

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

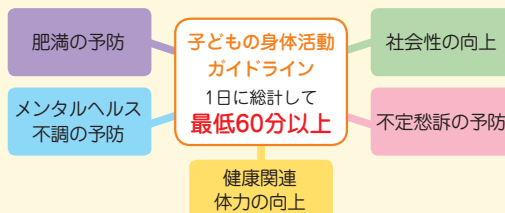
## まずは1日60分！

子供の体力低下に関する一つの要因として、日常生活における身体活動量の減少が問題視されています。

そこで、日本体育協会では子どもの身体活動ガイドラインとして、「1日に総計して最低60分以上からだを動かすこと」を推奨しています。ここで言う「からだを動かすこと」とは、運動・スポーツのみならず、からだを使った遊びや生活活動（掃除や買い物にでかけることなど）も含まれます。なお、このガイドラインには、運動強度に関する基準が含まれていませんが、気軽に運動することで、まずは目安となる「量」を確保することを意図して、あえて運動強度については触れないこととしました。

こうした身体活動量を確保することにより、結果として、単に体力テストの成績を向上させるだ

子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう



日本体育協会監修「アクティブ・チャイルド 60 min.」

けでなく、心身の健康にさまざまな効果が期待されます。子供が楽しく、自発的に体を動かすことを通して目安となる身体活動量を確保できるように、大人の支援が必要です。

よく遊び 笑顔あふれる 元気な子

## 今月の予定 2017年 8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		