

この音声問題は、第六学年国語問題の冒頭に放送するものです。

はじめに、話すこと・聞くことにチャレンジしましょう。

今から一回だけ、音声による問題を放送します。よく聞いて、あとの問題に答えてください。問題用紙は開かないでください。聞いていて大切だと思うことは、表紙のあいているところにメモをしてもかまいません。

上村さんの学級では、保健の時間に「運動と生活習慣病」について学習することになりました。表紙の**資料①**・**②**・**③**は、これからの話し合いに関係のある資料です。資料を見ながら話を聞いてください。あなたも学級の一員になったつもりで聞きましょう。

先生 今日、今日は、生活習慣病について考えてみましょう。生活習慣病は、食事、運動、休養と深く関係があります。今日は、その中の「運動と生活習慣病」についてです。

小学生が、一日どれくらい歩くかを万歩計を使って調べ、二十年前と現在とを比べた興味深い調査結果があります。二十年前、朝起きてから寝るまでの歩数の平均は二万三千歩でした。時間に直すと、二時間ちよつとになります。それが二十年後の同じ調査の結果によれば、一万三千歩で、比べてみると、この二十年間で子どもの歩数は一万歩も減少しています。時間に直すと一時間分の歩行がなくなっていることになります。

このことは、子どもたちの放課後や休日の過ごし方に大きく関係しているのではないのでしょうか。今は外遊びよりも部屋に閉じこもって一人遊びをする子どもが多くなっています。また、塾や習いごとなどで、遊ぶ時間を決めることがむずかしい子どももいます。

友だちと元気に外遊びをするなど、活発に遊んだり運動したりするとおなか^すが空き、食欲が出てきます。また、昼間の疲れで夜早く寝ることもできます。これを繰り返すことにより望ましい生活リズムが身に付いてきます。

みなさんは、このような調査結果やわたしの話を聞いてどう思いましたか。

資料①・**②**・**③**を見て、分かったことや気付いたことなどを発表してください。

山本 はい。わたしは、**資料①**の表を見て、平成十年の子どもたちの方が、今よりずっと外で自然体験を楽しんでいたことが分かりました。そういえば、わたしも魚をつつたり、木に登ったりしたことがないなあと思いました。

北川 はい。**資料②と資料③**を比べると、お父さんやお母さんの子どもころは、ゴムとびやかんけりなどをして外でよく遊んでいたことが分かりました。それに対して、このごろの小学二年生は、テレビゲームで遊ぶ子どもが多くなり、家の中で過ごす子どもが増えたことが分かりました。

先生 みなさんも、テレビゲームで遊ぶことがありますか。

北川 はい。実は、昨日の夜もテレビゲームをしすぎて、寝るのが遅くなってしまいました。

先生 そうでしたか。最近では、子どものうちから生活習慣病にかかることも多くなっています。生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、心臓病などがあります。みなさんの生活を振り返って、見直したい生活習慣や今の生活習慣をよりよくしていくためにどうするとよいかについて自分の考えをまとめてみましょう。

山本 わたしは、家の中でテレビを見たり、本を読んだりして過ごすことが多く、外で遊ぶことがあまりありませんでした。これからは、土曜日や日曜日に友だちと一緒に遊ぶ日を決めて、近くの公園や広場で遊びたいと思います。

まだ、保健の時間の話し合いは続きますが、放送はこれで終わりです。
 それでは、問題用紙を開いて始めてください。