

世田谷区立船橋希望中学校PTA・船橋小学校PTA・希望丘小学校PTA・千歳台小学校めばえの会
平成28年度第3回船橋希望学舎合同家庭教育学級
(2016.09.14, 於: 世田谷区立船橋希望中学校)

ちょっと気になる
子どものからだと心
: 元気のために
できること

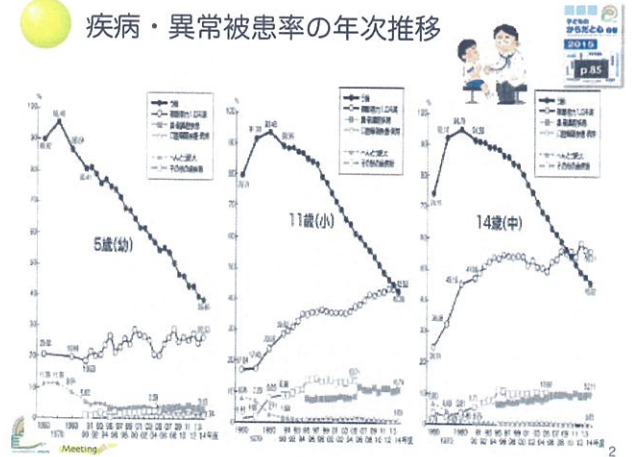


日本体育大学
野井真吾

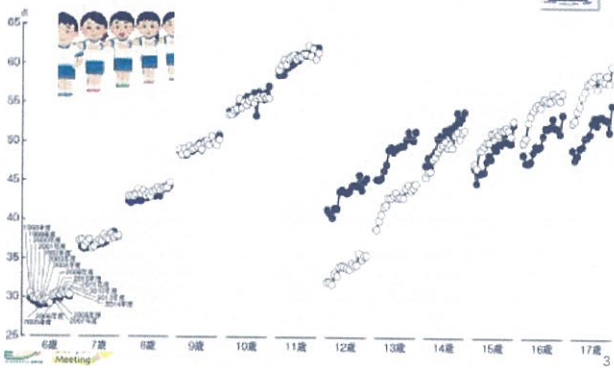
子どものからだと心・連絡会議
報 (2015) 子どものからだと心白書
2015. 7/2015・1/15発行



● 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



● からだのおかしさに
注目しよう...!!



“実感”
子どもの“からだ・心・生活”が...
「ちょっと気になる」
「どこかおかしい」

“事実”
血圧調節機能に関する調査
体温調節機能に関する調査
.....自律神経機能
大脳活動の型に関する調査
.....前頭葉機能



子どもの“元気”を引き出すための
3つの仮説的提案

自律神経問題の克服には(根底にある生活リズムに注目して) ...

光・暗闇・外遊びのススメ

前頭葉問題の克服には, ...

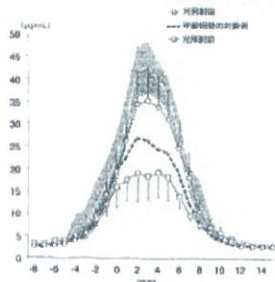
ワクワク・ドキドキのススメ

上記の提案に加えて, ...

よい加減のススメ



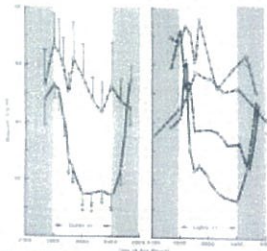
● 日中の受光と 夜間のメラトニン分泌 (Mishima K. et al., 2001年)



(Mishima K., et al. [2001] Diminished melatonin secretion in the elderly caused by insufficient environmental illumination. *L Clin Endocrinol Metab*, 86: 129-134)



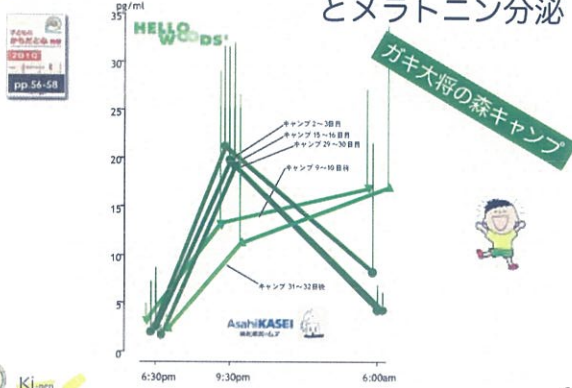
● 夜の光刺激と メラトニン分泌 (Lewy A.J. et al., 1980年)



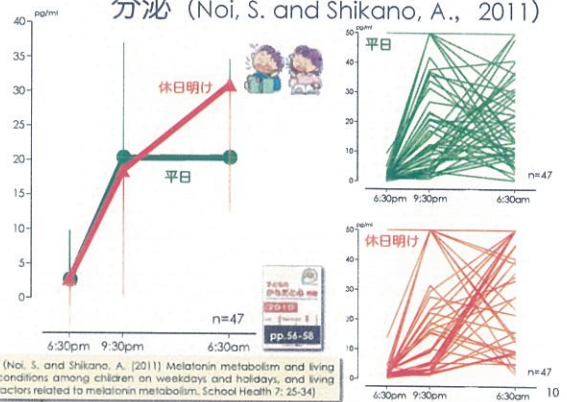
Light suppresses Melatonin Secretion by Humans
(Lewy A.J. et al., 1980) Light suppresses melatonin secretion in humans. *Science*, 210 [4475]: 1267-1269



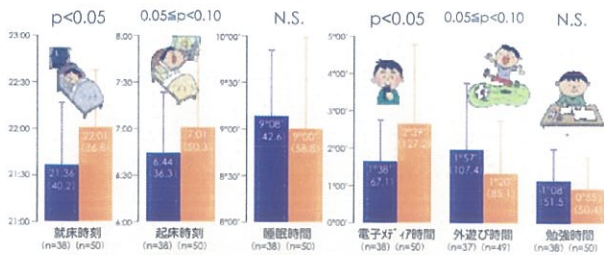
● 長期キャンプ (30泊31日) とメラトニン分泌



● 平日と休日明けにおけるメラトニン 分泌 (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)



(Noi, S. and Shikano, A. [2011] Melatonin metabolism and living conditions among children on weekdays and holidays, and living factors related to melatonin metabolism. *School Health* 7: 25-34)



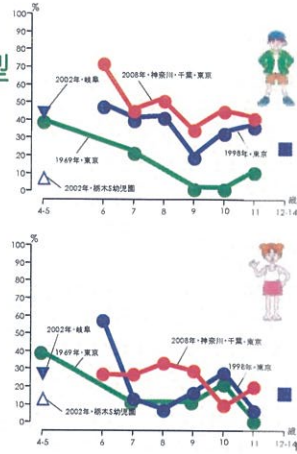
● 仮説的 提案・1

“光・暗闇・外遊び”のススメ...!!

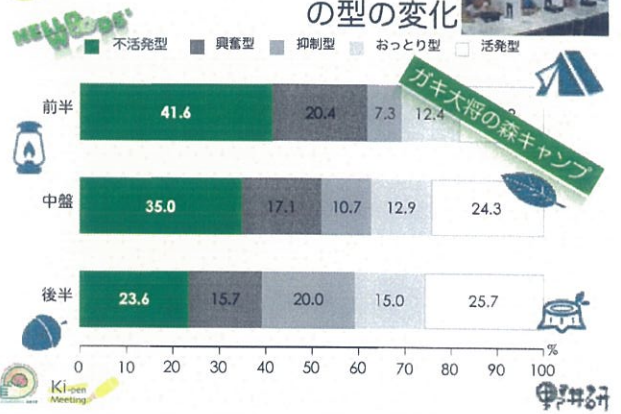
「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康生活のバロメータであって、取り組みのスローガンとしては、必ずしも適切とはいえないと思うのです。だとすれば、「光・暗闇・外遊び」等、少しでも頑張ればできそうなことを呼びかけてみよう。



● 大脳前頭葉・
不活発（そわそわ）型
出現率の加齢的推移



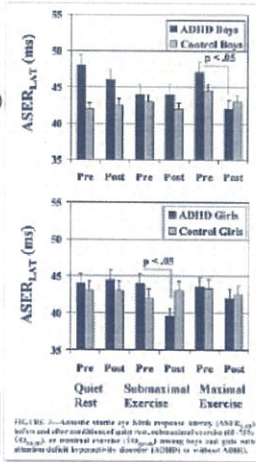
● 長期キャンプによる大脳活動
の型の変化



● ADHDの子どもに
対する運動の効果
(Tantillo, M. et al., 2001年)



(Tantillo, M., et al. (2001) The effect of exercise on children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34: 203-212)



● 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。



- 子どものからだに心白書2015 (子どものからだに心・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“おかしな”子どものからだ 芽ばえ社 (野井真吾) (Tel: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで
- 子どものケガをことん 旬報社 (野井真吾) (Tel: 03 3943 9911) まで
- 子どもの体温と健康の話 芽ばえ社 (野井真吾編) (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 かもがわ出版 (野井真吾) (Tel: 075 432 2868, Fax: 075 432 2869) まで
- からだの元気大作戦! 芽ばえ社 (野井真吾) (Tel: 03 3579 7851, Fax: 03 3579 7854) まで

子どものからだに心・連絡会議 事務局
東京都世田谷区深沢7-1-1 (〒158-8508)
日本体育大学 学校体育研究室 気付
Phone & Fax: 03 5706 0967
http://www.kodamonokaradatokokoro.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@nittai.ac.jp

ご清聴
ありがとうございます
ございました。

埼玉大学教育学部 野井研・2期生 栗谷直人 氏

