

夏は、
ハンディファン
手鞠させない

はぐ便利

2025年
7月号
【第121号】

「体力向上」

皆さんのお子さんは、「疲れた」、「もう動けない」、「帰りたい」といった言葉をよく口にすることはありますか？ 文部科学省の調査結果でも、外遊びの時間が長い幼児ほど運動能力が高い傾向にありますが、一方で4割を超える幼児の外遊びの時間が1日1時間（60分）未満となり、運動する時間が少なくなっています。

幼児期は、6歳までに大人の約8割程度までの神経機能が発達すると言われ、タイミングよく動いたり力の加減をコントロールする、運動を調整する能力が顕著に向上する時期です。幼児期に運動習慣を身に付けると、反射神経などが養われるため、けがや事故防止につながります。

運動する習慣づくりをする

学校では従来よりも「多様なスポーツの楽しみ方を共有する」ようになりました。家庭でも楽しく運動する機会をつくっていくことが大切です。運動する動機付けに、外遊びやスポーツをしたらスタンプカードにスタンプをもらえるなど、楽しく取り組めるよう工夫してみましょう。

生活習慣の改善

早寝早起き、朝、昼、晩の3食を意識した生活を心がけます。食事は炭水化物に偏るのは避け、肉や魚、野菜や果物をバランスよく摂取しましょう。

長時間にわたるゲームやメディアの視聴による夜ふかしは睡眠不足の原因となります。各家庭でルールを決めましょう。

★簡単に家庭でできる運動のご紹介！

★自宅周辺で

- ・散歩
- ・ラジオ体操
- ・スキップ
- ・なわとび
- ・通勤・通学を
徒歩や自転車にする
- ・階段を利用する



★室内で

- ・家事のお手伝い
- ・タオルを使った遊び
(タオルを縦に半分に畳み、結んでボールの代わりにする
・大きなタオルでブランコ・引っ張り相撲)
- ・新聞紙を使った遊び
(新聞紙を広げておなかにあて、
新聞紙を落とさないように走る)
- ・ゲームが好きな子は、運動系のゲーム
ストレッチ動画や好きなダンス動画を見ながら踊る



★お出かけして

- ・家族や友達とプール、体育館などの運動施設、公園や海へ行く
 - ・公民館などの親子参加型の講座や催し、体験学習に参加する
- スマホからは…盛岡市公式HP [▶ イベントカレンダー](#) [▶ 一覧表示](#)
各施設の「講座・講演会」、「催し」で検索すると表示されます。



岩手県教育委員会では、未来を担う子供たちの「健やかな体の育成」に向けて、令和4年度から「60（ロクマル）プラスプロジェクト」推進事業を実施しています。もうすぐ夏休み、朝夕の涼しい時間や保護者の方がお休みの日に、熱中症に気をつけて、お子さんと一緒に体を動かしましょう！



after

つかれた

山登り
最初の元気は
どこへやら

Before

走れ〜

