

※11歳の平均値。ただし、立ち幅とびは9歳の平均。

ール投げは男子が
 4・2メートル、女
 子が2・7メートル
 短くなっています。
 いっぽうで、身長や体重
 は男女ともにのびて
 います。九歳の立ち
 幅とびの記録は、男
 子が12・41センチ、
 女子が11・2センチ
 短くなっています。

運動の能力の低下は、ふだんの生活に

もあらわれていま
す。動きにぎとちな

「なさ」です。運動不足などが原因でなる生活習慣病が、大人の間に問題になって

います。「いま体を動かす習慣をつけないと、こう

から した問題 がさらに

深刻なことになる」

池田先生は、気軽

に始められる運動として、歩くことをすすめます。「人間は二本足で歩くことで、いまの体形になった。運動の基本は

歩くことですよ。一日の目安は一万歩。まずは歩数計で、自分がどれくらい歩いているか調べてみてはどうでしょうか。

しかし、さらに氣にかかるとは、こうした結果をまねく「体を動かす習慣の

「朝あさ小こスすポぽーーツつ塾じゅく」

低下は、スポーツの

ん
の
話 はなし

年ねんになつても握あひ力が

つけていないから。

5000. 5000. 5000.

わったり、
少子化しょうしかの

トルのふたが開けら

回、
かならず体を動

ことで、
しだいに筋

遊ぶ友だちが

度な運動は

返れた顔に

反射的な動き

—。むかしの子ど

れない子がいます。

かしましよう。
休み

にこころをあらわす。

運動能力や体力を身に

すぐにつかれてしま

ボールや鬼おにごっこを

脳の働きも活発にな

いまはむづかしいよ

ました。これは体が

校こまでの道みちのりはを早はや

は、
勉強べんきょうでつかれた

運動能力や体力の

的な体力と「力」をど

いいですね。エレベ

たえるのです。