

# 外遊びや運動で、体力、運動能力を UP させよう！

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



## 体を動かすことで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、気持ちが悪くなったりします。  
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！

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

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

遊び方がわからない時は、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

握る力、全身の筋力 など  
鉄棒（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](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>

（小学生用）