

# お子様のより良い成長に運動はとても大切です！ 家庭でも運動の機会を増やしましょう



## 運動によってもたらされる効果とは？

### 1 健康・体力面への効果

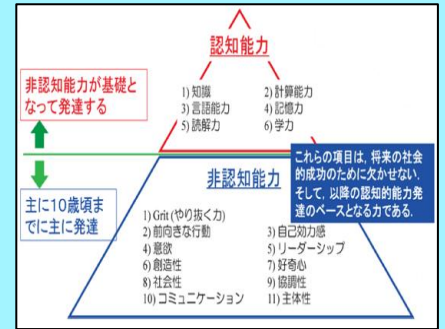
体力の向上、運動習慣が身に付く、身体の健全な成長 等

### 2 心理的な効果

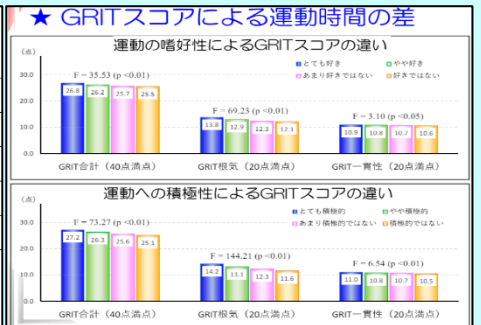
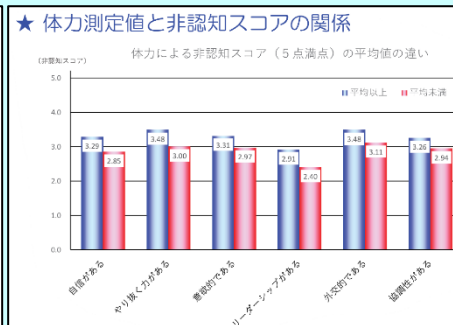
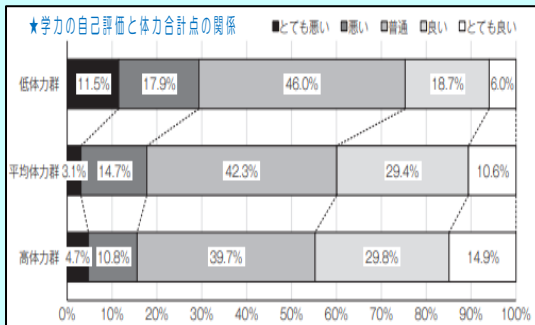
運動によるストレスの発散、爽快感によるやる気の向上 等

### 3 その他の効果（非認知能力や認知能力の育成）

社会性や協調性、やり抜く力などが育ち、学力向上にもつながる  
（令和7年度体力・運動能力研修会講義資料より抜粋）



## 運動と様々な能力の関係が明らかになっています



①学力の自己評価と体力合計点の関係

②体力測定値と非認知スコアの関係

③運動の嗜好性、積極性と GRIT スコアの関係

最近の研究では、運動は学力や非認知能力等と関係があり、運動によってそれらの力が伸びることが分かっています。

- ① 普段の運動量が多い子供ほど学力も高い。
- ② 普段の運動量が多い子供ほど、非認知能力（協調性、意欲、リーダー性など）が高い。
- ③ 運動を好む子供や運動への積極性がある子供の方が、GRIT（やり抜く力）のスコアが高い。

資料出典（論文及び学会発表資料）

- ・中野貴博、清水紀宏、春日見章（2021）「児童の体力・運動能力と運動への態度、学校生活、学力および保護者の子育て態度との関係、発育発達研究」
- ・中野貴博（2023）「子どもの身体活動と非認知能力との関係、子どもと発育発達」
- ・中野貴博、四方田健二「児童の運動行動および体力自己評価 GRIT スコアの関係」（2022 日本体育・スポーツ健康学会 第72回大会）

## 子供の運動習慣づくりを、ご家庭でもお願いします

宮城県では子供たちの運動時間が少ない傾向が見られます。運動習慣づくりは、家庭の協力が必要です。子供たちと一緒に身体を動かしたり、地域のクラブ活動やスポーツイベントに参加したりするなど、1日60分の運動時間が確保できるよう、御協力をお願いします。

### ①外でできる運動（例）

- ・キャッチボール
- ・昔遊び
- ・バドミントン
- ・遊具遊び
- ・ジョギングやサイクリング など

### ②室内でできる運動（例）

- ・ストレッチ
- ・ダンス
- ・紙でっぼう
- ・バランス相撲
- ・お風呂でグーパー運動 など

スポーツ庁 子供の運動遊び応援サイト  
（いろいろな運動遊びのサイトが紹介されています）

<https://x.gd/IJp1r>



### 【問い合わせ先】

宮城県教育庁保健体育安全課 学校体育班  
TEL 022-211-3667  
FAX 022-211-3796  
E-mail [hokenat@pref.miyagi.lg.jp](mailto:hokenat@pref.miyagi.lg.jp)

（学校体育班 HP はこちら）



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hotai/taiiku2.html>



（保護者用）