

スポーツの秋 到来！

親子一緒に、進んで 体を動かしましょう！！

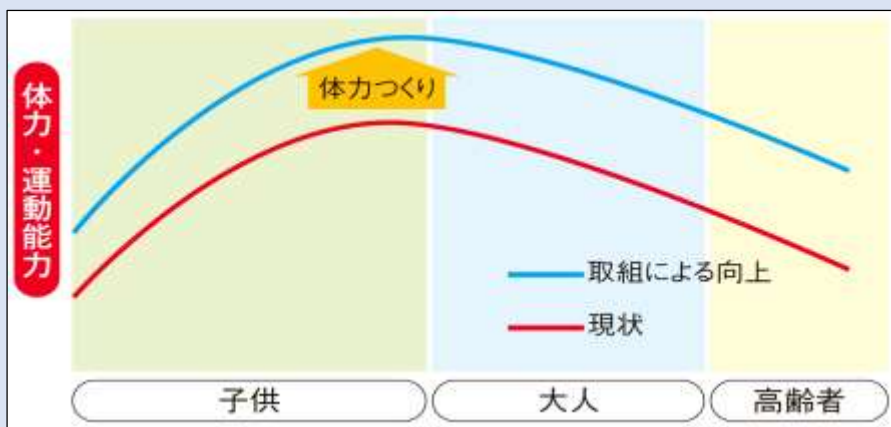
気候もさわやかで過ごしやすい秋は、運動やスポーツを行うのにふさわしい時期です。

「スポーツの秋」ならではの取組を通して、子どもたちに体を動かすことの楽しさを経験させるとともに保護者や地域の皆さんも、日頃の疲れを解消したり、リフレッシュしたりしてみませんか？

10月は国が推進している「体力づくり強調月間」です。



◆ 子どもの時の体力は生涯を左右します。 ◆



子どもの時に、運動習慣を身に付け、体力を高めることで、生涯元気で生活することができます。



【参考】平成 26 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査活用シート（文部科学省）

◆ 子どもの運動・スポーツの機会をつくりましょう。 ◆



- ① 手軽な運動を子どもと一緒にいきましょう。
 - ② 運動やスポーツができる場所やイベント会場と一緒にいきましょう。
 - ③ 大人自らが子どもの前で体をよく動かしましょう。
 - ④ 自ら進んで運動する子どもを応援しましょう。
- ※ 親子でスポーツの秋を楽しみましょう。