

オリンピックの見方と得るものとは

リオオリンピック開催中は、朝から深夜まで「オリンピック、オリンピック」で明け暮れて、うんざりされている方もいることでしょう。

TVで放映されるとオリンピックに限らず子ども達は「あこがれや自分もそうになりたい」と思いがちです。ウルトラマンや忍者のマネならそれ程目くじらを立てることはありませんが、こと運動に関しては、手放しで「良いよ」とは言えません。

なぜなら、簡単に言うと運動は「カラダを酷使」します。特にオリンピックに出るくらいになるまでには想像を絶する酷使があつてこそ出場が叶います。そうした酷使は、大人でもカラダを痛める原因になりますが、発育途上の子どもにとっては「百害あつて一利無し」です。子ども時代は勝敗にこだわらず、楽しく無理のない運動を行うことが大切です。よく、有名選手が3才から野球やサッカーをやっていたというエピソードを聞きますが、小さい時からやっていて大成するのはほんのわずかでほとんどは十分素質がありながら肩や腰など大事な部位に故障が生じ好きな運動をあきらめざるを得ない事例を沢山見て来ました。

メダルを取ることはすごいことですが、「偉い」ということではありません。子ども時代は、ひとつにこだわらず色々なことをし、豊かな「発想力」を育てることが大切です。