

8 親子で体を動かそう

子どもは、お父さん、お母さんといっしょに体を動かすことが大好きです。親子という信頼感の中で、褒められたり叱られたりしながら、心も体も成長していきます。

最近、運動不足を感じているお父さん、お母さん。自分たちの運動不足解消のためにも、日常生活をリフレッシュするためにも、親子でいっしょに体を動かしてみませんか。

ここでは、家の中でいっしょに、気軽に取り組むことができる運動遊びを紹介します。



あしずもう

【時 間】15秒間

【行い方】二人で向かい合って座り、両足の裏を合わせて、互いに足を引いたり押ししたりします。

【効 果】ふとももの筋肉が鍛えられます。

たおしっこ

【時 間】30秒間

【行い方】一人が両手両膝を床につけてふんばり、もう一人はそれを倒そうとします。役割を入れ替えてやります。

【効 果】全身をバランスよく鍛えることができます。



タオルバランスくずし

【時 間】30秒間

【行い方】1本のタオルの端っこをそれぞれ二人で持ち、タオルを引っ張ったり、緩めたりしながら、相手のバランスを崩します。

【効 果】バランス感覚を養うとともに、腕の力がつきます。



※ その他の運動遊びについても、鹿児島県教育委員会のホームページに掲載しています。

「家庭で使えるプログラム」→ <https://www.pref.kagoshima.jp/ba06/h29.html>

子どもたちは、大人と一緒に体を動かすことが楽しみで、その機会を待っています！

教えて！Q&A

Q 子どもにとって体力は、どうして大切なのでしょう？

A 体力は、人間のあらゆる活動の基本となるものであり、健康な生活をおくる上でも、また、ものごとに取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

こうしたことから、子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、発達・成長に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

〔スポーツ庁ホームページより〕