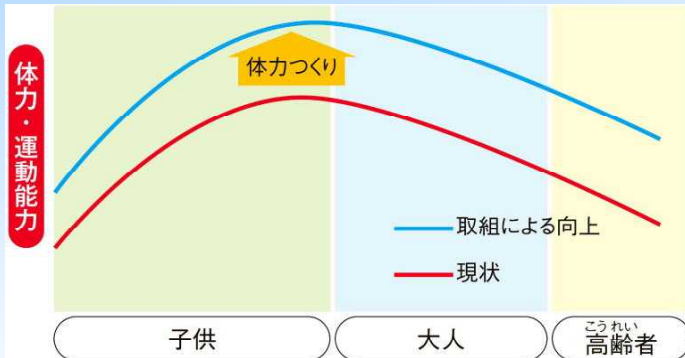


幼児期から運動習慣を身に付けさせましょう!

体を動かした遊びがなぜ必要なのでしょう?

幼児にとって体を動かして遊ぶ機会が少なくなることは、多様な動きの獲得の遅れや体力・運動能力の低下につながります。また、運動やスポーツに親しむ態度、意欲や気力といった精神面が育たないなど、子どもの心身の発達にも大きく影響します。



「平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」活用シート（文部科学省）

幼児期に、体を動かして遊ぶ機会を十分に保障してあげることが、小学校以降の運動習慣につながり、一生涯の体力・運動能力へと高まっていきます。



幼児にとっての運動とはどのようなものなのでしょう?

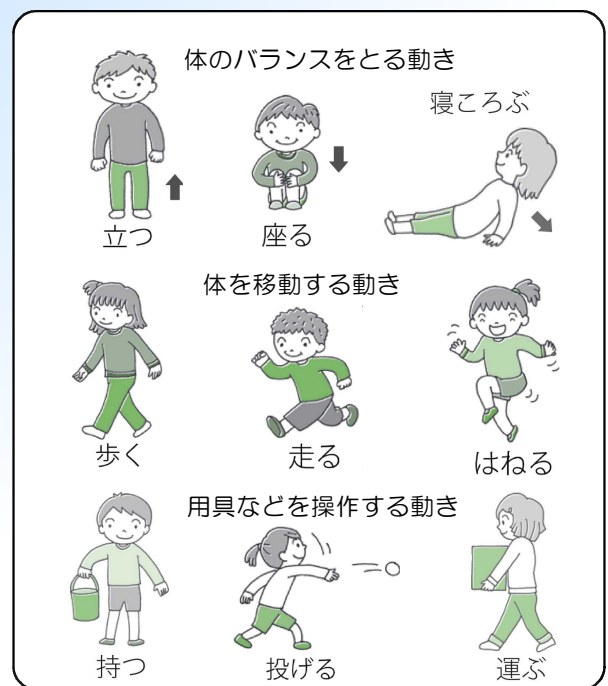
幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩やお家の手伝いなど、日常生活全体の中での様々な動きも含まれており、何か特定のスポーツをしなければならないということではありません。

- 幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。
- この時期に体をたくさん動かすと、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや、将来的にスポーツに結び付く動きなど、多様な動きを身に付けやすくなります。
- 体を動かす時間の目安は、「毎日、合計60分以上」が望ましいとされています。（「毎日、合計60分以上」という目安は、世界保健機関（WHO）をはじめ多くの国々で推奨されている世界的なスタンダードです。）

道教委では、望ましい生活リズムの確立に向けて、「1日60分」以上の運動時間を確保するなど、「ほっかいどう学力・体力向上運動」を展開しています。



【多様な動きの例】



※本資料における幼児とは、3歳から6歳の小学校就学前の子どもの指しています。

※参考：文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319192.htm