

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

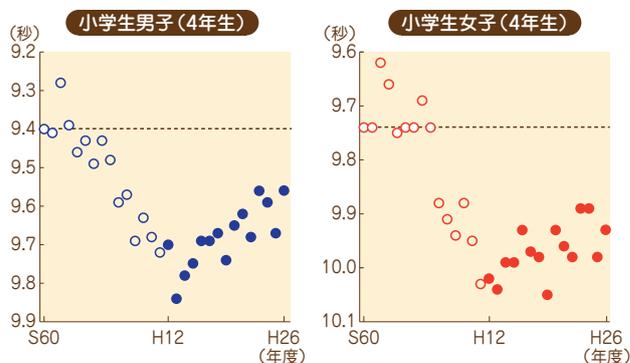
注意！ 子供たちの体力は低下しています

スポーツ庁による全国調査によると、日本の子供たちの体力は昭和60年頃から平成12年頃まで低下し続けてきました。その後、少しは回復傾向を示していますが、昭和世代に比べるとまだ低水準のままです。

さまざまな理由が考えられますが、直接的な原因は日頃の活動量の激減です。不活発を習慣化させてしまうと大人になってからも不活発な生活を送りやすく、生活習慣病になるリスクも高くなります。

幼少期は少なくとも「1日60分の身体活動」が必要です。生活の中で今より少しだけ意識的に身体活動を増やすように親子で心がけたり、友達との外遊びを推奨したりすると良いでしょう。子供の体力はトレーニング的に高めるので

子どもの運動能力の変化 [50m走]



スポーツ庁「平成26年度体力・運動能力調査」

はなく、楽しく体を動かしながら自然に高めていくことが生涯の健康にもつながります。

要注意 体力低下は 怖いこと

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

どかーんジャンケン

★特徴

タイヤやラインの端から中央に向かって、それぞれ2チームに分かれた先頭の一人が走り出し、合流したところでかけ声に合わせてジャンケンをして、相手チームの陣地を目指す遊びです。

★遊び方

- 1 5～6人程度を2チームに分け、場の両端(陣地)に1列で並びます。
- 2 スタートの合図で、それぞれ先頭の1人が陣地から相手の陣地に向けて走り出し、合流したところで、「どかーん、ジャンケンポン！」というかけ声のもと、ジャンケンをします。
- 3 ジャンケンに負けたら降りて道を譲り、陣地に戻ります。すぐに次の仲間が陣地から走り出します。勝ったらそのまま進みます。移動の途中で下に落ちてアウトです。
- 4 これを繰り返して、全員が相手の陣地にたどり着いたチームが勝ちです。

★気をつけること

- ぶつかる危険があるので、スピードを出しすぎないようにしましょう。



遊びの展開例

- 怖がる子がいたら、地面にラインを引いてその上でやってみましょう。
- 直線だけでなく、曲線のラインを引いてやってみましょう。

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