

# 「スポーツの秋」です。 運動して元気に過ごそう！



運動会は終わりましたが、今の季節は、風が涼しく、運動するのに気持ちのいい季節です。毎日外で、運動している人もいますが、歩くことが少なかったり、外に出て遊ぶことが少なかったりして、運動不足になりがちな人はいませんか。

運動するとよい効果がたくさんあります。

- 筋肉や骨はもちろん、心臓や肺などの器官もきたえられます。
- 体力がついて、かぜなどの病気にかかりにくくなります。
- 血のめぐりがよくなるので、体が温まり、体中に酸素や栄養も行き届きやすくなります。
- 気分がすっきりして、ストレス解消にもつながります。
- 適度に疲れるので、寝つきもよくなりぐっすり眠れます。
- 運動すると視線もあちこちに動くため、目にかかわるいろいろな筋肉を使うので、目にもよい運動になります。

ここに書いたのは、一部です。この他にもたくさんあります。運動というと、スポーツクラブに入って練習しなければならないと思うかもしれませんが、歩くだけでも効果があるので、学校の登下校はできるかぎり歩いて登校しましょう。また、おにごっこやジャングルジムで遊んだりすることも「立派な運動」です。晴れた日は、外に出て体を動かしましょう。それから、散歩やラジオ体操など、親子でちょっとした運動をするのもおすすめです。



おにごっこも立派な運動だよ！