

遊んで健康になれる町づくり

僕は、毎日テレビゲームをしています。

最近の子供たちは、外で遊ばず^①家の中で
テレビゲームをしています。そのせいで、運
動不足にな、ている人がいます。

なぜ、外で遊ばないのか。私は考えました。

1つ目は、地球温暖化のせいで、外が暑く
な、てしまい熱中症になる恐れがあるからで
す。

2つ目は、外で遊ぶのが面倒なので、家の
中でテレビゲームをすると思います。

ず、と家の中でテレビゲームをしていると、
体力が低下し、運動不足にな、てしまいます。

そうになると、脚力が低下し、ころびやすく
な、たり、歩くのが面倒くさくな、たりして

更に、動かなくなります。骨はカルシウムを

と、ていればよいと思われがちですが、実は

それに、ビタミンCと太陽の光を浴びる必要

があるのです。骨粗しょう症になるリスクが

高くなります。

運動をしないうことで筋肉低下と肺や心臓機

能も低下すると聞きました。そうならないうた

めに、僕が考えるのは、家の中で、ゲームの感

覚で運動ができる町です。

1つ目は、家の中をエアコンを使わずに適

温を保てる工夫です。SDGsで考えたこと

ですが、キウリやゴーヤ、カボチャなど緑

の葉がよく繁る植物でグリーンカーテン運動

に町中で取り組むようにします。この植物は

種を加工すれば栄養価の高い食べ物で、果肉

まで考えると一石三鳥です。

2つ目は、運動すればするほど運動エネルギー

を蓄電できる仕組みを、住民に周知する

ことです。

3つ目は、運動プログラムの工夫です。運

動プログラムに、ハンチヤキック、ジャンプ

などアクションを組み込まれて、敵を倒しな

からゲーム感覚で運動できる仕組みを作ります

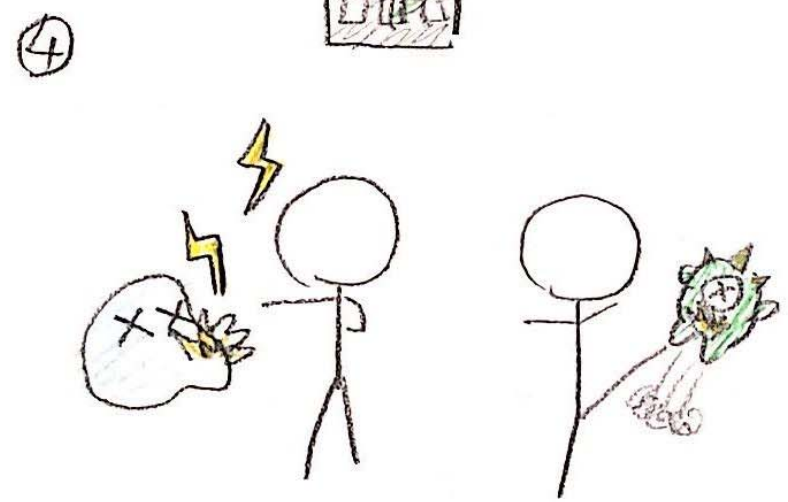
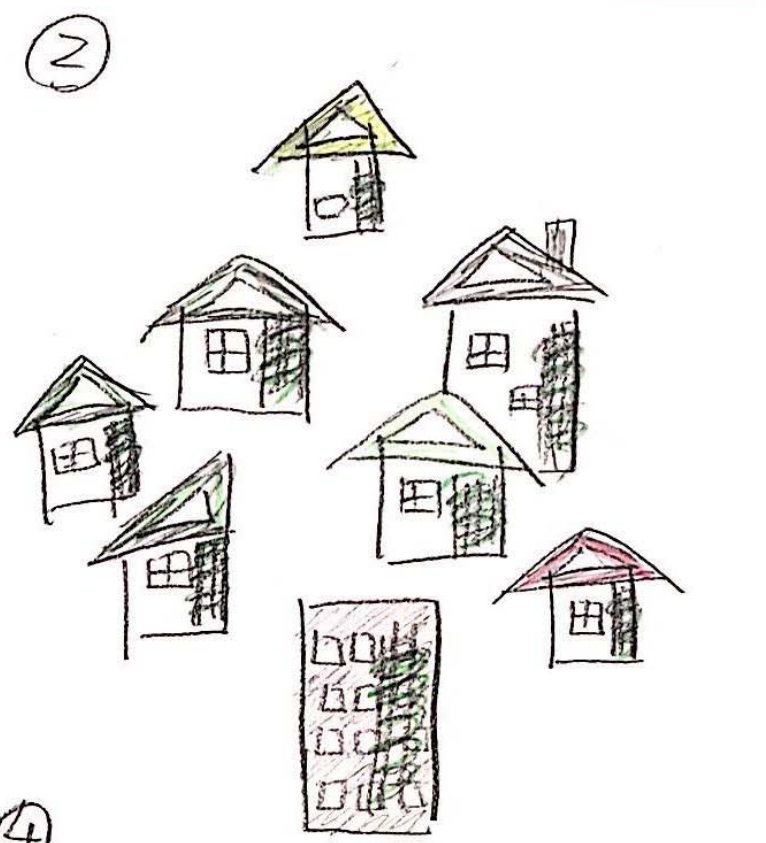
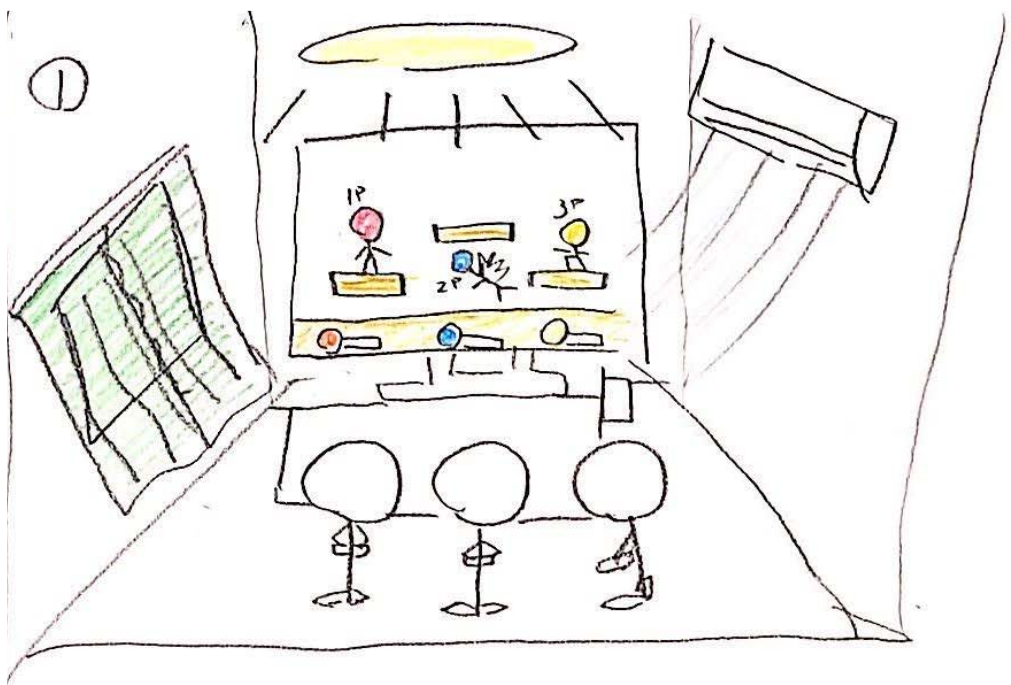
4) スタージが上がると、敵の人数は

減、て、いくけれど、敵からの攻撃をよける動きも必要とな、てきます。僕はき、とエキサイトして、テレビゲームよりもはまりそうです。

これらの運動プログラムは、それぞれの体力に合わせてられるように作ります。僕のこのアイデアが実現すれば、遊ぶことが体力づくりにつながり、大人も子供も高齢者もみんな「健康で元気な町」になると思います。

⑤

Blank lined writing area for the student's response.



5

