

「毎日合計60分以上」は 世界的なスタンダードです

こころとからだの健やかな成長のために、元氣にからだを動かすことが必要です。

幼児にとって、「からだを動かす遊び=大切な運動」です。からだを動かして友達とたくさん遊べば、体力・運動能力はもちろん、社会性や積極性も身につきます。

幼児期は、多様な動きを身につけやすい時期です。からだをたくさん動かして遊んで、ふだんの暮らしで必要な動きや、とっさの時に身を守る動き、将来的にスポーツにつながる動きなどを、ぜひ身につけたいものです。

世界の「子どもの身体活動ガイドライン」概要



※スペインと中国のガイドラインは、対象に幼児を含んでいません。

日本では、日本体育協会が「子どもの身体活動ガイドライン」で、文部科学省が「幼児期運動指針」で、毎日合計60分以上、からだを動かすことを推奨しています。世界保健機関(WHO)や、多くの国々でも、毎日合計60分以上の身体活動が推奨されています。

子どもが楽しくからだを動かす時間を確保すること。大人の大切な役割です。