

# 5月27日（水）体力の低下

きのうは、新体力テストのことについてお伝えしました。日本の子供たちの体力が下がっている理由について、少し詳しく考えてみましょう。



## 理由1 物が便利になった

エレベーター、エスカレーター、自動車などが普及し、歩かなくても移動できるようになった

## 理由2 外遊びよりも楽しい遊びが増えた

ゲーム、動画など、外に出なくても楽しめる物が増えてきた。

## 理由3 遊ぶ場所が減った

家やマンションが増えて、ボールなどを使って自由に遊べる空地が減った。

## 理由4 暑い日が増えた

熱中症予防のため、外に出て運動できない日が増えてきた。

しかし、世界で活躍する日本のスポーツ選手が増えているのも事実。工夫すれば、体力は高まるはずです。 村越 新