アクティブ☆チャイルド☆サポーター通信

私たちは、元気な子供を育むACPを推奨しています。

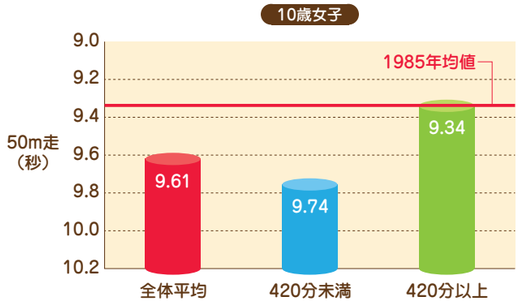
＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説／

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）



平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（2016）

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思われます。

外遊び　がんばる子供は　元気な子

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

缶けり

★特徴

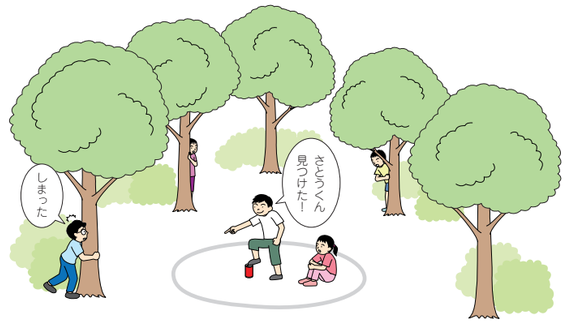
オニと子に分かれ、子はオニから隠れながら、円の中央に置かれた空き缶を蹴りに行くゲームです。

★遊び方

❶地面に円を描き、その中に空き缶を1つ置きます。
❷オニを1人決め、子の1人が空き缶を思い切り蹴飛ばします。
❸オニが空き缶を拾って元の位置に戻すまでに、子は建物や樹木に隠れます。
❹オニは隠れている子を探し出し、見つけたら「○○くん見つけた！」と言いながら空き缶を踏みます。見つけられた子はオニに捕まり、円の中で待ちます。
❺オニが全員を見つけることができたら、初めに捕まった子とオニが交代します。
❻オニが探し回っているうちに、子は円に走り込んで空き缶を蹴ろうとします。成功したら、捕まっている子は逃げることができ、再スタートします。

★気をつけること

●蹴飛ばした缶が道路に飛び出たり、周囲の人や建物に当たったりしないようにしましょう。



遊びの展開例

●大人数で行う場合は、オニを2～3人に増やしてみましょう。

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

今月の予定　2017年 7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	29
30	31					

＼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。