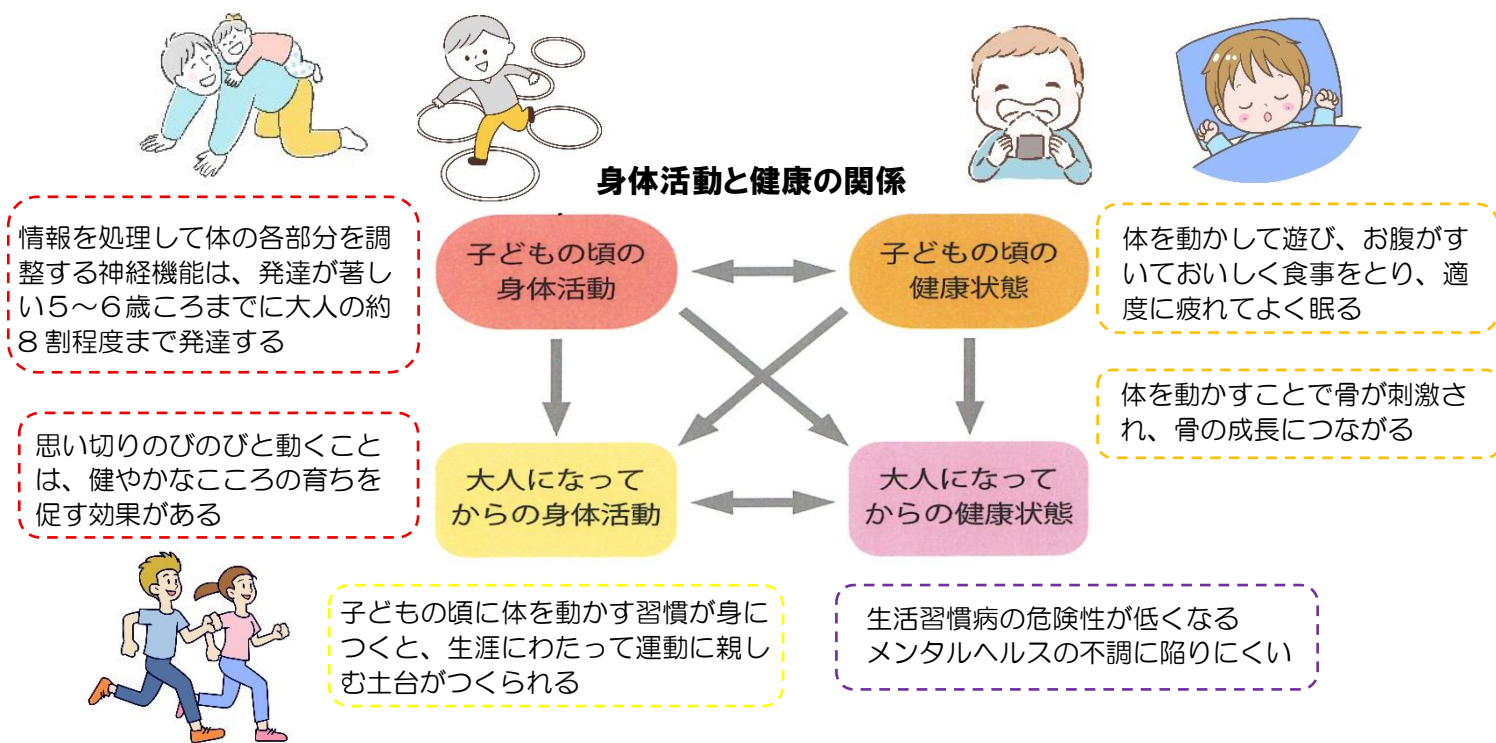


新しい1年がスタートしました。今年は家族で「〇〇をやってみたい!」「〇〇に行ってみたい!」など、思いを巡らせている方も多いのではないのでしょうか。今月は幼少期の運動と健康のつながりをテーマに取り上げました。今年は親子で身体を動かすことを増やしてみませんか。

子どもの時に健康の基礎をつくっています

「幼少期の身体活動は、その年代だけではなく、大人になってからの身体活動や健康に影響する」ことが分かっています。最新の調査では2歳ごろにスクリーンタイム（スマホやテレビなどの画面を見ている時間）が長かった幼児ほど、5歳ごろになってから座って遊ぶ時間が長くなり、運動量が少なくなりやすく、5～15歳までのスクリーンタイムが成人後の肥満や持久力の低さに関連していることが分かっています。



大人も一緒に遊ぼう！

健康のために運動している子どもはいません。子どもにとって、「運動＝体を使った遊び」です。1日60分ぐらいを目安に、散歩や体操なども含めた「楽しく身体を動かすこと」が推奨されています。運動が苦手な保護者もおられるかもしれませんが、運動ができる・できないということではなく、大人が楽しんでいる姿を見せることが「子どもが体を動かすことを好きになる」ことに繋がります。子どもを外に連れ出して、大人も一緒に遊びましょう。



★楽しい運動遊びがたくさん紹介されています★

公益財団法人日本スポーツ協会「アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）」

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/O/acp/>

