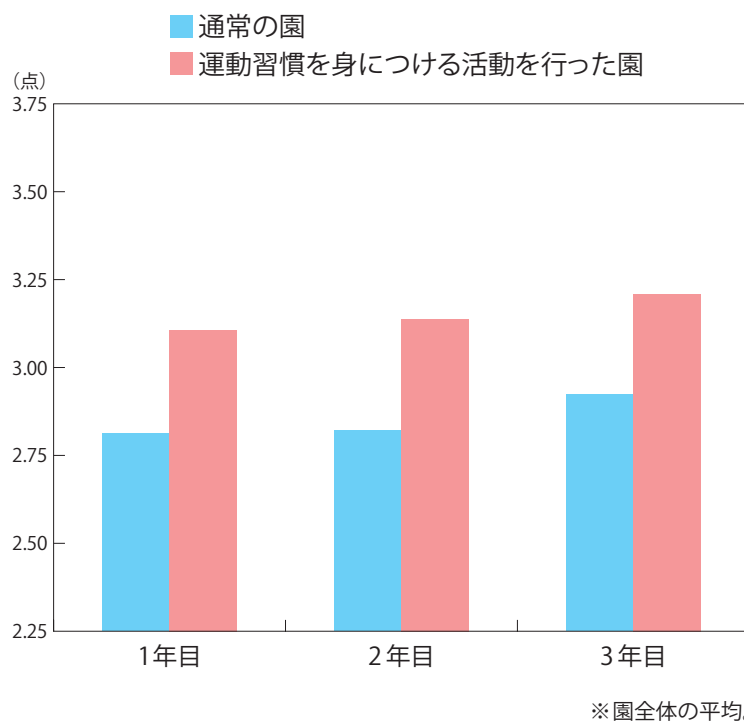


お子さんは、すぐに疲れたり、動けなくなったりしていませんか？

最近、すぐに「疲れた」「もう動けない」「無理！」という子どもが増えたと感じている大人が少なくないようです。

文部科学省の調査によると、自分のからだを支える筋力（筋持久力）は、運動習慣を身につける活動を行った幼稚園・保育所に通う幼児ほど高い傾向にあります（図①）。また、全身持久力も高いという報告もあります。

①幼児の運動能力調査[体支持持続時間]の結果



筋力や持久力は、より活発に活動するために大切な機能で、体力の重要な要素です。幼児期に著しく発達するものではありませんが、からだを動かして元気いっぱい遊ぶ中で、筋力や持久力の発達に、適度な刺激を与えることが大切です。