

子どもも大人も運動遊びをやってみよう!

～思いっきり遊んで運動不足を解消!～

日本では毎年、約5万人の方が運動不足の影響で亡くなっていることをご存知ですか?^{※1} コロナ禍の外出自粛など自宅で過ごすことが多く、外でからだを動かすことができなくなっています。普通だと思っていた生活が「ガラッ」と変わり、大人だけでなく子どもも知らず知らずのうちに運動不足になってきています。やはり、子どもの健康には「早寝・早起き・朝ごはん!」このリズムを整えるために、まずは外に出てたくさん遊びましょう!



※1 参考: 厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」

外で遊ぶだけでいいの?

OK! 遊ぶだけでこんなにいいことがある!

- ・筋肉、血管、骨を丈夫にする
- ・体や心の調子をよくする
- ・太りにくくする
- ・眠りの質をよくする
- ・生活習慣病の予防・改善になる



1日どのくらい動いたらいいの?

子ども

毎日最低**60分以上**
からだを動かす

(からだを使った遊び、生活活動、
体育・スポーツを含めて)

参考: アクティブ・チャイルド 60min



大人

毎日**合計60分**

歩いたり動いたりする

・息が弾み汗をかく程度の
運動を**毎週60分**

参考: 健康づくりのための身体活動基準 2013

何して遊ぶ?

「馬跳び遊び」あなたは跳べる?

2人以上なら、
馬を増やして
連続跳びに挑戦!



レベル
1

じゃんけんで勝った人は馬になり、負けた人は馬跳びをする。

レベル
3

跳ぶ時間を20秒など決めて馬跳びを繰り返す。目標回数を決めると達成できたときに嬉しいよ! 何回できるかな?

レベル
2

馬跳びをしたら、素早く股の下をくぐり元の位置に戻る。

「しっぽとりゲーム」取るのに熱中!

2人以上で
もっと楽しい!



レベル
1

しっぽに見立てたタオルを腰に挟んで、先に相手のしっぽを取った方が勝ち。

レベル
2

向かい合って右手と右手で握手し、手が離れないようにしっぽを取り合う。

簡単だけど、実は
運動量の多い遊びだよ



▼アクセスはこちらから

Youtube
にて動画
公開中!



他にも!

意外と... 楽しい! 手軽! な 外遊び

凧や缶ぼっくりは自分で作れるよ。草スキーは段ボールでも OK!



もっといろんな遊びを知りたい方は
こちらをチェック→

スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」

検索

熱中症対策も忘れずに

熱中症は初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていない時期に、気温が急上昇するときに特に危険です。暑い日の外遊びは、帽子や通気性の良い衣服で、時間帯にも注意しましょう。

また、運動中は喉の渇きを感じない場合でも、15分に1回程度はこまめに水分を摂りましょう。

