



そとあそ うんどう たいりょく うんどうのうりょく 外遊びや運動で、体力、運動能力をUPさせよう！

ようちえん しょうがっこう じき のうりょく のじき
幼稚園から小学校の時期は運動能力がぐんぐん伸びる時期だよ！

5歳から12歳頃は体の動かし方やうまくなる方法などを、短い期間で覚えることができる大事な時期です。

運動や遊びで、体を動かすことで、体力や運動能力が高まります。
1日60分を目標に、学校やお家でたくさん運動や外遊びをして、
体を動かしましょう。

体を動かすこと
のうはつたつ
で脳が発達し、
運動能力が大き
く伸びます



体を動かすこといろいろな力が身に付きます！

運動することで、最後までやり抜く力などが身に付くよ！

運動すると、体力が向上するだけでなく、気分が
すっきりしたり、気持ちがよくなったりします。
他にも、最後までやり抜く力や、前向きに考え
る力などが身に付きます。

自分に自信が持てるようになり、運動だけではなく、勉強などにも良い影響が出てきます。

運動すると
生活

- ・やり抜く力
- ・前向きに考える力
- ・リーダーシップなど

運動と勉強
には関係性
があるんだ
ね

勉強

- ・計算の力や読む力、グループ
学習を進める力などに



こんな力を身に付けよう！

と
跳ぶ力、バランス など

ケンケンパ、ゴムとび、竹馬、
なわとび など

な
投げる力、肩の使い方 など

めんこ、紙てっぽう、紙ひこうき、
ドッジボール など

遊び方が分か
らない時は、
お家の人に聞
いてみよう！



体をコントロールする力・

走る力・判断する力 など

おにごっこ、かくれんぼ、だるま
さんがころんだ、缶けり、など

にぎ
握る力、全身の筋力 など

てつぼう (豚の丸焼きやけんすい)、雲梯、
ジャングルジム、登り棒、逆立ち など

ダンスも
いろいろ
な動きを
するので
いいです
よ！



運動や遊びを紹介するページもあるよ

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

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html



【問い合わせ先】

宮城県教育厅保健体育安全課 学校体育班

TEL 022-211-3667

FAX 022-211-3796

E-mail hokenat@pref.miyagi.lg.jp

(学校体育班 HP はこちら)



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

(小学生用)