



新年にあたって



エコチル調査兵庫ユニットセンター長
島 正之

新年あけましておめでとうございます。

日頃よりエコチル調査に対して多大なご協力をいただき、誠にありがとうございます。

エコチル調査が2011年1月に開始されてから12年が経過し、参加されているお子さんは既に8～11歳となっています。当初の計画ではお子さんが13歳になるまで追跡する予定でしたが、思春期以降の健康状態やさらに次の世代への影響も評価するため、昨年環境省により13歳以降も調査を継続することが決定されました。本年は、これまでの調査を実施するとともに、13歳以降の調査の継続に向けての準備を進める予定です。

エコチル調査で得られた研究成果の発信も進めており、これまでに全国では300編、兵庫ユニットセンターでも10編を超える原著論文を発表しております。本年も積極的に成果を発信できるように努め、安心して健やかに生活することのできる環境づくりに貢献したいと考えておりますので、引き続きご指導、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

本年が皆さまにとりまして、実り多い素晴らしい年となりますようお祈り申し上げます。



親子走り方教室を実施しました



11月5日(土) 尼崎市内にある「小田南公園」にて、T & F .KOBE 代表の野口研治先生をお招きし、『親子走り方教室』を開催しました。

初の屋外イベントという事もあり天候の不安もありましたが、幸い秋晴れの良い天気の中、計60名の皆様にご参加いただきました。

まず屈伸などの準備運動を行った後、腕を回し肩回りの筋肉をほぐしながらのウォーキングからスタートし、次に教わったのは3つのジャンプ。速く走るためには歩幅を広くすることが大切で、弾む力をつけるジャンプ・アップはそこに大きく役立つのだそうです。

- ①足を閉じたままのグージャンプ
- ②足を閉じたり開いたりのグーパージャンプ
- ③左右交互の片足ケンパージャンプ

そして、走りの三大要素となる3つのアップも教わりました。

- ①ひざを高く上げるニーアップ
- ②つま先を高く上げるトーアップ
- ③かかとを上げるヒールアップ。

その他にも足の腱や筋を鍛えるためのかかと歩きや、ミニコーンとボールを使っての集中力アップトレーニング、空間認知力を高めるためのトレーニングなど、身体づくりの大切さについて楽しく学ぶことができました。

参加された方へのアンケートでは全員が「とてもよかった」「まあよかった」とお答えいただき、好評を得ることができました。



イベント開催のお知らせ



3月21日祝(火)、JR尼崎駅前のホテルヴィスキオ尼崎にて『エコチル調査公開講座』を開催します。元開成中学校・高等学校校長で東京大学名誉教授の柳沢幸雄先生に「もうすぐ反抗期」と題してご講演いただきます。

日時：2023年3月21日(火・祝) 10:30～12:00

場所：ホテルヴィスキオ尼崎・2F オークルーム

JR尼崎駅より徒歩1分(〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江1丁目4-1)

プログラムの詳細は追ってホームページでご案内しますので、ぜひご参加ください。



2023
新年号

【編集・発行】兵庫医科大学 エコチル調査兵庫ユニットセンター

〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町1番1号 ☎0120-456-019

MAIL: ecochild@hyo-med.ac.jp URL: <https://www.ecochil-hyogo.jp/>

