夏休みの運動習慣

小中学生が毎年測定している運動能力テスト。50メートル走など8種目の合計点を出すものですが、年々平均値が下がっています。特にコロナ禍の影響やスマートフォンの普及で子供の運動時間が減少しているのが原因ではないかと言われています。運動は体力向上だけでなく、将来の生活習慣予防や、仲間づくりなど様々な社会的な力を育みます。夏休みは暑さから熱中症の心配もあり、家にこもりがちになってしまいますが、意識的に運動を取り入れることで、生活リズムを整え、メリハリのある夏休みを過ごせると良いです。

●夏休みは、比較的涼しい早朝と、日暮れ前に1日2回体を動かすのがおすすめ

室内で…
ダンスエクササイズ
トランポリン
的あて

省スペースで…
縄跳び
ラジオ体操
ドリブル

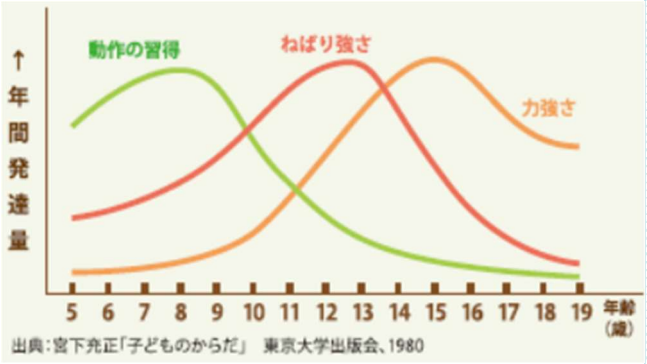


広場などの屋外で…
ボールを使った遊びや、缶蹴り、
散歩、ランニング、鬼ごっこ、サイクリング
虫取り　水遊び



1日60分の運動を目標に

●子どもの身体能力はどんどん発達します



出典：宮下充正「子どものからだ」 東京大学出版会、1980

動作の習得＝神経系
体を操る能力が良く成長・発達する時期
ねばり強さ＝呼吸循環系
持久力が良く成長・発達する時期
力強さ＝筋系
筋力が良く成長・発達する時期



運動神経は
生まれつきではない!?

運動神経と言われる体を操る能力は幼児期によく発達するので、幼児期に充分に外遊びをし、徐々にスポーツに移行するのが良いです