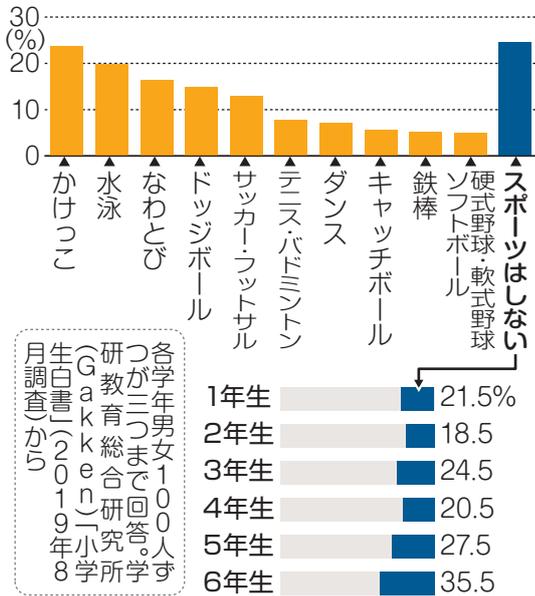


暖かさが増し、体を動かすのが楽しい季節になってきました。皆さんは好きなスポーツがありますか？ するより見る方が好きという人もいるかもしれませんね。1年

延期された東京五輪もいよいよ2カ月半後に迫ってきました。この機会にあらためてスポーツの良さを考えてみましょう。  
(海老名徳馬)

### 小学生のよくやるスポーツ・遊び



## くらしの中から考える

### スポーツの楽しみ方

「スポーツ」の語源はラテン語の「deportare」といわれる。もともとは「運び去る、運搬する」の意味だったが、時代とともに使われ方が変わり、「気分を転じさせる」「気晴らしや楽しみ、遊び」ということを指すようになった。

つまりスポーツは「楽しむもの」。五輪で行われるような、勝敗や記録を競う競技だけでなく、散歩や海水浴など思い思いに体を動かす運動や遊びも、五輪やプロ野球などを観戦することも「スポーツ」だ。スポーツにはさまざまな楽しみ方がある。

### ◆ 体力をつけるため

体育の授業がきつかったり、他の人と比べて上手にできなかったりして、スポーツが苦手になった人もいます。しかし、クラブや部活の厳しい練習に付いていけず、やめた人も。野球やサッカーなどの団体競技では、チームメイトとレベルや考え方を合わせる難しさもあるだろう。

## 心臓や肺の機能成長



はゴールデンエイジと呼ばれる、運動神経が急激に発達

「人生で一番大事なのは体力。子どもの頃にスポーツで体力をつけるのがいい」と勧めるのは、ボクシングの二年限り、五輪金メダリストで、プロに転向して世界王者にもなった村田諒太選手(三十五歳)だ。特に三十二歳

### ◆ 競技だけじゃない

「スポーツにはさまざまな楽しみ方がある。学研教育総合研究所(東京)が二〇一九年八月に小学生に聞いた調査では、「よくやるスポーツ・遊び」の一位はかけっこ、二位が水泳、三位はなわとびだった。親しみやすい運動が並ぶ一方で、ほぼ四人に一人は「スポーツはしない」と回答。学年が上がると、好きな人の割合が増える傾向が見られた。

## 散歩や遊び、観戦も

「どうしたら楽しく続けられるか。スポーツ指導に詳しいNPO法人スポーツコーチング・イニシアチブ(東京)代表の小林忠広さん(三〇)は「目の前の試合に勝つことより、自分が将来どうなりたいかが大切。うまくいかなかったときは、今失敗して良かった、これでもっとうまくなれる、と考えて」と助言する。

意見送ってください

どんなふうにもスポーツを楽しんでいますか？ 五輪で見たい競技は何ですか？ 皆さんの意見を送ってください。紙面で紹介したお子さんの中から抽選で図書カードをプレゼント。応募は〒460 8511 中日新聞(東京新聞)生活部「学ぶ」係＝ファクス052(222)5284、メールseikatu@chunichi.co.jp＝へ。QRコードから、ワークシート兼応募用紙もダウンロードできます。21日締め切り。



する時期。体を動かすうちに筋力や骨格、心臓と肺の機能などがより成長するだろう。「楽しければ自然と技術を試したい、試合に出たいとなる。勝ちたいと思えば頑張る」と村田さん。「大きな試合の重圧やふがない試合も経験して、心も成長させてもらっている。今は体や技術より、心の成長の方が面白い」と話す。