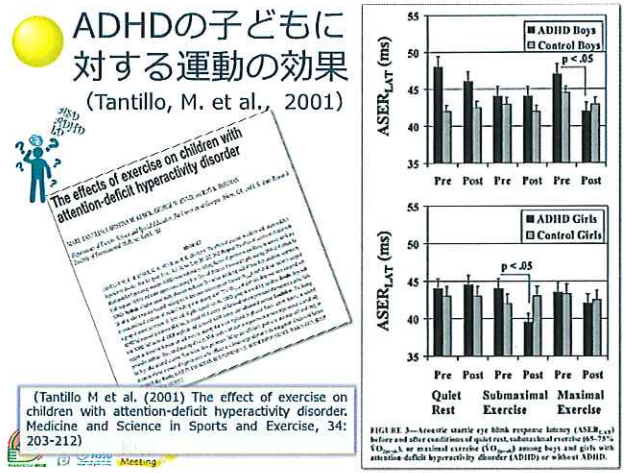
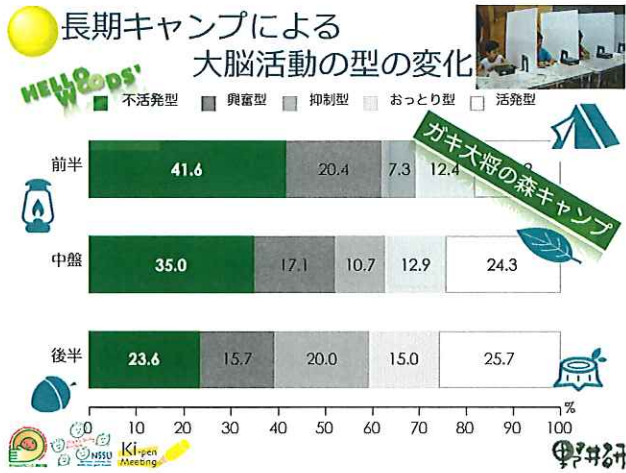
「光・暗闇・外遊び」

のススメ…!!

「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康生活のバロメータであって、取り組みのスローガンとしては、必ずしも適切とはいえないと思うのです。だとすれば、「光・暗闇・外遊び」等、少しだけ頑張ればできそうなことを呼びかけてみよう。

● 大脳前頭葉・「不活発型」出現率の加齢的推移





仮説的提案・2

「ワクワク・ドキドキ」のススメ…!!

昼は、子どもが子どもらしく
ワクワク・ドキドキしながら、
夢中になれるような取り
組み、興奮できるような取り
組みを仕かけてみよう。

仮説的提案・3

「よい加減」のススメ…!!

まずは、子どもだけでなく、
私たちおとなも楽しみ・のん
びり・輝きながら「よい加
減」を探求して
いくことも大切
だと思うのです。

子どものからだと心白書2020
(子どものからだと心・連絡会編)
ブックハウス・エイチディ
(Tel.: 03 3372 6251, Fax: 03 3372 6250) まで

ここがおいしい!!子どものからだ
からだでわかる (野井真吾)
牙ばえ社
(Tel.: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで

子どものケガをとことん
からだでわかる (野井真吾)
電報社
(Tel.: 03 3943 9911) まで

子どもの体と健康の語 (野井真吾編)
牙ばえ社
(Tel.: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで

新版 からだの「おかしさ」を科学する
かもわ出版 (野井真吾)
(Tel.: 07 5 432 2868, Fax: 075 432 2869) まで

からだの元気大作戦! (野井真吾)
牙ばえ社
(Tel.: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで
小学生向け

めざせ! からだはかせ (野井真吾監修)
電報社
(Tel.: 03 5579 8973, Fax: 03 5579 8975) まで
絵本

子どものからだと心・連絡会 事務局
東京都世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)
日本体育大学 野井研究室 受付
Phone & Fax: 03 5706 1543
http://www.kadomonokaradato-kokoro.com/index.html

野井真吾
世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)
日本体育大学 野井研究室
(Phone & Fax.) 03 5706 1543
[E-mail] nois@nilitai.ac.jp

**ご清聴
ありがとうございました。**

埼玉大学教育学部
野井研・2階室
室長 野井真吾