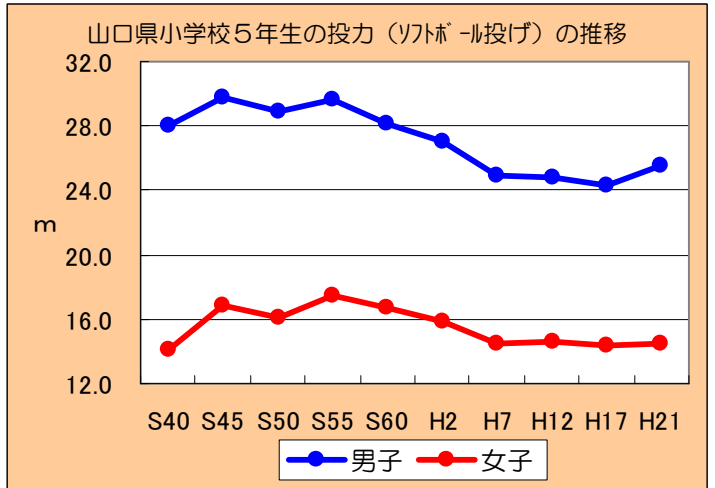
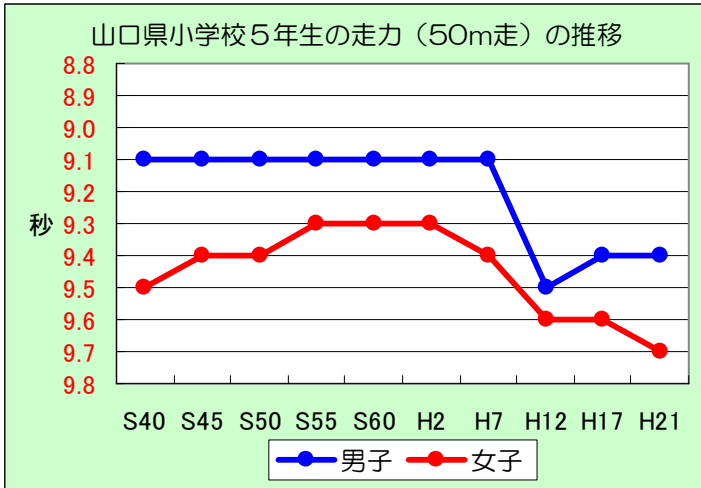


山口県の子どもの体力の状況

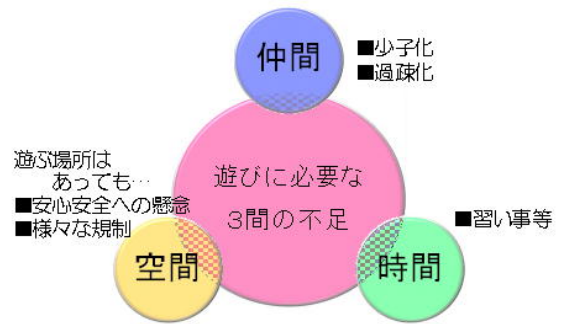


○ 平成17年頃から向上傾向にあるものの、一番高かった頃と比較すると依然低い状況にあります。特に、バランスや巧みさといった身体を操作する能力の低下は、大きな課題です。

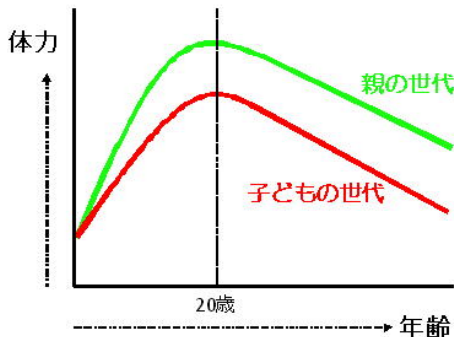
なぜ？

○ 都市化、少子化、ゲームやパソコンの普及など子どもを取り巻く環境の変化に伴って、「仲間」「空間」「時間」といった3間（さんま）が不足し、子どもの外遊びが減少していることが要因の一つです。さらに豊かで便利な生活によって、体を動かす機会が減少していることも要因としてあげられます。

子どもの外遊び・運動の減少の要因



子どもの時に体力を



このままでいいの？

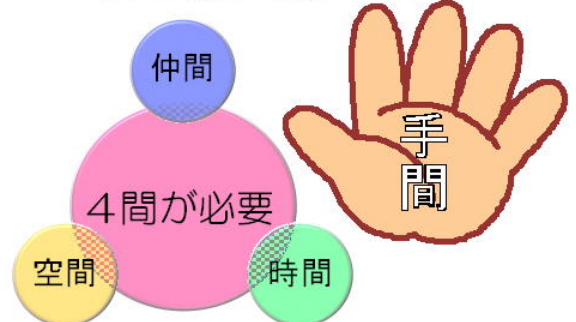
○ 体力は、「健康の保持増進」「意欲や気力といった精神面の充実」にも大きく関わっており、あらゆる活動の基盤となるものです。つまり生きる力を支える重要な要素なのです。だからこそ、左のグラフのようにならないために子どもの時にしっかりと体を動かし、体力を高めておく必要があります。

どうすればいいの？

○ 外遊び・運動の機会を増やし、運動習慣を身に付けさせなければなりません。そのためには、「仲間」「空間」「時間」に「手間（大人の）」を加えた4間が必要になってきます。「手間」とは、大人と一緒に遊んだり、子どもが進んで運動に取り組むように用具等の環境を整えたりすることです。

○ 子どもの発達段階に応じて体力を高めていくことが必要です。小学生は調整力（身体を操作する能力）が著しく発達する時期で、筋力や持久力は中学生の頃から発達します。そこで小学生の間は、一つの運動だけを行うのではなく、いろいろな動きを経験することが大切です。

子どもの外遊び・運動に必要なもの



キーワードは、

楽しく、いろいろな運動遊びを！！ です。