



## 自らサッカーの練習 させるには？

小学3年の息子について相談です。暇さえあればテレビゲームばかりやっていて、困っています。外で体を動かしたり本を読んだりといったように、他に楽しいことを知ってほしいです。スポーツ少年団でサッカーを習っていて、休みの日などは誘って一緒に練習するようになっていますが、自分から練習するようになってほしいです。最近はややぼっちゃりしてきて、おなかも出てきたので少し心配しています。自ら外で遊んだりサッカーの練習をしたりするようになるには、どう働き掛けるといいでしょうか。

## 先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



仙台市青葉区  
40代・会社員  
からの質問

### ●回答してくれた人

狩野 芳明さん

か・よしあき 仙台市出身。日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー。2020年1月から仙台リゾートアンドスポーツ専門学校教員。高校まで野球に打ち込



このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。元教員や学習塾経営者、小児科医、精神科医らが、紙面上で悩みにお答えします。メールまたは郵送で相談をお寄せください。

▷記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▷宛先 〒980-8660 河北新報社こども新聞係。メールアドレス kyopro@po.kahoku.co.jp

暇さえあればゲームをしている、との悩みを持つ親は少なくないでしょう。おなかも出てきたら肥満も心配になりますね。外で遊んだりサッカーの練習をしたりしてほしいとの思いは、理解できます。

サッカーの練習に焦点を当てるならば「サッカーって面白い、カッコいい」と思えるように仕掛けてはどうでしょう。開幕したJリーグの試合を見に行ったり、サッカーの好プレーを集めた動画を一緒に見たりして「サッカーやりたい！ うまくなりたいたい！」との気持ちを盛り上げてやるといいかもしれません。

サッカーにこだわらないのであれば、他のスポーツやアウトドアなどに一緒に取り組んでみ

## 試合見せやる気高めて

ては。ゲームより面白いものがあると感じさせるアプローチもあります。

一方で、ゲームが完全に悪者とは言い切れません。昨今は「eスポーツ」としてゲームの大会が世界規模で開催されるなど、一般にも認知されてきています。息子さんにとってゲームは大切な時間であるかもしれません。無理やりやめさせるのは考えものです。

心配されている肥満については、肥満や生活習慣病のリスクを教え、そうならないための働き掛けが必要と感じます。息子さんの気持ちも聞いてみて、どんなアプローチがいいのか検討するのがいいでしょう。