



おおた

やってみたい! 楽しい! が千カラになる

～スポーツも子育ても楽しもう～

インタビュー

おおたランニングフェスティバル2025
ゲスト

小林よしひささん
お話を聞きました!



おおたランニングフェスティバル2025のゲストでもあり、NHKの番組「おかあさんといっしょ」の体操のお兄さんを14年間務めた小林よしひささん(通称:よしお兄さん)に子育てやスポーツについてお話を聞きました!

子どもがやってみたい! と思ってやる「自主性」が大切

—1児の父親でもあるよしお兄さん。子育てをする上で大切にしていることはありますか?

娘の自主性を大切にしています。遊ぶ時「何して遊びたい?」と聞いて娘にやりたいことを決めてもらっています。嫌なことがあったときにも理由を聞くようにしています。これは体操のお兄さん時代に学んだことですが、毎回泣いて出られない子も必ずいて、その子の手をつないでそおっとそおっとカメラの前に連れて行くと「よいースタート!」の掛け声がかかった瞬間、大体帰ってしまうんです。そうではなくて、泣いている子に声をかけて「行ける?じゃあ自分で行けるなら行ってごらん」と言うと、自分の意思で行った子は帰らないんです。子どもたちの自主性を尊重しつつ、子どもたちに楽しいと思ってもらえる環境づくりが大切なのだと学びました。

食育で大切なのはリラックスしてみんなで楽しく食べること

—幼児食インストラクターや食育アドバイザーの資格をお持ちのよしお兄さん。資格を取ろうと思ったきっかけや食育で大切にしていることはありますか?

元々母がすごく料理が上手で、自分自身もお米をといだり、玉ネギをみじん切りにしたり、よく母の料理の手伝いをしていました。おかげで、嫌いな食べ物はないですし、料理も得意になり、それが自身の健康につながっていると思っています。妻の妊娠をきっかけに、娘にも料理を作ってあげたいと思ったのと、離乳食をいざ作るとなると意外に難しく、きちんと勉強したいと思ったことがきっかけです。ただ、栄養面ばかりを気にして、離乳食作りにこだわりを持ち過ぎると、私自身が疲れてしまうことがありました。それよりは、たまに出来合いのものであっても、リラックスしてみんなでおいしく食べるの方が大切なんだと気付きました。私が「おいしい」と言いながら食べていると、娘も「1口ちょうだい」と言って、ブロッコリーやピーマンをはじめとした野菜をよく食べています。ご飯の時間が楽しいと思ってもらえるような環境づくりを心がけています。

遊びの中で体を動かす「運動遊び」を伝えていきたい

—体操のお兄さんとして14年間務められたよしお兄さん。スポーツを楽しむコツはありますか?

スポーツも子育てと同じで、「やってみたい」とか「楽しい」と思う気持ちが大切だと思っています。初めから競技スポーツをめざす必要は必ずしもなくて、身構えてしまうと、苦手だとか嫌いだと思ってしまい、スポーツから遠ざかってしまうけど、遊びの中で体を動かすという発想で楽しんでもらいたいです。私自身も、多くの子どもたちに「運動遊び」を伝えていきたいです。また、興味を持っているいろいろなスポーツを経験する中で、自分の長所と合わせ、「この競技が自分には向いているのではないか」という気付きの仕方も良いのではないかと考えています。

小林よしひさ / 体操のお兄さんとしてテレビを中心に多様な分野で活躍中。浅井企画所属。東京造形大学 非常勤講師。東京都子ども未来会議委員。初代あそび庁長官。



みんなで一緒に走る楽しさを!

マラソンと聞くと、つらいと思う方もいると思います。私自身も走るのあまり好きではない方かもしれません(笑)。ですが、実際に走ってみると爽快感があるし、みんなで一緒に走るの楽しいと感じています。自分の走れるスピードで、歩いてもいいし、休みながらでもいいと思っています。みんなで集まる楽しさや達成する喜びを感じてもらいたいです。

笑顔あふれる Ota RunFes2025

今年で2回目の開催となる「おおたランニングフェスティバル」。多くの皆さんに笑って、走って、応援して、遊んで!子どもから大人までお祭り気分楽しんでいただきたいです。よしお兄さんにも会えます!もちろん私も走ります!皆さんと一緒に汗を流せるのを楽しみにしております。そして、スポーツを通じた健やかで豊かさを感じるまちづくりをめざしてまいります。



大田区長
鈴木晶雅

おおたランニングフェスティバル2025の詳細情報は8面へ!