

特集

# 外で遊ぼう

昔の子どもたちは「子どもは外で遊びなさい」と言われたもの。

いや、言われなくても、暗くなるまで外で遊んでいるのが普通でした。

一般的にいわれる外遊びの効果を見ると、体が強くなる、

運動神経が良くなる、頭が良くなる、集中力が高まる、発想力がつく、

コミュニケーション能力が鍛えられる、五感が発達する…など、いいことづくめ。

「うん、やはり子どもには外遊びが必要だ」とうなずく大人のみなさんにも、

老化や生活習慣病の予防、ストレス解消のためにも、外遊び効果はありそうです。

そして、何より「外遊びは楽しい」というのが、子どもも大人も納得の共通項。

太陽の下で、ぼくたちは「楽しい」という思いで一つになれる。

中央区では、みんなの外遊びを応援する人たちがまちを元気にしています。