



令和2年6月号

梅雨入りの時期がやってきました。蒸し暑くじめじめしている日は、体が汗を蒸発しきれずに体の中に熱がこもりがちになり、熱中症の危険性があります。運動をしている時はもちろんのこと、運動をしていない場合でもこまめな水分補給は欠かさずに行いましょう。

さて、ライズはしかみでは、イベントや事業に向けて様々な計画を立てています。今後ともご支援、ご協力をよろしくお願い致します。



# 「運動遊び」の効果



★小学校低学年は「運動遊び」にぴったりの時期

★運動遊びに関する3つの動き

★運動能力を伸ばす運動遊びのコツ

★最大のポイントは「楽しむ」こと

### ★運動遊びに関する3つの動き

人間の基本的な動きは大きく3つの動きに分けられます。

- ① 身体のバランスを取る動き
- ② 身体を移動する動き
- ③ 物を操作する動き・力試しの動き



詳しくは来月号にて配信します。

### ★最大のポイントは「楽しむ」こと

近年、時間・空間（遊ぶ場所）・仲間（一緒に遊べる友達）の3つの「間」が不足していることから、子供の体力やコミュニケーション能力の低下が懸念されています。しかし、「身体を動かす楽しさ」を発見することで、運動能力だけでなく、考える力や伝える力が総合的に育ち、大きくなってからもスポーツや勉強に対してポジティブに取り組むことが出来るようになります。ご家族やお友達と一緒に身体を動かす機会を作りましょう。

### ★小学校低学年は「運動遊び」にぴったりの時期

10歳までに「運動ができる」ことに面白さを感じられると、高学年になってスポーツに挑戦したり大人になってからも健康的に過ごせるなど長期的な効果があるとされています。低学年は、いろいろな動きを楽しく身に付けられる「運動遊び」に最適の時期です。

### ★運動能力を伸ばす運動遊びのコツ

- ① 幼児は基本的な動作を、ルールを変えながら行う
- ② たくさんの運動遊びを経験すること
- ③ いつもの遊びに少し変化をつける
- ④ 2人組で行うものは、相手を変えることで変化への対応力も身につく

こうした「変化」が負荷となり、神経系を鍛えることが出来ます。通信3月号に運動遊びの一例が記載されているので参考にしてみてください。

## おまけ♪ 運動とスポーツの違い

スポーツは、勝負に勝つことが目的なので、記録や順位を求めて自分の限界に挑戦します。

運動とは、健康を意味します。自分の状態を良くするために身体を動かす事を指します。普段の生活に運動を取り入れてみましょう！！