

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

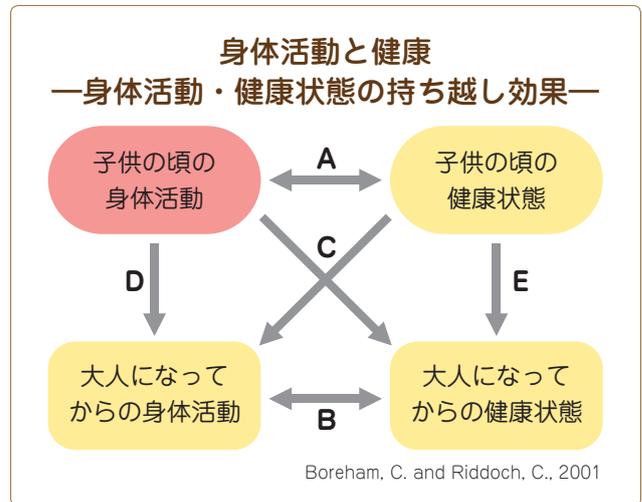
三つ子の魂百まで!?

身体活動と健康・体力状態には、いわゆる「持ち越し効果」があると考えられています。

一般的に、子供の頃に運動・スポーツを行うことは、その年代（発育発達期）における健やかな成長や体力の向上に貢献すると考えられます（Aの関係）。同様に、大人になってからの身体活動は、大人になってからの健康・体力状態に貢献します（Bの関係）。

さらに、子供時代の身体活動や健康・体力状態は、大人になってからの身体活動や健康・体力状態に影響を及ぼすと言われています（C、D、Eの関係）。

すなわち、子供の頃に運動・スポーツに親しむ、あるいは活動的な生活習慣を身につけることが、成長期はもちろん、生涯にわたって活動



的で健康的なライフスタイルを構築するために重要な第一歩だと考えられます。

遊ぶこと 明るい未来へ つなぐ道

今月の予定 2017年 9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