

＼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

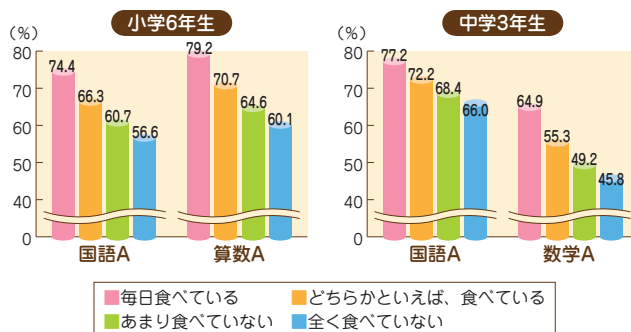
子供の健やかな育ちには、規則正しい生活習慣が大切です。なかでも睡眠、食事、運動の3つの柱でバランスをとることが大切です。

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

学力調査の平均正解率



文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

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。

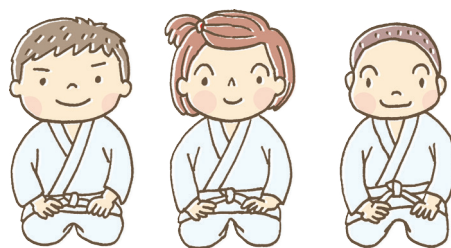
早寝 早起き 朝ごはん そして今日も運動の日！

＼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せんが、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ぬ。