

# 早ね早おき朝ごはん③～運動編～



今の子供たちを取り巻く環境は、一昔前に比べ大きく変化しています。自由に遊ぶ場所や時間・仲間の減少、テレビゲーム（携帯式ゲームやスマートフォン）等の普及など、生活スタイルの変化が大きな要因とも言えます。健康な生活を送るためには、睡眠や食事のほか、適度な運動をする生活習慣が大切です。このように**睡眠、食事、運動**などの生活習慣は連鎖しているので、子供のうちから見直していきましょう。

そこで、まず始めにこれまでの「睡眠編」「朝食編」と併せて、〇×クイズに挑戦してみましょう。

## 早ね早おき朝ごはん ○×クイズ

**Q1** ぐっすり、しっかり眠った方が、勉強や運動をしたことが記憶に残りやすい。

**Q2** 朝ごはんを食べなくても、昼ごはんをたくさん食べれば良い。

**Q3** 体を動かすことは、生活リズムを整えることにつながる。

※答えは一番下に掲載しています。

## 必要な運動量の目安

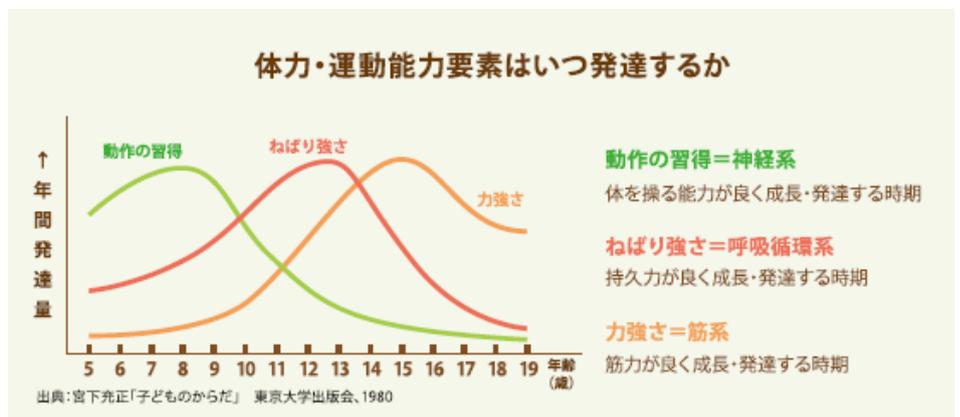
**一日合計60分！**

トレーニングやスポーツを60分間続けるということではありません。外遊びはもちろん、歩くことや家事の手伝いなど、日常生活の中で体を動かすことも含めて「一日で合計60分」を目標にしてみましょう。いつでも、どこでも、誰とでも楽しみながら体を動かせるように心がけるといいですね。



## 運動と心の発達

子供の頃は、体を操る能力の発達がピークを迎えることから、体の動かし方を覚えることに最も適した時期だと言われています。しかし、このタイミングを逃し十分な運動を経験しないままに成長したことで、自分自身の体を上手にコントロールできなかつた



り、ちょっとしたことで怪我をしたりする子供が急増しています。子供の頃に様々な運動や遊びに触れることは、体を上手く動かせるようになるだけではありません。この時期は、「できた！」をたくさん経験することが大切で、この頃に培う「自分でやった」「自分ではできる」という肯定的な感情は、その後の心の発達に大きな影響を及ぼすと考えられています。

子供が元気に過ごすために必要なこと、できることについて子供と一緒に考え、実践していくことが大切です。

### 【〇×クイズの答え】

- Q1 : ○ 睡眠の後半、朝に近づくにつれて記憶の整理をします。睡眠時間を削って勉強や運動を頑張るより、しっかり寝た方が記憶にも体にも良い。
- Q2 : × 午前中から勉強や運動をするためには、朝ごはんをきちんと食べなければいけません。
- Q3 : ○ 体を動かすとお腹がすいて美味しく食事ができたり、疲れてぐっすり眠ったりすることができるので、生活リズムを整えるためにも運動は大切です。