



## 青少年健全育成町民会議

青少年健全育成町民会議  
代表 笠井 正憲

# 年頭所感 食が子どもたちをつくる

(食はすべての基本)

新年明けましておめでとうございます。日ごろより町民の皆さまには青少年健全育成活動に対しまして深いご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年引き続き今年も「食」について書いてみます。

食が子どもたちをつくる(食はすべての基本)の、当り前です。食はすべての体はつくられています。その通りです。でも、その食べているものがアトピー、アレルギー、肥満、精神疾患、生活習慣病、がん等々疾病の原因にもなっています。

子どもたちの食事を改善すると見えてくるものがあります。

長野県田真田町で学校給食を変えて何が起ったか。『給食で死ぬ!!』の著者・大塚貢さん(当時教育長)が行った現場改革(授業の改善、心の教育の改善、主な改善は給食)をご紹介します。

非行、いじめ、キレる、無気力の子どもたちが給食の改善により、非行ゼロ、不登校

も激減し学力も全国平均を上回るほどになった。同時に各種コンクールなどで上位入賞の常連になる。東京から転校してきた重症のアトピー性皮膚炎の女子(中学生)は、転校4カ月ほどで症状が治まり、その後大阪に転校するが再発。そこで真田町に戻り美しい肌で卒業した。

このような事例が、本となつて出版されています。

ここでは給食の改善による結果としていますが、具体的には、①パン食からご飯(農薬不使用、発芽玄米入り、地元産の米)に、②肉食から魚と野菜中心のおかず、③合成着色料や保存料などの食品添加物を控えるという、3点を実施したのであります。

昨秋開催された佐々木十美さんの講演でも同じようなことを言われていたと思います。が、今の食べ物には体に有害な物質も入っていることを知ることが大事です。その物質は「ただちには影響ありません」。どこかで聞いたフレーズですね。そうです、福島第一原発事故で国がさんざん言ってきたことです。

今はどうでしょう。そろそろ

いろいろなことが見えてきたと思いますが、食べ物でも同じです。食品の中には遺伝子組み換え作物や残留農薬、食品添加物などが混入している物もあります。それらを何も考えずに体に取り入れていたらどうなるのでしょうか。戦後いろいろな病気が多発しています。それも戦前にはなかった病気がかりです。すでにお気づきのことと思いますが、戦後いろいろな食べ物で簡単に便利に手に入るようになり病気が増えてきたのです。

食を改善することは子どもたちを守ることです。自分たちも元気に暮らせませす。病気にかかりにくくなります。ここまで読まれた親御さんはぜひ、子どもたちに有害物質を摂取させないでください。極力避ける努力、本物を食べる努力をしてください。それが親の愛情です。

人は食べたものからできている。このことを噛みしめ食について考える1年にされることを願います。

皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます、新年のごあいさついたします。

**町民会議 理事研修会より**  
11月4日青少年健全育成町民会議では理事会後、研修会を実施しました。

前段、青葉区理事の村部完治さんから、青葉区コミユニティー農園の様子について、子どもたちとの交流も合わせて情報提供されました。写真なども使い三代交流の意義と楽しさを伝えていただきました。

続いて中学校PTA(会長)理事の平石一弘さんから、PTA活動の様子や親子関係作りに大きく寄与している「おやじの会」の活動について報告され理解を深めました。

後段は、滝川警察署の角田史明様より、少年非行の動向や青少年に係るネットトラブルについて講話をいただきました。

青少年健全育成町民会議では、今年も子どもたちの安全安心のため、各種取り組みを全力で進めてまいります。皆さまのより一層のご協力をお願い申し上げます。

### 運動能力の二極化

近年、子どもたちの運動能力の低下が問題とされていますが、さらに最近よく言われているのが運動能力の二極化です。

文部科学省の調査から、小学校の早い段階からすでに、運動する子としない子、運動できる子とできない子の差がはっきりとみて取れることが分かっています。また、中学校女子においては、スポーツをほとんどしない子どもが3割を超えているという報告もあります。

### 運動遊び

このような実情を改善するため、小学校低学年においては運動と遊びを同時に組み合わせ運動遊びが効果的と言われています。



運動遊びとは言葉のとおり運動と遊びの機能を両方果たしたものです。たとえば、伝承遊びの「鬼ごっこ」にマツト運動やジャンプ運動などの体育種目を取り入れるルールを作ると、子どもたちが夢中な分だけ、ごく自然な体得につながられます。

こういった遊びと体育種目の融合は「まずは楽しむこと」をきっかけに、さまざまな運動に興味を持つこととなります。



### 総合型地域スポーツクラブ

次に、小学校高学年から中学生が体を動かすことに楽し

さを感じ、進んで体を動かすようになるためには、地域におけるスポーツ活動を充実していくことが重要です。しかし、内閣府の調査によると多くの大人が自分の子ども時代と比べて、子どものスポーツ環境は悪くなったと考えており、また、子どもの多くもスポーツの機会が増えることを望んでいます。

このような中、地域における子どもたちのスポーツの機会を増やす場として、総合型地域スポーツクラブでの活動が有効であると言われています。

まず、「総合型」とは3つの多様性が含まれていることを指しています。一つは種目の多様性、一つは世代や年齢の多様性、そして、もう一つは技術レベルの多様性です。

総合型地域スポーツクラブの特徴は次のとおりです。

- ①複数の種目が用意されている。
- ②地域の誰もが年齢、

総合型地域スポーツクラブがあれば、こんな夢が実現します。



興味・関心、技術・技能レベルなどに応じて、いつまでも活動できる。

- ③定期的・継続的なスポーツ活動を行うことができる。
- ④個々のスポーツニーズに応じたスポーツ指導が行われる。
- ⑤地域住民が主体的に運営する。

このようなスポーツクラブは簡単に作れるわけではなく、未来を担う子どもたちのためにも、近い将来、私たちの町にできることを期待します。