

# 肥満予防へ 運動プログラム

清澄会広田保育園(青森・五所川原市)

## 5ポーズを3分程度

子どもの体力低下が叫ばれて久しい昨今。肥満化傾向もまた、高止まりの様相を呈していることが、昨年末に公表された文科省の「平成20年度学校保健統計調査速報」で明らかになった。肥満率のトップは3年連続で青森県。そんな同県において、簡単な「運動プログラム」を1年間続けたことで、運動機能の向上、肥満予防に効果が認められた保育園がある。効果を測るために始めた体力測定も、意欲を高める相乗効果となっている。

NiWeb  
Webに運動プログラムのマニュアルを掲載

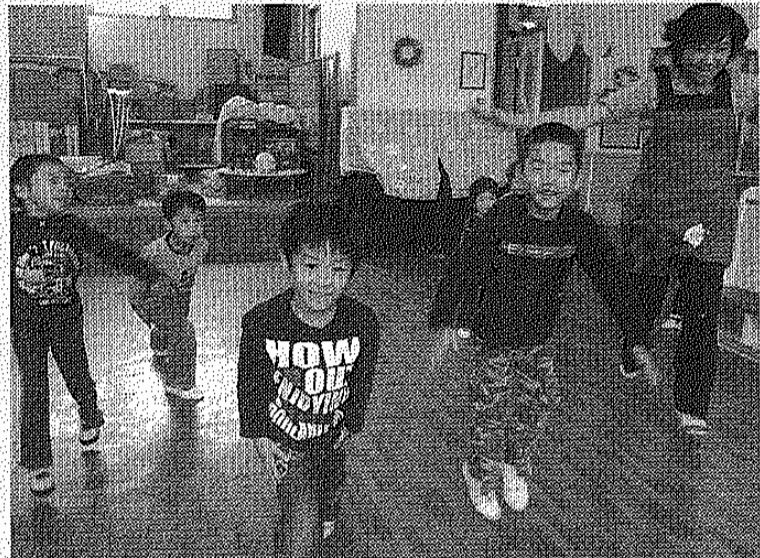
## 週2回、1年で効果

青森県五所川原市にある(社)清澄会広田保育園(渡邊建道園長、園児96人)では、本年度から5歳児が週に2回、同園作成の「子どもの肥満予防のための運動プログラム」を行ってきた。その結果、体力向上、肥満率の減少の両面で成果が見え始めている。

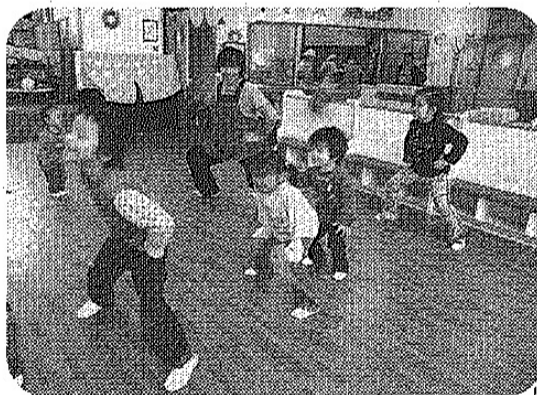
このプログラムは幼児期からの肥満予防を狙い、県が平成19年にすべての認可保育所、私立幼稚園に配布したもの。だが、県保健衛生課は「導入後、間もないことも多い。効果があつたと言いたのは初めて」と言う。なぜ、同園で効果が実証できたのか。「データを取ってきたことが大きい」とは、同園の三上陽人

## 体力測定が成長の励みに

「このプログラムは幼児期からの肥満予防を狙い、県が平成19年にすべての認可保育所、私立幼稚園に配布したもの。だが、県保健衛生課は「導入後、間もないことも多い。効果があつたと言いたのは初めて」と言う。なぜ、同園で効果が実証できたのか。「データを取ってきたことが大きい」とは、同園の三上陽人



運動プログラムを行う5歳児。足を前後に開きジャンプし、着地時に、前に来る足をチェンジする動作は、下肢の筋肉や敏しょう性も鍛える



時には、年下の子どもたちが交じるような配慮も、年長児のやる気上昇に効果あり

「この前は12回だったのに、今日は18回できた」と、今日は18回できた。体力測定自体を楽しむ子どもも増えた。

次のステップについて渡邊園長は「家庭との連携」を挙げる。「保育所の1年はたかがしれています。このデータを家庭に示すことで、食生活や睡眠、卒園後も含めた、24時間の健康を支えるきっかけとなれば」と話した。

広田保一 0173・34・80036

## 早急に少子化対策

小淵プロジェクト 提相

小淵優子・少子化対策担当相は20日、内閣府で「ゼロから考える少子化対策プロジェクトチーム」の立ち上げを発表した。当事者の視点で少子化問題を議論し、少子化対策にかかわる検討会等からの提案事項の早期実現を目指す。佐藤博樹・東経済評論家から子育てを営む者5人。小淵子化問題にむくことの必要の皆さんに届くための

### 幼稚園 保育園