

さとうひろみち

佐藤弘道

の さん

うちエコ!スタイル



## 親子のふれあいが エコにつながる

親子のコミュニケーションが  
「うちエコ!」には欠かせない。  
運動がその道具になれば嬉しい。



親子体操を通じて家族の  
ふれあいを大切にすれば  
結果としてエコに繋がる。

● さとう・ひろみち 親子体操教室主宰。NHK「お  
かあさんといっしょ」第10代目体操のお兄さんを  
12年間務める。現在では全国で親子体操教室をお  
こなう傍ら、情報番組、イベントなどで幅広く活躍  
中。『チーム・マイナス6%』のチーム員でもある。

「うちエコ!」はできることからや  
る! というのが我が家のスタイル  
ですね、と佐藤弘道さん。

「電気はこまめに消すとか、水を流  
しっぱなしにしないとか、それとお風  
呂はなるべく子どもと一緒にするよ  
うにしています。燃料費の節約にもな  
るし、なにより親子のコミュニケー  
ションがとれますから」

子どもたちとの触れ合いを大切に  
することで、家族の絆が深まると同時  
に、みんなでエコについて考える機会  
が増えているようだ。

「母の実家が埼玉県秩父で、ぼくは小  
さい頃から山や川で遊ぶことが大好  
きだったんです。でも、今は周りに自

然がない環境に住んでいますから、母  
の実家に子どもと出掛けたときは“エ  
コをするとこういう自然が守られる  
んだよ”って話しかけています。もち  
ろん、家でも親子で体操をしていると  
きなどの合間にも話していますよ!」

今ではたまにトイレの電気を消し  
忘れると、「パパ、(電気)消してない  
よ!」って叱られます、と佐藤さんは  
テレながら話す。

体を動かす習慣を身につければ、  
冬でも温かく過ごすことができる。

「ぼくはもともと冷暖房が苦手なんで  
す。喉が弱いんです。ですから、家では  
寒かったらジャージを重ね着したり、

バランスボールやチューブ、ダンベル  
などを使って軽い運動をして体を温  
めるようにしています。あとは寝ると  
きに首にタオルを巻いて喉を冷やさ  
ないようにしています」

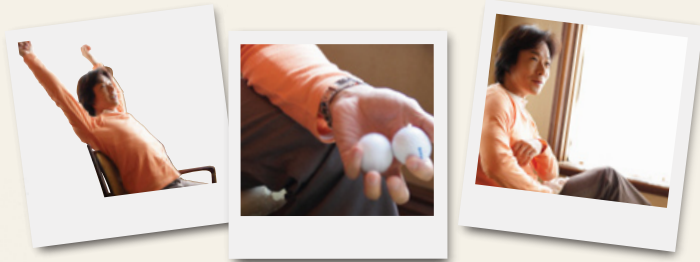
今は健康ブームだから、誰でも家  
の中に何かしら道具を持っているはず  
です。それを使って“ながら”体操をす  
れば、暖房を使わなくても温かく過  
せませすよねと佐藤さん。

「道具が無くても工夫次第で体は動か  
せませすよ。テレビボードに足を掛けて  
腹筋をしたり、腕立て伏せは、女性な  
ら膝をついて行なっても十分効果が  
あります。また、ゴルフのロストボール  
を両手で握ったり回したり、床におい

て足の裏でゴロゴロすればマッサージにもなるし、脚の筋肉を動かすので体が早く温まります。なぜなら、脚は『第二の心臓』とも言われ、特に大腿筋（太もも）は体の中で一番大きな筋肉なので、この筋肉を動かすことで血行が良くなり、体が自然に温まってくるんです」

正しい躰をすればエコになる。  
運動がその“道具”になればいい。

「子どもとの運動ってどんなことをすればいいのですか？ という質問をよく受けるのですが、ぼくは親子体操

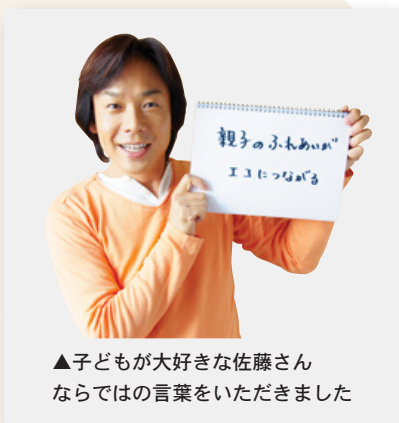


ていないということなのでしょうね」  
佐藤弘道さんのように、運動を通じて親と子どものコミュニケーションが上手いけば、体も温まるし、そのことが「うちエコ！」教育にも繋がっていくことになるかと？  
「そうですね、当たり前のことを親が

を教えるときに“イチバン簡単なのは一緒に手をつないで歩くこと”と説明しています。運動はスポーツではなく、歩いたり、走ったり、跳んだり、日常生活の動きの延長なんです。あとはたとえば抱っこしてあげたり、肩車をしてあげたり。ぼくは家で親子体操を創作するとき、子どもを実験台にして両手で持ち上げたりするんです。また夜には、窓ガラスを鏡代わりにして一緒にダンスをすることもあります（笑）。でも最近の子どもたちは、肩車をすると怖がる人が多い。つまり、それだけ親子のスキンシップが取れ

きちんと子どもに伝えられることがエコに繋がると思います。モノをだしたら片付けよう、とかゴミは分別して捨てよう、とか。つまり躰（しつけ）です。近頃、エコという言葉が先にきて、躰が後に、という風潮があるんじゃないかな？ と感じるのですが、これは逆で、家庭では、正しい躰をすることがエコになっていくと思うんです。そのためのツールが運動であればいいなあと考えています」

.....  
家庭でも簡単にできて、体が温まる体操を紹介して下さった佐藤弘道さん。ありがとうございました。さっそく毎日の習慣にしています。



▲子どもが大好きな佐藤さんならではの言葉をいただきました



オススメ

スポーツ店で売られているチューブやゴルフボールで運動。テレビを見ながらでも簡単にできる。



歯磨きをするときでも、骨盤を左右交互に持ち上げる運動をすれば、ウエストも引き締まる。



スクワットは膝を曲げ過ぎず、伸ばしきらないでおこなう。すると膝関節に負担がかからないとか。



腰に手を当てて、前後左右に回したり、または首をぐるぐる回す。腰の張りや首の凝りが解消される。