

看看美国、日本小学生的体育锻炼

体育特长，体育成绩，身体素质.....中国大多数家长被这一系列问题所困扰。欧美的孩子体质好，身体棒，那是种族基因，但日本的孩子身高、体能、耐力、运动习惯都明显高于中国学生，严寒的冬季，无论是山区还是沿海地区，为啥日本学生就是抗冻？就是不容易感冒？他们不也是黄种亚洲人吗？

对此【体育组】的研究人员分别了解了美国、日本的学生情况，这里节选一些供家长参考。

朱迪在美国读研究生，她课余兼职一个三年级美国小学生的家教老师，她介绍美国的小学生每天下午两点左右放学，小区边上就是体育场，甚至马术训练场，一个社区的小朋友可以一起去打球，锻炼身体，每天放学后孩子们大量的时间在运动玩耍。朱迪的学生所在的学校规定每人必须参加一个体育团体项目，一个单人项目，至于项目其实和我们国内差不多，有网球、足球、篮球、橄榄球、棒球等，因为地处北方，冬季还有冰球。她的学生就报名冰球和网球，几乎每天都参加学校的训练和小比赛，周末在社区参加冰球培训，或者是妈妈开车带到业余俱乐部学棒球。朱迪说，他的学生和美国大多数小朋友一样，体力很好，网球连续打两个小时没一点问题。

“小丸子”是个中国南方女孩，爸爸在日本工作，她从 2010 读完 4 年级后就跟着爸爸到大阪金冈南小学读书了。他们小学体育课无论春夏秋冬都要求穿短袖短裤，冬天再冷也得扛着。五年级每个星期有三节体育课，每节课 45 分钟，有两节室外练习单杠、篮球、足球、跨栏、跑步，还有一节在室内体育馆练习跳马、跳绳、跆拳道。对于“小丸子”最困难的不是穿短袖、短裤，因为运动起来就会热了，最大的困难是面对那些在中国没有学过的体育运动，例如单杠，她用力撑起准备向前转时，不由得就会一阵恐怖，唯恐摔下来，这是老师就会鼓励她别害怕，并要求她在家多练习仰卧起坐和俯卧撑。于是“小丸子”回到家从靠在桌边用手撑起来身体开始，逐步加强锻炼强度，逐渐地能够从一个到两个、三个.....，现在她每天在家可以连续做 100 个标准的仰卧起坐和三十个俯卧撑，而在单杠上无论是往前翻还是往后翻，都得心应手了。学校冬季还有穿着短袖短裤的 2000 米晨跑，这让“小丸子”增强对寒冷和感冒的抵抗力，夏天学校就会有设游泳课，肺活量明显增强了，学校每个星期三下午还有体育俱乐部活动，“小丸子”笑着说是篮球俱乐部让她成了大力水手，要知道每次热身跑步是要交换着背着同学跑的啊！“小丸子”的妈妈对研究人员说，去日本两年，孩子壮实了，爱运动了，性格开朗了很多，也不像在国内时那么娇气和依赖了。

总的来说，发达国家的家长很关心孩子的体育锻炼，尽量让孩子参加更多种类的体育运动项目，而中国家长（包括在海外生活的华裔家长），关心孩子成绩还是比关心体育锻炼多得多。【体育组】的研究人员认为，随着中国家长对孩子综合素质重视程度的提高，让孩子参加更多种类体育运动，进行更多时间体育锻炼，逐步会成为一种趋势，这有利于缩小中国孩子与发达国家孩子在软实力上缩小差距。