

運動能力は遺伝ではなく経験！幼少年期のあそびで運動能力は伸びる！

『るるぶ Kids こどもの運動能力がぐんぐん伸びる公園 東京版』

2021年7月26日(月)発売

JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社 JTB パブリッシング(東京都新宿区、代表取締役 社長執行役員:今井敏行)は、2021年7月26日(月)に『るるぶ Kids こどもの運動能力がぐんぐん伸びる公園 東京版』を発売いたします。

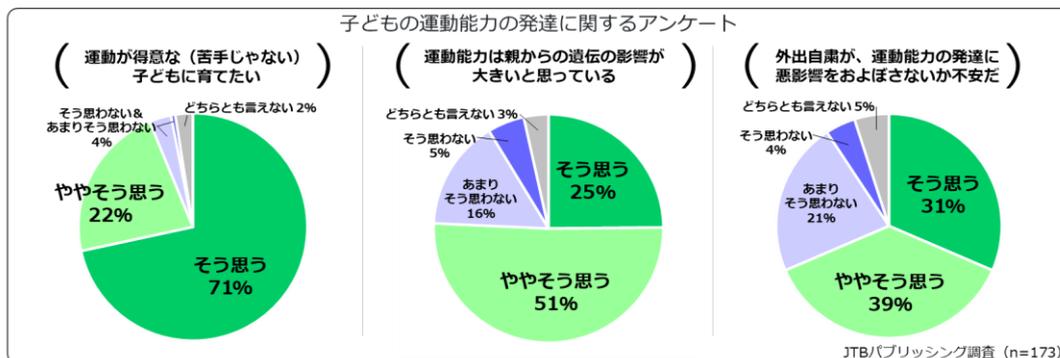
■本書の企画背景

子どもとおでかけ&旅行情報サイト「るるぶ Kids」では、日々“あそび”に関するコンテンツを配信しています。特に反響があったのが、“子どもの運動能力”に関する記事でした。どうやら、幼児期～小学校の子どもを子育て中のママパパは、子どもの運動能力について様々な悩みを抱えているようです。

例えば、「私の運動が苦手なのは子供に遺伝してしまっているはず…」
「運動系の習い事させてあげるつもりだけど、なかなか始められていない…」
といった悩み。それに加えて、最近は「コロナ禍の長い外出自粛期間で子どもの運動量が落ちている。どうしてあげたらよいのだろう？」という悩みも聞かえてくるようになりました。



「るるぶ Kids」では、運動や発達に関する様々な専門家への取材を通して、悩めるママパパや保護者のみなさまに、『子どもの運動能力は、親の運動能力では決まらない！』『運動が得意な子を育てるために、してあげられることがある！』というメッセージを伝えてきました。子どもの運動能力を伸ばすために特別重要なのは、“広い公園に連れて行って、とにかく自由に遊ばせてあげる”ことです。運動能力の良し悪しは遺伝だけでは決まりません。公園の広場や遊具で楽しく遊ぶことで、運動能力は後天的に伸ばすことができるのです！



本書では、「るるぶ Kids」の人気コンテンツに加え、監修者のスポーツトレーナーでパークマイスターの遠山健太先生による公園でのあそび方指南を収録。さらに、本書オリジナルの評価基準に基づき監修者と共に厳選した、“こどもの運動能力がぐんぐん伸びる”東京都内の101件の公園を紹介しています。

■本書のポイント

1. 運動能力を伸ばす、12の基本動作を解説！

子どもの頃に経験しておきたい多様な「基本動作」のなかから、監修の遠山健太先生が特に運動能力に結びつく12の動作を選定。各公園の紹介ページには、公園内で経験できる基本動作のアイコンを表示しています。いつもの公園だけで基本動作が網羅できるとは限りません。アイコンを参考にしながら、行ったことのない公園にもおでかけください！



2. 公園でのあそび方を、遠山先生が具体的に解説！

監修の遠山健太先生が、実際に公園で子どもたちと遊びながら、“運動能力をぐんぐん伸ばすあそび方”を教えてくださいます。幼少年期に広い公園で自由にのびのびと遊び、12の基本動作を無理なく経験できれば、運動能力はおのずと向上します。運動が苦手なママパパでも真似ができる、親子の楽しいあそびがいっぱいです。



3. 厳選 101 件の運動能力を伸ばす公園を紹介！

東京都内にある、楽しく遊ぶだけで“運動能力がぐんぐん伸びる公園”を、遊具に注目しながら 101 件紹介しています。経験できる「基本動作」は、オリジナルのアイコンにより一目で確認できます。授乳室の有無やボールあそびの可否など、親子連れが気になる施設情報も網羅。グルメやショッピングなどの立ち寄りスポット情報も便利です。



4. 交通公園や庭園など、テーマ別のコラムも！

エリア別紹介の間には、テーマ別の公園コラムも。楽しく交通ルールを学べる交通公園、プレイヤーが子どもの自主性に任せながらも、あそびをサポートしてくれるプレイパーク、美しい景観の中で探検気分を楽しめる都立庭園など、いつもの公園とは一味違うスポットを紹介しています。



5. 公園情報は、Webメディア「るるぶ Kids」にも掲載！

本書で紹介している公園は、Webメディア「るるぶ Kids」でも紹介しています。遊具ごとの基本動作解説や、授乳室やおむつ替えトイレの写真など、本書では紹介しきれなかった詳細な情報を Web で確認できます。エリア別に整理されている本書で行きたい公園を探し、おでかけ先では「るるぶ Kids」の記事を見ながらあそびを楽しむ。そんな使い方がおすすめです。

■監修者プロフィール



遠山 健太(とおよま けんた) 先生

株式会社ウイングート代表取締役。子どもの運動教室「WingateKids」「リトルアスリートクラブ」プログラム開発者。ワシントン州立大学教育学部小等学科卒、NSCA 認定 CSCS の資格を保有。2児の父であり、自身の子どもの公園めぐりの経験を生かし、パークマイスターとしても活動。「運動できる子、できない子は 6 歳までに決まる!」(PHP 研究所)、わが子の運動神経がどんどんよくなる本」(学研プラス)など著者多数。

■「るるぶ Kids」について



子どもとおでかけ&旅行情報サイト「るるぶ Kids」は、子育て中のママパパのための Web メディアです。子どもの対象年齢は 0 歳から小学校低学年。おでかけや旅行を通して家族の楽しい思い出を一つでも多く増やすために、魅力的で役に立つコンテンツを毎日お届けしています。さらに、おでかけ前後にママパパが感じる不安や悩みの解消、子どもの発達や教育という観点をふまえたおでかけ先のおすすめなど、家族みんながいつでもアクティブでいられるための、様々な情報も発信しています。

<https://kids.rurubu.jp/>

■書誌情報

【書名】『るるぶ Kids こどもの運動能力がぐんぐん伸びる公園 東京版』

【定価】1320 円(10%税込)

【仕様】A5 判、192 ページ

【発売日】2021 年 7 月 26 日(月)

【発行】JTB パブリッシング

【販売】全国の書店

<本書のご購入はこちらから>

•Amazon <https://www.amazon.co.jp/dp/4533145582>

•楽天ブック <https://books.rakuten.co.jp/rb/16767631/>

•ヨドバシ.com <https://www.yodobashi.com/product/100000009003443244/>

•セブンネット <https://7net.omni7.jp/detail/1107216585>

<本件に関するお問い合わせ先>

JTB パブリッシング 広報チーム pr-team@rurubu.ne.jp