

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## アンチ・ドーピング＝スポーツの価値を守る

ドーピングとは、禁止されている薬を試合で勝つために使うことや、そのことを隠そうとすることで、世界共通のルールにより禁止されています。

ドーピングは、右の3つの理由により禁止されています。

そして、ドーピングは、社会的信用を失い、深刻な健康被害を引き起こすだけでなく、皆さんが共有しているスポーツの価値を失うことになってしまいます。

そこで、世界はもちろん日本でも、アンチ・ドーピング活動が行われています。アンチ・ドーピング活動とは、ドーピングによる不正を排除し、正々堂々と試合に参加したいと考えているスポーツ選手の権利を守り、スポーツの価値そのものを守るための活動です。

### ① フェアプレイの精神に反する

ドーピングは全世界共通のルールで禁止されています。そのため、ドーピングという行為は、フェアプレイの精神の一つであるルールを守ることと反する行為です。

### ② 健康を害する

ドーピングを行うことによって、体や心に悪い影響が出る場合があります。スポーツ選手の健康を守るために、ドーピングは禁止されています。

### ③ 反社会的行為

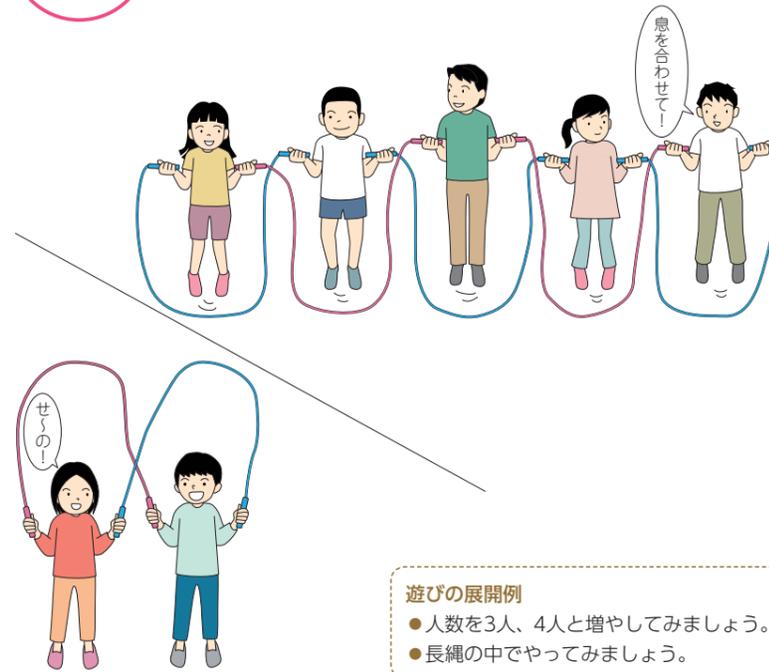
ドーピングは社会に大きな悪い影響を与えてしまう反社会的行為であることから、禁止されています。

フェアプレイ 価値を守ろう スポーツの

今月の運動遊び やってみよう!

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

## 横並び正面跳び



### ★特徴

隣り合った人が持っている縄跳びの柄を持ち、かけ声に合わせて一緒に跳ぶゲームです。

### ★遊び方

- ① 縄跳びを持って2人で並び、隣り合ったほうの柄を相手が持ちます。
- ② 「せいの！」などのかけ声で息を合わせ、ペアで跳びます。

### ★気をつけること

- 縄が絡まったら、ほどいてから挑戦しましょう。
- 周囲に人がいないか確認して、縄を当てないようにしましょう。

### 日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

## 今月の予定 2018年 2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

## ＼コラム！ クローズアップ体育

### 昨日の自分を越えろ!!

体育における陸上運動の発表の場として、運動会での徒競走があります。しかし、得意な子はいいのですが、苦手な子にとっては、全校児童や保護者に走るのが遅い姿を見られることになり、辛い思い出になる場合もあります。

それでも、競争をなくしたほうが良いとは言えません。同じくらいの力の人に挑戦することは、自身の能力を伸ばすエネルギーとなります。

陸上運動で大切にしたい楽しみ方の一つとして、自身の記録への挑戦があります。昨日は10秒で走った50m走を、今日は9.9秒で走りたいと考え、走り方を工夫して練習に臨みます。こ



ういった学習の積み重ねにより記録が伸びたら、子供は大喜びです。

ぜひご家庭でも、「何番だった？」ではなく、「昨日の自分と比べてどうだった？」と声かけしてください。お子様はますます張り切って挑戦するはずですよ。