

Q. 前橋教授が唱えていらっしゃる「1 点突破・全面改善の策」とは、何でしょうか？

A. 生活は、1 日のサイクルでつながっているので、生活習慣（生活時間）の 1 つが悪くなると、他の生活時間もどんどん崩れていきます。逆に、生活習慣（時間）の 1 つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていくという意味なのです。したがって、日中、太陽の出ている時間帯に、しっかりからだを動かして遊んだり、運動をしたりすると、お腹がすき、夕飯が早くほしいし、心地よく疲れて早めの就寝へと向かうことができます。早く寝ると、翌朝、早く起きることが可能となり、続いて、朝食の開始や登園時刻も早くなります。朝ごはんをしっかり食べる時間があるため、エネルギーも得て、さらに体温も高めてウォーミングアップした状態で、日中の活動が開始できるようになり、良い循環となっていくのです。生活を整えようと思うと、朝の光刺激と、何よりも日中の運動あそびでの切り込みは、極めて有効です。あきらめないで、問題改善の目標を、1 つに絞り、1 つずつ改善に向けて取り組んでいくことを、1 点突破と呼びます。そこから良い連鎖を生じて、全体も必ずよくなっていくことを、全面改善。「1 点突破、全面改善」を合言葉に、がんばっていきましょう。

（前橋 明）