

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

「毎日合計 60 分以上」は世界的なスタンダードです

心と体の健やかな成長のためには、元気に体を動かすことが必要です。

子供にとって、「体を動かす遊び=大切な運動」です。体を動かして友達とたくさん遊べば、体力・運動能力はもちろん、社会性や積極性も身につきます。

ところで、子供の身体活動に関するガイドラインは、その時の社会環境とともに変化してきました。すなわち、時代背景の影響を反映して、最低限必要とされる身体活動量が増えているのです。

現在では、世界保健機関（WHO）や多くの国々において、「子供の身体活動ガイドライン」として、「毎日60分以上の中～高強度の身体活動」が推奨されています。こ

世界の「子供の身体活動ガイドライン」概要



の「毎日合計60分以上」を確保することが、子供の健やかな成長のカギとなるようです。

目指そうよ アクティブ・チャイルド 60分！

今月の予定 2017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					