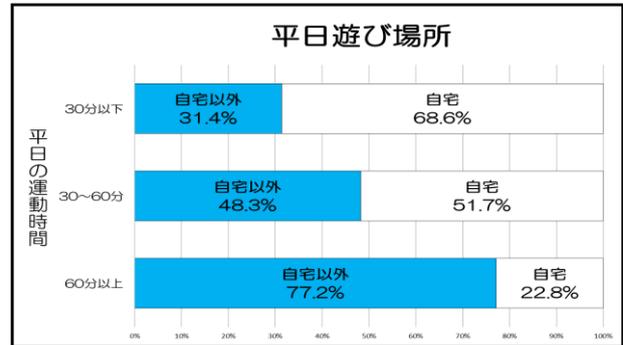
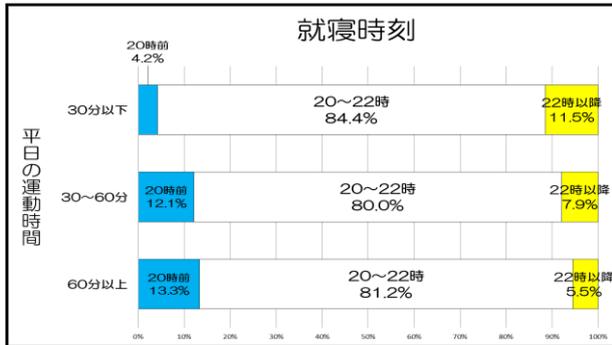


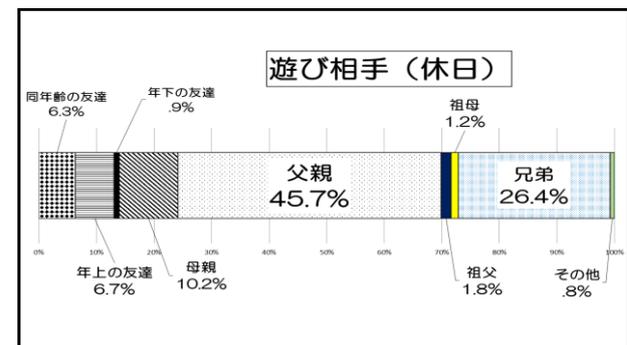
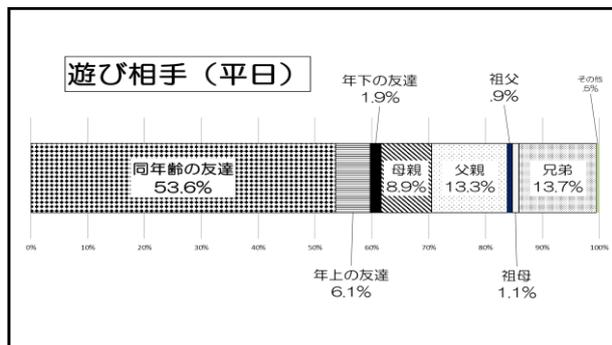
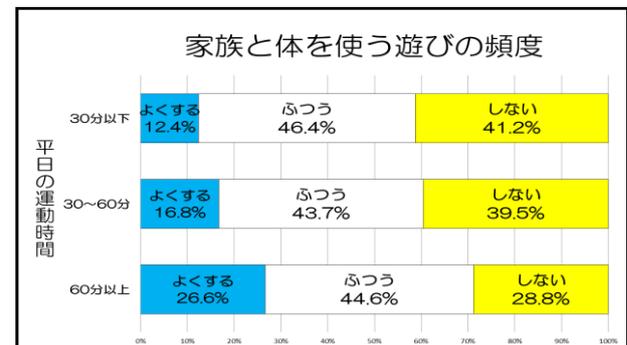
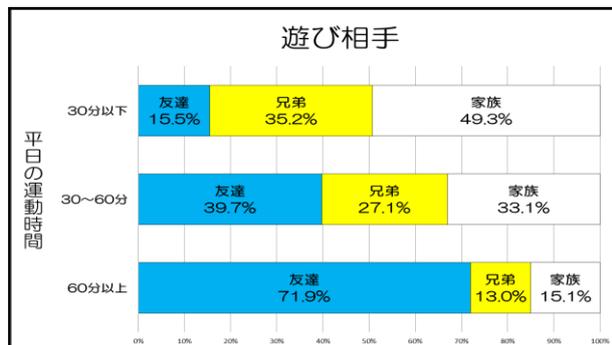
## V 平日の運動時間と生活習慣の関連

# 1日60分以上の外遊びは、生活習慣にも影響する！！

これまでは、運動能力測定の結果と生活習慣（家庭生活・園生活）の相関関係を調べてきた。今年度は『平日の運動時間』と生活習慣の関連について調べた。



たくさん外遊びをする子どもほど、「早く寝る」「自宅以外で遊ぶ」割合が多くなっている。主に戸外で遊ぶ場所は、半数近くが「公園」であり、近所の路上や近所の空き地で遊ぶ子どもも1割ほどいる。戸外で遊ぶことにより、体を動かす時間も増え、規則正しい生活習慣につながる事がわかる。



上のグラフから、平日は同年齢の友達と遊ぶことが多く、休日は家族と遊ぶことが多いという子どもの生活が伺える。

休日には8割以上の子どもが家族と遊んでおり、家族と体を使う遊びをよくする子どもの方が、平日の運動時間が長い現状からみると、保護者の運動遊びに対する意識をさらに高めていくことが、重要だと分かる。

平成19年の調査と比べると、休日に父親と遊ぶ割合が大きく増加しているのは、厚生労働省「イクメンプロジェクト」の効果と言えるであろう。