

幼児期に体を動かそう！

体を動かすのが気持ちのいいこの季節は、スポーツの秋とも言われますね。しかし、現代の生活環境は便利になり、大人だけでなく子どもたちも生活の中で体を動かす機会が減少しています。幼児期において身体活動を十分に行うことは、生涯にわたって健康維持につながるメリットがたくさんあります。大いに体を動かしましょう。



1. これくらい運動できます

ときどき運動するのではなく、毎日つづけて運動しましょう

あるく
50分～55分
(毎分70m)

ラジオたいそう
34分～42分

自転車
18分～23分

あるく
25分～30分
(毎分70m)

ごはん1ぱい
(約160キロカロリー)

パン1枚
(約85キロカロリー)

マラソン
10分～13分

ラジオたいそう
17分～22分

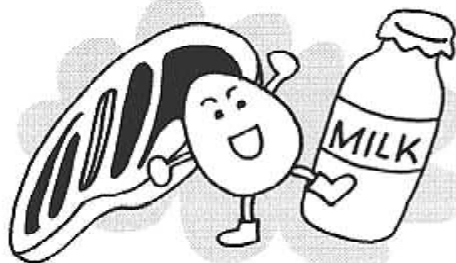
なわとび
29分～37分

いろいろな運動を組み合わせるといいですね

2. 運動のできるつよいからだをつくりましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできるつよいからだをつくるのが大切です。

血や肉になる



からだの調子をととのえる

