

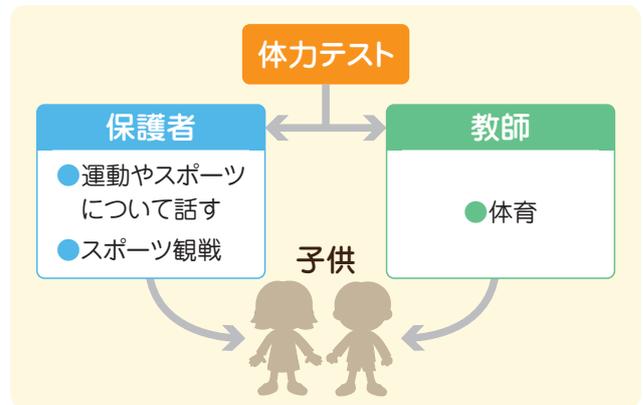
＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

言うことから始める体づくり

家族と一緒にスポーツ観戦をしたり、運動やスポーツについて話をしたりする児童は、そうでない児童と比べて体力が高く、運動量も多いことが国の調査からわかっています。また、体力向上の成果を上げている学校では、学校で行った体力テストの結果を三者面談などで説明するなどしています。

家庭と学校がタッグを組んで子供の教育に向き合うことは、体力だけでなく学力向上にも重要です。低年齢の子供ほど家族の影響を強く受けますので、保護者が規則正しい生活習慣を実践するなど、子供の理想を大人が率先垂範するような心構えがあれば、飛躍的な改善が期待できるかもしれません。

「言うは易く行うは難し」と言いますが、子



供に体を動かすことを奨励することが子供の運動量の増加に影響するという報告もありますので、まずは言うことから実践してみたいはいかがでしょうか。

言うだけよ だから効果は Youだけよ

今月の予定 2018年 3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