



子どもの未来のために

幼少期までに獲得する動作は
生涯にわたる運動全般の基本となるといわれています。



幼少期（1～9歳）に基本的な動きが十分に習得されなければ、安全かつ効果的な運動や日常生活動作がうまくできず、ケガをしやすくなるおそれがあります。
長期的には壮年期や中年期の生活習慣病、高齢期の転倒や寝たきりにつながるリスクも高めるといわれています。

だからこそ、今子どもの未来のためにできること
→ **子どもの興味や関心に基づいて楽しく遊ぶこと**
を大切にしましょう！

遊びのポイント

- ・ 様々な遊びを 毎日合計60分以上
- ・ 楽しくからだを動かすこと
- ・ 遊びの内容は、散歩や家事の手伝いなど、日常生活の中での様々な動きも含めた身体活動



幼児期
外でからだを動かす遊びの習慣
体力・健康の基礎を培う

学童期
日常の運動習慣 体力向上

成人期
日常の運動習慣 生活の充実 生活習慣病の予防

高齢期
日常の運動習慣 歩行能力 生活の充実 転倒や寝たきりの予防

親も子どもと一緒に楽しみましょう！



小牧市では、ウォーキングアプリ「alko」を配信しています。ご自身の健康づくりにご活用ください。

ウォーキングアプリ QRコード はこちらです



iPhone用



Android用

(参考) 文部科学省：幼児期運動指針ガイドブック、2012
佐々木玲子「特集 幼児期の運動遊びが生涯の体力を左右する」『健康づくり』480、2018。4、2-7頁
スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査の結果について」『スポーツ庁ホームページ』
2019、https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/gaiyou/1368160.htm
(2020年7月1日閲覧)