

子供の身体活動（遊び・運動）に関わるすべての皆様へ



「子供は、いったい毎日どのくらいからだを動かせば良い」のでしょうか？

日本の子供に向けた文部科学省と世界保健機関（World Health Organization: WHO）の推奨値（ガイドライン）をご紹介します。一日60分の推奨値を満たせなくても、**少しでも多くからだを動かしましょう！**

- 日本の文部科学省による身体活動の推奨値は、
「**幼児期運動指針**」
対象年齢：**3～6 歳**の小学校就学前の子供



幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、
楽しく体を動かすことが大切です！

- 世界保健機関（WHO）による身体活動の推奨値は、
「**2010 Global Recommendations on Physical Activity 5～17 for Health World Health Organization**」
対象年齢：**5～17 歳**



1. 5～17歳の子供は、少なくとも1日合計60分の中高強度の日常における身体活動を行うべきである。
2. 60分を超える身体活動量により、さらなる健康利益がもたらされる。
3. 日常の身体活動の多くは、有酸素性であるべきである。週に少なくとも3回、骨格筋や骨を強化する活動を含む、高強度の活動が組み入れられるべきである。



情報源：

- ・ 文部科学省（2012） 幼児期運動指針
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319192.htm
- ・ World Health Organization（2010） Global recommendations on physical activity for health.
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en
翻訳は、田中千晶（2019）基礎から学ぶ発育発達のための身体活動—元気な子どもを育む確かな根拠. 杏林書院より

作成：

田中千晶，池田美樹（桜美林大学），アクティブヘルシーキッズジャパン