



生きる力をはぐくむ

歩育のすすめ

親子のためのウォーキングバイブル



株式会社 ムーンスター

監修／社団法人 日本ウォーキング協会

子供たちのすこやかな成長を願う、お父さん、お母さんへ。



日本ウォーキング協会 会長
むらやま ともひろ
村山 友宏

子供たちといっしょに歩く、 「歩育」のすすめ



カプセルの中で子供が壊れる

外で遊んでいる子供を見かけることが、ずいぶん少なくなりました。学校から塾へ、教室へ。遊びといえばテレビゲーム。子供たちは「カプセル型の閉塞生活」を強いられていますのです。

◎身体に異変

カプセルの中で子供たちの身体活動量は絶対的に不足し、体力・運動能力は低下。直立不全、扁平足、脊柱側湾等の身体のゆがみ、小児生活習慣病の子供さえ増加しています。

◎心に異変

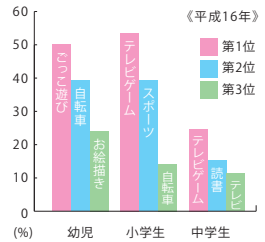
さらに自然と遠ざけられて「五感体験」の機会を失い、親の過干渉や過保護によって自立障害に陥ったり、育児放棄等によって心の交流体験を持たず、対人コミュニケーション能力の発達を阻害される子供も少なくありません。



親の思いこみが危機を深める

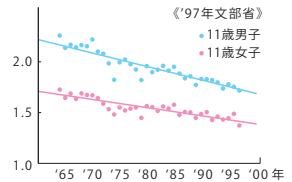
このような幼少時の人間的接触の欠如と歩行不足は、人格中枢脳の成長を遅らせ、「ムカつく、キレやすい」子供たちを増やし、思春期挫折症候群、人格障害、行為障害等をも引き起こしかねません。にもかかわらず、きちんと子供と向き合わずに「うちの子は大丈夫」「勉強さえしていれば安心」と思いこむ親が多いようです。子供たちが人間としてすこやかに成長していくために、ほんとうにそれでいいのでしょうか。子供たちの深刻な異変に、いま必要なのは「歩育」です。

▶子供たちの遊びは室内志向

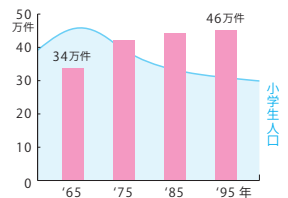


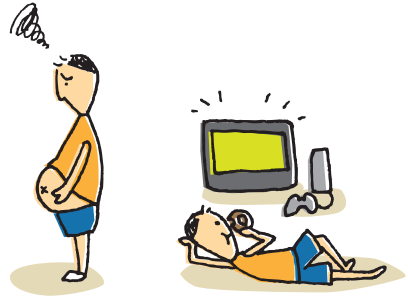
▶身体異変=直立能力の低下

背筋力指数(背筋力/体重)



▶けがが発生件数:26年間の推移





歩いて培い、歩いて学ぶ

歩育とは「歩いて、自然や社会に触れ、五感を開き体で学ぶ直接体験を通じて、子供たちの豊かな心、生きる力を育てる」基礎教育です。

《歩くことは》

1. 人間の基本であり、子供時代にこそしっかりと身につける必要がある。
2. 体を鍛え、心をつくり、生きる力を育む身体活動である。
3. 五感を開き、呼吸を深め、脳を活性化するものである。
4. 自然を学び、地域（郷土）を学び、感性を豊かにするものである。
5. 友情や思いやりの心を育て、人と人との絆を深めるものである。

私たちはこの認識のもと、学校や地域にも歩育の実践をはたらきかけていますが、今日からでも実践していただけるのが「親子で歩く」「家族で歩く」ことです。



子供の顔が輝いてくる

子供は本来、歩くことが大好きです。まずは近所の2kmから。休日にはぜひ、自然の中へ「遠足」に出かけてください。子供の生き生きした笑顔を見つけてください。子供と歩くことは、共に「人間らしさ」の原点に帰ることなのです。歩育は子供たちの将来の幸福の基礎となり、家庭生活の幸福も高めてくれるに違いありません。



日本ウォーキング協会 会長 むらやま ともひろ 村山 友宏

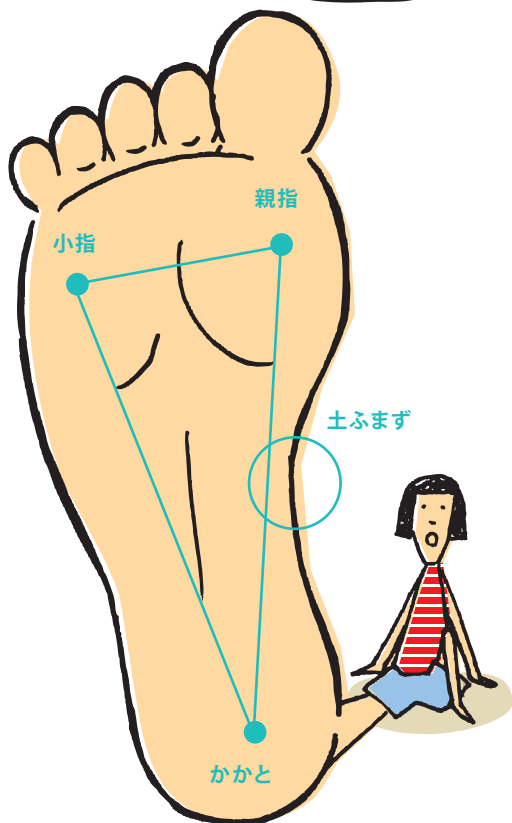
1940年兵庫県生まれ。早稲田大学政経学部卒、東京工業大学研究生修了。北山創造研究所取締役等を経て、現在：NPO全国街道交流会議副代表理事、NPO日本エコツアーリズム協会理事、(財)日本ウエルネス協会理事、健康の駅推進機構理事、健康日本21推進フォーラム顧問等。

日本ウォーキング協会 (JWA)

日本ウォーキング協会 (JWA) は東京オリンピック開催の1964年「歩け歩けの会」として誕生。「2キロまではいつも歩こう」を合言葉に楽しいウォーキングを世界に広げる活動を展開。近年は「歩育」の普及に力を入れている。

足って、すごいんだよ！ 知ってた？

足のウラ、
それぞれがひとつになってはたらいて、
体をささえてくれている！
だから、みんな2本足で立って
歩けるんだね。



体を支える足の三角バランス

《指》

5本の指の中でも、とくに大事なはたらきをしているのは、親指と小指。たとえば電車がゆれたりして体がグラついたときなどに、前後左右のバランスをとってくれます。

《かかと》

かかとの役目は、クッションのようなもの。ジャンプしたり走ったりして地面に足がついたときの「しょうげき」を吸収してくれます。

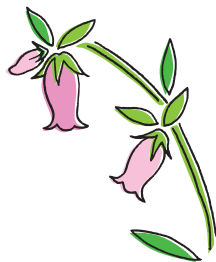
《土ふまず》

足の内側のアーチ型が（そって凹んでいるところが）土ふまず。土ふまずは、地面をける力を助けるバネの役目と、着地するときのクッションの役目をしてくれます。

◎土ふまずチェック

キミの土ふまずはアーチ型になっているかな？ 土ふまずもベタッと地面についたら扁平足（へんぺいそく）。でも、運動しているとアーチができてくるよ！

足を動かすと、 いいことがいっぱい!



せっかく2本足で立って歩けるようになった人間。

でも、車や電車、エレベーターやエスカレーターなど便利なものができて、あんまり歩かなくなっているよね。

歩かないほうがラクだからいい? ホントに、そうかな?



歩くと、体がポカポカしてくるよね

じつは足は「第2の心臓」と言われているんだ。

心臓は、血液を体中に送りだすはたらきをしているよ。

でも、時間がたつと血液は足元におりてしまう。

そこで活躍するのが足!

足を動かすと、くみあげポンプのように、

血液を心臓に送り返すことができるんだ。

足を動かす=歩くほど、血液の流れが良くなるんだよ。

だから、ポカポカしてくるんだ。

そして、血液の流れが良くなると・・・

食事ですった栄養が、体中にゆきわたる。

脳にもたくさんとどく。

ということは、

元気に成長できる。

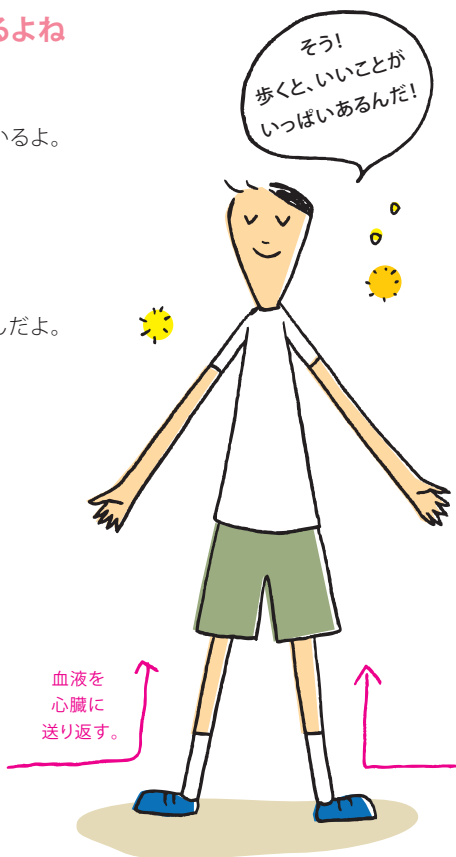
脳のはたらきが良くなる。

また、歩くと筋肉もきたえられるから

運動ができるようになる。

疲れにくくなる。

太りにくくなる。



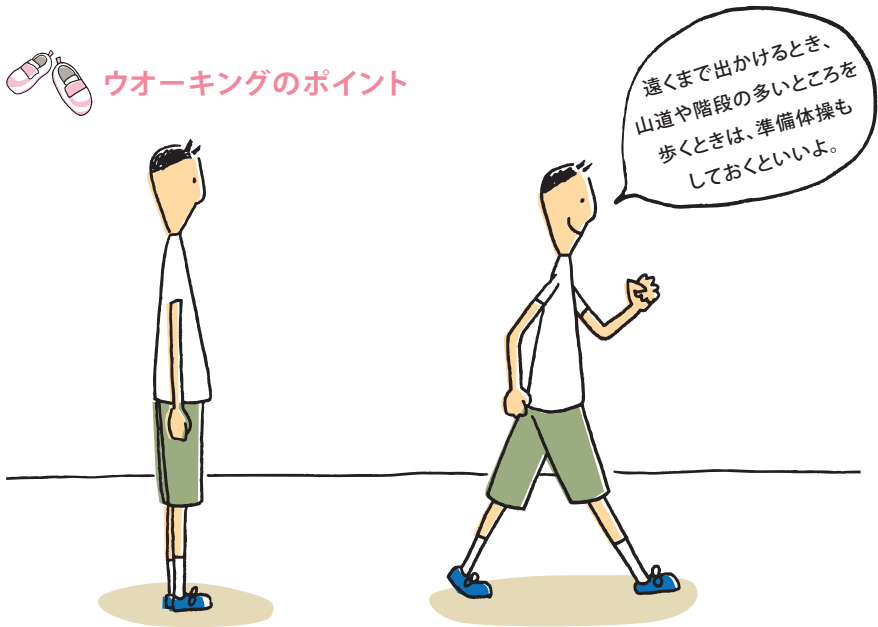
カッコよくウォーキング!

おなじ歩くのでも、ふつうに歩くより1・2・1・2・と元気よく「ウォーキング」すると姿勢も体型も良くなって、見た目もカッコよくなるよ。

ウォーキングは、ちょっとしたポイントを身につけるだけで、だれにでもできるから、さっそく正しいフォームでウォーキングしてみよう!



ウォーキングのポイント



《スタート前に》

頭 : 頭が「天に引っばられている」感じで、まっすぐにする。あごを引く。

姿勢 : お腹を引っ込めて、自然に胸をはる。

腕 : 肩から指先まで力を抜いて、手は軽くにぎる。

《さあ歩きだそう》

足 : なるべくひざを曲げないようにまっすぐ出して、かかとから着地する。つまさきで後ろへ地面をけるように、踏みだす。

腕 : ひじを軽く曲げて、足の動きに合わせて自然にふる。

いつもよりちょっと、おおまたで、1・2・1・2・・・ テンポよく歩こう。

そして

むりをせず、自分のペースで、毎日少しずつでいいから、ウォーキングを習慣にしよう!



「元気に歩こうね」足とコミュニケーションしながら準備体操



1. 足ぶみ

その場で足ぶみ。ひざをだんだん高く上げるようにしよう。手もいっしょにふって頭の上まで上げよう。



5. アキレスけんのばし

足を前後に開いて、後ろの足のかかとを地面につけたまま、ゆっくり前足のひざを曲げていく。後ろ足のアキレスけんとふくらはぎがのびるよ。



2. 背のび

手の指をくんで、グンと背のび。つまさきも上げよう。足を開いて、左右にものびをして、わきの下をのばそう。



6. 股関節のばし

アキレスけんをのばした後、さらに深く前ひざを曲げる。またの関節がのびるのが感じられるよ。



3. 上体まわし

手をくんで、前にクルリと回す。次に上体を前にたおして、背中・腰・足のウラものばそう。



7. ひざ後ろまげ

前でひざをかかえて曲げる。太ももの後ろの筋肉がのびるよ。次に、片足を後ろに曲げて足首あたりをつかもう。太ももの前の筋肉がのびるよ。



4. 足のふりだし

足首がのびきるように、足を軽く8回ふりだす。つまさきを前後にあげおろしよう。



8. 首と肩の運動

首を前後左右にグルリと回そう。肩は上下に動かして、ほぐそう。

いっしょに歩こう!

ウォーキングは、だれでも毎日でもできるところがいいところ。
近所の道でも季節の花が咲いていたり、散歩中の犬と仲良くなったり、
遠足に出かければ小鳥や虫の声が聞こえてきたり、新しい発見もいっぱい。
親子や友達同士で歩けば、おしゃべりもはずんで、もっと楽しい!



みんなで歩く大会も楽しいよ!

みんなで歩きを楽しむウォーキング大会にも参加してみよう!
いろんなウォーカーの楽しみ方を感じながら歩くと、歩くことがもっと楽しくなるよ!
大会参加を通じて友達もたくさんつくってみよう!



お気に入りのウォーキングコースをつくる!

まずは電車の駅やバスの駅。ひと駅ぶん歩いてみよう。
乗り物のなかからでは見えなかったり気づかなかった発見が、たくさんあるよ。
また、地域の地図を見てもウォーキングに良さそうな道が見つかるはず。



自然と仲良くなる! 家族とも友達とももっと仲良し!

日本は春夏秋冬それぞれ自然の景色が楽しめる国。
空や木々も毎日少しずつ変化して、いろんな景色を見せてくれるよ。
そんな景色を楽しみながら感じたことや気づいたことを、おしゃべりしながら歩こう。
普段は言えない聞けないことも、歩きながらだとなぜか言えたり聞けたりするから、ふしぎ。
家族とも友達とも、もっと仲良くなれるよ。





ウォーキングの注意

■水分の補給を大切に

水やスポーツドリンクをこまめに飲んで、水分を補給しよう。

■暑いとき

ぼうしをかぶろう。太陽ギリギリの時間や場所をさけ、できるだけ日かげを歩こう。

■寒いとき

厚着をして寒さを防ごう。手袋をはめよう。(ポケットに手を入れるのは危険)

■「がんばりすぎない」ことが大事!

こんなときには、むりしないでおこよう

- 睡眠不足
- だるい
- 熱っぽい
- おなかが痛い
- 頭が痛い
- ごはんを食べていない

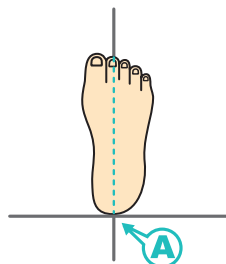
足に合ったシューズを選ぼう!

足をいためず快適に歩くには、靴えらびが大事だね。
背が伸びている間は足も成長しているから、
新しい靴を買うときには足のサイズも測りなおそう。

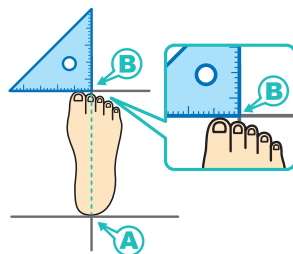
(1) 足のサイズを測ろう

足長(そくちょう)

紙に直角に交わった線を引く。紙の上に直立の姿勢で立つ。その時かかとが一番でっぱりを **A** に合わせ、人差し指の先は縦の線に合わせる。

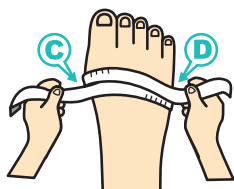


三角定規の直角辺を縦の線に合わせて、一番出ている指に当たるように置く(どの指かは人によって違う)。縦の線と三角定規が交わったところに印 **B** をつけて、**A** からの長さを測る。



足囲(そくい)

親指の関節の一番出ているところ **C**、小指の関節の一番出ているところ **D** を通して周囲を測る。



自分の足の数値を書き込もう。

	足長	足囲
右足	mm	mm
左足	mm	mm

(2) 靴のサイズを選ぼう

左右の足のサイズを測ってみて、大きいほうの足に合わせて靴のサイズを選ぼう。
サイズ表からキミのサイズを見つけてね。

	足長	足囲
左右で 大きい方の 数値	mm	mm



<君の靴のサイズ>

	/	
--	---	--



足長		足囲						
(cm)	(mm)	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE
10 ½	105	98	104	110	116	122	128	134
11	110	102	108	114	120	126	132	138
11 ½	115	106	112	118	124	130	136	142
12	120	110	116	122	128	134	140	146
12 ½	125	114	120	126	132	138	144	150
13	130	118	124	130	136	142	148	154
13 ½	135	122	128	134	140	146	152	158
14	140	126	132	138	144	150	156	162
14 ½	145	130	136	142	148	154	160	166
15	150	134	140	146	152	158	164	170
15 ½	155	138	144	150	156	162	168	174
16	160	142	148	154	160	166	172	178
16 ½	165	146	152	158	164	170	176	182
17	170	150	156	162	168	174	180	186
17 ½	175	154	160	166	172	178	184	190
18	180	158	164	170	176	182	188	194
18 ½	185	162	168	174	180	186	192	198
19	190	166	172	178	184	190	196	202
19 ½	195	170	176	182	188	194	200	206
20	200	174	180	186	192	198	204	210
20 ½	205	178	184	190	196	202	208	214
21	210	182	188	194	200	206	212	218
21 ½	215	186	192	198	204	210	216	222
22	220	190	196	202	208	214	220	226
22 ½	225	194	200	206	212	218	224	230
23	230	198	204	210	216	222	228	234
23 ½	235	202	208	214	220	226	232	238
24	240	206	212	218	224	230	236	242
24 ½	245	210	216	222	228	234	240	246
25	250	214	220	226	232	238	244	250
25 ½	255	218	224	230	236	242	248	254
26	260	222	228	234	240	246	252	258

JIS S 5037 靴のサイズ 付表3 子供用

(3) はいてみて、ためそう

お店ではいてみて、はきごちを
チェック!! とくに足の指さきに
ゆとりのあるものを選ぶことが
大事だよ。

