

## 「幼児期における運動習慣」

幼児期における運動習慣は、人の一生に影響を与えられています。スポーツ庁に紹介されている幼児期における運動習慣の重要性について紹介します。

幼児期は脳や神経系が盛んに発達する時期で、7~8歳にその発達がピークに達すると言われていいます。この時期に習得した動作は大人になるまで身体が覚え、歳をとっても忘れることはありません。幼児期を過ぎてからでは克服しにくい「不器用」や「苦手」といった要素も、幼児期に感覚を発達させることで軽減すると言われていいることから、やはり幼児期は運動能力・運動習慣を身に付けるための大事な時期と言えるでしょう。

- ・楽しく運動をする
- ・1日60分以上運動をする
- ・さまざまな運動を取り入れる

ポイントは、幼児はさまざまな遊びを中心に、「毎日、合計60分以上」身体を動かすこと。楽しく運動することが、その後の人生に良い影響を与えることは間違いありません。

長与スポーツクラブでは、幼児期に体験できる複数のスポーツ教室を開催しています。ご参加を検討してみたいはいかがでしょうか？

## マルチスポーツ？ について

スポーツ庁では現在、「マルチスポーツについて」実証研究に取り組んでいます。マルチスポーツについての意義を紹介します。

子供たちのスポーツ活動の一層の充実を図るべく、特にジュニア期の子供たちを対象に、ニーズに応じながらスポーツに親しむ環境（マルチスポーツ環境）を構築していくことが極めて重要です。

他競技を経験することは身体機能の向上やケガの防止だけでなく、複数のコミュニティへ所属を通じて、子供たち自身の社会性や協調性等を育む機会の増加にもつながるなど教育的意義も大きいです。

ジュニア期にさまざまなスポーツを体験してはいかがでしょうか？その機会の一つとして、本クラブの教室を選んでいただきたいと思いますという思いをもってクラブを運営しています。

### 教室募集状況 (12月時点)

募集中：ダンス／サッカー／フィットネス／親子テニス  
中学生地域スポーツ活動も募集中です。  
募集停止：親子バドミントン

### 特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>  
TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス [nsc@jewel.ocn.ne.jp](mailto:nsc@jewel.ocn.ne.jp)

### 事務所窓口開設時間

月・水・金  
14:30~16:30



スポーツ庁



HP



LINE を利用したクラブからの諸連絡用。  
友だち追加をお願いします。  
HP からできます。