

#ミライキッズ

さんいん 2023

#さんいん #06 #冬号

ぐっすり & しっかり 眠ろう！



#ミライキッズ Project

明日のミライを生きる、子どもたちのために。

子どもたちが健やかに成長し、自由な夢を描くことができる未来を作ることを目的に、ミライキッズは大きく2つの取り組みを中心に、地域と一体になり子どもたちの心身の健康、体力向上を目指すプロジェクトです。

コロナ禍を経て子どもの体力低下がいつそう増したと指摘されています。

「元気が一番！」と思いながら、体を動かす機会を十分にとれていないご家庭も多いと思います。知力・気力を伸ばすにも基礎となる体力があつてこそ。ミライキッズさんいんでは、体を動かす楽しさや、大切さを知ってもらおうと、山陰エリアで体力測定実施をしながら、体力をのばすにはスポーツ・運動だけでなく、日ごろのお手伝いやおつかいでも自然に身につけてくるので、お家の様々な体験の大切さもお伝えしています。

全国19都県で #ミライキッズ が実施されています！



▲ 他地域でのこれまでの取り組みの様子

子育て家族が「いま知りたい」情報がいっぱい！

家族みんなで参加できるイベント情報や子育てに関するコラムなど、役立つ情報が満載！皆さんの「#ミライキッズ」投稿もご紹介しています。



WEBも要チェック！

ミライキッズさんいん なるほど？

ミライキッズ2023 パートナ-教室情報局

さんびるアカデミー-卓球塾



卓球は気軽に始められる今大人気のスポーツ！！キッズ初心者教室に通う生徒さんは現在約70名！全国大会で優勝、入賞経験のあるスタッフが、ラケットの持ち方から丁寧に指導します。

【対象】 年中～小学6年生
【日時】 17:00～18:30(水曜日・木曜日)
10:00～11:30(土曜日・日曜日)

事務局：松江市乃白町業師前3-3
☎ 0852-67-5880

バルシューレSKSS



ドイツ生まれの運動プログラムがあり、運動が苦手、運動をこれからはじめる子へのスポーツの入り口となるボール教室です。「できた」「できる」の実感を大切にします！

【対象】 3才～小学3年生
【日時】 出雲校(水/土/日)
・松江校(木/金/土/日)
・米子校(木/土) ※詳しくはお問合せください。

事務局：松江市乃白町業師前3-3
☎ 0852-20-7782(平日) / 080-2900-2543(土日)

さんびるSUNキッズ



マット運動やなわとび、体幹トレーニング・アジリティトレーニングなど、他では経験することのないさまざまなメニューで、こどもたちの身体能力を伸ばします。運動が苦手な子どもも安心して楽しくからだを動かせます！

【対象】 年少～小学校3年生
【日時】 幼児コース 16:30～17:30(火曜日)
小学生コース 17:30～18:30(火曜日)

事務局：松江市乃白町業師前3-3
☎ 0852-20-7782

スターワン キッズスポーツ



子どもたちにスポーツの楽しい・出来た！をサポートします。

- スポーツスタートクラス(2・3歳クラス)
- キッズクラス(平日クラス)→色々なスポーツを体験
- チャレンジクラス(土日クラス)→苦手克服を目的
- バスケットボール基礎クラス

各クラススケジュールに沿って開催しています！ ※詳しくはお問合せください。

開催場所：松江市総合体育館 ほか
✉ starone.kidssports@gmail.com

プロジェクト パートナ- 大募集!

- 1 体力測定実施園募集
- 2 スポンサー募集
- 3 パートナ-教室募集

山陰のプロジェクトを共に盛りあげてくださるパートナー募集中!

お問い合わせは、実行委員会窓口まで!

わたしたちはさんいんの子どもたちの未来を応援しています! / ※順不同



運営・発行

ミライキッズさんいん 実行委員会



山陰中央テレビジョン放送株式会社
島根県松江市向島町140-1



株式会社メディアスコープ
島根県松江市北陵町51-3



株式会社 ころろプラス
神奈川県横浜市市中区山下町162-1-207

お問い合わせ | info@ms-ltd.co.jp ☎ 0852-31-9011(株式会社メディアスコープ 担当:中村)
発行日:2023年12月 株式会社メディアスコープ 冊子制作:株式会社 吉田写真堂 / YOSHIDA DESIGN BU

～子どもたちの生活リズムを見つめなおして～

ぐっすり & しっかり眠ろう!

皆さん、睡眠で休養がとれていますか?

厚生労働省は、健康づくりに寄与する睡眠の特徴を国民に分かりやすく伝え、より多くの国民が良い睡眠を習慣的に維持するためのコツを紹介した『健康づくりのための睡眠指針2023(案)』を今秋公表しました。この『睡眠指針2023(仮称)』では、「成人」「こども」「高齢者」の区分で推奨事項を提示し、『こども版』の中では、次の3点を啓発しています。

1 睡眠時間の確保

年齢別に細かく推奨睡眠時間を定め、「生まれてから乳幼児期、学童期、思春期、青年期へと心身の発達段階が進むにつれて睡眠・覚醒リズムが劇的に変化すると同時に睡眠習慣も変わる」と指摘しました。お子さんの睡眠時間はいかがですか。



「子どもたちは、夜更かしや朝寝坊しやすい。気づかないうちに睡眠不足になりやすい」とし、保護者や家族など周囲の大人たちに注意を呼びかけています。

ノートルダム清心女子大学教授、石原金由先生のNHK国民生活時間調査をもとに算出した「平日の就寝時刻」によると、1960年から2005年までの45年間に小学生は、60分、中学生では、90分就寝時刻が遅くなったと報告されています。

また、日本小児保健協会が1980年、1990年、2000年に行った「幼児期の睡眠習慣に関する調査」によると、1歳6か月、2歳児、3歳児、4歳児、5~6歳児のすべてにおいて22時以降に就寝する割合が増加しており、子どもの生活リズムが年々夜型傾向にあることが明らかになりました。睡眠指針では、遅寝、遅起きの子どもに対する注意喚起を促しています。



2 夜更かしや朝寝坊に注意!

睡眠に係る推奨事項として、睡眠の質を高める生活習慣を4点例示しています。

- 1 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びよう!
- 2 朝食をしっかりとろう!
- 3 スクリーンタイムを減らし、体を動かそう!
- 4 寝床では、デジタル機器の使用をひかえよう!

※ スクリーンタイム
平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間



監修
梶谷 朱美 先生

職 名：島根県立大学短期大学部保育学科教授
(体育教育学研究室)
研究分野：体育教育学 舞踊教育学

梶谷ゼミでは、地域に貢献できる保育者の育成をめざすととも「乳幼児の心身の発達を促す運動遊び」の紹介を多角的に行っています。

コラム

睡眠のはたらき

睡眠は心身の疲労回復に必要であるということは多くの皆さんはご存じですが、特に、子どもにとって睡眠と脳には深い関わりがあり、次のようなはたらきがあります。

1 身体と脳を両方休めています

寝る子は育つという言葉は、睡眠中に成長ホルモンが分泌されることからきています。睡眠は休息だけではなく骨格や筋肉などの成長にも必要だということです。また、次の②③のように脳の発達に大きな影響を与えます。

2 脳を創り育てています

睡眠は、脳内にある海馬(かいば)を育てる役割があります。海馬は、記憶や学習にはたらく神経細胞であり、脳内で唯一細胞分裂する(増える)細胞です。そのために睡眠は欠かせません。平均睡眠時間が5~6時間の子どもに比べて、8~9時間の子どもは海馬が1割程度大きいのです。

3 記憶を定着させます

起きている間に覚えた知識や記憶(短期記憶)を整理し、忘れないように脳に定着させます(長期記憶)。学力を高めるためには、「勉強する+寝る」ことが大切だということです。

※その他、免疫力を高める、精神面が安定する、食欲のコントロールができる、太りにくい身体づくりができるなどの睡眠のメリットをうまく活用できるように、子どもたちに良い睡眠習慣を身につけさせることは健康寿命にもつながる大切な生活習慣です。

●引用・参考文献

1. 厚生労働省(2023)健康づくりのための睡眠指針の改訂について(案)第2回健康づくりのための推進指針の改訂に関する検討会。
2. 三池輝久監修 木田哲生編著者(2017)みんいっくハンドブック、学事出版、pp.4



子ども体力測定

各回たくさんのお友だちに参加していただきました!

実施報告!

In TSKまつり

実施日
2023 8/5・6

猛暑に負けず、たくさんのキッズが参加してくれました!



In 青英幼稚園・青英保育園・青英北幼稚園

実施日
2023 10月

園実施の測定会として、春秋にミライキッズ体力測定を採用してくださっています。

先生やお友だちの声援を受けながら、とても頑張っていました!



In 松江市主催「子育ての日ファミリーイベント」

実施日
2023 11/19

松江市が初めて開催した「子育ての日」イベント内で実施。200名を超えるキッズが参加してくれました。お子さんがチャレンジする姿にお家の方も笑顔満開でした!



In 島根県立大学松江キャンパス(夏)

実施日
2023 7/22

県立大の測定会は、体力測定+親子でのうんどう遊びが大好評です。

体力測定は、子供の運動能力を見る機会があまりないので、良い機会となりました。

本日のように、思いっきり遊べる場が少ないと感じることが多かったので、今回の企画に参加させていただけてとても良かったです。

体力測定は飽きのこない短くて良かった。キッズランドはどの年代でも楽しめる内容でした。



参加して下さった保護者の方の感想

体力測定では、ボール投げが平均値より少し低めだったので、積極的にボール遊びを取り入れたいと思います。



今夏は隠岐郡西ノ島町へ出張体力測定(9/26・火実施)!
ミライキッズさんいんは島根県立大学短大部保育学科の学生さんが共に取り組んでくれています。