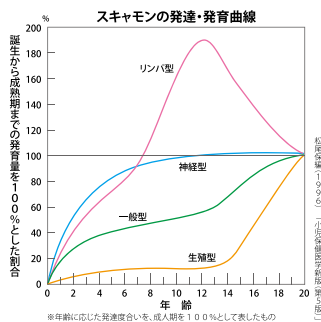


# 幼少期における運動遊びの大切さ

## 幼少期の発達・発育の特性

幼少期においては、脳・神経系（リズム感や体を動かすための器用さ等）が急激に発達します。

スキャモンの発達・発育曲線のグラフ（右図）では、生まれてから5歳ごろまでに80%の成長を遂げ、12歳ごろには、ほぼ100%となります。



幼少期は、楽しく体を動かしながら、体の基本的な動きを身に付けることが大切です。

運動習慣の確立など将来的な体力向上や様々なスポーツの技能を習得しやすくなります。

## ／ おうちで、基本的な動きを身に付けるために ／

多様な動きを経験させましょう  
(走る・跳ぶ・投げる・押すなど動きの種類を増やす)

楽しく体を動かす時間をつくりましょう  
(運動習慣の確立)

安全に楽しく運動遊びができる環境をつくりましょう  
(親子遊びの推奨)

## 協賛団体



公益財団法人  
奈良県学校給食会



奈良信用金庫



一般財団法人  
奈良県教職員互助組合



株式会社 ウヤマ