

家族と一緒に体を動かしましょう

日常的な運動で体力アップ

大人も子どもも、いつも元気に体を動かすことができるのは、体の活動を支える体力が備わっているからです。体力が高まると、体力・運動能力が向上するだけでなく、健康面や精神面でもよい影響があります。

- カゼなどの病気にかかりにくくなり、病気にかかっても治りやすくなります。
- 肥満や運動不足から起こる病気を防いでくれます。
- ものごとに取り組む「やる気」「集中力」ねばり強さ」などの心の働きが高まります。



家庭で手軽な運動や遊びをしましょう

文部科学省では、子どもの体力向上ホームページを設置し、いろいろな遊びを紹介しています。

バランスくずし



二人で向かい合って立ち、お互いの両手を合わせ、押し合います。足が動いた方の負けです。

タオルとり



「せーの！」の合図で、足の間にあるタオルを片手で取り合います。足が動いた方の負けです。



子供の体力向上ホームページ



https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php

親子で地域のスポーツイベントなどに参加してみましょう

道教委のWeb ページでは、各市町村やスポーツ団体等が開催するスポーツイベント等の情報を掲載しています。

10月は、「どさん子体力アップ強調月間」



どさん子体力アップ強調月間



<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/dosankotairyokuup.htm>