

# 子どもと健康

令和6年3月（第294号）  
子どもの健康を考える会

暖かな日差しに春の訪れを感じられるようになりました。この1年で大きくたくましくなった子どもたちは、就学や進級の季節を迎え、期待に胸を膨らませています。

今回は『子どもの運動発達』について、おくむらこどもクリニック 葛西 武司先生よりご指導をいただきました。



## 『子どもの運動発達』について

自身小児科医になって30年近くになりますが、診察室のイスに姿勢良く座ってられないお子さんが昔より明らかに増えているなあと感じています。診察室のイスに座ってクルクルする、座る姿勢が維持できずのけぞるように座る、常にくねくね体を動かす、イスには座らず診察室のベッドで寝転がるなど……。一般的に5歳くらいになるとそのような様子は徐々に少なくなってくるはずなのですが、10歳近くになってもそのような行動をしているお子さんが外来で多くみられるようになってきました。その時思うのが「この子は学校ですっと授業を集中して受けているのだろうか・・・」と。なぜなら、このような行動は就学してから学習面に大きく支障をきたすからです。姿勢保持が苦手なお子さんは協調運動と言われる左右の別々の動きや複数の動作を同時にしなければならぬ運動が苦手なことが多いです。つまり家庭では少なくともイスに座ってごはんを食べる姿勢・動作がしっかりできていることです。ごはんを食べる姿勢は右手にお箸、左手にお茶碗を持って左右別々の動きをおこない、そして背筋をまっすぐにのばして食べる姿勢です。したがって、その姿勢・動作ができていなければ、長時間座って授業を1日耐えられませんか、ノートをとるにも適度な力加減で左手でノートをおさえ、右手で文字を書く、左右別々の動きがスムーズにできなければ、すぐ疲れて集中力も続かず効率よく勉強ができません。勉強しているお子さんの姿勢はどうでしょうか？左手がイスの下にだらんとしていたり、体が机にもたれるように横や前のめりになったりしていないでしょうか？トメハネが苦手だったり、筆圧が強すぎたり、弱すぎたりしないでしょうか？消しゴムで消す時ノートがくしゃくしゃにならないでしょうか？そのようなお子さんはまだ効率よく勉強をする体ができていないと考えます。

今のお子さんの運動量は、自身が子どもの頃に比べると明らかに減っていると言われていました。更にご数年コロナ禍でステイホームが推奨され、運動量は格段に減少しています。意識的にお子さんの体を動かさなければ明らかに運動が足りていません。就学に向けて学習が少しでも効率よくできるようになるためにも幼少期から体を動かす機会を意識的に増やして欲しいと思っています。

おくむらこどもクリニック 葛西 武司



岐阜市役所 子ども保育課

TEL：214-7825（ダイヤルイン）

FAX：262-1121

Eメール：[hoiku@city.gifu.gifu.jp](mailto:hoiku@city.gifu.gifu.jp)