

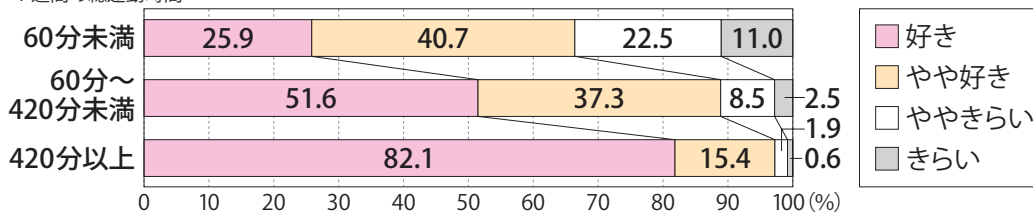
## 子どもたちの本音は運動やスポーツを「もっとしたい！」です

文部科学省の調査で、小学生に「運動やスポーツは好き？」と聞いたところ(図①)、1週間の総運動時間が多い子ほど「好き」と答えました。これは当然の話ですね。

ただし、1週間の総運動時間が60分に満たない子どもでも、その70%近くが「好き」または「やや好き」と答えています。最近、子どもの身体活動量が減っていることが心配されていますが、必ずしも嫌いだから運動をしていないわけではないようです。

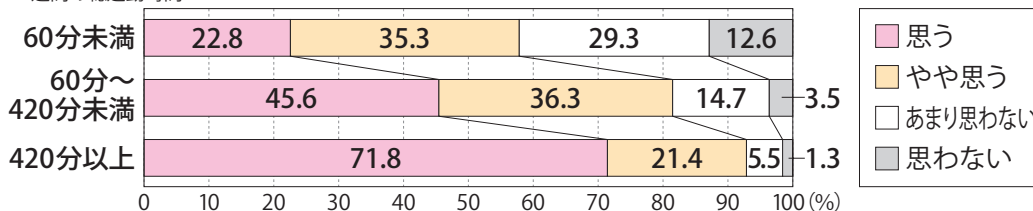
### ① 運動やスポーツの好き・きらい ※小学5年生の女子を対象にした調査。男子もほぼ同様の傾向。

1週間の総運動時間



### ② 運動やスポーツをもっとしたいと思う ※小学5年生の女子を対象にした調査。男子もほぼ同様の傾向。

1週間の総運動時間



さらに子どもたちの気持ちを聞いてみましょう(図②)。「運動やスポーツをもっとしたいと思う？」と質問したところ、1週間の総運動時間が多い子どもの90%以上が「思う」「やや思う」と答えています。1週間の総運動時間が60分に満たない子どもでも、やはり60%近くが「思う」「やや思う」と答えています。

本来、からだを動かすのは楽しいこと。楽しいことが大好きな子どもたちは、もっとからだを動かしたがっています。その気持ちに、ぜひ気づいてあげてください。からだを活発に動かせば、お子さんはとびっきりの笑顔を見せてくれますよ。