

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

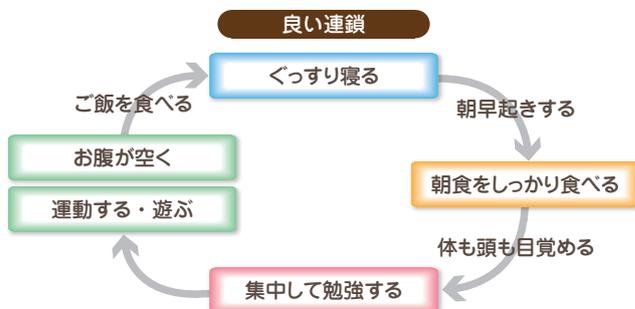
健康で元気な子供を育むためには・・・

最近では朝から眠気やだるさを訴えたり、精神的な疲労症状を訴えたりする子供が増えています。朝、36℃未満の低体温の子供が増えていることが原因の一つとも言われています。起床時体温が低いと脳や体の働きが鈍くなり、心身に不調が起きやすく、眠気やだるさ、頭痛や腹痛を訴えることが多いと言われています。

継続的に体を使った遊びを取り入れた研究では、低体温児の大幅な減少が報告されています。また、毎日の歩数が多い子供ほど健康度が高いという報告もあります。その他にも、戸外で活発に活動することは、骨を丈夫にしたり、肥満を予防したりすることにも大きく貢献します。

「うちの子は夜遅くまで起きている」と訴える保護者は増えていますが、日中に活動していな

生活習慣は連鎖する



ければ、肉体的な疲れは少ないのでなかなか寝つけません。健康的で規則正しい生活習慣を身につけさせるためにも、活動的な日々を過ごさせましょう。

良いリズム 疲れて早く 寝ることから

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

くもオニ

★特徴

四つばいになって行う鬼遊びです。

★遊び方

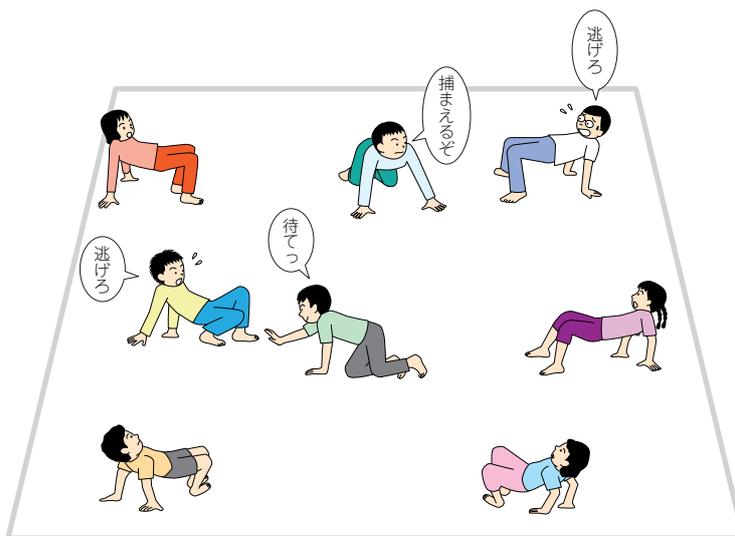
- ① オニを数人決めます。オニは背中を上に向けて四つばいになり、子を追いかけます。
- ② 子はお腹を上に向けて四つばいになり、オニから逃げます。
- ③ 子はオニにタッチされたら交代します。

★気をつけること

- 体育館で行うようにしましょう。

遊びの展開例

- タッチされたらオニと交代するのではなく、「増やしオニ」にしてみましょう。
- 子が休憩できる場所を設定して、オニが5秒数えるうちに出なくてははいけないルールにしてみましょう。



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

検索