



# ひろみちお兄さんと親子体操

## ～親子で一緒にふれあいあそび～



### 日常生活に「運動」と「健康」を

みなさん、こんにちは。NHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さん佐藤弘道です。突然ですが、みなさんは日頃から体を動かしていますか？動かしていないと思った方もいらっしゃると思いますが、実は普段の生活をしていれば、ほとんど全員の方が、きちんと体を動かしています。家の中で洗い物をしたり、掃除や洗濯、お子さまの送り迎えや買物に行ったりと、必ず体は動かしています。運動と生活は密接に関係しているのです。では、その普段の動きの効率を上げるためにはどうしたら良いのでしょうか？それは、「健康」を意識することです。普段の生活の中でしている「運動」を「健康」に結び付けてみてください。例えば、今日はエスカレーターやエレベーターを控えて、たくさん階段を使ってみよう！今日はいつもよりも姿勢を良くして歩いてみよう！腕をいつもより大きく振ってみよう！歩幅をいつもより広くして歩いてみよう！少し早く歩いてみよう！などなど、ほんの少しだけ「健康」を意識するだけで、普段の生活の中にある運動の効率が良くなります。ぜひ、日頃から「健康」を意識してください。

### 一石二鳥にも三鳥にもなる「親子体操」

私が勧める「親子体操」は小さなお子さまをお持ちの方は今すぐ取り入れることができます。しかも、お金もかかりませんし、子どもも喜んで一緒に体を動かします。そして、親は健康を手に入れることができます。私は弘前大学大学院で「親子体操」について研究をし、2015年に医学博士を取得しました。親子で一緒に体を動かすと、子ども

たちの運動能力の向上が見られました。親に関しては、肉体系はもちろんのこと精神面の改善が見られました。例えば「育児ストレス度の低下」「抑うつ度の減少」「睡眠の質の向上」です。親はお子さまと一緒に体を動かすだけで、健康度が上がります。さらに、親子と一緒に体を動かすことで「愛着度」が向上し、親子の関係が深まるのです。「親子体操」は一石二鳥にも三鳥にもなります。「親子体操」は親になったからこその特権ですから、大いに活用してください。



普段の生活の中の運動を健康に結び付け、目の前にいる愛らしいお子さまと一緒にふれあうことで、みなさんの健康寿命の延伸につながるのです。NHK Eテレ「おかあさんといっしょ」の親子体操コーナー「あ・そ・ぎゅ～」を参考にしながら、ぜひ「親子体操」を普段の生活に取り入れてみてください。

では、みなさんにお会いできる日を楽しみにしております。

### PROFILE



佐藤 弘道氏

NHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さんを12年間、「あそびだいすき!」を3年間務め、計15年間教育番組にレギュラー出演。有限会社エスアールシーカンパニーを設立し、幼稚園・保育園・こども園で正課体育指導や課外体操教室、全国で親子体操や講演会、指導者研修会などを実施。弘前大学大学院医学研究科博士課程修了 医学博士、弘前大学医学部学部長講師、朝日大学客員教授、大垣女子短期大学客員教授、名城大学薬学部特任教授。

### ひろみちお兄さんと親子体操

昨年大好評だった「ひろみちお兄さんと親子体操」。今年は9/2(土)・3(日)に県内3会場で開催します。親子で一緒に、ぜひご参加ください。

子どもの健やかな成長のために運動はとても大切。ママやパパと一緒に「からだあそび」をすることで、体を動かす楽しさを知ってもらえると思います。親子で簡単にできるあそびを紹介します。

#### 【福井会場】

時 9/3(日) 14:00～15:00  
所 県民せいきょう 本部センター  
3F レインボーホール

#### 【丹南会場】

時 9/3(日) 10:30～11:30  
所 越前市生涯学習センター  
eホール(市役所1F)

#### 【嶺南会場】

時 9/2(土) 14:00～15:00  
所 美浜町保健福祉センター  
はあとぴあ はあとホール

詳細・申し込みは  
こちらから

