

子供たちの丈夫な心と体作りに役立ちたい

金村祐美子

18歳からカヌーを始め、36歳まで競技で挑戦する中得たものは、競技力の向上だけでなく、「丈夫な心と体は自分で作り上げていくもの」という実感でした。日々目標に向かい、自身のベストパフォーマンスを発揮するために「栄養不足ではハードな練習には耐えられない」などを、身をもって痛感することで、「何が自分のプラスになりマイナスになるのか」を考え行動を積み重ねるようになりました。そして自身の体調に合わせた自分だけのコンディショニング方法を知り、力が発揮できるようになりました。

一般的には、例えば食事面では、競技特性などに応じた摂取エネルギーや栄養バランスなどを提案されますが、その結果、皆が同じように良い体を創ることはできません。そこでトップアスリートの食事についてアンケート調査を行ったところ、個人それぞれで違いがあり、自分の体調に合わせて選んでいました¹⁾。

また疫学研究では、日本のオリンピックは長寿命であることがわかっています²⁾。その要因を探るオリンピックの健康調査(2020)を行った結果、呼吸器系疾患や関節痛などは国民と比較して4倍程高かったものの、運動については、現役引退後の現在も国民の目標値の3倍あり、食事も規則正しく摂取していることがわかり、この「痛みなどの不調があっても、体を動かすことができること。食事を規則正しく食べること。」などの行動が、長寿命の一因であることが推察されました³⁾。

これらの経験、知見から、習慣が身に付きやすい子供時代に重きを置き、現在小中学生を主体に食育や運動、健康な心と体の成長などを楽しみながら身につけてもらうことを目的として、オリンピックの経験を一般化した教育活動を行っています。

- 1) アスリートの食に関するアンケート (2014) ; 岡本依子,金村祐美子他
- 2) Mortality of Japanese Olympic athletes:1952-2017 cohort study(2019),Taro Takeuchi, et al. BMJ open Sp Ex Med 2019;5 e000653
- 3) オリンピアンによるオリンピックの健康調査 (2020) ; オリンピック日本代表選手コホートにおける健康状態とセカンドキャリアに関する研究～傷病と身体活動に着目して～,第23回日本運動疫学会学術総会, 金村祐美子他,

【実施授業例】

食育
生活習慣

- 小・中学校（家庭科など）
 - ◇ 調理実習（担当の先生と）
 - ◇ 体調チェック法
 - ◇ 具体的な食べ方
 - ◇ 休み方



健康な
心と体の
成長

- 小・中学校（保健など）
 - ◇ 大切な命
 - ◇ 健康な成長（心と体）
 - ◇ 包括的性教育

🍀 12月8日 5年生 心と体の学習

アスリートの方をゲストティーチャーに迎え、体作りのお話をさせていただきました。食の大切さを子どもたちは学びました。



スポーツ

- 小・中学校（体育、イベント）
- JOC オリンピック教室
 - ◇ 運動嫌いをゼロにする
 - ◇ 楽しく体を動かす
 - ◇ 達成感を得る

