佐渡市立小木小学校 学校だより　令和５年度　第３号

小木の子 われら

校区内
全戸回覧

令和５年６月 26 日発行

「遊び」は子どもの主食

校長　高橋　高志

６月になり、梅雨入りしたとはいえ、比較的過ごしやすい日が続いています。子どもたちの様子を見ると、玄関前のさくら広場で、いろいろな学年が入り乱れて、思い切り外遊びや集団遊びを楽しむ姿が見られます。

先日は、昼休みに３年生の子どもたちが誘ってくれて、一緒に鬼ごっこをしました。鬼はもちろん私です。たくさん捕まえようと張り切って追いかけましたが、なかなか捕まえられません。３分くらいですぐに息が切れてしまいました。走る速さ自体はまだ負けていないと思うのですが、子どもたちは、タッチされないように巧みに方向を変えたり、うまく遊具の反対側に回ったりして逃げるのです。昼休みが終わり、汗をいっぱいかいて外から校舎に戻っていく子どもたちの表情は、とても満足そうです。

そんな姿を見ると**「遊びは子どもの主食です」**（日本医師会・日本小児科医会）という言葉を思い出します。以前に市内の病院を訪れた時、小児科の診察室にこの言葉が書かれたポスターが張られていて、強く印象に残っているのです。

日中、思い切り外遊びや集団遊びをすることによって、五感や体力・運動能力、コミュニケーション能力、社会性（ルールを守る）、相手を思いやる心、生活リズムなど、子どもたちにとって大切な力が育まれます。

しかしながら、子どもの外遊びの時間は大きく減少しています。外遊び推進の会の HP を見ると、1981 年には、平均２時間 11 分だった小学校高学年の子どもの外遊びの時間は、コロナ前の 2016 年には１時間 12 分となり、ほぼ半減しています。（シチズン時計調べ）その要因として、遊び場の減少、少子化、ゲーム・携帯等のデジタルデバイスの発達、習い事・塾による子どもの多忙化などが挙げられます。さらに、その背景には、安全確保への懸念から、放課後に子どもだけで遊ぶことが難しくなった社会環境の変化もあります。

昔から「よく遊び、よく学べ」と言われます。仲間と体を動かして遊ぶことは、学ぶことと同じくらい大切です。時には昭和時代の子どものように、外で思い切り遊んでバタンキューという日があってもよいのではないでしょうか。毎日だと困りますが…。