



寒さも少しずつ落ち着き、春が待ち遠しくなってきました。

今月は先月に引き続き、赤ちゃんの成長に関するお話で、『運動遊びの大切さ』です。



運動遊びは子ども時代に 十分しましょう

*運動遊びに夢中になるということは、おいしくご飯を食べ、ぐっすり眠れ、気持ちよい排泄につながります。

*戸外で体をいっぱい使って仲間と関わって遊ぶということは、すこやかに育つことにつながります。

*これらのからだもこころも心地よい状態は、よい生活習慣を形成してくれます。



今日の子どもの運動能力

基礎的な運動能力や筋力が1985年はピークでしたが、その後著しく低下する傾向にあります。

基本的動作を比較すると・・・

*1985年の年少児の運動能力は、今の年長児の運動能力です。

*1985年の年長児の運動能力は、今の小学3・4年生の運動能力です。

一日の平均歩数を比較すると・・・

1970年代の幼少児は、

2万歩～2万7千歩でしたが、

今日の幼少児は、

8000歩～1万5千歩に減少しているそうです。

(スポーツ庁による)

運動遊びの重要性

***身体運動の発達**を促す
技能や運動能力

***認知的な発達**を促す
思考や判断

***情緒や社会性の発達**を促す
コミュニケーション能力や態度の形成

子どもの体力向上のポイントとなるのは

『遊び』『食生活』『睡眠』の3つです！

運動能力低下の影響

*「基本的な動きの未修得」・・・

転んだとき手を突くことが出来ないなど
(頭や歯、手首の怪我をしてしまう)

*「運動量の減少」・・・

ボールをけったり、よけたり出来ないなど
(顔面や眼球の怪我をしてしまう)

