

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

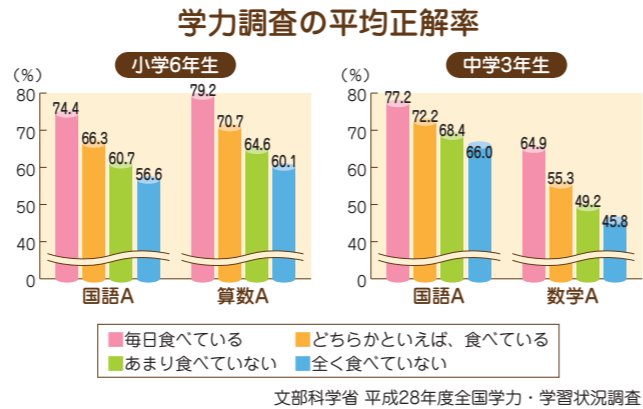
生活習慣づくりの基礎としての運動

子供の健やかな育ちには、規則正しい生活習慣が大切です。なかでも睡眠、食事、運動の3つの柱でバランスをとることが大切です。

朝食を毎日食べている子供ほど、学力調査の平均正答率や体力合計点が高いという結果もあります(図)。平日の朝食を食べる頻度を運動の実施・非実施と比較すると、運動を行っている子供では「5日食べる」割合は約94%以上であるのに対し、運動を行っていない子供では78.0%となっています。

就寝時刻と朝食について見ると、就寝時刻が遅い子供ほど、朝食を平日5日食べる割合が低くなっています。また保護者の睡眠時間と子供の睡眠時間には大きな関係があります。早く就寝する保護者の子供は、早く就寝する傾向が見られます。

生活習慣の乱れは、子供の気力、体力、学力の



低下につながりかねません。特に長期の休み期間は乱れがちです。家族ぐるみで子供の朝食、早寝、早起き、運動のバランスの良い生活習慣を支えてあげることが大切です。

早寝 早起き 朝ごはん そして今日も運動の日！

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

X (エックス)

★特徴

離れたところから向かい合い、下からボールを投げ合うゲームです。腕をクロスさせてボールをキャッチすると一歩前進できるため、「X」という名前がついています。

★遊び方

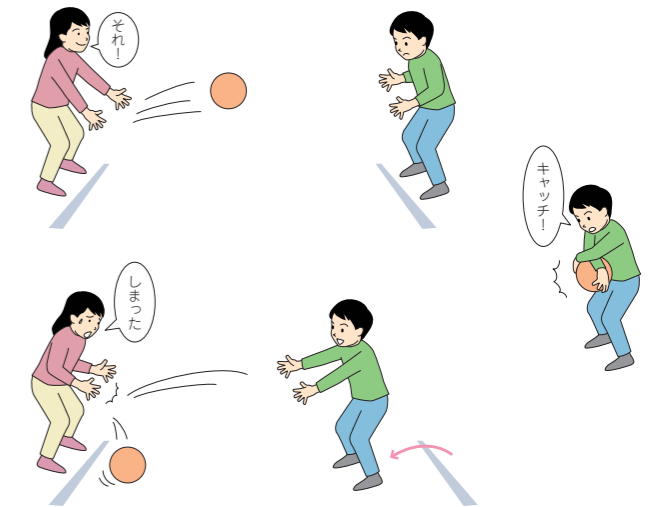
- ① 4～5mほどの間隔をとり、向かい合います。
- ② 両手で下からボールを投げ合います。
- ③ 腕をクロスしてボールをキャッチすると、ボーナスとして1歩前進できます。
- ④ うまくキャッチできなければ負けです。

★気をつけること

- 顔を狙うのは反則にしましょう。
- 硬いボールだと突き指をする恐れがあるので、やわらかいボールで遊びましょう。

遊びの展開例

- いろいろなボールで挑戦してみましょう。
- 片手でキャッチできたら2歩前進できるようにしてみましょう。



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

今月の予定 2018年7月

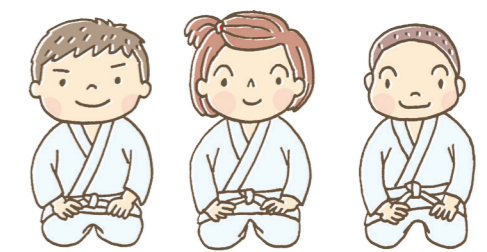
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

＼コラム！ クローズアップ体育

必修化された武道、グローバルな武道

剣道、柔道、相撲、空手など、日本には武道と呼ばれる種目があります。小学校の体育授業では体づくり運動で「相撲遊び」を実施することはありますが、武道として学習するのは中学校に進学してからです。2008年に改訂された中学校学習指導要領により、これまでは選択であった武道が必修化され、男女ともに全員が学ぶこととなりました。武道では、ただ技術を習得するだけでなく、礼法なども学習内容として示されており、これまで日本が大切にしてきた「心」も子供に学ばせようとしています。

日本で発展した武道ですが、今や世界中で人気です。さまざまな国の人が武道に挑戦してい



ます。例えばフランスでは柔道は大人気です。また、ある国では日本人を見ると「サムライ!!」と声をかけ、「剣道をしたことがあるか?」と聞いてくるそうです。外国の人は、勝敗だけでなく、武道の「心」に興味関心が強いようです。武道を学んだ経験があるということは、グローバルな社会を生き抜く一つの「たしなみ」と言えるかもしれませんね。