

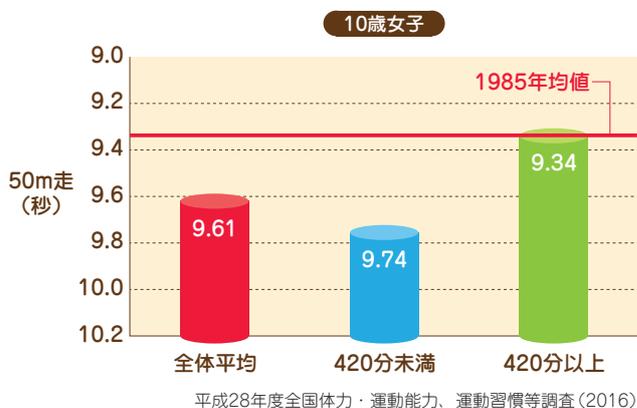
＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

まずは体を動かすことが重要です

子供の体力・運動能力を向上させることを目的として、これまでさまざまな取り組みがなされています。一方で、昔と今の子供の体力を比較すると、依然として大きな隔たりが存在することも事実です。しかし、この対策として、何か特別な取り組みだけが有効というわけではなさそうです。

グラフは、身体活動量と体力の関係性について、50m走に関する調査結果を示したものです。全体の平均値は9.61秒でしたが、1週間に420分以上、すなわち「1日に60分以上」体を動かしている子供は、9.34秒でした（1週間に420分未満、1日に60分未満の子供は9.74秒）。活動的な子供の記録は、体力の水準がピークだった1985年頃と同じ程度であることがわかります。

身体活動量と体力の関係（50m走）



子供が「毎日合計60分以上」の身体活動量を確保することが、体力・運動能力の向上はもちろん、健やかな成長につながると考えられます。

外遊び がんばる子供は 元気な子

＼コラム！ オリンピック・パラリンピック

オリンピック・シンボル（マーク）

2020年にオリンピックが東京で開催されることが決定したことにより、オリンピック・シンボル（マーク）を見かけることも多いのではないのでしょうか？ このシンボルの輪は、緑がヨーロッパ、黄色がアジア…など誤った解釈がなされていることがあります。

このシンボルは、オリンピックの生みの親ピエール・ド・クーベルタンが発案しました。クーベルタンは、青、黄、黒、緑、赤の5色に、白を加えた6色で世界のほとんどの国旗が描けたことから、「世界は一つ」という意味を込めて作成しました。5つの輪は、どの大陸がどの色でと表しているのではなく、5つの大陸の団結を意味し、オリンピック大会に世界中から選手が集うことを表しているのです。

