

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## 誰が運動し、誰がスマホを使ってる？

子供は体を使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日最低60分（1週間合計420分）以上、体を動かすことが望ましいとされています。ところが、小学5年生男子の約4割、女子の約7割が1週間に420分未満（体育の時間を除く）しか体を動かしていないことがわかっています。

中学生になると男子が約2割、女子が約4割に改善しますが、その反面、男子の4人に1人は携帯端末などでのゲームを1日3時間以上行ったり、女子の5人に1人は携帯端末でメールやインターネットを1日3時間以上していたりします。

1週間に420分以上、体を動かしている子供のほとんどがスポーツ少年団や運動部活動などに参加していますので、携帯端末のスクリーン

中学生男子  
ゲーム  
1日3時間以上  
(4人に1人)



中学生女子  
メールなど  
1日3時間以上  
(5人に1人)



から離れ、不活動時間を減らすために、スポーツ少年団や運動部活などに参加することが重要であると言えます。また、運動の苦手な子でも楽しく参加できるような放課後の活動を保障することも必要です。

クラブなし 運動しない スマホする

## 今月の運動遊び

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

## タオル取りオニ

### ★特徴

ズボンにタオルを入れ、お互いにそのタオルを取り合い、どれだけ多く人のタオルを取れたかを競う遊びです。

### ★遊び方

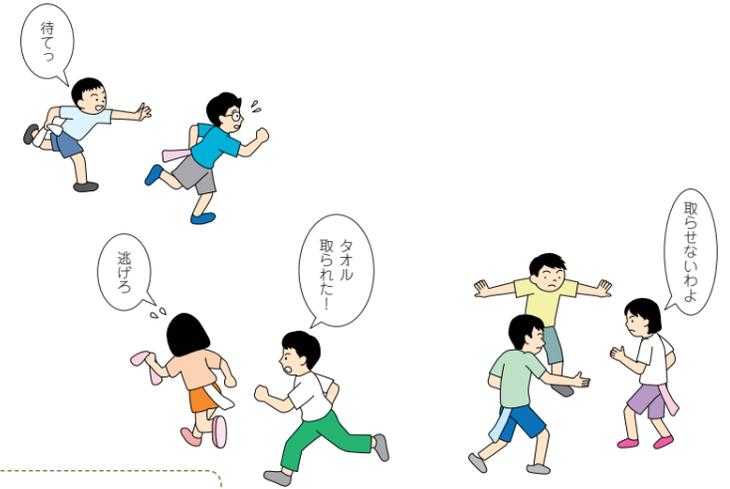
- ズボンにタオルを入れて、お互いにそのタオルを取り合います。
- 自分のタオルを取られても、そのまま遊び続け、他の子のタオルを取ります。
- 決められた時間が終わったときに、一番多くタオルを取ることができた子が勝ちです。

### ★気をつけること

- 子供同士がぶつからないように注意しましょう。

### 遊びの展開例

- 人数に応じてコートや広さを調整しましょう。
- タオルを長くすると取られやすくなり、短くすると取られにくくなるので、体力に応じてタオルの長さを調整しましょう。
- 個人対抗だけでなく、グループ対抗にして、取ったタオルの数をグループで競い合ってみましょう。



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

## 今月の予定 2017年 8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

## オリンピック教育とは？

オリンピック教育は、1961年に国際オリンピック・アカデミーを創設したカール・ディームとジョン・ケチアスによって作られたものです。彼らは、「スポーツを通じて調和のとれた人間を育成し、異なる文化を理解するとともに相互理解を深めることによって、平和な社会の創造に寄与する」というオリンピズムの理念を学校などの教育的な営みの中に落とし込んでいこうと考えました。

世界で最初に組織的に行われたオリンピック教育は、1964年のオリンピックを開催した日本でした。小学校、中学校及び高校では、各教科や特別活動を通してオリンピズムやオリンピックの歴史、異文化を理解することの重要性、さらにはマナー教育も行われました。



現在では、オリンピック教育は「オリンピックの価値に関する教育プログラム」として戦略的に実施され、教材や教師用指導書などのツールキットが開発されています。