



いただきます!

食育だより

食育講演会特別号

山中湖村立 山中小, 東小
山中湖中



食育講演会を行いました

東海大学 体育学部教授 小澤治夫先生

演題 「早寝・早起き・朝ご飯, テレビを止めて外遊び」

～学力・体力・気力の向上は, 生活習慣の立て直しから～

10月17日(木), 山中湖村児童住民体育館にて, 食育講演会を行いました。講師には, 長年にわたり, 子どもの生活習慣と学力・体力・気力との関係を研究・実践されてきた小澤先生です。小澤先生は, 4年前にも山中湖村に来て, 講演をなさっていらっしゃいます。細かなデータを幾つも提示してくだってとてもわかりやすく, またテンポの良い先生のご講演は, 何度聞いても, 楽しく納得させられることばかりでした。



講演会の内容について紹介します。

見方を変えれば見方が変わる!

東京の小学生と北海道の小学生のどちらが, 体力があってわんぱくそうに見えますか? わんぱくな子どもほどよく寝て, 朝食をしっかりと, よく歩き, 学校に行きたいと思っている。

私たちには, 自然豊かなところで育っているから・・・田舎である北海道の子どもたちのほうがわんぱくそうだという固定概念がある。

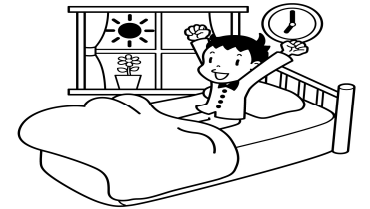
ところが, 実際に調べたところ, 田舎っ子は, 都会っ子より運動不足という逆転現象が起こっていることがわかった。

次に, タレントの中山秀征さんやプロサッカー選手の本田圭佑さんや映画監督の宮崎駿さんは, どんな生活習慣を送っているのか? それは驚くべきものだった。タレントだから, 生活習慣は乱れているのではないかと思われがちだが, 中山秀征さんは, 全く違う。毎朝6時に起きて, 規則正しい生活を送っている。本田圭佑選手は, 睡眠・食事・排便についての事細かいノートを書き続けている。宮崎駿監督は, 毎日同じ物を同じ時間に食べているなどと, タレント・一流スポーツ選手・作家は, **自分自身の生活習慣に厳しく, こだわりを持っていることがわかった。**

夢は叶う!

タレント・一流スポーツ選手・作家・東大生に学ぶ! 目標を達成するための8か条

- ★朝食を毎日欠かさずしっかり食べる
- ★大便がだいたい1日1回, 朝, 出る
- ★遅刻はしない
- ★学校で眠くならない
- ★体をしっかり動かす(体育・部活動)
- ★毎日勉強は2時間(小学生は1時間)
- ★風呂(湯船)に入る
- ★睡眠は7時間(小学生は8時間)はしっかりとる



食事・運動・休養・遊び・勉強をしっかりと!

うんちは, 体の調子, 心の状態のバロメーター

運動は, 脳内の血流量を増加させ, 脳の発達を促進させる

朝食は, 体温を上げ, 通学意欲・体力・計算能力を高める。品数が多いほうが, 成績は落ちない!

メラトニンという夜ぐっすり眠るためのホルモンが分泌される

カーテンを開けて, 太陽の光をあび, 体内時計をリセットする

成長ホルモンが分泌され, 脳が発達し, 体がつくられる



大人が子どもの見本!

小澤先生は, 最後にクラーク博士の有名な言葉『Boys, be ambitious like this old man!』『小年よ! 夢や希望に向かっていけ! おざわティーチャーのように』と私たちに語りかけました。今回の講演会で私たちは, 小澤先生に早寝・早起き・朝ご飯の大切さだけではなく, 先生自身の生き方の手本を見せていただきました。大人が夢や希望を持って楽しい人生を送らなきゃ子どもは良くなる。子どもの問題は100%大人の問題。この言葉を忘れず, 日々を送っていきたいと思います。