

運動能力は遺伝ではなく経験！幼少年期の“遊び”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 京阪神版』

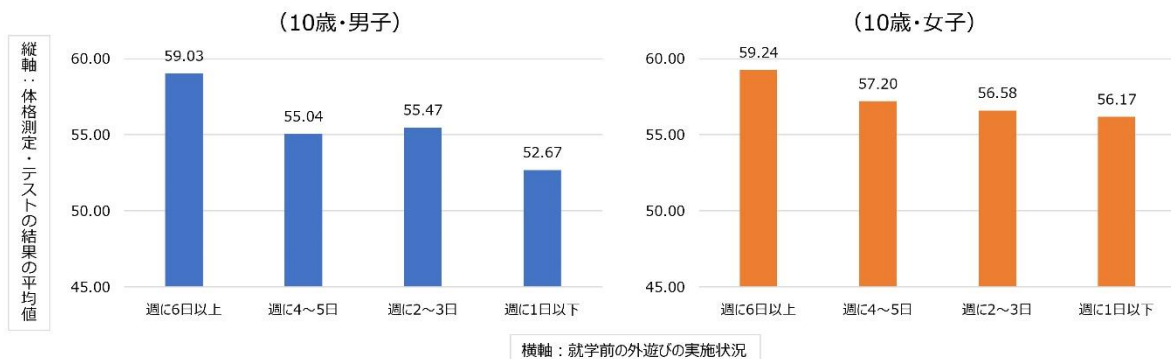
好評の東京版に続き、京阪神版も発売！

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：盛崎宏之）は、『るるぶ Kids こどもの運動能力がぐんぐん伸びる公園 京阪神版』を、2022年10月11日（火）に発売します。

■運動能力は、遺伝よりも幼少年期の遊びで育つ

子どもの運動神経≒運動能力は生まれつきではありません。遺伝よりも、幼少年期にどれだけたくさん動作を経験しているかが「運動が得意な子」に育つことにつながります。そして、特定の習い事や訓練をしなくても、公園で自由に遊ぶことで運動能力はぐんぐん伸びるのです。スポーツ庁が実施した「体力・運動能力調査」（令和2年）の「就学前の外遊びの実施状況別体格測定・テストの結果」でも、就学前に外遊びをしていた頻度が高い子どもは、男女ともに10歳（小学5年生）の合計点が高い傾向にあります。

就学前の外遊びの実施状況別体格測定・テストの結果



※スポーツ庁「体力・運動能力調査」（令和2年）の統計データより

■こどもの運動能力がぐんぐん伸びる公園

子どもたちが遊びながら運動能力を伸ばすのに最適な場所は、ずばり「公園」！気軽に行ける近所の公園でも、楽しく遊びながら運動を得意にすることができます。

本書では、スポーツトレーナーでパークマイスターでもある遠山健太先生監修のもと、「公園で経験できる、運動能力を伸ばす動作」に特化して、12の基本動作を選定。そして、楽しく遊ぶだけでこの12の基本動作が経験できるおすすめの100公園を、京都・大阪・神戸エリアから厳選しました。運動能力をぐんぐん伸ばしてくれる遊具や、子連れに嬉しい施設などを徹底取材して紹介しています。

また、遊具や広場での遊び方を、遠山健太先生が具体的にレクチャー。どの動作が、どの遊具で、どのような能力を伸ばすのか、わかりやすく解説しています。子どもの運動能力についてのお悩みに役立つ一冊です。



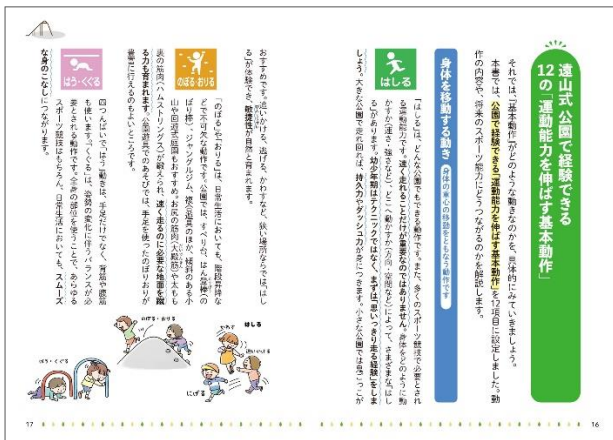
■本書の特徴

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でかけてみては？



2. “公園の遊び方”を遠山健太先生が具体的にレクチャー



12の基本動作ごとに、どのような運動能力が伸ばせるか、どんな遊具で遊んだらよいかなどを具体的に解説。また、公園での遊び方を遠山先生と子どもたちが実際に体験。本書を読むだけで、運動能力を伸ばす効果的な公園の遊び方を知ることができます。

3. 「子どもの運動能力を伸ばす」ための情報が満載

それぞれの公園で、どの「運動能力を伸ばす基本動作」が体験できるのか、ひと目見てわかるようにアイコンで表示しています。また、トイレやおむつ替え台、授乳室の有無、店内売店や周辺コンビニの有無などのお役立ちデータを掲載。その他、花や紅葉などの見どころや、遊具以外の各公園ならではの魅力も「注目ポイント」として紹介しています。



4. 子連れのおでかけに嬉しいプラスαの情報も掲載

公園自体の情報のみならず、付近にあるお弁当やスイーツなどが購入できるお店の紹介や、実際に現地を訪れた取材者ならではの生の情報を、「Editor's Voice」として掲載しています。遊具エリアに近い駐車場や、効率的なアクセス方法など、事前に知っておくと助かる&便利な内容ばかりです。

5. 公園情報は、Webメディア「るるぶKids」にも掲載

るるぶKids

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」の記事を見ながら遊びを楽しむ。そんな使い方がおすすめです！

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

■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」の運営のほか、子どもの適合するスポーツを見つけ出す「マイスポ」も監修。ワシントン州立大学教育学部卒、現在は順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科にて「子どもの体力」について研究をしている。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）、「体育のずかん」（ほるぷ出版）など著者多数。

■運動能力と一緒に育みたい、子どもの知的好奇心！

心身共に健やかな子に育てるため、運動能力と同じくらい大切なのが知的好奇心です。知的好奇心は子どもの脳の発達の原動力。「知るのが楽しい！面白い！」という経験をたくさんすることで、知的好奇心はすくすく育っていきます。『こどもの知的好奇心がすくすく育つ学びスポット 関西』（2022年12月に発売予定）では、脳医学者の瀧 靖之先生監修のもと、未就学児期に伸ばしておくといいい8つの力を選定し、「子どもの知的好奇心が育つ」関西の施設を厳選して紹介します。

「運動能力」と「知的好奇心」どちらも伸ばしてあげたい、子どもの発達が気になる…そんな保護者の皆さまは、ぜひ2冊セットでご活用ください。



<書誌概要>

- 【書名】『るるぶ Kids こどもの運動能力がぐんぐん伸びる公園 京阪神版』
- 【定価】 1320 円（10%税込）
- 【仕様】 A5 判／本誌 192 ページ（オールカラー）
- 【発売日】 2022 年 10 月 11 日（火）
- 【発行】 JTB パブリッシング
- 【販売】 全国の書店・オンライン書店

<本書のご購入はこちらから>

- ・ Amazon <https://www.amazon.co.jp/dp/4533151205>
- ・ 楽天ブックス <https://books.rakuten.co.jp/rb/17285485/>
- ・ ヨドバシ.com <https://www.yodobashi.com/product/100000009003625280/>

＜お問い合わせ先＞
JTBパブリッシング 広報・ブランド戦略チーム pr-team@rurubu.ne.jp