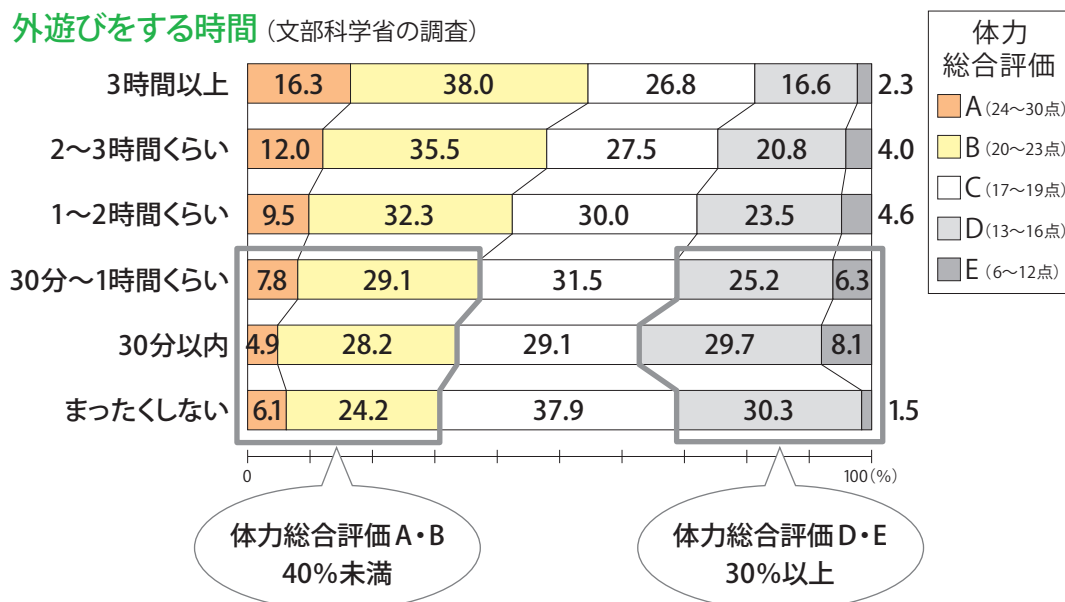


お子さんは、毎日60分以上、 からだを動かしていますか？

日本体育協会は「子どもの身体活動ガイドライン」で、文部科学省は「幼児期運動指針」で、毎日60分以上、からだを動かすことを推奨しています。

幼児の運動能力を調べて、その子がどれくらい外遊びをしているか保護者に聞き取り調査をしたところ、子どもの運動能力と外遊びをする時間には関連があることがわかりました。

外遊びをする時間 (文部科学省の調査)



外遊びをする時間が1日に60分以上の幼児は、60分未満の幼児に比べて運動能力が高い傾向が明らかになっています。

運動能力が高い幼児には、「戸外での遊びが多い」「楽しそうに遊んでいる」「一緒に遊ぶ友だちが多い」などの共通点があることもわかりました。

あなたのお子さんは、いかがでしょうか？

1日に60分以上、からだを動かしていますか？

毎日からだを活発に動かす、元気いっぱいの子どもに育ててほしいですね。