

PEP UP 通信

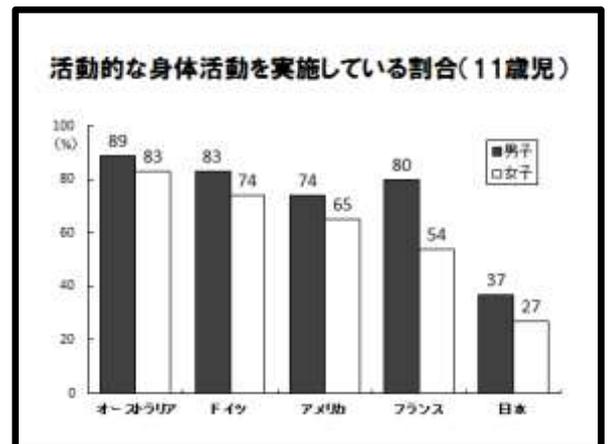
♯ 体力・運動能力の低下とは？

近年、日本の子どもたちの体力・運動能力の低下が社会問題となっていますが、これはどういうことなのでしょう？文部科学省が1964年から継続的に実施している「体力・運動能力調査」によると、1985年前後から走る・跳ぶ・投げるといった基礎的な運動能力を中心に長期的な低下の傾向にあり、現在は低い水準にとどまっていることが示されています。一方で、体格は身長・体重ともに、この30年間で向上しています。通常、体格が大きくなれば、体力・運動能力もそれに合わせて向上しますが、日本の子どもたちの体力・運動能力は、体格の向上に伴っていません。

この体力・運動能力低下の背景には、活発に運動する子どもと運動不足の子どもという、子どもの運動実施状況の二極化といった問題を指摘することができます。さらに、体力・運動能力の低下の問題は、低年齢化の傾向にあることも明らかになっています。つまり、この体力・運動能力の低下の問題は、幼児期から継続的にとらえていくことが重要であり、幼児期からの身体活動（運動）の重要性を指摘することができます。

♯ 世界で最も運動していない！？

右の図は、WHOがまとめた各国の11歳児の運動量を比較したものです。2000～2002年にかけてヨーロッパ・北アメリカ・日本の28ヶ国で行われた調査結果をまとめたものです。各国の11歳児において、平日の放課後に「活動的な身体活動」を週2回以上実施している割合を調べたものです。ここでいう「活動的な身体活動」とは、『少し息が切れ、うっすらと汗をかく程度のややきつめの身体活動』のことを指しています。この調査の結果、わが国の子どもたちの運動量が、他の先進諸国に比べて圧倒的に少ない状況にあることがわかりました。日本の11歳児は、男子の37%、女子の27%しか活動的な身体活動を実施しておらず、28ヶ国中最下位でした。つまり、日本の子どもは世界で最も運動していないといえます。



★室内でもできる運動遊びの紹介★

～コアラの親子～

ちょっとその前に！

- ① 子どもがおとなに抱きつく！
- ② ①ができたなら、おとなは前かがみになってみる！

これで準備OK!



子どもは、おとなにおんぶしてしっかりとしがみつきながら、背中→前→背中とおとなのからだを1周する。

※ おとなが上手にフォローしてやってみよう!!!

★今月のPEP Kids Koriyama★

◆Let's Enjoy! ダブルダッチ

23日(土) ①10時～11時半 ②12時～13時半
2本のロープをオシャレに跳ぼう！対象は5歳以上のお子さんと保護者。参加無料。希望者は開催時間内にセミナールームへ。

◆親子でヨガ

27日(水) ①10時15分 ②10時45分 各30分
対象は未就学児と保護者。各回先着10組。参加無料。受付は①②共に当日10時から。

◆アートイベント・ラクバリ『インディアン飾りを作ろう』

30日(土) 10時半～12時
マスキングテープを使って、工作したり、壁に絵を描いたり。対象は4歳以上のお子さんと保護者1人の親子ペア。先着15組。参加無料。受付は当日10時から。