

運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## スポーツの力で日本を元気に！

### スポーツ基本法

スポーツにも法律があることを、皆さんご存じですか？  
2011年8月に、皆さんのスポーツ活動を推進させるための法律として、「スポーツ基本法」が成立しました。この法律は、**スポーツに関する基本理念**を定めることで、皆さんの心と体の健全な発育発達、誰もが明るく豊かな生活を形づくることや、元気な社会を実現させることなどを目的としています。

この言葉から始まります。その前文では、さまざまなスポーツの価値や意義、スポーツの果たす役割の重要性が示されています。

皆さんがスポーツを楽しむことは法律で保証されています。皆さんは遠慮なく、学校や地域で、お友達やご家族と一緒に、スポーツを楽しんでください。そうすることが、「スポーツの力で日本を元気に」することにつながります。

### スポーツに関する基本理念

- ① スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であることに鑑み、国民が生涯にわたりあらゆる機会と場所において、自主的・自律的に適性や健康状態に応じてスポーツを行うことができるようにする
- ② 青少年のスポーツが国民の生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものであるとの認識の下に、学校、スポーツ団体、家庭及び地域における活動を相互に連携
- ③ 地域において、主体的に協働することによりスポーツを身近に親しむことができるようにするとともに、スポーツを通じて、地域の全ての世代の人々の交流を促進し、交流の基盤を形成
- ④ スポーツを行う者の心身の健康の保持増進、安全の確保
- ⑤ 障害者が自主的かつ積極的にスポーツを行うことができるよう、障害の種類及び程度に応じ必要な配慮をしつつ推進
- ⑥ 我が国のスポーツ選手（プロスポーツの選手を含む。）が国際競技大会などにおいて優秀な成績を収めることができるよう、スポーツに関する競技水準の向上に資する諸施策相互の有機的な連携を図りつつ、効果的に推進
- ⑦ スポーツに係る国際的な交流及び貢献を推進することにより、国際相互理解の増進及び国際平和に寄与
- ⑧ スポーツを行う者に対する不当な差別的取扱いの禁止、スポーツに関するあらゆる活動を公正かつ適切に実施することを旨として、スポーツに対する国民の幅広い理解及び支援が得られるよう推進

スポーツを 楽しむ権利 みんなにも

## 今月の運動遊び

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

### 大根抜き

#### ★特徴

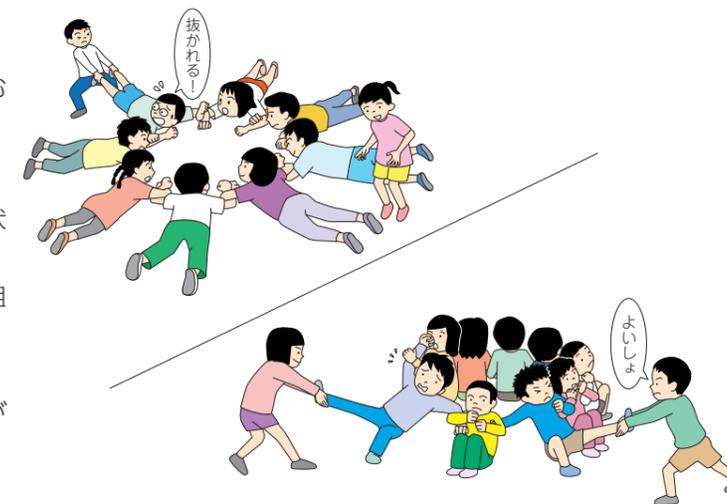
オニと子を決め、円になってうつ伏せで腕を組み、子の足を、オニが引っ張ってほくゲームです。

#### ★遊び方

- ① 子（大根）は6～8人程度で円になり、うつ伏せになって腕を組みます。
- ② オニを数人決め、オニは子の足を引っ張り、組んだ腕をほどこうとします。
- ③ 両腕がほどけてしまった子はオニになります。
- ④ 決められた時間内に、両腕を組んだままの子が勝ちです。

#### ★気をつけること

- オニは、痛がる子を無理に引っ張ったり、子のズボンを引っ張ったりしないようにしましょう。
- 子は足をばたつかせて、オニを蹴らないようにしましょう。



遊びの展開例  
● 背中合わせに座り、腕を組んで遊んでみましょう。

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

## 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

## コラム / クローズアップ体育

### 水泳は、体を自由に動かせないからこそ楽しい

夏になると水泳の季節がやってきます。なぜ毎年、水泳の学習をするのでしょうか。

いくつか理由は考えられますが、その一つに「非日常体験」があると思います。私たちは陸上で生活しています。日々、お風呂に入りますが、そこで激しく動いたり泳いだりすることはありません。陸上では25mは5秒程度で走れますが、水中だと大人でもかなりの時間がかかります。プールで鬼ごっこをした経験がある人は多いと思いますが、体が重く動きにくいので、より面白くなります。つまり、日常では経験できないことを水泳の学習で学んでいるのです。宇宙飛行士が宇宙遊泳するように…。



そう考えると水泳の学習も楽しくなります。海水浴に行ったり、大人になってスキューバダイビングをしたり、学校以外での「水」との楽しみ方は多様です。もしお子様が「水泳は苦手だからイヤだ」と言ったら、「水中で上手に動けない(泳げない)ことが楽しさなんだよ。ちょっとでも上手に動けるように頑張ってみよう」と励ましてあげてください。