

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

勉強ができる子供は体力もある！？

文部科学省が行っている全国の小・中学生を対象とした学力調査と体力調査の結果を見ると、かなり関連が高いことがわかりました。つまり、勉強ができる子供は、体力も高いレベルにある傾向が強いのです。

勉強をすれば体力が高くなるのでしょうか？運動をすれば勉強ができるようになるのでしょうか？ そうではありませんね。その二つに共通していることは、「頑張る精神力」なのです。心の力が強く育まれている子供は、何事にも積極的で、前向きに取り組むことができるのです。運動遊びや運動・スポーツには、意欲的な心を育む要素が沢山あります。

また、戸外で遊んでいる子供のほうが、他人に対する優しさや思いやりをもっていることを



示す調査結果もあります。強くて優しい心を育むためにも、積極的に運動に関わる生活スタイルを構築させてあげましょう。

外遊び それが子供の 勉強だ

今月の運動遊び

やってみよう！

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

缶けり

★特徴

オニと子に分かれ、子はオニから隠れながら、円の中央に置かれた空き缶を蹴りに行くゲームです。

★遊び方

- ①地面に円を描き、その中に空き缶を1つ置きます。
- ②オニを1人決め、子の1人が空き缶を思い切り蹴飛ばします。
- ③オニが空き缶を拾って元の位置に戻すまでに、子は建物や樹木に隠れます。
- ④オニは隠れている子を探し出し、見つけたら「〇〇くん見つけた！」と言いながら空き缶を踏みます。見つけられた子はオニに捕まり、円の中で待ちます。
- ⑤オニが全員を見つけることができれば、初めに捕まった子とオニが交代します。
- ⑥オニが探し回っているうちに、子は円に走り込んで空き缶を蹴ろうとします。成功したら、捕まっている子は逃げることができ、再スタートします。

★気をつけること

- 蹴飛ばした缶が道路に飛び出たり、周囲の人や建物に当たったりしないようにしましょう。



遊びの展開例

- 大人数で行う場合は、オニを2～3人に増やしてみましょう。

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

検索